

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:

КОМПЛЕКСНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Совершенствование техники опорных и безопорных прыжков.
2. Тренировка упражнения № 46 (бег на 1 км).

I. Методика подготовки руководителя к занятию:

1. Уяснение темы, занятия и их целей.
2. Изучение содержания данного занятия.
3. Изучение наставлений, инструкций и руководств.
4. Определение последовательности проведения занятия и использования материального обеспечения.
5. Определение методических приемов проведения занятия.
6. Составление плана-конспекта (плана, опорного конспекта).
7. Подготовка материального обеспечения занятия и места проведения занятия.
8. Определение требований безопасности при проведении занятия.
9. Утверждение плана-конспекта (плана) у непосредственного начальника.
10. Проведение ИМЗ (инструктажа) с помощниками руководителя занятия.
11. Организация самостоятельной подготовки помощников руководителя занятия.

II. Методические указания по проведению занятия.

Комплексные учебно-тренировочные занятия направлены на повышение общей и специальной физической подготовленности военнослужащих. Они проводятся, как правило, в конце периодов обучения.

В содержание комплексных занятий включаются физические упражнения из двух и более разделов физической подготовки в различных сочетаниях.

Вначале отрабатываются упражнения на развитие быстроты, ловкости, затем – приемы, и действия, связанные с тонкой двигательной координацией упражнения на силу и после этого – на выносливость. Конкретные варианты комплексирования упражнений определяются руководителями занятий в соответствии с периодами и задачами обучения, уровнем физической подготовленности военнослужащих и материальным обеспечением занятий.

Для проверки практической физической подготовленности все военнослужащие, в зависимости от особенностей военно-профессиональной деятельности, распределяются на **четыре категории**:

Категория № 1:

военнослужащие Сухопутных войск (личный состав мотострелковых подразделений, подразделений радиационной, химической, биологической защиты, танковых, артиллерийских, автомобильных инженерных подразделений, ракетных, зенитных артиллерийских, зенитных ракетных подразделений, подразделений войск связи, подразделений противовоздушной обороны и радиоэлектронной борьбы, подразделений обеспечения, топогеодезии и гидрометеорологии, курсанты и слушатели военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для этих подразделений);

военнослужащие Военно-воздушных сил (нелетный состав воинских частей, зенитных ракетных и радиотехнических подразделений и воинских частей, подразделений связи и тыла, курсанты и слушатели военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для этих воинских частей и подразделений);

военнослужащие Военно-Морского Флота (личный состав воинских частей и подразделений связи и химической защиты, автомобильных, танковых, инженерных, ракетных, артиллерийских подразделений, подразделений ремонта, обслуживания и обеспечения, нелетный состав морской авиации);

военнослужащие Ракетных войск стратегического назначения (личный состав ракетных подразделений, учебных воинских частей и подразделений специальных войск, воинских частей и подразделений тыла, курсанты и слушатели военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для Ракетных войск стратегического назначения);

военнослужащие Воздушно-десантных войск (личный состав подразделений ремонта, обслуживания и обеспечения, нелетный состав авиации Воздушно-десантных войск).

Категория № 2:

военнослужащие летного состава истребительной, истребительно-бомбардировочной, дальней, военно-транспортной авиации Военно-воздушных сил, армейской авиации, авиации Ракетных войск

стратегического назначения, морской (палубной) авиации, летного состава Воздушно-десантных войск, курсанты и слушатели военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов летного состава.

Категория № 3:

военнослужащие плавающего состава надводных кораблей и подводных лодок, учебных отрядов и подразделений Военно-Морского Флота, курсанты и слушатели военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов плавательного состава Военно-Морского Флота.

Категория № 4:

военнослужащие Ракетных войск стратегического назначения (личный состав охраны, обороны и противодиверсионной борьбы);

военнослужащие Сухопутных войск (личный состав разведывательных подразделений и подразделений специального назначения);

военнослужащие Военно-воздушных сил (личный состав подразделений охраны стратегических объектов);

военнослужащие Военно-Морского Флота (личный состав подразделений морской пехоты, десантно-штурмовых, разведывательных десантных подразделений, подразделений специального назначения, боевых пловцов, военных водолазов);

военнослужащие Воздушно-десантных войск (личный состав воинских частей Воздушно-десантных войск).

Военнослужащие, не вошедшие в перечисленные категории, относятся к категории № 1.

УТВЕРЖДАЮ
Командир войсковой части _____

(воинское звание)

(фамилия)

« ____ » _____ 200 ____ г.

ПЛАН

проведения занятия с _____
по Физической подготовке на « ____ » _____ 200 ____ г.

Тема: КОМПЛЕКСНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ.

Занятие: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ОПОРНЫХ И БЕЗОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ. ТРЕНИРОВКА УПРАЖНЕНИЯ № 46 (БЕГ НА 1 КМ).

Цель занятия:

Совершенствование техники опорных и безопорных прыжков.

Проведение тренировки упражнения № 46 (бег на 1 км).

Время: _____

Место занятия: Спортивный городок (спортивный зал).

Метод проведения занятия: Практическое, тренировка.

Материальное обеспечение занятия:

1. Оборудование спортивного городка (спортивного зала).

