

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Практическое занятие**

**Тема:** Тренировка в беге на длинные дистанции (кросс на 3-5 км).

**Цель:** Оценить выносливость студентов. Научить элементам выполнения упражнений.

**Задания:**

Тренировка в беге на длинные дистанции (кросс на 3-5 километров).

### **Методические рекомендации**

#### **по организации и проведению занятий по физической подготовке**

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

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

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

Методика проведения подготовительной части занятия.

На подготовительную часть занятия по ускоренному передвижению и лёгкой атлетике отводится 7-10 мин (10-15 мин - при 2-х часовом занятии).

В этой части занятия решаются следующие задачи: организация занимающихся и выполнение общеукрепляющих упражнений для подготовки организма к выполнению прыжковых и беговых упражнения в основной части.

Организация занимающихся включает:

- построение, объявление темы и целей занятия, проверку личного состава и формы одежды;
- доведение мер предупреждения травматизма;
- «разогревание» организма обучаемых - строевые приемы на месте и в движении, действия по внезапным командам и сигналам: ходьба и бег различными способами, общеразвивающие и прыжково-беговые упражнения и короткий бег с попутным преодолением несложных препятствий.

Методика проведения основной части занятия.

На основную часть занятия отводится 30-35 мин (60-65 мин - при 2-х часовом занятии).

В основную часть учебного занятия включаются ознакомление или разучивание бега и совершенствование техники его выполнения.

Для показа подразделение выстраивается в одну (две) шеренги вдоль беговой дорожки лицом к ней.

Для начала движения руководитель подает команду, например: «Бег с высоким подниманием бедра, выполнить до белого флажка, обратно возвращаться по правой стороне беговой дорожки шагом, в колонну по два, на исходное положение. Повторить упражнение два раза. Поток, дистанция 8 шагов, - Вперёд»

При изучении техники бега, а также в процессе беговой тренировки применяются специальные команды. При беге на короткие дистанции подаются команды: «На Старт», «Внимание», «Марш». Словесные команды: «На Старт» и «Внимание» можно заменять звуковым сигналом, подаваемым свистком. По первому продолжительному свистку участники выполняют команду «На Старт», по второму - «Внимание».

При беге на средние и длинные дистанции подаются команды только: «На Старт» и «Марш». Для вызова обучаемого на исходное положение подается команда, например: «Студент Петров, на исходное положение шагом (бегом) - Марш». Услышав свою фамилию, обучаемый отвечает: «Я», а после команды о выходе: «Есть» и кратчайшим путем выходит на исходное положение.

Основная часть занятия заканчивается тренировкой в беге на средние (длинные) дистанции или эстафетным бегом. Эстафетный бег проводится соревновательным методом по отделениям (расчётам).

Методика проведения заключительной части занятия.

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-х часовом занятии). Заключительная часть проводится в составе подразделения.

В этой части занятия решаются следующие задачи: приведение организма в относительно спокойное состояние и подведение итогов занятия.

Приведение организма в спокойное состояние достигается ходьбой и бегом в медленном темпе и выполнением упражнений в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

Занятие заканчивается подведением итогов.

При подведении итогов руководитель доводит индивидуально до каждого обучаемого качество выполнения ими упражнений, приёмов и действий, отмечает достижения и недостатки занимающихся, дает задание на самоподготовку.

Меры предупреждения травматизма.

Предупреждение травматизма на занятиях по ускоренному передвижению и лёгкой атлетике обеспечивается:

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

Методика проведения заключительной части занятия.

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-х часовом занятии), при этом решаются следующие задачи: приведение организма в относительно спокойное состояние и подведение итогов занятия. В заключительную часть включаются: ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц. Проводится заключительная часть в составе взвода в обход площадки, как в подготовительной части. Занятие заканчивается подведением итогов. Руководитель указывает качество освоения упражнений обучаемыми, отмечает достижения и недостатки занимающихся, дает задание на самоподготовку.

Меры предупреждения травматизма.

Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке обеспечивается:

- высокой дисциплинированностью обучаемых;
- соблюдением техники выполнения физических упражнений и хорошим знанием приемов самостраховки;
- соблюдением методики обучения гимнастическим упражнениям и требований безопасности.

