

P795971

КРОСС

ИМЕНИ ГАЗЕТЫ

„СТАЛИНСКАЯ МОЛОДЕЖЬ“



Издание обкома ВЛКСМ

ВОЛОГДА 1941



КРОСС ИМЕНИ ГАЗЕТЫ „СТАЛИНСКАЯ МОЛОДЕЖЬ“

„Бег, и в особенности бег на длинные дистанции,—великолепное средство воспитания необходимых качеств бойца.

Если бегом,—этим замечательным видом спорта,—серьезно и систематически заниматься, он сделает каждого человека сильным, стойким, ловким“.

Заслуженный мастер
спорта, орденосец
С. Знаменский

В ЦК ВЛКСМ

В соответствии с утвержденным планом военно-физкультурных мероприятий комсомольских организаций на апрель—сентябрь месяцы 1941 года, ЦК ВЛКСМ решил провести массовые комсомольские кроссы (соревнования), посвященные Дню большевистской печати. В южных районах страны эти кроссы проводятся с 3 по 18 мая, в северных—с 1 по 15 июня.

ЦК ВЛКСМ всю подготовку и проведение соревнований в райкомах и горкомах комсомола возложил на военно-физкультурные комиссии. В обкомах, крайкомах и ЦК комсомола союзных республик для этой цели создаются оргкомитеты в составе 5—7 человек.

Утвержден состав оргкомитета при ЦК ВЛКСМ под председательством секретаря ЦК ВЛКСМ тов. Громова.

ЦК ВЛКСМ разрешил обкомам, крайкомам и ЦК ВЛКСМ союзных республик присваивать проводимому у себя кроссу имя местной комсомольской газеты.

ЦК ВЛКСМ утвердил положение о массовых кроссах (соревнованиях), которое мы печатаем в настоящей брошюре.

795971

ВОЛОГОДСКАЯ
областная библиотека
им. И. В. Бабушкина

ПОЛОЖЕНИЕ

о массовом комсомольском кроссе, посвященном Дню большевистской печати

I. Цели и задачи

Комсомольский кросс, посвященный Дню большевистской печати, ставит своей целью:

а) массовую сдачу комсомольцами норм комплекса ГТО по бегу;

б) популяризацию кросса (бега по пересеченной местности) как одного из средств оборонной подготовки;

в) выявление лучшей первичной, районной, городской, областной, краевой, республиканской организации по проведению кросса.

II. Сроки и место проведения кросса

Кросс проводится: в южных районах Союза—с 3 по 18 мая, в северных районах—с 1 по 15 июня 1941 г.

Соревнования первичных комсомольских организаций проводятся внутри района, города. В сельских местностях допускаются кустовые соревнования.

Места и графики проведения кросса устанавливаются оргкомитетами, военно-физкультурными комиссиями райкомов и горкомов комсомола совместно с комитетами по делам физкультуры и спорта.

Дистанция кросса выбирается в естественных условиях.

III. Руководство проведением кросса

Руководство кроссом осуществляется оргкомитетами, созданными при ЦК ВЛКСМ, обкомах, крайкомах и ЦК комсомола союзных республик.

Руководство подготовкой и проведением кросса (соревнованием) в районах и городах осуществляется военно-физкуль-

турными комиссиями райкомов, горкомов комсомола и комитетами по делам физкультуры и спорта.

Судейские коллегии утверждаются местными комитетами по делам физической культуры и спорта и работают под их контролем.

IV. Программа кросса

Комсомольский кросс проводится на дистанции, установленные комплексом ГТО I и II степени БГТО.

V. Участники соревнований

В кроссе участвуют первичные комсомольские организации предприятий, учреждений, учебных заведений, колхозов, совхозов, МТС, ремесленных и железнодорожных училищ, школ фабрично-заводского обучения.

VI. Заявки

Заявки на участие в комсомольском кроссе первичные организации подают в местные райкомы, горкомы комсомола.

Сроки подачи именных заявок устанавливаются на местах. Заявки должны быть подписаны секретарем комитета комсомола и врачом. Там, где нет врача, заявку подписывает фельдшер. Заявки принимаются и рассматриваются военно-физкультурными комиссиями.

VII. Организация соревнований

Для лучшего проведения соревнований первичные комсомольские организации распределяют состав участников на мужские, женские, юношеские команды в составе 10 человек. Командиры команд назначаются с первых дней подготовки к кроссу.

