
ВОЕННЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР

Тема № 7 Методика физической подготовки.

Занятие № 1 Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий по гимнастике, атлетической подготовке и по преодолению препятствий.

I. Учебные цели: на занятии студент должен получить представление и понять методику физической подготовки военнослужащих, методы обучения направленные на формирование у военнослужащих прикладных двигательных навыков, приобрести теоретические знания, организаторско-методические умения.

II. Воспитательные цели:

Осознавать ответственность командира отделения за обучение и формирование у подчиненных военнослужащих прикладных двигательных навыков, соблюдение требований безопасности при проведении занятий по физической подготовке и сохранение здоровья подчинённых.

**Организация и методика
проведения
учебно-тренировочных занятий
по гимнастике, атлетической
подготовке.**

Методику физической подготовки военнослужащих составляет совокупность взаимосвязанных методов и методических приемов.

Методы физической подготовки - это определенные способы или пути решения какой-либо конкретной задачи по физическому совершенствованию военнослужащих. В процессе физической подготовки применяются различные методические приемы, представляющие собой отдельные звенья соответствующих методов физического совершенствования.

В процессе физической подготовки используются методы обучения, развития и воспитания.

Варианты формы одежды для проведения физической подготовки



Методы обучения направлены на формирование у военнослужащих прикладных двигательных навыков, приобретение теоретических знаний, привитие им организаторско-методических умений. Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование двигательных навыков включает:

- ознакомление,
- разучивание
- тренировку.

Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного двигательного представления о разучиваемом упражнении.

Для ознакомления необходимо:

- назвать упражнение, правильно его показать;
- объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение.



Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания:

- в целом - если физическое упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно;
- по частям - если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;
- по разделениям - если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;
- с помощью подготовительных физических упражнений - если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.



Тренировка - закрепление у обучаемых двигательных навыков и умений путем их многократного повторения в различных условиях, а также поддержание на требуемом уровне физических и специальных качеств.

Ошибки, возникающие в процессе обучения физическим упражнениям, исправляются в такой последовательности:

при групповом обучении:

- вначале – общие;
- затем - частные;

при индивидуальном обучении:

- вначале – значительные;
- затем - второстепенные.



Методы развития направлены на совершенствование у военнослужащих физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшения антропометрических показателей.

Эффективность методов зависит от правильного сочетания объема и интенсивности нагрузки на занятиях по физической подготовке. Она должна соответствовать задачам и этапам обучения, уровню подготовленности и возрасту военнослужащих.



Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости. На занятиях по гимнастике создаются условия для качественного формирования у обучаемых методических умений и навыков.



Занятия проводятся на гимнастических площадках и в городках, спортивных залах или специально оборудованных помещениях, на тренажерных комплексах, а также на местности.

В подготовительную часть включаются:

- строевые приемы и упражнения на внимание,
- упражнения в ходьбе и беге,
- общеразвивающие упражнения на месте, в том числе упражнения для совершенствования положения "наскок" и "соскок",
- комплексы вольных упражнений,
- упражнения вдвоем,
- специальные упражнения и упражнения в прыжках.



В основную часть занятия включаются физические упражнения на перекладине, брусьях, опорные и безопорные прыжки, акробатические и комплексные упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах и многопролетных снарядах, в равновесии, лазании, подвижные игры и эстафеты.



Для повышения интенсивности и физической нагрузки гимнастические упражнения могут выполняться одновременно всеми военнослужащими, поочередно, шеренгами, колоннами, потоком по одному или по несколько человек, в парах с помощью, а также со сменой учебных мест по кругу.

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин — при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.



Предупреждение травматизма обеспечивается:

- надежной помощью и страховкой при выполнении прыжков и физических упражнений на снарядах;
- проверкой технического состояния снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств и т.п.);
- проверкой надежности крепления рук и ног при выполнении физических упражнений на специальных снарядах.

Учебно-тренировочные занятия по разделам физической подготовки проводятся по следующему плану:

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть — 7 мин		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	1	Взвод — в двухшереножном строю
Строевые приемы Упражнения на месте Упражнения в движении	6	Проводить в составе взвода. Темп выполнения упражнений - средний. Каждое упражнения повторить 4-6 раз.

