


**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ**  
**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри фізичної  
підготовки

 Вячеслав КОНОНОВИЧ

«18» жовтня 2023р.



**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**

для проведення практичних занять з дисципліни

**МОДУЛЬ 2. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА  
ОРІЄНТУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ**

**Змістовий модуль 2.1. Спеціальна фізична підготовка**

Тема 2.1.3. Прискорене пересування. Вивчення техніки бігу на короткі, середні,  
довгі дистанції, по пересічній місцевості.

РОЗРОБИВ

Викладач кафедри фізичної  
підготовки



Віталій КОЛОКОЛОВ

«16» жовтня 2023 р.

Обговорена на засіданні кафедри фізичної підготовки  
протокол № 3 від «20» жовтня 2023р.

**Харків 2023 р.**

# **МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**

## **для проведення занять зі здобувачами першого (бакалаврського) рівня освіти**

Практичне заняття – 2 години.

### **I. Навчальна та виховна мета:**

1. Вдосконалення дій у складі підрозділів;
2. Розвиток фізичних якостей витривалості, спритності, швидкості;
3. Вдосконалення методичних навиків у проведенні занять з прискореного пересування;
4. Виховання морально – психологічних якостей, сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

### **II. Навчально – методичне та матеріально - технічне забезпечення:**

#### 1. Література:

1. Турчинов А.В. Організація та методика проведення навчальних занять з фізичного виховання та методики фізичної підготовки (прискорене пересування, подолання перешкод, рукопашний бій) : Навч.посіб. / О.В. Пилипець, Ю.К. Белошенко, Р.І. Любич - Х: НАНГУ, 2018. – 154 с.

2. Чух А.М., Гаркавий О.А. Основи методики фізичної підготовки в підрозділах внутрішніх військ. Навчальний посібник.: ВІ ВВ МВС України 2004 р.

2. Технічні засоби навчання: тумби «Старт», «Фініш», секундомір, нагрудні номери, прапорці.

### **III. Організаційно – методичні вказівки**

Заняття по прискореному пересуванню спрямовані на розвиток витривалості і швидкості, удосконалення дій у складі підрозділів, виховання вольових якостей.

Заняття проводяться на стадіоні або рівному майданчику, а також на пересіченій місцевості по дорогах і поза дорогами. У зміст занять включаються наступні вправи: біг на короткі дистанції (100 м, човниковий біг 10x10м, 400 м, човниковий біг 4x100 м); біг на середні і довгі дистанції (1 і 3 км); марш-кидки на 5 і 10 км; у безсніжних районах — крос на 5 км.

Заняття проводяться в складі підрозділу фронтальним або поточним способом.

Підготовча частина включає перешикування на місці й у русі, ходьбу і повільний біг, загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці, спеціальні стрибково-бігові вправи і біг із прискоренням.

Основна частина заняття проводиться по двох варіантах: перший — розучування техніки бігу на середині і короткі дистанції і тренування в ньому; другий — розучування техніки бігу по пересіченій місцевості, припасування спорядження і тренування в марш-кидках.

Тренування в бігу на короткі дистанції проводяться на початку основної частини заняття, у бігу на середні і довгі дистанції — наприкінці. При підготовці до марш-кидків на перших заняттях слабо підготовлені курсанти

виділяються в окрему групу, тренування в якій проводить призначений сержант (старшина).

Попередження травматизму забезпечується ретельним припасуванням взуття, обмундирування, спорядження; у жарку погоду безперервним контролем за станом тих, що навчаються.

Навчальні заняття організуються і проводяться за методикою, що включає сукупність методів і методичних прийомів навчання, розвитку і виховання.

Навчання спрямоване на формування у курсантів прикладних рухових навичок, придбання теоретичних знань, прищеплювання їм організаторсько-методичних умінь.

Розвиток спрямований на удосконалювання у курсантів фізичних і спеціальних якостей, зміцнення здоров'я і поліпшення антропометричних показників.

Виховання в процесі фізичної підготовки спрямовано на формування моральних і психічних якостей, підвищення згуртованості курсантських колективів.

Навчання фізичним вправам і прийомам включає ознайомлення, розучування й удосконалення.

Ознайомлення сприяє створенню в тих, яких навчають, правильного уявлення про вправу, що розучується. Для ознайомлення необхідно: назвати вправу, зразково її показати; пояснити техніку виконання вправи та її призначення; показати, якщо необхідно, вправа ще раз по частинам або по розділам з попутним поясненням техніки виконання.

