

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Белорусский национальный технический университет

Военно-технический факультет
Кафедра «Тактика и общевойсковая подготовка»

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ

*Учебно-методическое пособие
для курсантов всех специальностей*

*Рекомендовано учебно-методическим объединением
высших учебных заведений Республики Беларусь
по военному образованию*

Минск
БНТУ
2013

УДК 355.23:005.962.1(075.8)

ББК 68.49(4Бен)3я7

М54

Авторы:

*С. Е. Сыч, В. В. Грубеляс, И. А. Фолынсков,
В. В. Федоренко, Е. Д. Бойко*

Рецензенты:

В. В. Рацупкин, А. Н. Козловский

Методическая подготовка курсантов : учебно-методическое
М54 пособие для курсантов всех специальностей / С. Е. Сыч [и др.]. –
Минск : БНТУ, 2013. – 55 с.
ISBN 978-985-550-249-5.

Учебно-методическое пособие предназначено для оказания помощи в проведении занятий по теме «Методическая подготовка» преподавателям физической подготовки и спорта, командирам подразделений курсантов, а также курсантам, обучающимся по программам подготовки офицеров всех специальностей. Пособие составлено в соответствии с требованиями руководящих документов по физической подготовке в Вооруженных Силах Республики Беларусь.

Издание рекомендуется преподавателям и курсантам военно-технического факультета в БНТУ.

УДК 355.23:005.962.1(075.8)

ББК 68.49(4Бен)3я7

ISBN 978-985-550-249-5

© Белорусский национальный
технический университет, 2013

Оглавление

Введение	4
Методические указания и рекомендации для подготовки к проведению занятия	5
Методические указания и рекомендации хода занятия	5
Методические указания и рекомендации по подготовительной части занятия	8
Методические указания и рекомендации по основной части занятия	11
Методические указания и рекомендации по заключительной части занятия	52
Задание на самостоятельную подготовку	53
Литература	54

Введение

В системе физической подготовки Вооруженных Сил Республики Беларусь методическая подготовка занимает одно из ведущих мест.

Целью методической подготовки является подготовленность выпускников к управлению процессом физического совершенствования военнослужащих.

Для достижения вышеуказанной цели выпускник должен уметь: обучать физическим упражнениям, приемам и действиям; проводить учебные занятия по физической подготовке, утреннюю физическую зарядку, физическую тренировку в процессе учебно-боевой деятельности; проверять и оценивать физическую подготовленность военнослужащих, физическую подготовку подразделения.

Успех в решении задач во многом зависит от качества проведения занятий и от методического мастерства руководителя занятий. Знание основ методической подготовки, умелое их применение повышает эффективность обучения и исключает возможность получения травм у военнослужащих.

Пособие содержит подробное описание методов и принципов обучения упражнениям, позволяет овладеть необходимыми знаниями по методике физического воспитания военнослужащих. Представленные упражнения широко используются в Вооруженных Силах Республики Беларусь и других силовых воинских формированиях Республики Беларусь.

Материал учебно-методического пособия позволяет на высоком уровне проводить все формы физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь.

Методические указания и рекомендации для подготовки к проведению занятия

Подготовка руководителя к проведению учебных занятий складывается из его самостоятельной работы, подготовки плана занятия, проведения инструктажей своих помощников, проверки готовности мест занятий и наличия соответствующего оборудования и инвентаря.

В процессе самостоятельной работы руководитель изучает теоретические основы и руководящие документы, методические указания (рекомендации) по обучению (тренировке) упражнениям атлетической подготовки. Практически выполняет (если это необходимо) подготовительные и специальные упражнения, уточняет методику обучения.

Важным моментом при непосредственной подготовке к проведению занятия является составление плана. При этом следует, прежде всего, уяснить задачи и содержание предстоящего занятия, учебные вопросы, продумать его ход, организацию, уточнить порядок смены мест занятий отделением, подготовить материальное обеспечение занятия, тщательно продумать содержание задания для самостоятельной работы, чтобы обеспечить подготовку обучаемых к последующему занятию.

При подготовке к занятию необходимо, кроме обычных вопросов, проверить исправность и безопасность спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования.

Методические указания и рекомендации хода занятия

Целевая установка:

– формирование методических умений и командных навыков в проведении учебных занятий по разделам физической подготовки, необходимых командиру отделения, взвода и роты;

– овладение объемом физических упражнений, согласно программ обучения, теоретическими и организаторско-методическими умениями, необходимыми для проведения всех форм физической подготовки;

– совершенствование строевой выправки и подтянутости;

– воспитание требовательности и ответственности за принятое решение.

Методические знания, навыки и умения формируются в той же последовательности, что и двигательные способности:

- ознакомление – разъяснение задания на методическую практику;
- разучивание – выполнение задания по разделением с попутным объяснением;
- совершенствование – многократная практика в роли руководителя занятия.

Курсанты военно-технического факультета в БНТУ овладевают:

– на первом курсе – объемом физических упражнений согласно программе обучения, теоретическими и организаторско-методическими умениями и навыками, необходимыми для проведения занятий по формам физической подготовки в объеме требований командира отделения;

– на втором курсе – установленным программой обучения объемом физических упражнений, теоретическими знаниями и организаторско-методическими умениями и навыками, необходимыми для организации и проведения занятий по формам физической подготовки в объеме требований командира взвода;

– на третьем и последующих курсах – всем объемом физических упражнений согласно программе обучения, теоретическими знаниями и организаторско-методическими навыками, необходимыми для организации и проведения форм физической подготовки в объеме требований командира роты.

Обучение приемам и действиям (упражнениям) проводится в следующей последовательности: ознакомление, разучивание, тренировка (совершенствование).

Ознакомление способствует созданию у курсантов правильного представления о разучиваемом упражнении и ясному его пониманию. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, образцово его показать, объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение, показать упражнение еще раз по частям или по разделением с попутным объяснением техники выполнения, если это необходимо.

В процессе ознакомления может проводиться опробование упражнения курсантами.

Разучивание направлено на формирование у военнослужащих новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности

военнослужащих и сложности упражнения применяются следующие способы разучивания:

- в целом, если упражнение не сложное, доступно для военнослужащих или его выполнение по частям (элементам) невозможно;
- по частям, если упражнение сложное и его можно выполнять с остановками;
- по разделениям, если упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;
- с помощью подготовительных упражнений, если упражнение выполнить в целом нельзя из-за его трудности, а разделить на части невозможно.

После разучивания, упражнение выполняется в целом.

Тренировка (совершенствование) заключается в систематическом многократном повторении разучиваемого упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Тренировка проводится в следующей последовательности:

- выполнение упражнений в простой обстановке;
- выполнение упражнений из различных исходных положений;
- выполнение упражнений после действий, дающих значительную нагрузку;
- выполнение упражнений в комплексе с другими действиями как на специально подготовленных местах, так и на различной по характеру местности;
- выполнение некоторых упражнений вначале без оружия и снаряжения, а затем – с оружием и снаряжением, в средствах индивидуальной защиты, в условиях ограниченной видимости (ночью).

Методы тренировки (развития) должны быть направлены на совершенствование у курсантов физических и специальных качеств, улучшение функциональных возможностей организма и антропометрических показателей.

Основными методами тренировки (развития) являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соровновательный.

Равномерный метод характеризуется выполнением физических упражнений с одинаковой интенсивностью и постепенным увеличением продолжительности работы.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через определенные промежутки времени. Повторения могут проводиться как с перерывами для отдыха, так и без них.

Переменный метод заключается в периодическом изменении интенсивности и длительности непрерывно выполняемых физических упражнений.

Интервальный метод заключается в выполнении физических упражнений по частям с постепенным сокращением времени отдыха между ними.

Контрольный метод заключается в периодической проверке физической подготовленности курсантов.

Соревновательный метод характеризуется выполнением физических упражнений с наибольшей интенсивностью в условиях состязаний.

Методы тренировки и дозирование нагрузки определяются руководителем занятия в зависимости от задач тренировки.

Методические знания, умения и навыки целесообразно формировать с помощью оптимально разработанных методических заданий, содержание и методика выполнения которых составляет на весь период обучения. Каждое из них строится на базе предыдущего и одновременно включает в себя элементы нового. Первые задания содержат действия, требующие от обучаемых неукоснительного выполнения, а последующие – творческого проявления уже имеющихся педагогических знаний, умений и навыков. Все методические задания объединены в единую обучающую программу, способствующую выполнению требований дисциплины.

Методические указания и рекомендации по подготовительной части занятия

Подготовительная часть занятия включает в себя выполнение строевых приемов, упражнений на внимание, общеразвивающих упражнений в ходьбе и беге различными способами, на месте, упражнений в парах, комплексы вольных упражнений, специальные упражнения и упражнения в прыжках.

