

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ НАСТАВЛЕНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПОРТУ ДЛЯ СУВОРОВСКИХ
ВОЕННЫХ, НАХИМОВСКИХ ВОЕННО-МОРСКИХ, ВОЕННО-МУЗЫКАЛЬНЫХ
УЧИЛИЩ И КАДЕТСКИХ, МОРСКИХ КАДЕТСКИХ, МУЗЫКАЛЬНЫХ
КАДЕТСКИХ КОРПУСОВ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РФ

30 октября 2004 г.
N 352

(Д)

Утвердить и ввести в действие с 1 января 2005 г. прилагаемое Наставление по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации.

Министр обороны
Российской Федерации

С.ИВАНОВ

30 октября 2004 г.
N 352

Приложение

к Приказу Министра обороны
Российской Федерации
от 30 октября 2004 года
N 352

НАСТАВЛЕНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПОРТУ ДЛЯ СУВОРОВСКИХ
ВОЕННЫХ, НАХИМОВСКИХ ВОЕННО-МОРСКИХ, ВОЕННО-МУЗЫКАЛЬНЫХ
УЧИЛИЩ И КАДЕТСКИХ, МОРСКИХ КАДЕТСКИХ, МУЗЫКАЛЬНЫХ
КАДЕТСКИХ КОРПУСОВ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Глава 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Физическая культура обучающихся в суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищах и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусах Министерства обороны Российской Федерации <*> является неотъемлемой частью их образования и воспитания. Она включает: физическую подготовку, спорт и мероприятия оздоровительно-рекреационной направленности.

Физическая подготовка обучающихся осуществляется во взаимосвязи с воинским, нравственным и эстетическим воспитанием.

<*> Далее в тексте настоящего Наставления для краткости будут именоваться: суворовские военные, нахимовские военно-морские, военно-музыкальные училища и кадетские, морские кадетские, музыкальные кадетские корпуса Министерства обороны Российской Федерации - училищами; лица, проходящие в них обучение, - обучающимися.

2. Цель физической подготовки заключается в подготовке преданных Отечеству, крепких и закаленных юношей, способных переносить высокие физические нагрузки и психические напряжения.

3. Задачами физической подготовки являются:
расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными и военно-прикладными навыками;

развитие и совершенствование физических качеств - выносливости, гибкости, силы, быстроты и ловкости с учетом возрастных особенностей;
улучшение физического развития, укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
формирование потребности в систематическом выполнении физических упражнений.

Физическая подготовка, кроме того, должна способствовать повышению военно-специальной подготовленности, воспитанию психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, дисциплинированности и чувства коллективизма.

4. Основным средством физической подготовки являются физические упражнения. Они выполняются с учетом возрастных особенностей, а также с соблюдением требований безопасности, гигиенических требований и правил закаливания солнцем, воздухом и водой.

5. Формами организации и проведения физической подготовки обучающихся являются учебные занятия (уроки), утренняя физическая зарядка и спортивная работа, а при нахождении в летних лагерях - дополнительно полутная физическая подготовка.

6. Физическая подготовка имеет образовательную, военно-прикладную и оздоровительно-рекреационную направленность.

Образовательная направленность физической подготовки выражается в приобретении обучающимися необходимых специальных знаний и формировании двигательных навыков.

Военно-прикладная направленность физической подготовки обеспечивается включением в содержание обучения военно-прикладных физических упражнений и видов спорта.

Оздоровительно-рекреационная направленность физической подготовки заключается в улучшении физического развития с учетом возраста и индивидуальных особенностей обучающихся, в соблюдении

санитарно-гигиенических требований, в проведении лечебно-профилактических и физкультурно-спортивных мероприятий.

7. Командиры, офицеры-воспитатели при участии специалистов по физической подготовке и спорту в целях успешного решения задач физической подготовки обучающихся организуют воспитательную работу. В ее задачи входят:

- информирование о содержании издаваемых в Российской Федерации нормативных правовых актов по вопросам физической культуры и спорта;
 - разъяснение обучающимся важной роли физической подготовки военнослужащих для поддержания боевой готовности войск (сил);
 - популяризация достижений российских спортсменов, в том числе военнослужащих, на всероссийских и международных соревнованиях;
 - наглядная агитация, отражающая состояние физической культуры и спорта в России, вопросы физической подготовки и спортивной работы в Вооруженных Силах Российской Федерации, в училищах и подразделениях;
 - пропаганда роли физической культуры и спорта, здорового образа жизни и их значения в профилактике и искоренении вредных привычек.
8. Физическая подготовка обучающихся проводится в спортивной или военной форме одежды в соответствии с Приложением N 1 к настоящему Наставлению. Форма одежды (военная или спортивная) определяется решением начальника училища (корпуса), а ее варианты: на утреннюю физическую зарядку – дежурным по училищу (корпусу); на учебные занятия – руководителем занятия. Выбор формы одежды зависит от видов учебных занятий, климатических условий и других факторов.

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

9. Организация физической подготовки включает: планирование, подготовку руководителей, контроль и учет.

10. Планирование физической подготовки в училище осуществляется учебным отделом и начальником физической подготовки и спорта – старшим преподавателем при участии начальника медицинской службы училища, в роте – командиром роты. Оно должно обеспечивать выполнение задач учебно-воспитательной работы и учебной программы по физической подготовке и осуществляется из расчета:

- учебные занятия по разделам физической подготовки – 4 часа в неделю в учебное время;
- факультативные (учебно-тренировочные) занятия по спорту – не менее 6 часов в неделю во внеучебное время;
- утренняя физическая зарядка – ежедневно, кроме выходных и праздничных дней, продолжительностью 30 мин.

В соответствующих разделах плана-календаря основных мероприятий учебно-воспитательной работы на учебный год и месяц указываются:

- даты и время проведения учебных, инструкторско-методических и показательных занятий по физической подготовке, открытых уроков;
- тематика и сроки проведения заседаний предметно-методической комиссии по физической подготовке, сборов (семинаров) со спортивными организаторами подразделений, тренерами и судьями по спорту;
- сроки проведения спортивных и военно-спортивных соревнований;
- мероприятия по контролю за организацией физической подготовки в подразделениях и сроки их проведения.

Кроме того, начальник физической подготовки и спорта – старший преподаватель разрабатывает:

- план проведения утренней физической зарядки;
- план спортивной работы училища на учебный год;
- положение о спортивных, военно-спортивных соревнованиях и смотре спортивной работы в училище на учебный год;
- поурочные планы учебных занятий по разделам физической подготовки на учебный год;
- график использования подразделениями мест для занятий физической подготовкой и спортом;
- расписание работы спортивных секций училища.

В документах планирования учебно-воспитательной работы в роте указываются время, содержание спортивных мероприятий и внеклассной спортивной работы.

11. Подготовка руководителей, на которых возложены организация и проведение физической подготовки, заключается в повышении их теоретических знаний и методической квалификации на учебно-методических сборах, конференциях, совещаниях, теоретических, инструкторско-методических занятиях, открытых уроках, заседаниях предметно-методической комиссии, инструктажах и в процессе самостоятельной работы.

К подготовке привлекаются: преподаватели, руководители утренней физической зарядки, офицеры-воспитатели, спортивные организаторы, тренеры и судьи по спорту.

12. К проведению занятий по физической подготовке с обучающимися, учебно-тренировочных занятий по спорту привлекаются преподаватели предметно-методической комиссии по физической подготовке. При невозможности проведения занятий по физической подготовке штатными преподавателями из числа преподавателей предметно-методической комиссии по физической подготовке могут привлекаться специалисты по физической культуре с почасовой оплатой труда.

Занятия по физической подготовке, учебно-тренировочные занятия по спорту проводятся в составе группы численностью не более 15 обучающихся.

13. Контроль за физической подготовкой в училище осуществляется начальником училища, учебным отделом, начальником физической подготовки и спорта – старшим преподавателем, командиром роты. Он включает:

- проверку организации и методики проведения учебных занятий, утренней физической зарядки и спортивной работы с обучающимися;
- определение степени усвоения учебной программы по физической подготовке и уровня физической подготовленности обучающихся нового набора.

14. Учет физической подготовки ведется: в училище – начальником физической подготовки и спорта – старшим преподавателем; в роте – командиром и спортивным организатором роты; во взводе – офицером-воспитателем и спортивным организатором взвода.

15. Начальник физической подготовки и спорта – старший преподаватель учитывает:

результаты, выводы и предложения по каждой проверке физической подготовки училища и подразделений;

проведенные учебно-методические сборы, семинары, теоретические, инструкторско-методические и показательные занятия, инструктажи;

наличие и состояние спортивных сооружений, оборудования, инвентаря, имущества, аппаратуры и мест для проведения физической подготовки;

итоги спартакиады училища, количество спортивных и военно-спортивных соревнований в училище и вне его, показанные на них результаты;

общее количество обучающихся, количество спортивных организаторов подразделений, штатных тренеров и судей по спорту;

спортивные рекорды и достижения училища.

16. Командир роты учитывает:

результаты всех спортивных и военно-спортивных соревнований на первенство роты;

количество спортсменов-разрядников и судей по спорту;

спортивные рекорды и достижения роты.

