



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Белорусский национальный
технический университет**

Кафедра «Тактика и общевойсковая подготовка»

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПОДРАЗДЕЛЕНИИ

Учебно-методическое пособие

**Минск
БНТУ
2017**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Белорусский национальный технический университет

Кафедра «Тактика и общевойсковая подготовка»

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПОДРАЗДЕЛЕНИИ

Учебно-методическое пособие
для курсантов и студентов, проходящих военную подготовку
в военных учебных заведениях

*Рекомендовано учебно-методическим объединением
по военному образованию*

Минск
БНТУ
2017

УДК 796.093.35 (075.8)

ББК 75.711.5я7

Ф50

А в т о р ы :

*Е. Д. Бойко, В. В. Грубеляс, Ю. А. Концевич,
В. В. Федоренко, П. В. Федоренко, И. А. Фолынский, О. А. Гогонин*

Р е ц е н з е н т ы :

В. В. Ращупкин, А. Н. Козловский

Физическая подготовка в подразделении : учебно-методическое
Ф50 пособие для курсантов и студентов, проходящих военную
подготовку в военных учебных заведениях / Е. Д. Бойко
[и др.]. – Минск : БНТУ, 2017. – 73 с.

ISBN 978-985-550-601-1.

Учебно-методическое пособие предназначено для оказания помощи в проведении занятий по дисциплине «Физическая культура» преподавателям физической подготовки и спорта, командирам подразделений курсантов, а также курсантам, обучающимся по программам подготовки офицеров всех специальностей, составлено в соответствии с требованиями нормативных правовых актов и включает материалы по организации физической подготовки в подразделениях соединений и воинских частей Вооруженных Сил Республики Беларусь.

Рекомендовано в качестве учебно-методического пособия для преподавателей, курсантов военно-технического факультета БНТУ.

УДК 796.093.35 (075.8)

ББК 75.711.5я7

ISBN 978-985-550-601-1

© Белорусский национальный
технический университет, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ БОЕВОГО МАСТЕРСТВА	5
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	8
ОБЯЗАННОСТИ ДОЛЖНОСТНЫХ ЛИЦ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	14
МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ	17
ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ	20
ПЛОТНОСТЬ ЗАНЯТИЯ, ПУТИ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ	23
ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗЛИЧНЫМ РАЗДЕЛАМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	28
Ускоренное передвижение	28
Атлетическая подготовка.....	33
Преодоление препятствий и метание гранат	37
Лыжная подготовка	39
Плавание.....	45
Рукопашный бой.....	49
Спортивные игры	52
УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА	54
ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	56
СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА	58
ПОДГОТОВКА КОМАНДИРА К ЗАНЯТИЮ	59
МЕТОДИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО КОМАНДИРА	60
Рекомендуемая литература.....	63
ПРИЛОЖЕНИЯ	64

ВВЕДЕНИЕ

Многовековой опыт ведения вооруженной борьбы и боевой подготовки армии убедительно свидетельствует о том, что физическая подготовка военнослужащих, являясь составной частью системы боевого совершенствования войск, играет важную роль в повышении боеспособности воинских подразделений. Различные качества, свойства и навыки, вырабатываемые в процессе физической подготовки, оказывают весьма благоприятное влияние на успех учебно-боевой деятельности личного состава Вооруженных Сил Республики Беларусь.

Цель физической подготовки – обеспечить физическую готовность военнослужащих к боевой деятельности.

Для достижения вышеуказанной цели выпускник должен уметь:

обучать физическим упражнениям, приемам и действиям;

проводить учебные занятия по физической подготовке, утреннюю физическую зарядку, физическую тренировку в процессе учебно-боевой деятельности;

проверять и оценивать физическую подготовленность военнослужащих, физическую подготовку подразделения.

Большое значение физического состояния военнослужащих в структуре их боеготовности вытекает из научного понимания сущности человеческой личности, основывается на анализе необходимости различных физических свойств военнослужащих для успешного ведения ими боевых действий.

Успех в решении задач во многом зависит от качества проведения занятий и методического мастерства их руководителя. Знание основ методической подготовки, умелое их применение повышают эффективность обучения и исключают возможность получения травм у военнослужащих.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ БОЕВОГО МАСТЕРСТВА

Внедрение новейшей техники и оружия значительно повысило и усложнило требования к физической подготовленности военнослужащих. Поэтому физическая подготовка стала одним из важнейших разделов обучения и воспитания всего личного состава.

Основной ее задачей является воспитание физически развитых военнослужащих, способных мужественно переносить длительные физические нагрузки и психические напряжения, вызываемые применением противником ядерного оружия и других средств массового поражения, мастерски использовать боевую технику и оружие в сложной, быстро меняющейся обстановке современного общевойскового боя.

Физическая подготовка прежде всего должна быть направлена на развитие таких важнейших физических и волевых качеств, как смелость и решительность, быстрота действий, ловкость, сила и большая физическая выносливость, а также на выработку военно-прикладных навыков с учетом специфики рода войск и военной специальности. Так, личному составу мотострелковых подразделений необходимо иметь твердые навыки ускоренного передвижения шагом и бегом, передвижения на лыжах, стремительного преодоления препятствий, разрушений, завалов и зараженных участков местности.

Преодолеть заграждения и препятствия, прикрываемые огнем противника, могут только те военнослужащие, которые хорошо натренированы в беге, прыжках, лазании на стены и пролезании через различные узкие щели и пробоины, соскакивании в рвы и вылезании из них, передвижении по балкам и завалам в защитной одежде и противогазе.

Воинам-танкистам прежде всего нужны хорошая координация движений, сила и ловкость, а также навыки и сноровка в действиях внутри танка и около него.

Военнослужащие, работающие у радиолокационных, вычислительных и других подобных машин, должны обладать способностью длительное время сохранять достаточную работоспособность в условиях ограниченной подвижности.

На занятиях по физической подготовке военнослужащие обучаются быстроте передвижения шагом и бегом, экономно расходуя

при этом запас сил и приспособлявая свои движения к характеру местности. Для каждого солдата не менее важно умение плавать. Плавание является обязательным военно-прикладным и жизненно необходимым навыком, особенно для разведчиков, танкистов, десантников и саперов-понтонеров. Умение плавать позволяет военному служащему увереннее действовать на водном рубеже.

Исключительно важное значение для разностороннего физического развития солдат имеют занятия по атлетической подготовке. Практикой доказано, что под влиянием систематического выполнения различных гимнастических упражнений в коре головного мозга создаются разнообразные условно-рефлекторные звенья. Хороший гимнаст легко и быстро выполняет любое незнакомое двигательное действие. Это объясняется тем, что в двигательных центрах коры его головного мозга имеется достаточное количество устоявшихся условно-рефлекторных звеньев, из которых ему нетрудно связать новую цепь для выполнения незнакомого упражнения или действия. Именно в этом и заключается огромная ценность атлетической подготовки для боевого мастерства военнослужащих.

Систематические занятия по физической подготовке, разносторонне воздействуя на организм, способствуют не только выработке необходимых качеств и навыков, но также совершенствованию функций всех его органов, укрепляют здоровье, повышают устойчивость организма к влиянию проникающей радиации и различных неблагоприятных факторов внешней среды.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Организация физической подготовки включает:
планирование;
подготовку руководителей;
контроль и учет;
обеспечение.

Планирование заключается в обосновании, разработке и документальном оформлении содержания и последовательности действий должностных лиц с целью решения задач физической подготовки. Оно должно обеспечить:

связь физической подготовки с характером учебно-боевой деятельности и основными задачами боевой учебы личного состава;

постепенность, последовательность и систематичность процесса развития физических качеств и военно-прикладных навыков;
сочетание и взаимосвязь различных форм физической подготовки;
относительно равномерное распределение общей физической нагрузки в течение каждой недели;
эффективное использование учебно-материальной базы.

Регулярность процесса обучения обеспечивается планированием всех форм физической подготовки:

учебные занятия планируются и проводятся со всеми категориями военнослужащих в форме единого часа физической подготовки (кроме парковых, хозяйственных и выходных дней) – три-четыре занятия в неделю по решению командира воинской части, исходя из организации боевой подготовки и внутренней службы воинской части распорядка дня, наличия объектов учебно-материальной базы и специальных задач физической подготовки;

утренняя физическая зарядка планируется ежедневно (кроме выходных и праздничных дней) продолжительностью не менее 20 минут;

спортивно-массовая работа планируется три раза в неделю (два раза – в рабочие дни в свободное от занятий время по 1 часу и один раз – в выходные или праздничные дни не более 3 часов), учебно-тренировочные занятия в сборных командах воинских частей – три-четыре раза в неделю продолжительностью до 2 часов;

физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности планируется при проведении полевых занятий, несении боевого дежурства и длительном передвижении транспортными средствами.

Для обеспечения взаимосвязи форм физической подготовки необходимо учитывать характер и величину физической нагрузки, испытываемую военнослужащими в течение дня, недели.

В роте основным документом планирования является **расписание занятий на неделю**. В нем указываются:

вариант и содержание утренней физической зарядки на каждый день;

номер темы и краткое содержание учебных занятий по физической подготовке;

время проведения и содержание спортивно-массовой работы;

время проведения, темы и содержание инструкторско-методических и показательных занятий с сержантами срочной службы.

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Командиры подразделений обязаны правильно организовывать и умело проводить занятия, обобщать и распространять передовой опыт по физической подготовке и спорту, популяризировать спортивные достижения, вовлекать весь личный состав в регулярные занятия спортом. Успешное решение этих задач зависит от умения командиров рот, взводов и отделений творчески применять принципы, методы и приемы обучения.

На занятиях по физической подготовке надо соблюдать такую последовательность: ознакомление с упражнением (приемом и действием), разучивание его и тренировка.

Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного понимания разучиваемого упражнения. Вначале рекомендуется назвать упражнение, затем образцово показать его в целом, после чего, если необходимо, показать по частям или по разделениям с попутным разъяснением техники выполнения. Показав упражнение, следует дать возможность обучаемым опробовать его.

Показ командира должен быть точным и образцовым, способствующим правильному восприятию упражнения обучаемыми. Небрежный и неточный показ отрицательно воздействует на психику обучаемых, является причиной неправильного выполнения ими приемов и действий.

Для показа упражнения важно правильно расположить обучаемых, чтобы они хорошо видели действия руководителя. Упражнение полезно показывать в различных положениях по отношению к строю (лицом, правым или левым боком).

Показ упражнения в положении стоя лицом к строю производится «зеркально». Например, при обучении военнослужащих выпад левой ногой влево руководитель показывает выпад правой ногой вправо, при наклоне влево показывает наклон вправо и т. д.

Разучивание упражнения в зависимости от его сложности может проводиться в целом, по частям или по разделениям, а также с помощью подготовительных упражнений.

В целом разучиваются те упражнения, которые несложны, легко доступны для военнослужащих и выполнить их по элементам нельзя. Такими упражнениями являются: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, бег и др.

По частям разучиваются те упражнения, которые трудно изучить в целом, но можно расчленить на отдельные части, например, передвижение на лыжах обычным ходом, комплексы вольных упражнений на 16 счетов и др.

К помощи подготовительных упражнений обращаются в тех случаях, когда упражнение настолько сложное и трудное, что обучаемые не могут выполнить его в целом, а расчленить упражнение на части нельзя. К таким упражнениям можно отнести прыжки в длину и высоту, прыжок в воду и др.

В процессе разучивания упражнений военнослужащие могут допустить ошибки. В зависимости от характера ошибок, их причин, а также индивидуальных способностей обучаемых командир обязан применять и различные приемы их устранения.

Одна и та же ошибка у разных лиц может возникнуть от разных причин, а значит, и потребует различных приемов ее устранения. Поэтому вначале надо указать ошибку, объяснить ее причину и подсказать способ устранения.

При групповом методе обучения прежде всего исправляются ошибки типичные, общие для большинства военнослужащих, а потом уже индивидуальные. Указывать на ошибки нужно спокойным, убедительным тоном, не допуская торопливости, окриков и тем более грубости.

Тренировка – важнейшая часть обучения, включающая многократное повторение изученных упражнений. В процессе тренировки необходимо не просто постепенно повышать физические нагрузки, но и следить, чтобы они соответствовали уровню подготовки и состоянию здоровья обучаемых.

Степень физической нагрузки определяется подсчетом пульса. Если в спокойном состоянии у молодых солдат частота пульса равна 60–80 ударам в минуту, то при передвижении на лыжах в медленном темпе, при выполнении упражнений на гимнастических снарядах она достигает 140–160 ударов в минуту. Регулировать физическую нагрузку на занятиях можно путем изменения:

дистанции, продолжительности выполнения или количества повторений упражнений;

темпа и быстроты выполнения упражнения;

веса предметов, с которыми выполняются упражнения;

перерывов между отдельными упражнениями;

рельефа местности, числа препятствий и трудности их преодоления.

Предупреждение травматизма. Травмы на занятиях бывают следствием неподготовленности учебных мест, неправильной методики обучения, незнания правил страховки и неумения руководителя оказать вовремя поддержку (помощь).

Практика показывает, что там, где соблюдаются необходимые требования в организации и проведении занятий, возможность травм и несчастных случаев исключается.

Проверка пригодности мест занятий и исправности их оборудования производится перед началом каждого занятия. Кроме того, командиры постоянно наблюдают за состоянием гимнастических снарядов, препятствий и других сооружений в ходе выполнения на них упражнений.

При осмотре гимнастических снарядов в первую очередь следует проверить:

у перекладины – чистоту и сухость самой перекладины, надежность растяжек и их крепления к полу, повернут ли конец штыря регулировки высоты вперед (чтобы занимающиеся не могли за него задеть), рис. 1, а;

брусьев – целость жердей, надежность всех соединений, затянутость винтов регулировки высоты (рис. 1, б);

колец – надежность крюков, целость петель и веревок (тросов), рис. 1, в;

гимнастического коня (козла) – целость крышки, наличие вкладышей в отверстиях для ручек, устойчивость ножек, затяжку винтов регулировки высоты (рис. 1, г);

мостики – не скользко ли место отталкивания и не скользит ли сам мостик по полу (рис. 1, д);

гимнастического мата – целость крышки, нет ли на ней крупных складок и не скользит ли мат по полу (рис. 1, е).

