

ФГАОУ ВПО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ

УТВЕРЖДАЮ

Начальник учебного военного центра
полковник _____ В. Копылов

« ____ » _____ 20 ____ г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
по учебной дисциплине «Физическая подготовка»

методка кабинету VII @ bk.ru
тренировка

Тема № 2: "Гимнастика и атлетическая подготовка"

Занятие № 1: «Комплекс вольных упражнений № 1».
(теоретическое занятие)

Занятие № 2: «Комплекс вольных упражнений № 1».
(практическое занятие)

Занятие № 3: «Комплекс вольных упражнений № 2».
(теоретическое занятие)

Занятие № 4: «Комплекс вольных упражнений № 2».
(практическое занятие)

Занятие № 5: «Комплекс вольных упражнений № 3».
(теоретическое занятие)

Занятие № 6: «Комплекс вольных упражнений № 3».
(практическое занятие)

Занятие № 7: «Подтягивание на перекладине».
(теоретическое занятие)

Занятие № 8: «Подтягивание на перекладине».
(практическое занятие)

Занятие № 9: «Подъем переворотом на перекладине».
(теоретическое занятие)

Занятие № 10: «Подъем переворотом на перекладине».
(практическое занятие)

методка кабинету VII @ bk.ru
Обсуждено на заседании
предметно-методической комиссии
отдела № 4 общевойсковой подготовки
« ____ » _____ 20 ____ г.
Протокол № ____

г. Красноярск 201_ г.

I. 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.

Время: 40 мин.

Место проведения: спортивный городок,
спортивный зал.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Методические рекомендации по подготовке к проведению тренировок

Тренировка проводится с курсантами в составе учебного взвода в установленном распорядком дня время, согласно типового месяца проведения тренировок и по графику их проведения утвержденного начальником отдела (цикла).

Учебный взвод прибывает на занятия под руководством командира взвода, который является помощником руководителя занятия. Последовательность проведения тренировки предлагается:

- по каждой новой теме тренировки проводится теоретическое занятие ответственным офицером за учебный взвод, практическое инструкторско-методическое занятие также проводится ответственным офицером за учебный взвод, а в последующем практические занятия проводят курсанты учебного взвода, назначенные согласно графика их проведения.

Теоретическое занятие проводится методом рассказа и самостоятельного изучения рекомендованной литературы, по окончании которого руководитель занятия обязан убедиться в том, что курсанты (студенты) изучили положения уставов, наставлений и требований приказов, поняли методику и порядок проведения тренировки и обучены правильному составлению план-конспекта для проведения тренировки.

На этом же занятии доводится последовательность и порядок проведения тренировки, отчетность по ним, содержание, методика отработки упражнений по физической подготовке в соответствии с НФП-2009 года.

Практическое занятие проводится в составе учебного взвода в последовательности выполнения физических упражнений раздела гимнастика и атлетическая подготовка.

Ответственный за учебный взвод (офицер) в день, предшествующий дню военной подготовки обязан:

- уяснить тему и содержание учебных вопросов, выносимых на очередную тренировку;
- изучить методические указания и рекомендуемую литературу;
- составить и утвердить план проведения тренировки (теоретическое, или инструкторско-методическое занятие) с личным составом учебного взвода;
- проверить готовность руководителей тренировки из числа курсантов (студентов) к ее проведению, наличие у них план-конспектов проведения тренировки по планируемой теме и убедиться в том, что курсант (студент) назначенный для проведения тренировки знает теоретические основы и порядок проведения тренировки по указанной теме.

Методические рекомендации по вводной части

В вводной части дежурный по учебному взводу докладывает ответственному за учебный взвод по наличию личного состава прибывшего на тренировку, проводит проверку внешнего вида. После доклада, осмотра и постановки задачи на устранение недостатков, руководитель тренировки проводит контрольный опрос курсантов. Опрос должен состоять из 2 – 3 вопросов по пройденному материалу. По результатам контрольного опроса выставляются оценки. Руководитель тренировки объявляет обучаемым тему и цель предстоящего занятия, при этом особо отмечает, какие знания и навыки, приобретенные ранее, могут пригодиться при изучении вопросов предстоящей тренировки. Доводит до курсантов (студентов) меры безопасности при выполнении физических упражнений, указывает порядок безопасного выполнения элементов тренировки.