Содержание	(мин)	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть – 7 мин		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	1	Взвод – в двухшереножном
Строевые приемы, упражнения на месте, упражнения в движении	6	Проводить в составе взвода. Темп выполнения упражнений – средний. Каждое упражнение повторить 4–6 раз
Основная часть – 40 мин		
		Организовать фронтальным способом на двух учебных местах
Совершенствование техники опорных и безопорных прыжков.	20	Совершенствование техники опорных и безопорных прыжков проводить в составе подразделения потоком. Обратить особое внимание на технику безопасности при проведении прыжков через препятствия
Тренировка упражнения № 46 (бег на 1 км).	20	Тренировку проводить в составе подразделения. Обратить особое внимание на технику бега, старта и финиша, экономию сил во время всего забега

Содержание	(мин)	Организационно-методические Указания
Заключительная часть – 3 мин		
Бег в медленном темпе, ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц	2	Проводить в колонне по одному
Подведение итогов занятия	1	Взвод – а двухшереножном строю

1. Совершенствование техники опорных и безопорных прыжков

1.1. Безопорные прыжки

БЕЗОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ применяются при преодолении нешироких горизонтальных (до 3 м) и невысоких вертикальных препятствий и выполняются с приземлением на одну и на обе ноги.

ПРИ ПРИЗЕМЛЕНИИ НА ОДНУ НОГУ важно сохранить симметричную работу рук и ног, как в обычном беге, чтобы сразу же продолжить движение.

В прыжках с **ПРИЗЕМЛЕНИЕМ НА ОБЕ НОГИ** в фазе полета обе руки выносятся вперед вверх, толчковая нога подтягивается к маховой и обе они перед приземлением сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, а туловище наклоняется вперед. Наиболее рациональна техника преодоления препятствий за счет безопорных прыжков, когда военнослужащий не подбирает для толчка сильнейшую ногу, то есть умеет равноценно толкаться с обеих ног.

Способ приземления на одну или обе ноги выбирается в зависимости от ширины или высоты препятствия. С приземлением на одну ногу преодолеваются горизонтальные препятствия шириной до 2,5 метра (рвы, траншеи) и невысокие вертикальные препятствия высотой до 0,8 метра (разрушенные стены, поваленные деревья). Прыжок с приземлением на обе ноги применяется при преодолении горизонтальных препятствий шириной до 3,5 метра.



Прыжок с приземлением на обе ноги

В темноте неширокие препятствия преодолеваются прыжком с места. Ширина препятствий для преодоления в темноте не должна превышать 2 метров. Определив край препятствия (траншеи, канавы и т. п.), слегка присесть и, оттолкнувшись двумя ногами, перепрыгнуть через препятствие, посылая при приземлении оружие вперед.

1.2. Опорные прыжки

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ применяются при преодолении препятствий, высота которых позволяет за счет толчка ногой вскочить на них и выполняются, наступая на препятствие или с опорой на руку и ногу.



Преодоление препятствия прыжком наступая



Преодоление препятствия прыжком с опорой на руку и на ногу

ПРЫЖОК НАСТУПАЯ выполняется после короткого энергичного разбега: отталкиваясь ногой и подавая туловище вперед, наскочить на препятствие на согнутую маховую ногу, не выпрямляясь, пронести над препятствием толчковую ногу, соскочить на нее и продолжать движение. Руки при прыжке движутся, как при обычном беге, оружие во время наскока подается стволом вперед вверх и вперед при приземлении.

ПРЫЖОК С ОПОРОЙ РУКОЙ И НОГОЙ применяется при преодолении препятствий высотой до пояса. С разбега оттолкнуться левой ногой и, вынося руку с оружием вперед, наскочить на препятствие, опираясь на него левой рукой и отведенной в сторону слегка согнутой правой ногой. Не задерживаясь на препятствии, перенести через него левую ногу и соскочить на нее, подав плечи и оружие вперед; приземлившись, продолжать движение.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ ОЦЕНИВАЕТСЯ:

«ОТЛИЧНО» – если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении;

«ХОРОШО» – если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками;

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками;

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если упражнение не выполнено или искажено.

2. Тренировка упражнения № 46 (бег на 1 км)

УПРАЖНЕНИЕ 46. БЕГ НА 1 КМ.

По команде **«НА СТАРТ»** военнослужащий подходит к стартовой линии и ставит перед ней толчковую ногу, другую – на 1,5–2 ступни сзади. По команде **«ВНИМАНИЕ»**, слегка сгибая обе ноги, наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Голову и плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад или одной из них опереться па грунт. По команде **«МАРШ»** энергично оттолкнуться от грунта впереди стоящей ногой, одновременно вынести вперед маховую ногу и начать бег.

Стартовый разгон осуществляется частыми шагами, постепенно наращивая длину шага и сохраняя наклон туловища. С увеличением скорости наклон туловища уменьшается до оптимального и завершается переход на маховый шаг.

НОРМАТИВЫ ПО УСКОРЕННОМУ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ И ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Упражнение	Категория военнослужащих	№ упражнения	№ формы одежды	Единицы измерения	Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужившие менее 6 месяцев			Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужившие 6 месяцев и более		
					отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
Бег на 1 км	1	46	2,3,4	мин, с	2,30	3,40	4,10	3,25	3,35	4,05
	3				3,35	3,45	4,10	3,30	3,35	4,05
	4				3,25	3,35	4,05	3,20	3,30	4,00