

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:

УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Ознакомление и разучивание техники челночного бега 10х10 м (упражнение № 44).
2. Тренировка техники бега на 100 м (упражнение № 43).

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 ТЕХНИКИ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА 10Х10 М (УПРАЖНЕНИЕ № 44). ТРЕНИРОВКА ТЕХНИКИ БЕГА НА 100 М (УПРАЖНЕНИЕ № 43).

Цель занятия:

Ознакомиться и разучить технику челночного бега 10х10 м (упражнение № 44).

Провести тренировку техники бега на 100 м (упражнение № 43).

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 двух учебных местах
Ознакомление и разучивание техники челночного бега 10х10 м (упражнение № 44).	20	Образцово показать технику челночного бега 10х10 м (упражнение № 44). Разучивание проводить в составе подразделения по сменам из двух человек. Обратить особое внимание на технику разворотов на концах 10 метровых участков
Тренировка техники бега на 100 м (упражнение № 43).	20	Тренировку проводить в составе подразделения по сменам из двух человек. Обратить особое внимание на технику бега, старта и финиша
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 техники челночного бега 10х10 м (упражнение № 44)

УПРАЖНЕНИЕ 44. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 10Х10 М.

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «**МАРШ**» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

МЕТОДИКА ОЗНАКОМЛЕНИЯ И РАЗУЧИВАНИЯ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА 10х10М

В этом упражнении от военнослужащего требуется развить предельную скорость на отрезке 10 метров, затормозить движение, развернуться и начать его вновь в обратном направлении. Все это нужно проделать достаточно быстро 10 раз. Здесь нет полноценного бега по дистанции, поэтому упражнение выполняется на укороченных шагах стартового разгона.

Элементы упражнения – бег, торможение, поворот – вначале отрабатываются на скорости ниже предельной повторным методом (2–3 серии по 3–5 отрезков в каждой). Поворот необходимо сочетать с наклоном туловища в новом направлении бега, что создает условия для быстрого стартового разгона.

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.
Челночный бег 10х10 м	1	44	2,3,4	с	28,0	29,0	30,0	27,5	28,0	29,0
	3				28,0	28,5	29,0	27,5	28,0	29,0
	4				26,0	27,0	28,0	25,0	26,0	27,0

2. Тренировка техники бега на 100 м (упражнение № 43)

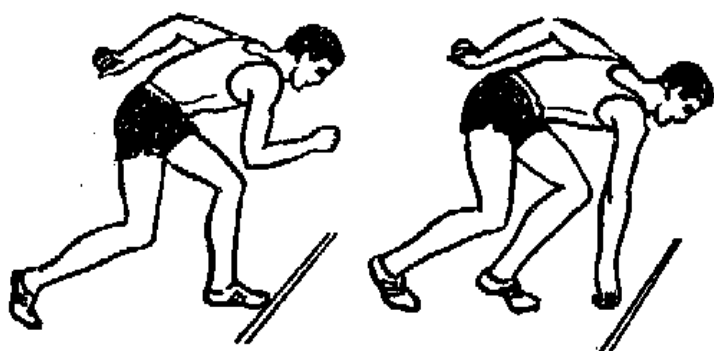
УПРАЖНЕНИЕ 43. БЕГ НА 100 М.

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

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 переднюю ногу. Руку, противоположную передней 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.