

**ВОЕННО-КОСМИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ ИМЕНИ А.Ф. МОЖАЙСКОГО**

**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**



**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**Тема: Зачет с оценкой**

(номер темы занятия по тематическому плану, полное наименование темы)

**Занятие: практическое**

(номер занятия по тематическому плану, вид занятия)

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ОБСУЖДЕНА НА ЗАСЕДАНИИ КАФЕДРЫ

«\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_года, протокол № \_\_\_\_

г. Санкт-Петербург

### Учебные и воспитательные цели:

1. Развитие и совершенствования быстроты.
2. Развитие и совершенствования выносливости.
3. Воспитание морально-волевых качеств.
4. Повышение сплочённости коллектива.

### Распределение времени:

Подготовительная часть	15	мин.
Основная часть	70	мин.
Заключительная часть	5	мин.

### Учебные вопросы:

1. Проверка практической подготовленности:

- №42 – челночный бег 10X10 м.
- № 51 тройной прыжок с места.
- № 4 - подтягивание на перекладине.
- № 46 - бег на 3км.

Для ВЖП:

- №42 - челночный бег 10x10м.
- №63 - прыжок в длину с места.
- №62 - приседания.
- № 45 - бег на 1 км.

### Учебно-материальное обеспечение:

1. Стадион.
2. Дистанция бега.
3. Флажки.
4. Секундомеры.

### Литература

1. Наставление по физической подготовке в ВС РФ (НФП-2009), стр. 101-118.
2. Физическая культура (Физическая подготовка): учебник / под ред. проф. А.Ю. Чихачева. – СПб.: ВКА имени А.Ф.Можайского, 2015, стр.345-354.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

На подготовительную часть занятия отводится 10-25 мин. при двух часовом занятии. В ней решаются задачи организации занимающихся и

подготовки организма к предстоящим физическим нагрузкам.

Курс прибывает к началу занятий в спортивной форме одежды. Личный состав строится в две шеренги. Принять рапорт от курсового офицера, довести тему занятия. Проверить личный состав по журналу. Проверить внешний вид и готовность к началу занятия.

Провести строевые приемы на месте и в движении. Упражнения в ходьбе и в беге проводить вокруг стадиона. В ходьбе выполнить 2 упражнения, в беге – 2 упражнения. Упражнения на месте выполнить на стадионе:

- 3 упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- 2 упражнения для мышц туловища;
- 3 упражнения для мышц ног;
- 2 упражнения для мышц всего тела;
- 2 упражнения в прыжках.

Выполнение физических упражнений на месте и в движении начинается с исходного положения, которое принимается по команде "Исходное положение - ПРИНЯТЬ". Упражнение выполняется по команде "Упражнение начи-НАЙ". Для окончания выполнения физического упражнения на месте вместо последнего счета подается команда "СТОЙ", в движении подается команда "Упражнение - ЗАКОНЧИТЬ". Показ общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте, производится руководителем стоя лицом (зеркально) или боком к обучаемым, а выполняемых в движении – навстречу строю.

Сложные упражнения выполняются по разделениям. Например: "Наклониться, руки назад, делай - РАЗ; строевая стойка, делай - ДВА; присесть, руки вперед, ладонями вниз, делай - ТРИ; строевая стойка, делай - ЧЕТЫРЕ". После освоения физического упражнения по разделениям подается команда на его выполнение в целом "Упражнение - начи-НАЙ". Для повышения интенсивности нагрузки в подготовительной части занятия ранее изученные физические упражнения выполняются одно за другим без пауз для отдыха по команде "Потоком, упражнение - начи-НАЙ".

По окончании выполнения упражнений на месте приступают к проведению завершающей части разминки – выполнению специальных прыжково-беговых упражнений.

Основными средствами подготовки опорно-двигательного аппарата военнослужащих к нагрузкам основной части занятия являются специальные прыжково-беговые упражнения.

Подбор упражнений должен обеспечить постепенное повышение нагрузки от минимальной до максимальной (соревновательной).

В качестве примера подбора упражнений для подготовки к выполнению упражнений по бегу на короткие дистанции можно рекомендовать последовательное выполнение: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки – «с ноги на ногу», «ускорения».