Учебные вопросы и задачи подготовительной части занятия,
методика их отработки, методические приемы активизации
обучаемых

Содержание	Организационно-методические указания
<p>Организация обучаемых: построение, проверка наличия занимающихся и готовности их к занятию; объявление темы, учебных вопросов и целей занятий.</p>	<p>Проводить в составе подразделения в двухшереножном строю.</p>
<p>Инструктаж обучаемых по соблюдению требований безопасности на занятии.</p>	<p>Довести до обучаемых требования безопасности на занятии. Руководитель обязан: обеспечивать при выполнении прыжков и упражнений на снарядах надежную помощь и страховку; проверять техническое состояние снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств); проверять надежность крепления рук и ног при упражнениях на специальных снарядах; методически правильно проводить обучение и тренировку упражнений; наблюдать за физическим состоянием военнослужащих.</p>
<p>Строевые приемы: построения и перестроения; повороты на месте; размыкания и смыкания.</p>	<p>Проводить в двухшереножном строю. Команды подавать согласно строевого устава Вооруженных Сил Республики Беларусь.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге: с высоким подниманием бедра; с захлестом голени;</p>	<p>Проведение упражнения в движении: назвать упражнение, двигаясь навстречу строю, образцово пока-</p>

Содержание	Организационно-методические указания
<p>пригнувшись; приставными шагами; бокком и спиной вперед с поворотом; с движением рук и ног с наклонами туловища; с выпадами; подскоками.</p>	<p>звать упражнение; указать исходное положение; подать команду «Упражнение – НАЧИНАЙ», подсчитать, выполнить несколько раз движение с обучаемыми, при необходимости внести коррективы; подать команду на окончание выполнения упражнения «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ».</p>
<p>Общеразвивающие упражнения на месте: потягивающие упражнения (поднимание на носках с прогибанием и разведением рук в стороны вверх); упражнения для мышц рук и плечевого пояса (разведение рук, круговые вращения, рывки руками); для мышц туловища (наклоны и повороты с разведением рук, круговые движения); для мышц ног (приседания и выпады); для мышц всего тела (упоры присев и лежа, повороты); упражнения в парах (наклоны вперед и прогибания стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, приседания, прыжки ноги врозь через партнера); упражнения на гимнастической стенке или скамейке (прогибания, приседания, взмахи ногами, поднимание, разведение ног).</p>	<p>Проведение общеразвивающих упражнений на месте: назвать упражнение по терминологии или по назначению; образцово показать упражнение; указать исходное положение и подать команду «Исходное положение – ПРИНЯТЬ»; указать направление движения и особенности выполнения упражнения; подать команду «Упражнение – НАЧИНАЙ», подсчитать, выполнить несколько раз движение с обучаемыми, при необходимости внести коррективы; подать команду на окончание выполнения упражнения «СТОЙ».</p>

Методические указания и рекомендации по основной части занятия

Учебные вопросы и задачи основной части занятия, методика их обработки, методические приемы активизации обучаемых

Содержание	Организационно-методические указания
<p>Занятие по теме: Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении. Обучение подачи команд для: построения подразделения, принятия гимнастической (строевой) стойки, проведение строевых приемов, ходьбы, бега</p>	
<p><i>Обучение подачи команд для: построения подразделения, принятия гимнастической (строевой) стойки, проведение строевых приемов, ходьбы, бега</i></p>	<p><i>Порядок действий руководителя</i> Объяснить задание. Показать порядок действий при выполнении задания. Объяснить требования к курсантам. Разделить отделение на группы по 2-3 человека. Повторять команды. Вызвать правофланговых, которые выполнят задания по разделением после предварительных распоряжений руководителя. Организовать практику в обучении для остальных курсантов. Оценить действия обучаемых. <i>Требования к курсантам</i> Изучить задание. Знать команды: «Налево, (направо) по три (по четыре) – МАРШ», «Дистанция, интервал – три шага», «Исходное положение – ПРИНЯТЬ», «Упражнение начи-НАЙ», «СТОЙ», «ВОЛЬНО». Уметь показать упражнение образцово, зеркально, с подсчетом, один раз. Перед командой «Упражнение начи-НАЙ» указать направление и коротко подчеркнуть характер выполнения, например: «Влево энергично упражнение начи-НАЙ». Уметь подсчитывать ритмично, с повыше-</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>нием интонации на предпоследнем такте. Вместо последнего счета подать команду «СТОЙ».</p> <p><i>Порядок выполнения задания</i></p> <p>Выйти к месту проведения задания. Подать команду на движение шагом.</p> <p>Перестроить отделение из колонны по одному для выполнения упражнений на месте. Назвать упражнение. Образцово показать упражнение.</p> <p>Подать команды: «Исходное положение-ПРИНЯТЬ», «Упражнение начи-НАЙ» Подсчитывать при выполнении упражнения.</p> <p>Подать команду: «СТОЙ».</p>
<p>Занятие по теме:</p> <p>Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении.</p> <p>Обучение оказания помощи и страховки при выполнении упражнений на гимнастических снарядах</p>	
<p><i>Обучение оказания помощи и страховки при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</i></p>	<p><i>Порядок действий руководителя</i></p> <p>Объяснить задание. Показать порядок действий при выполнении задания. Объяснить требования к курсантам. Разделить отделение на группы по 2-3 человека. Повторять команды</p> <p>Вызвать правофланговых, которые выполнят задания после предварительных распоряжений руководителя</p> <p>Организовать практику в обучении для остальных курсантов. Оценить действия обучаемых.</p> <p><i>Требования к курсантам</i></p> <p>Изучить задание. Знать команды: «Налево, (направо) по три (по четыре) – МАРШ», «Дистанция, интервал – три шага», «Исходное положение - ПРИНЯТЬ», «Упраж-</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>нение начи-НАЙ», «СТОЙ», «ВОЛЬНО».</p> <p>Уметь показать упражнение образцово, зеркально, с подсчетом, один раз. Перед командой «Упражнение начи-НАЙ» указать направление и коротко подчеркнуть характер выполнения, например: «Влево энергично упражнение начи-НАЙ».</p> <p>Уметь подсчитывать ритмично, с повышением интонации на предпоследнем такте. Вместо последнего счета подать команду «СТОЙ».</p> <p><i>Порядок выполнения задания</i></p> <p>Выйти к месту проведения задания. Подать команду на движение шагом. Перестроить отделение из колонны по одному для выполнения упражнений на месте. Назвать упражнение. Образцово показать упражнение.</p> <p>Подать команды: «Исходное положение – ПРИНЯТЬ», «Упражнение начи-НАЙ»</p> <p>Подсчитывать при выполнении упражнения.</p> <p>Подать команду: «СТОЙ».</p>
<p>Занятие по теме:</p> <p>Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении.</p> <p>Обучение общеразвивающим упражнениям в движении</p>	
<p><i>Обучение общеразвивающим упражнениям в движении.</i></p>	<p><i>Порядок действия руководителя</i></p> <p>Объяснить задание.</p> <p>Показать порядок действий при выполнении задания. Объяснить требования к курсантам. Рассчитать отделения по 3-4 человека.</p> <p>Вызвать правофланговых отделений, которые выполняют задания после предварительных распоряжений руководителя</p> <p>Дать практику выполнения методического задания нескольким курсантам.</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p><i>Требования к курсантам</i> Изучить и записать задание. Знать команды: «Отделение, напра-ВО», «По беговой дорожке шагом – МАРШ», «Дистанция – два шага», «Исходное положение –ПРИНЯТЬ», «Упражнение начи-НАЙ», «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ», «Отделение – на МЕСТЕ», «Отделение – СТОЙ».</p> <p>Уметь, двигаясь навстречу отделению, образцово показать упражнение с одновременным подсчетом.</p> <p>Знать порядок подачи исполнительной части команды при переходе с ходьбы на бег и с бега на ходьбу. Уметь подсчитывать и исправлять ошибки в темпе движения. Вместо последних двух счетов подать команду «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ».</p> <p><i>Порядок выполнения задания</i> Выйти к месту проведения задания.</p> <p>Построить отделение в одну шеренгу. Подать команду: «Отделение, напра-ВО, по дорожке стадиона шагом – МАРШ».</p> <p>Провести ознакомление с упражнением. Двигаясь навстречу отделению, назвать упражнение, образцово его показать с одновременным подсчетом. Указать исходное положение и подать команды: «И.П. – ПРИНЯТЬ», «Упражнение начи-НАЙ». Вести подсчет. Подать команду: «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ».</p> <p>Перевести отделение с ходьбы на бег и с бега на ходьбу. Остановить отделение.</p>
<p>Занятие по теме: Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении. Обучение выполнению общеразвивающих упражнений по разделением</p>	

