

ВОЕННО-КОСМИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ ИМЕНИ А.Ф. МОЖАЙСКОГО

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Тема: 13 Комплексные занятия

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

Занятие: 2, 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 силы.
2. Развитие и совершенствования ловкости.
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 Контроль гимнастических упражнений для 1 курса № 20, №21. (Для ВЖП – упр.№ 63).
2. Контроль: упр. № 2-наклоны туловища вперед. (Для ВЖП – упр.№ 2,62).
3. Тренировка упражнений № 26,30.

Учебно-материальное обеспечение:

1. Спортзал.
2. Гимнастические снаряды.

Литература

1. Наставление по физической подготовке в ВС РФ (НФП-2009), стр. 37-77.
2. Физическая культура (Физическая подготовка): учебник / под ред. проф. А.Ю. Чихачева. – СПб.: ВКА имени А.Ф.Можайского, 2015, стр.330-333.

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".

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

1 вопрос. Контроль гимнастических упражнений для 1 курса № 20, №21. (Для ВЖП – упр.№ 63).

Основная часть занятия проводится, как правило, на трех учебных местах с последующей их сменой. Выполнение физических упражнений на учебных местах организуется групповым или фронтальным способом.

По окончании подготовительной части взвод выстраивается в колонну по два. Преподаватель, указав учебное место «перекладина», подает команду: "К месту занятий шагом (бегом) - МАРШ". По этой команде взвод выдвигается кратчайшим путем к месту занятия, располагается так, чтобы указанное место находилось слева от строя, и обозначают шаг на месте. Затем по общей команде останавливаются и поворачиваются налево.

Подать команду «гимнастическую стойку – ПРИНЯТЬ» Обучаемые по этой команде отставляют правую ногу на полшага в сторону, руки соединяют сзади.

Контроль упражнения 20. Соскок махом назад на перекладине.

Для курсантов 1-го и 2-го курсов военно-учебных заведений: вис, подъем переворотом, мах дугой, соскок махом назад.



Довожу нормативы:

«отлично» – если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении;

«хорошо» – если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук, выполнение силового элемента с незначительным махом или махового элемента с незначительным дожимом, касание снаряда без потери темпа);

«удовлетворительно» – если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (значительное сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, выполнение силового элемента рывком, а махового элемента значительным дожимом, сделана остановка или добавлены лишние махи, отсутствие разгибания в соскоке);

«неудовлетворительно» – если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента, падение со снаряда, в опорных прыжках - толчок одной ногой или перебор руками).

«отлично» – 75 баллов;

«хорошо» – 60 баллов;

«удовлетворительно» – 40 баллов;

«неудовлетворительно» – 0 баллов.

Для окончания упражнения подать команду «Группа, упражнение – ЗАКОНЧИТЬ».

Затем следуют команды: «Группа – СМИРНО», «Напра-ВО», «Для смены мест занятий шагом марш».

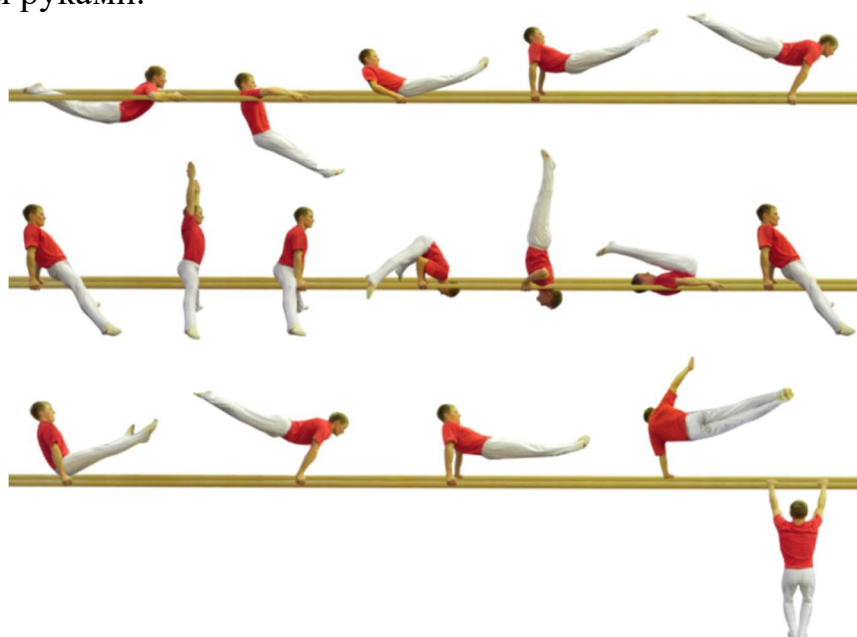
По этой команде подразделение переходит ко второму месту занятия – брусью.