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

**1 вопрос.** Проверка практической подготовленности:

- №42 – челночный бег 10X10 м.
- № 51 тройной прыжок с места.
- № 4 - подтягивание на перекладине.
- № 46 - бег на 3км.

Для ВЖП:

- №42 - челночный бег 10x10м.
- №63 - прыжок в длину с места.
- №62 - приседания.
- № 45 - бег на 1 км.

### **Контроль упражнения 42. Челночный бег 10x10 м.**

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

Довести нормативы.

100 баллов – 24,0

75 баллов – 26,2

60 баллов – 26,7

35 баллов – 27,5

### **Контроль упражнения 51. Тройной прыжок с места.**

Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

Довести нормативы:

100 баллов – 850 см

75 баллов – 724 см

60 баллов – 640 см

35 баллов – 560 см

### **Контроль упражнения 4. Подтягивание на перекладине.**

Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.



Довести нормативы:

100 баллов – 30

75 баллов – 18

60 баллов – 13

35 баллов – 7

### **Контроль упражнения №46 - бег на 3 км**

Разделить подразделение по забегам. Довести нормативы.

100 баллов – 10.30

75 баллов – 11.40

60 баллов – 12.40

35 баллов – 14.20

Для ВЖП

### **Контроль упражнения 42. Челночный бег 10х10 м.**

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

Довести нормативы.

100 баллов – 29,0

75 баллов – 31,0

60 баллов – 32,0

35 баллов – 35,6

### **Контроль упражнения 63. Прыжок в длину с места.**

Из неподвижного положения, присесть и с замахом рук вперед-вверх выполнить прыжок в длину, принять исходное положение. Упражнение оценивается по дальности прыжка. Запрещается выполнять прыжок толчком одной ноги.

Довести нормативы.

100 баллов – 220 см  
75 баллов – 195 см  
60 баллов – 180 см  
35 баллов – 150 см

### **Контроль упражнения 62. Приседание**

Из положения стоя, ноги врозь, руки за голову, сгибая ноги присесть до упора, разгибая ноги принять исходное положение. Упражнение выполняется в течение одной минуты без отдыха. Упражнение оценивается по количеству приседаний.

Довести нормативы.  
100 баллов – 56  
75 баллов – 47  
60 баллов – 42  
35 баллов – 34

### **Контроль упражнения 45 – бег на 1 км.**

Разделить подразделение по забегам. Довести нормативы.  
100 баллов – 3.40  
76 баллов – 3.54  
60 баллов – 4.00  
35 баллов – 4.57

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ**

Курс строится в линию взводных колонн. Медленный бег, ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц. Краткий обзор занятия, указания по подготовке к очередному занятию. Выставить оценки в журнал. Ответить на вопросы занимающихся.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТРАБОТКЕ ЗАДАНИЙ НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ТРЕНИРОВКУ**

Дать задание на самостоятельную физическую тренировку. Больше уделять внимания развитию быстроты и выносливости с помощью упражнений, которые были даны на занятии.

Предупреждение травматизма на занятиях по «Ускоренному передвижению и легкой атлетике» обеспечивается:

1. тщательной разминкой, особенно в холодную погоду;
2. доступностью упражнений и соответствующей их дозировкой с учетом уровня подготовленности военнослужащих на всех этапах обучения;
3. содержанием в порядке мест для занятий и инвентаря;

4. точным выполнением обучаемыми требований руководителя занятия;
5. тщательной подгонкой обуви, обмундирования, снаряжения и оружия в жаркую и морозную погоду – непрерывным контролем за состоянием занимающихся.

Предупреждение травматизма на занятиях по «Гимнастике и атлетической подготовке» обеспечивается:

1. высокой дисциплинированностью военнослужащих;
2. соблюдением техники выполнения физических упражнений и хорошим знанием приемов самостраховки;
3. соблюдением методики обучения гимнастическим упражнениям и требований безопасности;
4. надежной помощью и страховкой при выполнении опорных прыжков и упражнений на снарядах;
5. проверкой технического состояния снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств и т.п.);
6. проверкой надежности крепления рук и ног при выполнении упражнений на снарядах и тренажерах.

Методическую разработку подготовил:

Старший преподаватель 117 кафедры подполковник

Д.Абрамов