

ФГАОУ ВПО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ

УТВЕРЖДАЮ

Начальник учебного военного центра

metodkabinetvii@bk.ru
полковник _____ В. Копылов

« ____ » _____ 20 ____ г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

по учебной дисциплине «Физическая подготовка»

metodkabinetvii@bk.ru
тренировка

Тема № 1 «Порядок проведения утренней физической зарядки»

Занятие № 1: «Утренняя физическая зарядка по варианту № 1 (общеразвивающие упражнения)».

(теоретическое занятие)

Занятие № 2: «Утренняя физическая зарядка по варианту № 1 (общеразвивающие упражнения)».

(практическое занятие)

Занятие № 3: «Утренняя физическая зарядка по варианту № 2 (ускоренное передвижение)».

(теоретическое занятие)

Занятие № 4: «Утренняя физическая зарядка по варианту № 2 (ускоренное передвижение)».

(практическое занятие)

Занятие № 5: «Утренняя физическая зарядка по варианту № 3 (комплексная тренировка)».

(теоретическое занятие)

Занятие № 6: «Утренняя физическая зарядка по варианту № 3 (комплексная тренировка)».

(практическое занятие)

metodkabinetvii@bk.ru

Обсуждено на заседании
предметно-методической комиссии
отдела № 4 общевойсковой подготовки

« ____ » _____ 20 ____ г.

Протокол № ____

г. Красноярск 201_ г.

I. 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.

Время: 40 мин.

Место проведения: спортивный городок,
спортивный зал.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Методические рекомендации по подготовке к проведению тренировок

Тренировка проводится с курсантами в составе учебного взвода в установленном распорядком дня время, согласно типового месяца проведения тренировок и по графику их проведения утвержденного начальником отдела (цикла).

Учебный взвод прибывает на занятия под руководством командира взвода, который является помощником руководителя занятия. Последовательность проведения тренировки предлагается:

- по каждой новой теме тренировки проводится теоретическое занятие ответственным офицером за учебный взвод, практическое инструкторско-методическое занятие также проводится ответственным офицером за учебный взвод, а в последующим практические занятия проводят курсанты учебного взвода назначенные согласно графика их проведения.

Теоретическое занятие проводится методом рассказа и самостоятельного изучения рекомендованной литературы, по окончании которого руководитель занятия обязан убедиться в том, что курсанты (студенты) изучили положения уставов, наставлений и требований приказов, поняли методику и порядок проведения тренировки и обучены правильному составлению план-конспекта для проведения тренировки.

На этом же занятии доводится последовательность и порядок проведения тренировки, отчетность по ним, содержание, методика отработки упражнений по физической подготовки в соответствии с НФП 2009 года.

Практическое занятие проводится в составе учебного взвода в последовательности выполнения физических упражнений по примерным вариантам проведения утренней физической зарядки.

Ответственный за учебный взвод (офицер) в день, предшествующий дню военной подготовки обязан:

- уяснить тему и содержание учебных вопросов, выносимых на очередную тренировку;
- изучить методические указания и рекомендуемую литературу;
- составить и утвердить план проведения тренировки (теоретическое, или инструкторско-методическое занятие) с личным составом учебного взвода;
- проверить готовность руководителей тренировки из числа курсантов (студентов) к ее проведению, наличие у них план-конспектов проведения тренировки по планируемой теме и убедиться в том, что курсант (студент) назначенный для проведения тренировки знает теоретические основы и порядок проведения тренировки по указанной теме.

Методические рекомендации по вводной части

В вводной части дежурный по учебному взводу докладывает ответственному за учебный взвод по наличию личного состава прибывшего на тренировку, проводит проверку внешнего вида. После доклада, осмотра и постановки задачи на устранение недостатков, руководитель тренировки проводит контрольный опрос курсантов. Опрос должен состоять из 2 – 3 вопросов по пройденному материалу. По результатам контрольного опроса выставляются оценки. Руководитель тренировки объявляет обучаемым тему и цель предстоящего занятия, при этом особо отмечает, какие знания и навыки, приобретенные ранее, могут пригодиться при изучении вопросов предстоящей тренировки. Доводит до курсантов (студентов) меры безопасности при выполнении физических упражнений, указывает порядок безопасного выполнения элементов тренировки.

