

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

## ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:

КОМПЛЕКСНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Совершенствование техники освобождения от захвата противника шеи сзади и спереди, удушения сзади.
2. Тренировка упражнения № 3 (подтягивание на перекладине).
3. Тренировка упражнения № 44 (челночный бег 10х10 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 ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТА ПРОТИВНИКА ШЕИ СЗАДИ И СПЕРЕДИ, УДУШЕНИЯ СЗАДИ. ТРЕНИРОВКА УПРАЖНЕНИЙ: № 3 (ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ); № 44 (ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 10Х10 М).

**Цель занятия:**

Совершенствование техники освобождения от захвата противника шеи сзади и спереди, удушения сзади.

Провести тренировка упражнения № 3 (подтягивание на перекладине).

Провести тренировку упражнения № 44 (челночный бег 10х10 м).

**Время:** \_\_\_\_\_

**Место занятия:** Спортивный городок (спортивный зал).

**Метод проведения занятия:** Практическое, тренировка.

**Материальное обеспечение занятия:**

1. Оборудование спортивного городка (спортивного зала).

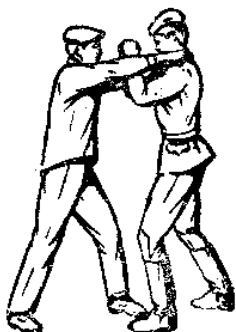
| Содержание                                                                                        | (мин) | Организационно-методические<br>Указания                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 трех учебных местах                                                                                                             |
| Совершенствование техники освобождения от захвата противника шеи сзади и спереди, удушения сзади. | 10    | Тренировку проводить в составе подразделения потоком.<br>Обратить особое внимание на технику освобождения от захвата противника шеи сзади и спереди, удушения сзади. |
| Тренировка упражнения № 3 (подтягивание на перекладине)                                           | 10    | Тренировку проводить на количество раз по два человека на перекладине с обязательной страховкой                                                                      |
| Тренировка упражнения № 44 (челночный бег 10х10 м).                                               | 20    | Тренировку проводить в составе подразделения в среднем темпе.                                                                                                        |

| Содержание                                                                                             | (мин) | Организационно-методические<br>Указания  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------|
|                                                                                                        |       | Обратить особое внимание на технику бега |
| 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 освобождения от захвата противника шеи сзади и спереди, удушения сзади

## 1.1. Совершенствование техники освобождения от захвата противника шеи сзади и спереди

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ПРОТИВНИКОМ ШЕИ СЗАДИ – приседая, захватить руку (руки) противника и повернуть голову в сторону, нанести удар каблуком по голени, резким движением рук вверх освободиться от захвата, нанести удар рукой (ногой).



Освобождение от захвата шеи спереди

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ПРОТИВНИКОМ ШЕИ (ОДЕЖДЫ) СПЕРЕДИ – нанести удар ногой (коленом), соединяя вместе кулаки и разведя локти в стороны, нанести удар снизу вверх между руками противника и освободиться от захвата, нанести удар рукой (ногой).

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.

## 1.2. Совершенствование техники удушения сзади

УДУШЕНИЕ СЗАДИ – подскочить к противнику сзади, рукой захватить голову и с одновременным ударом ногой в подколенный сгиб рвануть голову на себя; предплечьем другой руки захватить шею хватом за предплечье сверху, соединив руки и разворачиваясь влево (вправо), навалиться противника себе на спину и провести удушение.

ВЫПОЛНЕНИЕ ПРИЕМА (ДЕЙСТВИЯ) В «БОЕВОЙ СИТУАЦИИ» ОЦЕНИВАЕТСЯ:

«ОТЛИЧНО» – если военнослужащий сумел защититься от атаки противника, при этом:

а) провел контратаку, завершленную обозначением удара в уязвимое место или ударом в мишень;

б) выполнил бросок (сваливание) с завершающим ударом;

в) выполнил болевой или обозначил удушающий прием;

г) выполнил обезоруживание – в случае атаки с оружием и осуществил эффективное конвоирование или «уничтожил» противника (при этом действия военнослужащего должны быть быстрыми, слитными и выполненными с должной физической концентрацией); если противник атаковал оружием, а испытуемый не был вооружен, то по окончании приема оно должно быть выбито из рук или оказаться в руках атакуемого;

«ХОРОШО» – если прием (действие) выполнен без остановок, технически правильно, но недостаточно быстро;

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием (действие) выполнен с нарушением слитности и быстроты, допущены потеря равновесия при бросках, падение, но конечная цель достигнута;

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием (действие) не выполнен, грубо искажен или военнослужащий не защитился и не провел контратакующие действия.

# 2. Тренировка упражнения № 3 (подтягивание на перекладине)

УПРАЖНЕНИЕ 3. ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ.

Вис хватом сверху; сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется; при подтягивании подбородок выше грифа перекладины.