### 1. Тренировка в беге на длинные дистанции (кросс на 3-5 км)

Содержание	Время (мин.)	Организационно-методические указания
Построение, прием доклада от дежурного по подразделению о готовности к занятию, объявление темы и целей занятия, проверка личного состава и формы одежды, доведение мер предупреждения травматизма.		Проводить в составе подразделения - в двух шереножном строю.
Строевые приемы на месте. Упражнения в ходьбе и беге (ходьба и бег; выпады в ходьбе; ходьба в полуприседе и полном приседе, ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; специальные беговые и прыжковые упражнения). Общеразвивающие упражнения на месте (потягивающие упражнения, упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног, всего тела, упражнения в парах).		Проводить в составе подразделения. Строевые приемы на месте и в движении проводить в соответствии со Строевым уставом ВС РФ. Ходьбу и бег выполнять на обозначенном (определённом руководителем) участке стадиона (площадке или местности), в составе подразделения в колонну по одному или по два. Общеразвивающие упражнения выполнять в строю в колонну по четыре, разомкнутом по фронту и в глубину на 2-4 шага. Темп выполнения упражнений - средний. Каждое упражнения повторить 4-6 раз.
Бега на длинные дистанции: - бег на 3 км (У-ФП-46) - тренировка [бег на 5 км (У-ФП-47) - тренировка].		Бег на длинные дистанции проводить в составе подразделения на ровной поверхности с общего старта. Старт и финиш оборудовать в одном месте. Особое внимание обратить на тщательную разминку перед выполнением бегового упражнения, особенно в холодную погоду, на подгонку обуви, обмундирования и снаряжения. Во время бега по дистанции в жаркую (морозную) погоду необходимо в обязательном порядке организовать непрерывный контроль за состоянием занимающихся. Упражнение выполнять в целом, соревновательным методом на время, с начислением баллов.
Ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.		Проводить на обозначенном (определённом руководителем) участке стадиона (площадке или местности), в составе подразделения в колонну по одному или по два.
Подведение итогов занятия		Проводить в составе подразделения - в двухшереножном строю. Оценить качество изучения (отработки) упражнений, отметить достижения и недостатки занимающихся, дать задание на самоподготовку

# 1. Тренировка упражнения №46 (бег на 3 км) [упражнения № 47 (бег на 5 км)]

## 1. Тренировка упражнения №46 (бег на 3 км)

**Тренировка (совершенствование)** направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Основными методами развития физических качеств у обучаемых во время тренировки в беге на **3 км** являются **повторный** и **соревновательный** методы.

При **повторном** методе тренировки техника бега на средние дистанции лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с интенсивностью нагрузки 60-80% от предельной. В этом случае при легком, свободном, ненапряженном беге обучаемому легче контролировать свои движения и применять тактические приёмы прохождения по дистанции. С каждым последующим занятием этим методом интенсивность бега должна повышаться. **Соревновательный** метод является самым эффективным для развития выносливости и скоростных качеств обучаемых. Однако во избежание физического перенапряжения обучаемых и обеспечения высокой тренировочной эффективности этот метод слишком часто использовать нельзя, из-за медленного восстановления организма после запредельных беговых нагрузок. Интервал в 5-7 дней минимальный для применения данного метода.

Способ организации обучаемых при выполнении бега на **3 км** на всех этапах обучения - **групповой** в составе обучаемого подразделения.

### Техника выполнения.

Упражнение выполняется на ровной поверхности с общего или отдельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

После окончания бега нужно медленно пройти метров 15-20, опустив руки, и несколько раз глубоко выдохнуть. Через 1-2 мин можно пробежать очень медленно 150-200 м, чтобы восстановить дыхание.

### ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ У-ФП-46 (бег на 3 км)

Незначительные	Значительные
Обход соперника совершен слева от него.	Нарушено правило старта (фальстарт). Во время бега, участник создал помеху для другого бегуна (т.е. занял место перед ним, не обогнав его на расстояние, исключающее помеху). Постановка ноги производится с передней части приземлением на всю стопу. Скачкообразный бег.

Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться туловищем или пересекать ему путь. Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение. Участник, допустивший указанные нарушения, подлежит дисквалификации.

ТАБЛИЦА  
НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ У-ФП-46  
(бег на 3 км)

Минут, секунд	18.50	18.35	18.20	18.05	17.50	17.35	17.20	17.08	16.55	16.43
Баллы	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Минут, секунд	16.30	16.22	16.15	16.08	16.00	15.50	15.40	15.30	15.15	15.00

