

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

## ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:

КОМПЛЕКСНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Тренировка техники колющего удара ножом (сверху, снизу, сбоку, сбоку наотмашь и прямо) и защиты от ударов подставкой автомата.
2. Тренировка упражнения № 45 (челночный бег 4х100 м).
3. Тренировка упражнения № 18 (поднимание гири 24 кг-рывок).

## ***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:** ТРЕНИРОВКА ТЕХНИКИ КОЛЮЩЕГО УДАРА НОЖОМ (СВЕРХУ, СНИЗУ, СБОКУ, СБОКУ НАОТМАШЬ И ПРЯМО) И ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ ПОДСТАВКОЙ АВТОМАТА. ТРЕНИРОВКА УПРАЖНЕНИЙ: № 45 (ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4X100 М); № 18 (ПОДНИМАНИЕ ГИРИ 24 КГ-РЫВОК).

**Цель занятия:**

Провести тренировку техники колющего удара ножом (сверху, снизу, сбоку, сбоку наотмашь и прямо) и защиты от ударов подставкой автомата.

Провести тренировку упражнения: № 45 (челночный бег 4x100 м).

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

**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                                                                                                                                                 |
| Тренировка техники колющего удара ножом (сверху, снизу, сбоку, сбоку наотмашь и прямо) и защиты от ударов подставкой автомата. | 20    | Тренировку проводить в составе подразделения потоком.<br>Обратить особое внимание на технику колющего удара ножом (сверху, снизу, сбоку, сбоку наотмашь и прямо) и защиты от ударов подставкой автомата. |
| Тренировка упражнения № 45 (челночный бег 4x100 м)                                                                             | 10    | Тренировку проводить в составе подразделения по сменам из двух человек.<br>Обратить особое внимание на технику                                                                                           |

| Содержание                                                                                             | (мин) | Организационно-методические<br>Указания                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                        |       | старта и финиша и экономии сил во время забега.<br>Обратить особое внимание на технику разворотов на концах 100 метровых участках                                                                                                             |
| Тренировка упражнения № 18 (поднимание гири 24 кг-рывок)                                               | 10    | Тренировку проводить на матах или специально изготовленных помостах на количество раз. Положение гири сверху фиксируется на прямой руке, смена рук осуществляется на замахе вперед. Запрещается отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз |
| 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. Тренировка техники колющего удара ножом (сверху, снизу, сбоку, сбоку наотмашь и прямо) и защиты от ударов подставкой автомата

**КОЛЮЩИЕ УДАРЫ НОЖОМ** – нанести быстрым ударным движением вооруженной руки сверху (снизу).

**КОЛЮЩИЕ УДАРЫ НОЖОМ (СБОКУ, ПРЯМО И НАОТМАШЬ)**– нанести быстрыми движениями вооруженной руки (горизонтально, вертикально и по диагонали) с поворотом туловища.

**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 № 45 (челночный бег 4х100 м)

**УПРАЖНЕНИЕ 45. БЕГ НА 400 М.**

Бег на 400 м выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта группами до 6 человек.

### 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 400 м | 1                        | 45           | 3, 4           | мин, с            | 1,11                                                                               | 1,15 | 1,20 | 1,08                                                                                 | 1,12 | 1,19 |
|              | 4                        |              |                |                   | 1,10                                                                               | 1,14 | 1,15 | 1,02                                                                                 | 1,11 | 1,18 |

## 3. 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.

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.

#### 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                                                                                 | 30   | 26  | 38                                                                                   | 35   | 32  |
|                                                                                   |                          |              |                |                   | 40                                                                                 | 38   | 34  | 46                                                                                   | 43   | 40  |
|                                                                                   | 3                        |              |                |                   | 30                                                                                 | 28   | 24  | 36                                                                                   | 33   | 30  |
|                                                                                   |                          | 18           | 1,2            | Количество раз    | 38                                                                                 | 36   | 32  | 44                                                                                   | 41   | 38  |
|                                                                                   | 4                        |              |                |                   | 34                                                                                 | 32   | 28  | 40                                                                                   | 37   | 34  |
|                                                                                   |                          |              |                |                   | 42                                                                                 | 40   | 36  | 48                                                                                   | 45   | 42  |