

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

## ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:

КОМПЛЕКСНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Совершенствование техники обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево и освобождения от захвата противника шеи сзади и спереди.
2. Тренировка упражнения № 18 (поднимание гири 24 кг-рывок).
3. Тренировка упражнения №47 (бег на 3 км).

## ***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 ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УКОЛЕ ШТЫКОМ С УХОДОМ ВЛЕВО И ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТА ПРОТИВНИКА ШЕИ СЗАДИ И СПЕРЕДИ. ТРЕНИРОВКА УПРАЖНЕНИЙ: № 18 (ПОДНИМАНИЕ ГИРИ 24 КГ-РЫВОК); №47 (БЕГ НА 3 КМ).

**Цель занятия:**

Совершенствование техники обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево и освобождения от захвата противника шеи сзади и спереди.

Провести тренировку упражнений: № 18 (поднимание гири 24 кг-рывок).

Провести тренировку упражнения №47 (бег на 3 км).

**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 обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево и освобождения от захвата противника шеи сзади и спереди. | 10    | Тренировку проводить в составе подразделения потоком.<br>Обратить особое внимание на технику обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево и освобождения от захвата противника шеи сзади и спереди. |
| Тренировка упражнения № 18 (поднимание гири 24 кг-рывок)                                                                                      | 10    | Тренировку проводить на матах или специально изготовленных помостах на ко-                                                                                                                                       |

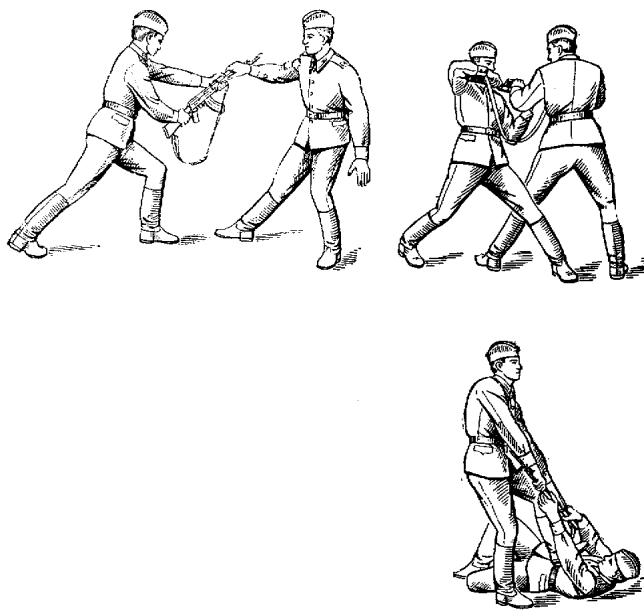
| Содержание                                                                                             | (мин) | Организационно-методические<br>Указания                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                        |       | личество раз. Положение гири вверх фиксируется на прямой руке, смена рук осуществляется на замахе вперед. Запрещается отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз |
| Тренировка упражнения №47 (бег на 3 км).                                                               | 20    | Тренировку проводить в составе подразделения в среднем темпе.<br>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 обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево и освобождения от захвата противника шеи сзади и спереди

## 1.1. Совершенствование техники обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево

ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УКОЛЕ ШТЫКОМ С УХОДОМ ВЛЕВО:

- с шагом левой ногой влево (вперед влево) и разворотом туловища вправо отбить правой рукой и захватить оружие противника, сделать шаг правой ногой к левой ноге противника и захватить оружие левой рукой, нанести удар ногой в пах, провести заднюю подножку и обезоружить противника ударом ногой по руке, держащей оружие;
- прыжком уйти влево от укола, отбивом захватить оружие двумя руками, нанести удар в пах, вырвать оружие;
- с шагом левой ногой вперед влево с одновременным поворотом туловища вправо на носке правой ноги уйти с линии атаки и скручивающим движением внешней частью предплечья правой руки наружу провести автомат по направлению его движения и захватить его сверху, подбивая левым предплечьем приклад снизу вперед, а затем – круговым движением вверх (заводя под плечо) с одновременным движением правой руки сверху вниз обезоружить противника.