17. Офицер-воспитатель (спортивный организатор) учитывает:

успеваемость каждого обучающегося;

результаты спортивных и военно-спортивных соревнований на первенство подразделения;

спортсменов-разрядников (поименно).

18. Учет физической подготовки в училище ведется по установленным формам (Приложение N 2 к настоящему Наставлению).

19. Обеспечение физической подготовки включает в себя следующие виды: материальное, методическое, медицинское, финансовое и агитационно-пропагандистское.

20. Материальное обеспечение физической подготовки в училище предусматривает:

строительство и оборудование спортивных сооружений и мест проведения занятий по физической подготовке, утренней физической зарядки и спортивной работы;

обеспечение табельным спортивным инвентарем, имуществом, наглядными пособиями и техническими средствами обучения;

содержание и ремонт спортивных сооружений, оборудования, инвентаря, имущества и аппаратуры;

изготовление нетабельного спортивного и учебного оборудования;

приобретение учебной литературы, книг, бланков учета, переходящих призов (кубков), спортивных нагрудных знаков и бланков документов к ним;

наглядную агитацию по физической подготовке и спорту.

При отсутствии объектов материально-технической базы, приведенных в примерном перечне спортивных сооружений и мест для проведения физической подготовки в училище (Приложение N 3 к настоящему Наставлению), обеспечивающей выполнение программы обучения, могут заключаться договоры об аренде мест для проведения занятий по физической подготовке, учебно-тренировочных занятий по спорту и спортивных мероприятий.

21. Методическое обеспечение включает:

обобщение и распространение передового опыта организации и проведения физической подготовки;

разработку рекомендаций по улучшению физической подготовки обучающихся, обеспечение руководителей физической подготовки необходимыми методическими пособиями;

оказание помощи командирам подразделений в проведении занятий по физической подготовке и спортивных мероприятий;

методическое руководство самостоятельной физической тренировкой обучающихся;

организацию работы методического класса (кабинета) по физической подготовке и спорту.

22. Медицинское обеспечение включает:

проведение медицинских обследований обучающихся для определения уровня допустимых для них физических нагрузок с учетом физического развития, функционального состояния организма и уровня физической подготовленности;

планирование и проведение мероприятий по улучшению физического развития и укреплению здоровья обучающихся;

привитие навыков самоконтроля, личной и общественной гигиены;

наблюдение за санитарным состоянием спортивных сооружений и мест для занятий по физической подготовке и спорту;

контроль за соблюдением правильной дозировки физической нагрузки и выполнением санитарно-гигиенических требований при проведении занятий по физической подготовке;

медицинский контроль за членами сборных команд училища, проведением учебно-тренировочных занятий по видам спорта и спортивных мероприятий;

разработку мероприятий по предупреждению травматизма на занятиях по физической подготовке и спортивных соревнованиях.

23. Финансовое обеспечение включает:

планирование, истребование и получение денежных средств с учетом потребности физической подготовки училища;

приобретение спортивного инвентаря и имущества, учебной литературы, переходящих призов (кубков), спортивных нагрудных знаков и бланков документов к ним;

оплату расходов за аренду мест для проведения занятий по физической подготовке, спортивных и военно-спортивных мероприятий;

оплату расходов за почасовую работу дополнительным специалистам физической культуры, привлекаемым для проведения занятий по физической подготовке с обучающимися;

приобретение материалов, оборудования и инструментов для ремонта и содержания объектов учебной материально-технической базы по физической подготовке.

24. Агитационно-пропагандистское обеспечение включает:

изготовление средств наглядной агитации по физической подготовке и спорту;

пропаганду здорового образа жизни;
оформление стенда чемпионов училища по видам спорта;
создание информационного стенда.

Глава 3. ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

25. Учебные занятия являются основной формой физической подготовки. Они организуются в виде теоретических и практических занятий, проводимых в форме урока. Продолжительность урока - 45 мин. По лыжной подготовке и другим разделам физической подготовки в зависимости от местных условий допускается проведение двух занятий, следующих одно за другим, продолжительностью 90 мин.

26. Теоретические занятия по физической подготовке проводятся в составе подразделения преподавателями предметно-методической комиссии по физической подготовке, а также специалистами медицинской службы училища. На теоретических занятиях изучаются следующие темы:

роль и место физической культуры в системе всестороннего воспитания;
значение физической подготовки для повышения боеспособности личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации;
влияние физических упражнений на организм человека;
содержание физических упражнений в программе по физической подготовке;
требования личной и общественной гигиены;
требования предупреждения травматизма.

27. Практические занятия являются основным видом учебных занятий по физической подготовке. Они проводятся по таким разделам физической подготовки, как "Гимнастика и атлетическая подготовка", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Плавание", "Преодоление препятствий", "Спортивные единоборства и рукопашный бой", "Спортивные игры", а также комплексно и должны иметь учебно-тренировочную направленность. В выпускных классах обучающиеся знакомятся с методикой проведения различных форм физической подготовки.

28. В целях повышения общей физической подготовленности с обучающимися проводятся комплексные занятия. Они включают упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки.

29. Практические занятия по физической подготовке должны иметь высокую плотность и достаточную физическую нагрузку. Это достигается: сокращением времени на построение и различного рода передвижения; краткостью и ясностью объяснений; увеличением времени непрерывного выполнения упражнений; сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений; выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;

применением круговой тренировки и соревновательного метода;
наиболее целесообразным использованием спортивного оборудования.
Они проводятся при постоянном контроле со стороны преподавателя и врача.

30. Руководители занятий по физической подготовке должны учитывать возрастные особенности обучающихся. В возрасте 12 - 17 лет наибольшее положительное влияние на развитие основных физических качеств оказывают упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты и выносливости, что определяет их преимущественное использование на занятиях по физической подготовке.

31. Развитие основных физических качеств осуществляется сопряженным методом, т.е. с использованием простейших физических упражнений, изученных ранее, или выполнением в конце основной части занятия специальных комплексов упражнений. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы они по технике выполнения были максимально приближены к основному учебному материалу, т.е. играли роль подготовительных упражнений.

32. Для развития скоростных качеств применяются простые в техническом отношении физические упражнения в максимально возможном темпе. Продолжительность упражнения - 8 - 12 с, интервалы отдыха между повторениями - 40 - 60 с. После 2 - 3 повторений отдых увеличивается до 1,5 - 2 мин. На одном занятии по физической подготовке выполняются 2 - 3 упражнения с повторением каждого 2 - 3 раза. Общая продолжительность комплекса - 8 - 10 мин.

33. Для развития силовых качеств выполняются физические упражнения с преодолением собственного веса или сопротивления партнера, а также с тяжестями (гантелями, гириями). Упражнения повторяются в одном подходе 8 - 10 раз. На одно занятие планируется 4 - 5 упражнений для 1 - 2 групп мышц. Упражнения от занятия к занятию чередуются таким образом: для мышц плечевого пояса, брюшного пресса и ног, для мышц ног и спины, для мышц спины и плечевого пояса и т.д. В комплексные уроки можно включать силовые упражнения общего воздействия на организм. Перерыв между упражнениями - до 45 с.

34. Для развития скоростно-силовых качеств включаются упражнения, требующие проявления как скоростных, так и силовых качеств: прыжки, метания, преодоление препятствий, перелезания, переноска груза и т.д., выполняемые в максимально возможном темпе.

35. Для развития общей выносливости используются циклические физические упражнения (бег, ходьба на лыжах). Продолжительность выполнения упражнения постепенно от занятия к занятию увеличивается до 50 мин. По мере развития выносливости скорость передвижения увеличивается. Общая выносливость обеспечивается также поддержанием высокой плотности и интенсивности выполнения физических упражнений на любом практическом занятии.

Для развития ловкости в занятия включаются элементы подвижных и спортивных игр, а также акробатические упражнения.

36. Для повышения вестибулярной устойчивости в подготовительной части урока используются 3 - 4 физических упражнения (вращения и повороты головы). Продолжительность выполнения одного упражнения - 10 - 25 с. Скорость и длительность вращения (поворотов) возрастают

постепенно от занятия к занятию.

Для предупреждения возможных неблагоприятных вестибулярных реакций (головокружение, рвота, побледнение и т.д.) упражнения с вращением (поворотами) распределяются равномерно в течение всей подготовительной части с интервалами между упражнениями не менее 35 - 45 с.

37. Обучение физическим упражнениям, приемам и действиям проводится в такой последовательности: ознакомление, разучивание, тренировка.

Ознакомление способствует созданию у обучающихся правильного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение; образцово показать его в целом; разъяснить влияние на организм и условия применения; показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения и требований безопасности.

Разучивание проводится в целях формирования у обучающихся новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности упражнения применяются различные способы разучивания:

в целом - если упражнение несложное, доступно для обучающихся или его выполнение по элементам невозможно;

по частям или по разделениям - если упражнение сложное и его можно расчленить на отдельные части;

с помощью подготовительных упражнений - если упражнение выполнить в целом нельзя из-за трудности, а расчленить на части невозможно.

