

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник отдела № 4  
полковник \_\_\_\_\_ В.Янович

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

metodkabinetvii@bk.ru

### План-конспект

проведения тренировки с курсантами (студентами)  
по Физической подготовке

#### **Тема № 1: «Порядок проведения утренней физической зарядки»**

Занятие №1: «Утренняя физическая зарядка по варианту № 1 (общеразвивающие упражнения)».

metodkabinetvii@bk.ru

#### **УЧЕБНЫЕ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ:**

- изучить организацию планирования и порядок проведения физической подготовки в воинских частях и подразделениях;
- тренировать курсантов выполнению основных нормативов физической подготовки Вооружённых Сил Российской Федерации;
- воспитать морально-волевую устойчивость, смелость, настойчивость, самообладание для поднятия боевого духа, способность надёжно защищать отечество, переносить все тяготы и лишения военной службы.
- обучить курсантов методике проведения тренировок и занятий по физической подготовке.

**МЕТОД:** практическое занятие.

**МЕСТО:** спортивный городок, спортивный зал.

**ВРЕМЯ:** 40 минут.

#### **УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ:**

- Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте - 10 мин.
- Общеразвивающие упражнения - 15 мин.
- Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц - 5 мин.

#### **УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

- Спортивный городок, спортивный зал.
- Методическая разработка.
- План проведения тренировки.

#### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:**

- Приказ Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 года «Об утверждении наставления по физической подготовке в Вооружённых силах Российской Федерации».
- Методическое пособие: «Физическая подготовка юношей к службе в армии». В.И.Усанов. Красноярское книжное издательство, 2005г.

№ п.п.	Наименование основных вопросов и их краткое содержание	Отвод. время
I	<p><b><u>Вводная часть</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проверить внешний вид курсантов (студентов), готовность к занятию;</li> <li>• Провести контрольный опрос по пройденному материалу;</li> <li>• Довести тему, цели и время, отводимое на тренировку.</li> </ul>	5'
II	<p><b><u>Основная часть</u></b></p> <p><b><i>Первый учебный вопрос:</i></b> «Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте».</p> <hr/> <p>Приступая к тренировке, я выхожу из строя строевым шагом и, повернувшись лицом к строю, подаю команду: <b>«Становись!»</b></p> <p>Курсанты принимают положение «смирно» и ждут следующей команды в готовности быстро и четко ее выполнить.</p> <p>Как только все курсанты выполнили команду “становись”, я командую: <b>«Равняйся!»</b></p> <p>По команде "Равняйся" все, кроме правофлангового, поворачивают голову направо (правое ухо выше левого, подбородок приподнят) и выравниваются так, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым. При выравнивании курсанты могут несколько передвигаться вперед, назад или в стороны.</p> <p>После того, как я убедился в выполнении команды, подаю команду <b>«Смирно!»</b></p> <p>По этой команде курсанты принимают строевую стойку и ждут следующей команды.</p> <p>Далее я командую: <b>«Взвод, за мной, справа в колонну по одному шагом – МАРШ!»</b></p> <p>При движении с места по предварительной команде корпус слегка подать вперед, руки прижаты к бедрам; по исполнительной команде начать движение с левой ноги.</p> <p>Переходя с шага на бег я командую: <b>«Взвод, за мной, бегом – МАРШ!»</b></p> <p>При движении с места по предварительной команде корпус слегка подать вперед, руки полусогнуты, локти отведены несколько назад; по исполнительной команде начать бег с левой ноги, руками производить свободные движения вперед и назад в такт бега. Бег происходит в составе строя, держа интервал, дистанцию и один темп бега.</p> <p>После того, как курсанты пробежали 200-400 метров, мной подаются следующие команды для разминки в движении:</p> <p>1) <b>«Взвод, высоко поднимая бедро, МАРШ!»</b></p>	30' 10'

По этой команде я вместе с курсантами бегу, высоко поднимая бедро.

**2)«Упражнение закончить!»**

По этой команде я вместе с курсантами перехожу на лёгкий бег фронтом по направлению движения.

**3) «Взвод, с захлестыванием голени назад, МАРШ!»**

По этой команде я вместе с курсантами бегу, захлестывая голень назад.

**4)« Упражнение закончить!»**

По этой команде я вместе с курсантами перехожу на лёгкий бег фронтом по направлению движения.

**5)«Взвод, правым боком вперёд, приставными шагами МАРШ!»**

По этой команде я начинаю двигаться приставными шагами правым боком вперёд. Курсанты так же начинают двигаться в строю приставными шагами правым боком вперёд.

