

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическое занятие

Тема: Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах и контроль упражнений в подтягивании на перекладине.

Количество часов: 1 час.

Цель: Оценить подготовленность обучающихся в подтягивании на перекладине и беге на 100м.

Задания:

Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах и контроль упражнений в подтягивании на перекладине.

Методические указания по организации и проведению занятий по физической подготовке

Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах и контроль упражнений в подтягивании на перекладине.

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, брусьях, опорные прыжки, акробатические упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах и многопролетных снарядах, в равновесии и лазании.

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-НАЙ». 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.

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, брусьях, 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», «Напра-ВО», «Для смены мест занятий шагом (бегом) - МАРШ». При первой смене указывается порядок перехода, например: «С брусьев 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-НАЙ», «МАРШ». Заканчивается упражнение по команде «СТОЙ» или «Упражнение ЗАКОНЧИТЬ».

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.

Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах и контроль упражнений в подтягивании на перекладине.

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		Проводить в составе подразделения - в двухшереножном строю.

предупреждения травматизма.		
Строевые приемы на месте. 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).		Проводить в составе подразделения. 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: - упражнения на многопролетных гимнастических снарядах и тренажерах - тренировка.		Выполнять на максимальное количество движений. Сделать 2-3 подхода к каждому снаряду. Способ организации военнослужащих при выполнении физического упражнения - поточный в составе всего подразделения со сменой гимнастических снарядов (тренажеров). Особое внимание обращать на положение туловища, рук и ног при выполнении упражнений на тренажерах и многопролетных гимнастических снарядах.
Учебное место № 2: - подтягивание на перекладине (У-ФП-4) - тренировка.		Тренировку осуществлять многократным повторением упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки: от подхода к подходу количество подтягиваний увеличивать на 1 (одно). Способ организации обучаемых при подтягивании на перекладине - «поточный» по два человека на снаряде с обязательной страховкой. Во время последнего подход к снаряду использовать метод тренировки «соревновательный» на максимальное количество раз.
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.

Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах и контроль упражнения в подтягивании на перекладине.

1. Упражнения на многопролетных гимнастических снарядах и тренажерах Комплексная тренировка на многопролетных гимнастических снарядах и тренажерах проводится с целью

повышения плотности занятия, совершенствования у обучаемых физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков. В ее содержание включаются изученные ранее программные упражнения, приемы и действия, а также упражнения на тренажерах и многопролетных гимнастических снарядах.

Упражнения на гимнастической скамейке.

- наклоны вперед и назад; - поднимание ног в положение сидя; - в упоре лежа от скамейки сгибание и разгибание рук; - прыжки через скамейку на одной и обеих ногах.	Выполнять на гимнастической скамейке одновременно всем подразделением на максимальное количество раз.
---	---

Упражнения на многопролетной перекладине.

- подтягивание; - подъем переворотом; - подъем силой.	- Выполнять на многопролетной перекладине в парах с оказанием помощи, на максимальное количество раз.
---	---

Упражнения на многопролетных брусках.

- сгибание и разгибание рук в упоре; - угол в упоре; - прохождение по брускам на руках.	Выполнять на многопролетных брусках одновременно всем подразделением, на максимальное количество раз. Прохождение на брусках на руках выполнять на расстояние, указанное руководителем.
---	---

Упражнения с грузом.

- выпрямление туловища с грузом в руках; - поднимание груза на грудь из положения стоя; - поднимание груза вверх из положения стоя; - сгибание и разгибание рук с грузом в положении стоя; - приседание с грузом.	Выполнять с использованием многопролетных грузов одновременно всем подразделением или исходя из количества грузов на максимальное количество раз.
---	---

Тренировку в выполнении каждого силового упражнения целесообразно проводить повторным методом или методом максимальных усилий. Количество повторений упражнения в одном подходе зависит от уровня текущих индивидуальных показателей занимающегося, учет которых должен вести командир.

Тренировка повторным методом заключается в многократном повторении упражнения с одинаковой мощностью (величина усилий должна быть не более 60 процентов от максимальной).