У процесі ознайомлення може проводитися опробування вправи. Розучування спрямоване на формування в тих, яких навчають, нових рухових навичок. У залежності від підготовленості осіб, що займаються і складності вправ застосовуються наступні способи розучування:

у цілому, якщо вправа нескладне, доступна для тих, що навчаються, або її виконання по елементах (частинам) неможливо;

по частинам, якщо вправа складна і його можна розділити на окремі елементи;

по розділам, якщо вправа складна і її можна виконувати з зупинками;

за допомогою підготовчих вправ, якщо вправу виконувати в цілому не можна через її складність, а розділити на частині неможливо.

Удосконалювання спрямоване на закріплення в тих, яких навчають, рухових навичок і умінь. Удосконалювання у виконанні фізичних вправ, розвиток фізичних і спеціальних якостей забезпечуються постійним фізичним тренуванням.

Основними методами тренування є рівномірний, повторний, перемінний, інтервальний, контрольний і змагальний. Способами організації при виконанні фізичних вправ можуть бути індивідуальний, груповий, фронтальний, поточний, круговий і змагально-груповий.

Усі заняття по фізичній підготовці повинні проводитися з високою щільністю і навантаженням.

Щільність характеризується відношенням часу, витраченого на виконання вправ, до всього часу заняття і вимірюється у відсотках.

Наприклад: на занятті тривалістю 50 хвилин курсант виконував вправи 40 хвилин. Отже, щільність заняття буде  $(40:50) \cdot 100 = 80\%$ .

Під фізичним навантаженням варто розуміти ступінь впливу фізичних вправ на організм військовослужбовців, що займаються. Воно визначається по частоті серцевих скорочень (пульсу) у хвилину. Навантаження може бути: низьким — до 130 уд./хв.; середнім — 130-150 уд./хв.; високим — 150-180 уд./хв.; максимальним — понад 180 уд./хв. Фізичне навантаження і щільність повинні відповідати задачам і етапові навчання, рівневі підготовленості і вікові військовослужбовців. Підвищення фізичного навантаження і щільності досягається:

- скороченням часу на перешикування; стислістю і ясністю пояснень;
- збільшенням кількості повторень, швидкості виконання, маси обтяжень;

- регулюванням тривалості відпочинку;
- виконанням вправ усіма військовослужбовцями, що займаються одночасно або потоком;

- застосуванням кругового тренування і змагального методу;
- доцільним використанням тренажерів, устаткування й інвентарю.

Помилки, що виникають у процесі навчання фізичним вправам, виправляються в такій послідовності:

- при груповому навчанні — спочатку загальні, потім індивідуальні;
- при індивідуальному навчанні — спочатку значні, потім другорядні.

Попередження помилок забезпечується:

- чітким показом і поясненням техніки виконання вправ;
- правильним первісним розучуванням вправ;
- використанням підготовчих вправ;
- якісною і своєчасною допомогою і страховкою.

У процесі фізичної підготовки сержанти (старшини) є помічниками керівників занять. Вони навчають, розвивають і виховують солдатів, вимагають дотримання дисципліни, прищеплюють любов до фізичних вправ. При проведенні комплексного тренування, ігор і естафет сержанти залучаються до їхнього забезпечення в якості старших команд, стартерів, контролерів.

Керівники занять зобов'язані приймати всі заходи для попередження травматизму в процесі фізичної підготовки.

Попередження травматизму забезпечується:

- чіткою організацією і дотриманням методики занять;
- високою дисциплінованістю, добрим знанням ними прийомів страховки і самостраховки, правил попередження травматизму;
- своєчасною підготовкою місць занять і інвентарю;
- систематичним контролем за дотриманням установлених правил і заходів безпеки з боку керівників занять.

У зміст занять включаються наступні вправи: біг на короткі дистанції (100 м, човниковий біг 10x10м, 400 м, човниковий біг 4x100 м); біг на середні і

довгі дистанції (1 і 3 км); марш-кидки на 5 і 10 км; у безсніжних районах — крос на 5 км.

Витривалість визначається здатністю тих хто займається протистояти стомленню в процесі професійної діяльності. Вона поділяється на загальну, швидкісну і силову. Основними засобами розвитку загальної і швидкісної витривалості є прискорене пересування, пересування на лижах, плавання, подолання перешкод і спортивні ігри.