VIII. Оценка и зачет результатов соревнований

Зачет и оценка результатов соревнований проводятся по той же системе, как в лыжном комсомольском кроссе.

IX. Проведение итогов

Для проведения итогов комсомольского кросса устанавливается следующий порядок представления итоговых материалов:

а) районные, городские военно-физкультурные комиссии представляют итоговые отчеты в вышестоящий оргкомитет не позднее, чем через три дня после проведения кросса;

б) оргкомитеты при обкомах, крайкомах и ЦК комсомола союзных республик представляют итоговые отчеты в оргкомитет при ЦК ВЛКСМ.

Итоги кросса опубликовываются в печати.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К КРОССАМ

С 18 мая по 8 июня проводится 9-й Всесоюзный массовый, весенний кросс профсоюзов, и с 1 по 15 июня проводится массовый Всесоюзный кросс (соревнование) комсомольских организаций.

Областной комитет по делам физкультуры и спорта разъясняет, что для успешного проведения кросса необходимо сейчас приступить к тренировке.

В тренировку включается ежедневная утренняя физзарядка, а также подготовка и участие в соревнованиях комсомольских организаций по гимнастике, игры: баскетбол, волейбол, ходьба по местности с чередованием бега.

Для участия в кроссе рекомендуется провести не менее десяти специальных тренировок.

Примерный план тренировки для женщин на 500 метров и для мужчин на 1000 метров

Тренировки рекомендуется проводить три раза в неделю, в дни удобные для тренировок смотря по местным условиям, занятия проводить группами по 20—25 человек отдельно мужчины и женщины (см. табл. на стр. 13—18)

Основы техники бега

Техника бега по пересеченной местности очень несложна, за исключением тех случаев, когда рельеф местности или какие-либо препятствия требуют дополнительных навыков.

Бег проводится плавно, широким размашистым шагом. Ступни ног ставятся с пятки параллельно друг другу на одной прямой линии, при немного согнутой в коленном суставе ноге. Носки наружу не разворачиваются. Бедра поднимаются вверх не высоко. Корпус держится не напряженно, почти прямо, с небольшим прогибанием в поясничной части. Ни в коем случае нельзя откидывать корпус назад или сильно наклонять вперед. Плечи развернуты. Во время бега нельзя допускать никаких качаний вперед—назад или в стороны. Руки, согнутые в локтях под прямым углом и свободно (неплотно) сжатые в кулаки, выносятся вперед не выше уровня груди. Движения рук почти параллельны туловищу,

кисти не должны заходить за среднюю вертикальную линию грудной клетки. При движении назад кисти рук не выходят за пределы корпуса.

Дополнительные указания к технике бега по пересеченной местности

Различные участки местности и встречающиеся на пути препятствия требуют от бегуна умения применяться к обстановке и преодолевать их наиболее рационально, с меньшей затратой сил.

При беге в лесу по незнакомому грунту или по неровной почве нужно быть осторожным, смотреть на несколько шагов вперед, чтобы видеть то место, куда ступит нога, и опускать ногу на переднюю часть ступни.

Еще более осторожным нужно быть при преодолении сырых мест, где есть опасность падения. При беге по таким местам шаги укорачиваются, ступни ставятся больше на носок, руки опускаются ниже и все тело несколько напрягается, чтобы быть готовым сохранить равновесие в нужный момент.

При мягком грунте (песок, вспаханная земля и др.) шаги несколько укорачиваются и учащаются, а нога ставится сразу на всю ступню. Сзади нога полностью не распрямляется, т. е. не делает сильного толчка. При беге в гору корпус наклоняется больше обычного, шаги также несколько укорачиваются и нога сзади полностью не распрямляется. Короткие подъемы преодолеваются быстро. Если они очень круты, то лучше бежать наискось. При спуске корпус держится прямо, шаги удлиняются. Встречающиеся на пути неглубокие канавы или ямы в зависимости от их ширины нужно перепрыгивать, обегать или просто пробегать. При этом нужно правильно определить и решить самостоятельно, что выгоднее сделать.

Низкие препятствия, как, например, поваленное дерево, забор и т. д., преодолеваются прыжком или перешагиванием с наступанием. Высокие препятствия, достигающие до уровня груди, преодолеваются с помощью рук.