После разучивания упражнение выполняется в целом.

Тренировка - это многократное систематическое повторение разученных упражнений с постепенным усложнением условий их выполнения и повышением физической нагрузки. Тренировкой обеспечивается развитие у обучающихся физических качеств и совершенствование прикладных двигательных навыков.

При проведении тренировки соблюдается такая последовательность в выполнении упражнения: в простой обстановке; после действий, дающих значительную физическую нагрузку; в комплексе с другими действиями как на специально подготовленных местах, так и на различной по характеру местности.

38. Подготовительная и заключительная части занятия по физической подготовке проводятся в составе взвода. В подготовительной части физическая нагрузка повышается постепенно. Физические упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися с постепенным увеличением количества повторений и усложнением упражнений. В заключительной части занятий проводится уборка инвентаря и наведение порядка в местах проведения занятий. Затем выполняются ходьба, медленный бег, упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием. После этого подводятся итоги занятия.

39. Для передвижения обучающихся по границам спортивной площадки или зала подается команда "Взвод, в обход площадки (зала), шагом - МАРШ" (в движении - "МАРШ"). По этой команде подразделение двигается по границам площадки (зала), заходя правым плечом (без дополнительной команды).

40. Общеразвивающие и вольные физические упражнения обучающимися выполняются в разомкнутом строю (дистанция и интервал между занимающимися - 2 - 3 шага). Перестроения и размыкания производятся согласно Строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации, а в движении - по команде "Налево по три (по четыре) - МАРШ". По этой команде первая тройка (четверка) занимающихся поворачивается налево и двигается прямо, последующие тройки (четверки) поворачиваются налево на том же месте, что и первая тройка (четверка), без дополнительной команды. По команде руководителя занятий "Интервал и дистанция - 2 - 3 шага" занимающиеся размыкаются в движении по фронту и в глубину.

41. Выполнение обучающимися физических упражнений, приемов и действий на месте и в движении начинается с исходного положения, которое принимается по команде "Исходное положение - ПРИНЯТЬ". Упражнение выполняется по команде "Упражнение начи-НАЙ". При необходимости вначале указывается, какое упражнение выполняется и сколько раз оно должно быть повторено.

Для окончания выполнения упражнения на месте на предпоследнем счете голос повышается и вместо последнего счета подается команда "СТОЙ". По этой команде занимающиеся принимают строевую стойку. Для окончания упражнения, выполняемого в движении, подается команда "Упражнение - ЗАКОНЧИТЬ", по которой продолжается движение шагом или бегом.

42. Сложные упражнения разучиваются по разделениям. Например: "Наклониться, руки назад, делай - РАЗ; выпрямиться и присесть, руки вперед, делай - ДВА; встать, руки в стороны, делай - ТРИ; строевая стойка, делай - ЧЕТЫРЕ". При повторном выполнении упражнения можно ограничиться командой "Упражнение по разделениям, делай - РАЗ, делай - ДВА" и т.д.

43. Показ общеразвивающих вольных физических упражнений осуществляется руководителем, стоя лицом или боком к обучающимся. Показ упражнений в положении стоя лицом к строю производится зеркально. При объяснении и показе упражнений обучающиеся находятся в положении "вольны".

44. По окончании подготовительной части занятия по физической подготовке подразделение выстраивается в колонну по одному, по два, по три или по четыре. Указав место занятий, преподаватель подает команду "Взвод, к месту занятий, шагом (бегом) - МАРШ". По этой команде взвод двигается кратчайшим путем к указанному учебному месту и, подойдя к нему так, чтобы снаряд или место занятия находились слева, обозначает шаг на месте. Затем по общей команде взвод останавливается и поворачивается налево. Руководитель подает команду "Гимнастическую стойку - ПРИНЯТЬ" <*>. По этой команде обучающиеся отставляют правую ногу на полшага в сторону, руки соединяют сзади, тяжесть тела равномерно распределяют на обе ноги, плечи отводят назад, голову держат прямо.

<*> Может также подаваться команда "На гимнастическую скамейку - САДИСЬ".

45. На каждом учебном месте руководитель называет упражнение, показывает его и организует обучение. Для повышения плотности занятия учебное место должно быть оборудовано достаточным количеством спортивных снарядов и инвентаря.

46. Основная часть занятия по физической подготовке проводится в составе взвода со сменой учебных мест и заканчивается игрой, соревнованиями, эстафетами, круговой или комплексной тренировкой, включающей в различных сочетаниях бег, прыжки или ранее изученные упражнения для развития физических качеств и формирования прикладных двигательных навыков.

47. В основной части комплексного занятия упражнения, приемы и действия выполняются на трех и более учебных местах. В конце основной части занятия могут применяться упражнения для развития выносливости: бег на длинные дистанции, спортивные игры. При проведении упражнений, как правило, используются групповой, круговой и соревновательный методы тренировки.

48. Выход обучающегося из строя для выполнения упражнений, приемов и действий производится по команде "Обучающийся Павлов, на исходное положение, шагом (бегом) – МАРШ". Обучающийся, услышав свою фамилию, принимает строевую стойку и отвечает "Я", по команде о выходе на исходное положение отвечает "ЕСТЬ", а затем строевым шагом или бегом следует на исходное положение. По команде "ВПЕРЕД" или "К СНАРЯДУ" принимает строевую стойку и выполняет упражнение, прием или действие.

49. Для поточного выполнения упражнения, приема или действия с правого фланга на исходное положение вызываются один или несколько обучающихся. Подразделение или остается на месте построения, или по команде поворачивается направо в колонну по одному, или выстраивается в затылок за правофланговым. После отдачи предварительного распоряжения о количестве повторений и порядке возвращения в строй подается команда "Взвод, потоком, дистанция пять (десять) шагов – ВПЕРЕД".

50. На проверках после команды "ВПЕРЕД" ("К СНАРЯДУ") обучающийся принимает строевую стойку и, повернув голову в сторону проверяющего, докладывает фамилию, после этого поворачивает голову прямо и выполняет упражнение.

51. Перед каждой сменой мест занятий в течение 2 – 3 мин. проводится многократное выполнение упражнений, приемов и действий потоком по 2 – 3 человека или в составе подразделения. Выполнение упражнений начинается по команде руководителя "К тренировке – ПРИСТУПИТЬ".

52. Для смены мест занятий по физической подготовке подается общая команда "Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ". По этой команде выполнение упражнения прекращается. Взвод выстраивается и по команде руководителя поворачивается направо. Смена мест занятий производится по команде "Для смены мест занятий, шагом (бегом) – МАРШ".

ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направленность и задачи занятий

53. Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, настойчивости и упорства, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости.

54. Основными задачами занятий по гимнастике и атлетической подготовке являются следующие.

Для 5 – 6-х классов: формирование осанки, преимущественное развитие координации движений и подвижности в суставах, укрепление мышц тела, а также формирование навыков в выполнении общеразвивающих упражнений, прыжков, лазаний, а также воспитание смелости и решительности.

Для 7 – 8-х классов: преимущественное развитие ловкости, гибкости, пространственной ориентировки, устойчивости к укачиванию; формирование осанки; укрепление мышц тела; совершенствование навыков в выполнении общеразвивающих упражнений, в прыжках, в лазании, в преодолении несложных препятствий; воспитание смелости и решительности.

Для 9 – 10-х классов: преимущественное развитие силовой выносливости, ловкости, гибкости, устойчивости к укачиванию; формирование строевой выправки и подтянутости; совершенствование прикладных двигательных навыков; воспитание настойчивости и упорства.

Для 11-х классов: преимущественное развитие силы и силовой выносливости, ловкости, гибкости, устойчивости к укачиванию; совершенствование строевой выправки и подтянутости, а также прикладных двигательных навыков; воспитание настойчивости и упорства.

Организация и проведение занятий

55. Занятия проводятся на гимнастических площадках, тренажерных комплексах, в гимнастических городках, спортивных залах или специально оборудованных помещениях, а также на местности.

56. В подготовительную часть включаются: строевые приемы и упражнения на внимание, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения на месте, в том числе упражнения для тренировки положений "наскок" и "соскок", комплексы вольных упражнений, упражнения вдвоем, специальные упражнения и упражнения в прыжках. Общеразвивающие упражнения могут выполняться под музыку, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, мячом, гимнастической палкой, гантелями.

В основную часть занятия включаются упражнения на перекладине и брусьях, опорные и безопорные прыжки, акробатические и комплексные упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах, на многопролетных снарядах, а также лазание, подвижные игры и эстафеты.

57. Физические упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, упражнения с тяжестями и в прыжках разучиваются в целом, по частям, с помощью подготовительных упражнений, а комплексы вольных упражнений – по разделением.

58. Тренировка в выполнении гимнастических упражнений заключается в их многократном повторении. Сложные физические упражнения совершенствуются сначала по частям (несколько элементов с соскоком), затем - в целом.

59. Для повышения интенсивности и физической нагрузки гимнастические упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися, поочередно, шеренгами, колоннами, потоком по одному или по несколько человек, в парах, с помощью, а также со сменой учебных мест по кругу.