Осматривая препятствия, командир прежде всего проверяет их общую устойчивость, гладкость мест захватов руками, надежность крепления тех досок, подоконников и брусьев, за которые производятся захваты руками, о которые занимающиеся опираются ногами. Колья и доски обшивки рва и траншей не должны выступать выше уровня земли, а места отталкивания и приземления не должны быть скользкими (рис. 1, ж, з). Место приземления за рвом разрыхляется.

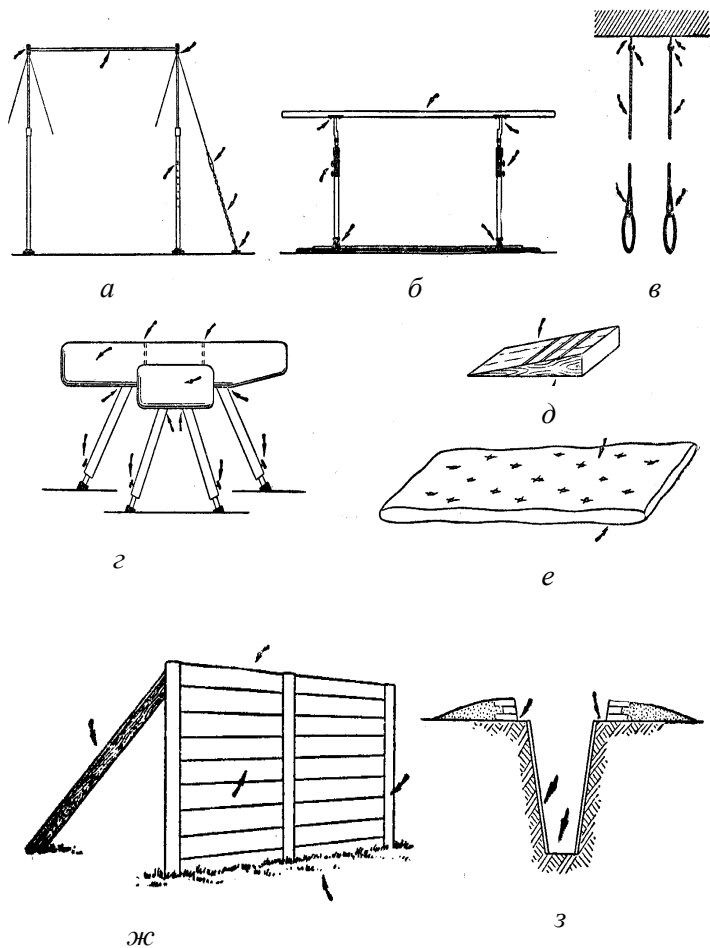


Рис. 1. Проверка гимнастических снарядов и препятствий.
 Стрелками показано, на что обращать внимание при осмотре:
а – перекладина; *б* – брусья; *в* – кольца; *г* – конь и козел; *д* – гимнастический мостик; *е* – гимнастический мат; *ж*, *з* – искусственные препятствия

В тех случаях, когда обнаружена какая-либо неисправность, нужно принять меры к быстрому приведению спортивных сооружений в порядок:

скользкие места разбега и отталкивания посыпать шлаком;

места приземления разрыхлить и засыпать смесью песка с опилками;

снаряды укрепить, очистить от ржавчины и насухо протереть;

на препятствиях устранить торчащие гвозди, расщепленные места, выступающие над поверхностью земли доски и колья;

повысить надежность крепления мест захватов руками и опоры ногами.

Если быстро привести в порядок место занятий не удастся, тренировка переносится на другое спортивное сооружение или местность. Проводить занятия на неисправных снарядах и оборудовании нельзя.

Поддержание дисциплины и порядка облегчается в том случае, если командир заранее знает, в какие моменты тренировки (при выполнении каких упражнений и действий) их нарушение более вероятно и особенно опасно.

Во время утренней физической зарядки, учебных или спортивных занятий никто не должен без указания командира влезать на гимнастические снаряды или препятствия, поднимать тяжести, спускаться на лыжах с горы, входить в воду.

При выполнении упражнений потоком дистанция между бегущими должна быть достаточной, чтобы исключить возможность травмирования военнослужащего. Метание гранат в движении производится «уступом», или цель устанавливается под углом к линии движения занимающихся. Собирать гранаты во всех случаях разрешается только после того, как все занимающиеся закончат метание и командир подаст команду «Собрать гранаты». Путь возвращения на исходное положение должен проходить в стороне от места, где выполняется упражнение, и перед командиром, а не за его спиной.

Во время кроссов, марш-бросков, лыжных пробегов и маршей внимание командира обращено на то, чтобы не допустить самовольного ухода военнослужащих с дистанции или их отставания от подразделения. Для этого назначаются судьи на дистанции, а во время маршей и переходов – замыкающие. Важнейшие условия безопасности при проведении тренировки по плаванию – быстрый, одновременный (по команде, сигналу) вход занимающихся в воду и такой же выход из воды, а также плавание только в пределах указанного командиром участка, по отведенной дорожке. Самовольное ныряние, прыжки в воду, борьба с товарищем в воде запрещаются.

Страховка командиром выполняющих упражнения осуществляется независимо от их подготовленности.

Для успешной страховки подчиненных командиру прежде всего следует хорошо знать выполняемое упражнение и особенно те его положения, при которых наиболее вероятен обрыв, падение, удар о снаряд или препятствие. В зависимости от этих особенностей упражнения командир становится с той или другой стороны от подчиненного, если нужно, следует за ним при выполнении упражнения. Нельзя отвлекаться от страховки, пока упражнение не закончено. В то же время применять страховочные захваты при тренировке следует только тогда, когда действительно возникнет опасное положение – занимающийся потеряет равновесие, зацепится ногой, у него ослабеет хват, соскользнет рука и т. п. Излишняя опека уменьшает значение упражнений для воспитания смелости, решительности, уверенности в своих силах.

Готовясь к отработке с подчиненными того или иного упражнения, связанного с известным риском, командир уточняет приемы страховки и практикуется в быстром применении необходимых захватов и поддержек.

При прыжке через ров, соскоке вперед с высокого снаряда или препятствия следует стоять у места приземления, слева от занимающегося (чтобы не мешало его оружие, а командиру удобно было действовать правой рукой) и в случае потери равновесия поддерживать под спину или грудь (рис. 2); если соскок выполняется с большой высоты, то поддержать под спину и грудь в момент приземления.

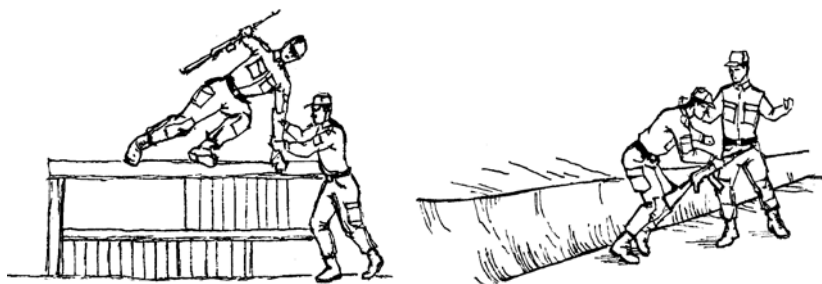


Рис. 2. Некоторые приемы страховки при преодолении препятствий

При размахивании на перекладине – стоя справа от выполняющего упражнение, внимательно следить за надежностью захвата, при необходимости поддержать под плечо и спину и облегчить выполнение упражнения; при обрыве во время маха – удерживать от падения захватом «в обхват» на уровне груди или поясицы.

ОБЯЗАННОСТИ ДОЛЖНОСТНЫХ ЛИЦ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Командир роты, организуя физическую подготовку, предусматривает в еженедельном ротном расписании плановые занятия, путные физические тренировки и спортивные мероприятия. Он должен проводить учебные, инструкторско-методические и показательные занятия по физической подготовке с сержантами, спортивные состязания, контролировать проведение утренней физической зарядки и подводить итоги физической подготовки.

При составлении расписания занятий необходимо учитывать степень усвоения военнослужащими уже изученного программного материала. Часы, отведенные на физическую подготовку, рекомендуется распределять так, чтобы в один день не было нескольких занятий, а промежуток между ними не превышал двух дней. Важно также увязывать занятия по физической подготовке с другими предметами обучения.

Нельзя проводить занятия по физической подготовке непосредственно после приема пищи. Перерыв после приема пищи должен быть не менее 1 часа.

В ротном расписании планируются и инструкторско-методические занятия с сержантами. На этих занятиях командир роты совершенствует навыки сержантов в организации занятий в отделении, в методике обучения и тренировке в выполнении упражнений, знакомит с приемами страховки и оказания помощи. В ходе занятия он проверяет личную подготовку сержантов, знание ими руководящих документов по физической подготовке, вопросов, относящихся к проведению предстоящих занятий, показывает правильное оборудование мест занятий и использование инвентаря.

В качестве примера рассмотрим порядок проведения инструкторско-методического занятия по атлетической подготовке.

Командир роты, объявив цель занятия, путем опроса проверяет знания сержантов, а при необходимости разъясняет соответствующие требования физической подготовки.

После этого предлагает одному-двум сержантам провести подготовительную часть занятия. Оценив их действия, дает указания о том, как проводить эту часть занятия с подчиненными военнослужащими.

Приступая к инструктажу о порядке проведения основной части, командир роты уточняет места командиров отделений, показывает упражнения и рассказывает об особенностях их выполнения, приемах помощи и страховки. Затем поручает одному из сержантов провести разучивание упражнения и тренировку в его выполнении на одном из снарядов. Убедившись, что сержанты поняли методику обучения в выполнении упражнения, например, на перекладине, командир роты переходит к другому снаряду, затем к прыжкам, а в заключение дает задание на проведение комплексной тренировки.

Командир роты в ходе инструкторско-методического занятия обращает внимание на правильную подачу команд, образцовый показ и доходчивое объяснение упражнений, на сочетание методов группового и индивидуального обучения, соблюдение последовательности обучения и тренировки. Затем он разъясняет порядок заключительной части и поручает одному из сержантов провести ее практически.

Производя разбор занятия, командир роты оценивает знания сержантов, уровень их подготовленности, умение организовать и методически правильно провести занятие с отделением, дает задание для самостоятельной подготовки и составления плана занятия с сержантами.

Уровень физического развития военнослужащих неодинаков. Некоторые из них на плановых занятиях не успевают отработать предусмотренные программой упражнения. С такими солдатами командир роты должен организовать дополнительные занятия, контролировать их проведение и оказать необходимую помощь.

Командир взвода непосредственно обучает личный состав взвода и отвечает за его подготовку. Он лично организует и проводит все занятия по физической подготовке. Готовясь к ним, командир взвода составляет план проведения занятия, инструк-

тирует сержантов, готовит места занятий и оборудование и проверяет качество инвентаря.

Командир взвода ведет учет успеваемости военнослужащих, проводит попутную физическую тренировку и дополнительные занятия с отстающими, периодически проводит утреннюю физическую зарядку.

Командир отделения лично обучает физическим упражнениям своих подчиненных. На занятиях по лыжной подготовке или при обучении ходьбе и бегу он находится в строю и следит за отделением, являясь в то же время помощником командира взвода.

В часы спортивно-массовой работы в вечернее время сержант обязан заниматься с отстающими и помогать им в усвоении упражнений.

Командир отделения должен постоянно совершенствовать свою физическую подготовку и методические навыки, использовать различные формы и средства для повышения физической закалки подчиненных. Он обязан методически правильно проводить утреннюю физическую зарядку, организовать и проводить спортивно-массовую работу, вовлекать военнослужащих в систематические занятия спортом, помогать им советами и тренировать по тем военно-прикладным упражнениям, по которым им предстоит выступать в состязаниях, участвует в спортивных и военно-спортивных состязаниях роты.

Для успешного обучения подчиненных от сержантов требуется умение образцово выполнить все предусмотренные программой упражнения, зная, что главное в обучении – соблюдение принципа: «делай, как я». Надо быть примером для подчиненных не только в дисциплине, строевой подтянутости и физической закалке, но и в ловкости, неутомимости на всех занятиях и учениях. Личный пример и высокая требовательность составляют основу воспитательной деятельности сержанта.

В ходе занятий учить военнослужащих следует личным показом; объяснять упражнение или прием кратко, простыми, доходчивыми словами, добиваясь сознательного усвоения его сущности; требовать все движения выполнять энергично и четко; не переходить к изучению других упражнений, пока не будут усвоены основы предыдущего; не упускать из поля зрения ни одного обучаемого, всегда требуя, особенно на занятиях по атлетической подготовке, четкого подхода к снаряду и отхода от него.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Спортивный зал или приспособленное помещение для занятий по физической подготовке должны быть оборудованы перекладинами разной высоты, брусьями. Кроме того, могут быть патронные ящики для выполнения упражнений с тяжестями, гимнастические скамейки и стенки, маты гимнастические, несколько мячей для проведения игр или эстафет. Если спортивного зала нет, то в приспособленном для занятий по физической подготовке помещении необходимо отвести место для занятий атлетической подготовкой.

Занятия по лыжной подготовке проводятся на учебных площадках и на местности с различным рельефом. Площадка должна быть ровной, желательно защищенной от ветра, размером примерно 60×30 м (рис. 3). Дистанция для тренировки выбирается на пересеченной местности протяженностью 5 км. Вдоль дистанции через каждый километр устанавливаются указатели направления движения. Начало и конец дистанции целесообразно иметь рядом.

