

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическое занятие

Тема: Разучивание и совершенствование физических упражнений, выполняемых на утренней физической зарядке.

Цель: Научить элементам выполнения упражнений утренней физической зарядки.

Задания:

Разучивание и совершенствование физических упражнений, выполняемых на утренней физической зарядке.

Методические рекомендации

по организации и проведению занятий по физической подготовке

1. Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование строевой выправки.

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

В занятия по гимнастике и атлетической подготовке включаются физические упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки, акробатические упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах и многопробных снарядах, в равновесии и лазании.

Методика проведения подготовительной части занятия.

На подготовительную часть отводится 7-10 мин (10-15 мин - при 2-х часовом занятии), при этом решаются следующие задачи: организация занимающихся, общее укрепление организма и подготовка к выполнению упражнений в основной части.

В содержание подготовительной части включаются строевые приемы, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения на месте, упражнения для тренировки положений «наскок» и «доскок», комплексы вольных упражнений, упражнения вдвоем, упражнения в прыжках.

Строевые приемы на месте и в движении проводятся в соответствии со Строевым уставом ВС РФ. Ходьба и бег выполняются в колонну по одному или по два по границам площадки или зала по команде, например: «Взвод, в обход площадки шагом - МАРШ». К упражнениям в движении относятся: ходьба и бег; упражнения для мышц рук, наклоны и повороты туловища, выпады в ходьбе; ходьба в полуприседе и полном приседе, ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; специальные беговые и прыжковые упражнения.

Для их показа и объяснения руководитель двигается навстречу строю по малому кругу и выполняет упражнения в зеркальном отображении. После показа упражнения и объяснения исходного положения командует, например: «Исходное положение - ПРИНЯТЬ», «Упражнение начи-НАИ». Команда подается под левую ногу. Руководитель выполняет упражнение 1 -2 раза вместе с обучаемыми, затем продолжает равномерный подсчет, по ходу упражнения исправляет и предупреждает ошибки. Для окончания упражнения

в движении вместо последних двух счетов подается команда «Упражнение - ЗАКОНЧИТЬ». Обучаемые продолжают движение шагом или бегом.

Перестроение взвода для проведения общеразвивающих упражнений на месте производится по команде, например: «Налево по четыре - МАРШ». По этой команде первые четверо обучаемых поворачиваются налево и двигаются через середину площадки (зала). Последующие четверки поворачиваются налево без дополнительной команды. Размыкание по фронту и в глубину проводится по команде руководителя, например: «Интервал и дистанция - три шага»; «НА МЕСТЕ»; «СТОЙ».

Общеразвивающие упражнения на месте включают: потягивающие упражнения, упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног, всего тела, упражнения в парах, комплексы вольных упражнений, упражнения в прыжках, а также ранее изученные приемы и действия. Для проведения упражнений командир выбирает место перед строем так, чтобы он был хорошо виден всем обучаемым.

После показа упражнения и объяснения исходного положения руководитель занятия командует: «Исходное положение - ПРИНЯТЬ», «Упражнение начи-НАЙ». Если упражнение выполняется в правую (левую) сторону или с правой (левой) руки или ноги, необходимо подать соответствующую команду, например: «С левой ноги упражнение начи-НАЙ», а самому начать движение с правой ноги (в зеркальном отображении). Руководитель выполняет упражнение 1 -2 раза вместе с обучаемыми, затем продолжает равномерный подсчет, по ходу упражнения исправляет и предупреждает ошибки. Для окончания упражнения на месте вместо последнего счета подается команда «СТОЙ».

Общеразвивающие упражнения в подготовительной части могут выполняться под музыку или без нее.

Методика проведения основной части занятия.

На основную часть занятия отводится 30-35 мин (60-65 мин - при 2-х часовом занятии). В содержание основной части включаются: физические упражнения на перекладине, брусках, опорные и безопорные прыжки, акробатические и комплексные упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах и многопролетных снарядах, в равновесии, лазании и комплексная тренировка.