Подтягивание выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины; движение выполняется без рывков и маховых движений ногами.

Это упражнение достаточно простое и знакомо большинству военнослужащих. Поэтому оно требует в основном правильного построения тренировки. Если требуется предварительное обучение, проводится одно занятие, на котором упражнение выполняется с оказанием помощи (военнослужащий, выполняющий упражнение, поддерживается оказывающим помощь за голень и бедро).



Вис на перекладине

Тренировку в выполнении силового упражнения на перекладине целесообразно проводить **ПОВТОРНЫМ МЕТОДОМ** или методом **МАКСИМАЛЬНЫХ УСИЛИЙ**. Количество повторений упражнения в одном подходе зависит от уровня текущих индивидуальных показателей занимающегося, учет которых должен вести командир.

**ТРЕНИРОВКА ПОВТОРНЫМ МЕТОДОМ** заключается в многократном повторении упражнения с одинаковой мощностью (величина усилий должна быть не более 60 процентов от максимальной).

**ТРЕНИРОВКА МЕТОДОМ МАКСИМАЛЬНЫХ УСИЛИЙ** проводится после 3–4 тренировок повторным методом.

В тренировках, когда занимающийся выполняет упражнение с максимальными усилиями, иногда целесообразно в заключительной стадии подхода оказывать помощь, чтобы преодолеть психологический барьер определенного числа повторов. Не следует останавливаться на достижении нормативных требований Наставления по физической подготовке. Всегда нужно создавать запас двигательных способностей, гарантируя необходимый уровень подготовленности.

Метод максимальных усилий характеризуется таким выполнением упражнений, при котором военнослужащий проявляет максимум силы, на какой он в данное время способен. Под максимальным усилием понимается предельный тренировочный вес сопротивления, который занимающийся может поднять (выполнить) без значительного эмоционального возбуждения. Примером применения этого метода могут служить прикидки, проверки командиром уровня развития силы (выполнение силовых гимнастических упражнений).

#### НОРМАТИВЫ ПО ГИМНАСТИКЕ И АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

| Упражнение                  | Категория военнослужащих | № упражнения | № формы одежды | Единицы измерения | Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужившие менее 6 месяцев |      |     | Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужившие 6 месяцев и более |      |     |
|-----------------------------|--------------------------|--------------|----------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
|                             |                          |              |                |                   | отл.                                                                               | хор. | уд. | отл.                                                                                 | хор. | уд. |
| Подтягивание на перекладине | 1                        | 3            | 1 1,2,3        | Количество раз    | 12                                                                                 | 10   | 7   | 13                                                                                   | 11   | 9   |
|                             | 3                        |              |                |                   | 11                                                                                 | 9    | 7   | 12                                                                                   | 10   | 8   |
|                             | 4                        |              |                |                   | 13                                                                                 | 11   | 8   | 14                                                                                   | 12   | 10  |

### 3. Тренировка упражнения № 44 (челночный бег 10х10 м)

#### УПРАЖНЕНИЕ 44. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 10Х10 М.

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «**МАРШ**» пробежать 10 м, коснуться земли

за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

#### МЕТОДИКА ОЗНАКОМЛЕНИЯ И РАЗУЧИВАНИЯ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА 10x10М

В этом упражнении от военнослужащего требуется развить предельную скорость на отрезке 10 метров, затормозить движение, развернуться и начать его вновь в обратном направлении. Все это нужно проделать достаточно быстро 10 раз. Здесь нет полноценного бега по дистанции, поэтому упражнение выполняется на укороченных шагах стартового разгона.

Элементы упражнения – бег, торможение, поворот – вначале отрабатываются на скорости ниже предельной повторным методом (2–3 серии по 3–5 отрезков в каждой). Поворот необходимо сочетать с наклоном туловища в новом направлении бега, что создает условия для быстрого стартового разгона.

#### НОРМАТИВЫ ПО УСКОРЕННОМУ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ И ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

| Упражнение            | Категория военнослужащих | № упражнения | № формы одежды | Единицы измерения | Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужившие менее 6 месяцев |      |      | Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужившие 6 месяцев и более |      |      |
|-----------------------|--------------------------|--------------|----------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------|------|--------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
|                       |                          |              |                |                   | отл.                                                                               | хор. | уд.  | отл.                                                                                 | хор. | уд.  |
| Челночный бег 10x10 м | 1                        | 44           | 2,3,4          | с                 | 28,0                                                                               | 29,0 | 30,0 | 27,5                                                                                 | 28,0 | 29,0 |
|                       | 3                        |              |                |                   | 28,0                                                                               | 28,5 | 29,0 | 27,5                                                                                 | 28,0 | 29,0 |
|                       | 4                        |              |                |                   | 26,0                                                                               | 27,0 | 28,0 | 25,0                                                                                 | 26,0 | 27,0 |