Методические указания по отработке учебных вопросов в ходе проведения тренировок

Командир взвода организует своевременное убытие личного состава подразделения на тренировку.

Ответственный за учебный взвод (офицер) обязан:

- осуществлять контроль за действиями обучаемых и методикой обучения курсантов руководителями тренировки, оказывать им методическую помощь;
- следить за поддержанием порядка и воинской дисциплины в ходе тренировки;
- проводить разбор качества проведения тренировки руководителями и оценивать их методическую подготовку;
- докладывать начальнику отдела (цикла) результаты проведенной тренировки.

Руководитель тренировки:

При проведении основной части занятия следует исходить из конкретных условий, в которых организуется и проводится обучение личного состава. Знания и навыки, полученные военнослужащими на занятии в дальнейшем совершенствуются на учебных сборах, войсковой стажировке.

При изучении учебных вопросов руководитель занятия доводит материал методом рассказа с подробным разъяснением изучаемого материала. Упражнение или действие вначале показывается в целом и в нормальном темпе и ритме. Затем показ производится по частям в замедленном темпе и сопровождается кратким объяснением для того, чтобы обучаемые точно восприняли и правильно усвоили показанное упражнение или действие. Во всех случаях показ должен быть безупречным, образцовым, а объяснения краткими и доходчивыми.

При проведении тренировки каждый руководитель должен иметь при себе опорный конспект и карточку контроля качества отработки действий и нормативов.

Перед началом тренировки необходимо определить требования безопасности, довести их обучаемым и в ходе тренировки требовать неукоснительного выполнения.

В ходе тренировки каждый курсант должен быть оценен, и результаты записаны в журнал учета тренировок.

Личный состав под командой командира учебного взвода в походном строю взвода прибывает на место проведения тренировки и выстраивается по команде на месте построения в развернутый двухшереножный строй. Руководители тренировок становятся на места командиров взвода и отделений.

Руководитель тренировки выходит на середину строя, проверяет внешний вид курсантов. Дает указания на устранение выявленных недостатков, которые могут быть устранены на месте. По окончании проверки руководитель тренировки докладывает о готовности личного состава к тренировке. Затем руководитель тренировки объявляет личному составу тему и занятие, учебные цели и порядок ее проведения. Проверяет, путем опроса, теоретические знания курсантов по пройденному материалу.

Место проведения тренировки руководителем должно быть выбрано с таким расчетом, чтобы обеспечивалось наблюдение за действиями обучаемых во время выполнения физических упражнений. При проведении тренировки по выполнению упражнений руководитель тренировки на учебном месте особое внимание должен обращать на правильность выполнения, добиваясь четкости и сноровистых действий обучаемых.

Ошибки обучаемых нужно исправлять своевременно и умело. Лучший метод исправления ошибок – дополнительный показ порядка выполнения элемента, который выполнен неправильно.

Обнаружив общие ошибки в действиях обучаемых по отработке упражнений, руководитель на учебном месте останавливает отделение, указывает на допущенные ошибки, разъясняет, а если необходимо, то и показывает, как правильно выполнить тот или иной элемент, и продолжает тренировку до тех пор, пока ошибки не будут устранены. Если ошибки допускают отдельные курсанты, останавливать отделение не следует. В этом случае лучше на выявленные недостатки обратить внимание тех обучаемых, которые допустили ошибки, и добиться их устранения в процессе отработки последующих действий.

Закончив отработку вопросов в строго отведенное время, руководитель на учебном месте проводит разбор тренировки с личным составом. При разборе он анализирует действия обучаемых при отработке каждого учебного вопроса,

подкрепляя свои выводы требованиями уставов, наставления, отмечает наиболее подготовленных курсантов, а также недостатки в действиях обучаемых.

Руководитель тренировки проводит разбор тренировки в целом за взвод. Определяет наиболее отличившихся курсантов, определяет лучших курсантов. Докладывает куратору взвода о завершении тренировки.

