

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:

КОМПЛЕКСНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Совершенствование техники ударов рукой прямо.
2. Тренировка перелезаний «силой», пролезаний.

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 УДАРОВ РУКОЙ ПРЯМО. ТРЕНИРОВКА ПЕРЕЛЕЗАНИЙ «СИЛОЙ».

Цель занятия:

Совершенствование техники ударов рукой прямо.

Провести тренировку перелезаний «силой».

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 ударов рукой прямо.	20	Тренировку проводить в составе подразделения потоком. Обратить особое внимание на технику ударов рукой прямо.
Тренировка перелезаний «силой».	20	Тренировку проводить в составе подразделения в среднем темпе. Обратить особое внимание на технику перелезаний «силой».
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 ударов рукой прямо



Удар рукой прямо

УДАР РУКОЙ ПРЯМО – нанести кулаком (основанием ладони): из подготовки к бою толчком ноги перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу и с поворотом туловища нанести удар.

ВЫПОЛНЕНИЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ОЦЕНИВАЕТСЯ:

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

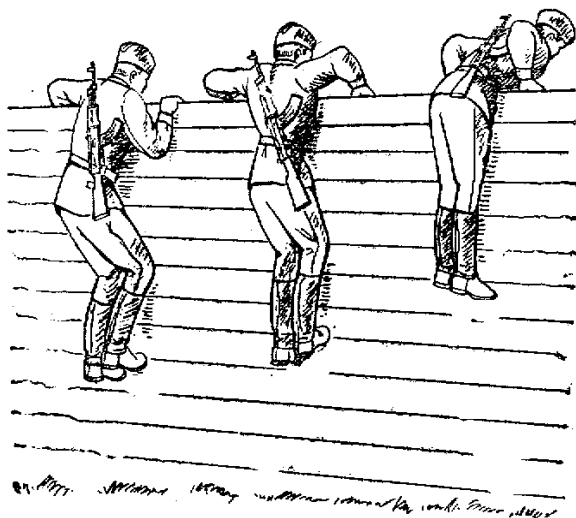
«ХОРОШО» – если прием выполнен согласно описанию, но недостаточно быстро и уверенно;

«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 «силой», пролезаний

2.1. Перелезание «силой»



Перелезание «силой»

Высокие препятствия преодолеваются перелезанием, являющимся достаточно сложным по координации действием. Оно состоит из разбега, толчка, насаживания на препятствие, выхода в упор и соскакивания. Главное в технике перелезания – выхода упор на препятствие.

Перелезание выполняется самостоятельно или с помощью. Самостоятельно перелезание осуществляется с опорой на руки, на бедро, на грудь, «зацепом» и «силой».

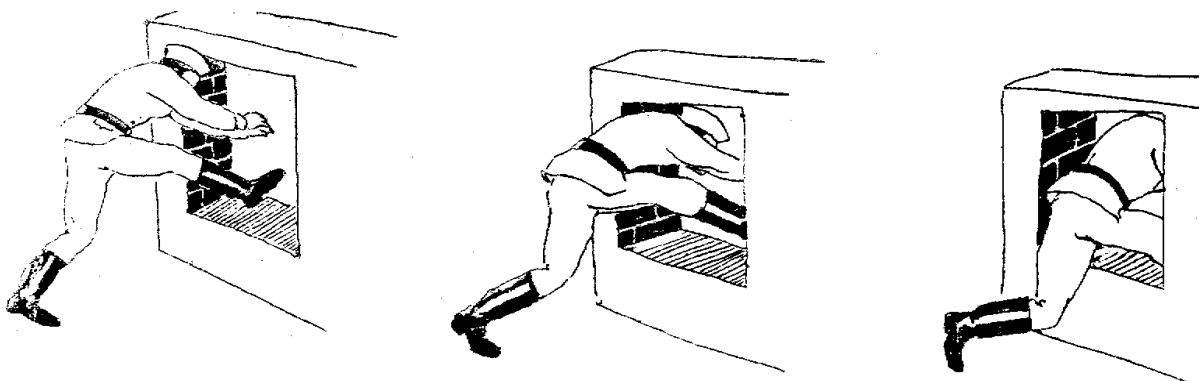
ПЕРЕЛЕЗАНИЕ «СИЛОЙ» применяется при преодолении препятствий высотой 2–2,2 метра, как правило, без снаряжения, оружие держится за спиной:

- с разбегу оттолкнуться от земли одной ногой и, насаживая на препятствие другой ногой, схватиться руками за его верхний край;
- рывком подтянуться на руках и, помогая ногами, выйти в упор;
- наклониться вперед так, чтобы правая рука опиралась на препятствие с противоположной стороны, а левая оставалась на верхнем крае забора, одновременно перенести ноги через препятствие, соскочить и продолжать движение.

2.2. Пролезание

ПРОЛЕЗАНИЕ ГОЛОВОЙ И НОГОЙ ВПЕРЕД. Для преодоления пролома в кирпичной стенке этим методом толчковая нога ставится на землю, примерно в 1 м от пролома, маховая нога быстро посылается вперед и ставится пяткой на нижний край пролома. Одновременно с движением маховой ноги нужно быстро послать туловище и руки в пролом. Приземление маховой ноги надо де-

лать на пятку с быстрым переходом на всю ступню. При выходе из пролома не надо быстро выпрямляться, так как можно коснуться спиной пролома и снизить скорость движения.



Пролезание головой и ногой вперед

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.