Занятие проводится в составе подразделений. В зависимости от задач применяются индивидуальный, групповой и фронтальный способы организации основной части. Индивидуальный способ заключается в том, что руководитель дает задание каждому обучаемому на изучение или тренировку отдельного элемента.

Групповой способ предполагает деление обучаемых на группы (отделения) с назначением руководителя в каждой группе.

Фронтальный способ характеризуется тем, что обучаемые выполняют упражнения в составе подразделения. Способ обеспечивает высокую плотность и нагрузку, особенно когда упражнения выполняются на многопролетных снарядах или стенке, на скамейках, с тяжестями, на многоцелевых тренажерах.

Руководитель занятия осуществляет общее руководство занятием, направляет действия своих помощников на учебных местах и следит за

своевременной сменой мест занятий. Помощники руководителя организуют и проводят занятия на учебных местах.

Организация занимающихся в основной части строится следующим образом. После установки снарядов, подготовки учебных мест и определения очередности их смены руководитель подает команду: «К местам занятий шагом (бегом) - МАРШ». По этой команде отделения выдвигаются кратчайшим путем к местам занятий, подходят левым боком к снаряду и обозначают шаг на месте. Руководитель командует «СТОЙ», «Нале-ВО», «К выполнению упражнения - ПРИСТУПИТЬ». Командиры отделений делают два шага вперед, поворачиваются налево и командуют «Гимнастическую стойку - ПРИНЯТЬ». Обучаемые отставляют правую ногу на полшага в сторону, руки соединяют сзади, тяжесть тела равномерно распределяют на обе ноги, плечи отводят назад, голову держат прямо.

Выход занимающихся из строя производится по команде «Курсант Петров, на исходное положение шагом (бегом) - МАРШ». Обучаемый, услышав свою фамилию, принимает строевую стойку (с приставлением правой ноги), отвечает: «Я», по исполнительной команде отвечает: «Есть», строевым шагом или бегом занимает указанное руководителем исходное положение и принимает гимнастическую стойку.

По команде «К СНАРЯДУ» обучаемый подходит строевым шагом к снаряду, принимает положение «наскок» и начинает выполнять упражнение. Очередной обучаемый по этой команде выходит на исходное положение. При выполнении опорных прыжков вместо команды «К СНАРЯДУ» подается команда «ВПЕРЕД», по которой обучаемый начинает разбег.

После приземления в положение «доскок» обучаемый принимает строевую стойку, сходит с матов, делает 2-3 шага вперед, поворачивается лицом к руководителю и выслушивает его указания. По команде «К СНАРЯДУ» («ВПЕРЕД») выполнивший упражнение становится в строй на свое место. На проверках после команды «К СНАРЯДУ» («ВПЕРЕД») обучаемый принимает строевую стойку и, повернув голову в сторону проверяющего, называет воинское звание и фамилию.

Для одновременного выполнения физических упражнений обучаемые выходят из строя по команде, например: «Отделение (взвод), на исходные положения шагом (бегом) - МАРШ». По команде «К СНАРЯДУ» или «ВПЕРЕД» обучаемые выполняют упражнения, затем поворачиваются лицом к руководителю и по его команде возвращаются в строй. Чаще всего одновременное выполнение в составе отделения (взвода) проводится на многопролетных снарядах или многоцелевых тренажерах.

Для окончания упражнения руководитель подает общую команду «Взвод, упражнение - ЗАКОНЧИТЬ». По этой команде командиры отделений на своих учебных местах дублируют команду командира взвода, например: «Отделение, упражнение - ЗАКОНЧИТЬ», «СТАТЬ В СТРОИ». По этой команде обучаемые прекращают выполнение упражнения, становятся в строй и принимают гимнастическую стойку. Затем следуют команды: «Взвод, СМІРНО», «Направо-ВО», «Для смены мест занятий шагом (бегом) - МАРШ». При первой смене указывается порядок перехода, например: «С брусев на перекладину, с

перекладины на прыжок, с прыжка на брусья, для смены мест занятий шагом (бегом) - МАРШ».

