

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:

КОМПЛЕКСНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Совершенствование удара рукой прямо и ногой снизу, защиты подставкой рук.
2. Тренировка упражнения № 4 (поднимание ног к перекладине).
3. Тренировка упражнения № 17 (комплексное силовое упражнение).
4. Тренировка упражнения № 43 (бег на 100 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 УДАРА РУКОЙ ПРЯМО И НОГОЙ СНИЗУ, ЗАЩИТЫ ПОДСТАВКОЙ РУК. ТРЕНИРОВКА УПРАЖНЕНИЙ: № 4 (ПОДНИМАНИЕ НОГ К ПЕРЕКЛАДИНЕ); № 17 (КОМПЛЕКСНОЕ СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ); № 43 (БЕГ НА 100 М).

Цель занятия:

Совершенствование удара рукой прямо и ногой снизу, защиты подставкой рук.

Провести тренировку упражнения: № 4 (поднимание ног к перекладине)

Провести тренировку упражнения № 17 (комплексное силовое упражнение).

Провести тренировку упражнения № 43 (бег на 100 м).

Время: _____

Место занятия: Спортивный городок (спортивный зал).

Метод проведения занятия: Практическое, тренировка.

Материальное обеспечение занятия:

1. Оборудование спортивного городка (спортивного зала).

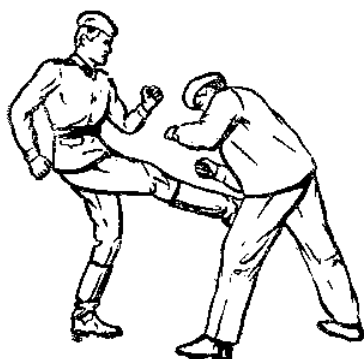
Содержание	(мин)	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть – 7 мин		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	1	Взвод – в двухшереножном
Строевые приемы, упражнения на месте, упражнения в движении	6	Проводить в составе взвода. Темп выполнения упражнений – средний. Каждое упражнение повторить 4–6 раз
Основная часть – 40 мин		
		Организовать фронтальным способом на четырех учебных местах
Совершенствование удара рукой прямо и ногой снизу, защиты подставкой рук.	10	Тренировку проводить в составе подразделения потоком. Обратить особое внимание на технику удара рукой прямо и ногой снизу, защиты подставкой рук.
Тренировка упражнения № 4 (поднимание ног к перекладине)	10	Тренировку проводить на количество раз по два человека на перекладине с обязательной страховкой
Тренировка упражнения № 17 (комплексное силовое упражнение)	10	Тренировку проводить на матах по парам на количество раз Особое внимание об-

Содержание	(мин)	Организационно-методические Указания
		ращать на наклоны вперед до касания локтем колен ног из положения лежа на спине и правильное сгибании и разгибании рук в упоре лежа
Тренировка упражнения № 43 (бег на 100 м).	10	Тренировку проводить в составе подразделения по сменам из двух человек. Обратить особое внимание на технику бега, старта и финиша
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

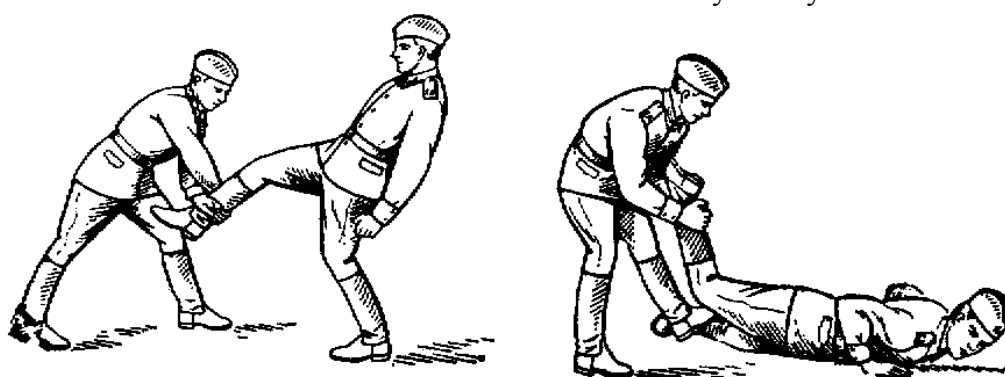
1. Совершенствование удара рукой прямо и ногой снизу, защиты подставкой рук



Удар рукой прямо



Удар ногой снизу



Защита от ударов ногой подставкой рук

1.1. Совершенствование удара рукой прямо

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

1.2. Совершенствование удара ногой снизу

УДАР НОГОЙ СНИЗУ – нанести носком, подъемом стопы или коленом.

1.3. Совершенствование защиты подстановкой 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.

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 № 4 (поднимание ног к перекладине)

УПРАЖНЕНИЕ 4. ПОДНИМАНИЕ НОГ К ПЕРЕКЛАДИНЕ.

Вис хватом сверху; поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется.

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 ног к перекладине	1	4	1,2,3	Количество раз	10	8	6	12	10	8

3. Тренировка упражнения № 17 (комплексное силовое упражнение)

УПРАЖНЕНИЕ 17. КОМПЛЕКСНОЕ СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ.

Выполняется в течение 1 мин:

- первые 30 с – максимальное количество наклонов вперед до касания локтем колен ног из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками);
- вторые 30 с – максимальное количество сгибания и разгибания рук в упоре лежа (тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

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.
Комплексное силовое упражнение	1	17	3	Количество раз	48	44	40	52	48	44
	3				46	43	38	48	44	40
	4				50	46	42	54	50	46

4. Тренировка упражнения № 43 (бег на 100 м)

УПРАЖНЕНИЕ 43. БЕГ НА 100 М.

ВЫПОЛНЯЮТСЯ С ВЫСОКОГО СТАРТА ПО БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ СТАДИОНА ИЛИ РОВНОЙ ПЛОЩАДКЕ С ЛЮБЫМ ПОКРЫТИЕМ.

При проведении тренировки и выполнении контрольных нормативов подаются команды: «**НА СТАРТ**», «**ВНИМАНИЕ**», «**МАРШ**». Словесные команды «**НА СТАРТ**» и «**ВНИМАНИЕ**» можно заменить звуковым сигналом, подаваемым свистком.

По команде «**НА СТАРТ**» военнослужащий из исходного положения (3 – 5 м от линии старта) подходит к линии старта. Сильнейшая нога – у линии старта, другая – на 1 – 1,5 ступни сзади. Стопы ног параллельны, туловище прямо, руки опущены. По команде «**ВНИМАНИЕ**» наклониться вперед, центр тяжести перенести на переднюю ногу. Руку, противоположную впереди стоящей ноге, чуть подать вперед. Другая рука, согнутая в локте, отводится назад (кисть – сбоку туловища). По команде «**МАРШ**» энергично начать бег с постепенным выпрямлением туловища. 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.

Стартовый разгон на коротких дистанциях заканчивается, как правило, на 25–30 метрах дистанции.

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 100 м	1	43	2,3,4	с	14,4	15,0	16,0	14,2	14,6	15,6
	3				14,6	15,2	16,0	14,4	14,8	15,6
	4				14,3	14,9	15,9	14,1	14,5	15,5