

ВОЕННО-КОСМИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ ИМЕНИ А.Ф. МОЖАЙСКОГО

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Тема: 9 Ускоренное передвижение и легкая атлетика
(номер темы занятия по тематическому плану, полное наименование темы)

Занятие: 2, практическое
(номер занятия по тематическому плану, вид занятия)

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ОБСУЖДЕНА НА ЗАСЕДАНИИ КАФЕДРЫ

«__» _____ 20__ года, протокол № ____

г. Санкт-Петербург

Учебные и воспитательные цели:

1. Развитие и совершенствования быстроты.
2. Развитие и совершенствования выносливости.
3. Воспитание морально-волевых качеств.
4. Повышение сплочённости коллектива.

Распределение времени:

Подготовительная часть	15	мин.
Основная часть	70	мин.
Заключительная часть	5	мин.

Учебные вопросы:

1. Тренировка упражнения №51 тройной прыжок с места. (Для ВЖП – упр.№42 – челночный бег 10X10 м).
2. Тренировка упражнений № 45,46 - бег до 5 км.

Учебно-материальное обеспечение:

1. Стадион.
2. Дистанция бега.
3. Флажки.
4. Секундомеры.

Литература

1. Наставление по физической подготовке в ВС РФ (НФП-2009), стр. 84-87
2. Физическая культура (Физическая подготовка): учебник / под ред. проф. А.Ю. Чихачева. – СПб.: ВКА имени А.Ф.Можайского, 2015, стр.244-268.
5. *Латин В.В., Дубровин Д.А.* Организация и проведение соревнований по военно-прикладным видам спорта в подразделении ВУЗа. / учебно-методическое пособие – СПб.: ВКА имени А.Ф.Можайского, 2017, 9-40.
8. *Латин В.В.* Формирование военно-прикладных навыков у военнослужащих женского пола на занятиях по физической подготовке. / электронное учебно-методическое пособие – СПб.: ВКА имени А.Ф.Можайского, 2017, стр.6-26.
9. Рекомендации по выполнению физических упражнений с использованием дополнительных объектов учебно-материальной базы по физической подготовке / *Мальцев И.Ю., Латин В.В., Дубровин Д.А., Лучников Э.А.* /

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

На подготовительную часть занятия отводится 10-25 мин. при двух часовом занятии. В ней решаются задачи организации занимающихся и подготовки организма к предстоящим физическим нагрузкам.

Курс прибывает к началу занятий в спортивной форме одежды. Личный состав строится в две шеренги. Принять рапорт от курсового офицера, довести тему занятия. Проверить личный состав по журналу. Проверить внешний вид и готовность к началу занятия.

Провести строевые приемы на месте и в движении. Упражнения в ходьбе и в беге проводить вокруг стадиона. В ходьбе выполнить 2 упражнения, в беге – 2 упражнения. Упражнения на месте выполнить на стадионе:

- 3 упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- 2 упражнения для мышц туловища;
- 3 упражнения для мышц ног;
- 2 упражнения для мышц всего тела;
- 2 упражнения в прыжках.

Выполнение физических упражнений на месте и в движении начинается с исходного положения, которое принимается по команде "Исходное положение - ПРИНЯТЬ". Упражнение выполняется по команде "Упражнение начи-НАЙ". Для окончания выполнения физического упражнения на месте вместо последнего счета подается команда "СТОЙ", в движении подается команда "Упражнение - ЗАКОНЧИТЬ". Показ общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте, производится руководителем стоя лицом (зеркально) или боком к обучаемым, а выполняемых в движении – навстречу строю.

Сложные упражнения выполняются по разделениям. Например: "Наклониться, руки назад, делай - РАЗ; строевая стойка, делай - ДВА; присесть, руки вперед, ладонями вниз, делай - ТРИ; строевая стойка, делай - ЧЕТЫРЕ". После освоения физического упражнения по разделениям подается команда на его выполнение в целом "Упражнение - начи-НАЙ". Для повышения интенсивности нагрузки в подготовительной части занятия ранее изученные физические упражнения выполняются одно за другим без пауз для отдыха по команде "Потоком, упражнение - начи-НАЙ".

По окончании выполнения упражнений на месте приступают к проведению завершающей части разминки – выполнению специальных прыжково-беговых упражнений.

Основными средствами подготовки опорно-двигательного аппарата военнослужащих к нагрузкам основной части занятия являются специальные

прыжково-беговые упражнения.

