

УТВЕРЖДАЮ
начальник 4 отдела

полковник _____ В.Янович
" ____ " _____ 20__ г.

metodkabinetvii@bk.ru

План-конспект

проведения тренировки с курсантами (студентами)
по Физической подготовке

Тема № 2: «Гимнастика и атлетическая подготовка»

Занятие №1: «Комплекс вольных упражнений № 1».

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.
- Комплекс вольных упражнений № 1- 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><u>Вводная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Проверить внешний вид курсантов (студентов), готовность к занятию; • Провести контрольный опрос по пройденному материалу; • Довести тему, цели и время, отводимое на тренировку. | 5' |
| II | <p><u>Основная часть</u></p> <p><i>Первый учебный вопрос:</i> «Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте».</p> <p>Приступая к тренировке, я выхожу из строя строевым шагом и, повернувшись лицом к строю, подаю команду: «Становись!»</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: «Равняйся!»</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 «Смирно!»</p> <p>По этой команде курсанты принимают строевую стойку и ждут следующей команды.</p> <p>Далее я командую: «Взвод, за мной, справа в колонну по одному шагом – МАРШ!»</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: «Взвод, за мной, бегом – МАРШ!»</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) «Взвод, высоко поднимая бедра, МАРШ!»</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 пальц 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 вверху, левая внизу. Исходное положение принять! Рывки руками начи-НАЙ!»**

По этой команде курсанты начинают выполнять рывки ру-

| | | |
|--|---|-------------------|
| | <p>ками, через каждые два счёта меняя местами руки.</p> <p>4)« ...Раз, два. Упражнение закончить!» По этой команде курсанты принимают строевую стойку.</p> <p>5)« Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, правая и левая рука вверх. Исходное положение принять! Вращение прямых рук вдоль туловища вперёд и назад начи-НАЙ!» По этой команде курсанты выполняют вращения прямыми руками вдоль туловища: на счёт раз, два, три, четыре вращают вперёд, затем назад.</p> <p>6)« ...Раз, два. Упражнение закончить!» По этой команде курсанты принимают строевую стойку.</p> <p>7)« Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, правая и левая рука вверх. Исходное положение принять! Вращение прямых рук вдоль туловища вперёд начи-НАЙ!» По этой команде курсанты выполняют вращения прямыми руками вдоль туловища: на счёт раз, два, три, четыре вращают вперёд, затем назад.</p> <p>8)« ...Раз, два. Упражнение закончить!» По этой команде курсанты принимают строевую стойку.</p> <p>9)« Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая на поясе. Исходное положение принять! Наклоны туловища вправо, влево начи-НАЙ!» По этой команде курсанты выполняют на два счёта наклоны туловища вправо, затем влево.</p> <p>10)« ...Раз, два. Упражнение закончить!» По этой команде курсанты принимают строевую стойку.</p> <p>11)« Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Исходное положение принять! Наклоны туловища к правой и левой ноге начи-НАЙ!» 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!» По этой команде курсанты принимают строевую стойку.</p> | |
| | <p>Второй учебный вопрос:« Комплекс вольных упражнений № 1».</p> | <p>15'</p> |
| | <p>Комплекс вольных упражнений выполняется на 16 счетов (рис. 1): Исходное положение – строевая стойка. «Раз-два» - поднимаясь на носки, пальцы сжать в кулак, медленно поднять руки вперед, затем вверх, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться. «Три» - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соеди-</p> | |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>нить, смотреть прямо.</p> <p>«Четыре» - разогнуть руки вверх, пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, прогнуться, смотреть вверх.</p> <p>«Пять» - соединяя носки ног, присесть до отказа на обе ступни, колени вместе, ладони на бедрах, локти в стороны.</p> <p>«Шесть» - встать (носки ног не разводить), поднимая руки вперед, развести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак, прогнуться.</p> <p>«Семь» - присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.</p> <p>«Восемь» - прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.</p> <p>«Девять» - разгибая левую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть левой руки (ноги не сдвигать).</p> <p>«Десять» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.</p> <p>«Одиннадцать» - разгибая правую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть правой руки (ноги не сдвигать).</p> <p>«Двенадцать» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.</p> <p>«Тринадцать» - резко наклониться вперед до касания пола пальцами рук, ладони назад (ноги не сгибать).</p> <p>«Четырнадцать» - выпрямиться, поднимая руки вперед, отвести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак.</p> <p>«Пятнадцать» - резко наклониться вперед до касания пола руками, пальцы сжаты в кулак, ладони назад (ноги не сгибать).</p> <p>«Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.</p> | |
|--|--|--|



Рис. 1. Комплекс вольных упражнений № 1

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 приступать**»

По этой команде курсанты начинают повторять упражнение за мной.

2)«**Упражнение закончить!**»

По этой команде я вместе с курсантами иду спокойным шагом, закончив делать упражнение.

3)Далее я говорю курсантам, чтоб все перешли к движению на носках, потянувшись руками вверх.

По этой команде курсанты начинают повторять упражнение за мной.

2)«**Упражнение закончить!!**»

По этой команде я вместе с курсантами иду спокойным шагом, закончив делать упражнение.

3)«**Взвод, на месте!**»

| | | |
|------------|---|-----------|
| | <p>По этой команде курсанты прекращают движение вперёд и шагают на месте.</p> <p>4) «Стой!»</p> <p>Прекращаются полностью все движения курсантами</p> <p>5) «Взвод, направо!»</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> | |
| III | <p><u>Заключительная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • напомнить тему и цели тренировки; • подвести итог тренировки: отметить лучших и худших в выполнении физических упражнений; • дать задание на самоподготовку • объявить тему следующей тренировки и назначить руководителя занятия. | 5' |

Руководитель тренировки
майор М. Анакин

« ____ » _____ 201__ г.

metodkabinetvii@bk.ru

metodkabinetvii@bk.ru

metodkabinetvii@bk.ru