В конце основной части проводится комплексная тренировка. Для проведения комплексной тренировки руководитель занятия подает команду, например: «Взвод, упражнение - ЗАКОНЧИТЬ», «Взвод - КО МНЕ». Руководитель объясняет содержание и условия комплексной тренировки, а при необходимости организует показ и порядок выполнения упражнений. При выполнении упражнения потоком подается команда, например: «Потоком по три, дистанция пять шагов - ВПЕРЕД». Кроме команды «ВПЕРЕД» используются и команды «К СНАРЯДУ», «Упражнение начи-НАИ», «МАРШ». Заканчивается упражнение по команде «СТОЙ» или «Упражнение ЗАКОНЧИТЬ».

Методика проведения заключительной части занятия.

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-х часовом занятии), при этом решаются следующие задачи: приведение организма в относительно спокойное состояние и подведение итогов занятия. В заключительную часть включаются: ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц. Проводится заключительная часть в составе взвода в обход площадки, как в подготовительной части. Занятие заканчивается подведением итогов. Руководитель указывает качество освоения упражнений обучаемыми, отмечает достижения и недостатки занимающихся, дает задание на самоподготовку.

Меры предупреждения травматизма.

Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке обеспечивается:

- высокой дисциплинированностью обучаемых;
- соблюдением техники выполнения физических упражнений и хорошим знанием приемов самостраховки;
- соблюдением методики обучения гимнастическим упражнениям и требований безопасности;
- надежной помощью и страховкой при выполнении упражнений на снарядах;
- проверкой технического состояния снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств и т.п.);
- проверкой надежности крепления рук и ног при выполнении упражнений на снарядах и тренажерах.

Разучивание и совершенствование физических упражнений, выполняемых на утренней физической зарядке

Содержание	Время (мин.)	Организационно-методические указания
Построение, прием доклада от дежурного по подразделению о готовности к занятию, объявление темы и целей занятия, проверка личного состава, доведение мер предупреждения травматизма.		Проводить в составе подразделения - в двухшереножном строю.
Строевые приемы на месте.		Проводить в составе подразделения.

Упражнения в ходьбе и беге (ходьба и бег; упражнения для мышц рук, наклоны и повороты туловища, выпады в ходьбе; ходьба в полуприседе и полном приседе, ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; специальные беговые и прыжковые упражнения). Общеразвивающие упражнения на месте (потягивающие упражнения, упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног, всего тела, упражнения в парах, комплексы вольных упражнений).		Строевые приемы на месте и в движении проводить в соответствии со Строевым уставом ВС РФ. Ходьбу и бег выполнять в обход площадки (зала) по ее границам, в составе подразделения в колонну по одному или по два. Общеразвивающие упражнения выполнять в строю в колонну по четыре, разомкнутом по фронту и в глубину на 2-4 шага. Темп выполнения упражнений - средний. Каждое упражнения повторить 4-6 раз.
Учебное место № 1: - строевые приемы и общеразвивающие упражнения - разучивание и тренировка.		Выполнять на максимальное количество движений. Сделать 6-8 повторов каждого приёма (упражнения). Способ организации военнослужащих при выполнении физических упражнений - групповой в составе всего подразделения. Особое внимание обращать на положение туловища, рук и ног при выполнении упражнений.
Учебное место № 2: - комплексы вольных упражнений (У-ФП-1, У- ФП-2, У-ФП-3) - разучивание и тренировка.		Для ознакомления назвать каждый комплекс вольных упражнений. Образцово показать его в целом, находясь к обучаемым в положении, дающем наилучшее представление о комплексе. Объяснить технику выполнения отдельных упражнений комплекса и показать правила его выполнения в медленном темпе. Для разучивания упражнения применить метод разучивания «по разделениям». Разучивание проводить в составе группы с постепенным наращиванием темпа. Особое внимание обратить на фиксацию движений после каждого счета, прогиб туловища и положение рук и ног при выполнении комплекса. После разучивания каждого комплекса, выполнить его в целом.
Ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.		Проводить в обход площадки (зала) по ее границам, в составе подразделения в колонну по одному или по два.
Подведение итогов занятия		Проводить в составе подразделения - в двухшереножном строю. Оценить качество изучения (отработки) упражнений, отметить достижения и недостатки занимающихся, дать задание на самоподготовку.