Куратор взвода проводит разбор действий руководителей при проведении тренировки и оценивает их методическую подготовку. Дает команду штатному командиру взвода отправить учебный взвод в аудитории для подготовки к занятиям.

После проведения тренировки куратор взвода выставляет оценки полученные курсантами учебного взвода в ходе проведения тренировки в журнал учета результатов тренировки и докладывает о результатах начальнику отдела (цикла).

Методические указания по заключению

После отработки всех учебных вопросов руководитель проводит заключительную часть занятия. При подведении итогов занятия руководитель напоминает обучаемым тему, учебные цели и основные вопросы, получившие отражение на занятии. Отмечает положительное в действиях личного состава, подробно разбирает характерные ошибки. Затем он объявляет курсантам оценки, полученные за контрольные вопросы во вводной части занятия и отмечает лучших по результатам опроса и отработки вопросов текущего занятия. Заканчивая занятие, руководитель объявляет тему следующего занятия, выдает задание на самостоятельную работу и организует отправку личного состава для подготовки к занятиям.

III. МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

3. Приказ Министра обороны Российской Федерации № 1115 от 26 августа 2010 года «Об установлении ежемесячной надбавки военнослужащим, проходящим военную службу по контракту, за квалификационный уровень физической подготовленности, выполнение (подтверждение) спортивных разрядов по военно-прикладным видам спорта и наличие спортивных званий по любому виду спорта».

Технические средства обучения:

1. Гимнастические снаряды;
2. Секундомер.

IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Тема № 1 «Порядок проведения утренней физической зарядки».

В соответствии с наставлением по физической подготовке ВС РФ, статья 120 приведены примерные варианты утренней физической зарядки:

Вариант	Подготовительная часть – 2-4 (5-6) мин	Основная часть – 24-26 (40-42) мин	Заключительная часть – 2 (4) мин
Первый – общеразвивающие упражнения	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног упражнения вдвоем, специальные упражнения, простейшие приемы рукопашного боя, бег на 1-1,5 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц
Второй – ускоренное передвижение	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Специальные прыжково-беговые упражнения, скоростное пробегание отрезков 50-100 м; ускоренное передвижение до 4 км или бег до 3 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц
Третий – комплексная тренировка	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Упражнения из разных разделов физической подготовки, бег на 1-1,5 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц

Вариант утренней физической зарядки № 1 - общеразвивающие упражнения.

Проводится по следующей структурной схеме и в следующей последовательности:

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте проводятся в течении 2-4 минут зимой (5-6 минут летом) при этом выполняются следующие упражнения:

1. Ходьба с попеременным пробеганием легким бегом отрезков протяженностью 200-400 метров.

2. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении:

- бег с высоким подниманием бедра 50 м;
- бег с захлестыванием голени 50 м;
- бег приставными шагами правым и левым боком 100 м;
- бег спиной вперед 50 м;
- поочередное поднятие рук вверх;
- вращение прямых рук вдоль туловища вперед и назад;
- ходьба с наклонами туловища к правой и левой ноге.

3. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног на месте:

- вращение головой в правую и левую сторону;
- поочередное поднятие рук вверх;
- вращение прямых рук вдоль туловища вперед и назад;
- наклоны туловища в стороны;
- наклоны туловища к правой и левой ноге.



Выполнения упражнений подготовительной части
учебно-тренировочного занятия

«(Для выполнения этих упражнений сначала называю упражнения, если необходимо – показываю, а затем последовательно подаю команды: «Исходное положение - ПРИНЯТЬ», «Упражнение начи-НАЙ»).