Содержание	Организационно-методические указания
<p><i>Обучение выполнению общеразвивающих упражнений по разделениям.</i></p>	<p><i>Порядок действия руководителя</i> Показать порядок действий при выполнении задания. Объяснить требования к курсантам.</p> <p>Рассчитать на группы по 2-3 человека Дать задание первым номерам провести обучение по разделениям с остановкой на каждом счете.</p> <p>Вызвать для практики очередных курсантов и провести разбор их действий.</p> <p><i>Требования к курсантам</i> Записать и изучить задание. Знать название упражнений, терминологию и назначение. Уметь проводить показ упражнения с подсчетом, зеркально. При необходимости применять команду «Исходное положение – ПРИНЯТЬ».</p> <p>Назвав движение с применением терминологии, требовать его выполнения по команде «Делай-РАЗ». При необходимости внести коррективы. Продолжать подобным образом выполнение остальных движений. Выполнить упражнение по разделениям повторно, с тщательной проверкой положений, но без названия движения с использованием терминологии.</p> <p>По команде «Упражнение начи-НАЙ» выполнить упражнение в целом (слитно) с подсчетом и исправлением ошибок по ходу выполнения.</p> <p><i>Порядок выполнения задания</i> Выйти к месту проведения. Назвать упражнение. Показать его. Указать, если необходимо, исходное положение. Подать команды: «И.П. – ПРИНЯТЬ», а затем на выполнение упражнения по разделениям.</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Провести выполнение упражнения в целом (подать команду: «Упражнение начинай») Подать команду на окончание упражнения, выполняемого с подсчетом: «СТОЙ, ВОЛЬНО».</p> <p>Отработка первых трех заданий, а также знание команд для выполнения строевых приемов курсантами и для управления подразделения дает возможность обучаемым после соответствующего инструктажа успешно справляться с обязанностями сержанта, проводящего подготовительную часть занятия.</p>
<p>Занятие по теме: Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении. Управление отделением в ходе учебного занятия</p>	
<p><i>Управление отделением в ходе учебного занятия.</i></p>	<p><i>Порядок действий руководителя</i></p> <p>Объяснить задание.</p> <p>Провести инструктаж по проведению занятия.</p> <p>Дать задание по подготовке к проведению полного практического занятия.</p> <p>Распределить задания среди курсантов.</p> <p>В процессе занятия провести практику в организации обучения и тренировки занимающихся.</p> <p>Напомнить порядок подготовки к занятию и правила написания плана-конспекта учебного занятия.</p> <p>В ходе занятия контролировать работу курсантов, в конце провести разбор и оценить качество выполнения задания.</p> <p><i>Требования к курсантам</i></p> <p>Изучить задание.</p> <p>В зависимости от категории военнослужа-</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>щих (определяемой преподавателем) и задач занятия определить содержание подготовительной части, подобрать подготовительные упражнения для обучения и тренировки в видах, включенных а основную часть занятия, выбрать вариант тренировки.</p> <p>Составить план-конспект учебного занятия.</p> <p>Быть готовым провести инструктаж помощников руководителя занятия.</p> <p><i>Порядок выполнения задания</i></p> <p>При распределении заданий руководитель указывает на необходимость всем курсантам быть готовыми к выполнению обязанностей командира отделения с использованием распоряжений и команд, изученных при выполнении предыдущих заданий.</p> <p>После самостоятельной подготовки и написания плана-конспекта на практических занятиях необходимо сделать следующее</p> <p>Курсантам, назначенным на должность командира взвода:</p> <ul style="list-style-type: none"> провести инструктаж командиров отделений; отдать распоряжение о постановке их в строй; провести подготовительную часть; развести отделения к местам занятий; произвести 2-3 смены занятий; организовать тренировку; подвести итог занятия, оценить деятельность курсантов, выступавших в роли командиров отделений. <p>Курсантам, назначенным на должность командиров отделений</p> <ul style="list-style-type: none"> провести разучивание отдельного вида в соответствии с заданием;

Содержание	Организационно-методические указания
	провести тренировку в выполнении отдельных упражнений или вида в целом
<p>Занятие по теме: Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении. Проведение подготовительной части занятия (ускоренное передвижение)</p>	
<p><i>Проведение подготовительной части занятия (ускоренное передвижение).</i></p>	<p><i>Порядок действий руководителя</i> Объяснить задание. Назвать порядок действий при выполнении задания. Объяснить требования к курсантам. Вызвать правофланговых, которые расскажут содержание и порядок выполнения задания. Назначить для практики очередных курсантов. Провести разбор и оценить действия выполнявших задание. <i>Требования к курсантам</i> Изучить задание. С учетом категорий обучаемых и содержания подготовительной части занятия подобрать соответствующие упражнения. Знать и четко подавать команды для управления отделением (группой) в подготовительной части занятия. Составить план-конспект подготовительной части занятия. <i>Порядок выполнения задания</i> Выйти к месту построения. Построить взвод (учебную группу) в две шеренги. Проверить форму одежды, посещаемость, готовность к занятию. Объяснить содержание занятия. Провести тренировку в выполнении строевых приемов. Подать команды. «Взвод (группа), напра-ВО. В</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>колонну по одному, шагом – МАРШ» Подать команды для перехода с ходьбы на бег и с бега на ходьбу. Выполнить упражнения в движении, специально-беговые упражнения.</p>
<p>Занятие по теме: Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении. Обучение физическому упражнению, приему, действию</p>	
<p><i>Обучение физическому упражнению, приему, действию.</i></p>	<p><i>Порядок действий руководителя</i> Объяснить задание. Показать порядок действий при выполнении задания. Объяснить требования к курсантам Разделить группу на отделения Последовательно «провести» обучаемых по всему заданию, Вызвать для практики очередного курсанта, сделать разбор его действий по окончании выполнения задания. <i>Требования к курсантам</i> Изучить задание и составить разработку (план) по изучению конкретного упражнения. Знать терминологию вида и подготовительных упражнений. Уметь образцом показывать технику разучиваемого упражнения и подготовительных упражнений. Добиваться лаконичного изложения техники выполнения упражнений. Знать методику обучения, команды для начала и окончания упражнений. Уметь определить и исправить ошибки в выполнении подготовительных и основного упражнений, а также подвести итоги выполнения поставленных задач. <i>Порядок выполнения задания</i> Выйти к месту проведения задания.</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Построить отделение в одну шеренгу. Провести ознакомление с разучиваемым упражнением. Назвать первую задачу для разучивания упражнения. Назвать и показать первое подготовительное упражнение для решения указанной задачи. Объяснить главное в технике выполнения упражнения и его назначение. Указать исходное положение. Подать команды: «Исходное положение – ПРИНЯТЬ», «Упражнение начи-НАЙ». Ошибки исправлять в ходе выполнения упражнения. Подать команду: «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ».</p> <p>В дальнейшем выполнить все действия обучающего для решения первой задачи. Провести ознакомление со второй задачей и подготовительными упражнениями. Назвать и показать упражнения. Объяснить главное в технике выполнения упражнений и их назначение, Подавать соответствующие команды на начало и окончание выполнения упражнений. Занять наиболее удобное место для показа и наблюдения за обучаемыми. Исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений. Указать общие, типичные и значительные ошибки и способы их исправления. Для исправления ошибок в технике выполнения повторить упражнения с учетом сделанных замечаний. Проводить разучивание основного упражнения с помощью подготовительных упражнений вплоть до выполнения его в целом. Подвести итог выполнения поставленной в задании задачи.</p>