Разучивание и совершенствование физических упражнений, выполняемых на утренней физической зарядке

1. Строевые приемы и общеразвивающие упражнения (общие положения)

На занятиях по физической подготовке строевые упражнения используются для воспитания дисциплинированности, чувства ритма и темпа, формирования навыков в коллективных действиях (построений, передвижений и перестроений) и классифицируются следующим образом:

1. Построения и перемещения (в одну, две шеренги; в колонну по три, четыре и др.).
2. Размыкания и смыкания (на расстояние вытянутой руки и указанное расстояние).
3. Строевые приемы (выравнивания, расчет по номерам, повороты на месте и в движении).
4. Передвижения (шагом и бегом, боком, в приседе, прыжками и др.).

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп и восстановления организма после больших физических нагрузок.

В подготовительной части занятия общеразвивающие упражнения применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящим физическим нагрузкам. В заключительной части - они способствуют лучшему восстановлению организма после отработки физических упражнений и локально применяются для укрепления и развития отдельных групп мышц.

Для получения необходимого эффекта каждое общеразвивающее упражнение должно выполняться не менее 10-15 раз.

К общеразвивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах, строевые упражнения.

Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений целесообразно начинать с вращения головы, вращения конечностей в голеностопных и лучезапястных суставах, и постепенно увеличивать нагрузку, переходя к мышцам рук и мышцам ног, а затем - к мышцам туловища. Особое внимание целесообразно уделить упражнениям на мышцы плечевого пояса и вращениям головой. Эти движения способствуют увеличению мозгового кровообращения, что, в свою очередь, повышает тонус нервной системы, а также умственную и физическую работоспособность организма.

Вращения головой (повороты, наклоны, круговые движения) нужно выполнять плавно, в невысоком темпе.

В комплексе физических упражнений можно использовать упражнения на развитие подвижности в суставах (гибкости): наклоны к прямым ногам из положений стоя и сидя, глубокие выпады и др. их целесообразно применять только после предварительного «разогрева» мышц, то есть в завершение комплекса общеразвивающих упражнений.

Классификация общеразвивающих упражнений (в основу положен анатомический признак разделения упражнений на группы по их воздействию на отдельные части тела):

1. Упражнения для рук плечевого пояса.
2. Упражнения для мышц шеи и туловища.
3. Упражнения для мышц ног.
4. Упражнения для мышц всего тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук, в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для мышц шеи (круговые вращения головой, наклоны головы вперед, назад и в стороны). Упражнения для туловища (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибание, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор, лежа боком, в упор, лежа на спине; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование).

Упражнения для мышц ног. Стоя - различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах на 30-60 м.

Упражнения для мышц всего тела (рук, туловища и ног). В положении сидя, лежа - различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук. Стоя лицом друг к другу, и упираясь ладонями - попеременные сгибания и разгибания рук (при сопротивлении партнера).

**ПРИМЕРНЫЙ НАБОР СТРОЕВЫХ ПРИЕМОВ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ,
РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НА УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКЕ
(В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВАРИАНТА)**