Основная часть (общеразвивающие упражнения) проводятся в течении 24-26 минут зимой (40-42 минуты летом)

1. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении:
упражнения для предупреждения плоскостопия (личный состав в колонну по одному дистанция два шага):

- ходьба на носках, руки на поясе 50 м;
- ходьба на пятках, руки на поясе 50 м;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы, руки на поясе 50 м;
- бег с высоким подниманием бедра 50 м;

- бег с захлестыванием голени 50 м;
- бег приставными шагами правым и левым боком 100 м;
- бег спиной вперёд 50 м;

общеразвивающие упражнения в движении:

- вращение головой в правую и левую сторону;
- разгибание рук в стороны и отведение их до отказа назад с поворотом корпуса на 90° влево и вправо;
- поочерёдное поднятие рук вверх;
- вращение прямых рук вдоль туловища вперёд и назад;
- ходьба с наклонами туловища к правой и левой ноге;
- ходьба выпадами с поворотами туловища в правую и левую сторону;
- прыжки на одной и двух ногах в движении.

2. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног на месте:

- вращение головой в правую и левую сторону;
- поочерёдное поднятие рук вверх;
- разгибание рук перед собой, в стороны и отведение их до отказа назад (рис. 1.1);
- вращение прямых рук вдоль туловища вперёд и назад (рис. 1.2);
- разгибание рук в стороны и отведение их до отказа назад с поворотом корпуса на 90° влево и вправо (рис. 1.3);
- наклоны туловища в стороны (рис. 1.4);
- наклоны туловища с прогибом вперед (рис. 1.5);
- выпады в стороны (рис. 1.6);
- растяжка мышц правой, левой ноги (рис. 1.7);
- мах правой, левой ноги вперед (рис. 1.8);
- наклоны туловища к правой и левой ноге (рис. 1.9).

«(Для выполнения этих упражнений сначала называю упражнения, если необходимо – показываю, а затем последовательно подаю команды: «Исходное положение - ПРИНЯТЬ», «Упражнение начи-НАЙ»).



1 2 3 4 5 6



7 8 9

Рис. 1. Последовательность выполнения упражнений основной части учебно-тренировочного занятия

3. Упражнения вдвоём:

упражнения вдвоём выполняются в виде единоборства с включением действий на перетягивание и сталкивание партнёра. Каждое упражнение повторяется 3 – 5 раз.

Сталкивание партнёра плечом.

Партнёры находятся друг против друга в выпаде вперёд левой (правой) ногой. Слегка наклоняясь вперёд, упираясь левыми (правыми) плечами, и одновременно нажимая на плечо, стараются сдвинуть друг друга за условную черту.

Перетягивание партнёра.

Став друг против друга, выставив вперёд правую (левую) ногу так, чтобы касаться наружной стороной ступни, партнёры берутся правой (левой) рукой за кисть и перетягивают друг друга к себе от центральной черты, не уклоняясь в сторону.

Приседание с партнёром на плечах.

Первый приседает на всей ступне, руками опирается на любой предмет. Второй садится ему на плечи, отводя ноги назад. Первый разгибает ноги. То же, смена партнёра.

Приседание с партнёром на одной ноге, вторая нога в положении “угол”

Партнёры находятся в положении друг против друга. Одновременное приседание на одной ноге.

Поочерёдное переваливание партнёра на спине.

Партнёры находятся спиной друг к другу. Взявшись локтевыми сгибами поочерёдные наклоны вперёд с партнёром на спине. Прогибы проводятся в полный рост без подъёма ног.

4. Простейшие приемы рукопашного боя:

Изготовки к бою - это наиболее удобные положения военнослужащих для нападения на противника или самозащиты. Они могут выполняться без оружия и с оружием (автомат, нож, пехотная лопата), левосторонними, правосторонними и фронтальными (рис. 2).