Методические указания по отработке учебных вопросов в ходе проведения тренировок

Командир взвода организует своевременное убытие личного состава подразделения на тренировку.

Ответственный за учебный взвод (офицер) обязан:

осуществлять контроль за действиями обучаемых и методикой обучения курсантов руководителями тренировки, оказывать им методическую помощь;

следить за поддержанием порядка и воинской дисциплины в ходе тренировки;

проводить разбор качества проведения тренировки руководителями и оценивать их методическую подготовку;

докладывать начальнику отдела (цикла) результаты проведенной тренировки.

Руководитель тренировки:

При проведении основной части занятия следует исходить из конкретных условий, в которых организуется и проводится обучение личного состава. Знания и навыки, полученные военнослужащими на занятии, в дальнейшем совершенствуются на учебных сборах, войсковой стажировке.

При изучении учебных вопросов руководитель занятия доводит материал методом рассказа с подробным разъяснением изучаемого материала. Упражнение или действие вначале показывается в целом и в нормальном темпе и ритме. Затем показ производится по частям в замедленном темпе и сопровождается кратким объяснением для того, чтобы обучаемые точно восприняли и правильно усвоили показанное упражнение или действие. Во всех случаях показ должен быть безупречным, образцовым, а объяснения краткими и доходчивыми.

При проведении тренировки каждый руководитель должен иметь при себе опорный конспект и карточку контроля качества отработки действий и нормативов.

Перед началом тренировки необходимо определить требования безопасности, довести их обучаемым и в ходе тренировки требовать неукоснительного выполнения.

В ходе тренировки каждый курсант должен быть оценен, и результаты записаны в журнал учета тренировок.

Личный состав под командой командира учебного взвода в походном строю взвода прибывает на место проведения тренировки и выстраивается по команде на месте построения в развернутый двухшереножный строй. Руководители тренировок становятся на места командиров взвода и отделений.

Руководитель тренировки выходит на середину строя, проверяет внешний вид курсантов. Дает указания на устранение выявленных недостатков, которые могут быть устранены на месте. По окончании проверки руководитель тренировки докладывает о готовности личного состава к тренировке. Затем руководитель тренировки объявляет личному составу тему и занятие, учебные цели и порядок ее проведения. Проверяет, путем опроса, теоретические знания курсантов по пройденному материалу.

Место проведения тренировки руководителем должно быть выбрано с таким расчетом, чтобы обеспечивалось наблюдение за действиями обучаемых во время выполнения физических упражнений. При проведении тренировки по выполнению упражнений руководитель тренировки на учебном месте особое внимание должен обращать на правильность выполнения, добиваясь четкости и сноровистых действий обучаемых.

Ошибки обучаемых нужно исправлять своевременно и умело. Лучший метод исправления ошибок – дополнительный показ порядка выполнения элемента, который выполнен неправильно.

Обнаружив общие ошибки в действиях обучаемых по отработке упражнений, руководитель на учебном месте останавливает отделение, указывает на допущенные ошибки, разъясняет, а если необходимо, то и показывает, как правильно выполнить тот или иной элемент, и продолжает тренировку до тех пор, пока ошибки не будут устранены. Если ошибки допускают отдельные курсанты, останавливать отделение не следует. В этом случае лучше на выявленные недостатки обратить внимание тех обучаемых, которые допустили ошибки, и добиться их устранения в процессе отработки последующих действий.

Закончив отработку вопросов в строго отведенное время, руководитель на учебном месте проводит разбор тренировки с личным составом. При разборе он анализирует действия обучаемых при отработке каждого учебного вопроса,

подкрепляя свои выводы требованиями уставов, наставления, отмечает наиболее подготовленных курсантов, а также недостатки в действиях обучаемых.

Руководитель тренировки проводит разбор тренировки в целом за взвод. Определяет наиболее отличившихся курсантов, определяет лучших курсантов. Докладывает куратору взвода о завершении тренировки.

Куратор взвода проводит разбор действий руководителей при проведении тренировки и оценивает их методическую подготовку. Дает команду штатному командиру взвода отправить учебный взвод в аудитории для подготовки к занятиям.

После проведения тренировки куратор взвода выставляет оценки полученные курсантами учебного взвода в ходе проведения тренировки в журнал учета результатов тренировки и докладывает о результатах начальнику отдела (цикла).