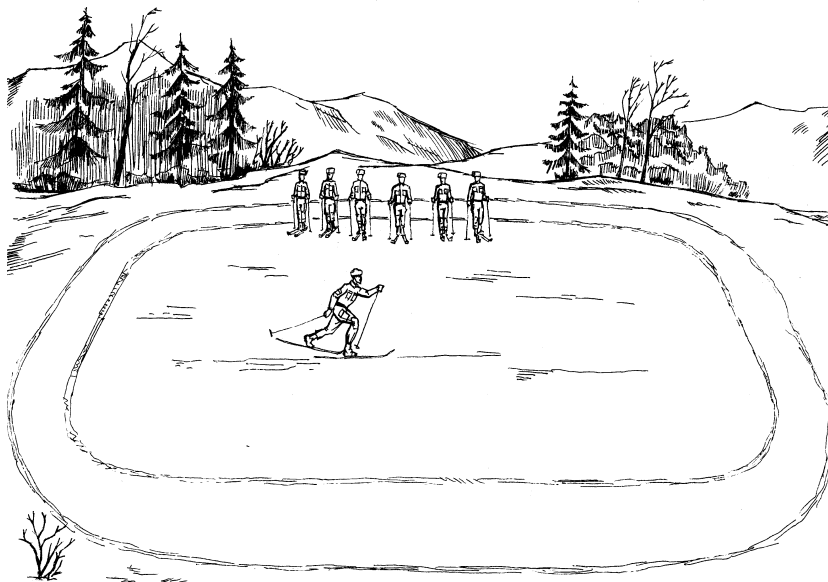


Рис. 3. Площадка для занятий по лыжной подготовке

Лыжи выбираются в соответствии с ростом и весом военнослужащего. Концы лыж, поставленные вертикально у ноги, должны быть на уровне кончиков пальцев вытянутой вверх руки лыжника, а верхние концы палок – на 10 см ниже плеч. Скобы и ремни крепления подгоняются так, чтобы носок и нога не выходили вперед за обрез скоб больше чем на 1–1,5 см.

Для предохранения скользящей поверхности лыж от износа ее надо периодически пропитывать горячей смолой хвойных деревьев. Перед смолением лыж с них снимаются ремни крепления. На скользящую поверхность, нагретую паяльной лампой, наносится слой смолы, после чего подогревание продолжается до тех пор, пока смола не перестанет впитываться. Горение смолы не допускается.

В целях улучшения скольжения на сухую скользящую поверхность лыжи накладывается мазь в соответствии с температурой наружного воздуха и растирается по всей поверхности пробкой или ладонью.

Для занятий по передвижению желательно заранее подобрать такой участок пересеченной местности, на котором имеются овраги, лощины, подъемы и спуски. Дистанция на 5 км может проходить как по кругу, так и по прямой или в два конца – туда и обратно (рис. 4).



Рис. 4. Варианты подбора дистанции для проведения занятий по ускоренному передвижению

Для проведения занятий по гимнастике на спортивном городке оборудуются простейшие многопролетные перекладины и брусья, гимнастические скамейки с жердями для закрепления ступней ног и простейшие деревянные козлы (рис. 5).

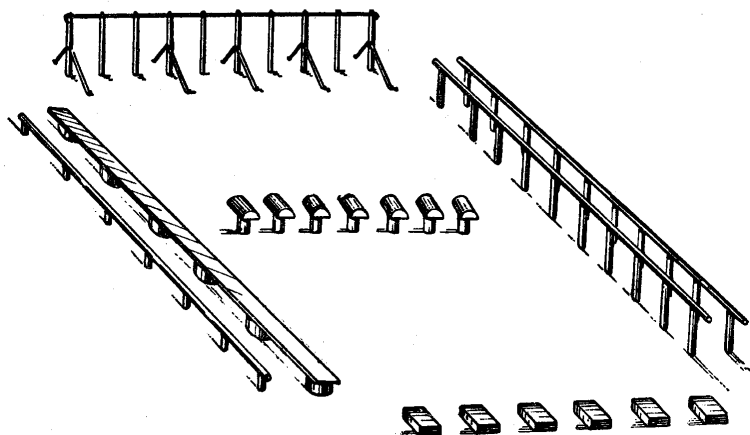


Рис. 5. Оборудование спортивного городка для занятий по атлетической подготовке

Занятия по плаванию и купанию проводятся на водных станциях, в бассейнах или на специально оборудованном участке водоема (рис. 6). Места занятий обеспечиваются учебными досками, «удочками» при обучении плаванию в глубоких водоемах, спасательными и подручными средствами для обучения плаванию в обмундировании.

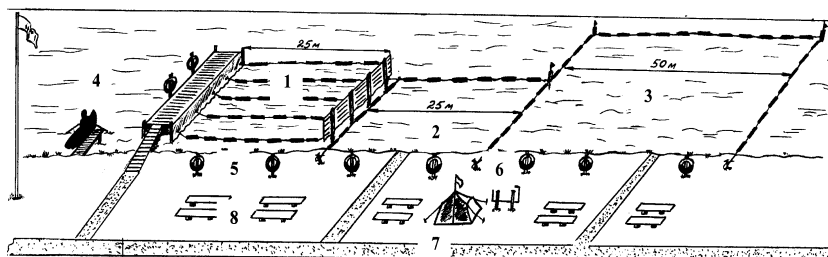


Рис. 6. Схема оборудования участка для занятий плаванием и купания (начало)

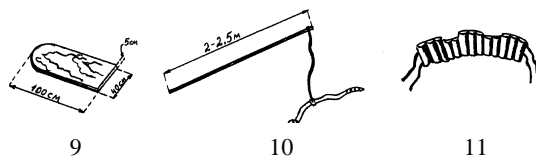


Рис. 6. Схема оборудования участка для занятий плаванием и купания (окончание):
 1 – бассейн размером 10×25 м с плотом и поворотными щитами для проведения спортивных состязаний и сдачи нормативов по физической подготовке; 2 – участок размером 10×25 м и глубиной 1,4 м для обучения не умеющих плавать; 3 – участок купания для умеющих плавать размером 50×50 м; 4 – спасательный пост; 5 – спасательный пункт; 6 – доска документации; 7 – палатка дежурного и медицинский пункт; 8 – скамейки для раздевания; 9 – доска для обучения плаванию и тренировки; 10 – «удочка» для обучения плаванию; 11 – пояс для обучения плаванию

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Практические занятия являются основным видом учебных занятий и проводятся по разделам физической подготовки (ускоренному передвижению и легкой атлетике, атлетической подготовке, лыжной подготовке, преодолению препятствий и метанию гранат, военно-прикладному плаванию, рукопашному бою, спортивным и подвижным играм) или комплексно и должны иметь учебно-тренировочную и методическую направленность.

План-конспект проведения учебно-тренировочных занятий по разделам физической подготовки приводится в прил. 1.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает строевые приемы, общеразвивающие и специальные упражнения, которые подбираются в зависимости от содержания основной части занятия. Общеразвивающие упражнения включают:

 потягивающие упражнения;

 упражнения для мышц шеи; верхнего плечевого пояса, туловища, ног, всего тела;

 упражнения в парах и комплексы вольных упражнений № 1 и 2.

Выполнение упражнений на месте и в движении начинается с исходного положения, которое принимается по команде «Исходное положение – ПРИНЯТЬ». Упражнение выполняется по команде

«Упражнение начи–НАЙ», которая при выполнении упражнения в движении подается под левую ногу. Для окончания выполнения упражнений на месте вместо последнего счета подается команда «СТОЙ». По этой команде занимающиеся принимают строевую стойку. Для окончания упражнения, выполняемого в движении, под левую ногу подается команда «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ», по которой продолжается движение шагом или бегом. Показ общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте, руководитель проводит стоя лицом (зеркально) или боком к обучаемым, а выполняемых в движении – навстречу строю.

Сложные упражнения выполняются по разделениям, например: «Наклониться вперед, руки назад, делай – РАЗ; строевая стойка, делай – ДВА; присесть, руки вперед, ладонями вниз, делай – ТРИ; строевая стойка, делай – ЧЕТЫРЕ». При повторном выполнении упражнений можно ограничиться командой «Упражнение по разделениям, делай – РАЗ, делай – ДВА» и т. д.

По окончании подготовительной части учебно-тренировочного занятия подразделение выстраивается в колонну по два (по три, по четыре), в зависимости от количества мест в основной части занятия. Указав места занятий, командир роты (взвода) подает команду: «Рота (взвод), к местам занятий шагом (бегом) – МАРШ». Подразделения кратчайшим путем выдвигаются к местам занятий (снарядам), по общей команде останавливаются и поворачиваются налево.

Командир роты (взвода) подает команду: «К обучению приемам (к выполнению упражнений) – ПРИСТУПИТЬ». Командиры взводов (отделений) делают два шага вперед, поворачиваются лицом к строю и подают команду «Взвод (отделение) – ВОЛЬНО» или «Гимнастическую стойку – ПРИНЯТЬ». По этой команде обучаемые отставляют правую ногу на полшага в сторону, руки соединяют сзади, тяжесть тела равномерно распределяют на обе ноги.

Основная часть учебно-тренировочного занятия проводится в составе взвода (роты) на двух-трех учебных местах со сменой их через 10–15 минут и заканчивается комплексной тренировкой, играми, состязаниями, эстафетами или тренировкой в беге в течение 5–8 минут.

Выход занимающегося из строя для выполнения упражнения производится по команде «Рядовой Громов, на исходное положение шагом (бегом) – МАРШ». Военнослужащий, услышав свою фамилию, принимает строевую стойку, отвечает: «Я», по команде о вы-

ходе на исходное положение отвечает: «ЕСТЬ», а затем строевым шагом или бегом занимает его.

По команде «ВПЕРЕД» или «К СНАРЯДУ» обучаемый принимает строевую стойку и выполняет упражнение. На проверках после команды «ВПЕРЕД» («К СНАРЯДУ») военнослужащий принимает строевую стойку и, повернув голову в сторону проверяющего, докладывает воинское звание и фамилию, после этого поворачивает голову прямо и выполняет упражнение. После выполнения упражнения военнослужащий принимает строевую стойку и поворачивается в сторону проверяющего. После команды «К СНАРЯДУ» военнослужащий строевым шагом возвращается в строй на свое место.

Для поточного выполнения упражнения с правого фланга строя вызываются на исходное положение один или несколько обучаемых. Отделение может оставаться на месте построения или по команде поворачивается направо в колонну по одному. После отдачи предварительного распоряжения (что сделать, какое выполнить действие) ставится задача на выполнение действия и порядок возвращения в строй, указывается каким образом (поток или по команде). При выполнении потоком указывается дистанция. Затем подается исполнительная команда, например: «Из исходного положения стоя в траншею выскочить из нее, пробежать отрезок 20 метров и преодолеть стенку с проломами через верх, затем первые номера поворачиваются налево, вторые – направо и медленным бегом возвращаются в строй на свое место. Взвод (отделение), потоком, дистанция десять шагов – ВПЕРЕД».

Для смены мест занятий руководитель подает команду «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ». По этой команде командиры взводов (отделений) прекращают выполнение упражнений и выстраивают свои подразделения, затем по общей команде подразделения поворачиваются направо. Смена мест занятий производится по команде «Для смены мест занятий шагом (бегом) – МАРШ».

Перед каждой сменой мест занятий в течение – 2–3 минут проводится многократное выполнение упражнений, приемов и действий потоком, по два-три человека или в составе подразделения. Выполнение упражнений начинается по команде командира взвода (роты) «К тренировке – ПРИСТУПИТЬ».

Для проведения игр, эстафет и комплексной тренировки руководитель подает команду «Взвод (рота) – КО МНЕ». По этой команде

отделения (взводы) бегом собираются к командиру и по его дополнительной команде выстраиваются.

Комплексная тренировка проводится в целях совершенствования у обучаемых физических, специальных, психических качеств и военно-прикладных двигательных навыков.

Высокая эффективность комплексных тренировок объясняется разносторонностью воздействия на организм занимающихся, высокой эмоциональностью, большой физической нагрузкой и повышенной плотностью.

Комплексная тренировка проводится поточным, фронтальным и групповым способами.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия занимающиеся выполняют ходьбу и упражнения в глубоком дыхании для расслабления мышц. Руководитель подводит итоги занятия и дает задание на самостоятельную подготовку. Затем убирают инвентарь и приводят в порядок места занятий.

Основная часть комплексного учебно-тренировочного занятия организуется на трех и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом подразделения с одного учебного места на другое. В содержание комплексных учебно-тренировочных занятий включаются ранее изученные упражнения из двух и более разделов физической подготовки в различных сочетаниях. Они должны иметь тренировочную направленность. В этом случае вначале отрабатываются упражнения на развитие быстроты, ловкости, приемы и действия, связанные с тонкой двигательной координацией, упражнения на силу, а затем на выносливость. Конкретные варианты комплексирования упражнений определяются руководителями занятий в соответствии с задачами обучения, уровнем физической подготовленности военнослужащих и материальной обеспеченностью занятий.

ПЛОТНОСТЬ ЗАНЯТИЯ, ПУТИ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ

Под *плотностью* занятий понимается возможно более полное использование учебного времени для практического выполнения упражнений. Организовать занятие так, чтобы все отведенное на него время полностью шло на выполнение упражнений, практически невозможно. Во-первых, различные упражнения не могут следовать одно за другим без всякого перерыва. Во-вторых, многие упражнения

выполняются не всеми занимающимися одновременно, а поочередно. Кроме того, непрерывное выполнение упражнений в течение 1–2 часов не всегда бывает необходимо для успешного решения задач тренировки и посылно для личного состава. Однако каждый командир должен добиваться достаточно высокой плотности занятий.

Сокращение перерывов между различными упражнениями целиком зависит от умения командира организовать и вести занятие. Необходимое оборудование, снаряды, инвентарь должны быть заранее подготовлены таким образом, чтобы их установка, раздача занимающимся и подгонка отнимали возможно меньше времени.

