

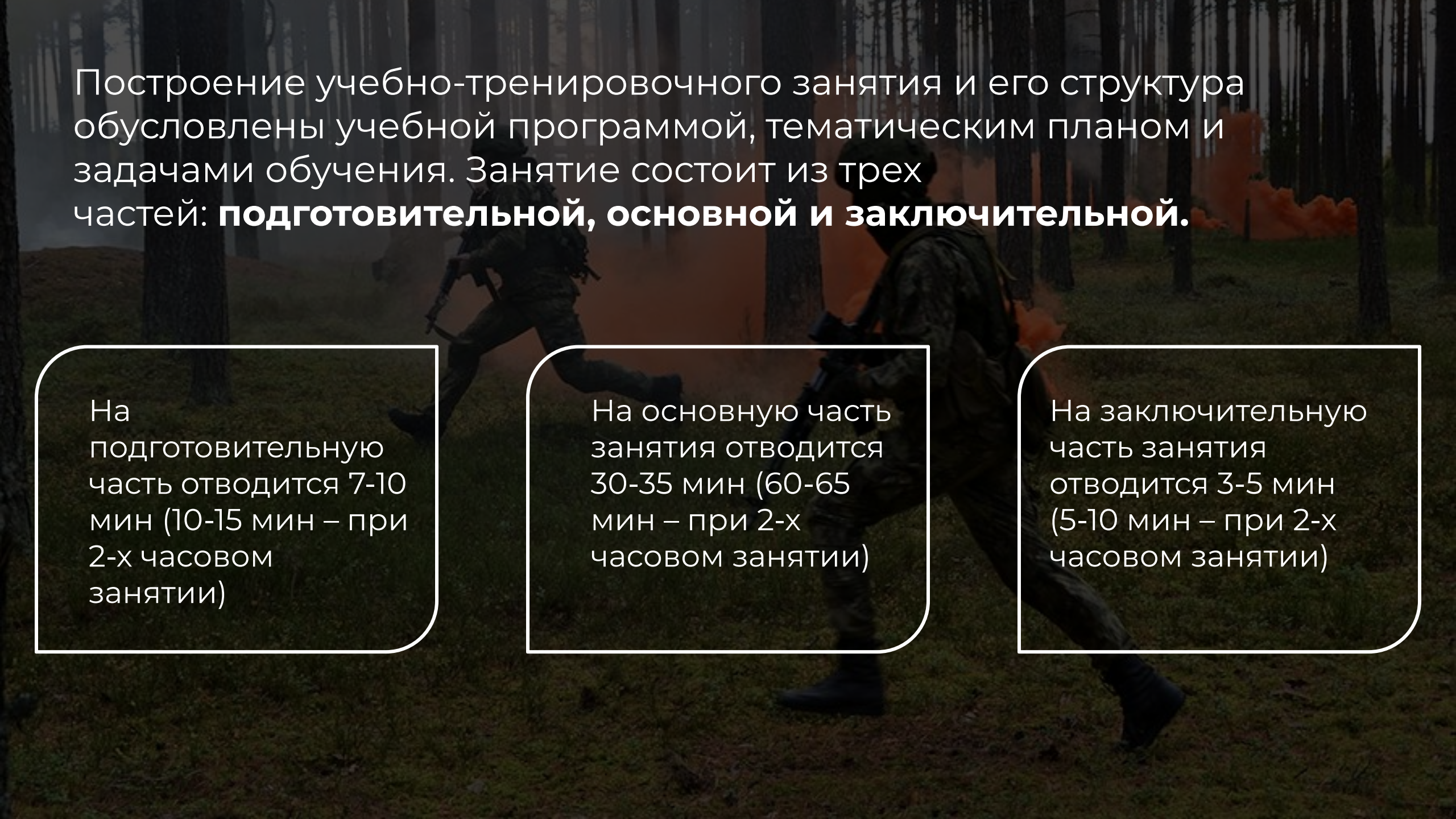
Организация и методика проведения комплексных занятий

Подготовил: курсант 173 учебной группы
рядовой Корнеев Н.Д.

Комплексные учебно-тренировочные занятия направлены на повышение общей и специальной физической подготовленности военнослужащих.

В содержание комплексных занятий включаются **упражнения из двух и более разделов изучаемой дисциплины** в различных сочетаниях.



The background of the slide is a dark, atmospheric photograph of soldiers in a forest. The soldiers are wearing camouflage uniforms and carrying rifles, appearing to be in a tactical exercise or training scenario. The lighting is low, with some highlights on the ground and foliage, creating a sense of depth and focus on the subjects.

Построение учебно-тренировочного занятия и его структура обусловлены учебной программой, тематическим планом и задачами обучения. Занятие состоит из трех частей: **подготовительной, основной и заключительной.**

На подготовительную часть отводится 7-10 мин (10-15 мин – при 2-х часовом занятии)

На основную часть занятия отводится 30-35 мин (60-65 мин – при 2-х часовом занятии)

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин – при 2-х часовом занятии)

Разберем организацию и методику проведения комплексных занятий на примере занятия по физической подготовке

Подготовительная часть: 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.

Основная часть:

После установки снарядов и подготовки учебных мест командир взвода 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 «Рядовой Петров, на исходное положение шагом (бегом) – МАРШ». Военнослужащий, 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.



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 СТРОЙ». По этой команде обучаемые прекращают выполнение упражнения, становятся в строй и принимают гимнастическую стойку. Затем следуют команды: «Взвод, СМИРНО», «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».

Заключительная часть:

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.