Строевые приемы.	1. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу и одну колонну: «В одну шеренгу (в колонну по одному) - СТАНОВИСЬ», перестроение из одной шеренги в две: «На первый и второй - РАССЧИТАЙСЬ», «В две шеренги - СТРОЙСЯ» и т. д. 2. Выполнение команд «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО», «ОТСТАВИТЬ», «ВОЛЬНО». Расчет подразделения, например: «По порядку номеров - РАССЧИТАЙСЬ», «На первый, второй - РАССЧИТАЙСЬ». Повороты на месте: «На- пра-ВО», «Нале-ВО», «Кру-ГОМ».
Упражнения в движении для разогревания организма (выполняются в начале каждого занятия).	1. Передвижения обычным и строевым шагом. Шаг на месте. Переход с движения на месте к передвижению. Движение в обход спортивной площадки (спортивного зала): «Налево (направо) в обход площадки (зала) шагом (бегом) - МАРШ». 2. Ходьба на месте в быстром темпе на месте с высоким подниманием бедер. 3. Ходьба на месте в среднем темпе, широко размахивая руками. 4. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад; бег приставными (скрестными) шагами правым (левым) боком. 5. Прыжки во время бега (доставание различных висящих предметов или метки на стене (опоре)). 6. Скоростные рывки и ускорения. 7. Ходьба в приседе, на носках, на пятках, на наружных и внутренних краях ступни, с высоким подниманием колен. 8. Упражнения в движении: быстрые наклоны, вращения, сгибания и разгибания туловища во время передвижения; быстрые круговые движения рук в разных плоскостях.
Упражнения для шеи.	На ходу (на месте - руки на поясе, ноги на ширине плеч). 1. Наклоны головы вправо и влево. 2. Наклоны головы вперед и назад. 3. Вращение головой. 4. Повороты головы влево и вправо. 5. Оказание сопротивление движению головы руками.
Упражнения для рук.	1. Стоя, ноги на ширине плеч. Вращение руками в плечевых суставах вперед (назад). 2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение руками в локтевых суставах. 3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед и в стороны. Вращение кистями. 4. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет «раз» - рывок руками вперед, обхватив лопатки; на счет «два» - рывок руками назад. 5. Стоя, ноги на ширине плеч. На счет «раз» рывок руками вверх назад; на счет «два» - рывок руками вниз назад.
Упражнения для туловища.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе (можно за головой). 1. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. 2. Повороты туловища в стороны и выпрямления из различных исходных положений. 3. Наклоны туловища вперед, касаясь руками ступней или пола. 4. Вращения туловищем. 5. Вращения тазом (голова неподвижна). 6. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоны туловища поочередно к правой и левой ноге, касаясь руками ступни. 7. Поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.

Упражнения для ног.	1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на коленях. Вращения коленными суставами в одну и другую сторону. 2. Стоя, ноги на ширине ступни, руки в сторону. Приседания на всей ступне, руки вперед. 3. Стоя на одной ноге боком к опоре. Махи другой ногой, держась одной рукой за опору. То же, стоя на другой ноге. 4. Стоя на одной ноге лицом к опоре. Махи одной ногой в стороны, держась двумя руками за опору. То же, стоя на другой ноге. 5. Стоя на одной ноге, поднести колено другой к плечу, обхватив колено руками. То же, стоя на другой ноге. 6. Выпад вперед на одну ногу, вторая нога прямая, руки на поясе. Пружинистые покачивания. То же с выпадом вперед на другую ногу. 7. Подъем на носки, стоя на опоре высотой 5-10 см (для увеличения амплитуды движения) на двух или на одной ноге. 8. Прыжки на месте на двух и одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе. 9. Поднимание и опускание прямой с доставанием вытянутых рук или согнутой ноги вперед, назад, в стороны. 10. Взмахи и круговые движения ногами, сгибание и разгибание ног.
Упражнения на расслабление (выполняются на заключительном этапе занятия).	1. Стоя на одной ноге, свободно размахивать расслабленной ногой. 2. Расслабить голень, поддерживая руками бедро. 3. Расслабить ноги в положении лежа. 4. Переносить тяжесть тела попеременно на правую и левую ногу; колено свободной от опоры ноги быстро сгибать, не отрывая носка от пола. Движение напоминает ходьбу на месте. 5. Туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно: поднять плечи вверх и опустить, расслабляя их. 6. Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны или вверх: опустить расслабленные руки так, чтобы они качнулись. 7. Последовательно расслабить руки и плечевой пояс из положения руки вверх; сначала расслабить кисти, затем предплечья и плечи. 8. Напрягать и расслаблять мышцы туловища стоя, сидя, лежа. 9. Стоя ноги врозь в наклоне вперед, расслабив туловище, покачивать им. 10. Круговые движения туловищем (руки, мышцы шеи и верхняя часть туловища расслаблены). 11. Стоя ноги вместе, расслабленно падать вперед, в стороны, выставляя одну ногу в сторону падения.

