

УТВЕРЖДАЮ
Начальник отдела №4

полковник _____ В.Янович
" ____ " _____ 20__ г.

metodkabinetvii@bk.ru

План-конспект

проведения тренировки с курсантами (студентами)
по Физической подготовке

Тема № 1: «Порядок проведения утренней физической зарядки»

Занятие №2: «Утренняя физическая зарядка по варианту № 2 (ускоренное передвижение)».

metodkabinetvii@bk.ru

УЧЕБНЫЕ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ:

- изучить организацию планирования и порядок проведения физической подготовки в воинских частях и подразделениях;
- тренировать курсантов выполнению основных нормативов физической подготовки Вооружённых Сил Российской Федерации;
- воспитать морально-волевую устойчивость, смелость, настойчивость, самообладание для поднятия боевого духа, способность надёжно защищать отечество, переносить все тяготы и лишения военной службы.
- обучить курсантов методике проведения тренировок и занятий по физической подготовке.

МЕТОД: практическое занятие.

МЕСТО: спортивный городок, спортивный зал.

ВРЕМЯ: 40 минут.

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ:

- Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте - 10 мин.
- Ускоренное передвижение - 15 мин.
- Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц - 5 мин.

УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- Спортивный городок, спортивный зал.
- Методическая разработка.
- План проведения тренировки.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

- Приказ Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 года «Об утверждении наставления по физической подготовке в Вооружённых силах Российской Федерации».
- Методическое пособие: «Физическая подготовка юношей к службе в армии». В.И.Усанов. Красноярское книжное издательство, 2005г.

№ п.п.	Наименование основных вопросов и их краткое содержание	От- вод. время
I	<u>Вводная часть</u> • Проверить внешний вид курсантов (студентов), готовность к занятию; • Провести контрольный опрос по пройденному материалу; • Довести тему, цели и время, отводимое на тренировку.	5'
II	<u>Основная часть</u> <i>Первый учебный вопрос:</i> «Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте».	30' 10'
	Приступая к тренировке, я выхожу из строя строевым шагом и, повернувшись лицом к строю, подаю команду: «Становись!» Курсанты принимают положение «смирно» и ждут следующей команды в готовности быстро и четко ее выполнить. Как только все курсанты выполнили команду “становись”, я командую: «Равняйся!» По команде "Равняйся" все, кроме правофлангового, поворачивают голову направо (правое ухо выше левого, подбородок приподнят) и выравниваются так, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым. При выравнивании курсанты могут несколько передвигаться вперед, назад или в стороны. После того, как я убедился в выполнении команды, подаю команду «Смирно!» По этой команде курсанты принимают строевую стойку и ждут следующей команды. Далее я командую: «Взвод, за мной, справа в колонну по одному шагом – МАРШ!» При движении с места по предварительной команде корпус слегка подать вперед, руки прижаты к бедрам; по исполнительной команде начать движение с левой ноги. Переходя с шага на бег я командую: «Взвод, за мной, бегом – МАРШ!» При движении с места по предварительной команде корпус слегка подать вперед, руки полусогнуты, локти отведены несколько назад; по исполнительной команде начать бег с левой ноги, руками производить свободные движения вперед и назад в такт бега. Бег происходит в составе строя, держа интервал, дистанцию и один темп бега. После того, как курсанты пробежали 200-400 метров, мной	

подаются следующие команды для разминки в движении:

1)«**Взвод, высоко поднимая бедро, МАРШ!**»

По этой команде я вместе с курсантами бегу, высоко поднимая бедро.

2)«**Упражнение закончить!**»

По этой команде я вместе с курсантами перехожу на лёгкий бег фронтом по направлению движения.

3) «**Взвод, с захлестыванием голени назад, МАРШ!**»

По этой команде я вместе с курсантами бегу, захлестывая голень назад.

4)« **Упражнение закончить!**»

По этой команде я вместе с курсантами перехожу на лёгкий бег фронтом по направлению движения.

5)«**Взвод, правым боком вперёд, приставными шагами МАРШ!**»

По этой команде я начинаю двигаться приставными шагами правым боком вперёд. Курсанты так же начинают двигаться в строю приставными шагами правым боком вперёд.

6)«**Левым боком вперёд МАРШ!**»

По этой команде я вместе с курсантами поворачиваюсь левым боком в сторону направления движения и продолжаю бежать приставными шагами.

7)« **Упражнение закончить!**»

По этой команде я вместе с курсантами перехожу на лёгкий бег фронтом по направлению движения.

8)«**Взвод, спиной вперёд, МАРШ!**»

По этой команде курсанты вместе со мной поворачиваются спиной по направлению движения, смотрят в направление движения через левое плечо и начинают бежать укороченными шагами.

9)« **Упражнение закончить!**»

По этой команде я вместе с курсантами перехожу на лёгкий бег фронтом по направлению движения.

10)«**Шагом МАРШ!**»

Для перехода с бега на шаг я с курсантами делаю еще два шага бегом и с левой ноги начинаю движение шагом.

