

Презентацію створено за допомогою комп'ютерної програми ВГ «Основа»
«Електронний конструктор уроку»

РОЗДІЛ VIII. ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Урок 8.1. ПФП

Тема 8.1-1. Гімнастика. Комплексні вправи

Мета

Розучити і тренуватися першого комплексу вільних вправ, комплексної силової вправи і вправи на спритність.

План уроку

1. Мета, завдання ПФП та нормативи з ПФП.
2. Розучування і тренування першого комплексу вільних вправ.
3. Комплексна силова вправа і вправи на спритність.

1. Мета, завдання ПФП та нормативи з ПФП

Прикладна фізична підготовка є важливою частиною предмета «Допризовна підготовка» й особливим елементом навчання та виховання юнаків — майбутніх воїнів Збройних сил України.

Мета прикладної фізичної підготовки полягає в тому, щоб учні-допризовники набули фізичної загартованості, необхідної для оволодіння зброєю та бойовою технікою і перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень, несприятливих чинників бойової діяльності.

Загальними завданнями прикладної фізичної підготовки є:

- зміцнення здоров'я, загартування організму і підвищення його стійкості до впливу несприятливих чинників бойової діяльності, вдосконалення особистої фізичної підготовки, набутої на заняттях із фізичної культури;
- оволодіння навичками прискороного руху, подолання перешкод, рукопашного бою, плавання, надання допомоги товаришеві;
- розвиток і постійне вдосконалення фізичних якостей — витривалості, сили, швидкості, спритності;
- виховання психічної стійкості, впевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості, рішучості, ініціативи, винахідливості, наполегливості, витривалості, самовладання тощо.

Прикладна фізична підготовка має сприяти вихованню дисциплінованості, колективізму, товариської взаємодопомоги і формуванню стройової виправки та підтягнутості.

Чимало з цих завдань і цілей повинно вирішуватися безпосередньо на уроках фізичної культури з першого класу, а для юнаків 10–11-х класів починають діяти ще й вимоги Програми допризовної підготовки, у якій передбачено окремий розділ — «Прикладна фізична підготовка».

Це ускладнює, але й доповнює шкільний курс загальної фізичної культури. У цих класах більше уваги приділятиметься загально фізичній підготовці юнаків (допризовників) — одному з важливих чинників прикладної фізичної підготовки, програмою якої передбачається:

- подолання перешкод;
- метання гранати в ціль;
- рукопашний бій;
- гімнастика;
- ігри.

Вправи цих розділів (тем) розвивають витриманість і самовладання, швидкість у діях і швидкість рухових реакцій, силу і силову витривалість.

Важливим моментом у системі фізичної підготовки є нормативні вимоги, які зазначені у програмі з фізичної культури і якими слід керуватися на всіх заняттях з прикладної фізичної підготовки (див. табл. 27).

Крім того, за завданням уряду України (від 24.01.95 р. № 759/1, 758/3) розроблено тести відповідно до положення «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення». Це ті вимоги, до яких треба готувати себе фізично та психологічно.

Таблиця 27

Нормативи з прикладної фізичної підготовки

Види вправ	Одини- ці вимі-рю- вання	10 клас											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Підтягування	разів	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11*
Біг 100 м	с	16,5	16,3	16,0	15,7	15,5	15,4	15,2	15,0	14,7	14,5	14,4	14,3
Крос 1000 м	хв., с	4,5	4,4	4,3	4,25	4,2	4,15	4,1	4,0	3,5	3,4	3,3	3,2
Метання гранати Ф1 на дальність	м	17	19	20	22	25	27	29	30	32	34	35	36

11 клас													
Підтягування	разів	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Біг 100 м	с	15,8	15,7	15,5	15,3	15,0	14,9	14,8	14,5	14,3	14,2	14,0	13,9
Крос 1000 м	хв., с	4,3	4,2	4,1	4,0	3,55	3,5	3,45	3,4	3,3	3,2	3,0	2,55
Метання гранати Ф-1 на дальність	м	22	24	26	28	30	31	33	35	36	37	38	39
Човниковий біг 10 × 10 м	с	31,5	31	30,6	30,3	30	29,5	28,9	28	27,6	27,3	27	26,5
Комплекс на силова вправа за 1 хв.	разів	29	31	33	34	36	38	39	40	41	43	44	46
Єдина смуга перешкод	хв., с	2,05	2,03	2,00	1,55	1,53	1,50	1,45	1,43	1,40	1,35	1,33	1,30

* виконано чітко

2. Перший комплекс вільних вправ

Вихідне положення — стройова стійка.

