

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:

УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Ознакомление и разучивание специальных прыжково-беговых упражнений.
2. Ознакомление и разучивание техники бега на 100 м (упражнение № 43).
3. Тренировка в ускоренном передвижении до 1 км.

I. Методика подготовки руководителя к занятию:

1. Уяснение темы, занятия и их целей.
2. Изучение содержания данного занятия.
3. Изучение наставлений, инструкций и руководств.
4. Определение последовательности проведения занятия и использования материального обеспечения.
5. Определение методических приемов проведения занятия.
6. Составление плана-конспекта (плана, опорного конспекта).
7. Подготовка материального обеспечения занятия и места проведения занятия.
8. Определение требований безопасности при проведении занятия.
9. Утверждение плана-конспекта (плана) у непосредственного начальника.
10. Проведение ИМЗ (инструктажа) с помощниками руководителя занятия.
11. Организация самостоятельной подготовки помощников руководителя занятия.

II. Методические указания по проведению занятия.

Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие выносливости и быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в ходьбе, беге по ровной и пересеченной местности, прыжках и метаниях, слаженности действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

Занятия проводятся на стадионе или ровной площадке (в спортивном зале), а также на пересеченной местности по дороге и вне дорог.

В содержание занятий включается бег на различные дистанции, прыжки, метания, кроссы и марш-броски, специальные прыжковые и беговые упражнения, направленные на совершенствование техники движений и физических качеств, упражнения с отягощением и эстафеты.

Занятия проводятся в составе подразделений, фронтальным или поточным способом.

Подготовительная часть занятия включает: ходьбу и бег, направленные на подготовку организма военнослужащих; упражнения на месте для совершенствования гибкости, подготовки мышц и связок; специальные прыжково-беговые упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата обучаемых к нагрузкам основной части занятий; ускорения.

В основную часть занятий включаются: бег на короткие дистанции (от 30 до 400 м, челночный бег, эстафеты); бег на средние и длинные дистанции (от 1 до 10 км и более); кроссы, марш-броски до 10 км; специальные прыжково-беговые упражнения, в метаниях, с отягощением.

Упражнения в беге, прыжках и метаниях разучиваются в целом, по частям, с помощью подготовительных и имитационных упражнений, а также по разделением.

Тренировка в беге на короткие дистанции, а также разучивание новых упражнений проводится в начале занятия; на средние и длинные дистанции – в конце. На начальном этапе тренировок в беге на длинные дистанции и марш-бросках слабо подготовленные военнослужащие выделяются в отдельную группу.

При обучении бегу на короткие дистанции при выполнении специальных прыжково-беговых упражнений обучаемые выстраиваются в колонну по одному по беговым дорожкам (направлениям) с интервалом в 2–3 шага. Руководитель, находясь спереди сбоку на расстоянии 15–20 шагов, подает предварительное распоряжение и исполнительную команду. В предварительном распоряжении указывается: какое упражнение необходимо выполнить, на какое расстояние, где, каким способом и куда передвигаться после выполнения упражнения, а также количество повторений.

Исполнительная команда для поточного выполнения упражнения подается: «Потоком, дистанция восемь шагов (до двойного дерева) – ВПЕРЕД» Для выполнения упражнения по шеренгам (по одному): «Первая шеренга (рядовой Петров) – ВПЕРЕД».

Для изучения техники старта в беге на короткие дистанции, а также при проведении тренировки и выполнении контрольных нормативов подаются команды: «НА СТАРТ», «ВНИМАНИЕ», «МАРШ». Словесные команды «НА СТАРТ» и «ВНИМАНИЕ» можно заменить звуковым сигналом, подаваемым свистком. По команде «НА СТАРТ» военнослужащий из исходного положения (3 – 5 м от линии старта) подходит к линии старта. Сильнейшая нога – у линии старта, другая – на 1 – 1,5 ступни сзади. Стопы ног параллельны, туловище прямо, руки опущены. По команде

«ВНИМАНИЕ» наклониться вперед, центр тяжести перенести на вперёдистоящую ногу. Руку, противоположную впереди стоящей ноге, чуть подать вперед. Другая рука, согнутая в локте, отводится назад (кисть – сбоку туловища). По команде «МАРШ» энергично начать бег с постепенным выпрямлением туловища.