Дыхание

Очень большое значение для бегуна имеет дыхание. Поэтому с самого начала занятий кроссами на правильное дыхание нужно обратить особое внимание. Дышать нужно глубоко и не часто, стараясь поддержать определенный ритм. Выдох должен быть несколько активнее и продолжительнее, чем вдох. Если, например, вдох делается на 2—3 шага, то

выдох делается на 3—4 шага и т. д. Лучше, конечно, когда вдох и выдох делаются на большее количество шагов, но это достигается тренировкой.

Лучшим средством для выработки правильного дыхания является ходьба. При ходьбе легче всего вырабатываются навыки глубокого дыхания. В начале бега дыхание производится через нос, а затем одновременно через нос и полуоткрытый рот (сквозь зубы). Способность продолжительного дыхания через нос нужно упорно развивать, так как при этом дыхание будет более глубокое и полное.

Основы тренировки

Для подготовки к соревнованиям по кроссам и участию в них без ущерба для здоровья необходимо провести соответствующую тренировку.

Продолжительность тренировки зависит от наличия общей физической подготовленности занимающихся и длины дистанции, к которой проводится подготовка.

Ясно, что для лиц, занимавшихся до этого каким-либо видом спорта, период тренировки будет меньше, чем для тех, кто вообще не занимался физической культурой.

Нужно запомнить одно: кто проведет более длительную подготовку и правильно организует ее, тот будет иметь большую возможность показать лучший результат в соревновании.

Основное правило тренировки—не доводить себя до сильного утомления (не переутомляться). Нужно помнить, что давать сразу же на первых занятиях большую нагрузку вредно. Тем, кто имел длительный перерыв в занятиях, тренировку нужно начинать с ходьбы на дистанцию 5—6 км для мужчин и 3—4 км для женщин.

Ходьба проводится широким шагом. Руки работают энергично, но не напряженно. Темп ходьбы вначале не должен превышать 5—6 км в час. После каждых 1—2 км ходьбы рекомендуется проводить небольшие пробежки в медленном темпе, расслабляя ноги, чтобы дать возможность отдохнуть мышцам ног.

Постепенно дистанция для ходьбы увеличивается и темп усиливается. Отрезки дистанции для бега также увеличиваются; так, например, уже на 5-м занятии половину дистанции или даже несколько больше можно пробежать с перерывами для ходьбы.

В начале занятий местность для бега должна быть несильно пересеченной, без длинных или крутых подъемов и мест с глубоким песком.

Тренировочное занятие по кроссу проводится примерно по следующей схеме:

1. Вводная часть 3—5 мин. Построение, ходьба, медленный бег.

2. Подготовительная часть (10—15 мин.). Упражнения на гибкость.

3. Основная часть 30—40 мин. Ходьба или бег на основную дистанцию, предусмотренную планом.

4. Заключительная часть 5—7 мин. Медленная ходьба. В каждом занятии должно быть отведено 8—10 мин. на гимнастические упражнения общеразвивающего характера для проработки мышц всего тела.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Выбор места для кросса

Соревнования по кроссам обычно проводятся за городом. Местность выбирается слабо пересеченная, на дистанции должны встречаться канавы, кустарник, изгородь, небольшие спуски и подъемы.

При выборе дистанций для кросса большое внимание нужно уделить месту для старта и финиша, так как необходимо иметь достаточную площадь для построения бегунов, работы судейской коллегии, а также и для зрителей.

Лучше всего организовать следующее расположение старта и финиша, старт на все дистанции располагать в одном месте, а также и финиш; дистанции располагать по кругу или подковообразно, причем на 500 м малый круг, на 1000 м из этого же старта на круг больше, а финиш в одном месте, на 2000 м, старт также по кругу еще больше, и финиш в одном месте и т. д.

При таком расположении удобнее будет работать судейской коллегии, можно лучше организовать зрителей и обеспечить объявления результатов после забегов.

Дистанция от старта до финиша должна быть хорошо размечена флажками на шпегате или флажками из цветной бумаги на палочках.

Такая разметка хороша еще тем, что она организует зрителя на дистанции и не даст бегунам возможности уклониться с дистанции. Контрольные пункты по дистанции (контролеры) располагаются внутри разметки.

Место финиша должно быть огорожено для того, чтобы зрители не помешали финиширующим бегунам.