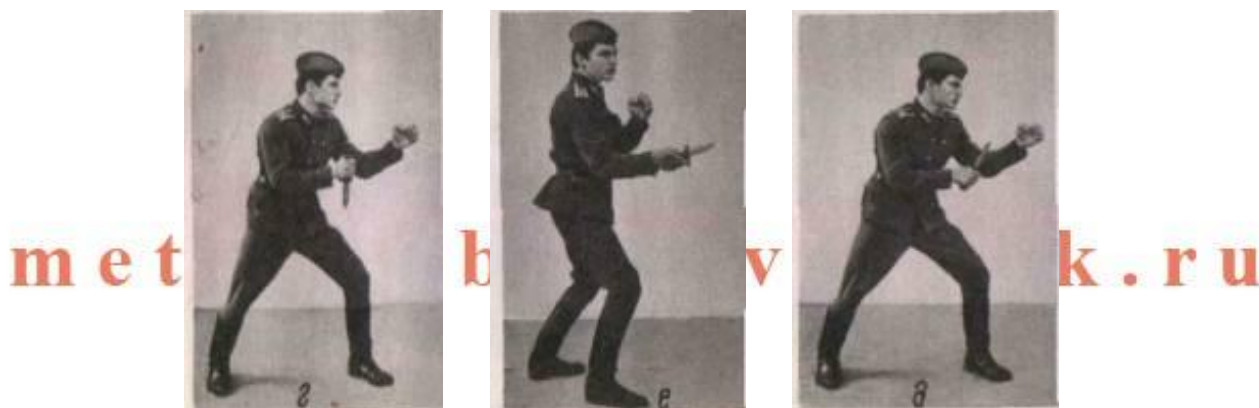


Рис. 2

Для изготoвки к бою без oружия - выставить левую ногу на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги в коленях. Туловище немного наклонить вперед. Вес тела равномерно распределить на обе ноги. Левую руку согнуть в локтевом суставе и вывести вперед кисть на высоту груди, кисть правой руки – впереди и несколько выше пояса.

Для изготoвки к бою с автоматом - подбросить автомат штыком (стволом) вперед и подхватить его левой рукой за цевье и ствольную накладку сбоку, а правой - за шейку приклада. Одновременно левую ногу выставить на шаг вперед и поставить ее на всю ступню. Все тело равномерно распределить на обе, слегка согнутые ноги. Туловище немного подать вперед, острое штыка держать на высоте шеи напротив левого плеча, кисть правой руки – перед поясом.

Для изготoвки к бою с ножом - принять левостороннюю стойку, нож держать в правой согнутой руке клинком вверх или вниз. При положении ножа в руке клинком вперед принимается левосторонняя или правосторонняя стойка.

Для изготoвки к бою с пехотной лопатой - выставить правую ногу на шаг вперед и поставить ее на всю ступню. Одновременно вывести согнутую правую руку с лопатой вперед, кисть правой руки - на уровень груди. Лопату держать за конец рукоятки лотком вправо (влево). Вес тела равномерно распределить на обе, слегка согнутые ноги. Левая рука согнута, кисть - на высоте пояса.

Передвижения включают: шаг, шаг с переменной изготoвки к бою, скачок, бег.

Приемы самоохранения предохраняют от травмирования при падениях. Они включают группировку, кувырки, падения.

Группировка - сесть на землю и обхватить обеими руками голени ног, колени слегка развести, пятки вместе, туловище согнуть, округлив спину, голову наклонить, прижав подбородок к груди. Подтягивая руками голени, приблизить туловище к бедрам (рис. 3).

metodk



@bk.ru

Рис. 3

Кувырок вперед - из фронтальной стойки присесть, сгруппироваться, колени слегка развести в стороны, упереться ладонями о землю. Оттолкнувшись ногами и опираясь на ладони (пальцами внутрь), перекатиться через спину вперед. Вскочить и изготавиться к бою (рис. 4).

metodk



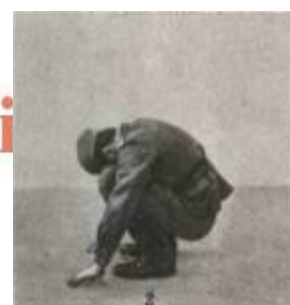
.ru

metodkabinetvii

Рис. 4

Кувырок назад - из фронтальной стойки присесть, прижать подбородок к груди и, падая назад, сгруппироваться. В момент касания земли плечами опереться о нее руками около головы (пальцами внутрь), перекатиться назад через голову, вскочить и изготавиться к бою (рис. 5).

met



ru

Рис. 5

Падение вперед - из фронтальной стойки упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки и сгибанием в локтях смягчить удар или подпрыгнуть и упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки; сгибая руки, опуститься на грудь; перекатиться с груди на живот, прогибаясь в пояснице. Закончив падение, встать и изготавиться к бою (рис. 6).