**6)«Левым боком вперёд МАРШ!»**

По этой команде я вместе с курсантами поворачиваюсь левым боком в сторону направления движения и продолжаю бежать приставными шагами.

**7)« Упражнение закончить!»**

По этой команде я вместе с курсантами перехожу на лёгкий бег фронтом по направлению движения.

**8)«Взвод, спиной вперёд, МАРШ!»**

По этой команде курсанты вместе со мной поворачиваются спиной по направлению движения, смотрят в направление движения через левое плечо и начинают бежать укороченными шагами.

**9)« Упражнение закончить!»**

По этой команде я вместе с курсантами перехожу на лёгкий бег фронтом по направлению движения.

**10)«Шагом МАРШ!»**

Для перехода с бега на шаг я с курсантами делаю еще два шага бегом и с левой ноги начинаю движение шагом.

**11)«Взвод, правую руку вверх ставь!»**

По этой команде я с курсантами принимаю исходное положение.

**12) «Рывки руками начи-НАЙ!»**

Я с курсантами начинаю на два счёта делать рывки руками, через каждые два счёта меняя местами руки.

**13)« Упражнение закончить!»**

По этой команде я вместе с курсантами перехожу на шаг фронтом по направлению движения.

**14)«Взвод, правую и левую руку вверх ставь!»**

По этой команде я с курсантами принимаю исходное положение.

15) **«Вращение прямых рук вдоль туловища вперёд начи-НАЙ!»**

По этой команде я с курсантами выполняю вращения прямыми руками вдоль туловища: на счёт раз, два, три, четыре вращаем вперед, затем назад.

16) **«Упражнение закончить!»**

По этой команде я вместе с курсантами перехожу на шаг фронтом по направлению движения.

17) **«Взвод, руки на пояс ставь!»**

По этой команде я с курсантами принимаю исходное положение.

18) **«Наклоны туловища к правой, левой ноге начи-НАЙ!»**

Я с курсантами начинаю на два счёта наклоны туловища к правой ноге, касаясь кончиками пальцев носков стопы, через каждые два счёта меняю ногу.

19) **«Упражнение закончить!»**

По этой команде я вместе с курсантами перехожу на шаг фронтом по направлению движения.

20) **Далее я произвожу вслух отсчет от первого курсанта до восьмого и подаю команду «Взвод, направо (налево) по восемь МАРШ, интервал, дистанция три шага!»**

По этой команде первые восемь курсантов в движении выполняют поворот направо (налево), набирают установленный интервал, дистанцию. Остальные курсанты, по восемь следом за первыми выполняют поворот и следуют, набирая установленный интервал, дистанцию. Движение продолжается до тех пор, пока не прозвучит команда **«на месте!»**. По этой команде курсанты прекращают движение вперёд и шагают на месте.

21) **«Стой!»**

Прекращаются полностью все движения курсантами, принимается строевая стойка.

Далее я начинаю разминку на месте, пользуясь следующими командами:

1) **«Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головой в правую и левую стороны. Исходное положение принять! Упражнение начи-НАЙ!»**

По этой команде курсанты выполняют вращения головой: на счёт раз, два, три, четыре вращают голову - в правую сторону, затем в левую.

2) **«...Раз, два. Упражнение закончить!»**

По этой команде курсанты принимают строевую стойку.

3) **«Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз. Исходное положение**