Підготовча частина навчального заняття з прискореного пересування включає: стройові прийоми, загальнорозвиваючі вправи під час ходьби та бігу, рівномірний біг до 600 – 800 м, загально розвиваючі вправи на місці переважно для м'язів ніг, спеціальні стрибково – бігові вправи та біг з прискоренням на дистанцію 40 – 60 м.

Для проведення спеціальних стрибково – бігових вправ необхідно подати попереднє розпорядження у якому вказати довжину дистанції, кількість повторень, шляхи та способи повернення на початкове положення. Після чого назвати вправу та організувати її виконання.

Виконання вправ на місці й у русі проводиться із використанням наступних способів: «назвати, показати, провести», «назвати – провести». Методичні рекомендації по використанні цих способів викладено в методичних завданнях. Для проведення бігу з прискоренням, необхідно назвати вправу за термінологією, зазначити кількість повторень, вказати дистанцію та подати команду для початку виконання вправи, наприклад: «Біг з прискоренням на дистанцію 30 м , виконати 3 рази, повертатися в колону по одному по внутрішній стороні доріжці, потоком, дистанція 10 кроків ВПЕРЕД!».

По закінченню підготовчої частини заняття підрозділ шикується в колону по-два (по-три, по-чотири). Указавши місця занять, керівник заняття подає команду «навчальна група (взвод), до місць занять кроком (бігом) – «РУШ». Підрозділи висуваються найкоротшим шляхом до місць занять (снарядів), по загальній команді зупиняються і повертаються ліворуч.

Керівник заняття подає команду «До виконання вправ — ПРИСТУПИТИ». Командири відділень роблять два кроки вперед, повернувши обличчям до строю, називають навчальне питання подають команду «ВІЛЬНО». Після цього організовують відпрацювання навчального питання.

Основна частина заняття проводиться в складі навчальної групи (взводу) на двох – трьох навчальних місцях зі зміною їх через 10 – 15 хвилин і закінчується комплексним тренуванням, іграми, змаганнями, естафетами або тренуванням у бігу протягом 6 - 10 хвилин.

Вихід курсантів для виконання вправи здійснюється по команді «Курсант Громов, на вихідне положення кроком (бігом) - РУШ». Курсант, почувши своє прізвище, приймає стройову стійку, відповідає: «Я», по команді про вихід на початкове положення відповідає: «Слухаюсь», а потім стройовим кроком або бігом займає його.

По команді «ВПЕРЕД» той, якого навчають, приймає стройову стійку і виконує вправу. Для поточного виконання вправи з правого флангу строю викликається на вихідне положення один або кілька курсантів. Відділення може залишатися на місці шиккування або по команді повертається праворуч у колону

по одному. Після віддачі попереднього розпорядження про кількість повторень і порядок повернення в стрій подається команда «відділення (навчальна група), потоком, дистанція п'ять (десять) кроків — ВПЕРЕД».

Для зміни місць занять керівник подає команду «Вправу – ЗАКІНЧИТИ». По цій команді командири відділень припиняють виконання вправ і шикують свої підрозділи, потім по загальній команді повертаються праворуч. Зміна місць занять проводиться по команді «Для зміни місць занять кроком (бігом) – РУШ».

Навчання техніці бігу проводиться у наступній послідовності:

- 1) техніка бігу по дистанції;
- 2) техніка старту та стартового розбігу;
- 3) техніка фінішування.

Розучування техніки бігу проводиться із урахуванням їх спрямованості на розвиток фізичних якостей (швидкість, витривалість).

**Витривалість** характеризує підвищену стійкість організму людини до дії несприятливих факторів внутрішнього та зовнішнього середовища.

У руховій діяльності найбільшого значення набуває витривалість, що виявляється в здатності тривалий час підтримувати необхідну м'язову працездатність, стримувати розвиток втоми. Розрізняють загальну та спеціальну витривалість.

*Загальна витривалість* - здатність організму протистояти втомі при тривалому фізичному навантаженні невисокої інтенсивності. Загальна витривалість розвивається при виконанні майже всіх фізичних вправ, але найкращим засобом її розвитку є вправи циклічного характеру (біг з різною інтенсивністю, крос, лижні гонки, плавання). Для формування загальної витривалості характерні такі закономірності:

- тривале виконання тренувальних навантажень у режимі, що відповідає роботі помірною навантаження;
- великий обсяг тренувального навантаження.