При беге на средние и длинные дистанции команды «НА СТАРТ» и «ВНИМАНИЕ» заменяются одной командой «НА СТАРТ». Стартовое положение – без касания рукой земли.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ:

- тщательной разминкой, особенно в холодную погоду;
- доступностью упражнений и соответствующей их дозировкой с учетом уровня подготовленности военнослужащих на всех этапах обучения;
- содержанием в порядке мест для занятий и инвентаря;
- точным выполнением обучаемыми требований руководителя занятия;
- тщательной подгонкой обуви, обмундирования, снаряжения и оружия, в жаркую и морозную погоду – непрерывным контролем за состоянием занимающихся.

Для проверки практической физической подготовленности все военнослужащие, в зависимости от особенностей военно-профессиональной деятельности, распределяются на **четыре категории:**

Категория № 1:

военнослужащие Сухопутных войск (личный состав мотострелковых подразделений, подразделений радиационной, химической, биологической защиты, танковых, артиллерийских, автомобильных инженерных подразделений, ракетных, зенитных артиллерийских, зенитных ракетных подразделений, подразделений войск связи, подразделений противовоздушной обороны и радиоэлектронной борьбы, подразделений обеспечения, топогеодезии и гидрометеорологии, курсанты и слушатели военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для этих подразделений);

военнослужащие Военно-воздушных сил (нелетный состав воинских частей, зенитных ракетных и радиотехнических подразделений и воинских частей, подразделений связи и тыла, курсанты и слушатели военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для этих воинских частей и подразделений);

военнослужащие Военно-Морского Флота (личный состав воинских частей и подразделений связи и химической защиты, автомобильных, танковых, инженерных, ракетных, артиллерийских подразделений, подразделений ремонта, обслуживания и обеспечения, нелетный состав морской авиации);

военнослужащие Ракетных войск стратегического назначения (личный состав ракетных подразделений, учебных воинских частей и подразделений специальных войск, воинских частей и подразделений тыла, курсанты и слушатели военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для Ракетных войск стратегического назначения);

военнослужащие Воздушно-десантных войск (личный состав подразделений ремонта, обслуживания и обеспечения, нелетный состав авиации Воздушно-десантных войск).

Категория № 2:

военнослужащие летного состава истребительной, истребительно-бомбардировочной, дальней, военно-транспортной авиации Военно-воздушных сил, армейской авиации, авиации Ракетных войск стратегического назначения, морской (палубной) авиации, летного состава Воздушно-десантных войск, курсанты и слушатели военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов летного состава.

Категория № 3:

военнослужащие плавающего состава надводных кораблей и подводных лодок, учебных отрядов и подразделений Военно-Морского Флота, курсанты и слушатели военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов плавательного состава Военно-Морского Флота.

Категория № 4:

военнослужащие Ракетных войск стратегического назначения (личный состав охраны, обороны и противодиверсионной борьбы);

военнослужащие Сухопутных войск (личный состав разведывательных подразделений и подразделений специального назначения);

военнослужащие Военно-воздушных сил (личный состав подразделений охраны стратегических объектов);

военнослужащие Военно-Морского Флота (личный состав подразделений морской пехоты, десантно-штурмовых, разведывательных десантных подразделений, подразделений специального назначения, боевых пловцов, военных водолазов);

военнослужащие Воздушно-десантных войск (личный состав воинских частей Воздушно-десантных войск).

Военнослужащие, не вошедшие в перечисленные категории, относятся к категории № 1.

УТВЕРЖДАЮ
Командир войсковой части _____

(воинское звание)

(фамилия)

« ____ » _____ 200 ____ г.

ПЛАН

проведения занятия с _____
по Физической подготовке на « ____ » _____ 200 ____ г.

Тема: УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Занятие: ОЗНАКОМЛЕНИЕ И РАЗУЧИВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРЫЖКОВО-БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ТЕХНИКИ БЕГА НА 100 М (УПРАЖНЕНИЕ № 43). ТРЕНИРОВКА В УСКОРЕННОМ ПЕРЕДВИЖЕНИИ ДО 1 КМ.

Цель занятия:

Ознакомиться и разучить специальные прыжково-беговые упражнения, технику бега на 100 м (упражнение № 43).

Провести тренировку в ускоренном передвижении до 1 км.

Время: _____

Место занятия: Спортивный городок (спортивный зал).

Метод проведения занятия: Практическое, тренировка.

Материальное обеспечение занятия:

1. Оборудование спортивного городка (спортивного зала).