11)«**Взвод, правую руку вверх ставь!**»

По этой команде я с курсантами принимаю исходное положение.

12) «**Рывки руками начи-НАЙ!**»

Я с курсантами начинаю на два счёта делать рывки руками, через каждые два счёта меняя местами руки.

13)« **Упражнение закончить!**»

По этой команде я вместе с курсантами перехожу на шаг фронтом по направлению движения.

14)«**Взвод, правую и левую руку вверх ставь!**»

По этой команде я с курсантами принимаю исходное положение.

15) «Вращение прямых рук вдоль туловища вперёд начи-НАЙ!»

По этой команде я с курсантами выполняю вращения прямыми руками вдоль туловища: на счёт раз, два, три, четыре вращаю вперёд, затем назад.

16)« Упражнение закончить!»

По этой команде я вместе с курсантами перехожу на шаг фронтом по направлению движения.

17)«Взвод, руки на пояс ставь!»

По этой команде я с курсантами принимаю исходное положение.

18) «Наклоны туловища к правой, левой ноге начи-НАЙ!»

Я с курсантами начинаю на два счёта наклоны туловища к правой ноге, касаясь кончиками пальцев носков стопы, через каждые два счёта меняю ногу.

19)« Упражнение закончить!»

По этой команде я вместе с курсантами перехожу на шаг фронтом по направлению движения.

20)Далее я произвожу вслух отсчет от первого курсанта до восьмого и подаю команду **«Взвод, направо (налево) по восемь МАРШ, интервал, дистанция три шага!»**

По этой команде первые восемь курсантов в движении выполняют поворот направо (налево), набирают установленный интервал, дистанцию. Остальные курсанты, по восемь следом за первыми выполняют поворот и следуют, набирая установленный интервал, дистанцию. Движение продолжается до тех пор, пока не прозвучит команда **«на месте!»**. По этой команде курсанты прекращают движение вперёд и шагают на месте.

21) «Стой!»

Прекращаются полностью все движения курсантами, принимается строевая стойка.

Далее я начинаю разминку на месте, пользуясь следующими командами:

1)« Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головой в правую и левую стороны. Исходное положение принять! Упражнение начи- НАЙ!»

По этой команде курсанты выполняют вращения головой: на счёт раз, два, три, четыре вращают голову - в правую сторону, затем в левую.

2)« ...Раз, два. Упражнение закончить!»

По этой команде курсанты принимают строевую стойку.

3)« Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз. Исходное положение принять! Рывки руками начи-НАЙ!»

	По этой команде курсанты начинают выполнять рывки руками, через каждые два счёта меняя местами руки. 4)« ...Раз, два. Упражнение закончить!» По этой команде курсанты принимают строевую стойку. 5)« Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, правая и левая рука вверх. Исходное положение принять! Вращение прямых рук вдоль туловища вперёд и назад начи-НАЙ!» По этой команде курсанты выполняют вращения прямыми руками вдоль туловища: на счёт раз, два, три, четыре вращают вперёд, затем назад. 6)« ...Раз, два. Упражнение закончить!» По этой команде курсанты принимают строевую стойку. 7)« Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, правая и левая рука вверх. Исходное положение принять! Вращение прямых рук вдоль туловища вперёд начи-НАЙ!» По этой команде курсанты выполняют вращения прямыми руками вдоль туловища: на счёт раз, два, три, четыре вращают вперёд, затем назад. 8)« ...Раз, два. Упражнение закончить!» По этой команде курсанты принимают строевую стойку. 9)« Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая на поясе. Исходное положение принять! Наклоны туловища вправо, влево начи-НАЙ!» По этой команде курсанты выполняют на два счёта наклоны туловища вправо, затем влево. 10)« ...Раз, два. Упражнение закончить!» По этой команде курсанты принимают строевую стойку. 11)« Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Исходное положение принять! Наклоны туловища к правой и левой ноге начи-НАЙ!» По этой команде курсанты выполняют на два счёта наклоны туловища к правой ноге, касаясь кончиками пальцев носков стопы, через каждые два счёта меняю ногу. 12)« ...Раз, два. Упражнение закончить!» По этой команде курсанты принимают строевую стойку.	
	Второй учебный вопрос: « Ускоренное передвижение». Ускоренное передвижение, является базовой и связующей основой всех разделов физической подготовки. Упражнения "Ускоренного передвижения" являются важным средством выработки у военнослужащих высоких морально-волевых и физических качеств, способности преодолевать трудности, характерные для современного боя. Методы развития быстроты	15'

Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. К основным факторам, определяющим быстроту, относятся: подвижность нервных процессов; скорость и частота нервных импульсов, их концентрированная направленность; морфологическая структура мышц; скорость протекания возбуждения по нервам; быстрота сокращения мышц, обусловленная интенсивностью распада химических веществ, деятельность анализаторных систем; мышечная сила; эластические свойства мышц и некоторые другие факторы. Все они рассматриваются по отдельности условно, фактически же в целостном двигательном акте (к примеру, бег на 100, 200 и 400 м) они связаны между собой и с деятельностью всех органов и систем организма при ведущей объединяющей роли коры головного мозга.