60. Выход занимающихся из строя для выполнения гимнастических упражнений производится по команде: "Суворовец Петров, на исходное положение, шагом (бегом) - МАРШ". Обучающийся, услышав свою фамилию, принимает строевую стойку, отвечает "Я", по исполнительной команде отвечает "ЕСТЬ", строевым шагом или бегом занимает исходное положение справа от снаряда и принимает гимнастическую стойку (правая нога отставляется на полшага в сторону, руки соединяются сзади, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги).

61. По команде "К СНАРЯДУ" (при выполнении прыжков и акробатических упражнений - "ВПЕРЕД") обучающийся принимает строевую стойку, подходит к снаряду, выполняет физические упражнения, сходит с матов и поворачивается лицом к руководителю занятия. Начинается и заканчивается гимнастическое упражнение кратковременной фиксацией положений "наскок" и "соскок". По команде "К СНАРЯДУ" ("ВПЕРЕД") очередной обучающийся занимает исходное положение, а выполнивший упражнение становится в строй.

На проверках после команды "К СНАРЯДУ" ("ВПЕРЕД") обучающийся принимает строевую стойку и, повернув голову в сторону проверяющего, докладывает звание и фамилию.

62. Для одновременного выполнения физических упражнений обучающиеся выходят из строя по команде "Отделение (взвод), на исходные положения, шагом (бегом) - МАРШ". По команде "К СНАРЯДУ" или "ВПЕРЕД" обучающиеся выполняют физическое упражнение, затем поворачиваются лицом к руководителю и по его команде возвращаются в строй.

63. Для выполнения физических упражнений в парах обучающиеся рассчитываются на "первый" и "второй" и размыкаются по команде, например: "Отделение (взвод), по двое на снаряд, влево, разом-КНИСЬ". Затем подается команда "Первые номера - на исходные положения, вторые номера - для оказания помощи и страховки, шагом - МАРШ", по которой одни обучающиеся выходят на исходные положения, а другие занимают места слева у снаряда в положении строевой стойки. По команде "К СНАРЯДУ" первые номера выполняют физические упражнения, по завершении поворачиваются лицом к руководителю; вторые, оказав помощь, занимают исходные положения.

64. Для поточного выполнения упражнений после отдачи предварительных распоряжений о порядке возвращения в строй, количестве подходов и повторений подаются команды: "Потоком - К СНАРЯДУ" или "Потоком - ВПЕРЕД". При необходимости указывается дистанция между обучающимися, например: "Отделение, дистанция пять шагов, потоком - ВПЕРЕД".

65. Для организации комплексной тренировки на тренажерах назначаются несколько учебных мест, на которых выполняются физические упражнения для развития силы и силовой выносливости. После определения и объявления дозировки физической нагрузки обучающиеся по командам руководителя подходят к указанным тренажерам, останавливаются и поворачиваются лицом к ним. Начинается выполнение упражнений по команде "К СНАРЯДУ", а заканчивается по команде "Упражнение - ЗАКОНЧИТЬ". Затем обучающиеся поворачиваются направо или налево, после чего происходит смена мест занятий по кругу.

Методы развития физических качеств

Методы развития силы и силовой выносливости

66. Под силой понимается способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Под силовой выносливостью понимается способность человека противодействовать утомлению в процессе выполнения работы силового характера.

В качестве средств развития силы и силовой выносливости применяются упражнения с внешним сопротивлением, в преодолении собственного веса и изометрические упражнения.

Основными методами развития силы являются: повторный метод, метод "до отказа" и метод максимальных усилий.

67. Повторный метод характеризуется многократным выполнением физического упражнения с величиной усилий 50 - 60% от максимального с количеством повторений 6 - 10 раз. Продолжительность отдыха между подходами составляет 1 - 2 мин.

Для развития силовой выносливости величина отягощений уменьшается до 20 - 50%, количество повторений увеличивается до 15 - 30 и более раз. Отдых между подходами составляет 30 - 40 с и дальнейшая работа осуществляется в условиях неполного восстановления организма.

Повторный метод рекомендуется для обучающихся 5 - 11-х классов, при этом величина отягощений в младших классах составляет, как правило, 20 - 30%, а в старших - 50 - 60% от максимального уровня.

Метод "до отказа" предполагает работу с отягощениями в пределах 70 - 80% от максимального уровня, при этом обязательным условием является выполнение упражнения до сильного утомления. Работа при данном методе отличается большими энергетическими затратами, поэтому интервалы отдыха между подходами должны обеспечить восстановление организма (2 - 4 мин.). Данный метод рекомендуется для обучающихся 9 - 11-х классов.

Метод максимальных усилий предполагает работу с предельными и околопредельными отягощениями с количеством подходов 2 - 3 раза. На занятиях по гимнастике данный метод может использоваться как дополнительный и только для обучающихся 9 - 11-х классов при достаточно высоком уровне их силовой подготовленности.

Методы развития ловкости

68. Под ловкостью понимается способность выполнять движения

координированно, соразмерно и точно, а также своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей двигательной задачей.

К средствам развития ловкости относятся различные гимнастические, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты, упражнения в прыжках, в лазании и т.д.

69. Основными методами развития ловкости являются: метод необычных двигательных заданий (изучение новых элементов, варьирование и усложнение условий их выполнения) и сенсорный метод (выполнение упражнений по командам и сигналам, воздействующим на различные органы чувств).

Методы развития гибкости

70. Под гибкостью понимается способность выполнять двигательные действия с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость – способность достигать больших амплитуд движения в суставах за счет собственных мышечных усилий. Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой действия, которую можно достичь за счет воздействия внешних сил.

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, возбуждения растягиваемых мышц, температуры внешней среды, возраста обучающихся.

71. Основными методами развития гибкости являются: повторные движения активного характера (свободные движения с максимальной амплитудой и многократным повторением) и повторные движения пассивного характера (преодоление сопротивления отдельных мышц и связок за счет помощи партнера, применения тяжестей, резинового бинта и т.д.).

Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся к концу учебного года

72. Пройдя курс обучения по разделу "Гимнастика и атлетическая подготовка" в течение учебного года, каждый воспитанник должен усвоить знания, овладеть умениями и навыками.

5 – 6-й классы

Знать:

название программных упражнений и нормативы;
требования безопасности на занятиях, приемы оказания помощи, страховки и само страховки в процессе обучения.

Уметь выполнять:

строевые приемы и упражнения на внимание;
общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
комплексы вольных упражнений N 1 (для 5-х классов) и 2 (для 6-х классов);

упражнения на перекладине – подтягивание, подъем переворотом махом одной и толчком второй ногой (на низкой перекладине), вис, размахивание в висе;

упражнения на брусьях – упор, размахивание в упоре, упор на руках, размахивание в упоре на руках;

акробатические упражнения – стойка на лопатках (держать 5 с), кувырки вперед и назад;

опорные прыжки – прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 70 – 90 см;

упражнения с тяжестями – поднятие гири 16 кг (тягой);
стигание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны из положения лежа на спине;

лазание по канату с помощью ног;

упражнения на гибкость;

подвижные игры, эстафеты.

7 – 8-й классы

Знать:

название программных упражнений и нормативы;
требования безопасности на занятиях, приемы оказания помощи, страховки и само страховки в процессе обучения;

команды, которые подаются для проведения строевых приемов, общеразвивающих упражнений на месте и в движении;
последовательность общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия.

Уметь выполнять:

строевые приемы и упражнения на внимание;
общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
комплексы вольных упражнений N 1 и 2;

упражнения на перекладине – подтягивание, подъем переворотом толчком двух ног (на низкой перекладине), вис, размахивание в висе, соскок махом назад;

упражнения на брусьях – упор, размахивание в упоре, упор на руках, размахивание в упоре на руках, соскок махом вперед-вправо с поворотом налево;

акробатические упражнения – стойка на голове толчком двух ног (обозначить), кувырки вперед и назад;

опорные прыжки – прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 90 – 110 см;

упражнения с тяжестями – поднятие гири 16 кг (махом одной рукой – для 8-х классов, махом двумя руками – для 7-х классов);

стигание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны из положения лежа на спине;

лазание по канату с помощью ног;

упражнения на гибкость;

подвижные игры, эстафеты.

9 – 10-й классы

Знать:

название программных упражнений и нормативы;
требования безопасности на занятиях, приемы оказания помощи, страховки, само страховки и самоконтроля в процессе обучения;

задачи и содержание подготовительной части занятия;

последовательность обучения гимнастическим и атлетическим упражнениям;

методику проведения общеразвивающих упражнений на месте и в движении.

Уметь выполнять:

строевые приемы и упражнения на внимание;
общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, вдвоем;
комплексы вольных упражнений N 1 и 2;
упражнения на перекладине - подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, подъем силой, мах дугой, соскок махом назад;
упражнения на брусьях - сгибание и разгибание рук в упоре, подъем силой в сед ноги врозь из упора лежа на руках сзади ноги врозь, соскок махом вперед-вправо с поворотом налево;
акробатические упражнения - стойка на голове силой (обозначить), кувырок вперед прыжком;
опорные прыжки - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 100 - 110 см (для 10-х классов), прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 120 см мостик на расстоянии 1 м от снаряда (для 9-х классов);
упражнения с тяжестями - поднимание гири 16 кг (толчком - для 10-х классов, рывком - для 9-х классов);
комплексные упражнения - комплексное силовое упражнение, комплексное акробатическое упражнение;
лазание по канату без помощи ног, с помощью ног;
упражнения на гибкость;
подвижные игры, эстафеты.