Содержание	Организационно-методические указания
<p>Занятие по теме: Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении. Действия командира отделения (взвода) при проведении комплексной тренировки (эстафета)</p>	
<p><i>Действия командира отделения (взвода) при проведении комплексной тренировки (эстафета).</i></p>	<p><i>Порядок действий руководителя</i> Объяснить задание. Показать порядок действий при выполнении задания. Объяснить требования к курсантам. Разделить группу на отделения. Перечислить упражнения эстафеты. Вызвать для практики очередного курсанта, сделать разбор его действий по окончании выполнения задания. <i>Требования к курсантам</i> Изучить задание и составить разработку (план) по проведению комплексной тренировки. Знать терминологию упражнений. Уметь образцово показать технику каждого упражнения. Добиваться лаконичного изложения техники выполнения упражнения. Знать команды для начала и окончания выполнения упражнений и всей тренировки. Уметь определить и исправить ошибки в выполнении упражнений, также подвести итоги выполнения поставленных задач. Уметь организовать судейство при проведении эстафеты. <i>Порядок выполнения задания</i> Подготовить места для упражнений эстафеты. Выйти к месту проведения задания. Построить отделение в колонну по два. Показать места выполнения упражнений эстафеты. Подать команды: «НА СТАРТ»,</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>«ВНИМАНИЕ», «МАРШ».</p> <p>Обеспечить объективное судейство. Определить победителей.</p> <p><i>Пример упражнений для комплексной тренировки:</i></p> <p>переноска тяжестей, переползания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кувырки, бег, прыжки.</p>
<p>Занятие по теме:</p> <p>Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении.</p> <p>Проведение подготовительной части занятия (атлетическая подготовка)</p>	
<p><i>Проведение подготовительной части занятия (атлетическая подготовка).</i></p>	<p><i>Порядок действий руководителя</i></p> <p>Объяснить задание.</p> <p>Назвать порядок действий при выполнении задания. Объяснить требования к курсантам.</p> <p>Вызвать правофланговых, которые расскажут содержание и порядок выполнения задания.</p> <p>Назначить для практики очередных курсантов.</p> <p>Провести разбор и оценить действия выполнявших задание.</p> <p><i>Требования к курсантам</i></p> <p>Изучить задание. С учетом категорий обучаемых и содержания подготовительной части занятия подобрать соответствующие упражнения. Знать и четко подавать команды для управления отделением (группой) в подготовительной части занятия. Составить план-конспект подготовительной части занятия.</p> <p><i>Порядок выполнения задания</i></p> <p>Выйти к месту построения. Построить</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>взвод (учебную группу) в две шеренги. Проверить форму одежды, посещаемость, готовность к занятию. Объяснить содержание занятия. Провести тренировку в выполнении строевых приемов. Подать команды. «Взвод (группа), напра-ВО. В колонну по одному, шагом – МАРШ» Подать команды для перехода с ходьбы на бег и с бега на ходьбу. Выполнить упражнения в движении, на месте.</p>
<p>Занятие по теме: Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении. Методика обучения комплексам вольных упражнений</p>	
<p><i>Методика обучения комплексам вольных упражнений</i></p>	<p><i>Порядок действий руководителя</i> Объяснить задание. Показать порядок действий при выполнении задания. Объяснить требования к курсантам. Рассчитать на группы по 2-3 человека. Дать задание первым номерам: провести обучение по разделением с остановкой на каждом счете комплекса вольных упражнений. Вызвать для практики очередных курсантов и провести разбор их действий. <i>Требования к курсантам</i> Записать и изучить задание. Знать название упражнений по терминологии и по его предназначению. Уметь проводить показ упражнения с подсчетом, зеркально. Перед началом выполнения упражнения подавать команду «СМИРНО». Назвав движение с применением терминологии, требовать его выполнения по команде «Делай – РАЗ». При необходимости внести коррективы. Продолжать подоб-</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>ным образом выполнение остальных движений. Выполнить упражнение по разделению повторно с тщательной проверкой положений, но без названия движения с использованием терминологии.</p> <p>По команде «Упражнение начи-НАЙ» выполнить упражнение в целом (слитно) с подсчетом и исправлением ошибок по ходу выполнения.</p> <p><i>Порядок выполнения задания</i></p> <p>Выйти к месту проведения. Назвать упражнение. Показать его. Подать команду: «СМИРНО», а затем – на выполнение упражнения по разделению. Провести выполнение упражнения в целом (подать команду: «Упражнение начи-НАЙ»). Подать команду на окончание упражнения, выполняемого с подсчетом: «СТОЙ», «ВОЛЬНО».</p>
<p>Занятие по теме:</p> <p>Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении.</p> <p>Действия командира отделения (взвода) при проведении комплексной тренировки (круговая тренировка)</p>	
<p><i>Действия командира отделения (взвода) при проведении комплексной тренировки (круговая тренировка).</i></p>	<p><i>Порядок действий руководителя</i></p> <p>Объяснить задание.</p> <p>Показать порядок действий при выполнении задания. Объяснить требования к курсантам. Разделить группу на отделения. Перечислить упражнения комплексной тренировки.</p> <p>Вызвать для практики очередного курсанта, сделать разбор его действий по окончании выполнения задания.</p> <p><i>Требование к курсантам</i></p> <p>Изучить задание и составить разработку (план) по проведению комплексной тре-</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>нировки. Знать терминологию упражнений. Уметь образцово показывать технику каждого упражнения. Добиваться лаконичного изложения техники выполнения упражнения. Знать методику обучения, команды для начала и окончания выполнения упражнений и всей тренировки. Уметь определить и исправить ошибки в выполнении упражнений, а также подвести итоги выполнения поставленных задач.</p> <p><i>Порядок выполнения задания</i></p> <p>Выйти к месту проведения задания. Построить отделение в две шеренги. Назначить места тренировки, указать количество повторений в выполнении упражнений. Подать команды: «Отделение, РАВНЯЙСЬ, СМИРНО», «Напра-ВО», «К местам проведения тренировки бегом МАРШ», «НА МЕСТЕ, СТОЙ», «К тренировке – ПРИСТУПИТЬ». Ошибки исправлять в ходе выполнения упражнения. Подать команду: Тренировку – ЗАКОНЧИТЬ».</p> <p>В дальнейшем провести замену на местах проведения тренировки.</p> <p><i>Пример упражнений для комплексной тренировки:</i></p> <p>подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях; поднимание туловища сидя на гимнастической скамейке.</p>
<p>Занятие по теме:</p> <p>Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении.</p> <p>Проведение основной части комплексного занятия</p>	

Содержание	Организационно-методические указания
<p><i>Проведение основной части комплексного занятия.</i></p>	<p><i>Порядок действий руководителя</i> Объяснить задание Провести инструктаж по проведению занятия. Дать задание по подготовке к проведению основной части практического занятия. Распределить задания среди курсантов. В процессе занятия провести практику в организации обучения и тренировки занимающихся. Напомнить порядок подготовки к занятию и правила написания плана-конспекта учебного занятия. В ходе занятия контролировать работу курсантов, в конце провести разбор и оценить качество выполнения задания. <i>Требования к курсантам</i> Изучить задание. В зависимости от категории военнослужащих (определяемой преподавателем) и задач занятия определить содержание основной части, подобрать подготовительные упражнения для обучения и тренировки в видах, включенных в основную часть занятия, выбрать вариант тренировки. Составить план-конспект учебного занятия. Быть готовым провести инструктаж помощников руководителя занятия. <i>Порядок выполнения задания</i> При распределении заданий руководитель указывает на необходимость всем курсантам быть готовыми к выполнению обязанностей командира взвода или отделения с использованием распоряжений и команд, изученных при выполнении предыдущих заданий.</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>После самостоятельной подготовки и написания плана-конспекта на практических занятиях необходимо сделать следующее</p> <p>Курсантам, назначенным на должность командира взвода:</p> <ul style="list-style-type: none"> провести инструктаж командиров отделений; отдать распоряжение о постановке их в строй; провести подготовительную часть; развести отделения к местам занятий; произвести 2-3 смены занятий; организовать тренировку; подвести итог занятия, оценить деятельность курсантов, выступавших в роли командиров отделений. <p>Курсантам, назначенным на должность командиров отделений</p> <ul style="list-style-type: none"> провести разучивание отдельного вида в соответствии с заданием; провести тренировку в выполнении отдельных упражнений или вида в целом.
<p>Занятие по теме:</p> <p>Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении.</p> <p>Проведение утренней физической зарядки</p>	
<p><i>Проведение утренней физической зарядки</i></p>	<p><i>Порядок действий руководителя</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Объяснить задание. Рассчитать группу на звенья (отделения) по 7–10 человек. Распределить звенья по местам занятий. Вызвать поочередно 1-й, 2-й, 3-й номера и провести с ними инструктаж. <p><i>Требования к курсантам</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Изучить задание. Подобрать упражнения для развития быстрой. Знать последовательность действий обу-