1. Разучивание и тренировка упражнений № 1, 2, 3 (комплексы вольных упражнений)

Процесс обучения комплексам вольных упражнений № 1, 2, 3 делится на три этапа: ознакомление, разучивание, тренировка (совершенствование).

Ознакомление направлено на создание у обучаемых правильного представления о разучиваемом упражнении, и ясного понимания его структуры.

Для ознакомления необходимо:

- *назвать упражнение* в точном соответствии с НФП (РФП): например, «Упражнение 1. Комплекс вольных упражнений № 1»;

- *образцово показать упражнение* лично (для командира подразделения рекомендуется) или с привлечением одного из сержантов подразделения (заранее подготовленного обучаемого). Показ должен быть слитным, четким и точным, в установленном темпе, чтобы у обучаемых сложилось полное представление об упражнении в целом.

Упражнение следует показывать стоя лицом к обучаемым в «зеркальном отображении».

В случае личного показа руководитель командует сам себе и выполняет упражнение под собственный счет;

- *объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение*. Объяснение техники выполнения элементов упражнения осуществляется лаконично, без лишних подробностей. Внимание обучаемых задерживается только на наиболее существенных, по мнению руководителя, деталях техники и элементах соединений или комбинаций, от которых во многом зависит качество выполнения упражнения.

Следует указать, что основное предназначение изучаемого упражнения - развитие у обучаемых ловкости, координации и точности движений.

Руководитель доводит, что это упражнение в обязательном порядке включается в перечень упражнений выполняемых в основной части утренней физической зарядки, проводимой по варианту № 1 «Общеразвивающие упражнения», а также может включаться в подготовительную часть утренней физической зарядки, проводимой по варианту № 2 «Ускоренное передвижение» и

№ 3 «Комплексная тренировка».

- *показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.* Упражнение показывается в замедленном темпе с остановками, с повторением элементов упражнения и с попутным объяснением техники выполнения каждого элемента.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков и совершенствование техники выполнения упражнения.

Вследствие того, что каждый комплекс вольных упражнений представляет собой сложную двигательную конструкцию, а его структура позволяет расчленить комплекс на отдельные элементы и кроме того это упражнение можно выполнять с остановками, разучивание проводится по частям и по разделениям.

При разучивании комплекс делится на части (по количеству счетов), каждая из которых осваивается обучаемыми отдельно и по разделениям. После того как комплекс будет разучен по частям, он выполняется в целом - слитно: сначала в медленном темпе, а затем при многократном повторении - с постепенным наращиванием скорости до установленного темпа. Особое внимание при разучивании обращается на положение туловища, рук, ног и головы при выполнении каждого элемента комплекса.

Тренировка (совершенствование) направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Основным методом развития физических качеств у обучаемых во время тренировки (совершенствования) комплекса вольных упражнений является соревновательный метод между отделениями (расчетами) на правильность, чистоту и безупречность выполнения элементов упражнения.

Соревновательный метод повышает эмоциональность занятия и стремление обучаемых к достижению высоких результатов в составе отделения (расчета), развивает чувство коллективизма, а также побуждает каждого участника к мобилизации всех своих индивидуальных физических возможностей.

Способ организации обучаемых при выполнении комплексов вольных упражнений на всех этапах обучения - групповой.

Техника выполнения комплекса вольных упражнений № 1.

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение - строевая стойка.