Тренировка методом максимальных усилий проводится после 3-4 тренировок повторным методом. В тренировках, когда занимающийся выполняет упражнение с максимальными усилиями, иногда целесообразно в заключительной стадии подхода оказывать помощь, чтобы преодолеть психологический барьер определенного числа повторов. Не следует останавливаться на достижении нормативных требований Наставления по физической подготовке. Всегда нужно создавать запас двигательных способностей, гарантируя необходимый уровень подготовленности.

Метод максимальных усилий характеризуется таким выполнением упражнений, при котором военнослужащий проявляет максимум силы, на какой он в данное время способен. Под максимальным усилием понимается предельный тренировочный вес сопротивления, который занимающийся может поднять (выполнить) без значительного эмоционального возбуждения. Примером применения этого метода могут служить прикидки, проверки командиром уровня развития силы (выполнение силовых гимнастических упражнений).

2. Тренировка в упражнения № 4 (подтягивание на перекладине)

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 в **подтягивании на перекладине** является **повторный** метод.

В этом случае, количество повторений упражнения (подтягиваний) в одном подходе зависит от уровня спортивной подготовленности обучаемого.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением **подтягивания на перекла-**

дине с индивидуальной величиной усилий 50-60% от максимального и с количеством повторений (подходов к снаряду) 6-10 раз. Продолжительность отдыха между подходами в этом случае должна составлять 1-2 мин.

Например, обучаемый в одном подходе может сделать 10 подтягиваний, значит, во время тренировки повторным методом он должен будет при каждом подходе выполнять 5-6 подтягиваний на перекладине.

Способ организации обучаемых при выполнении **подтягивания на перекладине** на всех этапах обучения на одиночном снаряде - **поточный** по 1 -2 человека на снаряде, а в процессе занятия на многопролётных снарядах на гимнастической площадке (гимнастическом городке) - **фронтальный**.

Недостатком поточного способа является продолжительное ожидание своей очереди для выполнения упражнения. Это ожидание тем больше, чем больше обучаемых в группе.

При фронтальном способе организации основным недостатком является то, что руководителю затруднительно контролировать правильностью выполнения упражнения всеми обучаемыми одновременно. Поэтому для контроля качества выполнения упражнения в отделениях (расчетах) или в группах, сформированных с учетом двигательной подготовленности обучаемых, должны назначаться помощники руководителя.



Техника выполнения. Подтягивание на перекладине выполняется из виса хватом сверху.

Для подтягивания необходимо, сгибая руки, подтянуться так, чтобы подбородок был выше грифа перекладины, а затем - разгибая опуститься в вис. Положение виса фиксируется.

Помощь (при необходимости). Стоя сбоку и чуть сзади, слегка присесть, захватив одной рукой обучаемого спереди за голень, а второй сзади за бедро. Помочь обучаемому подтянуться так, чтобы подбородок был выше грифа

Подтягивание на перекладине ^{перекладины} _{Б.}

Организация страховки. Стоя сбоку и чуть сзади обучаемого и не касаясь его держать одну руку спереди бедра, а вторую - сзади у поясницы. Быть готовым удержать обучаемого при срыве с перекладины. Касаться обучаемого разрешается только для остановки раскачивания корпуса.

Незначительные	Значительные
Допущено незначительное сгибание и разведение ног, а так же незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.	Руки на перекладине находятся на расстоянии большем, чем ширина плеч. Подтягивание выполняется из виса обратным хватом. Делаются рывки и маховые движения ногами. Допущено отталкивание от пола и касание других предметов. Производятся резкое движение головой вверх, перехваты и раскрытия ладони. В исходном положении руки согнуты в локтевых суставах, а при движении вверх ноги согнуты в коленных суставах. Руки сгибаются поочередно. Выполнение упражнения прерывается значительной остановкой для отдыха.

ТАБЛИЦА
НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ У-ФП-4
(подтягивание на перекладине)

Количество раз	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Баллы	6	16	22	26	30	34	38	42	46	50
Количество раз	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Баллы	54	58	62	66	70	72	74	76	78	80
Количество раз	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Баллы	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100
При подтягивании на перекладине свыше 30 раз за каждое последующее подтягивание начисляется 3 балла										