Обезоруживание противника  
при уколе штыком с уходом влево

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 атакующего;

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

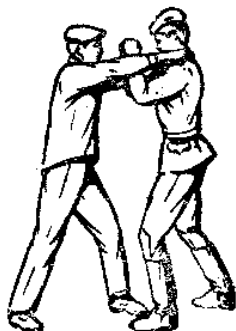
«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием (действие) выполнен с нарушением слитности и быстроты, допущены потеря равновесия при бросках, падение, но конечная цель достигнута;

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

## 1.2. 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 дви-

жением 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.

## 2. Тренировка упражнения № 18 (поднимание гири 24 кг-рывок)

**УПРАЖНЕНИЕ 18. ПОДНИМАНИЕ ГИРИ 24 КГ (РЫВОК).**

Стойка – ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири, последовательно поднимать гирю вверх и опускать вниз, не касаясь пола, сначала одной рукой, затем без отдыха после смены рук – другой. Положение гири вверх фиксируется на прямой руке, смена рук осуществляется на замахе вперед. Запрещается отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз.

Установлены две весовые категории с минимальными нормативами для слабой руки: до 70 кг – 8 раз; 70 кг и выше – 12 раз.

### 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.      |
| Поднимание гири (рывок): 24 кг (числитель - до 70 кг; знаменатель - 70 кг и выше) | 1                        | 18           | 1,2            | Количество раз    | 32<br>40                                                                           | 30<br>38 | 26<br>34 | 38<br>46                                                                             | 35<br>43 | 32<br>40 |
|                                                                                   | 3                        |              |                |                   | 30<br>38                                                                           | 28<br>36 | 24<br>32 | 36<br>44                                                                             | 33<br>41 | 30<br>38 |
|                                                                                   | 4                        |              |                |                   | 34<br>42                                                                           | 32<br>40 | 28<br>36 | 40<br>48                                                                             | 37<br>45 | 34<br>42 |

Тренировку в выполнении силового упражнения 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. Не следует останавливаться на достижении нормативных требований Настав-

ления 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 без значительного эмоционального возбуждения.

### 3. Тренировка упражнения №47 (бег на 3 км)

#### УПРАЖНЕНИЕ 47. БЕГ НА 3 КМ.

По команде «**НА СТАРТ**» военнослужащий подходит к стартовой линии и ставит перед ней толчковую ногу, другую – на 1,5–2 ступни сзади. По команде «**ВНИМАНИЕ**», слегка сгибая обе ноги, наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Голову и плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад или одной из них опереться на грунт. По команде «**МАРШ**» энергично оттолкнуться от грунта впереди стоящей ногой, одновременно вынести вперед маховую ногу и начать бег.

Стартовый разгон осуществляется частыми шагами, постепенно наращивая длину шага и сохраняя наклон туловища. С увеличением скорости наклон туловища уменьшается до оптимального и завершается переход на маховый шаг.

#### МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ТЕХНИКИ БЕГА НА 3 КМ

Бег на длинные дистанции проводится по пересеченной местности и требует от военнослужащих проявления не только выносливости, но и навыков в преодолении естественных препятствий (канав, рвов, заборов и т. п.).

Преодоление длинных дистанций требует высоких функциональных возможностей занимающихся, для чего на тренировочных занятиях интенсивность и объем физических нагрузок постепенно и постоянно повышаются. Однообразные тренировки в пробегании дистанции, равной нормативной, приучают организм к определенному уровню развертывания резервных возможностей своих функциональных систем и поэтому не обеспечивают быстрый прирост результатов. Более рационально применять равномерный бег на дистанции больше контрольной, повторный и переменный бег с интенсивностью, близкой к максимальным возможностям занимающегося.

#### 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.   |
| Бег на 3 км | 1                        | 47           | 2,3,4          | мин, с            | 12,45                                                                              | 13,10 | 13,45 | 12,30                                                                                | 12,45 | 13,20 |
|             | 4                        |              |                |                   | 12,35                                                                              | 13,00 | 13,35 | 12,20                                                                                | 12,35 | 13,10 |