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

«Три» - опускаясь на обе ступни с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Четыре» - разогнуть руки вверх, пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» - соединяя носки ног присесть до отказа на обе ступни, колени вместе, ладони на бедрах, локти в стороны.



Комплекс вольных упражнений №1

«Шесть» - встать (носки ног не разводить), поднимая руки вперед развести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак, прогнуться.

«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 одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед, пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть левой руки (ноги не сдвигать).

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

«Одиннадцать» - разгибая правую руку и одновременно с поворотом туловища направо отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед, пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть правой руки (ноги не сдвигать).

«Двенадцать» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Тринадцать» - резко наклониться вперед до касания земли пальцами рук, ладони назад (ноги не сгибать).

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

«Пятнадцать» - резко наклониться вперед до касания земли руками, пальцы сжаты в кулак, ладони назад (ноги не сгибать).

«Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.

Техника выполнения комплекса вольных упражнений № 2.

Выполняется на 16 счетов.

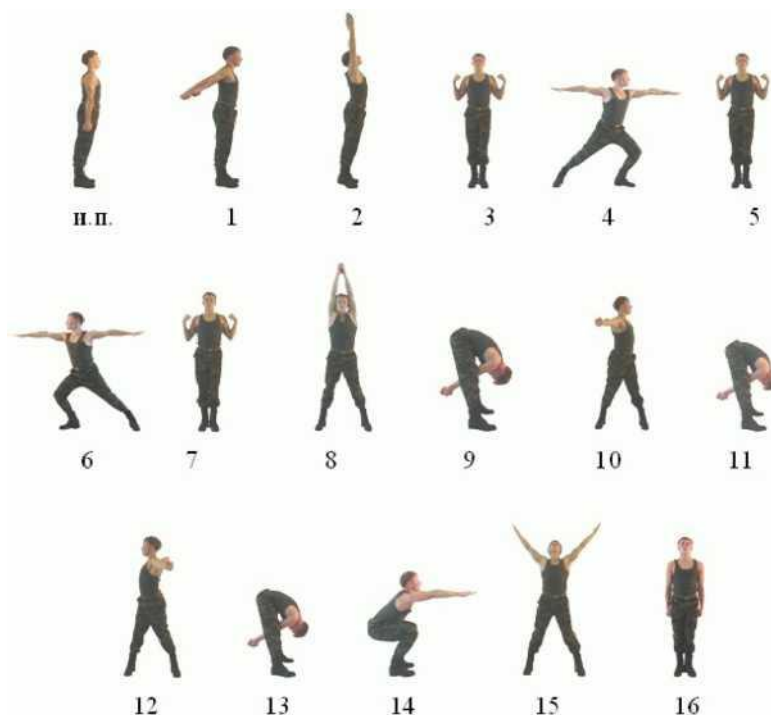
Исходное положение - строевая стойка.

«Раз-два» - с силой отвести руки назад до отказа, пальцы разжать, ладони вперед, и поднимаясь на носки медленно поднять руки в стороны, затем вверх, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх.

«Три» - опускаясь на обе ступни с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Четыре» - сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз, поворот головы налево.

«Пять» - толчком приставить левую ногу к правой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.



Комплекс вольных упражнений № 2

«Шесть» - сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз, поворот головы направо.

«Семь» - толчком приставить правую ногу к левой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, ладони к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

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

«Девять» - резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Десять» - не останавливаясь выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед, пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

«Одиннадцать» - не останавливаясь повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Двенадцать» - не останавливаясь выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище направо и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед, пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

«Тринадцать» - не останавливаясь повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать). «Четырнадцать» - выпрямляясь прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни ног параллельно), присесть до отказа, руки вперед, ладони вниз.

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

«Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.

Техника выполнения комплекса вольных упражнений № 3.

Выполняется на 16 счетов.

