

ВОЕННО-КОСМИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ ИМЕНИ А.Ф. МОЖАЙСКОГО

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Тема: 4 Методика проведения форм физической подготовки.

(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 физических качеств.
2. Формирование методических навыков.
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. Методика проведения общеразвивающих упражнений на месте.
2. Методика проведения упражнений в ходьбе.
3. Методика проведения упражнений в беге.

Учебно-материальное обеспечение:

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

Литература

1. Наставление по физической подготовке в ВС РФ (НФП-2009), стр. 19-24.
2. Физическая культура (Физическая подготовка): учебник / под ред. проф. А.Ю. Чихачева. – СПб.: ВКА имени А.Ф.Можайского, 2015, стр.149-159.
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.6-14.

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. Методика проведения общеразвивающих упражнений на месте.

Курс в две шеренги. Довести методику проведения общеразвивающих упражнений на месте.

По проведению общеразвивающих упражнений на месте учебная группа делится на пары и в каждой паре курсанты друг на друге последовательно проводят общеразвивающие упражнения на месте. Участвует вся учебная группа.

При подготовке к занятию выучить команды и подобрать по 2 – 3 упражнения для каждой группы мышц.

При проведении заданий включать строевые приемы, упражнения на внимание, подтягивающие упражнения: 2 -3 упражнения для каждой группы мышц (рук, плечевого пояса, туловища, ног), прыжковые упражнения, 1 – 2 КВУ, упражнения в наскоке и доскоке.

При анализе действий руководителей занятий обратить особое внимание на умение держаться перед строем, правильность и четкость подачи команд: своевременное выявление и устранение неточностей и ошибок выполнения упражнения; умение оценить проведение упражнения, подбор упражнений.

При подведении итогов занятия отметить ошибки в технике выполнения упражнений, пути их исправления, выделить 2-3 лучших и худших курсантов.

При анализе действий руководителя занятий обратить внимание на умение держаться перед строем: правильность и четкость подачи команд; оказание помощи и страховки; своевременного исправления ошибок; умение оценить выполнение упражнений; подбор упражнений для подготовительной части и комплексной тренировки.

2 вопрос. Методика проведения упражнений в ходьбе.

Курс в две шеренги. Довести методику проведения упражнений в ходьбе.

По проведению упражнений в ходьбе учебная группа делится на пары и в каждой паре курсанты друг на друге последовательно проводят упражнения в ходьбе. Участвует вся учебная группа.

При подготовке к занятию выучить команды и подобрать по 2 – 3 упражнения для каждой группы мышц.

При проведении заданий включать строевые приемы, упражнения на внимание, подтягивающие упражнения: 2 -3 упражнения для каждой группы мышц (рук, плечевого пояса, туловища, ног), прыжковые упражнения, 1 – 2 КВУ, упражнения в наскоке и доскоке.

При анализе действий руководителей занятий обратить особое внимание на умение держаться перед строем, правильность и четкость подачи команд: своевременное выявление и устранение неточностей и ошибок выполнения упражнения; умение оценить проведение упражнения, подбор упражнений.

при подведении итогов занятия отметить ошибки в технике выполнения упражнений, пути их исправления, выделить 2-3 лучших и худших курсантов.

При анализе действий руководителя занятий обратить внимание на умение держаться перед строем: правильность и четкость подачи команд; оказание помощи и страховки; своевременного исправления ошибок; умение оценить выполнение упражнений; подбор упражнений для подготовительной части и комплексной тренировки.

3 вопрос. Методика проведения упражнений в беге.

Курс в две шеренги. Довести Методику проведения упражнений в беге.

По проведению упражнений в беге учебная группа делится на пары и в каждой паре курсанты друг на друге последовательно проводят упражнения в беге. Участвует вся учебная группа.

При подготовке к занятию выучить команды и подобрать по 2 – 3 упражнения для каждой группы мышц.

При проведении заданий включать строевые приемы, упражнения на внимание, подтягивающие упражнения: 2 -3 упражнения для каждой группы мышц (рук, плечевого пояса, туловища, ног).

При анализе действий руководителей занятий обратить особое внимание на умение держаться перед строем, правильность и четкость подачи команд: своевременное выявление и устранение неточностей и ошибок выполнения упражнения; умение оценить проведение упражнения, подбор упражнений.

При подведении итогов занятия отметить ошибки в технике выполнения упражнений, пути их исправления, выделить 2-3 лучших и худших курсантов.

При анализе действий руководителя занятий обратить внимание на умение держаться перед строем: правильность и четкость подачи команд; оказание помощи и страховки; своевременного исправления ошибок; умение оценить выполнение упражнений; подбор упражнений для подготовительной части и комплексной тренировки.

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.

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.

Методическую разработку подготовил:

Старший преподаватель 117 кафедры подполковник

Д.Абрамов