Строить подразделение с самого начала следует с учетом характера тех упражнений, которые предстоит выполнить, с тем чтобы в дальнейшем избежать лишних перестроений. Так, если предполагается провести упражнения вдвоем или разучиванием приемов борьбы, выгоднее сразу строить взвод в две шеренги. При таком построении после размыкания и поворота первой шеренги кругом занимающиеся окажутся распределенными на пары. Смену снарядов или мест занятий следует производить бегом, раз и навсегда установив направление движения против часовой стрелки. При таком направлении отделения останавливаются, имея снаряд или место занятий слева, а после поворота лицом к снаряду, препятствию правый фланг всегда остается справа и впереди по ходу движения (рис. 7).

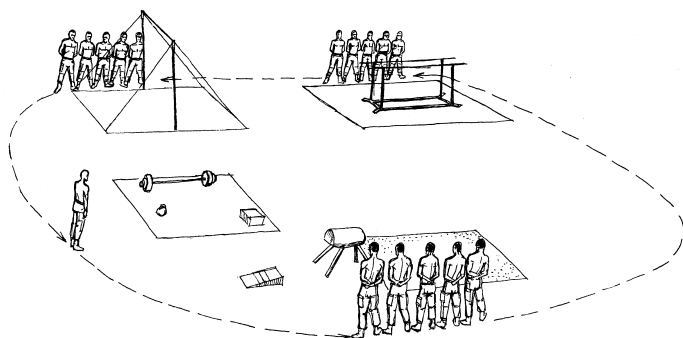


Рис. 7. Смена снарядов отделениями

Одна из главных причин излишне больших перерывов между различными упражнениями – вялое, растянутое и в то же время недостаточно четкое объяснение командиром сущности следующего упраж-

нения и порядка его выполнения. Следует постоянно бороться за сокращение количества слов при объяснениях, выработать умение давать эти объяснения в виде точных и кратких указаний, распоряжений и команд. Четкость объяснений и всех действий командира не только сберегает время, но и побуждает занимающихся внимательно слушать и затем живо, энергично выполнять упражнения.

Показ упражнения в медленном темпе или по разделениям и его объяснение производятся командиром только в том случае, если упражнение выполняется первый раз и незнакомо занимающимся. На последующих занятиях упражнение только называется, а затем быстро и образцово выполняется командиром или отличным спортсменом. Все дополнительные объяснения и указания даются по ходу выполнения упражнения занимающимися.

Наибольшая плотность при выполнении отдельного упражнения достигается в том случае, если это упражнение выполняется всеми занимающимися одновременно. Так, как правило, должны выполняться вольные упражнения, упражнения вдвоем и групповые, а также упражнения в ходьбе, беге, передвижении на лыжах и плавании.

Высокая плотность достигается также при выполнении занимающимися упражнений «поток» – быстро и безостановочно один за другим. Поток главным образом выполняются упражнения, начинающиеся с разбегу или с движения шагом, бегом. Поточный характер может носить также выполнение некоторых упражнений с тяжестями, метание гранат, лазание и т. п. Для безостановочного движения потоком занимающимся следует указать дистанцию, на которой они должны двигаться один за другим (например, подав команду «Отделение, для преодоления забора, дистанция десять шагов, за направляющим – ВПЕРЕД!»), а также путь возвращения в исходное положение, исключая встречное движение (рис. 8).

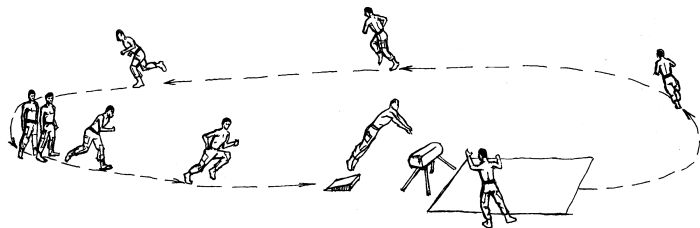


Рис. 8. Выполнение упражнения «поток»

Чтобы увеличить плотность, следующий занимающийся (следующая пара, группа, отделение) начинает движение раньше, чем предыдущий закончит упражнение. Так, если требуется пробежать 25–50 м, преодолеть препятствие, метнуть гранату и т. д., то следующий может начинать бег, как только предыдущий пройдет препятствие. При скоростном плавании в одну сторону старты могут следовать через 10–15 с. При комплексной тренировке на гимнастической площадке или полосе препятствий пары могут начинать движение, как только предыдущие достигнут такого рубежа, что их невозможно будет догнать, попасть в них гранатой и т. д. Этот рубеж указывается командиром перед началом выполнения упражнения.

Плотность занятий при метании гранат в большой мере зависит от быстроты сбора брошенных болванок. Поэтому болванки следует собирать на бегу, время от времени – в порядке состязаний: кто скорее подберет гранату и вернется на исходное положение.

Переноска груза, которая составной частью входит во многие сложные упражнения, может вызвать задержку поточного выполнения, если груз (патронный или снарядный ящик, учебный снаряд, мешок с песком и т. п.) не будет своевременно возвращен в исходное положение. Чтобы не назначать специальных подносчиков груза, такие упражнения лучше проводить со встречной переноской груза (например, с правой стороны полосы препятствий на левую и наоборот) или с возвращением груза самим выполняющим упражнение (например, если требуется перенести груз на 50 м, то каждый военнослужащий переносит его на 25 м вперед, назад или в сторону и на 25 м обратно).

Потоком может проводиться и тренировка в лазании. Для этого необходимо иметь два снаряда, подвешенных или установленных рядом. Каждый военнослужащий быстро взбирается по канату и, достигнув верха, переходит на соседний канат, шест, гимнастическую лестницу, по которой и спускается на землю.

При выполнении упражнений на таких гимнастических снарядах, как перекладина или брусья, необходимо, чтобы на одном снаряде упражнялось не более пяти-шести человек. Если отделение более многочисленно, следует позаботиться, чтобы в его распоряжении было два одинаковых или сходных снаряда.

Несложные упражнения (подтягивание, поднимание ног, подъемы переворотом, силой на перекладине, сгибание и разгибание рук

в упоре на брусках и т. п.) при тренировке должны выполняться одновременно по два-три человека на снаряде. При выполнении упражнений, связанных с размахиванием, дополнительной опорой о снаряд и требующих страховки каждого занимающегося, плотность занятий может быть повышена за счет введения дополнительных упражнений на другом снаряде, упражнений в поднимании тяжестей, в сохранении равновесия, лазании и т. п. Дополнительное упражнение должно быть несложно по технике выполнения и не должно представлять опасности для выполняющего его и для других занимающихся (рис. 9).

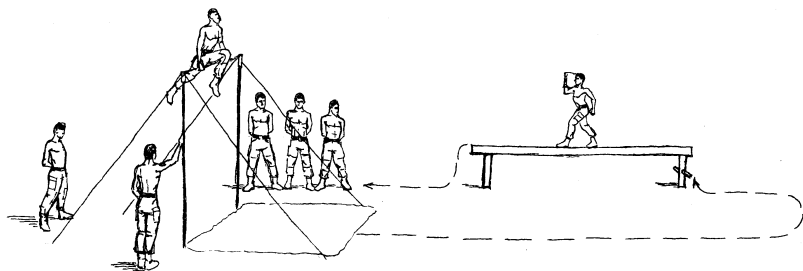


Рис. 9. Выполнение в отделении основного и дополнительного упражнений

При проведении занятий на полосе препятствий, по рукопашному бою и некоторым другим разделам физической подготовки и видам спорта командир должен стремиться полностью использовать имеющееся оборудование: организовать преодоление одновременно двух-трех расположенных рядом препятствий, проводить скоростные забеги (заплывы) с использованием всех имеющихся на стадионе (на водной станции) дорожек и в одну сторону, с тем чтобы старты следовали один за другим.

Увеличение физической нагрузки путем повышения плотности занятий во всех случаях должно производиться в соответствии с тренированностью занимающихся. Особенно важны в этом отношении правильная смена и чередование на занятии различных по характеру физических нагрузок и видов упражнений.

Занятия на полосе препятствий благодаря смене упражнений в беге и прыжках упражнениями в перелезании, метании гранат, переноске тяжестей и т. д. проходят с высокой плотностью и при

большом эмоциональном подъеме занимающихся, в то же время оставаясь посильными и доступными для них.

Принцип смены характера деятельности должен учитываться при назначении как основных, так и дополнительных упражнений на занятиях по всем разделам физической подготовки и видам спорта. С этой целью на занятиях по физической подготовке упражнения на брусьях чередуются с упражнениями на перекладине, с прыжками и подниманием тяжестей. На одном и том же снаряде вслед за силовыми упражнениями и элементами выполняются темповые. В занятия включаются прыжки и игры, а после упражнений, дающих большую нагрузку, в качестве дополнительных могут назначаться упражнения на сохранение равновесия, кувырки, различные действия, требующие большой точности.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗЛИЧНЫМ РАЗДЕЛАМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Ускоренное передвижение

Занятия по ускоренному передвижению направлены на совершенствование навыков в ходьбе и беге, прыжках, развитие быстроты, общей и специальной выносливости, ловкости, овладение двигательными навыками в передвижении по пересеченной местности, воспитание волевых качеств, совершенствование слаженности действий в составе подразделений.

Занятия по ускоренному передвижению проводятся командирами взводов и рот на местности с различным рельефом по следующему плану.

Подготовительная часть (7–10 минут) проводится в составе взвода (роты). В ее содержание включаются организация обучаемых, выполнение упражнений на внимание, проведение общей и специальной разминки.

Общая разминка включает в себя ходьбу и медленный бег на 400–800 метров, общеразвивающие упражнения в движении и на месте (наклоны с доставанием грунта кистями рук, покачивание в выпаде с поворотом на 180° и т. д.), общеразвивающие упражнения для различных групп мышц и т. д.

В качестве специальной разминки используются специальные беговые упражнения:

бег с высоким подниманием бедра. Это упражнение позволяет эффективно развивать силу мышц-сгибателей ног. При его выполнении необходимо поднимать колено до прямого угла и выше, равномерно продвигаться вперед, не учащая темп движения, руки при этом свободно опущены вдоль тела и расслаблены;

бег с выталкиванием, служащий для развития взрывной силы мышц, выполняющих отталкивание, и развивающий их в динамическом режиме. При выполнении этого упражнения надо акцентировать внимание на выполнении отталкивания. Оно должно производиться быстро и преимущественно вверх. Необходимо следить за тем, чтобы не было захлеста голени, поднимания бедра и двухопорного приземления. Постановку стопы осуществлять на переднюю часть;

бег с захлестыванием голени при опущенном бедре. При выполнении этого упражнения нужно стремиться достать пятками ягодицы, сочетая при этом захлест с расслаблением неработающих мышц;

бег прыжками с ноги на ногу. В отличие от бега с выталкиванием целесообразно стремиться как можно дальше продвигаться вперед, сильно сгибая при этом маховую ногу в колене;

бег маховым шагом на прямом участке дистанции. При выполнении этого упражнения военнослужащие должны научиться пробегать дистанцию равномерно, с небольшой скоростью, туловище держать естественно, стопу на дорожку ставить мягко, ногу при отталкивании полностью выпрямлять, движение руками и ногами производить ненапряженно;

бег с ускорением на дистанции 50–100 метров. Бег с ускорением необходимо выполнять технически правильным маховым шагом и следить за постепенным наращиванием скорости. С увеличением скорости должна сохраняться свобода движений.

Интенсивность выполнения упражнений постепенно повышается так, чтобы к окончанию подготовительной части мышечная система военнослужащих была хорошо подготовлена к выполнению упражнений в основной части занятий.

Основная часть занятия (36–40 минут) проводится по отделениям (взводам) со сменой мест занятий через равные промежутки времени.

В ней осуществляется:

разучивание и совершенствование техники ускоренного передвижения на различные дистанции и в различных условиях;

развитие физических качеств – общей и специальной выносливости, быстроты, скоростно-силовой выносливости;

воспитание морально-волевых качеств и коллективных действий.

Основная часть каждого занятия состоит из двух частей:

1) изучение и совершенствование техники выполнения отдельных упражнений;

2) комплексная тренировка.

На первых учебных занятиях в начале основной части проводится разучивание техники специальных беговых упражнений. В последующем их включают в содержание подготовительной части занятия.

При обучении бегу на различные дистанции в первую очередь необходимо проводить обучение бегу на короткие дистанции, затем бегу на средние и длинные дистанции.

Комплексная тренировка. При ее организации необходимо:

в содержание включать приемы и действия, изученные как на данном занятии, так и на предыдущих в различном сочетании;

насыщать упражнения разнообразными приемами и действиями, способствующими развитию выносливости, быстроты, ловкости, а также совершенствованию волевых качеств;

обеспечивать подготовку военнослужащих к выполнению соответствующих контрольных упражнений.

При выполнении комплексных упражнений для развития находчивости и быстроты ориентировки в часто меняющейся обстановке подаются неожиданные команды и сигналы, на которые занимающиеся должны быстро и правильно реагировать.

Комплексная тренировка в основном проводится по двум вариантам. Первый представляет собой преодоление небольших участков местности (60–100 метров) в максимальном темпе для развития скорости. Во втором варианте военнослужащие совершают марш-бросок или кросс по пересеченной местности с выполнением тактических приемов, для развития выносливости преодолевают естественные или искусственные препятствия.

В целях повышения эффективности комплексной тренировки для развития быстроты проводятся встречные эстафеты. Подразделение разбивается на команды. В каждой команде по три участника. 1-й и 3-й номера команды находятся на линии старта; 2-й – на линии поворота. По команде «МАРШ» 1-й номер пробегает свой этап и касанием передает эстафету 2-му номеру; 2-й номер выполняет ускорение в обратном направлении и передает эстафету 3-му номеру. Задачей 3-го номера является передача эстафеты 1-му номеру. Эстафета считается законченной, когда все военнослужащие вернутся на свои места. Длина этапов – до 100 метров. Эстафета проводится два-три раза. Отдых между эстафетами – до 3 минут (рис. 10).