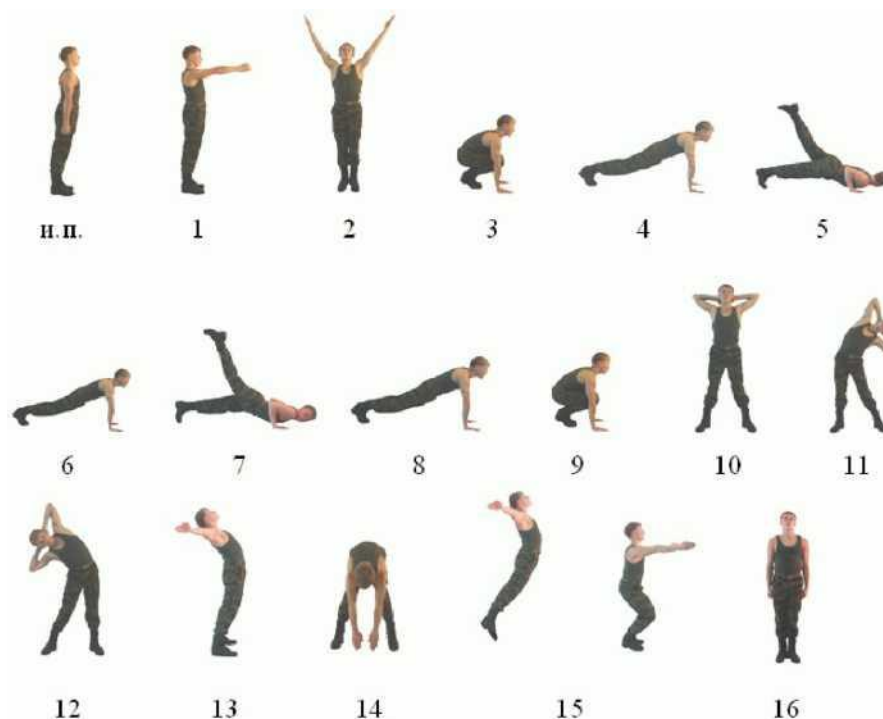
Исходное положение - строевая стойка.

«Раз-два» - поднимаясь на носки, пальцы разжать и медленно поднять руки вперед, затем вверх в стороны, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх.

«Три» - опуская руки вперед принять упор присев, колени и носки соединить, ладони параллельно.

«Четыре» - толчком, выпрямляя (выбрасывая) ноги назад принять упор лежа.

«Пять» - согнуть руки, поднять левую ногу до отказа, голову повернуть налево.



Комплекс вольных упражнений № 3 «Шесть» -

разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.

«Семь» - согнуть руки, поднять правую ногу до отказа, голову повернуть направо.

«Восемь» - разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.

«Девять» - толчком ног принять упор присев, колени и носки соединить, ладони параллельно.

«Десять» - прыжком вверх выпрямиться и встать ноги врозь на широкий шаг, согнуть руки за голову, ладони прижать к затылку (правая сверху), локти в стороны и назад до отказа, смотреть прямо.

«Одиннадцать» - наклонить туловище влево (ноги не сгибать).

«Двенадцать» - не останавливаясь наклонить туловище вправо (ноги не сгибать).

«Тринадцать» - не останавливаясь выпрямиться и отклонить туловище назад, руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» - не останавливаясь наклонить туловище вперед до касания земли пальцами рук ладонями назад (ноги не сгибать).

«Пятнадцать» - выпрямляясь выполнить прыжок вверх прогнувшись, ноги вместе, руки в стороны, ладони вперед и принять положение «доскок» (положение полуприседа на обе ступни, пятки вместе, носки и колени врозь, руки вперед в стороны, ладони внутрь, смотреть прямо).

«Шестнадцать» - строевая стойка.

ОЦЕНКА

ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ КОМПЛЕКСА ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Выполнение упражнений оценивается:

«отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, что соответствует 75 баллам;

«хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук), что соответствует 60 баллам;

«удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (значительное сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, сделана остановка или добавлены лишние элементы), что соответствует 35 баллам;

«неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента), что соответствует 0 баллов.