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>чаемых по командам: «НА СТАРТ», «ВНИМАНИЕ», «МАРШ», «Бегом-МАРШ», «Шагом-МАРШ»; порядок разметки мест проведения тренировки в ходьбе и беге; нормы ходьбы, бега и скорость в зависимости от срока службы и подготовленности военнослужащих.</p> <p><i>Порядок выполнения задания</i></p> <p>Построить обучаемых у казармы. Вывести к месту проведения. Перестроить обучаемых в три шеренги.</p> <p>Провести подготовительную часть зарядки: ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении (курсанты первой шеренги)</p> <p>Провести основную часть зарядки, скоростное пробегание отрезков 50-100 м бег до 3 км (курсанты второй шеренги).</p> <p>Провести заключительную часть зарядки: медленный бег, ходьбу с упражнениями в глубоком дыхании и для расслабления мышц с возвращением к казарме, к месту начала зарядки (курсанты третьей шеренги).</p>
<p>Занятие по теме:</p> <p>Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении.</p> <p>Методика обучения комплексному упражнению на ловкость</p>	
<p><i>Методика обучения комплексному упражнению на ловкость.</i></p>	<p><i>Порядок действия руководителя</i></p> <p>Объяснить задание.</p> <p>Показать порядок действий при выполнении задания.</p> <p>Объяснить требования к курсантам.</p> <p>Рассчитать на группы по 2-3 человека. Дать задание первым номерам: провести обучение по разделением с остановкой на каждом счете комплекса вольных упражнений.</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Вызвать для практики очередных курсантов и провести разбор их действий</p> <p><i>Требования к курсантам</i></p> <p>Записать и изучить задание. Знать название упражнений по терминологии и по его предназначению. Уметь проводить показ упражнения с подсчетом. При необходимости применять команду «НА СТАРТ». Назвав движение с применением терминологии, требовать его выполнения по команде «Делай – РАЗ». При необходимости внести коррективы. Продолжать подобным образом выполнение остальных движений. Выполнить упражнение по разделениям повторно с тщательной проверкой положений, но без названия движения с использованием терминологии. По команде «МАРШ» выполнить упражнение в целом (слитно) и с исправлением ошибок по ходу выполнения.</p> <p><i>Порядок выполнения задания</i></p> <p>Выйти к месту проведения. Назвать упражнение. Показать его. Указать, если необходимо, место старта. Подать команды «НА СТАРТ», а затем – на выполнение упражнения по разделениям. Провести выполнение упражнения в целом (подать команду «МАРШ»).</p>
<p>Занятие по теме:</p> <p>Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении.</p> <p>Обучение строевым приемам с лыжами, лыжному ходу</p>	
<p><i>Обучение строевым приемам с лыжами, лыжному ходу.</i></p>	<p><i>Порядок действий руководителя</i></p> <p>Объяснить задание.</p> <p>Показать и уточнить порядок действий при выполнении задания.</p>

Содержание	Организационно-методические указания
Строевые приемы с лыжами	<p>Объяснить требования к курсантам. Вызвать курсантов, назначенных для выполнения задания, и дать им практику в обучении строевым приемам. Дать практику ж подаче команд остальным курсантам. Оценить действия обучаемых.</p> <p><i>Требования к курсантам</i> Изучить задание. Выучить наизусть команды: «Отделение – КО МНЕ», «Отделение, в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ», «Лыжи – СКРЕПИТЬ», «Отделение – РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО», «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Отделение, влево – РАЗОМКНИСЬ». «Отделение, направо – СОМКНИСЬ», «Отделение, от середины, на три шага – бегом –РАЗОМКНИСЬ», «Отделение, к середине – СОМКНИСЬ», «Отделение – ВОЛЬНО». Знать порядок действий после подачи команды. Образцово принимать строевую стойку при подаче команд. Отделять предварительную часть команды от исполнительной. При ошибке в исполнении подавать команду «ОТСТАВИТЬ». Уметь оценивать качество выполнения приемов и действий с курсантами.</p> <p><i>Порядок выполнения задания</i> Выйти к месту построения отделения. Построить отделение в одну шеренгу. Выйти на середину перед строем, выровнять отделение. Изучить скрепление лыж, строевую стойку с лыжами. Провести обучение поворотам на месте, размыканию и смыканию в сторону флангов, от середины и к середине. Определять ошибки в выполнении приемов и действий и исправ-</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>лять их в процессе обучения. Оценить степень освоения изучаемых строевых приемов обучающимися.</p>
<p>Лыжный ход</p>	<p><i>Порядок действий руководителя</i> Объяснить задание. Напомнить порядок действий при выполнении задания. Объяснить требования к курсантам, напомнив методику разучивания того или иного лыжного хода.</p> <p>Вызвать курсанта, получившего задание, и дать указание на выполнение задания. По возможности, привлекать к обучению и других курсантов отделения. Оценить действия обучаемых.</p> <p><i>Требования к курсантам</i> Изучить задание и составить схему проведения разучивания хода. Знать команды: «Исходное положение – ПРИНЯТЬ», «Упражнение начи-НАЙ», «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ». «Отделение, скользящим шагом, по кругу, дистанция 6–8 шагов, шагом – МАРШ», «Отделение – СТОЙ».</p> <p>Знать название разучиваемого хода и подготовительных упражнений, методику обучения лыжному ходу. Уметь образцово показать разучиваемый ход и подготовительные упражнения</p> <p>Добиться лаконичного изложения техники выполнения лыжного хода и подготовительных упражнений. Уметь определить и исправить ошибки в выполнении подготовительных упражнений и хода ж целом, выбрать и подготовить место (учебный круг) для выполнения задания.</p> <p>Подвести итог выполнения поставленной задачи, оценить качество освоения разу-</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>чиваемого хода обучающимися и дать задание для самостоятельной работы по дальнейшему освоению техники разучиваемого хода.</p> <p><i>Порядок выполнения задания</i></p> <p>Выйти к месту проведения. Подготовить место (учебный круг). Провести ознакомление с лыжным ходом. Назвать первую задачу для разучивания хода. Назвать и показать первое подготовительное упражнение для решения указанной задачи. Указать исходное положение. Подать команды: «Исходное положение – ПРИНЯТЬ», «Упражнение начи-НАЙ». Исправлять появляющиеся в ходе выполнения упражнения ошибки. Подать команду: «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ». Выполнить все действия обучающего при разучивании последующих подготовительных упражнений.</p> <p>Провести ознакомление со второй задачей и подготовительными упражнениями, выполняемыми в движении. Назвать и показать упражнение. Объяснить главное в технике выполнения упражнения и его назначение. Повернуть отделение в сторону фланга. Подать команду на выполнение упражнения в движении, например «Скользящим шагом, по кругу, дистанция-6–8 шагов, шагом-МАРШ». Занять наиболее удобное место для наблюдения за обучаемыми. Указывать и исправлять ошибки во время движения занимающихся по кругу. Остановить и повернуть отделение фронтом к центру круга. Указать общие, типичные, значительные ошибки и способы их исправления.</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Выполнить упражнение с учетом сделанных замечаний. Повторить все действия обучающего при дальнейшем разучивании хода с выполнением последующих задач и упражнений.</p> <p>Подвести итог выполнения задания. Оценить степень освоения техники разучиваемого хода и дать задание на самостоятельную работу.</p>
<p>Занятие по теме: Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении. 1. Проведение подготовительной части занятия по рукопашному бою. 2. Ознакомление с приемом и его разучивание на учебной точке</p>	
<p><i>1. Проведение подготовительной части занятия по рукопашному бою.</i></p> <p><i>2. Ознакомление с приемом и его разучивание на учебной точке.</i></p>	<p><i>Требования к курсантам</i></p> <p>Изучить и записать задание. Разработать методическую записку для практики. Знать терминологию.</p> <p>Уметь образцово показать прием (действие) Уметь рассказать технику приема (действия)</p> <p>Знать методику, применяемую при разучивании данного приема (группы приемов).</p> <p>Уметь расчленить прием на части или разделения, если это необходимо</p> <p><i>Порядок выполнения задания</i></p> <p>Выйти к месту выполнения задания (проведения обучения) Назвать прием (действие). Показать прием (действие), если необходимо, то в одну и другую стороны. Указать, в каких случаях применяется прием (действие).</p> <p>Кратко рассказать технику выполнения приема (действия), сопровождая рассказ медленной демонстрацией приема и со-</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>средоточивая внимание на определяющем двигательном звене.</p> <p>Подать команду «К бою – ГОТОВЬСЬ».</p> <p>Провести прием по разделениям, назвав первое движение (действие), используя терминологию и подав команду «Делай – РАЗ». При необходимости внести коррективы в движение (действие), выполняемое обучаемыми. Продолжать подобным образом выполнение следующих движений по команде «Делай – ДВА» и т. д.</p> <p>Провести прием повторно по разделениям с коррекцией, но без названия движений (действий), подав команду «Прием (назвать прием по разделениям) начи-НАЙ», «Делай – РАЗ», «Делай – ДВА» и т. д.</p> <p>Провести прием (действие) в целом в медленном темпе с подсчетом по ходу выполнения, подав команду «Прием (назвать прием) в медленном темпе начи-НАЙ», «РАЗ», «ДВА» и т. д.</p> <p>Провести прием (действие) в целом в среднем темпе. При необходимости подать команду «СТОЙ».</p> <p>Указать ошибки и пути их устранения.</p> <p>Дать задание на самостоятельное выполнение приема (действия), подав команду «К самостоятельному выполнению приема (назвать прием) ПРИСТУПИТЬ». Наблюдать последовательно за каждым обучаемым и исправлять индивидуальные ошибки. Провести прием (действие) в быстром (боевом) темпе, подав команду «Прием (назвать прием) начи-НАЙ». Указать ошибки и пути устранения.</p>