В системе проверки физической подготовки военнослужащих для проверки развития быстроты используется бег на 60 и 100 м и 10х10 м.

Основными методами развития быстроты являются:
повторный;
соревновательный;
сенсорный.

1. Повторный метод является ведущим. Его основная задача – через увеличение частоты повысить максимальную скорость. Повторная тренировка заключается в многократном повторении беговых отрезков с максимальной скоростью и относительно полным восстановлением работоспособности в паузах отдыха. Интенсивность тренировки характеризуется по ЧСС – от 170 уд./мин и выше, протяженность беговых отрезков – 20–60 м, интервалы отдыха между отрезками – 3–6 мин. Тренировочную серию составляют 3–4 беговых отрезка, выполненных занимающимися с интервалами отдыха в 3–6 мин. За время тренировки выполняется 2–3 серии, отдых между которыми должен быть до 15 мин для обеспечения максимально полного восстановления.

В тренировочное занятие с военнослужащими обычно включают 1 – 2 серии скоростных отрезков. В серии – 3 скоростные пробежки по 30–60м.

В результате воздействия повторной тренировки на организм значительно совершенствуются внутриклеточные обменные процессы, обеспечивающие интенсивную мышечную деятельность в анаэробных условиях.

2. Соревновательный метод – самый эффективный метод влияния на все стороны скоростной подготовки военнослужащих. В некоторых случаях его называют "интегральным". Он оказывает сильное воздействие на все основные компоненты бе-

говой подготовки военнослужащих: физическую, техническую, морально-волевую (психологическую). Эффективность этого метода на 20–60% выше эффективности других методов. Объясняется это, в первую очередь, более сильной мотивацией обучаемых. Только в соревновательной обстановке достигается максимальная скорость бега, как результат непосредственного соперничества на дистанции.

Недостатки: достаточно большая сложность организации данного метода в полном масштабе; предельные нагрузки, восстановление после которых требует продолжительного времени, не позволяют часто использовать его при организации и проведении тренировки подразделений.

3. Сенсорный метод основан на тесной связи между быстротой бега и способностью различать небольшие интервалы времени (десятые и даже сотые доли секунды). Используется он при организации индивидуальной подготовки спортсменов и мало пригоден для массового применения при тренировке подразделений.

Реализация данного метода предполагает проведение обучения по этапам:

первый этап – обучаемый пробегает отрезок дистанции (30 – 80 м) с различной скоростью, и руководитель занятия сообщает ему время, которое он затратил на преодоление отрезка;

второй этап – обучаемый сам пытается определить время, за которое он пробежал заданный отрезок, а руководитель сопоставляет предполагаемое время с фактическим;

третий этап – обучаемый пробегает тот же отрезок дистанции со скоростью, которую руководитель занятия задает ему перед бегом. Руководитель определяет, насколько точно обучаемый воспроизвел заданную скорость бега.

Совершенствование быстроты военнослужащих следует обеспечивать за счет тренировки в выполнении специальных упражнений, направленных на укрепление мышц ног (специальные прыжковые упражнения), а также выполнение простейших упражнений, направленных на совершенствование отдельных элементов техники бегового шага (специальные беговые упражнения). Данные упражнения выполняются с умеренной интенсивностью, что соответствует состоянию организма военнослужащих в утренние часы, они не сложны технически, что позволяет контролировать и предупреждать травмы, и позволяют даже за непродолжительное время (5–10 мин) получить при регулярном использовании хороший тренировочный эффект. Важно также то, что эффективность предложенных беговых и прыжковых упражнений в меньшей степени зависит от мотивации обучаемых, чем скоростные пробежки.

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Техника

Бег на короткие дистанции – скоростное упражнение, характеризующееся выполнением кратковременной работы максимальной мощности. Это типичное упражнение на быстроту.

Основными олимпийскими дистанциями являются 100, 200, 400 м. Техника бега на короткие дистанции условно делится на ряд взаимосвязанных частей:

- положение бегуна на старте;
- старт и стартовый разгон;
- бег по дистанции;
- финиширование.

Положение бегуна на старте. При беге на короткие дистанции положение бегуна на старте принимается с использованием стартовых колодок (станка). Начало бега из такого положения (позы) с применением стартовых колодок называется низким стартом (рис. 1).

Расстановка упоров для ног в стартовых колодках зависит от антропометрических и скоростно-силовых показателей бегунов. По расположению упоров для ног в стартовых колодках существует три варианта низкого старта: обычный, сближённый и растянутый.