Загальна витривалість характеризує підвищену працездатність та оптимальний рівень здоров'я, а також є основою розвитку спеціальної витривалості

*Спеціальна витривалість* обумовлюється здатністю витримувати тривалі фізичні навантаження, пов'язані зі специфікою службової діяльності. Особливе значення при цьому має можливість продовження роботи при виникаючій втомі завдяки вольовим зусиллям. Від ступеня розвитку спеціальної витривалості залежить успішність службової діяльності. Практичний досвід підтверджує той факт, що курсанти з високим рівнем розвитку витривалості швидше та точніше виконують професійні прийоми та дії, успішно діють при виконанні службових завдань, тривалий час зберігають і швидко відновлюють високий рівень працездатності.

Основним засобом розвитку витривалості є прискорене пересування, так як у процесі тренування бігових вправ можливе застосування більш широкого діапазону фізичних навантажень, що дає змогу покращувати функції серцево-судинної та дихальної систем, удосконалювати процеси обміну речовин,

збільшувати коефіцієнт споживання кисню, оптимально використовувати анаеробні можливості.

Важливе значення має раціональне використання методів розвитку витривалості, серед яких найбільш ефективними та простими в організації є такі: методи безперервного тривалого бігу (рівномірний, перемінний), методи перервного бігу (повторний, інтервальний), а також змагальний метод.

До методів безперервного тривалого бігу відносять рівномірний та перемінний біг по рівній або пересіченій місцевості. Їх особливістю є те, що в процесі тренування повністю відсутня не бігова робота.

Для *рівномірного методу* розвитку витривалості характерні такі показники. Фізичне навантаження помірне (ЧСС становить 140 -150 уд./хв) або середнє (ЧСС - 150 - 160 уд./хв). Воно є постійною величиною протягом усього тренування. Тривалість тренування - 30 -60 хв.

*Перемінний метод* передбачає пробігання відрізків 500 - 1500 м з високим рівнем фізичного навантаження (ЧСС дорівнює 150 -190 уд./хв). Тривалість тренування становить 30 - 60 хв. Сумарна довжина дистанції - 3000 - 6000 м.

До методів перервного бігу відносяться повторний, інтервальний та змагальний.

*Повторний метод* включає в себе пробігання відрізків довжиною від 500 до 2500 м (тривалість бігу - 3 - 10 хв). Сумарна довжина відрізків знаходиться в межах від 4000 м до 7500 м. Рівень фізичного навантаження високий (ЧСС дорівнює 170 - 190 уд./хв). Тривалість відпочинку - 3 - 12 хв. Час відпочинку підбирається з урахуванням відновлення організму. ЧСС перед початком наступного повторення не повинна перевищувати 100 - 120 уд./хв.

Для *інтервального методу* загальні показники ті ж самі, що й для повторного, але час відпочинку регламентується керівником. При цьому наступне повторення може починатися при неповному відновленні фізичного стану.

*Змагальний метод* викликає найбільші зміни в діяльності функціональних систем організму. Цей метод поєднує змагання і контрольні перевірки. Ефективність змагальних навантажень вища тренувальних на 20 - 60 %. Важливе значення при використанні цього методу має кількість змагань, довжина дистанції і місце проведення.

Необхідно пам'ятати, що всі методи тренування взаємопов'язані і доповнюють один одного. Методи безперервного тривалого бігу повинні складати не менше 70%, а методи перервного бігу - близько 30 % загального часу тренувань. Крім цього, при плануванні тренувань необхідно враховувати таке:

- у початковому періоді навчання рівень фізичного навантаження повинен відповідати нижнім показникам визначеного для кожного з методів діапазону;
- довжина дистанцій та тривалість тренування визначається залежно від рівня фізичної підготовленості військовослужбовців;
- рівень фізичного навантаження повинен збільшуватися поступово, щоб не допустити перевтомлення особового складу.

При плануванні тренувань слід ураховувати, що їх одноманітність, недостатній або надзвичайно високий рівень фізичного навантаження без належного відпочинку значно знижує ефективність розвитку витривалості.

**Швидкість** - здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальний за даних умов час. Для розвитку швидкості потрібно систематично виконувати спортивно-ігрові вправи, вправи в єдиноборствах, циклічні та одиночні вправи великої потужності, а також широко застосовувати загальні (повторний, інтервальний, змагальний) та спеціальні (сенсорний) методи розвитку фізичних якостей.

*Повторний метод* застосовується для розвитку максимальної швидкості виконання рухової дії. Він полягає у багаторазовому виконанні вправ (прийомів, дій) з максимально можливою швидкістю. Кількість серій при тренуванні знаходиться в межах від 2 до 6, а кількість повторень в серії - від 4 до 8. Відпочинок між повтореннями 1 - 3 хв., а між серіями 3-6 хв.