Методические указания по заключению

После отработки всех учебных вопросов руководитель проводит заключительную часть занятия. При подведении итогов занятия руководитель напоминает обучаемым тему, учебные цели и основные вопросы, получившие отражение на занятии. Отмечает положительное в действиях личного состава, подробно разбирает характерные ошибки. Затем он объявляет курсантам оценки, полученные за контрольные вопросы во вводной части занятия и отмечает лучших по результатам опроса и отработки вопросов текущего занятия. Заканчивая занятие, руководитель объявляет тему следующего занятия, выдает задание на самостоятельную работу и организует отправку личного состава для подготовки к занятиям.

III. МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

3. Приказ Министра обороны Российской Федерации № 1115 от 26 августа 2010 года «Об установлении ежемесячной надбавки военнослужащим, проходящим военную службу по контракту, за квалификационный уровень физической подготовленности, выполнение (подтверждение) спортивных разрядов по военно-прикладным видам спорта и наличие спортивных званий по любому виду спорта».

Технические средства обучения:

1. Гимнастические снаряды;
2. Секундомер.

IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Тема № 2: "Гимнастика и атлетическая подготовка".

Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование строевой выработки.

В раздел «Гимнастика и атлетическая подготовка» включаются следующие основные упражнения:

- Комплекс вольных упражнений № 1.
- Комплекс вольных упражнений № 2.
- Комплекс вольных упражнений № 3.
- Подтягивание на перекладине.
- Подъем переворотом на перекладине.

Комплекс вольных упражнений № 1.

Проводится по следующей структурной схеме и в следующей последовательности:

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте проводятся в течении 2-4 минут зимой (5-6 минут летом) при этом выполняются следующие упражнения:

1. Ходьба с попеременным пробегом легким бегом отрезков протяженностью 200-400 метров.
2. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении:
 - бег с высоким подниманием бедра 50 м;
 - бег с захлестыванием голени 50 м;
 - бег приставными шагами правым и левым боком 100 м;
 - бег спиной вперед 50 м;
 - поочередное поднимание рук вверх;
 - вращение прямых рук вдоль туловища вперед и назад;
 - ходьба с наклонами туловища к правой и левой ноге.
3. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног на месте:
 - вращение головой в правую и левую сторону;
 - поочередное поднимание рук вверх;
 - вращение прямых рук вдоль туловища вперед и назад;
 - наклоны туловища в стороны;

– наклоны туловища к правой и левой ноге.



Выполнения упражнений подготовительной части
учебно-тренировочного занятия

«(Для выполнения этих упражнений сначала называю упражнения, если необходимо – показываю, а затем последовательно подаю команды: «Исходное положение - ПРИНЯТЬ», «Упражнение начи-НАЙ»).

Основная часть (комплекс вольных упражнений № 1) проводится в течение 24-26 минут зимой (40-42 минуты летом)

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 соединить, смотреть прямо.

«Четыре» - разогнуть руки вверх, пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» - соединяя носки ног, присесть до отказа на обе ступни, колени вместе, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» - встать (носки ног не разводите), поднимая руки вперед, развести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак, прогнуться.

«Семь» - присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Восемь» - прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

«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).

«Десять» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«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).

«Двенадцать» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Тринадцать» - резко наклониться вперед до касания пола пальцами рук, ладони назад (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» - выпрямиться, поднимая руки вперед, отвести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак.

«Пятнадцать» - резко наклониться вперед до касания пола руками, пальцы сжаты в кулак, ладони назад (ноги не сгибать).

«Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.