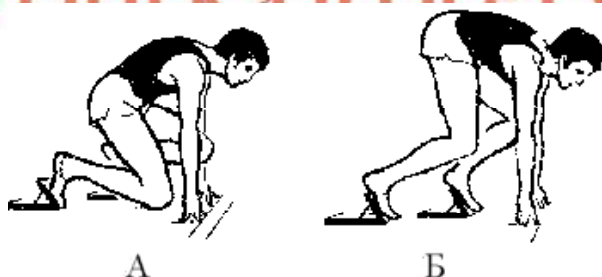


Рис. 1. Положение при низком старте:

А) - по команде «На СТАРТ!»;

Б) - по команде «ВНИМАНИЕ!»

При обычном старте упор дляпереди стоящей (сильнейшей) ноги устанавливается на расстоянии 1,5 – 2 ступней от линии старта, а для сзади стоящей – на расстоянии длины голени от переднего упора (колени сзади стоящей ноги находится против середины стопы впереди стоящей ноги).

При сближённом старте задний упор колодок приближается к линии старта и ставится ближе к переднему упору (на расстоянии длины стопы и меньше).

При растянутом старте передний упор колодок отставляется назад от стартовой линии, а задний – находится на расстоянии длины стопы и меньше.

При любом варианте старта угол наклона переднего упора

– 48 град, заднего 60 град, расстояние между центрами упоров по ширине 10–15 см. Выбор варианта старта определяется бегунами экспериментальным путём, но в практике большинство бегунов пользуются обычным стартом.

По команде "На СТАРТ!" бегун подходит к колодкам, становится впереди них. Присев, он упирается руками о дорожку и, глядя вниз – назад на колодки, упирается сильнейшей ногой в передний упор колодок, а другой ногой – в сзади стоящий упор. Стопы должны располагаться так, чтобы носки касались поверхности беговой дорожки. Затем бегун, встав на колено сзади стоящей ноги, устанавливает кисти рук (большими пальцами внутрь) перед линией старта несколько шире плеч (на 10–15 см). Плечи выдвигаются вперёд и занимают положение над линией старта, спина округлена, голова опущена несколько вниз, взгляд устремлён вниз-вперёд, поза бегуна неподвижна (рис. 1, А).

По команде стартера "ВНИМАНИЕ!" бегун, разгибая ноги, плавно поднимает таз выше уровня плеч на 20–30 см, но ноги полностью в коленях не выпрямляет. Внимание бегуна сосредоточено на сигнале стартера к началу бега, поза бегуна неподвижна (рис. 1, Б).

Старт и стартовый разгон

По сигналу стартера (выстрел, команда "МАРШ!") к началу бега бегун, отделяя руки от дорожки и выпрямляясь, выполняет активное отталкивание сзади стоящей и впереди стоящей ногой. Сгибая руки в локтевых суставах, делает ими энергичный взмах в передне-заднем направлении, завершая отталкивание от колодок.

Завершив отталкивание от колодок, бегун стремится как можно быстрее достичь максимальной скорости. Эффективность стартового разгона зависит от развиваемой мощности и рациональной техники движений, показателями которой являются наклон туловища, частота движений и постепенное наращивание длины шагов (рис. 2).



Рис. 2. Стартовый разбег (первые шаги)

Правильное и стремительное выполнение первых шагов со

старта зависит от выталкивания тела под острым углом к беговой дорожке. Первый шаг, длина которого составляет 100–130 см, выполняется как можно быстрее при большом наклоне туловища. Длина последующих шагов наращивается постепенно, примерно на 10–15 см до 8–10-го шага, далее прирост меньше: 4–8 см. На первых шагах со старта, когда скорость еще не развита, и устойчивость бегуна недостаточна, стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции. В связи с этим стартовые колодки целесообразно располагать примерно на ширину ступни. При таком расположении колодок положение бегуна на старте и первых шагах после начала бега будет устойчивее. С увеличением скорости ноги ставятся все ближе к средней линии. По существу, бег со старта – это бег по двум линиям, сходящимся в одну к 12–15-му метру от старта.

В конце стартового разгона, одновременно с нарастанием горизонтальной скорости и уменьшением величины ускорения наклон туловища постепенно уменьшается, и техника бега приближается к технике бега по дистанции. Стартовый разгон заканчивается к 25–30-му метру (13–15-й беговой шаг), когда бегун достигает 90–95% своей максимальной скорости.

Однако бегуны высокого класса выходят на рубеж своей максимальной скорости к 50–60-му метру 100 - метровой дистанции.

Бег по дистанции. Бег по дистанции – это основное звено техники, когда бегун, достигнув максимальной скорости бега, стремится сохранить её до конца дистанции (рис. 3).

Максимальная скорость бега у сильнейших бегунов (мужчины) достигает 12 м/с, длина шагов – 210–250 см, а частота – 4,7–5,5 шаг./с.