Рис. 6

Падение назад – из исходного положения присесть ближе к пяткам, сгруппироваться (руки вперед, ладонями вниз); перекатываясь на спине назад, сделать упреждающий удар прямыми, слегка разведенными руками о землю; при нападении противника нанести удар ногами ему навстречу, вскочить и изготoвиться к бою (рис. 7).



Рис. 7.

Падение на бок – из исходного положения присесть, сгруппироваться (руки – вперед ладонями вниз); перекатываясь назад и разворачиваясь в сторону падения, сделать упреждающий удар выпрямленной рукой о землю и лечь на бок так, чтобы одна согнутая в колене нога находилась на земле, а стопа другой (нога коленом вверх) – у ее голени, вскочить, изготoвиться к бою (рис. 8).

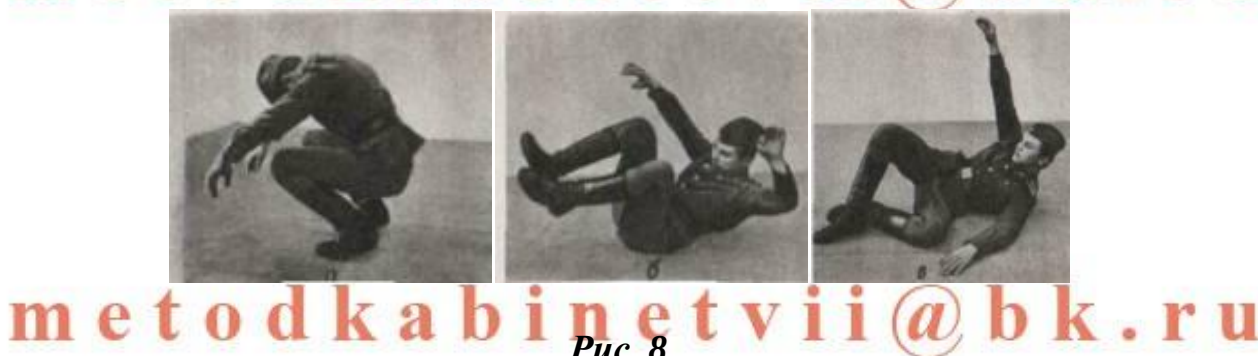


Рис. 8

Кувырок через плечo - из фронтальной (боковой) стойки наклониться вперед и пропустить левую (правую) руку между ног ладонью вниз, подбородок прижать к груди; оттолкнувшись ногами, сделать перекач через спину в на-

правлении левой (правой) ноги (ягодицы) и занять положение лежа на левом (правом) боку, вскочить, изготавиться к бою (рис. 9).



Рис. 9

5. Бег на 1-1,5 км.

Заключительная часть (медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц) проводится в течении – 2 минуты зимой (4 минуты летом)

1. Бег в медленном темпе 300 метров;
2. Упражнения в глубоком дыхании в движении 50 м (5-6 повторений);
3. Упражнения на расслабление мышц (встряхивание руками и ногами, 12-15 повторений);
4. Подвести итог тренировки: отметить лучших и худших в выполнении физических упражнений;
5. Объявить тему следующей тренировки и назначить руководителя занятия.

Вариант утренней физической зарядки № 2 – ускоренное передвижение.

Проводится по следующей структурной схеме и в следующей последовательности:

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте проводятся в течении 2-4 минут зимой (5-6 минут летом) при этом выполняются следующие упражнения:

1. Ходьба с попеременным пробеганием легким бегом отрезков протяженностью 200-400 метров.
2. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении:
 - бег с высоким подниманием бедра 50 м;
 - бег с захлестыванием голени 50 м;
 - бег приставными шагами правым и левым боком 100 м;
 - бег спиной вперед 50 м;
 - поочередное поднятие рук вверх;
 - вращение прямых рук вдоль туловища вперед и назад;

- ходьба с наклонами туловища к правой и левой ноге.
3. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног на месте:
- вращение головой в правую и левую сторону;
 - поочерёдное поднимание рук вверх;
 - вращение прямых рук вдоль туловища вперёд и назад;
 - наклоны туловища в стороны;
 - наклоны туловища к правой и левой ноге.



