

ВОЕННО-КОСМИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ ИМЕНИ А.Ф. МОЖАЙСКОГО

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Тема: 12 Спортивные и подвижные игры

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

Занятие: 1, 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. Ознакомление с разделом «Спортивные и подвижные игры».
2. Проведение 1 - 2 подвижных или спортивных (баскетбол, волейбол) игр.

Учебно-материальное обеспечение:

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

Литература

1. Наставление по физической подготовке в ВС РФ (НФП-2009), стр. 91-92.
2. Физическая культура (Физическая подготовка): учебник / под ред. проф. А.Ю. Чихачева. – СПб.: ВКА имени А.Ф.Можайского, 2015, стр.303-329.
5. *Лапин В.В., Дубровин Д.А.* Организация и проведение соревнований по военно-прикладным видам спорта в подразделении ВУЗа. / учебно-методическое пособие – СПб.: ВКА имени А.Ф.Можайского, 2017, 9-40.
6. *Лапин В.В.* Применение силовых упражнений с собственным весом в системе физической подготовки курсантов. / учебно-методическое пособие – СПб.: ВКА имени А.Ф.Можайского, 2017. стр.17-25.
7. *Лапин В.В., Новиков Д.А., Пунич С.В.* Самостоятельная физическая тренировка военнослужащих женского пола на основе силовых упражнений с собственным весом / учебно-методическое пособие – СПб.: ВКА имени А.Ф.Можайского, 2016. стр. 37-51.

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 голеней, многоскоки – «с ноги на ногу», «ускорения».

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

1 вопрос. Ознакомление с разделом «Спортивные и подвижные игры».

Курс в две шеренги. Ознакомить курсантов с разделом «Спортивные и подвижные игры». Рассказать, что включает в себя раздел «Спортивные и подвижные игры». Рассказать вкратце правила игры в волейбол, футбол, баскетбол, гандбол.

2 вопрос. Проведение 1 - 2 подвижных или спортивных (баскетбол, волейбол) игр.

Провести 1 – 2 игры подвижных или спортивных (баскетбол, волейбол) игр в зависимости от количества личного состава. Особое внимание обратить на четкое соблюдение правил игры и соблюдение дисциплины. Провести игры на нескольких площадках по круговой системе или по олимпийской.

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 «Спортивным и подвижным играм» 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.

Методическую разработку подготовил:

Старший преподаватель 117 кафедры подполковник

Д.Абрамов