Тривалість виконання вправ-в одному повторенні від 10 до 30 с. ЧСС при виконанні вправ знаходиться в межах 140 - 180 уд./хв.

*Інтервальний метод* полягає в двох варіантах тренування: при першому варіанті вправи виконуються з постійним зменшенням інтервалів відпочинку, при другому - збільшується час виконання вправ при незмінній тривалості відпочинку. Загальні характеристики збігаються з характеристиками повторного методу, за виключенням часу виконання одного повторення, який може збільшуватися до 1 хв. при проведенні тренування за другим варіантом.

*Змагальний метод* застосовується для вдосконалення швидкості в умовах змагань, коли вправи виконуються з максимальною швидкістю у разі великих фізичних та психологічних навантажень.

*Сенсорний метод* спрямований на розвиток швидкості рухової реакції. При використанні цього методу тренування проводиться в три етапи. На першому етапі той хто займається виконує вправу з максимальною швидкістю і йому оголошується час. На другому етапі вправа виконується теж з максимальною швидкістю, але курсант сам визначає час виконання. На третьому етапі вправа виконується з різною (встановленою раніше) швидкістю. Заняття для розвитку швидкості рекомендується проводити не рідше одного разу на тиждень.

*Сенсорний метод* полягає в підвищенні здатності організму до керування своїми рухами шляхом застосування додаткової і термінової інформації, яка надходить у вигляді команд керівника заняття, про правильність і точність виконання вправи. Ефективність розвитку спритності залежить від ускладнень і раптовості зміни умов, у яких цей розвиток здійснюється. Тому при проведенні фізичної підготовки доцільно постійно включати виконання вправ у змінених умовах, виконання прийомів та дій за раптовими командами та сигналами.

Таким чином, використовуючи методи розвитку фізичних якостей, раціонально підбираючи для цього відповідні засоби, можна досягти оптимального рівня фізичного розвитку.

Основна частина навчального заняття як правило закінчується комплексним тренуванням.



**Комплексне тренування** проводиться з метою удосконалення фізичних якостей у тих, кого навчають і включає в себе: спеціальні бігові вправи; бігові естафети на різні дистанції.

У заключній частині ті, що навчаються виконують вправи спрямовані на відновлення дихання, для розслаблення м'язів. Керівник підводить підсумки заняття і дає завдання на самостійну підготовку.

Методична підготовка тих, що навчаються здійснюється шляхом виконання методичних завдань по проведенню окремих елементів навчального заняття, навчання та тренування техніці бігу на різні дистанції, навчального заняття в цілому.

## Вивчення і тренування бігових вправ.

### Практичне заняття №1

80 хвилин

#### I. Навчальна і виховна мета:

1. Ознайомлення дій у складі підрозділів;
2. Розвиток фізичних якостей витривалості та швидкості;
3. Вивчення методичних навиків у проведенні занять з прискороного пересування;
4. Виховання морально – психологічних якостей, сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

#### II. Навчальні питання:

1. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції, вправи. Біг на 100 м., Човниковий біг 10x10 м.
2. Вивчення техніки виконання вправи. Біг на 1 км.
3. Естафета.

#### III. Навчально – матеріальне забезпечення: тумби «Старт», «Фініш», секундомір, прапорці.

- література:

1. С. Лещеня, І. Орленко, А. Мелешко, С. Забродський. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України під загальною редакцією заслуженого працівника фізичної культури і спорту України О. Мальцева. Київ, 2019. – 146 с.

2. Турчинов А.В. Організація та методика проведення навчальних занять з фізичного виховання та методики фізичної підготовки (прискорене пересування, подолання перешкод, рукопашний бій) : Навч. посіб. / О.В. Пилипець, Ю.К. Белошенко, Р.І. Любич - Х: НАНГУ, 2018. – 154 с.

3. Чух А.М., Гаркавий О.А. Основи методики фізичної підготовки в підрозділах внутрішніх військ. Навчальний посібник.: ВІ ВВ МВС України 2004 р.