Содержание	Организационно-методические указания
<p>Занятие по теме:</p> <p>Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении.</p> <p>Практика в организации и проведении состязаний по легкой атлетике</p>	
<p><i>Практика в организации и проведении состязаний по легкой атлетике</i></p>	<p><i>Порядок действий руководителя</i></p> <p>Объяснить задание.</p> <p>Напомнить состав и обязанности судейской коллегии, порядок определения результатов в соревнованиях по различным видам легкой атлетике, порядок проведения предварительных и финальных соревнований.</p> <p>Распределить учебную группу по отделениям, состоящим из судей и участников. Учитывая, что на одном занятии проходят соревнования по 2-3 видам, каждый курсант в ходе занятия должен выполнять обязанности судьи и участника.</p> <p>Дать задание по подготовке материального обеспечения и документации, необходимой для проведения соревнования.</p> <p>В конце занятия сделать разбор и выставить оценку действий курсантов, выполнявших судейские обязанности.</p> <p><i>Требования к курсантам</i></p> <p>Изучить задание.</p> <p>Знать статьи Правил соревнований, связанные с судейством соответствующих видов легкой атлетике, обязанности членов судейской коллегии.</p> <p>В составе назначенной группы подготовить всю необходимую документацию, а также места для проведения соревнований и материальную базу.</p> <p>Быть готовым выполнять обязанности</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>участника соревнований по определенным видам легкой атлетики, главного судьи, главного секретаря, старшего судьи и судьи на входе</p> <p><i>Порядок выполнения задания</i></p> <p>Пройти инструктаж под руководством главного судьи и старшего судьи на входе (в присутствии руководителя) и выполнять судейские функции.</p> <p>Оценивать результаты состязаний и фиксировать их в протоколе.</p> <p>Выполнять обязанности главного судьи или главного секретаря, следить за графиком прохождения вида участниками и их дисциплиной. Контролировать работу судей.</p> <p>Вести итоговую документацию соревнований. Оценивать качество работы курсантов в роли судей.</p>
<p>Занятие по теме:</p> <p>Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении.</p> <p>Подготовка (тренировка) к кроссу (марш-броску) в процессе учебно-боевой деятельности</p>	
<p><i>Подготовка (тренировка) к кроссу (марш-броску) в процессе учебно-боевой деятельности.</i></p>	<p><i>Порядок действий руководителя</i></p> <p>Объяснить задание.</p> <p>Указать порядок проведения задания на занятиях по тактической подготовке при изучении тем: «Мотострелковый взвод в разведке», «Мотострелковый взвод на марше», «Мотострелковая рота на марше» и при изучении конкретных вопросов, например: «Мотострелковый взвод в головной походной заставе» и др.</p> <p>Дать указания по подготовке к занятию и проведению его в целом (определить учеб-</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>ные вопросы, выбрать маршрут движения), а также по разработке плана-конспекта. Ответить на вопросы курсантов. Установить связь с руководителем занятия по тактической подготовке и уточнить порядок отработки намеченных вопросов. Назначить курсантов для методической практики.</p> <p><i>Требования к курсантам</i></p> <p>Изучить задание.</p> <p>В соответствии с содержанием и задачами занятия по тактической подготовке определить порядок проведения тренировки в процессе учебно-боевой деятельности.</p> <p>Изучить действия командира взвода (роты) при выполнении марша и при проведении разведки.</p> <p>Разработать план-конспект по тактической подготовке с указанием порядка проведения тренировки к марш-броску в процессе учебно-боевой деятельности.</p> <p><i>Порядок выполнения задания</i></p> <p>Курсантам, назначенным руководителями, провести тренировку в процессе отработки учебных вопросов на занятии по тактической подготовке.</p>
<p>Занятие по теме:</p> <p>Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении.</p> <p>Методы тренировки в развитии физических качеств (ускоренное передвижение, атлетическая подготовка)</p>	
<p><i>Методы тренировки в развитии физических качеств (ускоренное передвижение, атлетическая подготовка).</i></p>	<p><i>Порядок действий руководителя</i></p> <p>Объяснить задание.</p> <p>Рассказать порядок действий при его выполнении. Объяснить требования, предъявляемые к курсантам. Разделить группу на три звена и определить метод тренировки</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p><i>Требования к курсантам</i></p> <p>1-й вариант – тренировка по развитию скоростно-силовых качеств (на примере прыжков).</p> <p>Изучить задание, распоряжения и команды для управления.</p> <p>Подобрать и выполнить специальные упражнения для развития качеств специальной силы и быстроты, необходимой прыгуну.</p> <p>Определить способы выполнения специальных упражнений – одновременный или поочередный. Изучить главное в технике выполнения прыжка.</p> <p>Определить количество повторений каждого упражнения, величину нагрузки, ошибки в выполнении техники упражнений и способы их исправления. Оценить обучаемых за выполнение отдельных упражнений и прыжка в целом и подвести итог выполнения поставленной задачи.</p> <p>2-й вариант – тренировка по развитию качества выносливости (на примере тренировки в беге на средние или длинные дистанции).</p> <p>Изучить задание.</p> <p>Определить метод тренировки, который будет применен на занятии.</p> <p>Составить график бега по кругам или отрезкам в зависимости от метода тренировки.</p> <p>Знать методы, способы контроля за скоростью бега с помощью секундомера, величины пульса и др. Уметь подсчитать пульс. Знать команды для начала бега на средние и длинные дистанции «НА СТАРТ», «МАРШ». По величине пульса определить тренировочный эффект.</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Подвести итог выполнения тренировочного бега.</p> <p>3-й вариант – тренировка в развитии быстроты (на примере бега на короткие дистанции).</p> <p>Изучить задание.</p> <p>Определить метод тренировки, который будет применен на занятии.</p> <p>Составить план проведения тренировки (величина отрезков, количество повторений, величина нагрузки, интенсивность).</p> <p>Определить метод контроля за величиной нагрузки.</p> <p>Уметь пользоваться секундомером для определения времени пробегания отрезков и подсчета пульса.</p> <p>Знать команды для начала бега на короткие дистанции и технику их выполнения</p> <p>Уметь оценить тренировочный эффект по величине пульса.</p> <p>Подвести итог выполнения тренировочного бега.</p> <p><i>Порядок выполнения задания</i></p> <p>1-й вариант – тренировка по развитию скоростно-силовых качеств на примере прыжков</p> <p>Выйти к месту проведения.</p> <p>Построить отделение в одну шеренгу.</p> <p>Поставить задачу тренировочного занятия.</p> <p>Назвать с применением специальной терминологии и образцово показать основное упражнение. Отметить главное в технике упражнения (виды прыжка) и особенности его применения.</p> <p>Перестроить отделение в соответствии с применяемым способом выполнения упражнения.</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Подать команду на выполнение упражнения. Осуществить контроль за правильностью его выполнения.</p> <p>Провести тренировку в прыжках. Сделать разбор тренировки и подвести итог выполнения поставленной задачи</p> <p>2-й вариант – тренировка в развитии выносливости</p> <p>3-й вариант – тренировка в развитии быстроты.</p> <p>Выйти к месту проведения.</p> <p>Построить отделение (группу) в одну (две) шеренги. Сообщить задачи тренировки и название применяемого метода.</p> <p>Указать содержание тренировки (длина дистанции или отрезков, количество повторений, темп бега, ориентировочная величина пульса и др.), действия в ходе и после окончания тренировки.</p> <p>Подсчитать пульс до начала тренировки.</p> <p>Провести разминку. Выполнить тренировочные упражнения, контролируя качество их выполнения с помощью секундомера или подсчета пульса.</p> <p>Указать место начала выполнения тренировочного бега. Подать, если нужно, команды: «НА СТАРТ», «ВНИМАНИЕ», «МАРШ» или «НА СТАРТ», «МАРШ»</p> <p>При проведении длительного непрерывного бега в момент пробегания занимающимися каждого круга или отрезка сообщать общее время или по отрезкам.</p> <p>После окончания подсчитать пульс и сравнить его с величиной пульса до начала бега. Указать возможный эффект от выполнения тренировочной нагрузки.</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	Провести упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием. Подвести итоги выполнения тренировочного задания.
<p>Занятие по теме: Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении. 1. Организация занимающихся перед обучением приему рукопашного боя. 2. Совершенствование (тренировка) приема (действия)</p>	
<p><i>1. Организация занимающихся перед обучением приему рукопашного боя.</i></p>	<p><i>Требования к курсантам</i> Изучить задание. Выучить команды «Отделение – ко МНЕ», «Отделение, в одну (две) шеренгу(и) – СТАНОВИСЬ», «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО», «Нале-ВО», «Напра-ВО», «КругОМ», «Отделение, на первый-второй – РАССЧИТАЙСЬ», «Отделение, в две шеренги – СТРОЙСЯ», «Отделение, влево разом-КНИСЬ», «Отделение, вправо сом-КНИСЬ», «ВОЛЬНО». Знать порядок действий после подачи команд. Отделять предварительную часть команды от исполнительной. При ошибке в исполнении подавать команду «ОТСТАВИТЬ». <i>Порядок выполнения задания</i> Выйти к месту построения отделения. Построить отделение в одну (две) шеренгу(и). Выйти на середину перед строем, выровнять отделение. Подать команды для поворотов на месте. Рассчитать отделение на первый-второй, перестроить в две шеренги. Провести размыкание и смыкание в сторону левого и правого флангов.</p>