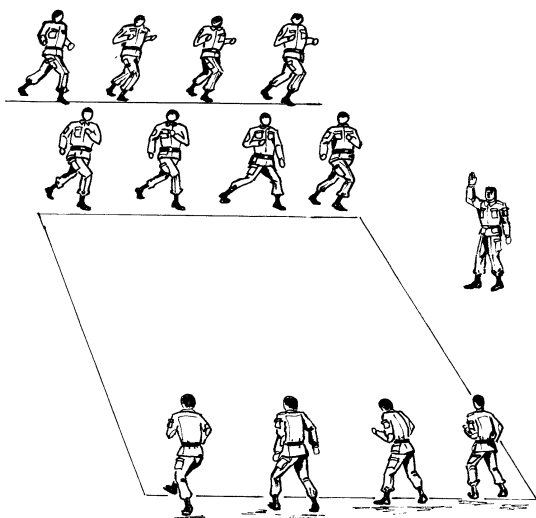


Рис. 10. Встречная эстафета

При развитии скоростной, общей и специальной выносливости применяется круговая эстафета. При проведении круговой эстафеты подразделение разбивается на команды по пять-шесть человек (развитие скоростной выносливости) и по три-четыре человека (при развитии общей и специальной выносливости). Аналогично встречной эстафете на старте находятся первый и последний номера команд. Задача каждого участника – последовательно пробегать по одному этапу. Эстафета считается законченной, когда все номера

команд займут первоначальное положение. Длина этапов – от 200–400 метров (при развитии скоростной выносливости), до 1 километра (при развитии общей и специальной выносливости), рис. 11.

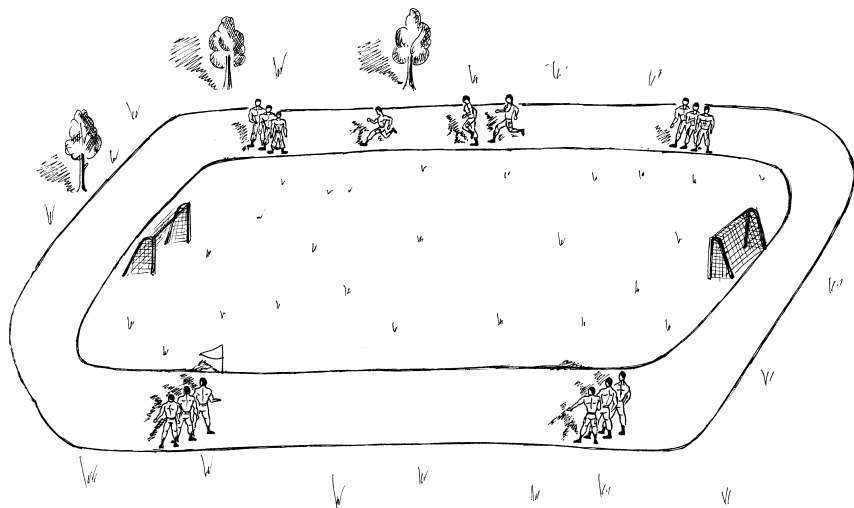


Рис. 11. Круговая эстафета

При проведении комплексной тренировки указываются исходное положение, содержание упражнения, конечное положение, способ (поток, в составе групп, отделений, взвода) и место построения после выполнения упражнения, например: «Исходное положение – взвод на дорожке. Содержание упражнения: пробежать рывком открытый участок местности 60 метров в максимальном темпе; пробежать 200 метров, преодолеть забор, поразить уколами штыка три угла, преодолеть разрушенную лестницу, наступая на балку и стенку сверху, по команде «Взвод, в укрытие!» лечь, затем вскочить и поразить чучело ударом приклада. Способ выполнения – групповой, взаимопомощь разрешается. После выполнения упражнений построиться в две шеренги возле разрушенного моста – ВПЕРЕД!».

З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь (3–4 минуты) проводится в составе взвода (роты).

В заключительной части занятия выполняются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким

дыханием. Для контроля за переносимостью нагрузки подсчитывается частота пульса. Военнослужащим, получившим травмы, оказывается помощь, затем подводятся итоги и даются указания по подготовке к следующему занятию.

Атлетическая подготовка

Занятия по атлетической подготовке направлены на развитие и совершенствование у военнослужащих ловкости, силы, силовой выносливости, быстроты, пространственной ориентировки, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, настойчивости и упорства, смелости и решительности, строевой выправки и подтянутости.

Занятия проводятся командирами взводов и рот на гимнастических площадках, гимнастических городках, в спортивных залах или приспособленных помещениях, на местности по следующему плану.

Подготовительная часть (7–10 минут) проводится в составе взвода (роты).

В ее содержание включаются: организация обучаемых, строевые приемы, ходьба, бег, вольные упражнения, упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке или скамейке, комплексы вольных упражнений на 16 счетов.

Строевые приемы включают:

построения и перестроения;

повороты на месте;

размыкания и смыкания.

Ходьба и бег проводятся с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами, боком и спиной вперед с поворотом, с движениями рук и ног с наклонами туловища, в полуприседе, с выпадами, подскоками.

Общеразвивающие упражнения включают:

потягивающие упражнения – поднимание на носках с прогибанием и разведением рук в стороны-вверх;

упражнения для мышц рук и плечевого пояса – разведение рук, круговые движения, рывки руками;

для мышц туловища – наклоны и повороты с разведением рук, круговые движения;

для мышц ног – приседания и выпады;

для мышц всего тела – упоры присев и лежа, повороты;

упражнения в парах – наклоны вперед и прогибания стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, приседания, прыжки «ноги врозь» через партнера.

Упражнения на гимнастической стенке или скамейке включают прогибания, приседания, взмахи ногами, поднимание, разведение ног.

Основная часть (36–40 минут) проводится по отделениям (взводам) со сменой мест занятий через равные промежутки времени (рис. 12). В ней выполняются упражнения на перекладине, брусьях, тренажерах, лазание по канату, поднимание и переноска тяжестей, кувырки, упражнения в равновесии.

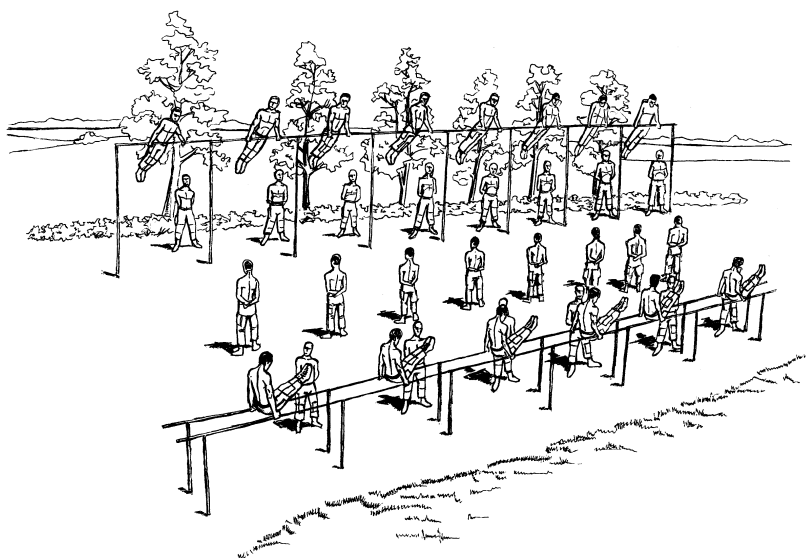


Рис. 12. Проведение занятий по атлетической подготовке с использованием многопролетных снарядов

Для летного состава Военно-воздушных сил включаются упражнения на специальных снарядах (лопинге, батуте, гимнастических колесах).

Обучение общеразвивающему упражнению на месте:
назвать упражнение по терминологии или по назначению;
указать исходное положение и подать команду «Исходное положение – ПРИНЯТЬ!»;

указать направление движения и особенности выполнения упражнения;

подать команду, подсчитать, выполнить несколько раз движение с обучаемыми, при необходимости внести коррективы;

на окончание выполнения упражнения подать команду «Стой!».

Обучение упражнению в движении:

построить группу в колонну по одному;

назвать упражнение, двигаясь навстречу строю, показать упражнение, указать исходное положение;

перевести на бег по команде, провести упражнение в беге;

подать команду на окончание выполнения упражнения «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ!».

Основная часть занятия по атлетической подготовке проводится по двум вариантам:

1) на трех учебных местах в целях разучивания упражнений и тренировок в их выполнении на гимнастических и специальных снарядах: на перекладине или в лазании, на брусках и в прыжках. Прыжки могут проводиться в сочетании с подниманием тяжестей, упражнениями в равновесии или акробатическими упражнениями. Смена мест занятий производится через 10–12 минут;

2) на четырех и более учебных местах в целях тренировки более сложных упражнений, а также простых, поточно или одновременно всеми обучаемыми.

Постоянное внимание должно уделяться тренировке в выполнении изученных упражнений, которая проводится несколькими способами.

Тренировка перед сменой снарядов. За 2–3 минуты до смены снарядов командир взвода подает команду «Упражнения – ЗАКОНЧИТЬ», затем «К тренировке – ПРИСТУПИТЬ». По этой команде командир отделения заканчивает отработку упражнений и приступает к тренировке, выполняя потоком или группами ряд упражнений, определенных планом занятия.

На двух снарядах проводится, как правило, обучение, а на одном снаряде – только тренировка.

Тренировка на всех снарядах проводится при хорошей тренированности военнослужащих в выполнении несложных упражнений, главным образом на наибольшее количество раз.

Выполнение упражнений на перекладине и брусках начинается с наскока. Для наскока на снаряд нужно с движением рук назад-

в стороны сделать полуприсед, пятки вместе, носки и колени врозь, не задерживаясь, с взмахом рук вперед-вверх подпрыгнуть и принять исходное положение на снаряде: ноги вместе, носки вытянуты, спина прогнута, голова прямо. Если упражнение начинается с размахивания, исходное положение может не фиксироваться.

После соскока со снаряда приземление производится на носки с быстрым переходом на ступню в положение полуприседа: пятки вместе, носки и колени врозь, руки вперед-в стороны, ладони внутрь. Далее военнослужащий принимает строевую стойку, сходит с гимнастического мата и поворачивается лицом к командиру.

Комплексная тренировка проводится в конце основной части занятия в течение 4–10 минут.

В комплексную тренировку включаются: бег, прыжки через препятствия и снаряды, поднятие и переноска тяжестей, лазание, простейшие упражнения на перекладине и брусьях, эстафеты.

Тренировка проводится в виде состязаний между отдельными военнослужащими и отделениями. Для этого необходимо:

- перестроить взвод по отделениям в соответствии с количеством учебных мест, назначить командиров отделений;
- определить задачи на каждом учебном месте;
- указать порядок смены учебных мест.

НАПРИМЕР:

Учебное место № 1. Перекладина:

выполнить подтягивание: два подхода по восемь раз;

выполнить поднятие прямых ног к перекладине: 2 подхода по 10 раз;

выполнить подъем переворотом: два подхода по три раза.

Учебное место № 2. Брусья:

выполнить сгибание и разгибание рук: три подхода по шесть раз;

выполнить поднятие прямых ног до положения угла: три подхода по семь раз.

Учебное место № 3. Поднятие тяжестей:

выполнить рывок гири: два подхода по семь раз;

выполнить толчок гири: два подхода по пять раз.

Учебное место № 4. Гимнастическая скамейка:

выполнить наклоны туловища назад: 3 подхода по 15 раз.

Смена учебных мест по кругу.

«Взвод (рота), к местам занятий шагом (бегом) – МАРШ».

Отделение в колонне по одному движется к местам занятий кратчайшим путем и, подойдя к ним таким образом, чтобы места занятий были расположены слева, обозначает шаг на месте.

Командир взвода (роты) подает команды «СТОЙ», «нале–ВО», «К тренировке – ПРИСТУПИТЬ», «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ», «Взвод – СМИРНО», «Для смены мест занятий шагом (бегом) – МАРШ».

Заключительная часть (3–4 минуты) включает медленную ходьбу, упражнения в глубоком дыхании на месте или в движении и заканчивается кратким подведением итогов занятия и уборкой инвентаря.

Преодоление препятствий и метание гранат

Занятия по преодолению препятствий и метанию гранат направлены на формирование навыков в преодолении препятствий, метании гранат, выполнении специальных приемов и действий, на воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности.

Занятия по преодолению препятствий и метанию гранат проводятся командирами взводов (рот) на специально оборудованных полосах препятствий и секторах для метания гранат по следующему плану.

Подготовительная часть (5–7 минут) включает в себя ходьбу, упражнения в ходьбе, бег, упражнения в беге, которые выполняют пригнувшись, крадучись, боком, спиной вперед, с ускорением, с поворотами, для различных групп мышц.

После выполнения упражнений проводится бег на 200–300 метров с попутным преодолением несложных препятствий, например: «Рота, преодолеть ров шириной 2 метра, лабиринт, пробежать между стойками разрушенного моста и возвратиться в исходное положение. Дистанция – пять шагов – ВПЕРЕД!».

Для развития быстроты и находчивости в процессе бега неожиданно подаются команды или сигналы («К БОЮ», «В УКРЫТИЕ», «ВОЗДУХ» и т. п.), по которым военнослужащие должны быстро укрыться, залечь или выполнить другие, заранее установленные, действия. Подготовительная часть проводится, как правило, без оружия.

Основная часть (40–42 минуты) включает в себя обучение безопорным и опорным прыжкам, прыжкам в глубину, перелаз-

заниям, пролезаниям, передвижениям по узкой опоре, метанию гранат, специальным приемам и действиям, выполнение контрольных упражнений.

В основной части обучение способам преодоления препятствий проводится в составе взвода (роты) или по отделениям (взводам) вначале без оружия, а затем с оружием.