Занимающиеся располагаются у места занятия так, чтобы указанный (снаряд) находился слева от строя. Подать команду «гимнастическую стойку – ПРИНЯТЬ» Обучаемые по этой команде отставляют правую ногу на полшага в сторону, руки соединяют сзади.

Приступая к обучению, называть упражнение:

Контроль упражнения 21. Соскок махом вперед на брусках.

Для курсантов 1-го и 2-го курсов военно-учебных заведений: упор на руках, размахивание, подъем махом вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками.



Довожу нормативы:

«отлично» – если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении;

«хорошо» – если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук, выполнение силового элемента с незначительным махом или махового элемента с незначительным дожимом, касание снаряда без потери темпа);

«удовлетворительно» – если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (значительное сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, выполнение силового элемента рывком, а махового элемента значительным дожимом, сделана остановка или добавлены лишние махи, отсутствие разгибания в соскоке);

«неудовлетворительно» – если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента, падение со снаряда, в опорных прыжках - толчок одной ногой или перебор руками).

«отлично» – 75 баллов;

«хорошо» – 60 баллов;

«удовлетворительно» – 40 баллов;

«неудовлетворительно» – 0 баллов.

Для окончания упражнения подать команду «Группа, упражнение – ЗАКОНЧИТЬ».

Затем следуют команды: «Группа – СМИРНО», «Напра-ВО», «Для смены мест занятий шагом марш».

Для ВЖП – упр. № 63.

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.

2 вопрос. Контроль: упр. № 2-наклоны туловища вперед. (Для ВЖП – упр. № 2,62).

Контроль упражнения 2. Наклон туловища вперед.

Лежа на спине, руки за голову, сцепить пальцы в замок, ноги закреплены. Наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками.

Упражнение выполняется в течение одной минуты.

Разрешается незначительное сгибание ног.



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.

3 вопрос. Тренировка упражнений № 26,30.

Упражнение 26. Начальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-Н).

Он включает следующие приемы боя с автоматом:

«Укол штыком (тычок стволом) без выпада» – направить автомат штыком

(стволом) в цель и ударным движением рук поразить противника, выдернуть штык и изготовиться к бою на месте или продолжить движение (рис. 28).



Рис. 28

«Укол штыком (тычок стволом) с выпадом» – направить автомат штыком (стволом) в цель с одновременным толчком правой ногой и выпадом левой ударным движением рук поразить противника; выдернуть штык и толчком левой ногой изготовиться к бою на месте или продолжить движение (рис. 29).



Рис. 29

«Удар прикладом сбоку» – движением оружия правой рукой налево, а левой – на себя с одновременным поворотом туловища влево нанести удар углом приклада. Удар может наноситься с места или с коротким шагом сзади стоящей ногой (рис. 30).



Рис. 30

«Удар прикладом снизу» – движением оружия правой рукой вперед, а левой – на себя с одновременным поворотом туловища влево, нанести удар углом приклада. Удар может наноситься с места или с коротким шагом (рис. 31).



