

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:
КОМПЛЕКСНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Совершенствование техники удара прикладом сбоку, укола штыком с выпадом.
2. Тренировка упражнения № 3 (подтягивание на перекладине).
3. Тренировка упражнения № 17 (комплексное силовое упражнение).
4. 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 УДАРА ПРИКЛАДОМ СБОКУ, УКОЛА ШТЫКОМ С ВЫПАДОМ ТРЕНИРОВКА УПРАЖНЕНИЙ: № 3 (ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ); № 17 (КОМПЛЕКСНОЕ СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ); № 47 (БЕГ НА 3 КМ).

Цель занятия:

Совершенствование техники удара прикладом сбоку, укола штыком с выпадом.

Провести тренировку упражнений: № 3 (подтягивание на перекладине).

Провести тренировку упражнения № 17 (комплексное силовое упражнение).

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

Время: _____

Место занятия: Спортивный городок (спортивный зал).

Метод проведения занятия: Практическое, тренировка.

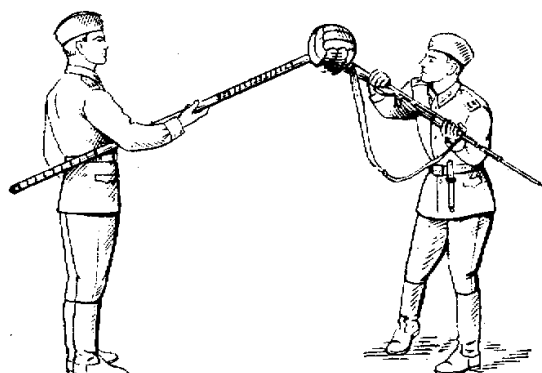
Материальное обеспечение занятия:

1. Оборудование спортивного городка (спортивного зала).

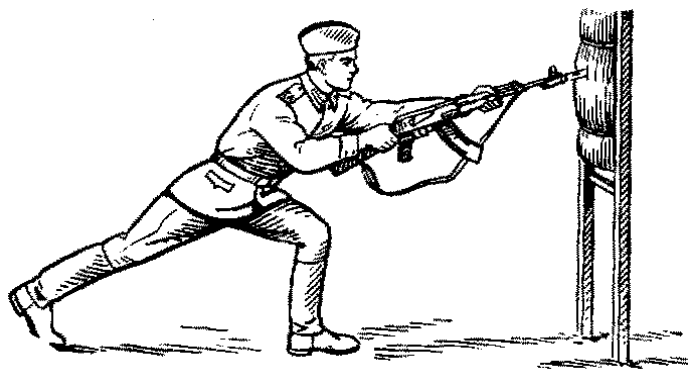
Содержание	(мин)	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть – 7 мин		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	1	Взвод – в двухшереножном
Строевые приемы, упражнения на месте, упражнения в движении	6	Проводить в составе взвода. Темп выполнения упражнений – средний. Каждое упражнение повторить 4–6 раз
Основная часть – 40 мин		
		Организовать фронтальным способом на четырех учебных местах
Совершенствование техники удара прикладом сбоку, укола штыком с выпадом	10	Тренировку проводить в составе подразделения потоком. Обратить особое внимание на технику удара прикладом сбоку, укола штыком с выпадом
Тренировка упражнения № 3 (подтягивание на 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 № 47 (бег на 3 км).	10	Тренировку проводить в составе подразделения в среднем темпе. 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 удара прикладом сбоку, укола штыком с выпадом



Удар прикладом сбоку



Укол штыком с выпадом

1.1 Совершенствование удара прикладом сбоку

УДАР ПРИКЛАДОМ СБОКУ наносится с места или с коротким шагом сзади стоящей ноги.

Удар прикладом сбоку наносится противнику после отбива его оружия или когда нанесение укола затруднено. Из подготовки к бою с толчком правой ноги и быстрым движением правой руки снизу вверх налево, а левой па себя с одновременным поворотом корпуса влево нанести удар острым углом приклада в голову противника (челюсть, висок). В момент удара правая нога выставляется несколько впереди левой, правая рука полусогнута, ствол автомата направлен влево вниз.

1.2 Совершенствование укола штыком с выпадом

УКОЛ ШТЫКОМ С ВЫПАДОМ – направить автомат штыком в цель с одновременным толчком правой ноги и выпадом левой ударным движением рук поразить противника; выдернуть штык и толчком левой ноги принять подготовку к бою на месте или продолжать движение.

ВЫПОЛНЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ ОЦЕНИВАЕТСЯ:

«ВЫПОЛНЕНО» – если прием проведен согласно описанию быстро, уверенно и доведен до завершения.

«НЕ ВЫПОЛНЕНО» – если прием проведен не в соответствии с описанием или не доведен до завершения.

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.



Вис на перекладине

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).

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 № 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 пре-

одолеть 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 № 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 на впереди 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 воен- нослужащих	№ упражнения	№ формы одежды	Единицы изме- рения	Военнослужащие, проходящие воен- ную службу по призыву, прослу- жившие менее 6 месяцев			Военнослужащие, проходящие воен- ную службу по призыву, прослу- жившие 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