

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:

КОМПЛЕКСНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Совершенствование техники колющих ударов ножом (сверху, снизу, сбоку, сбоку наотмашь и прямо).
2. Тренировка перелезаний с опорой на руки и на бедро.

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.

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 КОЛЮЩИХ УДАРОВ НОЖОМ (СВЕРХУ, СНИЗУ, СБОКУ, СБОКУ НАОТМАШЬ И ПРЯМО). ТРЕНИРОВКА ПЕРЕЛЕЗАНИЙ С ОПОРОЙ НА РУКИ И НА БЕДРО.

Цель занятия:

Совершенствование техники колющих ударов ножом (сверху, снизу, сбоку, сбоку наотмашь и прямо).

Провести тренировку перелезаний с опорой на руки и на бедро.

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 колющих ударов ножом (сверху, снизу, сбоку, сбоку наотмашь и прямо).	20	Тренировку проводить в составе подразделения потоком. Обратить особое внимание на технику колющих ударов ножом (сверху, снизу, сбоку, сбоку наотмашь и прямо).
Тренировка перелезаний с опорой на руки и на бедро.	20	Тренировку проводить в составе подразделения в среднем темпе. Обратить особое внимание на перелезание с опорой на руки и на бедро.

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 колющих ударов ножом (сверху, снизу, сбоку, сбоку наотмашь и прямо)

КОЛЮЩИЕ УДАРЫ НОЖОМ – нанести быстрым ударным движением вооруженной руки сверху (снизу).

КОЛЮЩИЕ УДАРЫ НОЖОМ (СБОКУ, ПРЯМО И НАОТМАШЬ)– нанести быстрыми движениями вооруженной руки (горизонтально, вертикально и по диагонали) с поворотом туловища.

ВЫПОЛНЕНИЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ОЦЕНИВАЕТСЯ:

«ОТЛИЧНО» – если прием выполнен согласно описанию, быстро и уверенно;

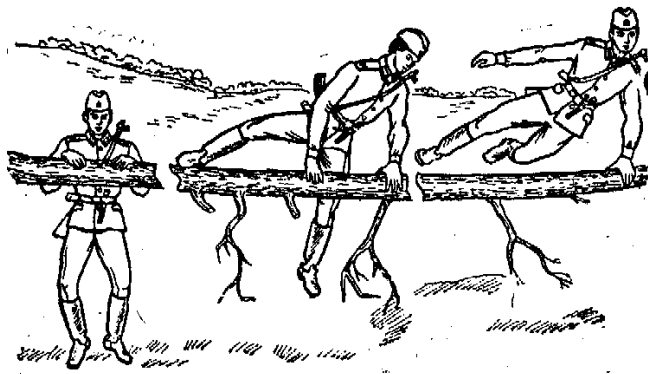
«ХОРОШО» – если прием выполнен согласно описанию, но недостаточно быстро и уверенно;

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием выполнен согласно описанию, но медленно и с нарушением слитности движения или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута;

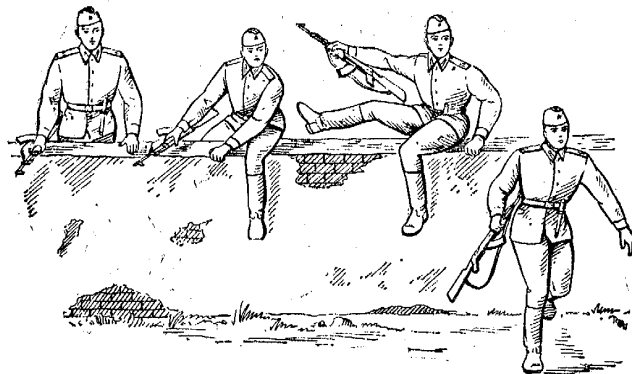
«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием не выполнен или выполнен не в соответствии с описанием.

2. Тренировка перелезаний с опорой на руки и на бедро

ПЕРЕЛЕЗАНИЕ С ОПОРОЙ НА РУКИ применяется при преодолении препятствий высотой до 1,3 метра: подбежать к препятствию и, ухватившись руками за его верхний край, толчком обеих ног выйти в упор на руки, опереться ногой о верхний край препятствия, туловище подать вперед и, перенеся другую ногу между опирающейся ногой и руками, соскочить на нее, приземлившись, продолжать движение вперед. Оружие находится в руке или за спиной.



Перелезание с опорой на руки



Перелезание с опорой на бедро

ПЕРЕЛЕЗАНИЕ С ОПОРОЙ НА БЕДРО применяется при преодолении препятствий высотой до 1,5 метра (стены, заборы): подбежать к препятствию и, ухватившись руками за его верхний край, энергичным толчком обеих ног выйти в упор на руки; перенести над препятствием одну ногу, сесть на бедро, затем перенести другую ногу, не задерживаясь, соскочить с препятствия и продолжать движение вперед. Оружие держится в руке или 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.