

**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: 3, 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 быстроты и скоростной выносливости - силовая интервальная тренировка.
2. Тренировка упражнения № 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. *Лапин 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. *Лапин 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., Лапин 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 быстроты и скоростной выносливости - силовая интервальная тренировка.

Сущность метода заключается в выполнении упражнений с регламентированными паузами отдыха. Метод характеризуется величиной нагрузки, которая определяется пятью факторами:

- 1) абсолютной интенсивностью (скоростью бега);
- 2) продолжительностью бега;
- 3) продолжительностью интервалов отдыха;
- 4) характером отдыха (активным, пассивным),
- 5) числом повторений беговых отрезков и количеством серий.

В интервальной тренировке бег на отрезках выполняется с высокой интенсивностью при регламентированных интервалах отдыха, не обеспечивающих полного восстановления работоспособности.

Ее физиологическое воздействие на организм определяется изменениями в деятельности сердечно-сосудистой системы за счет повышения ударного объема сердца и расширения капиллярной сети в мышцах, увеличения запасов гликогена в мышцах, усиления внутриклеточных обменных процессов, связанных с работой на выносливость.

Возможность полного варьирования факторами нагрузки во время интервальной тренировки позволяет более дифференцированно осуществлять воздействие на организм спортсмена. С этих позиций интервальная тренировка условно делится на медленную и быструю.

Медленная интервальная тренировка развивает аэробные возможности, т.е. общую выносливость, путем улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы, но в меньшей степени скоростную выносливость. Условия реализации – 1–2-минутный бег с интенсивностью до достижения величины ЧСС – 160–180 уд./мин, чередуемый с 1–2-минутными интервалами отдыха, необходимыми для снижения ЧСС до 120–140 уд./мин.

Быстрая интервальная тренировка допускает более продолжительные интервалы отдыха, а следовательно, и большую степень восстановления. Она способствует развитию анаэробных возможностей организма, росту скоростной выносливости. Различают тренировку в анаэробном гликолитическом и алактатном режимах.

Первая увеличивает гликолитические возможности организма. Это достигается серийным бегом на отрезках продолжительностью от 30 с до 2 мин с околопредельной интенсивностью по ЧСС, чередуемым с интервалом отдыха от 2–3 до 5–8 мин между отрезками и 15–20-минутным отдыхом между сериями.

Вторая, увеличивая анаэробные алактатные возможности, характеризуется серийным в течение 8–10 с бегом на отрезках с околопредельной интенсивностью по ЧСС, чередуемым с 2–3-минутными интервалами отдыха между отрезками и 7–10-минутным отдыхом между сериями ускорений.

Интервальная тренировка может проводиться в равномерном и переменном режимах.

Для равномерного режима характерна «прямая» серия, во время выполнения которой спортсмены стараются удерживать на одинаковых отрезках относительно равномерную скорость бега, соблюдая постоянные паузы отдыха. По мере нарастания утомления при этом затрачиваются все большие усилия.

Для переменного режима (прогрессирующий вариант) характерны «прогрессирующая» серия и серия «сокращающихся отрезков». В прогрессирующей серии длина отрезков сохраняется постоянной, а скорость постепенно увеличивается. В серии сокращающихся отрезков длина отрезков и пауза отдыха между отрезками сокращаются, а скорость пробегания увеличивается. Поэтому интенсивность работы возрастает, что приводит к росту степени воздействия на организм, так как частота пульса и кислородный долг с каждым повторением увеличиваются. Этот режим наиболее эффективно совершенствует анаэробные гликолитические возможности.

В варьирующем варианте переменного режима применяются смешанные серии отрезков, при которых изменяется длина отрезков и продолжительность пауз отдыха. Смешанные серии можно чередовать необходимое количество раз.

Интервальная тренировка предъявляет очень высокие требования к уровню подготовленности обучаемых, вследствие чего используется достаточно редко. Кроме того, она в большей степени подходит для индивидуальной беговой работы или для небольших групп, в которых уровень подготовленности бегунов примерно одинаков. Воинские подразделения характеризуются, как правило, достаточно большим различием в уровне подготовленности отдельных членов, вследствие чего применение интервального метода тренировки достаточно проблематично. Даже разделение на группы лучших и худших не обеспечивает необходимой однородности в подготовленности обучаемых для достижения предсказуемости тренировочного эффекта интервальной тренировки. В результате значительно возрастает опасность перетренировки наиболее слабых обучаемых. Поэтому данный метод не нашел распространения в системе физической подготовки военнослужащих и используется лишь

фрагментарно как дополнение к базовым тренировочным методам для разнообразия тренировочной работы.

**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