

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:

КОМПЛЕКСНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Совершенствование техники укола штыком с выпадом.
2. Тренировка опорных и безопорных прыжков.

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 УКОЛА ШТЫКОМ С ВЫПАДОМ. ТРЕНИРОВКА ОПОРНЫХ И БЕЗОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ.

Цель занятия:

Совершенствование техники укола штыком с выпадом.

Провести тренировку опорных и безопорных прыжков.

Время: _____

Место занятия: Спортивный городок (спортивный зал).

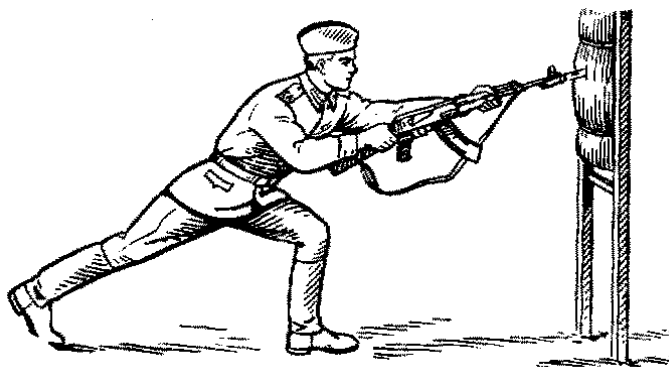
Метод проведения занятия: Практическое, тренировка.

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 укола штыком с выпадом.	20	Тренировку проводить в составе подразделения потоком. Обратить особое внимание на технику укола штыком с выпадом.
Тренировка опорных и безопорных прыжков.	20	Тренировку проводить в составе подразделения в среднем темпе. Обратить особое внимание на технику опорных и безопорных прыжков.
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 укола штыком с выпадом



Укол штыком с выпадом

УКОЛ ШТЫКОМ С ВЫПАДОМ – направить автомат штыком в цель с одновременным толчком правой ноги и выпадом левой ударным движением рук поразить противника; выдернуть штык и толчком левой ноги принять изготовку к бою на месте или продолжать движение.

ВЫПОЛНЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ ОЦЕНИВАЕТСЯ:

«**ВЫПОЛНЕНО**» – если прием проведен согласно описанию быстро, уверенно и доведен до завершения.

«**НЕ ВЫПОЛНЕНО**» – если прием проведен не в соответствии с описанием или не доведен до завершения.

2. Тренировка опорных и безопорных прыжков

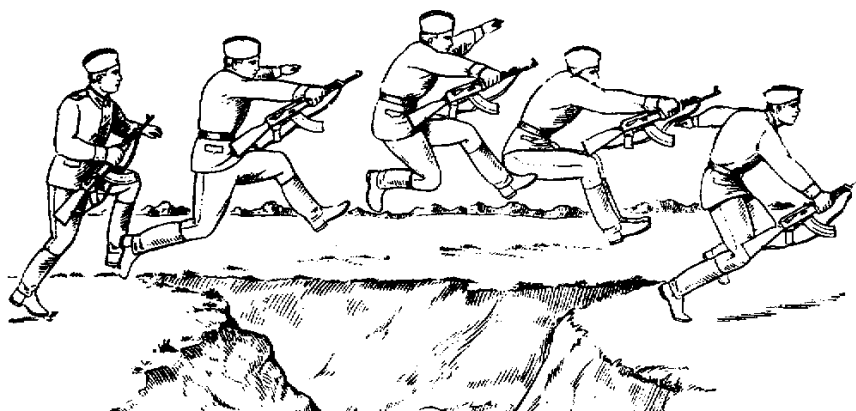
2.1. Безопорные прыжки

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,

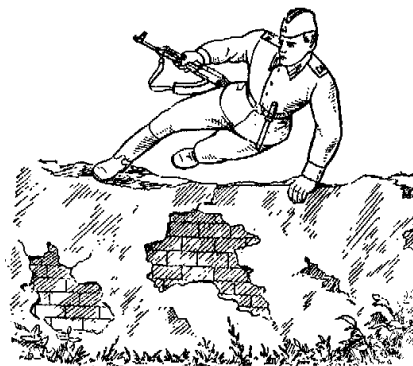
посылая при приземлении оружие вперед.

2.2. 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.