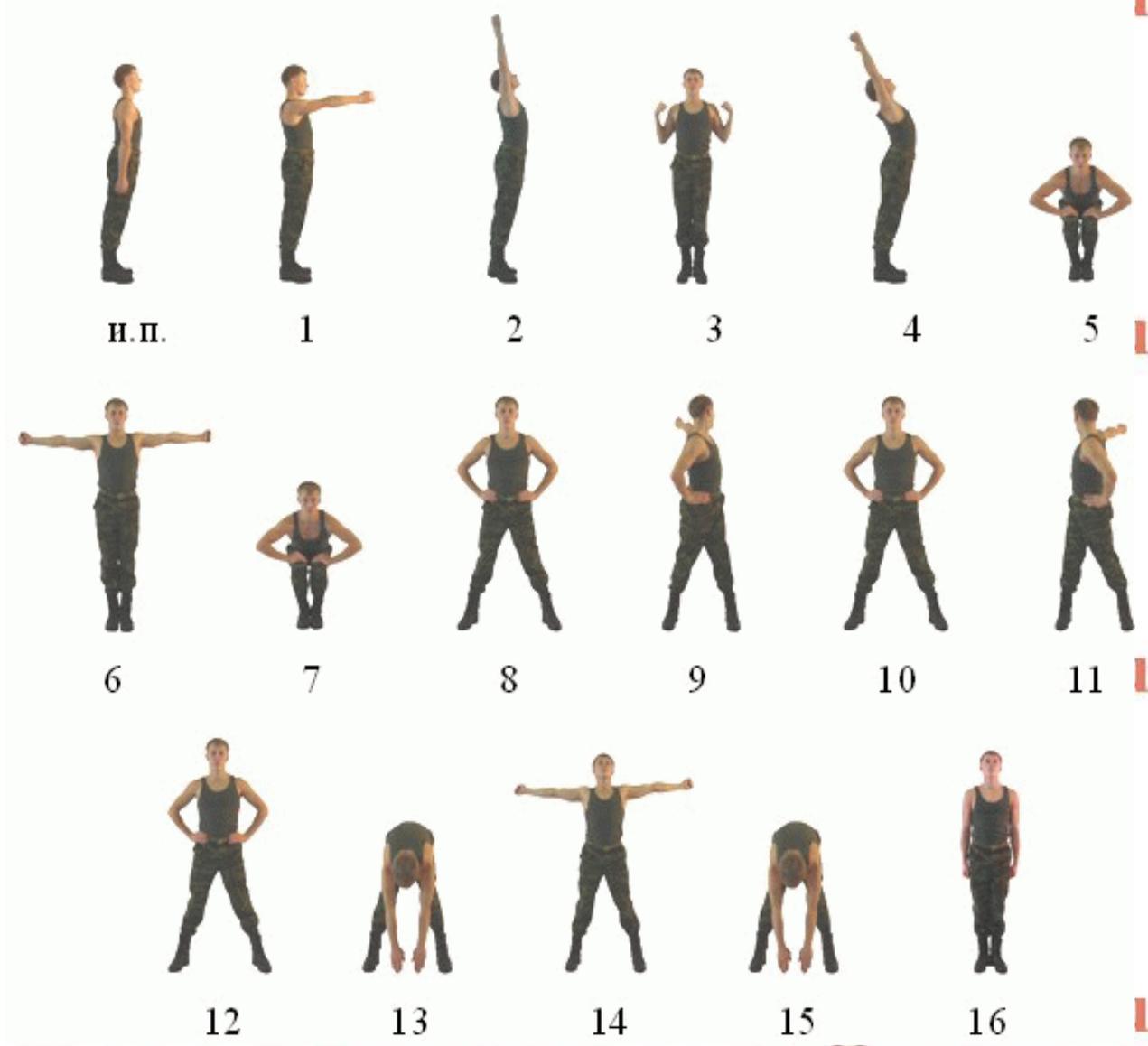


Рис. 13. Комплекс вольных упражнений № 1

Заключительная часть (медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц) проводится в течение – 2 минуты зимой (4 минуты летом)

1. Бег в медленном темпе 300 метров;
2. Упражнения в глубоком дыхании в движении 50 м (5-6 повторений);
3. Упражнения на расслабление мышц (встряхивание руками и ногами, 12-15 повторений);
4. Подвести итог тренировки: отметить лучших и худших в выполнении физических упражнений;

5. Объявить тему следующей тренировки и назначить руководителя занятия.

Комплекс вольных упражнений № 2.

Проводится по следующей структурной схеме и в следующей последовательности:

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте проводятся в течение 2-4 минут зимой (5-6 минут летом) при этом выполняются следующие упражнения:

1. Ходьба с попеременным пробеганием (легким бегом) отрезков протяженностью 200-400 метров.

2. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении:

- бег с высоким подниманием бедра 50 м;
- бег с захлестыванием голени 50 м;
- бег приставными шагами правым и левым боком 100 м;
- бег спиной вперед 50 м;
- поочередное поднятие рук вверх;
- вращение прямых рук вдоль туловища вперед и назад;
- ходьба с наклонами туловища к правой и левой ноге.

3. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног на месте:

- вращение головой в правую и левую сторону;
- поочередное поднятие рук вверх;
- вращение прямых рук вдоль туловища вперед и назад;
- наклоны туловища в стороны;
- наклоны туловища к правой и левой ноге.



Выполнения упражнений подготовительной части
учебно-тренировочного занятия

«(Для выполнения этих упражнений сначала называю упражнения, если необходимо – показываю, а затем последовательно подаю команды: «Исходное положение - ПРИНЯТЬ», «Упражнение начи-НАЙ»).

Основная часть (комплекс вольных упражнений № 2) проводится в течении 24-26 минут зимой (40-42 минуты летом)

Комплекс вольных упражнений выполняется на 16 счетов (рис. 2):

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.

«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.

metodkabinetvii@bk.ru

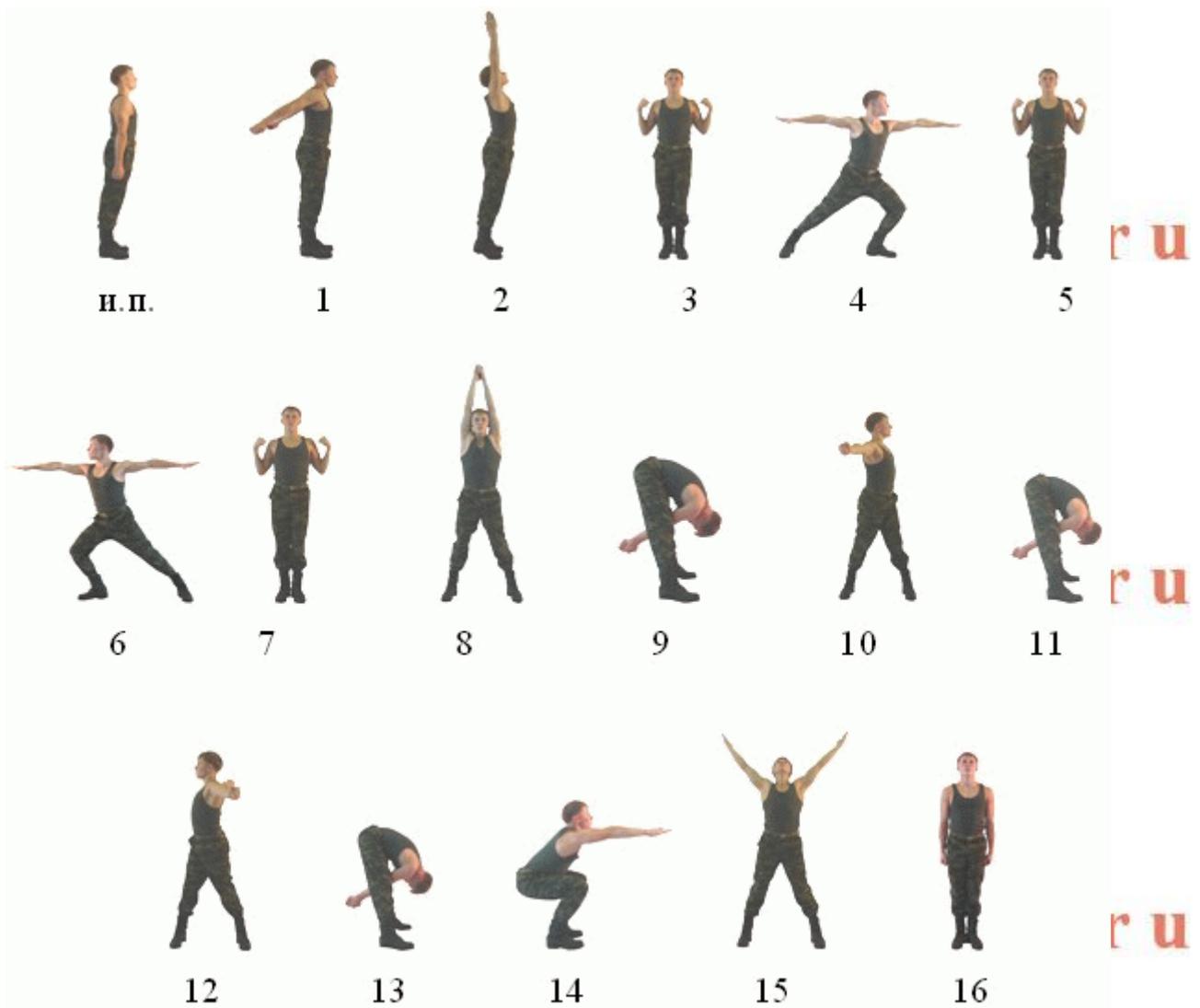


Рис. 14. Комплекс вольных упражнений № 2

Заключительная часть (медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц) проводится в течение – 2 минуты зимой (4 минуты летом)

