

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ВОЕННОГО ОБУЧЕНИЯ

Учебный военный центр

методкабинетvii@bk.ru

методкабинетvii@bk.ru

ПЛАН - КОНСПЕКТ
проведения тренировки с курсантами (студентами)
по Физической подготовке

ТЕМА №2 «ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

методкабинетvii@bk.ru

ЗАНЯТИЕ 2: «Комплекс вольных упражнений № 2»

методкабинетvii@bk.ru

методкабинетvii@bk.ru

г. Красноярск 2010г.

УТВЕРЖДАЮ
начальник 4 отдела
полковник _____ В.Янович
" ____ " _____ 20__ г.

План-конспект
проведения тренировки с курсантами (студентами)
по Физической подготовке

Тема № 2: «Гимнастика и атлетическая подготовка»

Занятие №2: «Комплекс вольных упражнений № 2».

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 № 2- 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	От- вод. время
I	<u>Вводная часть</u> • Проверить внешний вид курсантов (студентов), готовность к занятию; • Провести контрольный опрос по пройденному материалу; • Довести тему, цели и время, отводимое на тренировку.	5'
II	<u>Основная часть</u> <u>Первый учебный вопрос:</u> «Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте». Приступая к тренировке, я выхожу из строя строевым шагом и, повернувшись лицом к строю, подаю команду: «Становись!» Курсанты принимают положение «смирно» и ждут следующей команды в готовности быстро и четко ее выполнить. Как только все курсанты выполнили команду “становись”, я командую: «Равняйся!» 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. После того, как я убедился в выполнении команды, подаю команду «Смирно!» По этой команде курсанты принимают строевую стойку и ждут следующей команды. 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. После того, как курсанты пробежали 200-400 метров, мной подаются следующие команды для разминки в движении:	30' 10'

	1)«Взвод, высоко поднимая бедро, МАРШ!» 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 движение 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 поло-	
--	--	--

жение.

15) **«Вращение прямых рук вдоль туловища вперёд начинай!»**

По этой команде я с курсантами выполняю вращения прямыми руками вдоль туловища: на счёт раз, два, три, четыре вращаем вперёд, 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 начинай!»**

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 начинай!»**

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 принять! Рывки руками начинай!»**

	По этой команде курсанты начинают выполнять рывки руками, через каждые два счёта меняя местами руки. 4)« ...Раз, два. Упражнение закончить!» По этой команде курсанты принимают строевую стойку. 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 вперед, затем назад. 6)« ...Раз, два. Упражнение закончить!» По этой команде курсанты принимают строевую стойку. 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 вперед, затем назад. 8)« ...Раз, два. Упражнение закончить!» По этой команде курсанты принимают строевую стойку. 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. 10)« ...Раз, два. Упражнение закончить!» По этой команде курсанты принимают строевую стойку. 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. 12)« ...Раз, два. Упражнение закончить!» По этой команде курсанты принимают строевую стойку.	
	Второй учебный вопрос: «Комплекс вольных упражнений № 2». Комплекс вольных упражнений выполняется на 16 счетов (рис. 1): Исходное положение – строевая стойка. «Раз-два» - с силой отвести руки назад до отказа, пальцы разжать, ладони вперед и поднимаясь на носки медленно поднять руки в стороны, затем вверх, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх.	15'

	«Три» - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо. «Четыре» - сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз и поворотом головы налево. «Пять» - толчком приставить левую ногу к правой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо. «Шесть» - сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз и поворотом головы направо. «Семь» - толчком приставить правую ногу к левой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, ладони к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо. «Восемь» - прыжком встать ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, туловище отклонить назад. «Девять» - резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать). «Десять» - не останавливаясь, выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать). «Одиннадцать» - не останавливаясь, повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать). «Двенадцать» - не останавливаясь, выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище направо и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать). «Тринадцать» - не останавливаясь, повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать). «Четырнадцать» - выпрямляясь, прыжком свести ноги	
--	--	--

	на ширину плеч (ступни ног параллельно) присесть до отказа, руки вперед, ладони вниз. «Пятнадцать» - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх в стороны, ладони внутрь. «Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.  Рис. 1. Комплекс вольных упражнений № 2	
	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 рас-	

	слабление 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» 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!» По этой команде курсанты прекращают движение вперёд и шагают на месте. 4) «Стой!» Прекращаются полностью все движения курсантами 5) «Взвод, направо!» По этой команде курсанты в строю выполняют поворот направо на каблуке правой ноги и на носке левой и снова встают по стойке “Смирно”	
III	<u>Заключительная часть</u> • 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.