Подбор упражнений должен обеспечить постепенное повышение нагрузки от минимальной до максимальной (соревновательной).

В качестве примера подбора упражнений для подготовки к выполнению упражнений по бегу на короткие дистанции можно рекомендовать последовательное выполнение: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки – «с ноги на ногу», «ускорения».

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

1 вопрос. Тренировка упражнения №51 тройной прыжок с места. (Для ВЖП – упр. №42 – челночный бег 10X10 м).

Курс в две шеренги. Довести упражнения и объяснить технику выполнения.

Упражнение 51. Тройной прыжок с места.

Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

Тройной прыжок с места – это сложное по координации упражнение, требующее от прыгуна высокой скоростно-силовой подготовки.

Техника тройного прыжка состоит из трёх различных по двигательной структуре прыжков, выполняемых в определённой последовательности. Прыгун совершает первый прыжок – "скачок", т.е. приземляется опять на толчковую ногу. Оттолкнувшись вторично толчковой ногой, выполняет "шаг" и приземляется на маховую ногу. Затем, оттолкнувшись маховой ногой, делает обычный "прыжок" и приземляется на обе ноги в яму с песком. Техника приземления в тройном прыжке аналогична приземлению в прыжках в длину.

Дальность полёта в тройном прыжке зависит от величины начальной скорости и угла вылета прыгуна при всех трёх видах отталкивания. Начальная скорость развивается при выполнении разбега, у лучших прыгунов она достигает 10,3–10,5 м/с.

Важное значение для достижения высоких результатов имеет ритм тройного прыжка и соотношения длины "скачка", "шага" и "прыжка".

Наиболее рациональным следует считать такое соотношение длины частей прыжка, когда: "скачок" составляет 37%, "шаг" – 29%, "прыжок" – 34% (средние данные).

Так, например, при прыжке на 17 м 39 см (В.Санеев) соотношение длины частей прыжка будет: "скачок" – 6 м 30 см; "шаг" – 5 м 05 см; "прыжок" – 6 м 04 см.

Другие варианты техники тройного прыжка правилами соревнований не разрешаются.

Для начинающих прыгунов соотношение длины трёх взаимосвязанных прыжков определяется экспериментальным путём и зависит от уровня скоростно-силовой и координационной подготовки прыгуна.

Чрезмерное увеличение длины одного из прыжков может отрицательно повлиять на длину остальных.

"Скачок". Это – наиболее сложная часть тройного прыжка. Нога ставится на брусок беговым движением на всю стопу, достаточно близко к проекции ОЦМТ прыгуна, что обеспечивает отталкивания с минимальными потерями горизонтальной скорости. Маховая нога выносится вперёд-вверх, и отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги под углом 60–64 град. После отталкивания прыгун вылетает в положении шага и в середине траектории полёта выполняет смену положения ног, т.е. маховая нога, опускаясь, отводится назад, а толчковая выносится вперёд для выполнения повторного отталкивания. Разгибаясь в коленном суставе, толчковая нога ставится загребающим движением ближе к проекции ОЦМТ, туловище принимает положение, близкое к вертикальному, и обе руки отводятся вниз и назад для ускорения предстоящего отталкивания, а маховая нога, согнутая в колене, набирает скорость для последующего выноса её вперёд-вверх.

"Шаг". Опорная нога в момент приземления после "скачка" испытывает сильно возрастающую нагрузку, которая превышает собственный вес прыгуна в 3–4 раза. В момент приземления опорная нога, сгибаясь в коленном и тазобедренном суставах, амортизирует силу ударной нагрузки, что способствует эффективному использованию силы мышц ног при повторном отталкивании. Отталкивание для выполнения "шага" происходит под меньшим углом (55–58 град), чем при выполнении "скачка".

После завершения отталкивания прыгун в полёте принимает положение "шага": маховая нога впереди, толчковая сзади. Это положение "в шаге" прыгун старается удержать как можно дольше, затягивая фазу полёта "в шаге".

Завершая "шаг", прыгун приземляется на маховую ногу, отводя руки назад.

Для выполнения третьего отталкивания постановка ноги выполняется активным загребающим движением немного впереди проекции ОЦМТ.

"Прыжок". Трудность выполнения "прыжка" заключается в том, что отталкивание осуществляется маховой (слабейшей) ногой.

Техника отталкивания такая же, как и при выполнении второго прыжка – "шага", мощности которого способствуют маховые движения ногой и руками. Во время полёта при "прыжке" прыгун использует любой из способов прыжков в длину ("согнув ноги", "прогнувшись", "ножницы").