Финиш должен быть празднично убран флажками, портретами, лозунгами, гирляндами, знаменами, спортивных обществ и т. д.

2. Оборудование стартов кросса

Площадь старта должна быть огорожена. Размер стартовой площадки должен позволять поставить бегунов в одну или две шеренги при забегах в 25—50 чел. Забеги на маленькие дистанции 500—1000 м не следует делать массовыми, потому что финишировать будут группами, а это усложнит их правильный прием на финише.

Рекомендуется старты организовывать следующим образом: вначале старты для девушек на 500 по 15—20 чел., забеги надо делать через пять минут, после этого забеги юношей, потом женщин и мужчин на 1000 м и т. д.

Во время подготовки к старту или на месте старта необходимо провести очень краткую информацию о дистанции и контрольных пунктах (где проходит дистанция).

Предварительная информация стартующих позволяет избежать недоразумений как на дистанции, так и на финише.

Возле старта должна находиться кипяченая вода в бачках, чтобы бегун имел возможность прополоскать горло перед стартом, пить воду перед стартом не следует, это надо разъяснить участникам.

3. Работа судейского аппарата

Для хорошей организации и проведения кросса необходимо организовать судейскую коллегию, которая и должна отвечать за проведение кросса.

Рекомендуемый состав судейской коллегии следующий: 1) главный судья—ведет все соревнование и организует работу судейской коллегии; 2) начальник дистанции—промеряет дистанцию с контролерами, размечает ее флажками, расставляет контролеров и обеспечивает весь порядок на дистанции, объясняет дистанцию участникам соревнований до старта;

3) стартер—подготавливает участников для забега, проверяет забег по заявке (т. е. проверяет по фамилии, кто вышел на старт согласно заявке), дает старт, его помощник в это время готовит следующий забег; 4) судья на финише засекает время по секундомеру, когда дан старт, во время финиша обеспечивает правильный прием, учитывая время каждого участника в порядке прихода на финиш; 5) секретари финиша—обеспечивают запись в протоколах времени, показанного каждым участником в отдельности.

При проведении кроссов с большим количеством участников, 150—200 и более чел., рекомендуется производить соревнование, выдавая каждому участнику личную карточку следующей формы:

Ф о р м а к а р т о ч к и	
Личная карточка участника кросса №.....	
на дистанцию	
1. Фамилия и, о.	
2. Возраст	
3. Организация	
Подпись руководителя организации	
Подпись врача	
Печать	

Эта карточка выдается по организациям за 7—10 дней до кросса, заполняется организацией и выдается каждому участнику на руки.

С этой карточкой участник идет к врачу на осмотр, врач расписывается в карточке обязательно.

На старт участник приходит с карточкой, ее проверяет стартер (если нет подписи врача, до старта не допускается); проверив карточку, стартер дает старт, а карточки остаются на руках у бегуна; во время бега на дистанции бегун держит карточку в руке и, прибегав на финиш, сдает ее на бегу секретарю финиша, который складывает их обязательно в порядке прихода на финиш; второй секретарь записывает в это время в протоколе только время финишировавших товарищей и после забега проставляют в каждой карточке время; после заносятся в протокол фамилия, возраст и организация, и карточки могут быть сданы в организацию или сохранены в судейской коллегии.

В городах и районах, где в кроссе будет одновременно большое количество участников, рекомендуется карточки на финише сдавать не секретарю в руки, а в специальную урну—ящик, который стоит на финише. Ниже приводится описание урны-ящика.

Описание урны-ящика

Высота урны 115—120 см, с ножками, верхняя часть урны делается шириной 40—50 см каждая сторона, к низу уже, низ урны 10—15 см, под нижнее отверстие ставятся ящички, свободно входящие под нижнее отверстие, все это крепится в раме.

Порядок работы с урной-ящиком: финиширующий бегун бросает свою карточку в урну, карточка свободно проваливается в подставленный под урну ящичек.

Когда менять ящички под урной. Под урну ящички ставятся ровно через три минуты после старта каждого забега, на ящичке записано время 3 м. 05 с; через 5 секунд ящичек меняется на второй, на котором написано 3 м. 10 с. его тоже меняют ровно через 5 секунд и ставят ящичек с надписью 3 м. 15 с. и т. д. до 4 минут.

На все карточки, которые попали, в тот или иной ящичек, ставится то время, которое написано на этом ящичке. Бегуны, пришедшие ранее трех минут, принимаются отдельно по секундомеру, а пришедшим после четырех минут ставится время 4 минуты.