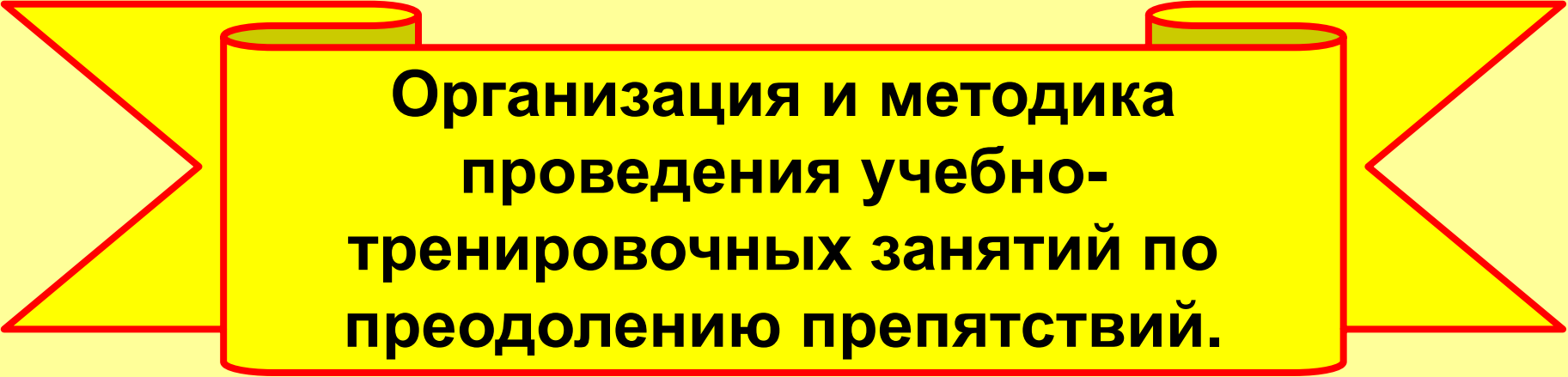
Содержание	Вре мя (мин)	Организационно-методические указания
Основная часть — 40 мин		
		Основную часть занятия организовать групповым способом на трех учебных местах
Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног) – ознакомление и разучивание	11	Разучивание проводить в целом. Упражнение выполнять в парах с помощью
Упражнение в прыжках: прыжок ноги врозь через козла в длину – совершенствование	11	Выполнять потоком с постепенным отодвиганием мостика. Особое внимание обращать на замах и прогиб после толчка руками
Упражнение на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре – совершенствование	11	Выполнять на концах жердей на максимальное количество движений
Комплексная тренировка - эстафета “переноска тяжестей”	7	Проводить среди отделений. Повторить 3 раза

Заключительная часть — 3 мин		
Ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц	2	Проводить в колонне по одному
Подведение итогов занятия	1	Взвод — в двухшереножном строю.

В содержание занятий включаются:

Упражнение 1. Комплекс вольных упражнений № 1.

Упражнение 2. Комплекс вольных упражнений № 2.

A yellow banner with a red outline, featuring a central rectangular area with rounded corners and two pointed ends on the left and right sides.