Выполнения упражнений подготовительной части
учебно-тренировочного занятия

«(Для выполнения этих упражнений сначала называю упражнения, если необходимо – показываю, а затем последовательно подаю команды: «Исходное положение - ПРИНЯТЬ», «Упражнение начи-НАЙ»).

Основная часть (ускоренное передвижение) проводится в течении 24-26 минут зимой (40-42 минуты летом)

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

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 30–60 м.

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 беговой 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. 10).

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, сближенный и растянутый.

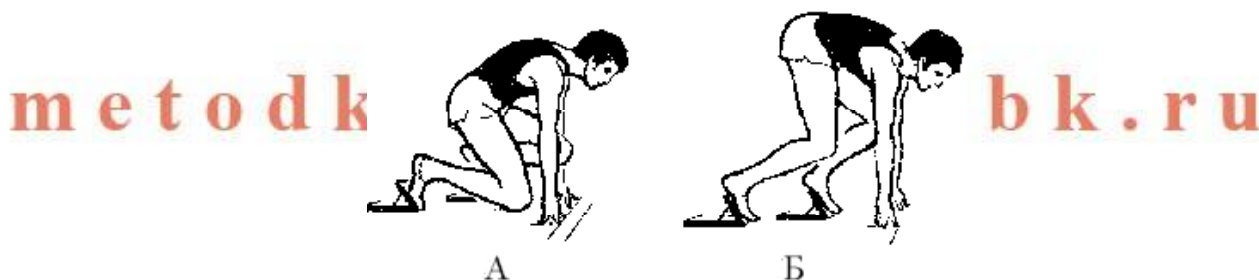


Рис. 10. Положение при низком старте:
А) - по команде «На СТАРТ!»;

Б) - по команде «ВНИМАНИЕ!»

При обычном старте упор для впереди 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. 10, 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. 10, 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. 11).



Рис. 11. 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. 12).

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

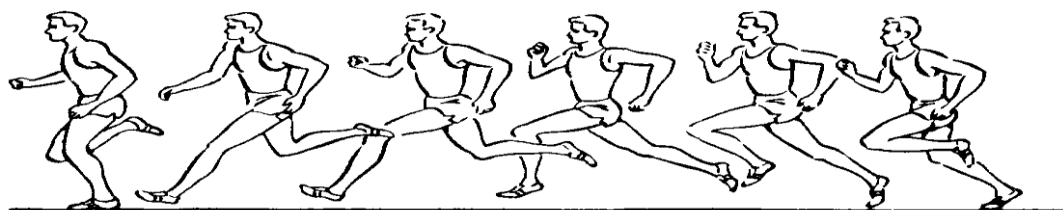
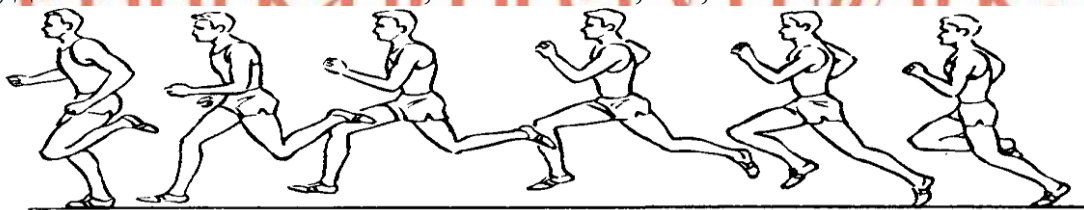


Рис. 12. Бег по дистанции

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 вперед посылается 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 вперед 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. Бегунам, 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, «косолапая», 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 руководителю 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 военно-

служащими – 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. Обратит 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 (10х10 м)

Челночный бег 10х10 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

бега 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 10х10 м

Положение на старте, старт и стартовый разбег. Старт в беге 10х10 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) сосредотачивается 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 пробегания 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 предупредить 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 10х10 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 рекомендовать во время поворотов

смотреть в одну и ту же сторону (например, туда, где стоит руководитель), тогда непроизвольно они будут чередовать работу правой и левой ног.

