

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:

КОМПЛЕКСНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Совершенствование техники прыжков в глубину с опорой на руку, из положений сидя и виса.
2. Тренировка упражнения № 45 (бег на 400 м).

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 ПРЫЖКОВ В ГЛУБИНУ С ОПОРОЙ НА РУКУ, ИЗ ПОЛОЖЕНИЙ СИДЯ И ВИСА. ТРЕНИРОВКА УПРАЖНЕНИЯ № 45 (БЕГ НА 400 М).

Цель занятия:

Совершенствование техники прыжков в глубину с опорой на руку, из положений сидя и виса. Провести тренировку упражнения № 45 (бег на 400 м).

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 прыжков в глубину с опорой на руку, из положений сидя и виса.	20	Совершенствование техники прыжков в глубину с опорой на руку, из положений сидя и виса. Обратить особое внимание на технику безопасности при проведении прыжков через препятствия
Тренировка упражнения № 45 (бег на 400 м).	20	Тренировку проводить в составе подразделения по сменам из двух человек. Обратить особое внимание на технику старта и финиша и экономию сил во время 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

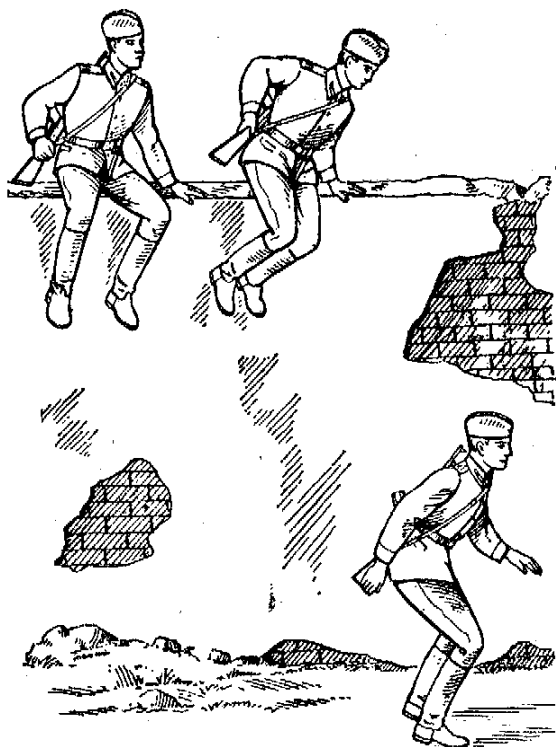
1. Совершенствование техники прыжков в глубину с опорой на руку, из положений сидя и виса

1.1. Прыжок в глубину с опорой на руку

ПРЫЖОК В ГЛУБИНУ С ОПОРОЙ НА РУКУ. Для соскакивания с препятствия присесть на краю препятствия, при этом левой рукой опереться о препятствие. Одновременно обеими ногами сильно оттолкнуться от препятствия и спрыгнуть на полусогнутые, слегка расставленные ноги как можно дальше от препятствия. Оружие держится в правой руке или находится в положении «за спину».

1.2. Прыжок в глубину из положения сидя

ПРЫЖОК В ГЛУБИНУ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ. Сесть на краю препятствия, свесить ноги. Оттолкнуться от препятствия руками и каблуками, спрыгнуть на полусогнутые, слегка расставленные ноги. Оружие держать в руке или за спиной.



Прыжков в глубину из положения сидя



Прыжок в глубину из положения виса

1.3. Прыжок в глубину из положения виса

ПРЫЖОК В ГЛУБИНУ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ВИСА. Повиснуть на руках, держась за верхний край препятствия; повернуться боком к препятствию; оттолкнуться от него ногами и руками, соскочить на согнутые, слегка расставленные ноги. Оружие держать за спиной.

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 № 45 (бег на 400 м).

УПРАЖНЕНИЕ 45. БЕГ НА 400 М.

Бег на 400 м выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта группами до 6 человек.

НОРМАТИВЫ ПО УСКОРЕННОМУ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ И ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Упражнение	Категория воен- нослужащих	№ упражнения	№ формы одежды	Единицы изме- рения	Военнослужащие, проходящие воен- ную службу по призыву, прослу- жившие менее 6 месяцев			Военнослужащие, проходящие воен- ную службу по призыву, прослу- жившие 6 месяцев и более		
					отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
Бег на 400 м	1	45	3, 4	мин, с	1,11	1,15	1,20	1,08	1,12	1,19
	4				1,10	1,14	1,15	1,02	1,11	1,18