

Санкт-Петербургский кадетский ракетно-артиллерийский  
корпус

«УТВЕРЖДАЮ»

НАЧАЛЬНИК УЧЕБНОГО ОТДЕЛА

Полковник

В.ШТАРЕВ

« 18 » 12 2009 г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
для проведения контрольного занятия с кадетами 2 курса

ТЕМА: Организация и методика проведения контрольного занятия в  
подтягивании на перекладине и в беге на 100 м

Методическая разработка подготовлена  
Преподавателем  А.В.Макаровым

Обсуждена на заседании ПМК  
дисциплины физическая подготовка  
Протокол № 4 от «18» 12 2009

г.Санкт-Петербург 2009 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Каждый командир обязан знать, систематически проверять, анализировать и оценивать физическую подготовленность подчиненных, состояние физической подготовки в подразделениях.

Проверки физической подготовленности осуществляются: в период сдачи вступительных экзаменов кандидатами для поступления в кадетский корпус; в процессе обучения; в конце полугодия и учебного года; при инспектировании учебного заведения. Проверка физической подготовленности проводится с обязательным участием преподавателей по физической подготовке.

В процессе обучения, уровень физической подготовленности обучающихся, определяется по текущим оценкам за выполнение упражнений учебной программы, а в конце учебного года – по результатам, полученным на контрольно-проверочных занятиях или экзаменах.

В процессе обучения, в конце полугодия и учебного года на контрольных занятиях практическая подготовленность обучающихся проверяется по 3-5 упражнениям. Подбор физических упражнений для проверки осуществляется в соответствии со следующими требованиями: упражнения на выносливость назначаются для проверки во всех случаях, а остальные - с учетом прохождения учебной программы; уровень развития каждого качества и навыка проверяется не более чем по одному упражнению.

Все назначенные для проверки физические упражнения выполняются личным составом подразделения, как правило, в течение одного дня, упражнения на выносливость могут выполняться в другой день. Для выполнения физического упражнения дается одна попытка (кроме гимнастических упражнений на снарядах). В отдельных случаях (при срыве,

падении и т.п.) проверяющий может разрешить выполнить его повторно. Выполнение физических упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускаются.

В ходе проверки физические упражнения выполняются в такой последовательности: упражнение на ловкость, упражнение на быстроту, силовое упражнение, приемы спортивных единоборств и рукопашного боя, в конце – упражнение на выносливость, преодоление препятствий, плавание.

Целью контрольного занятия является выявление качества усвоения учебной программы.

На данном занятии проведем проверку физической подготовленности обучающихся 2 курса по двум качествам: быстрота (челночный бег 10x10 м) и сила (подтягивание на перекладине).

Требования к выполнению этих упражнений:

- Челночный бег 10x10 м проводится на открытом воздухе или в закрытых помещениях на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Расстояние от линии старта до линии поворота должно быть 10 м. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким же образом оставшиеся 10-метровые отрезки.

Нормативы: отлично – 26 сек., хорошо – 27 сек., удовлетворительно – 28 сек.

- Подтягивание на перекладине выполняется из вися на прямых руках хватом сверху, без рывков и маховых движений, сгибая руку, подтянуться, разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется 1–2 секунды; при подтягивании подбородок выше грифа перекладины.

Нормативы: отлично – 13 раз, хорошо – 11 раз, удовлетворительно – 9 раз.

## ПЛАН – КОНСПЕКТ

открытого контрольного занятия по физической подготовке

**Цель:** выявить у обучающихся усвоение качеств: быстроты (челночный бег 10x10 м) и силы (подтягивание на перекладине)

**Место проведения:** спортивный зал

**Время:** 45 минут

**Форма одежды:** спортивная

**Подразделение:** взвод 2 курса

**Материальное обеспечение:** гимнастические перекладины и маты, секундомер

№ п/п	Содержание	Время	Организационно-методические указания
1.	1. Подготовительная часть Построение, прием доклада, проверка личного состава и формы одежды, объявление темы и целей занятий	10 мин. 2 мин.	Взвод в двухшереножном строю по команде «Смирно»
2.	Строевые приемы на месте: налево, направо, кругом	30 сек.	Добиться правильности и четкости выполнения приемов

1	2	3	4
3.	Упражнение в ходьбе: и.п. – кисти рук к плечам на 4 счета круговые движения рук вперед, на 4 счета круговые движения рук назад	30 сек.	Взвод в колонну по одному, дистанция – 1 шаг, обратить особое внимание на широту амплитуды при выполнении упражнения
4.	Медленный бег и упражнения в беге: - бег с высоким подниманием бедр - бег с захлестыванием голени назад - правым, левым боком приставными шагами - ускорение	3 мин.	Взвод в колонну по одному, дистанция – 1 шаг, добиться правильности выполнения упражнений
5.	Общеразвивающие упражнения: КВУ № 1, 2	4 мин.	Выполняются после перестроения налево по четыре, выполнить каждый комплекс по три раза
1.	П. Основная часть Проверка качества быстроты, челночный бег 10x10 м	32 мин. 12 мин.	Взвод в одну шеренгу, с левой стороны от дистанции бега в гимнастической стойке. Довести нормативы и порядок проведения проверки. Проверку проводить по парам.
2.	Проверка качества силы, подтягивание на перекладине	20 мин.	Взвод в одну шеренгу, в гимнастической стойке

1	2	3	4
1.	<p>Ш. Заключительная часть</p> <p>Построение, подведение итогов занятия</p>	3 мин.	<p>перед перекладинами. Довести нормативы и порядок проведения проверки. Проверять по одному человеку. Особое внимание уделять строевым приемам у перекладины и оказанию страховки при выполнении упражнения.</p> <p>Взвод в двухшереножном строю, по команде «Вольно». Выявить лучших, указать на недостатки и дать задание на самоподготовку.</p>







## ОТЗЫВ

на проведение открытого урока преподавателя физической подготовки

**Макарова Алексея Васильевича** по теме:

«Организация и методика проведения контрольного занятия»

Дата проведения: 18.12.2009 года

На занятиях присутствовали 22 кадета.

Считаю, что главная цель занятия достигнута. Все занимающиеся проверены и оценены в выполнении челночного бега 10 x 10 м и в подтягивании на перекладине. Хорошо была проведена подготовительная часть занятия, что позволило кадетам показать свои лучшие результаты в этих упражнениях. Высокая требовательность преподавателя определило и высокую дисциплину кадет на занятии, что немаловажно для проведения контрольного занятия.

Отмечаю отличные действия кадет в выполнении строевых приемов при выполнении подтягивания на перекладине.

Отмечаю хорошую подготовку гимнастических перекладин и условия при выполнении подтягивания на перекладине – это страховка, гимнастические маты для соскока, магnezия, что предупреждает травматизм на занятиях по физической подготовке.

Считаю, что занятие проведено на высоком методическом и организационном уровне. Условия проведения занятия хорошие, преподаватель имеет подробный план-конспект для проведения урока.

**Заместитель начальника КРАК**

**подполковник**



**В.П.Лабунов**