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 7 мин		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	1	Взвод – в двухшереножном строю
Строевые приемы, упражнения на месте, упражнения в движении	6	Проводить в составе взвода. Темп выполнения упражнений – средний. Каждое упражнение повторить 4–6 раз
Основная часть - 40 мин		
		Основную часть занятия организовать групповым способом на одном учебном месте
Ознакомление и разучивание специальных прыжково-беговых упражнений	10	Образцово показать специальные прыжково-беговые упражнения на месте и в движении. Разучивание проводить в составе подразделения. Обратить особое внимание на технику безопасности при выполнении специальных прыжково-беговых упражнений
Ознакомиться и изучить технику бега на 100 м (упражнение № 43).	10	Образцово показать технику бега на 100 м (упражнение № 43). Разучивание проводить в составе подраз-

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
		деления по сменам из двух человек. Обратить особое внимание на технику бега, старта и финиша
Тренировка в ускоренном передвижении до 1 км (упражнение № 46).	20	Тренировку проводить в составе подразделения. Обратить особое внимание на технику бега, старта и финиша, экономию сил во время всего забега
Заключительная часть - 3 мин		
Ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц	2	Проводить в колонне по одному
Подведение итогов занятия	1	Взвод - в двухшереножном строю

1. Ознакомление и разучивание специальных прыжково-беговых упражнений

Скоростные качества человека во многом обусловлены генетически, т. е. наследуются, и значительных сдвигов в результатах можно добиться в первую очередь за счет овладения правильной техникой старта и бега.

ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ БЕГУ ПРИМЕНЯЮТСЯ СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- пробегание отрезка в 30–40 метров с ходу;
- бег по инерции после пробегания отрезка в 10–15 метров с максимальной скоростью;
- бег с ускорением на отрезке в 30–35 метров;
- бег под уклон.

Упражнения выполняются сериями по 5–6 раз каждое индивидуально или в составе группы.

При использовании бега под уклон в качестве упражнения для развития скорости необходимо добиваться вертикального положения тела и постановки ноги не с пятки, а на всю ступню.

2. Ознакомление и разучивание техники бега на 100 м (упражнение № 43)

УПРАЖНЕНИЕ 43. БЕГ НА 100 М.

Выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

НОРМАТИВЫ ПО УСКОРЕННОМУ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ И ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Упражнение	Категория военнослужащих	№ упражнения	№ формы одежды	Единицы измерения	Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужившие менее 6 месяцев			Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужившие 6 месяцев и более		
					отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
Бег на 100 м	1	43	2,3,4	с	14,4	15,0	16,0	14,2	14,6	15,6
	3				14,6	15,2	16,0	14,4	14,8	15,6
	4				14,3	14,9	15,9	14,1	14,5	15,5

Обучение технике бега

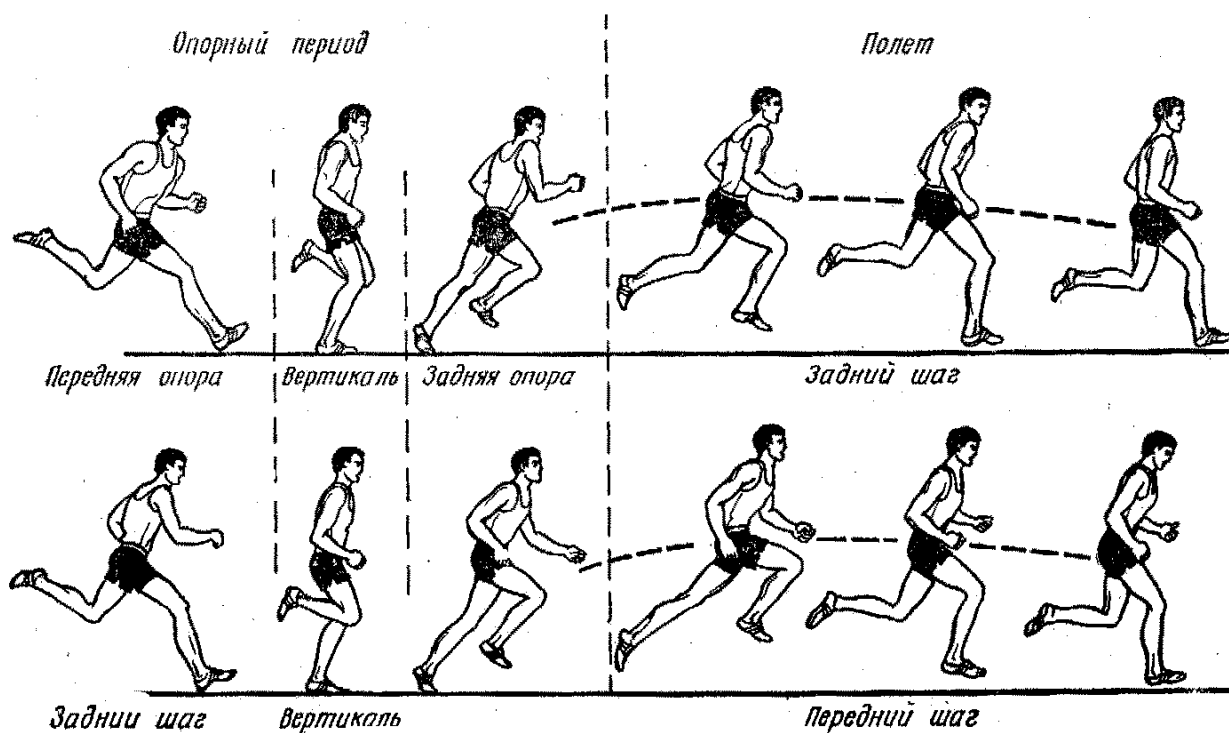
Бег является одним из способов передвижения человека. Для бега характерна фаза безопорного положения или полета. Циклом движения при беге является двойной шаг (правой и левой ногой). При анализе техники бега, прежде всего, рассматривается движение ног.