Рис. 31

«Удар затыльником приклада» — с замахом стволом назад над плечом, магазином от себя вверх, с выпадом правой ногой вперед (назад), быстрым движением рук нанести удар затыльником приклада в цель (рис. 32).



Рис. 32

«Удар магазином» — нанести удар магазином вперед, с быстрым движением рук от себя с одновременной подачей туловища вперед и выпрямлением сзади стоящей ноги, или коротким шагом (рис. 33).



Рис. 33

«Защита подставкой автомата» выполняется влево, вправо, вверх и вниз под удары противника (рис. 34).



Рис. 34

«Отбивы автоматом» – ударить концом ствола или штыком по оружию противника (вправо, влево или вниз-направо); вслед за отбивом провести ответную атаку (рис. 35).



Рис. 35

«Освобождение от захвата противником автомата» – нанести противнику удар ногой в пах, повернуться левым боком к противнику и с одновременным ударом левой ногой в колено вырвать оружие (рис. 36).



Рис. 36

Упражнение 30. Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов.

Исходное положение - строевая стойка.

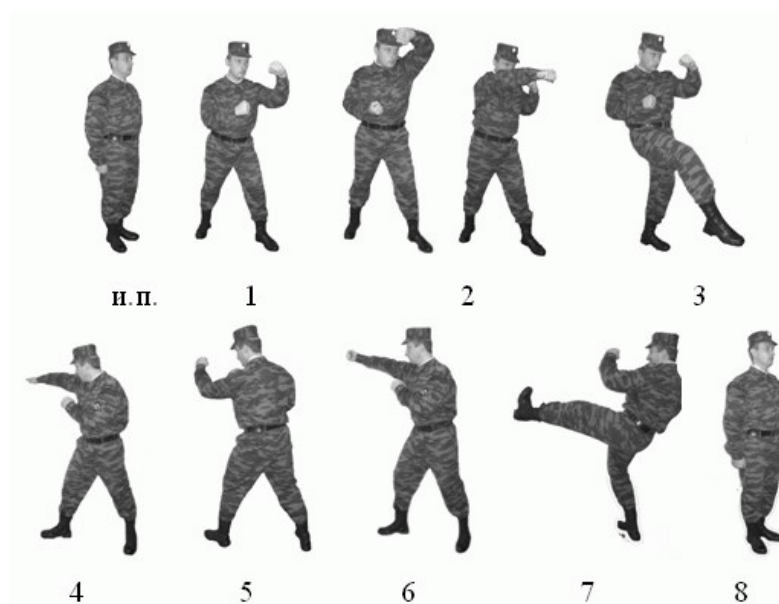


Рис. 88

«Раз» - С шагом левой ногой вперед изготoвиться к бою.

«Два» - Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо.

«Три» - Выполнить удар правой ногой вперед прямо или снизу.

«Четыре» - С разворотом на 90° и с шагом правой ноги выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки.

«Пять» - С шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь.

«Шесть» - С шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой

руки вперед сверху.

«Семь» - Выполнить удар левой ногой вперед прямо и принять левостороннюю изготовку к бою.

«Восемь» - С шагом левой ногой и поворотом налево принять строевую стойку.

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 «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.

Предупреждение травматизма на занятиях по «рукопашному бою» обеспечивается:

1. соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием;
2. правильным применением приемов страховки и самостраховки; применением ножей (штыков) с надетыми на них ножнами или макетов ножей, пехотных лопат, автоматов;

3. проведением приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и выполнением их от середины ковра (ямы с песком) к краю;
4. плавным проведением болевых приемов, удушения и обезоруживания, без применения большой силы (по сигналу партнера голосом «ЕСТЬ» немедленно прекращать выполнение приема);
5. строгим соблюдением правил применения имитационных средств.

Удары при выполнении приемов с партнером при отсутствии защитных средств необходимо только обозначать.

Методическую разработку подготовил:

Старший преподаватель 117 кафедры подполковник

Д.Абрамов