1. Бег в медленном темпе 300 метров;
2. Упражнения в глубоком дыхании в движении 50 м (5-6 повторений);
3. Упражнения на расслабление мышц (встряхивание руками и ногами, 12-15 повторений);
4. Подвести итог тренировки: отметить лучших и худших в выполнении физических упражнений;
5. Объявить тему следующей тренировки и назначить руководителя занятия.

Комплекс вольных упражнений № 3.

Проводится по следующей структурной схеме и в следующей последовательности:

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте проводятся в течение 2-4 минут зимой (5-6 минут летом) при этом выполняются следующие упражнения:

1. Ходьба с попеременным пробеганием легким бегом отрезков протяженностью 200-400 метров.

2. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении:

- бег с высоким подниманием бедра 50 м;
- бег с захлестыванием голени 50 м;
- бег приставными шагами правым и левым боком 100 м;
- бег спиной вперед 50 м;
- поочередное поднятие рук вверх;
- вращение прямых рук вдоль туловища вперед и назад;
- ходьба с наклонами туловища к правой и левой ноге.

3. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног на месте:

- вращение головой в правую и левую сторону;
- поочередное поднятие рук вверх;
- вращение прямых рук вдоль туловища вперед и назад;
- наклоны туловища в стороны;
- наклоны туловища к правой и левой ноге.



Выполнения упражнений подготовительной части учебно-тренировочного занятия

«(Для выполнения этих упражнений сначала называю упражнения, если необходимо – показываю, а затем последовательно подаю команды: «Исходное положение - ПРИНЯТЬ», «Упражнение начи-НАЙ»).

Основная часть (комплекс вольных упражнений № 3) проводится в течении 24-26 минут зимой (40-42 минуты летом)

Комплекс вольных упражнений выполняется на 16 счетов (рис. 3):

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» - поднимаясь на носки, пальцы разжать и медленно поднять руки вперед, затем вверх в стороны, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» - опуская руки вперед принять упор присев, колени и носки соединить, ладони параллельно.

«Четыре» - толчком, выпрямляя ноги назад, принять упор лежа.

«Пять» - согнуть руки, поднять левую ногу до отказа, голову повернуть налево.

«Шесть» - разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.

«Семь» - согнуть руки, поднять правую ногу до отказа, голову повернуть направо.

«Восемь» - разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.

«Девять» - толчком ног принять упор присев, колени и носки соединить, ладони параллельно.

«Десять» - прыжком вверх выпрямиться и встать ноги врозь на широкий шаг, согнуть руки за голову, ладони прижать к затылку (правая сверху), локти в стороны и назад до отказа, смотреть прямо.

«Одиннадцать» - наклонить туловище влево (ноги не сгибать).

«Двенадцать» - не останавливаясь, наклонить туловище направо (ноги не сгибать).

«Тринадцать» - не останавливаясь, выпрямиться и отклонить туловище назад, руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед (ноги не сгибать).