**Организация и методика
проведения учебно-
тренировочных занятий по
преодолению препятствий.**

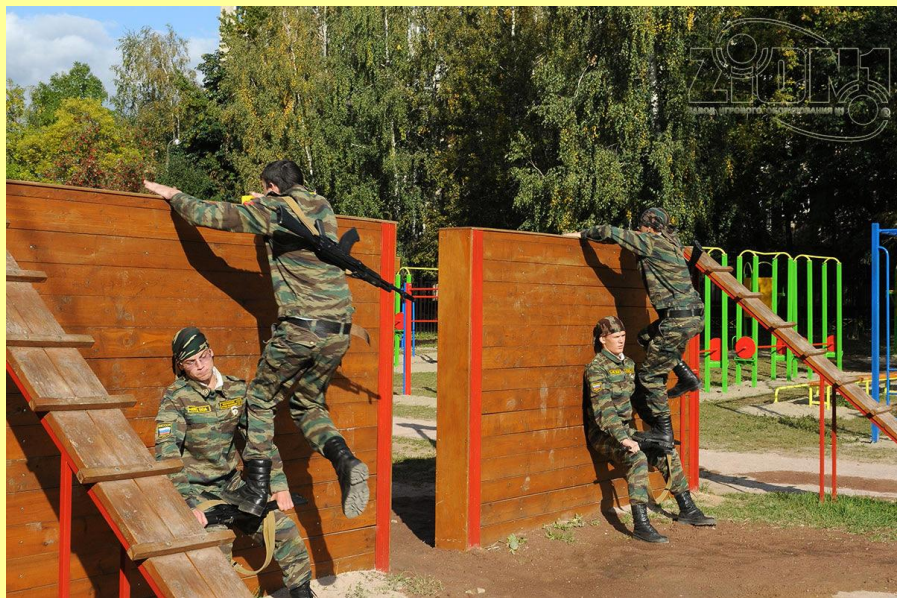
Занятия по преодолению препятствий направлены на формирование и совершенствование навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приемов и действий, развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости, совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок, воспитание уверенности в своих силах, смелости, решительности.

Занятия по преодолению препятствий проводятся на местности, оборудованной отдельными естественными (искусственными) препятствиями, или на специально построенных полосах препятствий в военной форме одежды.



В содержание занятий включаются:

- преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений;
- специальные приемы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом индивидуально и в составе подразделений;
- метание гранат на точность (по условиям выполнения контрольных упражнений);
- контрольные упражнения на полосах препятствий.



Подготовительная часть занятия проводится с оружием и без оружия на дорожках или местности, прилегающей к полосе препятствий.

При проведении подготовительной части занятия с оружием в нее включаются строевые приемы, ходьба и бег различными способами, перебежки, переползания, действия по внезапно подаваемым сигналам и командам ("К БОЮ", "В УКРЫТИЕ", "ВОЗДУХ" и т.п.), бег на 150-200 м с попутным преодолением несложных препятствий. В подготовительную часть занятия без оружия включаются: ходьба и бег различными способами, общеразвивающие и прыжково-беговые упражнения, бег с попутным преодолением несложных препятствий.



В основную часть занятия включаются упражнения в преодолении участков полосы препятствий или местности длиной 40-60 м с выполнением изученных приемов и действий в различном темпе, а также метание гранат на точность. Упражнения выполняются: поточно, соревновательным, групповым, круговым способами. Метание гранат производится поочередно по горизонтальным, а затем - по вертикальным целям. В каждое занятие включаются комплексная тренировка в выполнении контрольного упражнения или большей его части в сочетании с бегом до 600 м и другие комплексные упражнения. Тренировка организуется потоком в парах, группах или в составе подразделения.



На первых занятиях в процессе тренировки совершенствуется точность и быстрота выполнения приемов с постепенным усложнением условий выполнения, которое достигается:

- применением различных исходных положений (лежа, с колена, за укрытием, в траншее) перед разбегом для преодоления препятствий или перед метанием гранат;
- увеличением дистанции до препятствий и целей;
- преодолением препятствий в сочетании с ранее изученными приемами;
- изменением порядка преодоления препятствий и поражения целей.



- На последующих занятиях** основное внимание в процессе тренировки уделяется развитию общей и скоростной выносливости, которая достигается:
- многократным выполнением приемов после действий, дающих значительную физическую нагрузку;
 - выполнением приемов в комплексе с другими действиями как на полосах препятствий, так и на различной по характеру местности;
 - выполнением приемов и упражнений в средствах индивидуальной защиты в условиях ограниченной видимости и ночью.
 - Занятия по преодолению препятствий периодически проводятся в полной экипировке с применением имитационных средств и очагов пожара, в разное время суток и в различных погодных условиях.