11-й класс

Знать:

название программных упражнений и нормативы;
требования безопасности на занятиях, приемы оказания помощи, страховки, само страховки и самоконтроля в процессе обучения;
направленность занятий и содержание раздела "Гимнастика и атлетическая подготовка";

методику обучения гимнастическим и атлетическим упражнениям;
методику проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Уметь выполнять:

строевые приемы и упражнения на внимание;
общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
общеразвивающие упражнения - с гимнастической скамейкой, гантелями, на гимнастической стенке;
комплексы вольных упражнений N 1 и 2;
упражнения на перекладине - подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, подъем силой, комбинированное силовое упражнение, подъем завесом, мах дугой, соскок махом назад;
упражнения на брусьях - сгибание и разгибание рук в упоре, подъем махом вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед-вправо с поворотом налево;
акробатические упражнения - стойка на голове (держать 5 с), кувырок вперед прыжком через препятствие высотой 70 - 100 см;
опорные прыжки - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 110 - 120 см;
упражнения с тяжестями - поднимание гири 16 кг (толчок по длинному циклу);
комплексные упражнения - комплексное силовое упражнение, комплексное акробатическое упражнение;
лазание по канату без помощи ног, с помощью ног;
упражнения на гибкость;
подвижные игры, эстафеты.

Содержание занятий

Упражнения для основной части

73. Содержание основной части занятий составляют следующие упражнения.

Для 5 - 11-х классов:

Упражнение 1. Комплекс вольных упражнений N 1 (рис. 1 - здесь и далее рисунки не приводятся).

Исходное положение - строевая стойка.

"Раз-два" - поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед, а затем - вверх; пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

"Три" - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.

"Четыре" - разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.

"Пять" - соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.

"Шесть" - выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), пальцы в кулак.

"Семь" - присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.

"Восемь" - прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

"Девять" - разгибая левую руку и отводя ее в сторону и до отказа назад (пальцы в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.

"Десять" - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

"Одиннадцать" - разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.

"Двенадцать" - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

"Тринадцать" - резко наклониться вперед до касания пола руками, ноги прямые.

"Четырнадцать" - выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад (пальцы в кулак), прогнуться.

"Пятнадцать" - резко наклониться вперед до касания пола руками,

ноги прямые.

"Шестнадцать" - выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.

Для 6 - 11-х классов:

Упражнение 2. Комплекс вольных упражнений N 2 (рис. 2).

Исходное положение - строевая стойка.

"Раз-два" - с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжать в кулак, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, пальцы разжать, потянуться.

"Три" - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

"Четыре" - сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

"Пять" - толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

"Шесть" - сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.

"Семь" - толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

"Восемь" - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх. Ладони с хлопком соединить над головой, туловище отклонить назад.

"Девять" - резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

"Десять" - выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

"Одиннадцать" - не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.

"Двенадцать" - выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище направо и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

"Тринадцать" - не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.

"Четырнадцать" - выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни параллельно) и присесть до отказа, руки вперед, ладони книзу, пальцы разжать.

"Пятнадцать" - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг; руки вверх-в стороны, ладони внутрь.

"Шестнадцать" - прыжком соединить ноги и, опуская руки, принять строевую стойку.

Упражнение 3. Подтягивание на перекладине (рис. 3).

Для 5 - 11-х классов: вис хватом сверху; без рывков и маховых движений, сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется; при подтягивании подбородок - выше грифа перекладины.

Упражнение 4. Поднимание ног к перекладине.

Для 9 - 11-х классов: вис хватом сверху; без рывков и маховых движений поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется.

Упражнение 5. Подъем переворотом на перекладине.

Для 5 - 6-х классов: вис стоя, махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор на низкой перекладине. Положение упора фиксируется, опускание в вис стоя выполняется произвольным способом.

Для 7 - 8-х классов: вис стоя, толчком двух ног подъем переворотом в упор на низкой перекладине. Положение упора фиксируется, опускание в вис стоя выполняется произвольным способом.

Для 9 - 11-х классов: подъем переворотом на перекладине (рис. 4). Вис хватом сверху, без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки. Положения виса и упора фиксируются, опускание в вис выполняется произвольным способом.

Упражнение 6. Подъем силой на перекладине (рис. 5).

Для 9 - 11-х классов: вис хватом сверху, без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую, продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положения виса и упора фиксируются, опускание в вис выполняется произвольным способом, разрешается подъем силой на обе руки.

Упражнение 7. Комбинированное силовое упражнение на перекладине.

Для 11-х классов: вис хватом сверху, выполнить в любой последовательности подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом и подъем силой, в последующих сериях сохранить первоначальную очередность выполняемых упражнений. Положения виса и упора фиксируются, при подтягивании подбородок - выше перекладины, при поднимании ноги касаются грифа снаряда. Разрешается сгибание и разведение ног, отклонение тела от неподвижного положения, выполнение движений махом и рывком. Оценка производится по количеству выполненных элементов.

Упражнение 8. Соскок махом назад на перекладине.

Для 5 - 6-х классов: вис, размахивание в висе.

Для 7 - 8-х классов: вис, размахивание, соскок махом назад (рис. 6).

Для 9 - 10-х классов: вис, подъем переворотом, мах дугой, соскок махом назад.

Для 11-х классов: вис, размахивание, подъем завесом правой (левой) вне (рис. 7), перемах ноги назад в упор, мах дугой, соскок махом назад.

Упражнение 9. Стигание и разгибание рук в упоре на брусках.

Для 9 - 11-х классов: упор, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор. Положение упора фиксируется, тело прямое.

Упражнение 10. Соскок махом вперед на брусках.

Для 5 - 6-х классов: упор, размахивание в упоре, упор на руках, размахивание в упоре на руках.

Для 7 - 8-х классов: упор, размахивание, махом вперед соскок

вправо с поворотом налево (рис. 8).

Для 9 - 10-х классов: упор на руках, размахивание, махом вперед упор лежа на руках сзади ноги врозь, подъем силой в сед ноги врозь, перемах ног внутрь, мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево.

Для 11-х классов: упор на руках, размахивание, подъем махом вперед в сед ноги врозь (рис. 9), перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево. Разрешается выполнять соскок в другую сторону и держаться за жердь двумя руками.

Упражнение выполняется с разбегу, высота мостика - 10 - 15 см.

Для 5 - 6-х классов: прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 70 - 90 см.

Для 7 - 8-х классов: прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 90 - 110 см.

Упражнение 11. Прыжок ноги врозь через козла в длину (рис. 10).

Для 9-х классов: прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 120 см, мостик - на расстоянии 1 м.

Упражнение 12. Прыжок ноги врозь через коня в длину (рис. 11).

Упражнение выполняется с разбегу, высота мостика - 10 - 15 см, толчок руками о дальнюю половину коня.

Для 10-х классов: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 100 - 110 см.

Для 11-х классов: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 110 - 120 см.

Упражнение 13. Стойка на голове (лопатках).

Для 5 - 6-х классов: строевая стойка, упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (держать 5 с), перекатом вперед упор присев, строевая стойка (рис. 12).

Для 7 - 8-х классов: строевая стойка, упор присев, толчком двух ног стойка на голове (обозначить), упор присев, строевая стойка.

Для 9 - 10-х классов: строевая стойка, упор присев, силой стойка на голове (обозначить), упор присев, строевая стойка.

Для 11-х классов: строевая стойка, упор присев, силой стойка на голове (держать 5 с), упор присев, строевая стойка (рис. 13).

Время удержания стойки определяется с момента фиксации тела в вертикальном положении.

Упражнение 14. Кувырок вперед (назад).

Для 5 - 6-х классов: строевая стойка, упор присев, кувырок вперед в упор присев (рис. 14), кувырок назад в упор присев (рис. 15), строевая стойка.

Для 7 - 8-х классов: строевая стойка, упор присев, два кувырка вперед в упор присев, два кувырка назад в упор присев, строевая стойка.

Для 9 - 10-х классов: строевая стойка, положение "наскок", кувырок вперед прыжком, кувырок вперед в упор присев, строевая стойка.

Для 11-х классов: строевая стойка, 2 - 3 шага разбега, кувырок вперед прыжком через препятствие высотой 70 - 100 см, кувырок вперед в упор присев, строевая стойка (рис. 16).

Упражнение 15. Комплексное акробатическое упражнение.

Для 9 - 11-х классов: с высокого старта пробежать 10 м, выполнить два кувырка вперед, поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 м.

Упражнение 16. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Для 5 - 8-х классов: упор лежа, сгибая руки, опуститься до касания грудью пола, разгибая руки, выйти в упор лежа. Положение упора фиксируется, тело прямое.