#### IV. Хід проведення заняття.

№ з/с	Зміст заняття	Час (хв)	Організаційно-методичні вказівки
<b>I</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>12</b>	
1.	Перевірка наявності особового складу, зовнішнього вигляду, готовності до занять. Доведення теми та змісту заняття, заходів попередження травматизму.	5	Група вишикувана у дві шеренги
2.	Вправа на увагу, загально розвиваючі вправи під час ходьби та бігу, біг до 600м, загально розвиваючі вправи на місці для м'язів рук та плечового поясу, тулуба, ніг, спеціальні бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілки назад, маховим кроком прискорення 30-50м, біг з прискоренням на дистанцію 40-50м.	7	Проводити у складі групи. Вимагати дотримання послідовності виконання вправ. Звернути увагу на дотримання техніки виконання бігових вправ. Слідкувати за виконаннями стройових прийомів під час пересування по вказаному майданчику.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>63</b>	
1.	Вивчення вправи. Біг на 100. або вправи. Човниковий біг 10x10м.: Виконується з високого старту по біговій доріжці стадіону або рівному майданчику з будь-яким покриттям. Човниковий біг 10x10 м. Виконується на рівному майданчику з розміченими лініями старту і повороту. Ширина лінії старту і повороту входить	20	Вивчення вправи проводити у складі взводу. Звернути увагу на послідовність виправлення помилок під час виконання вправи. Приділяю увагу набуттю навиків правильної ходьби, усунення недоліків у поставі ніг, у русі рук, у положенні корпусу.

	<p>у відрізок 10 м. По команді «РУШ» пробігти 10 м, торкнутися землі за лінією повороту будь-якою частиною тіла, обернутися кругом, пробігти таким чином ще дев'ять відрізків по 10 м. Забороняється використовувати як опору при повороті які-небудь природні або штучні предмети, нерівності, що виступають над поверхнею доріжки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- назвати та зразково показати вправу;</li> <li>- пояснити техніку бігу на 100м ;</li> <li>- провести розучування техніки бігу по дистанції, техніки старту та стартового розбігу, техніки фінішування;</li> <li>- провести тренування з бігу на 100м.: повторне про бігання дистанції 100м. 2 рази, фізичне навантаження 60-70% від максимального;</li> <li>- пояснити техніку човникового бігу 10х10м.;</li> <li>- провести розучування техніки човникового бігу</li> <li>- провести тренування човникового бігу 10х10м. 1р фізичне навантаження 50-60% від максимального.</li> </ul>		<p>Для вивчення техніки старту в бігу на короткі дистанції, а також при проведенні тренування і виконанні контрольних нормативів подаються команди: «НА СТАРТ», «УВАГА», «РУШ». Словесні команди «НА СТАРТ» і «УВАГА» можна замінити звуковим сигналом, свистком, що подається. По команді «НА СТАРТ» з початкового положення (3 — 5 м від лінії старту) підходить до лінії старту. Сильна нога — у лінії старту, інша — на 1 — 1,5 ступні ззаду. Стопи ніг паралельні, тулуб прямо, руки опущені. По команді «УВАГА» нахилитися вперед, центр тяжіння перенести на ногу, яка стоїть попереду. Руку, протилежну попереду стоячій нозі, трохи подати вперед. Інша рука, зігнута в лікті, відводиться назад (кисть — збоку тулуба). По команді «РУШ» енергійно почати біг з поступовим випрямленням тулуба.</p>
2.	<p>Вивчення техніки виконання вправи. Біг на 1км. Проводяться на будь-якій місцевості із загального або роздільного старту. Старт і фініш обладнуються в одному місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-“гладкий біг” в повільному або середньому темпі місцевістю протягом 3-6 хвилин;</li> <li>біг з прискоренням 100-150 м. (повторити 2 рази) і через 2-3 хвилини відпочинку - “гладкий біг” в повільному темпі до 400-500 м.;</li> <li>- “гладкий біг” 100-200 м. в середньому темпі, додання відрізка смуги перешкод 120-150 м в швидкому темпі, “гладкий біг” 150-200 м.</li> </ul>	20	<p>Вивчення вправи проводити у складі взводу. Під час бігу на середні і довгі дистанції команди «НА СТАРТ» і «УВАГА» замінюються однією командою «НА СТАРТ». Стартове положення — без торкання рукою землі.</p>
3.	<p>Естафета 4 x 100 метрів.</p>	23	<p>Розділити підрозділ на три команди. Визначити кращих.</p>
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>5</b>	
1.	<p>Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.</p>	2	<p>Проводити у складі групи</p>
2.	<p>Підведення підсумків заняття; доведення завдання на самостійну підготовку.</p>	3	<p>Група вишикувана у дві шеренги</p>