

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: 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 и выносливости.
2. Развитие и совершенствования военно-прикладных 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 Обучение упражнениям № 26,30.
2. Контроль упражнения №41 - бег на 100 м.
3. Контроль упражнения №46 - бег на 3 км (Для ВЖП – упр.№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. 51-76,84-87.
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".

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. Обучение упражнениям № 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 изготавиться к бою на месте или продолжить движение (рис. 28).



Рис. 28

«Укол штыком (тычок стволем) 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 изготавиться 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.

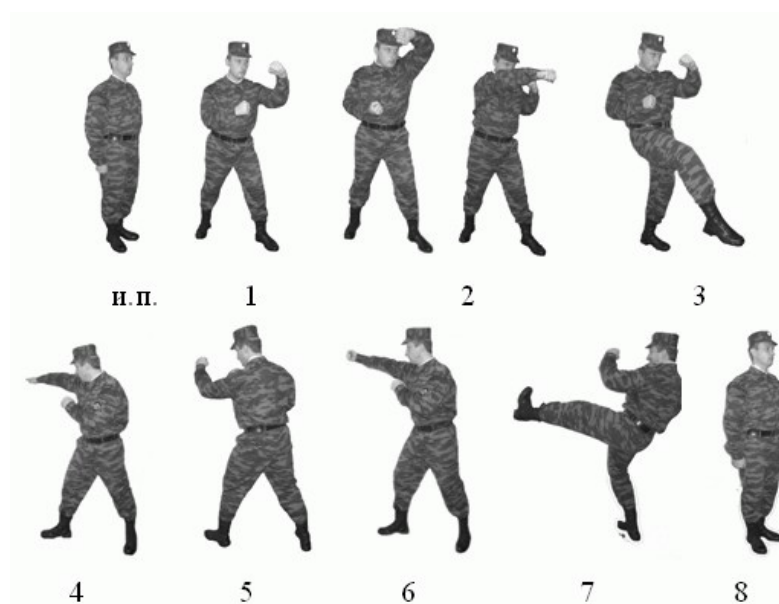


Рис. 88

«Раз» - С шагом левой ногой вперед изготавиться 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.

2 вопрос. Контроль упражнения №41 - бег на 100 м.

Курс в две шеренги. Довести упражнение и нормативы.

Упражнение 41. Бег на 100 м

Упражнения 40, 41 выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

100 баллов – 11.8

76 баллов – 13.0

60 баллов – 13.6

36 баллов – 14.6

3 вопрос. Контроль упражнения №46 - бег на 3 км (Для ВЖП – упр.№45 – бег на 1 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 – упр.№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 «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 само страховки; 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