Содержание	Организационно-методические указания
<p>2. Совершенствование (тренировка) приема (действия).</p>	<p><i>Требования к курсантам</i></p> <p>Изучить задание и разработать методическую записку для проведения практики. Уметь правильно показать и рассказать по терминологии порядок выполнения приемов и действий, выделить определяющее двигательное звено. Уметь подать команды и распоряжения. Уметь дозировать физическую нагрузку и темп выполнения упражнения. Корректировать действия обучаемых по ходу выполнения упражнения.</p> <p>Подвести итог выполнения поставленной задачи.</p> <p><i>Порядок выполнения задания</i></p> <p>Выйти к месту проведения и построить обучаемых для тренировки.</p> <p>Для выполнения комплексных упражнений назначить обучаемых, которые будут действовать тренировочными палками.</p> <p>Показать порядок выполнения комплексного упражнения, попутно объясняя действия, выделяя при этом главное.</p> <p>Указав шеренгу или обучаемых, которые первыми начинают действовать, назвать количество повторений, определить порядок возвращения в исходное положение и скомандовать: «ВПЕРЕД» или «Отделение, потоком, дистанция – (указать количество шагов) – ВПЕРЕД».</p> <p>Корректировать действия обучаемых по ходу выполнения упражнения. При необходимости останавливать обучаемых, требовать правильного выполнения действий.</p> <p>При выполнении парных боевых упражнений в составе шеренг подавать команды для попеременного выполнения их шеренгами.</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	Заменять обучаемых, действующих тренировочными палками. Подвести итог тренировки.
<p>Занятие по теме: Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении. Проведение учебно-тренировочного (комплексного) занятия</p>	
<p><i>Проведение учебно-тренировочного (комплексного) занятия.</i></p>	<p>Занятие проводить как инструкторско-методическое для выработки практических навыков у курсантов в управлении подразделениями</p> <p>Курсантам, назначенным на роль командиров взводов, провести инструктаж помощников руководителя занятия, а затем - 30-минутное учебное занятие. Три отделения учебной группы следует принимать условно за взводы, каждому из которых предлагается конкретное задание.</p> <p>Курсантам, назначенным на роль командиров отделений, надо уметь провести обучение отдельному приему, упражнению, действию или организовать тренировку потоком на учебном месте. Способы преодоления различных препятствий и содержание комплексной тренировки избирать самостоятельно с учетом поставленных задач.</p>
<p>Занятие по теме: Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении. Оценка подготовленности военнослужащих в выполнении гимнастических упражнений</p>	
<p><i>Оценка подготовленности военнослужащих в выполнении гимнастических упражнений.</i></p>	<p><i>Требования к курсантам</i></p> <p>Изучить задание.</p> <p>Знать статьи Инструкции, определяющие порядок проверки и оценки индивидуаль-</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>ной подготовленности военнослужащих и подготовленности подразделения.</p> <p>В составе назначенной группы разработать всю необходимую документацию. Быть готовым выполнять обязанности проверяемого, проверяющего и командира, представляющего подразделение на проверку.</p> <p><i>Порядок выполнения задания</i></p> <p>Курсантам, назначенным на роль проверяющего, после доклада командира о готовности подразделения, объявить цель, порядок проведения проверки и упражнения, выносимые на проверку. Приступить к проверке подготовленности военнослужащих. Вывести индивидуальную оценку военнослужащим, затем – проверяемому подразделению (группе) и объявить ее.</p> <p>Курсантам, назначенным на роль командира проверяемого подразделения, подготовить места и инвентарь для проверки, представить подразделение, организовать предварительную тренировку, затем осуществлять руководство военнослужащими в процессе проверки.</p> <p>Смену провести по команде руководителя занятий.</p>
<p>Занятие по теме:</p> <p>Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении.</p> <p>Подготовка к занятиям и составление плана-конспекта практического учебного занятия</p>	
<p><i>Подготовка к занятиям и составление плана-конспекта практического учебного занятия.</i></p>	<p><i>Порядок действий руководителя</i></p> <p>Объяснить задание.</p> <p>Разделить обучаемых на группы, дать им указания на подготовку по соответствующему заданию.</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Напомнить содержание плана занятия, форму и особенности написания организационно-методических указаний, организовать практику в написании плана-конспекта.</p> <p>Собрать планы для проверки.</p> <p>Требования к курсантам.</p> <p>Изучить домашнее задание.</p> <p>Знать терминологию упражнений, особенности проведения различных форм физической подготовки и видов учебных занятий, а также команды для управления подразделением.</p> <p><i>Порядок выполнения задания</i></p> <p>1-й вариант – подготовительная часть занятия. Написать план подготовительной части занятия.</p> <p>2-й вариант – утренняя физическая зарядка. Разработать план УФЗ согласно Инструкции.</p> <p>3-й вариант – предметное занятие. Написать план-конспект учебного занятия.</p> <p>4-й вариант – инструкторско-методическое занятие. Написать план-конспект инструкторско-методического занятия.</p> <p>3-й вариант – тренировка в развитии физических качеств. Разработать план проведения тренировки в развитии физических качеств военнослужащего: выносливости, быстроты, силы, ловкости.</p>
<p>Занятие по теме:</p> <p>Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении.</p> <p>Организация и проведение учебно-тренировочных занятий с личным составом по упражнениям Военно-спортивного комплекса</p>	