Каждая нога в течение одного цикла при беге бывает опорной и маховой. Период опоры начинается с момента, когда нога ставится на грунт (фаза передней опоры), затем тяжесть тела переносится на опорную ногу, а после прохождения вертикали производится отталкивание от грунта (фаза задней опоры). С одновременной постановкой другой ноги на грунт опорная нога становится маховой. Она свободным движением выносится вперед, и цикл начинается заново. После отталкивания в беге наступает период полета (одна нога находится в положении заднего, а другая – переднего шага).

Выполнение цикла двойного шага требует определенной попарной связи фаз движений опорной и маховой ног. Так, например, фаза передней опоры совпадает с завершением фазы заднего шага и т. п. Техника бега во многом зависит от четкости этих взаимосвязей.

Кроме соблюдения правильности общей структуры движения ногами скорость бега во многом зависит от постановки ноги на грунт в фазе передней опоры. Стопу ноги на опору можно ставить с передней части наружного свода или с пятки, а затем на всю ступню. Второй способ нерационален, так как увеличивает тормозящее действие опоры. Ставя ногу на переднюю часть стопы и не-

сколько сгибая ее в колене для большей амортизации действия опоры, бегун поддерживает большую скорость бега.



Цикл двойного шага

Сохранению скорости способствует и большее сгибание маховой ноги в заднем шаге, что позволяет быстрее подводить ее к положению вертикали и тем самым сокращать время переднего толчка. Вынос маховой ноги вперед вверх способствует усилению отталкивания опорной ногой.

Несмотря на то, что скорость продвижения поддерживается за счет работы ног, в технике бега важна и правильная работа рук. Руки, согнутые в локтевых суставах, движутся вперед и назад. При движении руки вперед она приводится к средней плоскости, при движении назад – отводится наружу в связи с поворотами туловища (перекрещивание от тазобедренных и плечевых суставов), что способствует удлинению шага. Поочередная работа мышц плечевого пояса, а также мышц туловища создает условия для расслабления их и восстановления сил.

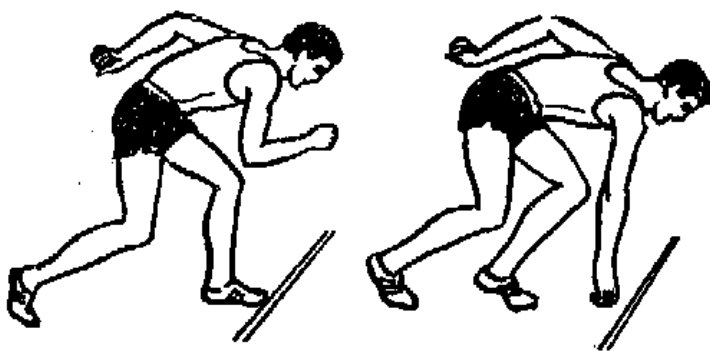
Техника бега должна обеспечивать поддержание оптимальной скорости в зависимости от длины дистанции и характера местности.