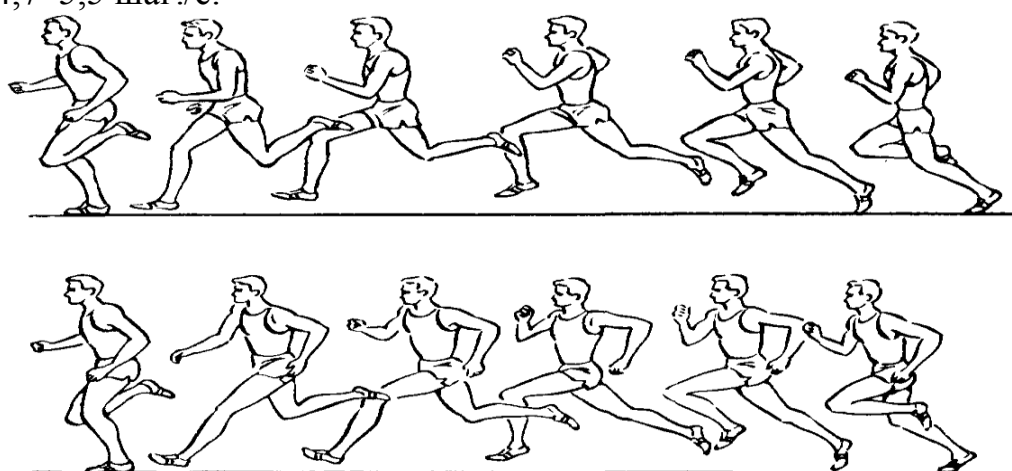


Рис. 3. Бег по дистанции

К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна наклонено вперед под углом 10–12 град от вертикали. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в фазе полёта увеличивается.

Нога ставится на дорожку, начиная с передней части стопы упруго, без разворота наружу, на расстоянии 33–43 см от проекции точки тазобедренного сустава на дорожку до дистальной точки стопы. Затем происходит амортизационное сгибание опорной ноги в коленном и в голеностопном суставах. В момент амортизации угол сгибания опорной ноги в коленном суставе составляет 140–148 град. В этот момент у квалифицированных бегунов опускания на всю стопу не происходит. Из положения для отталкивания, одновременно с энергичным выносом бедра маховой ноги вперёд–вверх происходит разгибание опорной ноги в коленном и голеностопном суставах. После окончания отталкивания нога по инерции движется назад–вверх и бегун оказывается в фазе полёта, во время которой происходит активное и быстрое сведение бёдер. Далее, нога, сгибаясь в коленном суставе, быстро движется бедром вниз–вперёд, что способствует снижению тормозящего воздействия при постановке ноги на опору.

Во время бега частота движений ног и рук взаимосвязана, как при стартовом разгоне, так и во время бега по дистанции. Перекрёстная координация увеличивает частоту шагов посредством учащения движений рук. Но энергичные движения руками не должны вызывать излишнего напряжения мышц плечевого пояса шеи, лица.

Согнутая в локтевом суставе рука при движении вперёд посылаётся несколько внутрь, а при движении назад кисть руки проносится на уровне тазобедренного сустава с некоторым разгибанием в локте. Кисти рук во время бега полусжаты и расслаблены, полностью выпрямленные пальцы или сжатые в кулак приводят к излишнему напряжению, что снижает качество техники и скорости бега.

Финиширование. Под финишированием следует понимать поддержание максимальной скорости бега до конца дистанции, хотя она и снижается за 20–15 м до финишной линии на 3–8%.

Финиш – это момент касания туловищем бегуна плоскости финиша, условно образуемой вертикальной плоскостью, проходящей через ближний край (со стороны старта) линии финиша. Чтобы быстрее коснуться плоскости финиша, бегун на последних 1–2 шагах выполняет быстрый наклон туловища вперёд или наклон туловища с поворотом плеч. Но при выполнении такого броска на финише продвижение бегуна не ускоряется, ускоряется движение только верхней части туловища при относительном замедлении нижней. Бросок на финише выполняется чаще всего только при остром соревновательном соперничестве.

Преждевременный бросок на финише приводит к снижению скорости, а иногда к падению бегуна и травматизму. Бегу-

нам, не владеющим техникой финишного броска, рекомендуется пересекать линию финиша, сохраняя максимальную скорость без дополнительных движений.

Методика обучения технике бега на 50-100 м.

Задача 1. Обучить правильной работе рук.

Средство. Движение руками на месте.

Методические указания. Руки согнуты в локтевых суставах (под углом 90 град) должны двигаться в переднезаднем направлении. Конечная точка движения рук вперед – на уровне подбородка. Основное внимание при работе рук обращать на движение локтя. Во время движения назад рука в сторону не отводится. Конечная точка движения рук назад определяется максимальным отведением назад локтя, кисть при этом должна находиться не далее 15–20 см от тазобедренного сустава одноименной ноги.

Задача 2. Обучить прямолинейному движению ног.

Средства:

1. Рассказ о прямолинейности движения в беге. Показ правильного расположения стоп в беге по линии.

2. Ходьба широким шагом по прямой линии – 4 раза по 50 м. Продольная ось стопы должна совпадать с линией на грунте.

3. Медленный бег по прямой линии.

Методические указания. Для военнослужащих, выделяющихся особенно большим разворотом стопы, рекомендовать бег по линии с поворотом носка внутрь, «косолапя», колено маховой ноги не должно при движении вперед вверх отводиться наружу. Траектория правого и левого коленей при движении вперед вверх должны заканчиваться в одной точке.

