

ВОЕННО-КОСМИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ ИМЕНИ А.Ф. МОЖАЙСКОГО

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Тема: 6 Гимнастика и атлетическая подготовка

(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. Тренировка гимнастических упражнений для 1 курса: № 20, №21, №15. (Для ВЖП – упр.№63).
2. Силовая тренировка: упр. № 4-подтягивание на перекладине; упр. № 2-наклоны туловища вперед. (Для ВЖП – упр. № 1,2,62).

Учебно-материальное обеспечение:

1. Спортзал, гимнастические снаряды и оборудование
2. гимнастические снаряды и оборудование

Литература

1. Наставление по физической подготовке в ВС РФ (НФП-2009), стр. 37-51.
2. Физическая культура (Физическая подготовка): учебник / под ред. проф. А.Ю. Чихачева. – СПб.: ВКА имени А.Ф.Можайского, 2015, стр.169-199.
3. *Лапин В.В.* Методика подбора и применения упражнений в подготовительной части занятий по физической подготовке / учебно-методическое пособие. – СПб.: ВКА имени А.Ф.Можайского, 2016; стр.9-16.
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.
8. *Лапин В.В.* Формирование военно-прикладных навыков у военнослужащих женского пола на занятиях по физической подготовке. / электронное учебно-методическое пособие – СПб.: ВКА имени А.Ф.Можайского, 2017, стр.6-17.

**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. Обучение гимнастическим упражнениям:

- упр. № 20. Соскок махом назад на перекладине для 1 курса;
 - упр. № 21. Соскок махом вперед на брусьях для 1 курса.
- Для ВЖП – упр. № 2,62,63.

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 учебные 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.

Приступая к обучению называть упражнение:

Упражнение 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.



Образцово показывать его, объясняя технику выполнения, акцентируя внимание на наиболее важных деталях, от которых зависит успех упражнения. В процессе разучивания применяю различные методические приёмы, ускоряющие обучение: подготовительные упражнения, помощь и поддержка, разбор ошибок, допущенных при выполнении упражнения. После того как упражнение будет выполнено всеми, следует разобрать общие ошибки и указать пути их устранения, затем предложить выполнить упражнение повторно.

Для эффективности тренировочного процесса во время выполнения простых или хорошо изученных упражнений военнослужащие могут подходить к снаряду потоком.

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

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

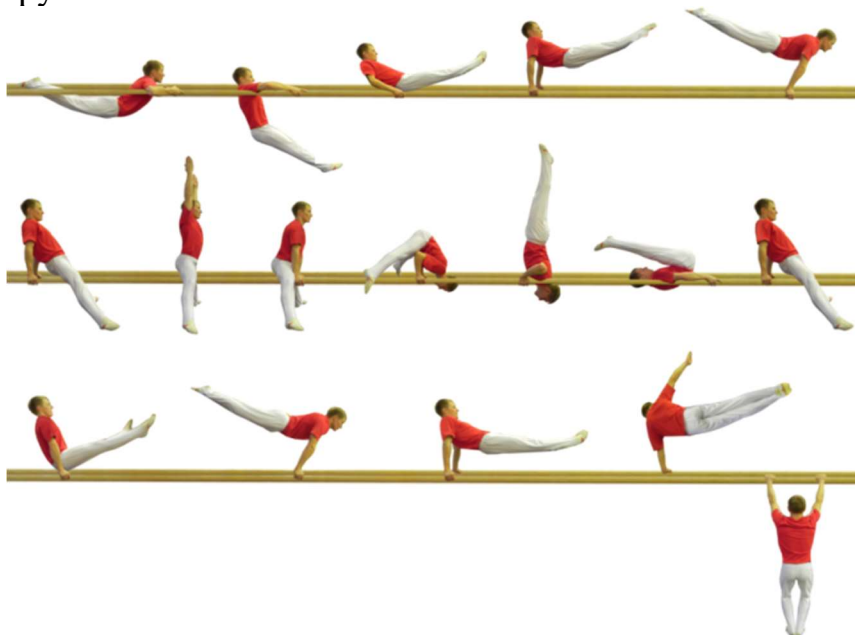
По этой команде подразделение переходит ко второму месту занятия - брусью.

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 пол шага в сторону, руки соединяют сзади.

Приступая к обучению, называть упражнение:

Упражнение 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.



Образцово показать его, объяснить технику выполнения, акцентируя внимание на наиболее важных деталях, от которых зависит успех упражнения. В процессе разучивания применяю различные методические приёмы, ускоряющие обучение: подготовительные упражнения, помощь и поддержка, разбор ошибок, допущенных при выполнении упражнения. После того как упражнение будет выполнено всеми, следует разобрать общие ошибки и указать пути их устранения, затем предложить выполнить упражнение повторно.

Для эффективности тренировочного процесса во время выполнения простых или хорошо изученных упражнений военнослужащие могут подходить к снаряду потоком.

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

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

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 пол шага в сторону, руки соединяют сзади.

Приступая к обучению называть упражнение: Прыжок ноги врозь через козла в длину.

Упражнение 15. Прыжок ноги врозь через козла в длину. Высота козла 120-135 см; мостик высотой 10-15 см устанавливается произвольно.

Прыжок выполняется с разбега, толчком ногами от мостика потянутся руками к опоре, поставить руки на козла, отталкиваясь развести ноги, руки вверх – в стороны, разгибаясь приземлиться.

Запрещается перебор руками, толчок одной ногой, касание мата рукой (руками) после приземления.



В процессе разучивания применить различные методические приёмы, ускоряющие обучение: подготовительные упражнения, помощь и поддержка, разбор ошибок, допущенных при выполнении упражнения. После того как упражнение будет выполнено всеми, следует разобрать общие ошибки и указать пути их устранения, затем предложить выполнить упражнение повторно.

Для эффективности тренировочного процесса во время выполнения простых или хорошо изученных упражнений военнослужащие могут подходить к снаряду потоком.

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

Для ВЖП – упр. № 63.

Упражнение 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. Силовая тренировка: упр. № 4-подтягивание на перекладине; упр. № 2-наклоны туловища вперед. (Для ВЖП – упр. № 1,2,62).

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.

Упражнение 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.



Упражнение 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.



Для ВЖП – упр. №1,62.

Упражнение 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упор лежа (ноги вместе, тело прямое), согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа.

Упражнение выполняется без остановки.

Для контроля касания разрешается использовать специальное техническое приспособление.



Упражнение 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.

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 ловкости и силы 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.

Методическую разработку подготовил:

Старший преподаватель 117 кафедры подполковник

Д.Абрамов