Упражнение 17. Наклон туловища из положения лежа на спине.

Для 5 - 8-х классов: лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, поднимая туловище, наклониться вперед до касания локтями колен ног, вернуться в исходное положение до касания лопатками пола. Допускается незначительное сгибание ног.

Упражнение 18. Комплексное силовое упражнение.

Для 9 - 11-х классов (выполняется в течение 1 мин.): первые 30 с - наклоняться вперед до касания локтями коленных суставов из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение - касание пола лопатками); вторые 30 с - выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Упражнение 19. Поднимание гири 16 кг.

Для 5-х классов: тягой - стойка ноги врозь, хватом сверху двумя руками поднять гирю с прямой спиной до выпрямления ног, согнуть ноги, поставить гирю, принять стойку ноги врозь.

Для 6-х классов: тягой - стойка ноги врозь, хватом сверху двумя руками поднять гирю с прямой спиной до выпрямления ног, протнуться, отвести плечи назад, выполнить полуприсед, опуская гирю чуть ниже колен, поднять гирю с прямой спиной до выпрямления ног, протнуться, отвести плечи назад, выполнить 4 - 5 раз, согнуть ноги, поставить гирю, принять стойку ноги врозь.

Для 7-х классов: махом двумя руками - стойка ноги врозь, хватом сверху двумя руками сделать замах гирей назад между ног, выпрямляя ноги, сделать мах гирей, поднимая ее вперед до горизонтального положения рук и гири, выполнить 4 - 5 раз, поставить гирю, принять стойку ноги врозь.

Для 8-х классов: махом одной рукой - стойка ноги врозь, хватом сверху одной рукой сделать замах гирей назад между ног, выпрямляя ноги, сделать мах гирей, поднимая ее вперед до горизонтального положения руки и гири, выполнить 4 - 5 раз одной рукой, без отдыха, сделать перемах, выполнить 4 - 5 раз другой рукой, поставить гирю, принять стойку ноги врозь.

Для 9-х классов: рывком (рис. 17) - стойка ноги врозь, хватом сверху одной рукой последовательно поднимать гирю вверх и опускать вниз, не касаясь пола, сначала одной рукой, затем без отдыха - другой. Выполнить каждой рукой по 4 - 5 раз, поставить гирю, принять стойку ноги врозь.

Положение гири сверху фиксируется на прямой руке, смена рук осуществляется на замахе вперед. Запрещается отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз.

Для 10-х классов: толчком - стойка ноги врозь, хватом одной рукой, гири на груди. Выполнить выталкивание, подсесть, зафиксировать гирю на прямой руке вверху, выпрямить ноги, опустить гирю на грудь. Выполнить толчок сначала одной, затем другой рукой, поставить гирю, принять стойку ноги врозь. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке, смена рук осуществляется на замахе вперед. Запрещается постановка гири на плечи.

Для 11-х классов: толчком по длинному циклу (рис. 18) (подъем на грудь и толчок от груди одной рукой) - стойка ноги врозь, хватом сверху сделать замах гирей назад между ног, махом вперед поднять на грудь, рука прижата к туловищу, вытолкнуть гирю вверх и зафиксировать на прямой руке, затем гирю опустить на грудь и выполнить замах назад между ног, не касаясь пола. Выполнить толчок по длинному циклу сначала одной, затем другой рукой, поставить гирю, принять стойку ноги врозь. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке, смена рук осуществляется на замахе вперед. Запрещается отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз.

Для 5 - 9-х классов упражнения оцениваются по качеству выполнения.

Для 10 - 11-х классов упражнения оцениваются по нормативам с учетом весовых категорий (до 65 кг, 65 кг и выше).

Упражнение 20. Упражнение на гибкость.

Для 5 - 11-х классов: строевая стойка, не сгибая ног, максимальный наклон туловища вперед до касания руками пола. Оценка производится по амплитуде наклона:

"отлично" - наклон до касания ладонями пола;

"хорошо" - наклон до касания кулаками пола;

"удовлетворительно" - наклон до касания пальцами пола.

Упражнение 21. Лазание по канату (шесту).

Для 5 - 8-х классов: лазание по канату с помощью ног - повиснуть на прямых руках, поднять согнутые ноги, не сгибая рук, на высоту пояса и захватить канат подъемом ступни и пяткой или "ступенькой"; выпрямляя ноги, подтянуться и перехватить руки вверх. Подняться на высоту 6 м от пола. Опускание вниз - произвольным способом. Оценка производится по качеству выполнения упражнения.

Для 9 - 11-х классов: стоя у каната, взявшись руками за нижнюю отметку, расположенную на высоте 2 м от пола, без прыжка подняться по канату на высоту 6 м от пола, коснуться верхней отметки одной рукой. Опускание вниз выполняется произвольным способом (рис. 19).

Оценка производится по способу лазания:

"отлично" - лазание без помощи ног, ноги - в положении "угол ноги врозь";

"хорошо" - лазание без помощи ног, ноги - произвольно;

"удовлетворительно" - лазание с помощью ног.

Предупреждение травматизма

74. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке обеспечивается:

- четкой и правильной организацией занятий и соблюдением методики обучения гимнастическим и атлетическим упражнениям;
- поддержанием в процессе занятий высокой воинской дисциплины, соблюдением занимающимися правил поведения на учебных местах;
- учетом возрастных особенностей обучающихся, уровня их физического развития и функционального состояния;
- знанием обучающимися приемов страховки и самостраховки, требований по предупреждению травматизма;
- оказанием помощи и страховкой при выполнении упражнений в прыжках, акробатических упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах;
- систематическим контролем за соблюдением установленных требований безопасности на занятиях со стороны преподавателя;
- своевременной проверкой технического состояния гимнастических снарядов, тренажеров и оборудования;
- тщательной подгонкой обмундирования, спортивной одежды, обуви и инвентаря.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Направленность и задачи занятий

75. Занятия по легкой атлетике направлены на развитие выносливости и быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в ходьбе, беге по ровной и пересеченной местности, прыжках, слаженности действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

Основными задачами занятий по легкой атлетике являются следующие.

Для 5-х классов: преимущественное развитие быстроты и гибкости с помощью специальных упражнений.

Для 6-х классов: преимущественное развитие быстроты и силы рук с помощью метаний, развития быстроты бега с помощью беговых упражнений.

Для 7-х классов: преимущественное развитие силы мышц ног с помощью упражнений с отягощениями, специальных прыжковых упражнений, развитие выносливости с помощью различных методов беговой тренировки.

Для 8-х классов: преимущественное развитие силы мышц всего тела с помощью метаний, упражнений с отягощениями, прыжков, развитие выносливости с помощью различных методов беговой тренировки.

Для 9-х классов: преимущественное развитие силы с помощью упражнений с отягощениями, с партнером, с собственным весом, развитие скоростно-силовой выносливости с помощью прыжковых упражнений и бега на короткие дистанции.

Для 10-х классов: преимущественное развитие скоростно-силовой выносливости с помощью прыжковых упражнений и бега на короткие дистанции, развитие выносливости с помощью бега по пересеченной местности и бега на средние дистанции.

Для 11-х классов: преимущественное развитие скоростно-силовой выносливости с помощью различных методов беговой тренировки, развитие выносливости с помощью бега на средние и длинные дистанции.

Организация и проведение занятий

76. Занятия проводятся на стадионе или ровной площадке (в спортивном зале), а также на пересеченной местности по дороге и вне дорог.

77. В содержание занятий включаются бег на различные дистанции, прыжки, метания, кроссы и марш-броски, направленные на совершенствование техники движений и физических качеств, упражнения с отягощением и эстафеты.

78. Занятия проводятся в составе подразделений фронтальным или поточным способом.

79. При обучении бегу на короткие дистанции для выполнения специальных прыжково-беговых упражнений обучающиеся выстраиваются в колонну по одному на беговых дорожках (направлениях) с интервалом в 2 - 3 шага. Руководитель, находясь спереди-сбоку на расстоянии 15 - 20 шагов, подает предварительное распоряжение и исполнительную команду. В предварительном распоряжении указывается: какое упражнение необходимо выполнить, на какое расстояние, где, каким способом и куда передвигаться после выполнения упражнения, а также количество повторений.

80. Исполнительной командой для поточного выполнения упражнения является: "Потоком, дистанция восемь шагов (до двойного дерева) - ВПЕРЕД". Для выполнения упражнения по шеренгам (по одному): "Первая шеренга (обучающийся Петров) - ВПЕРЕД".

81. Для изучения техники старта в беге на короткие дистанции, а также при проведении тренировки и выполнении контрольных нормативов подаются команды: "НА СТАРТ", "ВНИМАНИЕ", "МАРШ". Словесные команды "НА СТАРТ" и "ВНИМАНИЕ" можно заменить звуковым сигналом, подаваемым свистком. По команде "НА СТАРТ" обучающийся из исходного положения (в 3 - 5 м от линии старта) подходит к линии старта. Сильнейшая нога - у линии старта, другая - на 1 - 1,5 ступни сзади. Стопы ног параллельны, туловище прямо, руки опущены. По команде "ВНИМАНИЕ" наклониться вперед, центр тяжести перенести на впередистоящую ногу. Руку, противоположную впереди стоящей ноге, чуть подать вперед. Другая рука, согнутая в локте, отводится назад (кисть - сбоку туловища). По команде "МАРШ" энергично начать бег с постепенным выпрямлением туловища.