После того как военнослужащие освоили технику выполнения разворотов, можно приступать к разучиванию техники старта и финиша.

Задача 3. Изучить технику старта и финиша.

Средства:

1. Выполнение команд "На СТАРТ!" и "ВНИМАНИЕ!".

Методические указания. Первоначально обучение выполнению команд "На СТАРТ!" и "ВНИМАНИЕ!" выполнять 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.

Методические указания. 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.

Задача 4. Совершенствовать технику челночного бега в целом.

Средства:

1. Групповые старты.
2. Эстафеты.
3. Участие в соревнованиях.

Методические указания. В ходе тренировки выявить недостатки в технике каждого военнослужащего и ставить задачу по отработке конкретных элементов.

Заключительная часть (медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц) проводится в течении – 2 минуты зимой (4 минуты летом)

1. Бег в медленном темпе 300 метров;
2. Упражнения в глубоком дыхании в движении 50 м (5-6 повторений);
3. Упражнения на расслабление мышц (встряхивание руками и ногами, 12-15 повторений);

4. Подвести итог тренировки: отметить лучших и худших в выполнении физических упражнений;

5. Объявить тему следующей тренировки и назначить руководителя занятия.

Вариант утренней физической зарядки № 3 – комплексная тренировка.

Проводится по следующей структурной схеме и в следующей последовательности:

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте проводятся в течении 2-4 минут зимой (5-6 минут летом) при этом выполняются следующие упражнения:

1. Ходьба с попеременным пробеганием легким бегом отрезков протяженностью 200-400 метров.

2. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении:

бег с высоким подниманием бедра 50 м;

бег с захлестыванием голени 50 м;

бег приставными шагами правым и левым боком 100 м;

бег спиной вперед 50 м;

поочередное поднятие рук вверх;

вращение прямых рук вдоль туловища вперед и назад;

ходьба с наклонами туловища к правой и левой ноге.

3. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног на месте:

- вращение головой в правую и левую сторону;
- поочередное поднятие рук вверх;
- вращение прямых рук вдоль туловища вперед и назад;
- наклоны туловища в стороны;
- наклоны туловища к правой и левой ноге.



Выполнения упражнений подготовительной части
учебно-тренировочного занятия

«(Для выполнения этих упражнений сначала называю упражнения, если необходимо – показываю, а затем последовательно подаю команды: «Исходное положение - ПРИНЯТЬ», «Упражнение начи-НАЙ»).

Основная часть (комплексная тренировка) проводится в течении 24-26 минут зимой (40-42 минуты летом)

Комплексная тренировка проводится в целях повышения общей и специальной тренированности военнослужащих. Она включает упражнения из разных разделов физической подготовки, а также бег на 1 – 1,5 км.

Заключительная часть (медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц) проводится в течении – 2 минуты зимой (4 минуты летом)

1. Бег в медленном темпе 300 метров;

2. Упражнения в глубоком дыхании в движении 50 м (5-6 повторений);
3. Упражнения на расслабление мышц (встряхивание руками и ногами, 12-15 повторений);
4. Подвести итог тренировки: отметить лучших и худших в выполнении физических упражнений;
5. Объявить тему следующей тренировки и назначить руководителя занятия.

V. ЗАДАНИЕ НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ:

1. Изучить порядок выполнения упражнений физической зарядки согласно статей 115 - 120 приказа Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 года «Об утверждении наставления по физической подготовке в ВС РФ»;
2. Изучить методику проведения утренней физической зарядки согласно наставления по физической подготовке в ВС РФ;
3. Подготовить план-конспект для проведения тренировки по данному занятию.

Старший преподаватель отдела № 4

подполковник

М. Анакин

metodkabinetvii@bk.ru

metodkabinetvii@bk.ru

metodkabinetvii@bk.ru