

Санкт-Петербургский кадетский ракетно-артиллерийский
корпус

«УТВЕРЖДАЮ»

НАЧАЛЬНИК УЧЕБНОГО ОТДЕЛА


Полковник

В.ШТАРЕВ

« 31 » 10 2008 г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
для проведения открытого урока с кадетами 2 курса
по физической подготовке

ТЕМА № 9: Комплексное занятие

Методическая разработка подготовлена
Преподавателем  А.В.Макаровым

Обсуждена на заседании ПМК
дисциплины физическая подготовка
Протокол № 2 от « 31 » 10 2008

г.Санкт-Петербург 2008 г.

ВВЕДЕНИЕ

Учебные занятия являются основной формой физической подготовки кадет. Они организуются в виде теоретических и практических занятий, проводимых в форме урока, продолжительностью 45 минут. Практические занятия являются основным видом учебных занятий по физической подготовке кадет, и они должны иметь учебно-тренировочную направленность.

В целях повышения общей физической подготовленности кадет с ними проводятся комплексные занятия. Они включают упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки.

Комплексные занятия проводятся с высокой плотностью и достаточной физической нагрузкой под постоянным контролем и руководством преподавателя. Это достигается:

- сокращением времени на построение и различного рода передвижения
- краткостью и ясностью объяснений
- увеличением времени непрерывного выполнения упражнений
- сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений
- выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком
- применением круговой тренировки и состязательного метода.

Руководитель занятия должен учитывать возрастные особенности кадет. В возрасте 15 – 17 лет наибольшее положительное влияние на развитие основных физических качеств оказывают скоростно-силовые физические упражнения и упражнения на выносливость, что определяет их преимущественное использование на занятиях по физической подготовке.

Руководитель должен проводить занятия, чтобы полностью исключить возможность травм. На занятиях предупреждение травматизма обеспечивается:

- четкой организацией и соблюдением методики обучения
- высокой дисциплиной занимающихся
- хорошим знанием ими приемов страховки и мест занятия
- систематическим контролем за соблюдением установленных правил и мер безопасности со стороны проводящих занятия.

Очередность проведения упражнений в основной части занятия должна быть следующая:

- упражнение на развитие быстроты
- упражнение на развитие силы
- упражнение на развитие ловкости и военно-прикладных навыков
- упражнение на развитие выносливости
- подвижные игры и эстафеты

ПЛАН – КОНСПЕКТ открытого урока по физической подготовке

ТЕМА № 9: Комплексное занятие

УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ:

- повышение общей физической подготовленности занимающихся
- развитие скоростно-силовой выносливости и выработки самообладания и упорства
- воспитание настойчивости и чувства коллективизма

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЦЕЛЬ: показать организацию и методику проведения комплексного занятия по физической подготовке

ЛИЧНЫЙ СОСТАВ: П курс кадет 42 взвод

ВРЕМЯ: 45 минут

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: спортивный зал

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: многопролетные гимнастические перекладины и маты

ЛИТЕРАТУРА: НФП, «Физическая культура» 2005 г. МО РФ

№ п/п	Содержание	Время	Организационно-методические указания
1.	<p>Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение, прием доклада, проверка л/с и формы одежды, объявление темы и целей - строевые приемы на месте - упражнение в ходьбе: И.П. руки к плечам Счет раз – руки вверх Счет два – И.П. - упражнение в беге: А. бег с высоким подниманием бедра Б. бег с захлестыванием голени назад - общеразвивающие упражнения: - потягивающее упражнение - упражнение для мышц рук и плечевого пояса - упражнение для мышц туловища - упражнения для мышц ног - упражнение для мышц всего тела (КВУ № 1, 2) - упражнение в 	<p>7 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Взвод в двухширеножном строю по команде «СМИРНО»</p> <p>Выполняется в составе взвода. Выполнить 5-6 поворотов. Добиться четкости их выполнения</p> <p>Взвод в колонну по одному. Добиться правильности выполнения упражнений.</p> <p>Проводить после перестроения в колонну по четыре с интервалом и дистанцией 3 шага. Провести поточным методом. Добиться правильности выполнения упражнений путем интонации голоса и указывания на недостатки.</p>

<p>2.</p> <p>3.</p>	<p>тренировке наскока и соскока со снаряда - упражнение в прыжках</p> <p>Основная часть - тренировка в беге 10x20 м А. бег 10x20 м Б. бег 10x15 м В. Бег 10x10 м</p> <p>- тренировка в подтягивании на перекладине</p> <p>- тренировка в выполнении комплекса РБ без оружия</p> <p>- тренировка в беге 2000 м</p> <p>- эстафета: чехарда 30 м и обратно 30 м</p> <p>Заключительная часть - медленный бег - упражнение в ходьбе</p>	<p>35 мин. 9 мин.</p> <p>9 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>9 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>3 мин. 1 мин. 1 мин.</p>	<p>Перестроить взвод на всю длину зала с интервалом 2-3 м. Выполнять упражнения во всю силу в составе взвода. Промежуток между выполнением упражнений 2 мин. Особое внимание уделить развороту на дистанции.</p> <p>Выполнять по два человека на перекладине с оказанием помощи и страховки. Выполнить три подхода по 15 раз с помощью. Во время отдыха между подходами (1-1,5 м) выполнять упражнения в парах на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.</p> <p>Выполнять в составе взвода после перестроения в колонну по три, интервал и дистанция 2 м. Выполнить 5-6 раз. Указывать на недостатки и пути их устранения.</p> <p>Провести в составе взвода в колонну по два. Во время бега регулировать темп прохождения дистанции, попутно проводя специально-беговые упражнения</p> <p>Выполнить состязательным методом в составе отделений: 1 м – 10 приседаний 2 м – 15 приседаний 3 м – 20 приседаний</p> <p>Проводить в составе взвода в колонну по одному</p>
---------------------	--	---	--

	для расслабления мышц и восстановления дыхания - построение: подведение итогов занятия	1 мин.	Взвод в двухширеножном строю по команде «ВОЛЬНО». Выделить лучших и худших, указать на недостатки и дать домашнее задание на самоподготовку.
--	---	--------	--





ОТЗЫВ

на проведение открытого урока преподавателя физической подготовки

Макарова Алексея Васильевича по теме:

«Организация и методика проведения комплексного занятия по физической подготовке»

Дата проведения: 31.10.2008 года

На занятии присутствовало 21 кадет.

Преподаватель ставит ясную цель занятия и раскрывает его задачи. Проводимое мероприятие организовано и проведено в форме практического занятия. Преподаватель умело показал, как на одном часе занятия занимающиеся получают нагрузку для развития всех качеств:

- скорость (челночный бег);
- сила (подтягивание на перекладине);
- ловкость и координация движения (комплекс РБ без оружия);
- выносливость (бег 2000 м).

В конце основной части использован игровой метод – проведена эстафета между отделениями.

Высокая плотность занятия была достигнута:

- краткостью и ясностью объяснений;
- сокращением времени на построение;
- применением круговой тренировки и соревновательного метода.

Хорошая разминка – это здоровьесберегающая технология, которая предупреждает травматизм, была проведена на высоком методическом уровне.

Преподаватель владеет педагогической способностью активизировать ребят и дать почувствовать себя успешным каждому кадету.

В целом считаю занятие проведено на высоком методическом уровне и рекомендую преподавателям и воспитателям перенимать опыт работы Макарова А.В. в проведении занятий.

Заместитель начальника КРАК

подполковник



В.П.Лабунов