	<p><b>принять! Рывки руками начи-НАЙ!»</b></p> <p>По этой команде курсанты начинают выполнять рывки руками, через каждые два счёта меняя местами руки.</p> <p>4)« ...Раз, два. Упражнение закончить!»</p> <p>По этой команде курсанты принимают строевую стойку.</p> <p>5)« <b>Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, правая и левая рука вверху. Исходное положение принять! Вращение прямых рук вдоль туловища вперёд и назад начи-НАЙ!»</b></p> <p>По этой команде курсанты выполняют вращения прямыми руками вдоль туловища: на счёт раз, два, три, четыре вращают вперед, затем назад.</p> <p>6)« ...Раз, два. Упражнение закончить!»</p> <p>По этой команде курсанты принимают строевую стойку.</p> <p>7)« <b>Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, правая и левая рука вверху. Исходное положение принять! Вращение прямых рук вдоль туловища вперёд начи-НАЙ!»</b></p> <p>По этой команде курсанты выполняют вращения прямыми руками вдоль туловища: на счёт раз, два, три, четыре вращают вперед, затем назад.</p> <p>8)« ...Раз, два. Упражнение закончить!»</p> <p>По этой команде курсанты принимают строевую стойку.</p> <p>9)« <b>Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая на поясе. Исходное положение принять! Наклоны туловища вправо, влево начи-НАЙ!»</b></p> <p>По этой команде курсанты выполняют на два счёта наклоны туловища вправо, затем влево.</p> <p>10)« ...Раз, два. Упражнение закончить!»</p> <p>По этой команде курсанты принимают строевую стойку.</p> <p>11)« <b>Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Исходное положение принять! Наклоны туловища к правой и левой ноге начи-НАЙ!»</b></p> <p>По этой команде курсанты выполняют на два счёта наклоны туловища к правой ноге, касаясь кончиками пальцев носков стопы, через каждые два счёта меняю ногу.</p> <p>12)« ...Раз, два. Упражнение закончить!»</p> <p>По этой команде курсанты принимают строевую стойку.</p>	
	<p><b>Второй учебный вопрос:</b>«Общеразвивающие упражнения».</p> <p>Выполнение упражнений вдвоем, специальные упражнения, простейшие приемы рукопашного боя:</p> <p>Упражнения вдвоём выполняются в виде единоборства с включением действий на перетягивание и сталкивание партнёра. Каждое упражнение повторяется 3 – 5 раз.</p>	<p><b>15'</b></p>

Сталкивание партнёра плечом.

Партнёры находятся друг против друга в выпаде вперёд левой (правой) ногой. Слегка наклонясь вперёд, упираясь левыми (правыми) плечами, и одновременно нажимая на плечо, стараются сдвинуть друг друга за условную черту.

Перетягивание партнёра.

Став друг против друга, выставив вперёд правую (левую) ногу так, чтобы касаться наружной стороной ступни, партнёры берутся правой (левой) рукой за кисть и перетягивают друг друга к себе от центральной черты, не уклоняясь в сторону.

Приседание с партнёром на плечах.

Первый приседает на всей ступне, руками опирается на любой предмет. Второй садится ему на плечи, отводя ноги назад. Первый разгибает ноги. То же, смена партнёра.

Приседание с партнёром на одной ноге, вторая нога в положении "угол"

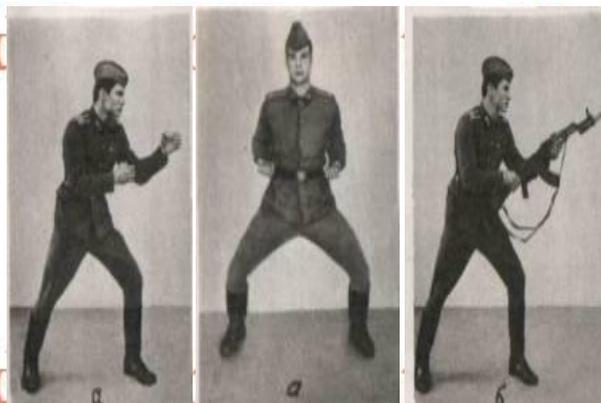
Партнёры находятся в положении друг против друга. Одновременное приседание на одной ноге.

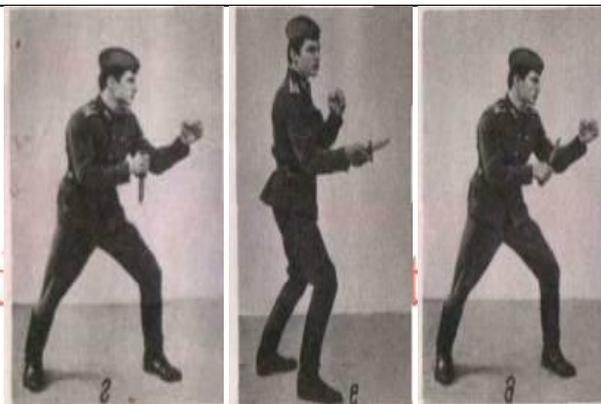
Поочерёдное переваливание партнёра на спине.

Партнёры находятся спиной друг к другу. Взявшись локтевыми сгибами поочерёдные наклоны вперёд с партнёром на спине. Прогибы проводятся в полный рост без подъёма ног.

Простейшие приемы рукопашного боя:

*Изготовки к бою* - это наиболее удобные положения военнослужащих для нападения на противника или самозащиты. Они могут выполняться без оружия и с оружием (автомат, нож, пехотная лопата), левосторонними, правосторонними и фронтальными (рис. 1).