Для этого командир подразделения перестраивает военнослужащих в колонну по три (по два). Указав места занятий, командир роты (взвода) подает команды «Рота, к местам занятий бегом – МАРШ», «К выполнению упражнения – ПРИСТУПИТЬ». Командиры отделений (взводов), выйдя из строя на два шага вперед и повернувшись налево, подают команду «Взвод (отделение) – ВОЛЬНО» и приступают к проведению занятий. Через 10–15 минут проводится смена мест занятий. Командир роты подает команды «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ» и «Для смены мест занятий, бегом (шагом) – МАРШ».

Перед выполнением упражнения (приема, действия) отдается предварительное распоряжение, в котором указываются: исходное положение, задача, порядок ее выполнения и заключительное положение, например: «Исходное положение – у лабиринта, преодолеть «забор» силой и бегом вернуться в исходное положение. Поток, дистанция пять шагов – ВПЕРЕД».

Учебные занятия по преодолению препятствий периодически проводятся с применением имитационных средств и огнесмесей в разное время суток, при любой погоде.

Обучение технике метания гранат проводится в такой последовательности: стоя на месте, в движении, с колена, из положения лежа, из траншеи.

Разучивание техники метания гранат вначале проводят по отделениям, а затем в целом, не выпуская гранату из руки. Первоначальные броски производятся поочередно по целям на небольшие расстояния. По мере усвоения техники метания основное внимание уделяется развитию меткости бросков с постепенным увеличением расстояния до цели.

Для метания гранаты указываются цель, способ, порядок метания и затем подается команда «ОГОНЬ», например: «Отделение, по траншее, с колена, справа по одному гранатой – ОГОНЬ».

При метании с предварительным выдвиганием на определенный рубеж (или в сочетании с преодолением препятствий) указы-

вается порядок действий, а затем подается команда «ВПЕРЕД». Сбор гранат производится бегом по команде «Собрать гранаты – ВПЕРЕД», например: «Отделение, по траншее, с рубежа кирпичной стенки, справа по одному гранатой – ОГОНЬ!», «Собрать гранаты – ВПЕРЕД».

При тренировке в метании гранат руководитель занятия использует следующие команды: «Взвод, по траншее гранатой – ОГОНЬ», «Взвод, по траншее, справа по одному гранатой – ОГОНЬ». При обучении метанию гранат по разделениям руководитель занятия подает команды: «Замах, делай – РАЗ, бросок, делай – ДВА».

Комплексная тренировка проводится в конце основной части учебного занятия в течение 10–12 минут и включает в себя преодоление участков или всей полосы препятствий в сочетании с бегом. Она проводится поточным или состязательным методом в парах или в составе групп, отделений, расчетов, экипажей.

Для выполнения комплексной тренировки руководитель выстраивает подразделение и ставит задачу, где указывает: исходное положение, содержание упражнений, конечное положение, способ (поток, в парах, группах, в составе подразделения), например: «Из исходного положения – в колонне по одному по направлениям у поворотного флажка – перепрыгнуть ров шириной 2,5 метра, пробежать по проходам лабиринта, перелезть через забор, медленным бегом вернуться в исходное положение. Поток! Дистанция – очередная пара начинает движение после преодоления предыдущей парой рва (или указать количество шагов)». Отдав распоряжение, командир подает исполнительную команду, например: «Первая пара – ВПЕРЕД!».

З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь (3–5 минут) включает в себя ходьбу, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц, подведение итогов занятия и приведение в порядок мест занятий и инвентаря.

Лыжная подготовка

Занятия по лыжной подготовке направлены на формирование навыков в способах передвижения, выполнение строевых и боевых приемов на лыжах, развитие выносливости, воспитание настойчивости и упорства, закаливание организма.

Занятия по лыжной подготовке проводятся командирами взводов и рот на учебных площадках и на местности с различным рельефом.

Подготовительная часть занятий по лыжной подготовке (10–15 минут) начинается с построения и проверки личного состава, подгонки лыж, снаряжения и оружия и передвижения к месту занятия. Строевые приемы с лыжами и на лыжах отрабатываются в разомкнутом двухшереножном строю на первых занятиях.

В содержание *основной части* занятий (75–85 минут) по лыжной подготовке включаются обучение лыжным ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам, строевым и боевым приемам с лыжами и на лыжах, преодоление препятствий и тренировка на лыжах.

Для обучения лыжным ходам выбирается защищенная от ветра площадка размером 60 × 20 метров, на которой в 3–4 метрах одна от другой прокладываются две замкнутые параллельные лыжни. Более сильные лыжники движутся по внешней (большой) лыжне, а менее подготовленные – по внутренней. Руководитель занятия по лыжной подготовке находится на лыжне, проложенной в середине площадки.

На первом занятии по лыжной подготовке командир взвода (роты) проверяет умение личного состава ходить на лыжах. С неумеющими ходить на лыжах первые два-три занятия по лыжной подготовке проводятся отдельно под руководством наиболее подготовленных сержантов.

Обучение технике передвижения на лыжах проводится без оружия и снаряжения. Для движения по лыжне подается команда: «Обычным ходом, по кругу, дистанция пять шагов – шагом МАРШ».

В каждом занятии по лыжной подготовке должно изучаться не менее двух ходов: один из них – с попеременной работой лыжными палками (обычный или в перекидку), другой – с одновременной (двухшажный, одношажный, бесшажный).

Для первоначального обучения ходам с одновременным отталкиванием двумя лыжными палками целесообразно выбрать площадку с небольшим уклоном. Движение под уклон облегчает освоение техники бесшажного, одношажного и двухшажного ходов. После обучения лыжным ходам в основной части занятия по лыжной подготовке изучаются спуски, подъемы, торможения и повороты на лыжах.

В ходе обучения способам горнолыжной техники командир взвода (роты) должен находиться на месте, с которого хорошо про-

сматриваются действия обучаемых. Обычно таким местом является середина склона горы. При показе спусков, торможений и поворотов взвод следует выстраивать в одну шеренгу на вершине горы фронтом в сторону спуска или вниз по склону, а при разучивании подъемов на лыжах – у подошвы горы, фронтом к склону.

Обучение подъемам, спускам, торможениям и поворотам проводится на открытых пологих склонах с подготовленным снежным покровом. Для разучивания подъемов подразделение строится у подножия горы. После показа и объяснения подается команда: «Подъем «елочкой», справа в колонну по одному, дистанция пять шагов – ВПЕРЕД».

Обучение спускам, торможениям и поворотам проводится вначале на месте на вершине горы, а затем в движении по команде, например: «Спуск в средней стойке, справа по одному, дистанция 10 шагов – ВПЕРЕД».

Во второй половине основной части каждого занятия проводится тренировка в передвижении на лыжах вначале без оружия и снаряжения на слабопересеченной местности, в дальнейшем – с оружием и снаряжением на местности с более сложным рельефом.

Тренировка к маршу на лыжах проводится на занятиях по лыжной подготовке, в процессе попутной физической тренировки, на тактических и других занятиях по боевой подготовке и включает:

- передвижение подразделений в походном строю;
- прокладку лыжни со сменой направляющих;
- организацию охранения и отдыха.

На марше подразделения передвигаются в колонне по два или по три. В целях уменьшения длины колонны применяется движение подразделений несколькими параллельными колоннами или по самостоятельным маршрутам.

При передвижении колонны по целине для прокладки каждой лыжни назначается отделение, которое периодически меняется. В каждом подразделении из числа лучших лыжников назначаются два-три замыкающих, которые должны следить, чтобы военнослужащие не отставали, а во время остановок не сходили с лыжни.

При движении на лыжах в походных строях между военнослужащими устанавливается интервал два-три шага и дистанция три-четыре шага. При спусках с пологих склонов дистанции увеличи-

ваются до 10–15 шагов, а на крутых и опасных склонах спуск производится поочередно.

При совершении марша при ограниченной видимости (ночью, в метель, снегопад, туман) скорость передвижения уменьшается. Подразделения передвигаются на сокращенных дистанциях. Во избежание разрыва и большой растянутости колонн, особенно после преодоления труднопроходимых мест и спусков с гор, производятся кратковременные остановки подразделения.

Отработка изготовления к стрельбе, метания гранат и перебежек на лыжах проводится в одношереножном строю с интервалом четыре-пять шагов.

В конце основной части каждого занятия проводится тренировка в передвижении на лыжах.

Заключительная часть занятия по лыжной подготовке (5–10 минут) включает проверку личного состава и заканчивается спокойным передвижением к месту расположения и приведением в порядок лыжного инвентаря.

Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах включает в себя следующие приемы.

Перед построением лыжи скрепляются с лыжными палками. По команде «Лыжи – СКРЕПИТЬ» взять лыжи за грузовые площадки: правую лыжу – правой рукой сверху, левую лыжу – левой рукой снизу, продеть правую лыжу носком под ремни креплений левой лыжи, верхние концы скрепленных лыжных палок пропустить под носковые ремни и надеть лыжные палки кольцами на носки лыж.

По команде «СТАНОВИСЬ» поставить скрепленные лыжи пятками у носка правой ноги скользящими поверхностями вперед (лыжными палками к себе), удерживая лыжи правой рукой за грузовую площадку выше скобы.

По команде «РАВНЯЙСЬ», поворачивая голову, лыжи прижать к плечу. По команде «СМИРНО» поставить голову прямо, а руку с лыжами перевести в прежнее положение.

При поворотах на месте по предварительной команде лыжи поднимаются, после выполнения поворота – опускаются на снег.

По команде «Лыжи на пле-ЧО» скрепленные лыжи взять на левое плечо лыжными палками назад, придерживая левой рукой за нижние концы.

По команде «Лыжи к но–ГЕ» правой рукой взять лыжи выше креплений и перенести их вниз к правой ноге так, чтобы пятки лыж касались носка правой ноги, одновременно левой рукой поддерживать лыжи выше кисти правой руки, затем левую руку опустить, а правой поставить лыжи на снег.

При длительном передвижении в пешем строю лыжи берутся в положение «под руку». По команде «Лыжи под ру–КУ» взять правой рукой за лыжные палки около скоб крепления, а левой – со стороны скользящей поверхности лыж у грузовой площадки и наклонить верхние концы лыж вперед-вниз. Затем, поворачивая лыжи слева-направо скользящей поверхностью вверх, прижать их локтем правой руки к боку, одновременно энергично опустить левую руку. Носки лыж держать на высоте колен.

Лыжи к ноге из положения «под руку» берутся по команде «Лыжи к но–ГЕ». По этой команде взяться за лыжи левой рукой со стороны скользящей поверхности у грузовых площадок, а правой повернуть лыжи влево скользящей поверхностью вниз, поднять носки лыж; удерживая лыжи вертикально, перехватить их правой рукой выше креплений, быстро опустить левую руку, правой плавно и четко поставить лыжи пятками у носка правой ноги.

При передвижении с лыжами (у ноги), на плече или под рукой производить движения свободной рукой.

По команде «СТОЙ» остановиться и взять лыжи к ноге без дополнительной команды.

Лыжи из положения «к ноге» кладутся на снег по команде «Лыжи – ПОЛОЖИТЬ». По этой команде в двухшереножном строю первая шеренга делает три шага вперед, затем обе шеренги одновременно делают шаг левой ногой вперед и кладут лыжи на снег скользящими поверхностями вправо, после чего приставляют левую ногу к правой.

В одношереножном строю выполняются только два последних приема.

Для того чтобы взять лыжи, подается команда «Взвод – к ЛЫЖАМ», а затем – «Лыжи – ВЗЯТЬ». По первой команде занимает место у своих лыж, по второй – делается шаг левой ногой, берутся лыжи и принимается строевая стойка с лыжами.

В двухшереножном строю после приставления левой ноги к правой вторая шеренга делает три шага вперед.

Для постановки на лыжи предварительно производится размыкание строя на интервалы и дистанцию три шага. По команде «На лыжи – СТАНОВИСЬ» взять лыжи в левую руку, правой рукой открепить лыжные палки и поставить в снег или положить их кольцами назад с правой стороны; разъединить лыжи и положить их так, чтобы грузовые площадки находились у ног справа и слева. Прикрепить лыжи к обуви, взять лыжные палки, надеть петли и принять строевую стойку на лыжах.

По команде «РАВНЯЙСЬ» («Налево – РАВНЯЙСЬ») верхние концы лыжных палок прижать к груди и повернуть голову направо (налево). По команде «СМИРНО» принять строевую стойку на лыжах.

По команде «Нале–ВО» («Напра–ВО»), переставляя на четыре счета лыжи и лыжные палки, повернуться на одну четверть круга.

По команде «Кру–ГОМ» поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед-вверх, одновременно с перестановкой левой лыжной палки назад за пятку правой лыжи повернуть ногу с лыжей налево-назад и опустить лыжу на снег. Переносить тяжесть тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг левой ноги и поставить ее на снег рядом с левой ногой, лыжные палки поставить у креплений.

Повороты в движении налево и направо производятся так же, как и на месте, с замедлением движения по предварительной команде. Делая поворот, при первом переступании внешнюю по отношению к повороту лыжу приставить к внутренней, а при втором – послать ее вперед для продолжения движения в новом направлении.

Поворот кругом в движении выполняется по команде «Кругом – МАРШ». По предварительной команде делается остановка, а по исполнительной – поворот (выполняется так же, как и на месте).

Перемена направления захождением плечом производится, как и при повороте на месте, с сохранением скольжения на лыжах.

Для снятия лыж подается команда «Лыжи – СНЯТЬ». По этой команде скрепить лыжные палки, поставить (положить) их в снег справа, поочередно открепить лыжи и сойти с них влево.

При длительных остановках лыжи составляются по команде «Лыжи – со–СТАВЬ». По этой команде снять лыжные палки и верхние концы их скрепить петлями, воткнуть в снег в одном шаге перед собой, разведя нижние концы в стороны; снять лыжи, соединить их скользящими поверхностями и положить носками на петли между лыжными палками.

По команде «К ЛЫЖАМ» встать слева от лыж у грузовых площадок. После этого подается команда «На лыжи – СТАНОВИСЬ» или «Лыжи СКРЕПИТЬ».

Плавание

Занятия по плаванию направлены на формирование навыков в военно-прикладном плавании, нырянии, прыжках в воду, оказании помощи утопающему, преодолении водных преград вплавь, на воспитание выдержки и самообладания.

