

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:

КОМПЛЕКСНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Совершенствование техники защиты подставкой рук.
2. Тренировка передвижений в проходах лабиринта.

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 ЗАЩИТЫ ПОДСТАВКОЙ РУК. ТРЕНИРОВКА ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В ПРОХОДАХ ЛАБИРИНТА.

Цель занятия:

Совершенствование техники защиты подставкой рук.

Провести тренировку передвижений в проходах лабиринта.

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 защиты подставкой рук.	20	Тренировку проводить в составе подразделения потоком. Обратить особое внимание на технику защиты подставкой рук.
Тренировка передвижений в проходах лабиринта.	20	Тренировку проводить в составе подразделения в среднем темпе. Обратить особое внимание на технику передвижений в проходах лабиринта.
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 защиты подставкой рук

ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОГОЙ ПОДСТАВКОЙ РУК – остановить ногу противника предплечьями прямых скрещенных рук (при ударе правой ногой правая рука сверху), захватить ее правой рукой за пятку, завести стопу в локтевой сгиб левой руки, рывком вверх на себя бросить противника на землю, нанести удар ногой, наступить на другую ногу и выкрутить захваченную ногу.



Защита от ударов ногой подставкой рук

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 передвижений в проходах лабиринта

2.1. Передвижение в узких проходах

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В УЗКИХ ПРОХОДАХ (траншеях, ходах сообщения, щелях) осуществляется грудью вперед, боком приставными шагами и с поворотами.

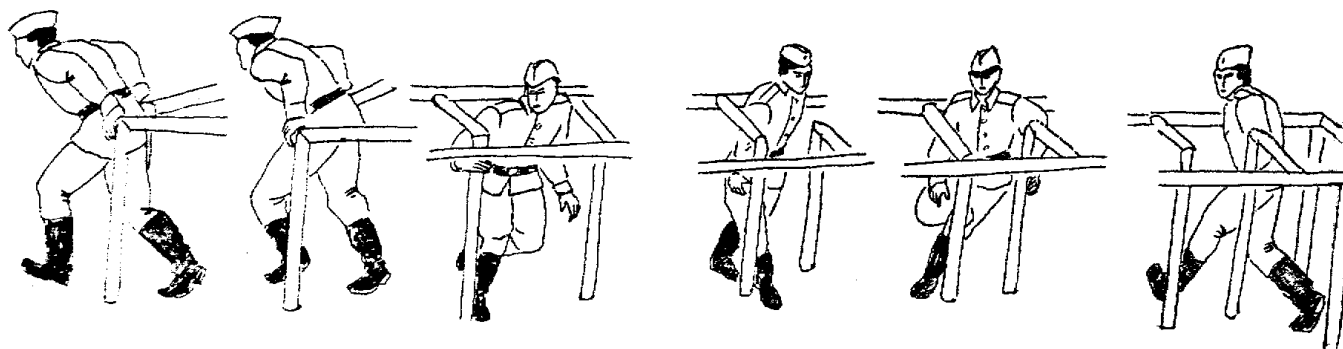
2.1. Передвижение в проходах лабиринта

Техника передвижения по ПРОХОДАМ ЛАБИРИНТА может быть различной и зависит от индивидуальных особенностей военнослужащего (силы рук и роста).

ВОЕННОСЛУЖАЩИЕ НИЗКОГО РОСТА преодолевают проходы лабиринта следующим образом: подбежав к правобортному входу, войти правой ногой в проход лабиринта и обхватить хватом сбоку левую вертикальную стойку под сочленением с горизонтальной перекладиной левой рукой. Подтягиваясь левой рукой к стойке, повернуться налево и сделать широкий шаг левой ногой вдоль прохода лабиринта; ступня ноги ставится у вертикальной стойки прохода во 2-ю секцию лабиринта с быстрым переходом с пятки на носок. В конце шага левой ноги обхватить правой рукой сбоку стойку прохода под сочленением ее с горизонтальной перекладиной. Подтягиваясь правой рукой к стойке, повернуться направо и сделать короткий шаг правой ногой в проход 2-й секции лабиринта, несколько развернув носок ступни вправо. Движение вдоль 2-й секции начинается с широкого шага левой ноги.левой рукой в конце шага обхватить вертикальную стойку прохода в 3-ю секцию лабиринта. В такой последовательности преодолеваются и остальные секции лабиринта. При выходе из лабиринта оттолкнуться руками от вертикальных стоек прохода и продолжить бег.

Техника преодоления лабиринта ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ ВЫСОКОГО РОСТА отличается тем, что они при движении в проходах лабиринта делают руками хват не за вертикальные стойки, а за

горизонтальные перекладины сверху.



Преодоление лабиринта

Этот способ преодоления выполняется боком, без поворотов. При входе в лабиринт нужно левую ногу поставить между первыми столбиками, одновременно схватиться за середину горизонтальных перекладин. Затем, опираясь на руки и используя маховое движение правой ногой, сделать скачок на левой ноге вправо.

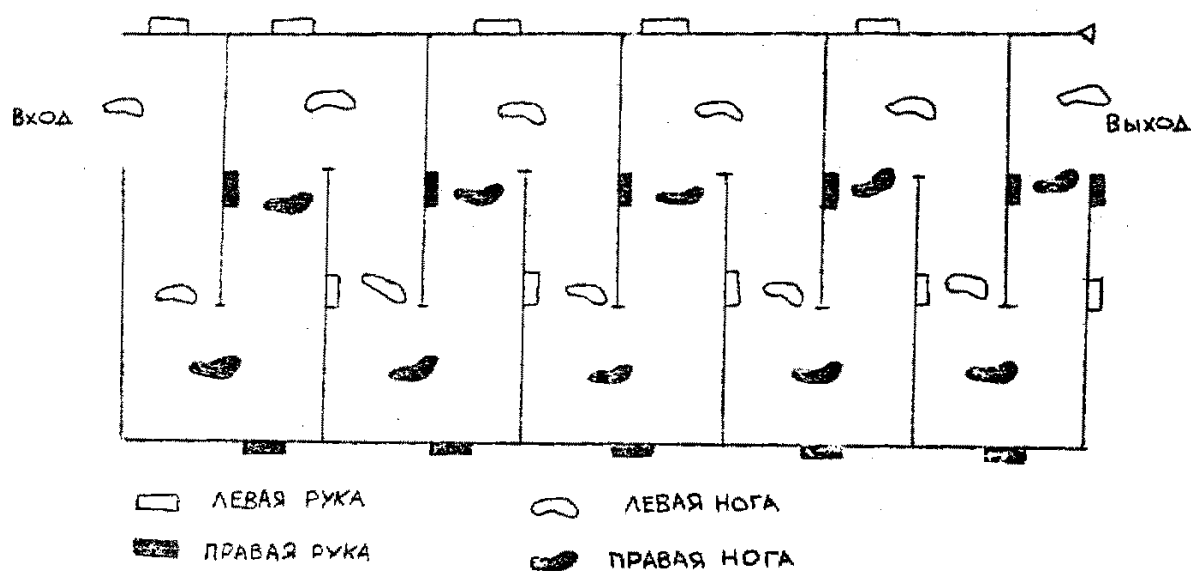


Схема движения по лабиринту

С шагом правой ногой вперед - в сторону на линию второго прохода лабиринта схватиться за следующую пару горизонтальных перекладин, обвести туловище около внутреннего столбика, сделать маховое движение левой ногой влево и совершить скачок влево на правой ноге. Таким образом, преодолеваются все проходы лабиринта.

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.