Предупреждение травматизма на занятиях по преодолению препятствий, обеспечивается:

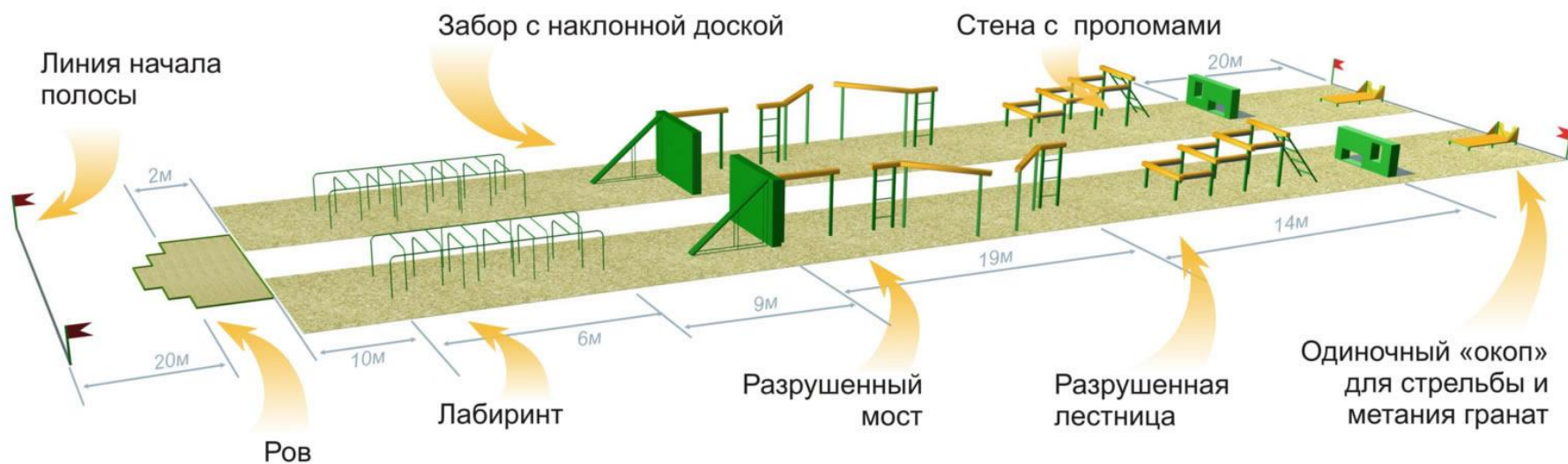
- вскапыванием и засыпанием опилками (песком) мест приземления при прыжках с высоких препятствий;
- увеличением интервалов и дистанций при проведении занятий с оружием, а также в темное время суток;
- выполнением метания гранат в сторону от направления бега;
- очисткой ото льда и снега препятствий, мест отталкивания и приземления;
- строгим соблюдением правил применения имитационных средств.



В раздел "Преодоление препятствий" включаются следующие упражнения.

Упражнение 34 . Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.

ЕДИНАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ "АТАКА"



Упражнение 35 . Специальные контрольные упражнения (СКУ) на полосах препятствий.

«УТВЕРЖДАЮ»

(должность)

(воинское звание, подпись, фамилия)

« ____ » _____ 20__ г.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
проведения практического занятия с ____ отделением
по физической подготовке

Тема: Гимнастика.

Учебные цели: 1. Тренировать отделение в четком и сноровистом выполнении комплекса вольных упражнений № 1(2)
2. Выбатывать у личного состава ловкость и развивать координацию движений при синхронном выполнении упражнения.

Время: 1час(50 мин.).

Место: Спорт городок.

Пособия: НФП-2013;

Материальное обеспечение: личная экипировка

Содержание	Вре я (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть — 7 мин		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	1	Взвод — в двухшереножном строю
Строевые приемы Упражнения на месте Упражнения в движении	6	Проводить в составе взвода. Темп выполнения упражнений - средний. Каждое упражнения повторить 4-6 раз.

Упражнение 1. Комплекс вольных упражнений № 1. Выполняется на 16 счетов. Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» – поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем – вверх; пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.

«Четыре» – разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.

