|  |  |
| --- | --- |
| Дата проведения  Занятия по расписанию | 8 июля 2020 |
| Тема занятия | УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА |
| https://voen-pravo.ru/upload/iblock/56d/ee41edfbb5f14b9747ae4ce9a31d8c46.png | |
| Ускоренное передвижение и легкая атлетика 163. Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в ходьбе, беге по ровной и пересеченной местности, прыжках и метаниях, слаженности действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.  164. Занятия проводятся на стадионе или на ровной площадке (в спортивном зале), а также на пересеченной местности по дорогам и вне дорог.  165. 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.  166. В раздел "Ускоренное передвижение и легкая атлетика" включаются следующие упражнения:  **Упражнение 40.** Бег на 60 м.  **Упражнение 41**. Бег на 100 м  **Упражнения 40, 41** выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.  **Упражнение 42.** Челночный бег 10x10 м. Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде "МАРШ" пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.  **Упражнение 43.** Бег на 400 м.  Выполняется на беговой дорожке стадиона или другой ровной площадке с высокого старта.  **Упражнение 44.** Челночный бег 4x100 м.  Выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта по прямым дорожкам стадиона (100 м) или другой ровной площадке, с размеченными дорожками (ширина - 1.25 м), линией старта и линией поворота. Для каждого стартующего посередине дорожки на расстоянии 2,5 м от линии старта и поворота устанавливаются два флажка яркого цвета высотой 0,5-0,75 м. Каждый участник стартует справа от своего флажка. Обегание флажков происходит против часовой стрелки. Всего преодолеваются 4 отрезка.  **Упражнение 45.** Бег на 1 км.  **Упражнение 46.** Бег на 3 км.  **Упражнение 47.** Бег на 5 км.  Упражнения 45, 46, 47 проводятся на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.  **Упражнение 48.** Марш-бросок на 5 км.  **Упражнение 48а.** Марш-бросок на 5 км в составе подразделения.  **Упражнение 49.** Марш-бросок на 10 км.  **Упражнение 49а**. Марш-бросок на 10 км в составе подразделения.  Упражнения 48, 48а, 49, 49а проводятся на любой местности, с общего (раздельного) старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте. Каждый военнослужащий выполняет упражнение в военной форме одежды с личным оружием (автомат с пристегнутым магазином, сумка для магазинов с одним магазином), противогаз. Запрещается всякое дополнительное крепление оружия и снаряжения, препятствующие их немедленному использованию по назначению (в том числе, дополнительные ремни, другие приспособления, не предусмотренные соответствующей формой одежды). Время определяется каждому участнику забега.  167. При выполнении упражнений в составе подразделения (взвод, рота и приравненные к ним подразделения) положительная оценка подразделению выставляется при условии если на финише расстояние между первым и последним военнослужащим составляет не более 50 м. Результат определяется по последнему участнику забега. Граница 50 м перед финишем обозначается яркими флажками с обеих сторон дистанции. Длина коридора измеряется от линии финиша. При выполнении упражнения разрешается взаимопомощь. Запрещается передача оружия и снаряжения.  **Упражнение 50**. Бег на 3 км с метанием гранат и стрельбой. Старт и финиш оборудуются в одном месте, а поворот - на 1,5-километровом отрезке. Каждый военнослужащий выполняет упражнение в военной форме одежды с личным оружием (автомат с пристегнутым магазином, сумка для магазинов с одним магазином), противогаз. При старте оружие должно быть на предохранителе. Место для стрельбы оборудуется на поворотном пункте. Участники ведут стрельбу из автомата из положения лежа тремя одиночными выстрелами до первого попадания по падающей мишени. Участники получают патроны на огневом рубеже, занимают место по указанию судьи и изготавливаются для ведения стрельбы. Когда военнослужащий снаряжает магазин патронами, судья обязан назвать ему номер мишени. Огонь открывается по мере готовности, без дополнительной команды судьи. После окончания стрельбы участник извлекает оставшиеся патроны, представляет оружие судье для осмотра, сдает оставшиеся патроны и по команде судьи продолжает бег. Для метания гранат в начале третьего километра оборудуются коридоры шириной 10 м и длиной 40 м. Гранаты находятся на месте метания. Участник занимает любой свободный коридор и последовательно метает макет гранаты (600 г) с места или с разбега до первого броска за рубеж 30 м (не более трех гранат) и после чего по команде судьи продолжает бег. Количество мест для стрельбы и метаний определяется в зависимости от числа участников. За промах в стрельбе или бросок гранаты менее чем на 30 м участник штрафуется соответственно на 20 и 10 сек.  **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.  **Упражнение 52.** Метание гранаты 600 г на дальность.  Для метания используют болванки учебных гранат. Вес гранаты - 600 грамм. Метание гранаты на дальность осуществляется в сектор шириной 10 метров (включая ширину линии разметки). Коридор для разбега - 3 м. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.  168. Предупреждение травматизма на занятиях обеспечивается: - тщательной разминкой, особенно в холодную погоду; - доступностью упражнений и соответствующей их дозировкой с учетом уровня подготовленности военнослужащих на всех этапах обучения; - содержанием в порядке мест для занятий и инвентаря; - точным выполнением обучаемыми требований руководителя занятия; - тщательной подгонкой обуви, обмундирования, снаряжения и оружия в жаркую и морозную погоду - непрерывным контролем за состоянием занимающихся. | |
| Информационные ресурсы (ссылки на учебный материал) | 1. <http://voenservice.ru/katalog_dokumentov/nastavleniya/nastavlenie-po-fizicheskoy-podgotovke-v-voorujennyih-silah-rossiyskoy-federatsii/glava-3-sredstva-metodyi-i-formyi-fizicheskoy-podgotovki/uskorennoe-peredvijenie-i-legkaya-atletika/> |
| Задание для отработки учебного материала | 1. Выполнить бег 100м с максимальной скоростью. |