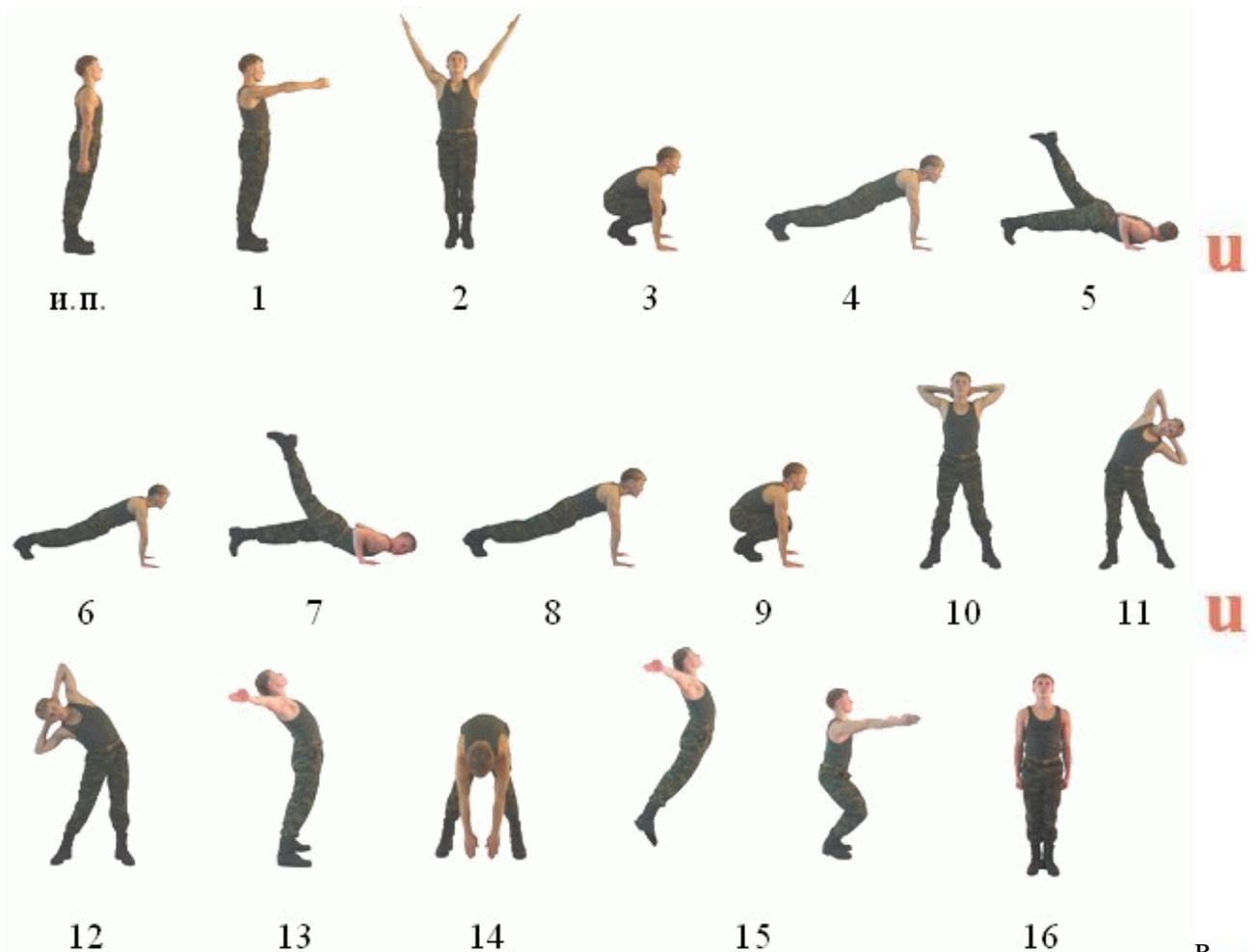
«Четырнадцать» - не останавливаясь, наклонить туловище вперед до касания земли пальцами рук ладонями назад (ноги не сгибать).

«Пятнадцать» - выпрямляясь, выполнить прыжок вверх прогнувшись ноги вместе, руки в стороны, ладони вперед и принять положение «Доскок» (положение полуприседа на обе ступни, пятки вместе, носки и колени врозь, руки вперед

metodkabinetvii@bk.ru

metodkabinetvii@bk.ru

metodkabinetvii@bk.ru



стороны, ладони внутрь, смотреть прямо).
 «Шестнадцатая» - строевая стойка.

Рис. 15. Комплекс вольных упражнений № 3

Заключительная часть (медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц) проводится в течение – 2 минуты зимой (4 минуты летом)

1. Бег в медленном темпе 300 метров;
2. Упражнения в глубоком дыхании в движении 50 м (5-6 повторений);
3. Упражнения на расслабление мышц (встряхивание руками и ногами, 12-15 повторений);
4. Подвести итог тренировки: отметить лучших и худших в выполнении физических упражнений;
5. Объявить тему следующей тренировки и назначить руководителя занятия.

Подтягивание на перекладине.

Проводится по следующей структурной схеме и в следующей последовательности:

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте проводятся в течение 2-4 минут зимой (5-6 минут летом) при этом выполняются следующие упражнения:

1. Ходьба с попеременным пробеганием легким бегом отрезков протяженностью 200-400 метров.

2. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении:

- бег с высоким подниманием бедра 50 м;
- бег с захлестыванием голени 50 м;
- бег приставными шагами правым и левым боком 100 м;
- бег спиной вперед 50 м;
- поочередное поднятие рук вверх;
- вращение прямых рук вдоль туловища вперед и назад;
- ходьба с наклонами туловища к правой и левой ноге.

3. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног на месте:

- вращение головой в правую и левую сторону;
- поочередное поднятие рук вверх;
- вращение прямых рук вдоль туловища вперед и назад;
- наклоны туловища в стороны;
- наклоны туловища к правой и левой ноге.



Выполнения упражнений подготовительной части учебно-тренировочного занятия

«(Для выполнения этих упражнений сначала называю упражнения, если необходимо – показываю, а затем последовательно подаю команды: «Исходное положение - ПРИНЯТЬ», «Упражнение начи-НАЙ»).

Основная часть (подтягивание на перекладине) проводится в течении 24-26 минут зимой (40-42 минуты летом)

Подтягивание на перекладине (рис. 4).

Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.



Рис. 4. Подтягивание на перекладине

Заключительная часть (медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц) проводится в течение – 2 минуты зимой (4 минуты летом)

1. Бег в медленном темпе 300 метров;
2. Упражнения в глубоком дыхании в движении 50 м (5-6 повторений);
3. Упражнения на расслабление мышц (встряхивание руками и ногами, 12-15 повторений);
4. Подвести итог тренировки: отметить лучших и худших в выполнении физических упражнений;
5. Объявить тему следующей тренировки и назначить руководителя занятия.

Подъем переворотом на перекладине.

Проводится по следующей структурной схеме и в следующей последовательности:

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте проводятся в течение 2-4 минут зимой (5-6 минут летом) при этом выполняются следующие упражнения:

1. Ходьба с попеременным пробеганием легким бегом отрезков протяженностью 200-400 метров.
2. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении:
 - бег с высоким подниманием бедра 50 м;
 - бег с захлестыванием голени 50 м;
 - бег приставными шагами правым и левым боком 100 м;
 - бег спиной вперед 50 м;
 - поочередное поднятие рук вверх;
 - вращение прямых рук вдоль туловища вперед и назад;
 - ходьба с наклонами туловища к правой и левой ноге.

3. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног на месте:

- вращение головой в правую и левую сторону;
- поочерёдное поднятие рук вверх;
- вращение прямых рук вдоль туловища вперёд и назад;
- наклоны туловища в стороны;
- наклоны туловища к правой и левой ноге.



Выполнения упражнений подготовительной части учебно-тренировочного занятия

«(Для выполнения этих упражнений сначала называю упражнения, если необходимо – показываю, а затем последовательно подаю команды: «Исходное положение - ПРИНЯТЬ», «Упражнение начи-НАЙ»).

Основная часть (подъем переворотом на перекладине) проводится в течении 24-26 минут зимой (40-42 минуты летом).

Подъем переворотом на перекладине (рис. 5).

Вис хватом сверху, сгибая руки, поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг оси снаряда выйти в упор на прямые руки. Положения виса и упора фиксируются, опускание в вис выполняется произвольным способом.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Запрещается выполнение движений махом.



Рис. 5. Подъем переворотом на перекладине

Заключительная часть (медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц) проводится в течение – 2 минуты зимой (4 минуты летом)

1. Бег в медленном темпе 300 метров;
2. Упражнения в глубоком дыхании в движении 50 м (5-6 повторений);
3. Упражнения на расслабление мышц (встряхивание руками и ногами, 12-15 повторений);
4. Подвести итог тренировки: отметить лучших и худших в выполнении физических упражнений;
5. Объявить тему следующей тренировки и назначить руководителя занятия.

V. ЗАДАНИЕ НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ:

1. Изучить порядок выполнения упражнений входящих в раздел «Гимнастика и атлетическая подготовка» согласно статей 144 - 149 приказа Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 года «Об утверждении наставления по физической подготовке в ВС РФ»;
2. Изучить методику проведения гимнастических упражнений согласно наставления по физической подготовке в ВС РФ;
3. Подготовить план-конспект для проведения тренировки по данному занятию.

Старший преподаватель отдела № 4

Подполковник

М. Анакин

metodkabinetvii@bk.ru

metodkabinetvii@bk.ru

metodkabinetvii@bk.ru