1–2 — піднімаючись на носках, повільно підняти руки вперед, потім — вгору, пальці затиснуті в кулаки долонями до середини, дивитись угору, потягнутися;

3 — опускаючись на всю ступню, із силою зігнути руки, притиснути їх до тулуба, кулаки до плечей, дивитися прямо;

4 — підняти руки догори, прогнутися, дивитися вгору;

5 — з'єднати носки ніг, присісти до упору на всій ступні, долоні на стегнах, лікті — в боки;

6 — випрямитися, піднімаючи руки вперед і розводячи їх у сторони і назад до упору, пальці затиснуті в кулак;

7 — присісти до упору на всій ступні, долоні на стегнах, лікті в боки;

8 — стрибком встати, ноги нарізно на ширину плечей, руки на пояс;

9 — розігнути ліву руку і, відводячи її ліворуч і до упору назад (пальці затиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб уліво, ноги з місця не зрушувати, дивитися на кисть лівої руки;

10 — повернути тулуб прямо, ліву руку на пояс;

11 — розігнути праву руку і, відводячи її праворуч і до упору назад (пальці затиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб вправо, ноги з місця не зрушувати, дивитися на кисть правої руки;

12 — повернути тулуб прямо, праву руку на пояс;

- 13 — різко нахилитися вперед, торкнутися руками землі, ноги прямі;
- 14 — випрямляючись, підняти руки вперед і, відводячи їх у боки і назад, прогнутися;
- 15 — різко нахилитися вперед, торкнутися землі руками, ноги прямі;
- 16 — випрямляючись, стрибком з'єднати ноги і прийняти стройову стійку.



Рис. 187. Перший комплекс вільних вправ

3. Комплексна силова вправа і вправи на спритність

Вправа 2. Підтягування на перекладині. Виконується з вису на прямих руках хватом зверху (положення вису фіксується 1–2 с). При підтягуванні підборіддя повинно бути вище перекладини.

Вправа 3. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Виконувати в положенні упору, руки випрямлені, опускання проводиться до повного згинання рук, а розгинання — до повного їх випрямлення (положення упору фіксується 1–2 с).

Вправа 4. Комплексна силова вправа. Виконується протягом 1 хв.: перші 30 с — максимальна кількість нахилів уперед до торкання руками ніг із положення лежачи на спині, руки за голову, ноги закріплені (допускається незначне згинання ніг, при поверненні у вихідне положення необхідний дотик до підлоги лопатками); повернутися в упор лежачи (руки на ширині плечей) і без паузи для відпочинку виконати протягом 30 с максимальну кількість згинання–розгинання рук в упорі лежачи (тіло пряме, руки згинати і розгинати до торкання грудьми підлоги).

Вправа 5. Комплексна вправа на спритність. Проводиться в будь-якому приміщенні чи на рівному майданчику з трав'яним покриттям. За командою «Руш» пробігти з високого старту 10 м, виконати два перекиди вперед, стрибком поворот кругом, два перекиди вперед,

пробігти 10 м, у зворотному напрямку. При виконанні перекидів у залі дозволяється використання матів.

Контрольні питання

1. Розказати окремі види нормативів.

Презентацію створено за допомогою комп'ютерної програми ВГ «Основа» «Електронний конструктор уроку»

© ТОВ «Видавнича група “Основа”», 2015

Джерела:

Пархомчук В. В. Усі уроки до курсу «Захист Вітчизни». 10–11 класи / В. В. Пархомчук. — Х.: Вид. група «Основа», 2011. — 400 с. — (Серія «Усі уроки»).