Приземление выполняется так же, как в прыжках в длину, т.е. в конце полёта прыгун выполняет группировку, наклоня туловище вперёд, выносит ноги вперёд и, приземлившись, сохраняет равновесие.

Обучить технике многократных прыжковых упражнений. Выполнить упражнения:

1. Многократные прыжки с ноги на ногу "в шаг" – от тройного до десятерного.

2. Многоскоки на одной ноге – "скачки".

3. Многократные толчки стопой.

Обучить технике "скачка". Выполнить упражнения:

1. "Скачки" на одной (сильнейшей) ноге.

Упражнение выполнять поточно, сериями по 6–8 прыжков. Толчковая нога должна ставиться на место очередного отталкивания шагающим движением, т. е. сгибаться после отталкивания и разгибаться для приземления. Если же занимающиеся выполняют скачки не сгибая ногу, применять эти прыжки с преодолением низких (20–30 см) препятствий: мячи, скамейки и т.п.

2. "Скачок" с малого разбега (шесть беговых шагов) с последующим пробеганием.

Обращать внимание на постановку ноги на место отталкивания загребаящим движением. Добиваться настильности "скачка", не допускать приземления на прямую ногу. Выполнять "скачки" по разметке, ограничивающей длину скачка, сделав его доступным всем занимающимся.

Обучить технике сочетания "скачка" и "шага". Выполнить упражнения:

1. Многоскоки в сочетании "скачок – шаг".

2. Сочетание (связка) "скачок – шаг" с малого разбега (шесть беговых шагов).

3. То же, но с увеличением разбега с последующим пробеганием.

Первые попытки при выполнении связки "скачок – шаг" выполнять по разметке, ограничивающей длину "скачка" и "шага". Добиваться настильности "скачка" и увеличения длины "шага". Следить за правильной координацией движений, положением туловища и работой рук при отталкивании.

Обучить технике сочетания "шага" с прыжком. Выполнить упражнения:

1. Прыжок в длину с малого разбега, отталкивание слабой ногой.

2. Сочетание "шага" с "прыжком" с малого разбега.

3. То же, но с увеличением разбега.

Не увлекаться дальностью прыжков, использовать разметку для определения длины "шага". Следить за слаженностью движений и техникой приземления в яму с песком.

Обучить сочетанию "скачок – шаг – прыжок" и освоить ритм их выполнения. Выполнить упражнения:

1. Тройной прыжок в целом с малого разбега (шесть беговых шагов).

2. То же, но с увеличением длины разбега.

Обучить технике тройного прыжка в целом и совершенствовать её с учётом индивидуальных особенностей обучаемых. Выполнить упражнения:

1. Уточнение элементов техники тройного прыжка.

2. Тройной прыжок с короткого и среднего разбега.

3. Тройной прыжок с места и участие в соревнованиях.

Для ВЖП челночный бег 10х10 м.

Челночный бег 10х10 м является одним из основных упражнений для проверки физической подготовленности военнослужащих.

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) 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 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 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 10х10 м

Создать у занимающихся правильное представление о технике челночного бега.

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

Изучить технику поворота в челночном беге. Выполнить упражнения:

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

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 пробега 4–6-метровых отрезков (по 4–6 м 4–6 раз).

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 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.

Изучить технику старта и финиша.

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

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.

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.

Совершенствовать технику челночного бега в целом. Выполнить упражнения:

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

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

2 вопрос. Тренировка упражнений № 45,46 - бег до 5 км.

Пробежать в составе подразделения 4-6 км. Бег выполнить с чередованием медленного (100 метров), среднего (200 – 250 метров), максимально быстрого (50 метров) темпов. По окончании бега осмотреть внешний вид занимающихся.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ**

Курс строится в линию взводных колонн. Медленный бег, ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц. Краткий обзор занятия, указания по подготовке к очередному занятию. Выставить оценки в журнал. Ответить на вопросы занимающихся.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОТРАБОТКЕ ЗАДАНИЙ НА
САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ТРЕНИРОВКУ**

Дать задание на самостоятельную физическую тренировку. Больше уделять внимания развитию быстроты и выносливости с помощью упражнений, которые были даны на занятии.

Предупреждение травматизма на занятиях по «Ускоренному передвижению и легкой атлетике» обеспечивается:

1. тщательной разминкой, особенно в холодную погоду;

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

Методическую разработку подготовил:

Старший преподаватель 117 кафедры подполковник

Д.Абрамов