82. При беге на средние и длинные дистанции команды "НА СТАРТ" и "ВНИМАНИЕ" заменяются одной командой "НА СТАРТ". Стартовое положение - без касания рукой земли.

Методы развития физических качеств

83. Основными методами развития выносливости с использованием бега являются следующие. Метод непрерывного равномерного длительного бега, предусматривающий три режима: 1-й - с интенсивностью ЧСС до 130 уд./мин.; 2-й - с интенсивностью ЧСС 130 - 150 уд./мин.; 3-й - с интенсивностью ЧСС 150 - 170 уд./мин.; интервальный метод; комбинированный метод; соревновательный (контрольный) метод.

84. Непрерывный равномерный длительный бег применим в любых условиях. Он прост в организации как для малых, так и для больших по численности подразделений, может проводиться на любой местности в трех тренировочных режимах.

1-й режим направлен на развитие и укрепление сердечной мышцы. Используется для восстановления после длительной интенсивной работы, на начальном этапе тренировки после болезни и перенесенных травм.

2-й режим направлен на развитие общей выносливости, являющейся основой для всей последующей тренировочной работы на начальном этапе подготовки. Минимальный тренировочный эффект достигается при выполнении бега в данном режиме в течение 15 мин. и более без остановки, максимальный - в течение 30 - 60 мин. и более (в зависимости от уровня подготовленности обучающихся). Внешним проявлением правильно заданной скорости бега является дыхание через нос. При этом участники могут свободно общаться, не рискуя сбить дыхание.

3-й режим направлен на подготовку к бегу на дистанции от 2 до 5 км. Продолжительность бега в этом режиме, как правило, не превышает 10 - 40 мин. непрерывной работы и зависит от уровня подготовленности обучающихся. Данный режим применяется после 5 - 10 тренировочных занятий, направленных на развитие общей выносливости.

85. Сущность интервального 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.

86. Медленная интервальная тренировка путем улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы развивает в большей степени общую выносливость, в меньшей степени - скоростную выносливость. Это достигается повторным 1 - 2-минутным бегом с интенсивностью ЧСС 160 - 180 уд./мин., чередуемым с 1 - 2-минутными интервалами отдыха, необходимыми для снижения ЧСС до 120 - 140 уд./мин.

87. Быстрая интервальная тренировка допускает более продолжительные интервалы отдыха, следовательно и большую степень восстановления. Она способствует развитию скоростной выносливости.

Различают два варианта быстрой интервальной тренировки.

Первый вариант - серийный бег на отрезках продолжительностью от 30 с до 2 мин. с околопредельной интенсивностью, чередуемый интервалами отдыха от 2 - 3 до 5 - 8 мин. между отрезками и 15 - 20 мин. отдыха между сериями.

Второй вариант - серийный бег (8 - 10 с) с околопредельной интенсивностью, чередуемый с 2 - 3 мин. отдыха между отрезками и 7 - 10 мин. отдыха между сериями ускорений.

Интервальная тренировка предъявляет высокие требования к уровню

подготовленности, вследствие чего используется достаточно редко. Кроме того, она в большей степени подходит для индивидуальной беговой тренировки или для небольших групп, в которых уровень подготовленности бегунов примерно на одном уровне. Интервальный метод тренировки применяется, как правило, в дополнение к базовым тренировочным методам для разнообразия тренировочной работы у обучающихся 10-х и 11-х классов.

88. Комбинированный метод тренировки разработан для подразделений, имеющих неудовлетворительный уровень развития выносливости. Он включает равномерный медленный бег с добавлением элементов интервальной тренировки, т.е. вначале выполняется равномерный бег на 2 - 4 км, а по его завершении выполняются пробежки с высокой скоростью, чередуемые медленным восстановительным бегом. При этом используются постепенно уменьшающиеся дистанции. Например: сначала 300 + 150 + 75 м, а затем 200 + 100 + 50 м. Выбираются серии в зависимости от уровня подготовленности обучающихся. Первый отрезок преодолевается со скоростью, превышающей скорость предварительного равномерного бега, второй - со скоростью быстрее предыдущей, а последний, самый короткий, - с максимальной возможной скоростью.

В данной тренировке достигается поэтапное совершенствование общей и скоростной выносливости. Предварительный равномерный бег не вызывает выраженного утомления и обеспечивает тренировку общей выносливости на фоне максимальной работоспособности всех основных функциональных систем. Обучающиеся достаточно легко переносят скоростную беговую работу на отрезках на относительное быстро после нее восстанавливаются.

89. Соревновательный (контрольный) метод обеспечивает наиболее сильное воздействие на функциональное и психологическое состояния обучающихся. Такое мощное воздействие значительно ограничивает возможность частого его использования. Интервал в 7 дней минимальный для применения данного метода. Он позволяет избежать физического перенапряжения и обеспечивает высокую тренировочную эффективность соревнований. Соревнования, проводимые в течение месяца, должны проходить с использованием различных упражнений. Одно упражнение может быть использовано в качестве соревновательного не более 1 - 2 раз в месяц. Особенно внимательно необходимо подходить к планированию соревнований в беге на длинные дистанции, что обусловлено их сильным воздействием на обучающихся и физиологическими особенностями развития растущего организма.

90. Основными методами беговой тренировки для развития быстроты являются повторный и соревновательный.

91. Повторный метод является основным для развития быстроты. Его главная задача - через увеличение частоты движений повысить максимальную скорость. Повторная тренировка заключается в многократном повторении беговых отрезков с максимальной скоростью и относительно полным восстановлением работоспособности в паузах отдыха. Тренировка характеризуется следующими параметрами: интенсивность ЧСС от 170 уд./мин. и выше, протяженность беговых отрезков 20 - 60 м и интервалы отдыха между отрезками 3 - 6 мин. За время тренировки выполняется 2 - 3 серии пробегания отрезков, отдых между которыми составляет до 15 мин. (до полного восстановления).

В тренировочное занятие включают 1 - 2 серии скоростных отрезков. В серии - 3 скоростные пробежки по 30 - 60 м.

92. Соревновательный метод является самым эффективным для развития скоростных качеств. Сложность его использования обусловлена медленным восстановлением организма после нагрузки. Порядок применения соревновательного метода для развития скоростных качеств соответствует правилам его применения для развития выносливости.

93. Рассмотренные методы развития физических качеств могут быть использованы во всех формах физической подготовки. Специфика воздействия каждого из методов такова, что применение одного из них длительное время обуславливает усиленное развитие только каких-либо одних функций организма, иногда даже в ущерб другим. Такое применение методов не может обеспечить эффективного гармоничного развития физических качеств. Использование разнообразных методов позволяет не только разнообразить достаточно тяжелую физическую тренировку, но и обеспечить разностороннюю подготовку обучающихся.

Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся к концу учебного года

94. Пройдя курс обучения по разделу "Легкая атлетика" в течение учебного года, каждый воспитанник должен усвоить знания, овладеть умениями и навыками.

5-й класс

Знать:

гигиенические правила на занятиях по легкой атлетике, правила выполнения упражнений, требования безопасности при выполнении упражнений, правила дыхания при физических нагрузках.

Уметь выполнять:

строевые приемы на месте, команды "НА СТАРТ", "ВНИМАНИЕ", "МАРШ", упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; для развития гибкости туловища - вращение туловища, наклоны влево, вправо, вперед; для развития мышц ног - покачивание в выпаде, перенос тяжести с одной ноги на другую в седе, поперечный и продольный шпагат, бег на 60 м, челночный бег 6 x 10 м, прыжок в длину с места.

6-й класс

Знать:

влияние упражнений легкой атлетики на физическую и умственную работоспособность, поддержание здоровья; требования безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Уметь выполнять:

строевые приемы в движении и при передвижении в составе подразделения (шагом и бегом); специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу); бег на 60 м; челночный бег 6 x 10 м; прыжок в длину с места;

метание теннисного мяча.

7-й класс

Знать:

влияние на организм различных физических упражнений и нагрузок; основные приемы самоконтроля.

Уметь выполнять:

строевые приемы в движении; перестроение из колонны по два в колонну по три; упражнения в парах; высокий и низкий старт; бег на 60 м; челночный бег 6 x 10 м; бег на 1 км; метание теннисного мяча; прыжки в длину с места и с разбега.

8-й класс

Знать:

роль физической культуры для всестороннего развития личности, правила самостоятельного выполнения легкоатлетических подготовительных упражнений на месте.

Уметь выполнять:

перестроение в ходьбе и беге из колонны по одному в колонну по два-три и наоборот; упражнения с отягощениями; челночный бег 10 x 10 м; бег на 60 м, 100 м и 1 км; метание теннисного мяча; прыжки в длину с разбега.