Занятия по плаванию проводятся офицерами на специально оборудованных водоемах, водных станциях, в закрытых и открытых бассейнах при температуре воды не ниже 17 градусов.

Подготовительная часть (10–18 минут) проводится на берегу и начинается с построения, проверки количества обучающихся и объяснения содержания занятий. В подготовительную часть включаются выполнение упражнений в ходьбе и беге, ознакомление со способами плавания (показ техники плавания), разучивание упражнений для освоения техники плавания, подготовка вещевых мешков или других подручных средств для плавания с их помощью, подгонка обмундирования и оружия.

После ходьбы и бега выполняются упражнения изучаемого способа плавания. Движения ногами отрабатываются в положении сидя на земле, а движения руками – стоя согнувшись (вначале по разделениям, а затем в целом). Закончив разучивание этих упражнений, обучающимся показывают, как укреплять на поясище вещевого мешка, наполненный соломой, сеном или каким-либо другим легким, нетонущим материалом.

Для закрепления вещевого мешка на поясище его берут двумя руками за лямки горловиной вперед и вниз, через лямки продеваются ноги и с помощью грудной перемычки лямки затягиваются.

Построив военнослужащих на берегу в одну шеренгу и проверив у них правильность крепления вещевого мешка, кратко объясняют прикладное значение изучаемого способа плавания, затем способ показывается в воде в быстром и медленном темпе, в целом и по элементам. Во время показа даются краткие пояснения техники плавания в такой последовательности: положение тела в воде, движения ногами, движения руками, дыхание и согласование движе-

ний. Для показа целесообразно привлекать отличного пловца, владеющего техникой изучаемого способа плавания. После показа занимающимся дают опробовать способ плавания: умеющим плавать – проплыть 25–50 метров, а неумеющим – несколько метров на мелком месте.

Основная часть (25–35 минут) проводится в воде. Сюда входят обучение плаванию различными способами, в обмундировании с оружием, раздевание в воде, ныряние в длину, прыжки в воду, оказание помощи утопающему в воде и на суше, тренировка в плавании на выносливость и скорость.

На первом занятии проводится проверка обучаемых в умении плавать и личный состав делится на две группы:

умеющие плавать;

не умеющие плавать (не проплывающие 25 метров).

Не умеющие плавать обучаются простейшему способу плавания – вольному стилю без выноса рук из воды. С умеющими плавать отрабатывается один из военно-прикладных способов (плавание на боку или брасс).

На втором занятии начинается обучение плаванию.

В основной части обучение способу плавания начинается с отработки движений ногами вначале у неподвижной опоры, держась руками за поручни (край бассейна) или опираясь руками о дно, а затем с учебной доской и вещевым мешком.

При разучивании техники движения руками внимание обучаемых обращается на ощущение опоры о воду при гребке руками, постепенное ускорение гребка, на четкое согласование движений руками в сочетании с дыханием. Вначале разучивание этих движений и их сочетание производятся в положении стоя на мелком месте, а затем при плавании на расстояние 15, 25, 50 метров с укрепленным на поясице вещевым мешком.

После того как обучаемые изучат движения ногами и руками, переходят к отработке способа плавания в целом с помощью вещевого мешка, а затем и без него.

Основным упражнением для неумеющих плавать являются многократно повторяемые попытки проплыть все большее расстояние.

Обучение плаванию проводится сначала на суше, а затем в воде. Военнослужащие первой группы распределяются по дорожкам бассейна (водной станции) в зависимости от степени подготовленности

сти. Военнослужащие второй группы занимаются на крайней к борту (берегу) дорожке.

Для входа в воду со стартовой тумбочки подаются команды «Участникам, занять места», «На старт», «Марш». Умеющие плавать входят в воду прыжком. Вход в воду не умеющих плавать производится по лестнице (трапу) по команде «Отделение, по трапу в воду шагом – МАРШ».

Для выполнения упражнений в воде сначала называется способ плавания, затем указываются дистанция и темп, после чего подается исполнительная часть команды, например: «Плавание одними ногами способом «кроль» на груди, с учебной доской в руках на дистанцию 100 метров, темп средний, группа потоком, дистанция 5 метров – МАРШ».

Для прекращения упражнений подается команда «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ».

Умеющие плавать после входа в воду проплывают в медленном темпе любым способом 50–100 метров с целью разминки. Затем с ними совершенствуются способы плавания «брасс» и «кроль» на груди. После совершенствования выполняют упражнения для развития выносливости и скорости плавания.

С не умеющими плавать после входа в воду проводится изучение способов плавания «брасс», затем «кроль на груди». После того как не умеющие плавать военнослужащие научатся проплывать брассом до 100 метров и кролем на груди – до 50 метров, они переводятся в группу умеющих плавать.

При выполнении упражнений военнослужащие плавают по дорожкам друг за другом на дистанции 5–7 метров, держась правой стороны. Выносливость развивается при плавании на дистанции до 400 метров, при этом расстояния плавательных отрезков и скорость их преодоления постепенно увеличиваются. Скорость вырабатывается путем многократного проплывания в быстром темпе коротких отрезков (25–50 метров). Количество повторений и темп плавания устанавливаются руководителем.

Обучение старту и повороту проводится одновременно с изучением и совершенствованием техники плавания.

Повороты при плавании изучаются вначале с места, а затем – с подплыванием к стенке бассейна. Во время совершенствования плавания проводится тренировка стартов и поворотов.

Обучение нырянию проводится одновременно с совершенствованием техники плавания. На одном занятии выполняются не более трех-четырёх ныряний в длину по 10–15 метров и в глубину от 1,5 до 3 метров с перерывами между ними 1,5–2 минуты.

Разучивание проводится в начале основной части занятия. Перед выполнением ныряний необходимо произвести гипервентиляцию легких путем выполнения пяти-шести глубоких вдохов и полных выдохов. Направление движения определяется пловцом по линии на дне бассейна. При обучении нырянию на открытом водоеме на глубине 1–1,5 метра натягивается шнур белого цвета. Ныряние в длину на расстоянии более 15 метров выполняется со страховочным концом, укрепленным на теле пловца.

Разучивание прыжков в воду начинается с борта бассейна. Подразделение выстраивается в одну шеренгу и размыкается на один-два шага. Прыжки выполняются по команде одновременно всей группой или справа (слева) по одному.

Занятия по плаванию в обмундировании с оружием проводятся после овладения занимающимися основами техники плавания, ныряния и прыжков в воду. Вначале осваиваются способы плавания с индивидуальными спасательными средствами (спасательными жилетами, поясами) и с использованием поплавков, изготовленных из предметов обмундирования и снаряжения, а затем – с помощью подручных средств (короткие поленья, бревна, доски) и без поддерживающих средств (рис. 13).



Рис. 13. Форсирование водной преграды с использованием подручных плавательных средств

Раздевание в воде изучается у стенки бассейна, плота, куда складываются снятые предметы снаряжения и обмундирование.

Обучение оказанию помощи утопающему проводится после того, как военнослужащие освоили основы техники плавания, ныряния, прыжков в воду и раздевания в воде.

Комплексная тренировка проводится в конце основной части занятия в течение 7–10 минут. Эффективными средствами комплексной тренировки являются игры на воде и эстафеты.

З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь (5–7 минут) проводится на берегу и включает проверку личного состава, гимнастические упражнения или пробежку (при ознобе), подведение итогов занятия.

Рукопашный бой

Рукопашный бой представляет собой вид боевой деятельности военнослужащих и подразделений в ближнем бою.

Занятия по рукопашному бою направлены на формирование навыков ведения рукопашной схватки, выполнения специальных приемов и действий, развитие ловкости, быстроты и силы, воспитание находчивости, мужества и психологической устойчивости в условиях современного боя.

Занятия по рукопашному бою проводятся в составе подразделения командирами взводов (рот) в летнее время на специально оборудованных площадках, а в зимнее время – в спортивных залах и приспособленных помещениях.

П о д г о т о в и т е л ь н а я ч а с т ь (7–10 минут) включает следующие упражнения: ходьба, бег различными способами, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие и специальные упражнения для различных групп мышц, действия по внезапным командам и сигналам, выполнение ударов ногами и руками, приемы самостраховки, упражнения в парах, простейшие единоборства.

О с н о в н а я ч а с т ь (35–40 минут) включает в себя: обучение подготовительным упражнениям, приемам самостраховки и боя с оружием (автоматом, ножом, пехотной лопатой); ударам рукой, ногой и защите от них; болевым приемам, броскам, удушениям, приемам обезоруживания, связывания и конвоирования (прил. 2).

В начале основной части, при необходимости, в течение 5–6 минут проводится повторение приемов, изученных на предыдущем

занятия, после этого руководитель занятия приступает к обучению личного состава новым приемам и действиям на одном или двух-трех учебных местах (при наличии подготовленных помощников руководителей занятий).

При обучении новым приемам и действиям в зависимости от их сложности и подготовленности обучаемых руководитель выбирает тот или иной метод разучивания: метод целостного упражнения, метод расчленения конструктивного упражнения, метод подготовительных (подводящих) упражнений или метод симметричного переключения.

Приемы рукопашного боя изучаются в следующей очередности:

приемы самостраховки – кувырки и падения вперед, назад, на левый и правый бок;

приемы нападения – приемы боя с автоматом и пехотной лопатой, удары ножом, рукой и ногой, болевые приемы, удушающие захваты и броски;

приемы самозащиты – отбивы стволом автомата и пехотной лопатой, защита от ударов рукой и ногой, освобождение от захватов, обезоруживание нападающего с ножом, угрожающего пистолетом и автоматом, связывание, обыск и конвоирование.

Разучивание приемов самостраховки осуществляется на первых занятиях. В дальнейшем они включаются в содержание подготовительной части всех последующих занятий. Приемы самостраховки, болевые приемы и броски разучиваются в обе стороны; выполнение болевых приемов, бросков и приемов обезоруживания сочетается с нанесением противнику ударов рукой или ногой в наиболее уязвимые места и доведением до положения связывания лежа или конвоирования.

При обучении приемам рукопашного боя применяются распоряжения и команды:

для изготовления к бою – «К бою – ГОТОВСЬ»;

нанесения укола на месте – «КОЛИ»;

нанесения уколов в движении – «Нанести уколы по чучелам (мишеням) – ВПЕРЕД»;

отбивов – «Вправо (влево, вниз-направо) – ОТБЕЙ»;

нанесения укола или удара прикладом с предварительным отбивом на месте – «Вправо (влево, вниз-направо) отбей, прямо – прикладом – БЕЙ»;

нанесения ударов – «Кулаком (ногой, ножом, прикладом, лопатой) – БЕЙ»;

выполнения приема по разделениям указываются исходное положение и порядок выполнения. Например, при обучении задней подножки: «Первые номера, с шагом левой ноги в сторону, осадить противника, делай – РАЗ; подбить правой ногой подколенный сгиб ноги противника и рывком руками вниз-налево бросить его на землю, делай – ДВА; обозначить удар каблуком в подреберье, делай – ТРИ»;

слитного выполнения болевого приема, обезоруживания или броска – «Загиб руки за спину – начи-НАЙ», «Обезоруживание – начи-НАЙ», «Заднюю подножку – начи-НАЙ»;

выполнения комбинаций из приемов и действий даются указания, а затем исполнительная команда «ВПЕРЕД», например: «Проползти 5 метров, свалить противника броском с захватом ног сзади и провести удушающий захват – ВПЕРЕД».

Разучивание приемов заканчивается тренировкой в их выполнении.

Совершенствование в выполнении изученных приемов проводится с постепенным усложнением действий и в сочетании с ранее изученными приемами.

Комплексная тренировка проводится в конце основной части в течение 8–10 минут и направлена на совершенствование навыков в практическом применении изученных приемов. По заданию руководителя комплексная тренировка проводится групповым или поточным методом (на пяти-шести учебных точках), а также в виде учебных схваток.

Примерные варианты комплексной тренировки:

вариант № 1. Для закрепления навыков в выполнении приемов самостраховки, ударов рукой, ногой и защиты от них обучаемые должны последовательно выполнить в боевом темпе следующие действия:

из исходного положения выполняются два кувырка вперед, два – назад (или другие приемы самостраховки),

обучаемый пробегает до тренажеров для отработки ударов рукой (ногой) и наносит серии ударов,

на третьем учебном месте партнер, обозначающий противника, наносит удары рукой (прямой в голову, сбоку, снизу), а обучаемый, выполнив один из приемов защиты, наносит контрудар. Вначале противник наносит обусловленные заданием руководителя удары,

затем – любой из изученных ударов, а обучаемые соответственно выбирают приемы защиты и контратаки,

на четвертом учебном месте партнер наносит удары ногами, обучаемый защищается одним из приемов и наносит контратакующие удары,

обучаемый возвращается на исходное положение с преодолением естественных и искусственных препятствий по указанию руководителя;

вариант № 2. Для закрепления и совершенствования навыков в выполнении приемов самообороны, уколов и ударов автоматом и защиты от них обучаемые должны выполнить следующие действия (проводятся на площадке для рукопашного боя):

исходное положение – строевая стойка с автоматом в руке. Принимается изготовка к бою, в быстром темпе проходят 7–8 метров и по чучелу наносят укол с выпадом,

отбивается укол, нанесенный тренировочной палкой партнером (противником), находящимся рядом с чучелом. После отбива наносится укол по чучелу и продолжается движение вперед,

отбивается укол, нанесенный тренировочной палкой, наносится удар прикладом по подставленному шару, продолжается движение,

в движении выполняется кувырок вперед через плечо с автоматом и осуществляется защита (подставка-блок) от удара пехотной лопатой сверху (сбоку).

З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь (3–5 минут) включает в себя медленную ходьбу, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

Спортивные игры

Занятия по спортивным играм направлены на развитие общей и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, пространственной ориентировки, внимания, быстроты и точности реакции, воспитание коллективизма, настойчивости, упорства, инициативы и находчивости. Спортивные и подвижные игры направлены на формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения личного состава.