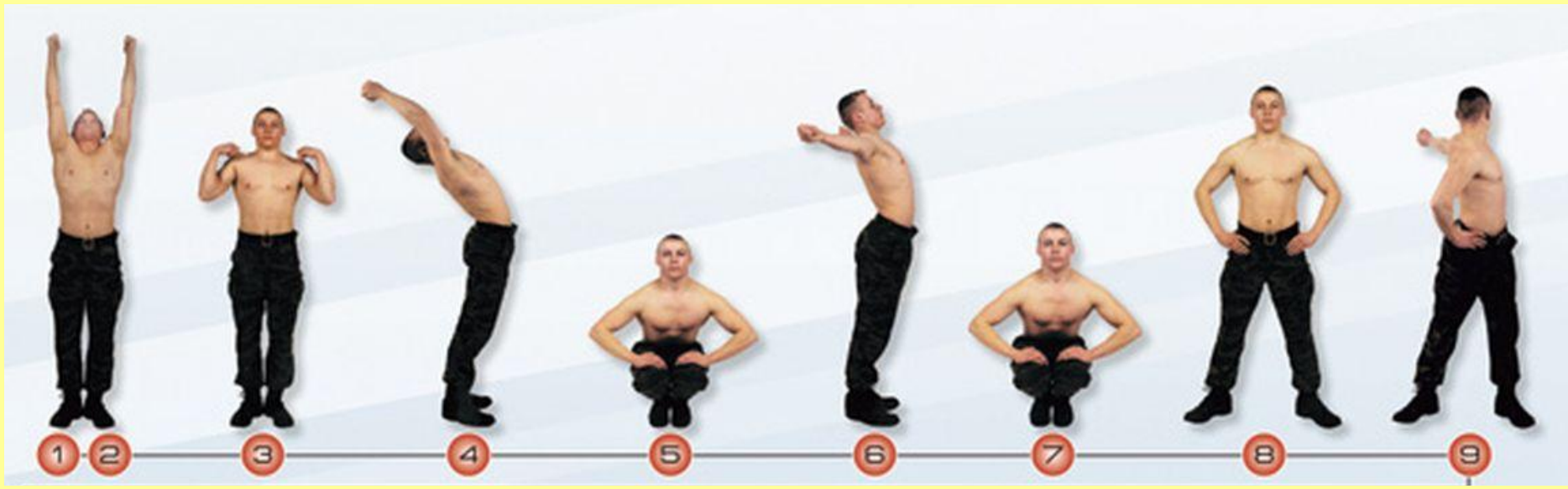
«Пять» - соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» - выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения); пальцы сжаты в кулак.

«Семь» – присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Восемь» – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

«Девять» – разгибая левую руку и отводя ее в стороны и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.



«Десять» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» – разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть право руки.

«Тринадцать» – резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«Четырнадцать» – выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.

«Пятнадцать» – резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«Шестнадцать» – выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.



Упражнение 2. Комплекс вольных упражнений № 2. Выполняется на 16 счетов. Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» – с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Четыре» – сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

«Пять» – толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу; кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Шесть» – сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.

«Семь» – толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Восемь» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.

«Девять» – резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.



«Десять» – выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

«Одиннадцать» – не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Двенадцать» – не останавливаясь выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет «десять», только с поворотом туловища направо.

«Тринадцать» – не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Четырнадцать» – выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.

«Пятнадцать» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх-в стороны ладонями внутрь.

«Шестнадцать» – прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.



Заключительная часть — 3 мин		
Ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц	2	Проводить в колонне по одному
Подведение итогов занятия	1	Взвод — в двухшереножном строю.

Руководитель занятия _____
(воинское звание, подпись, фамилия инициалы)

« _____ » _____ 20____ г.



И.П.

раз

два

три

четыре

пять

шесть

семь



восемь

девять

десять

одиннадцать

двенадцать

тринадцать

четырнадцать

пятнадцать

шестнадцать

Основная часть — 40 мин		
		Основную часть занятия организовать групповым способом на трех учебных местах
Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног) – ознакомление и разучивание	11	Разучивание проводить в целом. Упражнение выполнять в парах с помощью
Упражнение в прыжках: прыжок ноги врозь через козла в длину – совершенствование	11	Выполнять потоком с постепенным отодвиганием мостика. Особое внимание обращать на замах и прогиб после толчка руками
Упражнение на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре – совершенствование	11	Выполнять на концах жердей на максимальное количество движений
Комплексная тренировка - эстафета “переноска тяжестей”	7	Проводить среди отделений. Повторить 3 раза