*Рис. 1*

Для изготoвки к бою без oружия - выставить левую ногу на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги в коленях. Туловище немного наклонить вперед. Вес тела равномерно распределить на обе ноги. Левую руку согнуть в локтевом суставе и вывести вперед кисть на высоту груди, кисть правой руки – впереди и несколько выше пояса.

Для изготoвки к бою с автоматом - подбросить автомат штыком (стволом) вперед и подхватить его левой рукой за цевье и ствольную накладку сбоку, а правой - за шейку приклада. Одновременно левую ногу выставить на шаг вперед и поставить ее на всю ступню. Все тело равномерно распределить на обе, слегка согнутые ноги. Туловище немного подать вперед, острие штыка держать на высоте шеи напротив левого плеча, кисть правой руки – перед поясом.

Для изготoвки к бою с ножом - принять левостороннюю стойку, нож держать в правой согнутой руке клинком вверх или вниз. При положении ножа в руке клинком вперед принимается левосторонняя или правосторонняя стойка.

Для изготoвки к бою с пехотной лопатой - выставить правую ногу на шаг вперед и поставить ее на всю ступню. Одновременно вывести согнутую правую руку с лопатой вперед, кисть правой руки - на уровень груди. Лопату держать за конец рукоятки лотком вправо (влево). Вес тела равномерно распределить на обе, слегка согнутые ноги. Левая рука согнута, кисть - на высоте пояса.

Передвижения включают: шаг, шаг с переменной изготoвки к бою, скачок, бег.

Приемы самоотраховки предохраняют от травмирования при падениях. Они включают группировку, кувырки, падения.

*Группировка* - сесть на землю и обхватить обеими руками голени ног, колени слегка развести, пятки вместе, туловище согнуть, округлив спину, голову наклонить, прижав подбородок к груди. Подтягивая руками голени, приблизить туловище к бедрам (рис. 2).



**Рис. 2**

*Кувырок вперед* - из фронтальной стойки присесть, сгруппироваться, колени слегка развести в стороны, упереться ладонями о землю. Оттолкнувшись ногами и опираясь на ладони (пальцами внутрь), перекатиться через спину вперед. Вскочить и изготовиться к бою (рис. 3).



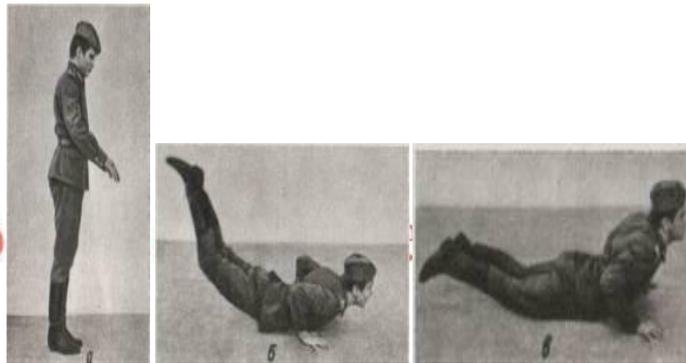
**Рис. 3**

*Кувырок назад* - из фронтальной стойки присесть, прижать подбородок к груди и, падая назад, сгруппироваться. В момент касания земли плечами опереться о нее руками около головы (пальцами внутрь), перекатиться назад через голову, вскочить и изготовиться к бою (рис. 4).



**Рис. 4**

*Падение вперед* - из фронтальной стойки упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки и сгибанием в локтях смягчить удар или подпрыгнуть и упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки; сгибая руки, опуститься на грудь; перекатиться с груди на живот, прогибаясь в пояснице. Закончив падение, встать и изготовиться к бою (рис. 5).



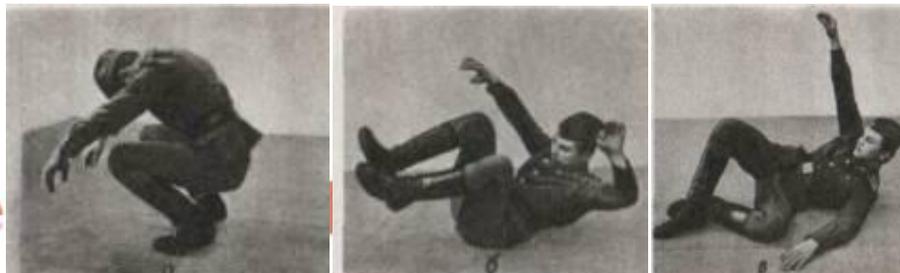
**Рис. 5**

*Падение назад* – из исходного положения присесть ближе к пяткам, сгруппироваться (руки вперед, ладонями вниз); перекатываясь на спине назад, сделать упреждающий удар прямыми, слегка разведенными руками о землю; при падении противника нанести удар ногами ему навстречу, вскочить и изготавиться к бою (рис. 6).