Такой расчет работы с урной-ящичком сделан для забегов мужчин на 1000 метров.

В забегах женщин на 500 метров ящички под урну ставятся через 1 м. 30 с. после старта и меняются также через 5 секунд; на ящичках надписи соответственно 1 м. 35 с.—1 м. 40 с., 1 м. 45 с. и т. д.

Замену ящичков под урной можно проводить и через 10 секунд, тогда надписи на ящичках будут соответственно через 10 секунд.

Время на карточках ставится то, которое написано на ящичке, в который они попали.

Составлено по литературе „Легкоатлетика“ 1939 г., изд. ФК и спорт „Массовые кроссы“ 1940 г., изд. ФК и спорт.

Примерный план тренировки для женщин на 500 метров и мужчин на 1000 метров 10 уроков

Уроки	I часть урока 5—10 мин. Построение, ходьба, строевые занятия	II часть урока 10—20 мин Упражнения из к-са ГТО. Упражнение общеразвивающего порядка	III часть урока 20—50 мин. основная часть, ходьба или бег	IV часть урока 5—10 мин Медленная ходьба, успокаивающие упражнения.
1-й	Построение в колонну по одному, повороты на месте, ходьба в колонне по одному.	Гимнастика из к-са ГТО: I, II, IV упр. проделать по 4—6 раз.	Медленная ходьба 500-700 м, с постепенным ускорением и замедлением, ходьба в чередовании с медленным бегом 100—200 м.	Медленная ходьба, закончить 8-м упражнением из к-са ГТО.
2-й	То же, что в 1-м уроке.	Гимнастика из к-са ГТО: I, II, III упр. проделать по 4—6 раз.	Ходьба 600—700 м, медленный бег 400—800 м, с переходом на ходьбу.	Медленная ходьба. Возвращаться с занятием строем, разучивая песню.
3-й	Построение, перестроение из колонны по одному в 2—4 шеренги, ходьба в колонне по 2—4.	Гимнастика из к-са ГТО: I, III упр. проделать по 4—6 раз VII упр. по 10—15 подскоков.	Ходьба 400 м. Медленный бег 600—1000 м, бег с ускорением 150—200 м.	Медленная ходьба, закончить 8-м упражнением из к-са ГТО. Возвращаться с занятием строем с песней.
4-й	Усвоение ранее пройденного материала по строевой подготовке.	Гимнастика из к-са ГТО: I, II, IV упр. проделать по 4—6 раз, VII упр. проделать по 10—15 подскоков.	Ходьба 400 м. Медленный бег 200—300 м с переходом на бег с ускорением 60—80 м, повторить это 3—4 раза.	Медленная ходьба. Возвращаться с занятием строем с песней.
5-й	Строевые в колонне по 2—4 поворота на месте на ходу. Ходьба.	То же, что 4-е занятие.	Ходьба 500—600 м. Медленный бег 300—600 м. Затем 150 м в среднем темпе с переходом на бег в полную силу 30—40 м, повторить 2—3 раза.	Медленная ходьба, закончить 8-м упражнением из к-са ГТО. Возвращаться с песней.

6-й	То же, что 5-й урок.	Гимнастика из к-са ГТО: II, VI - по 6—8 раз, VII упр. по 15—20' подскоков.	Ходьба 400—600 м. Медленный бег в течении 15—25 мин. в лесу по мягкому грунту с переходом на ходьбу.	Медленная ходьба. Возвращаться строем с песней.
7-й	Строевые занятия в одну шеренгу и в колонне по 2—4, отработка четкого шага, поворотов на месте, на ходу.	Гимнастика из к-са ГТО, полностью все 8 упражнений.	Ходьба 300—500 м. Бег на время 300—800 м (прикидка) ходьба медленная.	То же.
8-й	То же	Гимнастика из к-са ГТО: II, III, V упр. по 4—6 раз, VII упр. 15—20 подскоков.	Медленная ходьба 100—160 м, переходящая в бег до 800—1500 м, с ускорением на отдельных отрезках по 30—40 м.	То же.
9-й	То же.	Гимнастика комплекс ГТО полностью, 8 упражнений.	Ходьба 400—600 м. Бег 300—400 м в полную силу, медленная ходьба, переходящая в медленный бег 800—1200 м.	То же.
10-й	Участие в соревнованиях: женщины—на 500 метров, мужчины—на 1000 метров.			