4. Бег прыжковыми шагами по линии.

Методические указания. Стопу ставить строго на линии без разворота носка наружу. В процессе обучения рекомендуется постепенно увеличивать скорость передвижения. Максимальная скорость передвижения такая, которая позволяет обучаемому самому контролировать точность постановки стопы на грунт.

Задача 3. Обучить прямолинейности движения рук и ног.

Средство. Равномерный бег по прямой линии (до 50 м).

Методические указания. При движении соблюдать два требования: стопы ставить строго по линии и движение рук производить в переднезаднем направлении. Для контроля действий обучаемых руководитель занятия располагается впереди линий, вдоль которых обучаемые выполняют упражнения, для контроля правильной постановки стопы и траектории движения рук. На первом этапе обучения военнослужащим трудно контролировать постановку обеих ног. Поэтому наиболее часто

встречается ошибка, когда одна нога ставится правильно (вдоль линии), а другая с разворотом. Руководителю необходимо подсказать обучаемым, какая нога выполняет правильное движение, на какую ногу необходимо обратить внимание.

Задача 4. Обучить постановке стопы и отталкиванию.

Средства:

1. Показ и объяснение постановки стопы на грунт.

Методические указания. Показывать упражнения так, чтобы обучаемые видели сбоку постановку стопы на грунт. При отсутствии должной подготовки допустимо кратковременное касание земли каблуком (пяткой), после постановки стопы на грунт с передней ее части.

2. Ходьба коротким шагом на передней части стопы с подниманием бедра (до 30 м).

Методические указания. При выполнении упражнения руки совершают движение как при беге. Стопа на грунт ставится жестко, почти в ударном режиме. В момент постановки нога в коленном суставе полностью выпрямлена.

3. Бег с выталкиванием (до 30 м).

Методические указания. Упражнение выполняется прыжками с ноги на ногу с минимальным продвижением вперед (1–1,5 ступни) за счет отталкивания стопой. Бедро не поднимается, после отталкивания голень назад не захлестывается, руки опущены. По мере овладения упражнением добавляется работа руками.

4. Бег с высоким подниманием бедра.

Методические указания. При выполнении упражнения бедро поднимается до горизонтального положения. Стопа ставится на грунт упруго с передней части вдоль прямой линии. Пятка земли не касается. После отталкивания обучаемый перемещает стопу вверх под себя, не выхлестывая ее вперед. Колени в стороны не разводить. При правильно выполненном отталкивании опорная нога должна быть выпрямлена до момента постановки на грунт. Руки работают в переднезаднем направлении, сильно согнуты в локте. Акцентировать внимание на энергичное движения локтями. Туловище держать прямо, не раскачиваться. Продвижение вперед минимальными шагами (1–1,5 ступни). Для правильного выполнения упражнения обращать внимание на количество шагов, которое необходимо сделать на определенном отрезке. Например, 10 м – 30 шагов.

5. Бег с ускорением по прямой линии.

Методические указания. Бег следует начинать медленно, контролировать точность выполнения разученных ранее движений: движения рук, прямолинейность в постановке стопы, упругая постановка стопы с передней части. Скорость бега в ходе ускорения не должна быть предельно высокой, что затрудняет

точность выполнения движений, вызывает чрезмерную скованность, особенно на первых занятиях. Бег надо закончить движением по инерции (не менее 20 м до остановки), на исходное положение возвратиться шагом.

Для разучивания основ техники бега требуется пять занятий, после чего можно приступать к организации тренировочного процесса по закреплению и совершенствованию двигательного навыка.

Изучение техники старта и стартового разбега

Задача 5. Изучить технику высокого старта

Средства.

1. Последовательное выполнение элементов высокого старта из исходного положения.

Методические указания. Первоначально необходимо изучить последовательность действий военнослужащих при занятии исходного положения и выхода из исходного положения к линии старта для выполнения контрольных нормативов.

После уяснения обучаемыми организации старта при выполнении контрольных нормативов приступить к изучению техники старта. Подразделение располагается в одну или две шеренги (интервал и дистанция между военнослужащими – 2–3 шага). Исходное положение – «гимнастическая стойка». Обучение действий при подаче команд провести по разделением: на счет «Раз» – выполнить действия команды «На СТАРТ»; на счет «Два» – выполнить действия команды «ВНИМАНИЕ»; на счет «Три» – обозначить выполнение действия по команде «МАРШ», выполнив два–три быстрых шага вперед, и вернуться на исходное положение. Внимательно контролировать точность выполнения обучаемыми всех положений – положения рук, ног, туловища и головы.

2. Выполнения действий по командам из исходного положения с последующим бегом на 7–10 м.

Методические указания. При выполнении обучаемыми команды «ВНИМАНИЕ» контролировать положение туловища: наклон вперед должен обеспечить смещение центра тяжести тела на переднюю часть стопы впереди стоящей ноги, пятки земли не касаются, голова опущена. По команде «МАРШ» добиваться максимально быстрого выполнения первых трех шагов разбега, туловище наклонено вперед, голову не поднимать.