Баллы	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Минут, секунд	14.50	14.40	14.30	14.20	14.10	14.04	13.58	13.52	13.46	13.40
Баллы	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Минут, секунд	13.34	13.28	13.22	13.16	13.10	13.04	12.58	12.52	12.46	12.40
Баллы	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Минут, секунд	12.36	12.33	12.30	12.27	12.24	12.21	12.18	12.15	12.12	12.09
Баллы	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
Минут, секунд	12.06	12.03	12.00	11.57	11.54	11.50	11.46	11.42	11.38	11.34
Баллы	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
Минут, секунд	11.30	11.27	11.24	11.21	11.18	11.15	11.12	11.09	11.06	11.03
Баллы	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
Минут, секунд	11.00	10.57	10.54	10.51	10.48	10.45	10.42	10.39	10.36	10.33
Баллы	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85
Минут, секунд	10.30	10.28	10.25	10.22	10.19	10.16	10.13	10.10	10.07	10.03
Баллы	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95
Минут, секунд	10.00	9.57	9.54	9.52	9.50	При выполнении упражнения быстрее, чем за 9 мин. 50 сек., за каждые 3 сек. дополнительно начисляется 1 балла				
Баллы	96	97	98	99	100					

**Примечание:** Представленные в таблице нормативы соответствуют спортивной форме одежды (Форма № 1). Форма № 1 - спортивная (в плавках, трусах, майке, тренировочном костюме, спортивной обуви).

## 2. Тренировка упражнения №47 (бег на 5 км)

**Тренировка (совершенствование)** направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Основными методами развития физических качеств у обучаемых во время тренировки в беге на 5 км являются **повторный** и **соревновательный** методы.

При **повторном** методе тренировки техника бега на длинные дистанции лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с интенсивностью нагрузки 60-80% от предельной. В этом случае при легком, свободном, ненапряженном беге обучаемому легче контролировать свои движения и применять тактические приёмы прохождения по дистанции. С каждым последующим занятием этим методом интенсивность бега должна повышаться. **Соревновательный** метод является самым эффективным для развития выносливости и скоростных качеств обучаемых. Однако во избежание физического перенапряжения обучаемых и обеспечения высокой тренировочной эффективности этот метод слишком часто использовать нельзя, из-за медленного восстановления организма после запредельных беговых нагрузок. Интервал в 5-7 дней минимальный для применения данного метода.

Способ организации военнослужащих при выполнении беге на 5 км на всех этапах обучения - **групповой** в составе обучаемого подразделения.

### Техника выполнения.

Упражнение выполняется на ровной поверхности с общего или отдельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

После окончания бега нужно медленно пройти метров 15-20, опустив руки, и несколько раз глубоко выдохнуть. Через 1-2 мин можно пробежать очень медленно 150-200 м, чтобы восстановить дыхание.

### ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ У-ФП-47 (бег на 5 км)

Незначительные	Значительные
Обход соперника совершен слева от него.	Нарушено правило старта (фальстарт). Во время бега, участник создал помеху для другого бегуна (т.е. занял место перед ним, не обогнав его на расстояние, исключающее помеху). Постановка ноги производится с передней части приземлением на всю стопу. Скачкообразный бег.

Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться туловищем или

пересекать ему путь. Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение. Участник, допустивший указанные нарушения, подлежит дисквалификации.

**ТАБЛИЦА**  
**НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ У-ФП-47**  
(бег на 5 км)

Минут, секунд	<b>38.00</b>	<b>37.30</b>	<b>37.00</b>	<b>36.30</b>	<b>36.00</b>	<b>35.30</b>	<b>35.00</b>	<b>34.15</b>	<b>33.30</b>	<b>32.45</b>
Баллы	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Минут, секунд	32.00	31.30	31.00	30.30	30.00	29.20	28.40	28.00	27.20	26.40
Баллы	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Минут, секунд	26.00	25.30	25.00	24.30	24.00	23.53	23.46	23.39	23.32	23.25
Баллы	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Минут, секунд	23.18	23.11	23.04	22.57	22.50	22.43	22.36	22.29	22.22	22.15
Баллы	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Минут, секунд	22.08	22.01	21.50	21.46	21.41	21.37	21.32	21.28	21.23	21.19
Баллы	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
Минут, секунд	21.14	21.10	21.05	21.01	20.56	20.52	20.47	20.43	20.38	20.34
Баллы	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
Минут, секунд	20.30	20.26	20.22	20.17	20.10	20.03	19.56	19.49	19.42	19.35
Баллы	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
Минут, секунд	19.28	19.21	19.14	19.07	19.00	18.53	18.46	18.39	18.32	18.25
Баллы	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85
Минут, секунд	18.18	18.11	18.04	17.57	17.50	17.43	17.36	17.29	17.20	17.10
Баллы	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95
Минут, секунд	17.00	16.50	16.40	16.30	16.20	При выполнении упражнения быстрее, чем за 16 мин. 20 сек., за каждые 5 сек. дополнительно начисляется 1 балла				
Баллы	96	97	98	99	100					

**Примечание:** Представленные в таблице нормативы соответствуют спортивной форме одежды (Форма № 1). Форма № 1 - спортивная (в плавках, трусах, майке, тренировочном костюме, спортивной обуви).