**Рис. 6.**

*Падение на бок* – из исходного положения присесть, сгруппироваться (руки – вперед ладонями вниз); перекатываясь назад и разворачиваясь в сторону падения, сделать упреждающий удар выпрямленной рукой о землю и лечь на бок так, чтобы одна согнутая в колене нога находилась на земле, а стопа другой (нога коленом вверх) – у ее голени, вскочить, изготавиться к бою (рис. 7).



**Рис. 7**

*Кувырок через плечо* - из фронтальной (боковой) стойки наклониться вперед и пропустить левую (правую) руку

между ног ладонью вниз, подбородок прижать к груди; оттолкнувшись ногами, сделать перекат через спину в направлении левой (правой) ноги (ягодицы) и занять положение лежа на левом (правом) боку, вскочить, изготoвиться к бою (рис. 8).

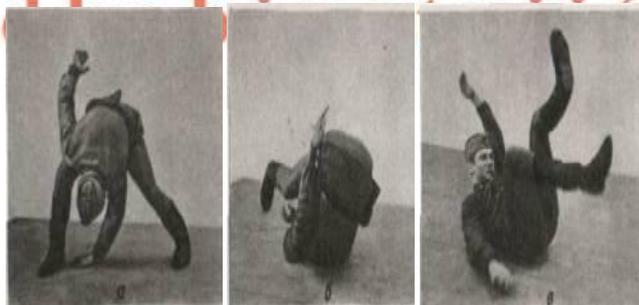


Рис. 8

Я командую: **«Взвод нале - ВО!»**

По этой команде курсанты в строю выполняют поворот налево на каблуке левой ноги и на носке правой и снова встают по стойке «Смирно».

Далее я командую: **«Взвод, за мной, справа в колонну по одному шагом – МАРШ!»**

При движении с места по предварительной команде корпус слегка подать вперед, руки прижаты к бедрам; по исполнительной команде начать движение с левой ноги.

Переходя с шага на бег я командую: **«Взвод, за мной, бегом – МАРШ!»**

При движении с места по предварительной команде корпус слегка подать вперед, руки полусогнуты, локти отведены несколько назад; по исполнительной команде начать бег с левой ноги, руками производить свободные движения вперед и назад в такт бега. Бег происходит в составе строя, держа интервал, дистанцию и один темп бега.

**Третий учебный вопрос:** *«Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц»*

5'

Упражнения с курсантами на восстановление дыхания и на расслабление мышц:

После того, как курсанты пробежали 1-1,5 км, мной подаются следующие команды для восстановления дыхания и на расслабление мышц:

1) **«Взвод, шагом – МАРШ!; Медленно поднимаем руки вверх и делаем глубокий вдох носом, затем медленно руки опускаем и делаем выдох ртом. К упражнению приступить»**

	<p>По этой команде курсанты начинают повторять упражнение за мной.</p> <p>2)«<b>Упражнение закончить!</b>»</p> <p>По этой команде я вместе с курсантами иду спокойным шагом, закончив делать упражнение.</p> <p>3)Далее я говорю курсантам, чтоб все перешли к движению на носках, потянувшись руками вверх.</p> <p>По этой команде курсанты начинают повторять упражнение за мной.</p> <p>2)«<b>Упражнение закончить!!</b>»</p> <p>По этой команде я вместе с курсантами иду спокойным шагом, закончив делать упражнение.</p> <p>3)«<b>Взвод, на месте!</b>»</p> <p>По этой команде курсанты прекращают движение вперёд и шагают на месте.</p> <p>4) «<b>Стой!</b>»</p> <p>Прекращаются полностью все движения курсантами</p> <p>5) «<b>Взвод, направо!</b>»</p> <p>По этой команде курсанты в строю выполняют поворот направо на каблуке правой ноги и на носке левой и снова встают по стойке “Смирно”</p>	
<p><b>III</b></p>	<p><u><b>Заключительная часть</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• напомнить тему и цели тренировки;</li> <li>• подвести итог тренировки. отметить лучших и худших в выполнении физических упражнений;</li> <li>• дать задание на самоподготовку</li> <li>• объявить тему следующей тренировки и назначить руководителя занятия.</li> </ul>	<p><b>5'</b></p>

Руководитель тренировки  
подполковник М. Анакин

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

metodkabinetvii@bk.ru