Примечание: Расстояния дистанций, указанные первой цифрой, относятся к нагрузке для женщин, вторые цифры — для мужчин.

Примерный план тренировки для женщин на 1000 м и мужчин на 3000 м

Уроки	I часть урока 5—7 мин.	II часть урока 10—15 мин.	III часть урока 40—60 мин.	IV часть урока 5—7 мин.
1-й	<p>Построение, строевые занятия, строй, шеренга, фланги и т. д. Ходьба строем в колонне по одному.</p>	<p>Гимнастика из к-са ГТО: I, III, IV упр. по 6—8 раз. Медленная ходьба.</p>	<p>М. Медленная ходьба с переходом в медленный бег до 1500 м. Ж. Медленная ходьба 1—2 км. После каждых 600—800 м ходьбы бег в медленном темпе 100—120 м.</p>	<p>Закончить медленной спокойной ходьбой и упражнение из к-са ГТО № 8.</p>
2-й	<p>Построение, строевые занятия в колонне по одному, повороты на месте на ходу.</p>	<p>Медленная пробежка 100—150 м. Гимнастика из к-са: ГТО I, II, III упр. 6—8 раз.</p>	<p>М. Ходьба 4—5 км, после каждого километра ходьбы бег 150—200 м, в медленном темпе. Ж. Ходьба 2—3 км, после каждого километра ходьбы—бег 150—200 м в медленном темпе.</p>	<p>То же, что и 1-й урок, разучивая при возвращении с занятий песню.</p>
3-й	<p>Построение, усвоение пройденного материала.</p>	<p>Медленная пробежка 150—200 м. Гимнастика из к-са ГТО: II, III, IV, VI по 6—8 раз.</p>	<p>М. Ходьба 5 км, после каждого 1-1½ км ходьбы бег 300—400 м в медленном темпе. Ж. Ходьба 3½—4 км, после каждого 1½ км ходьбы бег 300—400 м в медленном темпе.</p>	<p>Закончить медленной ходьбой, упражнение из к-са ГТО № 8. Возвращаться с занятий строем с песней.</p>

4-й	<p>Построение, строевые занятия, перестроения из одной в две и четыре шеренги.</p>	<p>Бег медленный 200—300 м. Гимнастика из к-са ГТО: I, IV, VI упр. по 4—6 раз. Медленная ходьба.</p>	<p>М. Бег 2½—3 км в медленном темпе без перерыва. Ж. Бег 1000—1200 м в медленном темпе без перерыва.</p>	То же
5-й	<p>То же, что 4-й урок.</p>	<p>Пробежка 200—250 м, гимнастика из к-са ГТО: II, III упр. по 6—8 раз, VII упр. 10—15 подскоков. Медленная ходьба.</p>	<p>М. Ходьба. Бег 3—3½ км в медленном темпе, во второй половине дистанции после каждых 400—500 м переходить на ускорение по 30—40 м. Ж. Ходьба. Медленный бег через 200—300 м. 2 рывка по 40—50 м, после каждого рывка отдых 2—3 мин. Бег 1—1½ км в медленном темпе.</p>	То же.
6-й	<p>Строевые занятия, построение из одной в 2—4 шеренги, маршировка в колонне по 4.</p>	<p>Пробежка 200—300 м медленно. Гимнастика из к-са ГТО: I, III, IV упр. по 6—8 раз, VII упр. 15—20 подскоков. Ходьба,</p>	<p>М. Ходьба. Бег 4 км через 600—700 м проделывать ускорение по 70—80 м. Ж. Ходьба. Бег 1—1½ км в медленном темпе.</p>	То же, что в 3-м уроке
7-й	<p>Строевые занятия, построение из одной шеренги в 2—4 и обратно, маршировка в колонне по 4.</p>	<p>Пробежка 250—350 м, медленно. Гимнастика из к-са ГТО: II, IV, V упр. по 6—8 раз, VII упр. 15—20 подскоков. Ходьба.</p>	<p>М. Медленный бег 800—1000 м через 200—300 м 3 рывка по 40—50 м. Прodelать 5—6 прыжков с места в длину о приземлении на мягкй грунт. Бег 3 км в медленном темпе. Ж. Бег 2 раза по 500—600 м средним темпом с 15-мин. отдыхом.</p>	То же,

795971

ВОДОРОДСКАЯ
ОБЪЕДИНЕННАЯ
И. М. В. Бабушкина

8-й

Строевые занятия, ра-
зучивание поворотов ко-
лонны на месте и на
ходу.