9-й класс

Знать:

цели и задачи легкой атлетики и основное содержание предмета.

Уметь выполнять:

строевые приемы на месте, в движении в составе подразделения и индивидуально; самостоятельно - специальные беговые упражнения, упражнения с отягощениями, с партнером, с собственным весом, прыжковые упражнения; бег на 400 м; челночный бег 10 x 10 м; бег на 1 и 3 км; метание теннисного мяча на дальность; прыжок в длину с разбега.

10-й класс

Знать:

легкоатлетическую терминологию.

Уметь выполнять:

перестроения в составе подразделения при переходе с шага на бег и наоборот; повороты при движении строем; специальные упражнения скоростно-силовой тренировки (прыжки, ускорения); бег на 400 м, челночный бег 10 x 10 м, эстафетный бег 4 x 100 м; бег на 1 и 3 км; метание гранаты Ф-1; прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту с разбега способом "перешагивания".

11-й класс

Знать:

основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.

Уметь выполнять:

специальные упражнения скоростно-силовой тренировки; бег на 100 и 400 м, бег на 1 и 3 км; марш-бросок на 5 км; метание гранаты Ф-1 на дальность и точность; прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту с разбега способом "перешагивания".

Содержание занятий

95. В подготовительную часть занятия включаются: ходьба и бег, упражнения на месте для совершенствования гибкости, подготовки мышц и связок, специальные прыжково-беговые упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата обучающихся к нагрузкам основной части занятий, ускорения.

96. В основную часть занятий включаются: бег на короткие дистанции (от 30 до 400 м, челночный бег, эстафеты); бег на средние и длинные дистанции (от 1 до 5 км); кроссы, специальные прыжково-беговые упражнения, упражнения в метаниях и с отягощениями.

Упражнения в беге, прыжках и метаниях разучиваются в целом, по частям, с помощью подготовительных и имитационных упражнений, а также - по разделениям.

Тренировка в беге на короткие дистанции и разучивание новых упражнений проводятся в начале занятия; на средние и длинные дистанции - в конце. На начальном этапе тренировок в беге на длинные дистанции и марш-бросках слабо подготовленные обучающиеся выделяются в отдельную группу.

Упражнения для основной части

97. Содержание занятий составляют следующие упражнения.

Упражнение 22. Бег на 60 м.

Упражнение 23. Бег на 100 м.

Упражнения в беге на 60 и 100 м выполняются по беговой дорожке стадиона или по ровной площадке с любым покрытием с высокого старта.

Упражнение 24. Челночный бег 6 x 10 м.

Упражнение 25. Челночный бег 10 x 10 м.

Упражнения 24 и 25 выполняются по беговой дорожке стадиона или по ровной площадке с намеченными линиями старта и поворота. Ширина линий старта и поворота входит в длину отрезков. По команде "МАРШ" пробежать отрезок 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким же образом оставшиеся 10-метровые отрезки. В качестве опоры при повороте запрещается использовать какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности и т.п.

Упражнение 26. Бег на 400 м. Выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта группами до 6 - 10 человек.

Упражнение 27. Бег на 1 км.

Упражнение 28. Бег на 3 км.

Упражнения 27 и 28 выполняются на любой местности с общего старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Упражнение 29. Марш-бросок на 5 км. Выполняется на любой местности с общего старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте. Каждый обучающийся должен иметь автомат (макет автомата), подсумок для

магазинов (с вложенным в него магазином), противогаз. Запрещается всякое дополнительное укрепление оружия и снаряжения, препятствующее их немедленному использованию по назначению (в том числе дополнительные ремни, другие приспособления, не предусмотренные соответствующей формой одежды). Время определяется каждому участнику забегу.

Упражнение 30. Прыжок в длину с места. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием. Отталкивание производится от намеченной линии. Приземление осуществляется на обе ноги. Место приземления размечается контрольными полосками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следа), оставленной любой частью тела с точностью до 5 см. Выполняются 3 попытки подряд, зачет – по лучшей.

Упражнение 31. Прыжок в длину с разбегу (рис. 20). Выполняется в секторе для прыжков. Отталкивание производится от доски шириной 40 см, длиной 120 см. Результат измеряется от ближайшей к доске точки следа, оставленного в яме с песком любой частью тела. При проверке обучающемуся предоставляется три попытки. Засчитывается лучший результат.

Упражнение 32. Прыжок в высоту с разбегу способом "перешагивания" (рис. 21). Выполняется в секторе для прыжков. Проверяемому предоставляется не более трех попыток. Начальная высота должна соответствовать оценке "удовлетворительно".

Упражнение 33. Метание теннисного мяча на дальность.

Упражнение 34. Метание гранаты (500 г) на дальность.

Упражнение 35. Метание гранаты Ф-1 (600 г) на дальность.

Упражнения 33, 34, 35 выполняются любым способом с разбегу или с места. Дальность броска замеряется от линии метания длиной 4 м и шириной 7 см. Теннисный мяч или граната должны упасть в коридор шириной 10 м, размеченный параллельными белыми линиями. Направление коридора с противоположных сторон размечается яркими флажками. Выполняются 3 попытки подряд, зачет – по лучшей.

Предупреждение травматизма

98. Предупреждение травматизма на занятиях по легкой атлетике обеспечивается: тщательной разминкой, особенно в холодную погоду; доступностью упражнений и соответствующей их дозировкой с учетом уровня подготовленности обучающихся на всех этапах обучения; содержанием в порядке мест для занятий и инвентаря; точным выполнением требований руководителя занятия; тщательной подгонкой обуви, обмундирования, снаряжения и оружия; непрерывным контролем за состоянием обучающихся, особенно в жаркую и морозную погоду.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Направленность и задачи занятий

99. Занятия по лыжной подготовке направлены на формирование и совершенствование навыков в передвижении на лыжах, выполнении строевых приемов с лыжами и на лыжах; развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закалывание организма.

100. Основными задачами занятий по лыжной подготовке являются следующие.

Для 5 – 6-х классов: изучение и формирование двигательных навыков в передвижении двухшажным (обычным) и одновременным лыжными ходами, способов подъемов; изучение и совершенствование техники спуска со склонов различной крутизны и протяженности, спусков с поворотами, торможениями; развитие координации движений средствами лыжной подготовки, привитие навыков подготовки лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям; знакомство с лыжными мазями и пользование ими; подготовка инвентаря к прохождению соответствующих дистанций на время.

Для 7 – 8-х классов: изучение и совершенствование техники двухшажного (обычного) и одновременного лыжных ходов, способов подъемов; изучение и совершенствование техники спуска со склонов различной крутизны и протяженности, спусков с поворотами, торможениями; дальнейшее знакомство с лыжными мазями и их использование; развитие общей выносливости.

Для 9 – 11-х классов: совершенствование изученных ранее способов передвижения на лыжах; ознакомление со свободным (коньковым) стилем передвижения по местности на лыжах; изучение строевых приемов с лыжами и на лыжах, смены способов передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения, способов преодоления препятствий на местности; развитие общей и специальной выносливости; воспитание смелости и решительности; привитие волевых качеств; подготовка к сдаче практических (учебных) нормативов.

Организация и проведение занятий

101. Занятия проводятся в составе подразделения фронтальным или поточным способом.

102. Тренировка в передвижении на лыжах включается в каждое занятие и проводится вначале на слабопересеченной местности, в дальнейшем – с более сложным рельефом.

103. Для обучения лыжным ходам выбирается по возможности защищенная от ветра площадка (рис. 22) размером 60 на 30 м, на которой на расстоянии 3 – 4 м одна от другой прокладываются две замкнутые параллельные лыжни.

Хорошо подготовленные лыжники движутся по внешней (большей) лыжне, а менее подготовленные – по внутренней. В середине площадки прокладывается лыжня, на которой руководитель показывает изучаемые лыжные ходы. Для движения по лыжне подается команда "Обычным ходом, по кругу, дистанция 5 метров, шагом – МАРШ".

104. Обучение лыжным ходам проводится в такой последовательности: попеременный двухшажный (обычный) ход, бесшажный ход, двухшажный ход, одношажный ход (спортивный вариант).

При обучении лыжным ходам следует соблюдать такую последовательность: имитация движения на месте; выполнение движения по

разделениям; выполнение движения в целом; совершенствование движения на местности с более сложным рельефом.

105. Способы подъемов в гору изучаются в такой последовательности: подъем обычным шагом (ступающим и скользящим), подъем "полуелочкой", подъем "елочкой", подъем "лесенкой", подъем "зигзагом".

106. Для разучивания способов подъемов на лыжах подразделение выстраивается у подножия горы. После показа и объяснения подается команда "Подъем "елочкой", справа в колонну по одному, дистанция 5 метров - ВПЕРЕД".

107. Обучение спускам с гор в различных стойках производится в такой последовательности: средняя (основная) стойка без выдвигания и с выдвиганием ноги вперед, высокая стойка без выдвигания и с выдвиганием ноги вперед, низкая стойка и стойка отдыха.

108. Изучение способов торможений производится в такой последовательности: торможение лыжами - "плугом", "полуплугом"