3. Бег с высокого старта и стартовый разбег.

Методические указания. Проводить на дистанции 30 – 40 м, формируя забеги по силам. Обратить внимание на энергичный уход со старта и поддержание наклона туловища вперед до набора максимальной скорости (10 –15 м). Проводить в виде соревнования на выигрыш, бег с гандикапом, на лучшую технику (сохранение наклона и т.п.) и т.д.

Задача 6. Изучить технику финиширования Средства.

1. Пересечение линии финиша медленным бегом с последующим продвижением на 3–5 м за линию финиша.

2. Бег 30–40 м с высокого старта с последующим финишированием.

Методические указания. Добиваться сохранения скорости бега на отрезке 5–7 м после пересечения линии финиша. Пробегая финишный створ, сохранять технику бега. Предупреждать выполнение прыжков при финишировании, снижающих поступательную скорость, а также переход на бег широкими шагами.

Задача 7. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции в целом

Средства:

1. Бег на дистанции 30–60 м по группам.

2. Выполнение норматива и участие в соревнованиях.

Челночный бег (10x10 м)

Челночный бег 10x10 м является одним из основных упражнений для проверки физической подготовленности военнослужащих.

По своей направленности это – скоростно-силовое упражнение и поэтому может применяться в тренировочном процессе для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств военнослужащих, развития специальной скоростно-силовой выносливости.

Включение этого упражнения в систему физической подготовки определилось в первую очередь необходимостью проверки развития у военнослужащих "быстроты" в условиях, когда нет возможности выполнять упражнения в беге на 100 м (отсутствие должной материальной базы) и также проведении проверки в различные времена года, когда последняя проводится преимущественно в закрытых помещениях (в спортзале или приспособленном для этого помещении). Это упражнение находит широкое применение в частях, расположенных в горной местности, в частях, где отсутствует необходимая материальная база, а также в зимнем периоде обучения, когда основная масса упражнений проводится в закрытых помещениях.

После ознакомления, во время которого особо необходимо остановиться на условиях его выполнения и нормативах, приступают к разучиванию.

Техника бега 10x10 м

Положение на старте, старт и стартовый разбег. Старт в беге 10x10 м осуществляется аналогично старту для бега на 100 м (с высокого старта). В виду того, что после преодоления 10-

метрового отрезка после старта необходимо выполнять разворот, основными задачами старта являются своевременное начало бега и достижение оптимальной скорости, обеспечивающей своевременно и точно выполнить остановку для разворота.

Бег по дистанции. Во время бега по дистанции каждый разворот выполняется при полной остановке. Согласно условиям выполнения упражнения, во время разворота обязательно касание земли за линией разворота любой частью тела. Наиболее рационально выполнять касание носком ноги, которая выставляется вперед за линией разворота с одновременным поворотом туловища на 90 град в сторону разворота. При этом основная нагрузка (вес тела) сосредоточивается на другой ноге, стоящей на максимально возможном удалении от линии разворота к центру дистанции (опорная нога). За счет широкого расположения ног и низкого наклона туловища к центру преодолеваемого отрезка дистанции обеспечивается более рациональное преодоление расстояния.

Чем ближе во время разворота центр массы смещается от линии разворота к центру отрезка, тем меньшее расстояние преодолевает центр массы. При смещении таким образом центра массы тела на 15 см фактический выигрыш в величине прохождения дистанции составит к финишу 135 см. При смещении на 50 см участник бега фактически будет преодолевать дистанцию на 4,5 м короче.

Чем дальше вперед выставляется нога для касания земли за линией поворота (для сокращения длины преодолеваемого отрезка), тем больше усилий необходимо прикладывать другой ногой для быстрого старта. Для рационального распределения нагрузки на правую и левую ноги (опорную ногу и ногу, фиксирующую касание за линией разворота) необходимо после пробега каждого отрезка чередовать их при выполнении основного отталкивания (в роли основной опоры).

Во время разворота, когда вес тела сосредоточен на опорной ноге, допускается касание земли руками, которое, с одной стороны, позволяет поддерживать устойчивое положение в момент полной остановки, а с другой – более эффективно выполнять отталкивание опорной ногой. Это помогает предупреждать часто встречаемую ошибку – смещение центра массы за линию поворота, отрыв от земли ноги, расположенной ближе к центру 10-метрового отрезка, приводящей к увеличению времени разгона.

Финиширование осуществляется так же как и при челночном беге на 100 м. Особенность состоит в том, что необходимо внимательно слушать судью, объявляющего количество преодоленных отрезков, а также самостоятельно считать, сколько осталось до финиша, для того чтобы не выполнить лишний разворот

(остановку у финишной линии).

Методика обучения бегу 10x10 м

Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике челночного бега.

Средство. Краткая характеристика челночного бега, ознакомление с нормативными требованиями, правилами выполнения упражнения.