Пробежка 250—350 м,
медленно. Гимнастика из
к-са ГТО, то же, что 7-й
урок. Ходьба.

М. Медленный бег 600—
800 м, через 300—400 м 2 рывка
по 30—40 м, 6—8 прыжков в
длину с места. Повторный бег
2 раза по 800—1000 м в сред-
нем темпе, после каждой пробе-
жки отдых 10—12 мин.
Ж. Медленный бег 600—
700 м, через 300—350 м 2 рывка
по 40—50 м, 6—8 прыжков в
длину с места.
Повторный бег 2 раза по
500 м в медленном темпе.

То же.

9-й

Усвоение пройденного
материала за 6—7—8
уроки.

То же, что 8-й урок.

М. Контрольный бег на
2000 м (на время).
Ж. Контрольный бег
на 500 м (на время).

То же.

10-й

То же, что 9-й урок.

Пробежка 250—350 м,
гимнастика из к-са ГТО,
семь упражнений.
Ходьба.

М. Бег 600—800 м, через
200—300 м 2 рывка по 40—50 м
4—5 прыжков на одной ноге
(меняя ногу). Повторный бег 2
раза по 1000 м и переход на
ходьбу.
Ж. Медленный бег 600—
700 м, через 200 м 3 рывка по
40 м. Несколько прыжков на
одной ноге. Повторный бег 3
раза по 300 м в среднем темпе,
переход на ходьбу.

То же.

1-й

Строевые занятия, пе-
рестроения из одной шер-
енги в две на ходу и
обратно.

Пробежка 250—350 м,
гимнастика из к-са ГТО
с 1 по 7 упр. Ходьба.

М. Контрольный бег на
2000 м (на время).
Ж. Контрольный бег
на 800 м (на время).

То же.

12-й	Повторение 11-го урока.	Пробежка 250—350 м, гимнастика из к-са ГТО: I, II, IV упр. по 6—8 раз, VII упр. 15—20 подскоков. Ходьба.	<p>М. Медленный бег на 3 км с переходом после на ходьбу 1—1½ км.</p> <p>Ж. Бег на 800—1000 м в медленном темпе с переходом на ходьбу.</p>	То же.
13-й	Повторение всего ранее пройденного материала.	Пробежка 200—300 м, гимнастика из ГТО: II, III, IV, VI упр. по 6—8 раз, VII упр. 15—20 подскоков. Ходьба.	<p>М. Медленный бег 1000—1200 м, через 300—400 м 2—3 рывка по 60—80 м. Медленный бег 600 м с переходом на ходьбу.</p> <p>Ж. Медленный бег 400—600 м через 200—300 м 2 рывка по 30—40 м. Прыжки в длину с места 5—6 раз. Повторный бег 2 раза по 400 м в среднем темпе.</p>	То же.
14-й	То же.	Пробежка 200—300 м. Гимнастика из к-са ГТО, с I по VII упр. Ходьба.	<p>М. Медленный бег 4 км с ускорением на отдельных участках по 150—200 м.</p> <p>Ж. Медленный бег 300—400 м, ускорение на последних 100—150 м. Бег на 600 м с переходом на ходьбу.</p>	То же.
15-й	Участие в соревнованиях женщины на дистанцию 1000 м, мужчины на дистанцию 3000 м.			

Примечание: Тренировки на 2 км женщин и 5 км мужчин строятся по такому же плану, лишь увеличивается соответственно общее протяжение дистанций, проходимых во время занятий, и отдельные отрезки, проходимые с ускорением количество занятий надо увеличить до 20 уроков. Написанное в III части урока под буквой М относится к мужчинам, под буквой Ж—для женщин.

Ответственный за выпуск *Ф. И. Ерин.*

ГЕ4762. Сдано в производство 8/V—41 г. Подписано к печати 19/V—41 г.
Фармат бум. 60×84. П. л. 1¼. Эп. в п. л. 40000. Тир. 3000. Заказ 2032.

Вологда, тип. изд-ва „Красный Север“, ул. К. Маркса, 70.