Описанная структура согласования движений при беге сохраняется на всех дистанциях, изменяются быстрота и амплитуда движений. В беге на короткие дистанции амплитуда движений руками и ногами, вертикальные перемещения центра тяжести тела больше, чем при беге на дистанцию более 1000 метров. Это проявляется и во внешнем рисунке бега. В беге на 100 метров наклон туловища вперед более выражен, шаг шире, больше размах движений руками. В беге по пересеченной местности в сапогах или ботинках нога ставится на грунт с пятки, шаг укорачивается. На подъем взбегают укороченными шагами, ставя согнутую в колене ногу с носка и наклоняя корпус вперед в соответствии с крутизной склона. При беге под уклон шаг удлиняется за счет использования инерции тела, туловище отклоняется назад, нога на грунт ставится с пятки. На мягком или скользком грунте шаг укорачивается.

Обучение старту и стартовому разгону

Овладение техникой быстрого старта может обеспечить улучшение оценки на один балл и более в беге на 100 метров. В беге на 1 километр и более старт, и стартовый разгон очень мало влияют на общий результат.

Для изучения техники старта в беге на короткие дистанции, а также при проведении тренировки и выполнении контрольных нормативов подаются команды: «**НА СТАРТ**», «**ВНИМАНИЕ**», «**МАРШ**».



Высокий старт

Словесные команды **«НА СТАРТ»** и **«ВНИМАНИЕ»** можно заменить звуковым сигналом, подаваемым свистком. По команде **«НА СТАРТ»** военнослужащий из исходного положения (3 – 5 м от линии старта) подходит к линии старта. Сильнейшая нога – у линии старта, другая – на 1 – 1,5 ступни сзади. Стопы ног параллельны, туловище прямо, руки опущены. По команде **«ВНИМАНИЕ»** наклониться вперед, центр тяжести перенести на передистоящую ногу. Руку, противоположную впереди стоящей ноге, чуть подать вперед. Другая рука, согнутая в локте, отводится назад (кисть – сбоку туловища).

По команде **«МАРШ»** энергично начать бег с постепенным выпрямлением туловища.

Стартовый разгон осуществляется частыми шагами, постепенно наращивая длину шага и сохраняя наклон туловища. С увеличением скорости наклон туловища уменьшается до оптимального и завершается переход на маховый шаг.

Стартовый разгон на коротких дистанциях заканчивается, как правило, на 25–30 метрах дистанции, а при беге на длинные дистанции переход на маховый шаг начинается еще раньше.

3. Тренировка в ускоренном передвижении до 1 км

Бег на длинные дистанции проводится по пересеченной местности и требует от военнослужащих проявления не только выносливости, но и навыков в преодолении естественных препятствий (канав, рвов, заборов и т. п.).

Преодоление длинных дистанций требует высоких функциональных возможностей занимающихся, для чего на тренировочных занятиях интенсивность и объем физических нагрузок постепенно и постоянно повышаются. Однообразные тренировки в пробегании дистанции, равной нормативной, приучают организм к определенному уровню разворачивания резервных возможностей своих функциональных систем и поэтому не обеспечивают быстрый прирост результатов. Более рационально применять равномерный бег на дистанции больше контрольной, повторный и переменный бег с интенсивностью, близкой к максимальным возможностям занимающегося.

При проведении тренировки подаются команды: **«НА СТАРТ»**, **«ВНИМАНИЕ»**, **«МАРШ»**.

Словесные команды **«НА СТАРТ»** и **«ВНИМАНИЕ»** можно заменить звуковым сигналом, подаваемым свистком. По команде **«НА СТАРТ»** военнослужащий из исходного положения (3 – 5 м от линии старта) подходит к линии старта. Сильнейшая нога – у линии старта, другая – на 1 – 1,5 ступни сзади. Стопы ног параллельны, туловище прямо, руки опущены. По команде **«ВНИМАНИЕ»** наклониться вперед, центр тяжести перенести на передистоящую ногу. Руку, противоположную впереди стоящей ноге, чуть подать вперед. Другая рука, согнутая в локте, отводится назад (кисть – сбоку туловища). По команде **«МАРШ»** энергично начать бег с постепенным выпрямлением туловища.

Стартовый разгон осуществляется частыми шагами, постепенно наращивая длину шага и сохраняя наклон туловища. С увеличением скорости наклон туловища уменьшается до оптимального и завершается переход на маховый шаг.