Задача 2. Изучить технику поворота в челночном беге.

Средства:

1. Выполнение разворота после пробегания 4–6-метрового отрезка.

Методические указания. Прежде чем приступить к выполнению упражнения, необходимо показать и объяснить положение туловища и ног в момент поворота. Внешне положение поворота очень похоже на положение низкого старта с далеко отставленной назад ногой, которая должна касаться поверхности земли за линией поворота. Это положение является конечной точкой разворота и началом преодоления нового отрезка. Правильное его принятие обеспечит наименьшую потерю времени и создаст оптимальные предпосылки для выполнения очередного ускорения.

Вначале при разучивании техники разворота обучаемые получают задачу выполнить разворот с точным касанием земли за линией разворота. После выполнения 2–3 пробежек задача усложняется. Необходимо коснуться земли за линией поворота, при этом держать плечи как можно дальше от линии разворота. Смещение центра массы тела к линии разворота и тем более за неё является грубой ошибкой. Контролем правильного выполнения разворота является расположение головы, туловища и ноги, касающейся земли за контрольной чертой, в одну прямую линию.

Проявлением неправильного выполнения разворота является отрыв от земли ноги, расположенной ближе к центру отрезков. В этом случае отталкивание после разворота начинает нога, заступившая за контрольную линию. Выполняется фактически лишний шаг.

2. Выполнение 3–5 разворотов после пробегания 4–6-метровых отрезков (по 4–6 м 4–6 раз).

Методические указания. Для проведения тренировки длина пробегаемого отрезка сокращается до 4–6 м. Количество разворотов – не более пяти. Главная задача – научить делать развороты, меняя левую и правую ноги в качестве опорной. Для соблюдения этого требования необходимо добиться того, чтобы количество шагов, выполняемых обучаемыми для преодоления каждого отрезка, было нечетным. Обучаемым можно рекомен-

	довать во время поворотов смотреть в одну и ту же сторону (например, туда, где стоит руководитель), тогда произвольно они будут чередовать работу правой и левой ног. После того как военнослужащие освоили технику выполнения разворотов, можно приступать к разучиванию техники старта и финиша. <i>Задача 3.</i> Изучить технику старта и финиша. <i>Средства:</i> 1. Выполнение команд "На СТАРТ!" и "ВНИМАНИЕ!". <i>Методические указания.</i> Первоначально обучение выполнению команд "На СТАРТ!" и "ВНИМАНИЕ!" выполнить по разделением со всеми военнослужащими. Обучение проводить аналогично как и при обучении высокому старту при беге на 100 м. 2. Бег 4–6 x 10 м. <i>Методические указания.</i> При выполнении старта обращать внимание на необходимость набора такой начальной скорости, которая бы позволила сделать своевременный и правильный разворот. После преодоления последнего отрезка обязательно пробежать линию финиша с максимальной скоростью. Для предупреждения несвоевременного выполнения финишного ускорения, а также для развития внимательности рекомендовать обучаемым самостоятельно вслух считать количество преодоленных отрезков. <i>Задача 4.</i> Совершенствовать технику челночного бега в целом. <i>Средства:</i> 1. Групповые старты. 2. Эстафеты. 3. Участие в соревнованиях. <i>Методические указания.</i> В ходе тренировки выявить недостатки в технике каждого военнослужащего и ставить задачу по отработке конкретных элементов.	
	Третий учебный вопрос: «Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц»	5'
	Упражнения с курсантами на восстановление дыхания и на расслабление мышц: После того, как курсанты пробежали 1-1,5 км, мной подаются следующие команды для восстановления дыхания и на расслабление мышц: 1) «Взвод, шагом – МАРШ!; Медленно поднимаем руки вверх и делаем глубокий вдох носом, затем медленно руки опускаем и делаем выдох ртом. К упражнению приступить» По этой команде курсанты начинают повторять упражнение за	

	мной. 2)«Упражнение закончить!» По этой команде я вместе с курсантами иду спокойным шагом, закончив делать упражнение. 3)Далее я говорю курсантам, чтоб все перешли к движению на носках, потянувшись руками вверх. По этой команде курсанты начинают повторять упражнение за мной. 2)« Упражнение закончить!!» По этой команде я вместе с курсантами иду спокойным шагом, закончив делать упражнение. 3)«Взвод, на месте!» По этой команде курсанты прекращают движение вперёд и шагают на месте. 4) «Стой!» Прекращаются полностью все движения курсантами 5) «Взвод, направо!» По этой команде курсанты в строю выполняют поворот направо на каблуке правой ноги и на носке левой и снова встают по стойке “Смирно”	
II I	<u>Заключительная часть</u> • напомнить тему и цели тренировки; • подвести итог тренировки: отметить лучших и худших в выполнении физических упражнений; • дать задание на самоподготовку • объявить тему следующей тренировки и назначить руководителя занятия.	5'

Руководитель тренировки
подполковник М. Анакин

«___»_____201__г.