Содержание	Организационно-методические указания
<p><i>Организация и проведение учебно-тренировочных занятий с личным составом по упражнениям Военно-спортивного комплекса.</i></p>	<p><i>Порядок действий руководителя</i> Объяснить задание Провести инструктаж по проведению занятия. Дать задание по подготовке к проведению полного практического занятия. Распределить задания среди курсантов. В процессе занятия провести практику в организации обучения и тренировки занимающихся. Напомнить порядок подготовки к занятию и правила написания плана-конспекта учебного занятия. В ходе занятия контролировать работу курсантов, в конце провести разбор и оценить качество выполнения задания. <i>Требования к курсантам</i> Изучить задание. В зависимости от категории военнослужащих (определяемой преподавателем) и задач занятия определить содержание подготовительной части, подобрать подготовительные упражнения для обучения и тренировки в видах, включенных а основную часть занятия, выбрать вариант тренировки. Составить план-конспект учебного занятия. Быть готовым провести инструктаж помощников руководителя занятия. <i>Порядок выполнения задания</i> При распределении заданий руководитель указывает на необходимость всем курсантам быть готовыми к выполнению обязанностей командира взвода или отделения с использованием распоряжений и команд, изученных при выполнении предыдущих заданий.</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>После самостоятельной подготовки и написания плана-конспекта на практических занятиях необходимо сделать следующее</p> <p>Курсантам, назначенным на должность командира взвода:</p> <ul style="list-style-type: none"> провести инструктаж командиров отделений; отдать распоряжение о постановке их в строй; провести подготовительную часть; развести отделения к местам занятий; произвести 2-3 смены занятий; организовать тренировку; подвести итог занятия, оценить деятельность курсантов, выступавших в роли командиров отделений. <p>Курсантам, назначенным на должность командиров отделений</p> <ul style="list-style-type: none"> провести разучивание отдельного вида в соответствии с заданием; провести тренировку в выполнении отдельных упражнений или вида в целом
<p>Занятие по теме:</p> <p>Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении.</p> <p>Проведение инструкторско-методических занятий и инструктажей по физической подготовке с руководителями занятий</p>	
<p><i>Проведение инструкторско-методических занятий и инструктажей по физической подготовке с руководителями занятий.</i></p>	<p><i>Организация и порядок выполнения задания</i></p> <p>Объяснить курсантам, что цель освоения данного задания - приобретение ими практических навыков в проведении инструктажа помощников руководителя занятия. Рассчитать взвод на группы по 5 человек. На одной из пятерок показать действия руководителя .при проведении инструктажа на примере выполнения приема «пере-</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>лезание силой через забор», для чего: образцово его продемонстрировать методом «назвать - показать - выполнить»; объяснить порядок действий руководителя при обучении приему; дать практик; в обучении приему каждому обучаемому; при смене номеров расчета произвести разбор их действий.</p> <p><i>Указания по выполнению задания</i></p> <p>При отработке данного задания добиться ясного понимания курсантами общих задач инструктажа. Помощникам изучить на практике правильную технику выполнения приемов, упражнений, действия, последовательность обучения им; организацию тренировок с группой на учебном месте; требования безопасности и другие общие вопросы методики обучения с учетом обязанностей проведения предстоящего занятия.</p>
<p>Занятие по теме:</p> <p>Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении.</p> <p>Обучение работе судейской коллегии при организации и проведении военно-спортивных и спортивных состязаний</p>	
<p><i>Обучение работе судейской коллегии при организации и проведении военно-спортивных и спортивных состязаний.</i></p>	<p>Требования к курсантам.</p> <p>Изучить задание.</p> <p>Знать ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ, РАЗРЯДНЫЕ НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ ЕДИНОЙ СПОРТИВНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО РАЗВИВАЕМЫМ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ ВИДАМ СПОРТА, определяющие порядок организации и проведения военно-спортивных и спортивных состязаний.</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>В составе назначенной группы разработать всю необходимую документацию. Быть готовым выполнять обязанности судьи по спорту.</p> <p><i>Порядок выполнения задания.</i></p> <p>Курсантам, назначенным на роль судьи по спорту, объявить цель, порядок проведения соревнования. Провести:</p> <ul style="list-style-type: none"> – заседание судейской комиссии; – мандатную комиссию; – жеребьевку; – соревнования по предложенному виду спорта; – подведение итогов соревнований и объявление результатов. <p>Смену провести по команде руководителя занятий.</p>
<p>Занятие по теме:</p> <p>Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении.</p> <p>Определение индивидуальной оценки физической подготовленности военнослужащего</p>	
<p><i>Определение индивидуальной оценки физической подготовленности военнослужащего.</i></p>	<p>Выполнение задания дает возможность обучаемым ознакомиться с особенностями организации, проведения проверки и оценки различных упражнений по физической подготовке.</p> <p>Накануне проведения методической практики руководитель назначает курсантов, которые будут действовать в роли проверяющих, называет статьи Инструкции для самостоятельного изучения, дает указания по подготовке ведомости учета оценок для взвода.</p> <p>Методическая практика проводится в основной части занятия, при этом обучаемые поочередно меняются ролями проверяющих</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>и выполняющих контрольные нормативы. <i>Порядок действий руководителя</i> Объяснить задание. Напомнить порядок оценки выполнения нормативов по физической подготовке. Напомнить порядок выставления индивидуальной оценки. Распределить учебную группу по отделениям, состоящим из проверяющих и проверяемых. Дать указание по подготовке мест проведения проверки. Требования к курсантам. Изучить задание. Знать статьи Инструкции, определяющие порядок проверки и оценки индивидуальной физической подготовленности. Подготовить всю необходимую документацию проверяющего, проверяемого. <i>Порядок выполнения задания</i> После первой попытки (или 2-3 забегов) провести смену проверяющих. После окончания проверки оформить ведомость (записать результаты и выставить оценки).</p>
<p>Занятие по теме: Организация и методика проведения мероприятий по физической подготовке и спорту в подразделении. Организация проверки, определение оценки по физической подготовке подразделению</p>	
<p><i>Организация проверки, определение оценки по физической подготовке подразделению.</i></p>	<p>Выполнение задания дает возможность обучаемым ознакомиться с особенностями организации, проведения проверки и оценки подразделения. Накануне проведения методической практики руководитель назначает курсантов, которые будут действовать в роли прове-</p>

Содержание	Организационно-методические указания
	<p>ряющих, называет статьи Инструкции для самостоятельного изучения, дает указания по подготовке ведомости учета оценок для взвода.</p> <p>Методическая практика проводится в основной части занятия, при этом обучаемые поочередно меняются ролями проверяющих и выполняющих контрольные нормативы.</p> <p><i>Порядок действий руководителя</i></p> <p>Объяснить задание. Напомнить порядок оценки выполнения нормативов по физической подготовке, оценки подразделения. Распределить учебную группу по отделениям, состоящим из проверяющих и проверяемых..</p> <p>Дать указание по подготовке мест проведения проверки.</p> <p>Требования к курсантам.</p> <p>Изучить задание.</p> <p>Знать статьи Инструкции, определяющие порядок проверки и оценки индивидуальной физической подготовленности; оценку физической подготовки подразделения.</p> <p>Подготовить всю необходимую документацию проверяющего, проверяемого.</p> <p><i>Порядок выполнения задания</i></p> <p>После первой попытки (или 2-3 забегов) провести смену проверяющих.</p> <p>После окончания занятия оформить сводную ведомость проверки подразделения (записать результаты и выставить оценки).</p>

Методические указания и рекомендации по заключительной части занятия

В заключительной части проводятся мероприятия по приведению организма занимающегося в спокойное состояние, наведении порядка на учебных местах, разбор и оценка действий обучаемых.

Разбор занятия проводится в следующей последовательности:

- 1) напомнить тему, цель занятия и как она достигнута. Напомнить учебные вопросы;
- 2) отметить наиболее уверенные действия курсантов;
- 3) указать недостатки в действиях, их причины и к каким последствиям они могли бы привести;
- 4) объявить оценки;
- 5) объявить тему, время и место следующего занятия;
- 6) определить задание на самоподготовку.

О результатах занятия и незаконно отсутствующих доложить старшему начальнику и выставить оценки в журнал учета успеваемости подразделения.

Заключительная часть занятия включает в себя упражнения в глубоком дыхании в движении и на месте и заканчивается кратким подведением итогов занятия и уборкой инвентаря.

Учебные вопросы и задачи заключительной части занятия, методика их обработки, методические приемы активизации обучаемых

Содержание	Организационно-методические указания
Бег в медленном темпе, ходьба.	Проводить в колонну по одному (по два), дистанция 2-3 шага.
Выполнение упражнений в глубоком дыхании и для расслабления мышц.	Проводить в двухшереножном строю, интервал, дистанция 2-3 шага.
Приведение в порядок мест занятий и инвентаря.	Убрать снаряды, маты.
Разбор действий обучаемых.	Отметить лучших и отстающих. Указать общие и частные ошибки.
Постановка задач на самостоятельную подготовку.	Дать задание на самоподготовку.

Задание на самостоятельную подготовку

В целях расширения и углубления знаний, полученных на учебных занятиях, как правило, в конце заключительной части, руководитель определяет задание на самостоятельную подготовку. Оно может даваться как всему подразделению в целом, так и каждому военнослужащему отдельно, в зависимости от степени усвоения пройденного материала и подготовки обучаемых.

Вопросы задания на самостоятельную подготовку по физической подготовке (не зависимо от темы или раздела обучения) отрабатываются при проведении самостоятельной физической тренировки, в часы спортивно-массовой работы под руководством командира подразделения определенные расписанием дня.

Литература

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в вооруженных силах. – [Б. м.], 2011. – 112 с.
2. Теоретико-методические основы физической подготовки военнослужащих: пособие / А. К. Лушневский [и др.]. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2011. – 318 с.
3. Теория и методика физической подготовки: практическое пособие / А. В. Перов [и др.]. – Минск: УО «ВА РБ», 2009. – 176 с.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001. – 480 с.

Учебное издание

СЫЧ Сергей Евгеньевич
ГРУБЕЛЯС Вячеслав Вячеславович
ФОЛЫНСКОВ Игорь Алексеевич и др.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ

*Учебно-методическое пособие
для курсантов всех специальностей*

Технический редактор *Д. А. Исаев*

Подписано в печать 20.09.2013. Формат 60×84 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 3,20. Уч.-изд. л. 2,50. Тираж 100. Заказ 605.

Издатель и полиграфическое исполнение: Белорусский национальный технический университет. ЛИ № 02330/0494349 от 16.03.2009. Пр. Независимости, 65. 220013, г. Минск.