Занятия проводятся командирами взводов и рот на любой ровной площадке.

В п о д г о т о в и т е л ь н у ю ч а с т ь (7–8 минут) включаются ходьба и бег различными способами, вольные и специальные

упражнения для увеличения подвижности и укрепления суставов, прыжки, упражнения в остановках, поворотах и на внимание.

В основной части (38–40 минут) проводятся разучивание приемов техники и тактики игры, тренировка в их выполнении, ознакомление с правилами игры, подвижные игры, двухсторонние учебно-тренировочные игры.

Обучение приемам техники игры проводится с помощью подготовительных упражнений, изучаемых индивидуально или в парах, в разомкнутом двухшереножном строю лицом друг к другу. Интервал между парами и дистанция между занимающимися выбираются в зависимости от упражнения. После подготовительных упражнений занимающиеся переходят к выполнению приемов в медленном темпе, на точность и на небольшую дистанцию.

По мере овладения двигательным навыком какого-либо технического приема дальнейшее его изучение проводится в условиях, приближенных к игре. Прием выполняется в быстром темпе, в движении, в полную силу, на точность, с активным сопротивлением противника, в условиях жесткого лимита времени, в соответствии с правилами соревнований, индивидуально и в парах, в группах, одновременно, поочередно или поточно. Если упражнение по организационной форме сложное, то перед его выполнением руководитель занятия или командир взвода (отделения) доводит до занимающихся порядок его разучивания.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям осуществляется в основной части занятия одновременно с совершенствованием в выполнении технических приемов, а сложным групповым и командным тактическим действиям (тактическим комбинациям, системам игры в защите и нападении) – перед двухсторонними играми с демонстрацией на макете или непосредственно на спортивной площадке.

Учебные двухсторонние игры вначале проводятся по упрощенным правилам, предусматривающим увеличение или уменьшение количества игроков в командах, уменьшение размеров площадки. По мере овладения обучаемыми техническими приемами и тактическими действиями двухсторонние игры проводятся по официальным правилам соревнований.

Перед двухсторонней учебно-тренировочной игрой руководителю занятия необходимо построить подразделение и распределить

его на команды в зависимости от уровня подготовленности обучаемых. В ходе двухсторонней игры руководитель занятия следит за выполнением обучаемыми установки на игру, за их активностью, соблюдением правил соревнований, поведением и дисциплиной. При необходимости он может остановить игру и указать на недостатки в применении технических приемов и тактических действий команд. При этом вначале он обращает внимание на общие недостатки, а затем – на частные.

Руководитель занятия осуществляет общее руководство основной частью занятия, направляет действия командиров отделений (взводов), организует и проводит учебно-тренировочные игры. Он следит за своевременной сменой мест занятий, наблюдает за порядком и дисциплиной занимающихся, выделяет в отдельную группу отстающих и организует с ними обучение или тренировку. Руководитель обязан образцово показать упражнение, когда это необходимо, оказать помощь командирам отделений (взводов) в устранении ошибок, допущенных занимающимися при разучивании упражнений или в ходе учебно-тренировочных игр.

З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь (3–4 минуты) включает медленный бег с последующим переходом на ходьбу с выполнением упражнений в глубоком дыхании.

УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА

Утренняя физическая зарядка (далее – зарядка) проводится с целью приведения организма после сна в бодрое состояние, укрепления здоровья и закаливания.

Если в содержание зарядки входит плавание или купание лично-го состава, зарядка проводится только под руководством офицера.

Места для проведения зарядки закрепляются за подразделениями и должны быть хорошо освещены, особенно зимой. Дистанция для ходьбы и бега выбирается на местности, обеспечивающей соблюдение мер безопасности, и должна иметь разметку. Зимой ходьбу и бег целесообразно проводить на небольшом участке местности с движением по кругу или по дистанции в одну сторону и обратно.

Содержание зарядки (прил. 3) разрабатывается с учетом особенностей боевой подготовки военнослужащих, общих и специальных задач физической подготовки, наличием материальной базы (рис. 14).

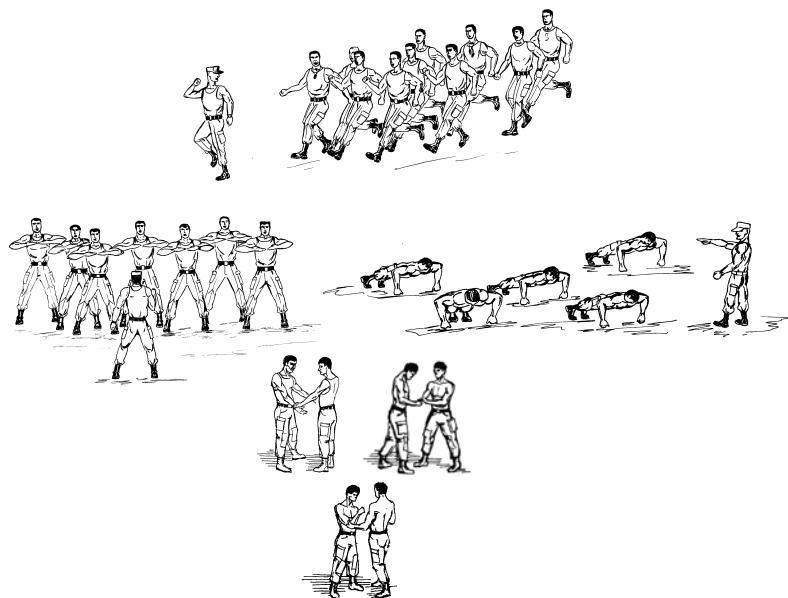


Рис. 14. Физические упражнения, рекомендуемые при проведении утренней физической зарядки

Зарядка включает подготовительную, основную и заключительную часть. На зарядке применяются ранее изученные на практических занятиях физические упражнения: общеразвивающие, в парах, с тяжестями, на гимнастических снарядах, бег на скорость (эстафеты), преодоление элементов полосы препятствий, приемы рукопашного боя, тренировка в смешанном передвижении и непрерывном беге.

Тренировка в непрерывном беге начинается с дистанции 2 километра. В последующем дистанция увеличивается до 3–5 километров. Дистанция 1 километр на зарядке преодолевается вначале за 6–5 минут, в дальнейшем – за 5–4 минуты; 1,5 километра – соответственно за 10–9 и 8–7 минут; 2 километра – 12–11 и 10–9 минут; 3 километра – 18–16 и 16–15 минут.

Частота пульса при проведении зарядки не должна превышать 140 ударов в минуту.

При особо неблагоприятных погодных условиях (сильный мороз с ветром, проливной дождь) по решению дежурного по воинской

части зарядка может проводиться в проветриваемых казарменных помещениях.

При проведении зарядки в помещениях выполняются общеразвивающие упражнения на тренажерах, с гантелями, гириями, эспандерами и комплексы вольных упражнений. Зарядка заканчивается бегом и ходьбой на месте (рис. 15).

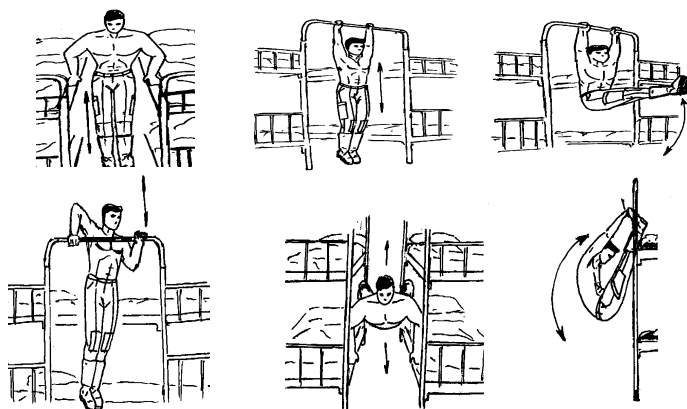


Рис. 15. Физические упражнения, рекомендованные для проведения утренней физической зарядки в казарменном помещении

В зимних условиях при низкой температуре зарядка проводится в быстром темпе в виде чередования ходьбы и бега в сочетании с общеразвивающими и специальными упражнениями. При опасности сильного охлаждения зарядка проводится в шинелях (куртках) и включает ходьбу, которая чередуется с умеренным по скорости и продолжительности бегом.

ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности проводится для сохранения и повышения работоспособности личного состава.

Занятия в процессе учебно-боевой деятельности имеют ряд отличительных особенностей. Первая отличительная особенность вы-

ражена в почти полном отсутствии плоскостной учебно-материальной базы для занятий по физической подготовке. Другая отличительная особенность обусловлена самой целью полевого выхода: «Каждый шаг должен быть направлен на боевую учебу». При этом планирование физической подготовки происходит в более тесной связи с другими предметами боевой подготовки. Исходя из характера боевых задач и анализируя лучшие методики проведения занятий по физической подготовке в полевых условиях, можно рекомендовать следующие основные направления их организации:

1. Максимальное количество занятий по всем разделам физической подготовки проводить с оружием, в индивидуальных средствах бронезащиты с попутной отработкой тактических нормативов.

2. В качестве средств развития силы использовать подручные отягощения, силовые упражнения в парах (рис. 16).

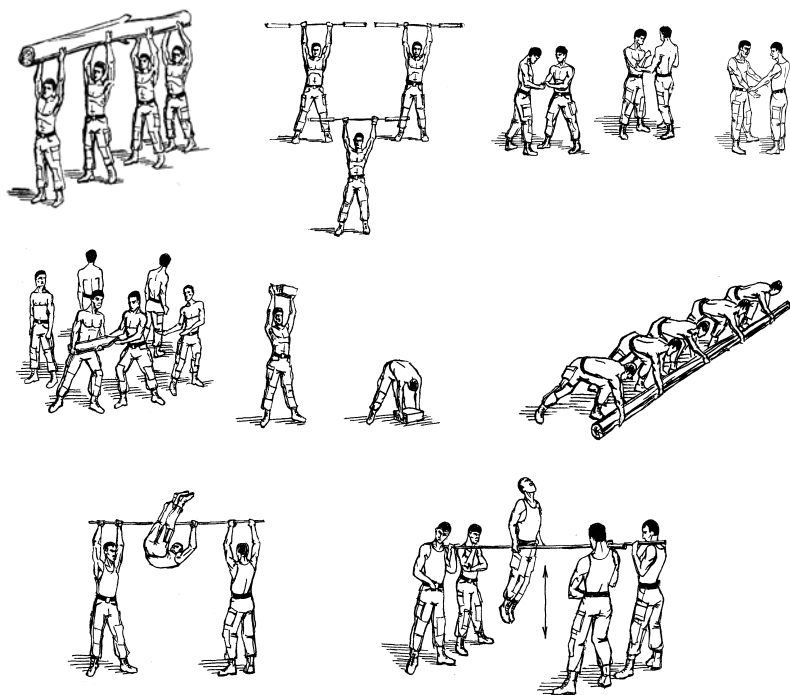


Рис. 16. Развитие силы в полевых условиях при помощи подручных отягощений и силовых упражнений в парах

3. Обучать преодолению препятствий, развивать специальную быстроту и выносливость необходимо с использованием рельефа местности, естественных препятствий, боевой и другой техники.

4. До 30 % занятий планировать в темное время суток. В ночное и дневное время занятия проводить с использованием имитационных дымовых, световых и шумовых средств.

СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА

Спортивно-массовая работа включает систематические учебно-тренировочные занятия по отдельным видам спорта, многоборьям и военно-прикладным упражнениям, а также участие в спортивных и военно-спортивных состязаниях. Ее главная задача состоит в том, чтобы военнослужащих подготовить к сдаче норм Военно-спортивного комплекса (ВСК), который является составной частью системы физического воспитания.

Командир роты, составляя расписание занятий на неделю, обязан предусмотреть в нем различные спортивные мероприятия как в вечернее время, так и в воскресные дни. Мероприятия могут проводиться в виде массовых тренировок по подготовке к кроссам, марш-броску, лыжной гонке или в виде соревнований с участием всего личного состава роты по простейшим упражнениям программы: подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке и брусьях, наклоны назад из положения сидя на скамейке, поднимание патронного ящика или гири (траков от гусеницы танка).

Целесообразно практиковать состязания и по военно-прикладным видам: кроссу на 1 километр, марш-броску, метанию гранаты, передвижению на лыжах.

Для организации и проведения спортивно-массовой работы в помощь командиру роты назначается спорторганизатор из числа хорошо подготовленных в физическом отношении сержантов или солдат.

Спортивный организатор проводит работу по указанию и под контролем командира при активной поддержке спортивного актива роты. Он организует регулярные учебно-тренировочные занятия по нормативам Военно-спортивного комплекса и отдельным видам спорта; принимает участие в организации и проведении судейства

спортивных и военно-спортивных состязаний в роте; ведет учет хода сдачи нормативов и требований ВСК и количества спортсменов-разрядников (по фамильно, по видам спорта и разрядам); принимает участие в агитационно-пропагандистской работе по физической культуре и спорту.

Учебно-тренировочные занятия в спортивных командах проводят нештатные тренеры, назначаемые из числа военнослужащих, имеющих спортивный разряд по данному виду спорта.

Нештатный тренер оказывает помощь спорторганизатору роты, учитывает посещаемость учебно-тренировочных занятий и результаты, показанные членами команды в состязаниях и прикидках.

Существенную роль в пропаганде физической культуры и спорта играет наглядная агитация роты, оформляется стенд «Спортивная жизнь подразделения». Однако средства наглядной агитации принесут большую пользу лишь в том случае, если они используются своевременно и оперативно. Устаревшие и запоздалые материалы не могут оказать должного воздействия, поэтому в подготовке материалов активное участие должны принимать спорторганизаторы, нештатные тренеры, спортивный актив роты.

ПОДГОТОВКА КОМАНДИРА К ЗАНЯТИЮ

Методическое мастерство и способность командиров лично образцово выполнять изучаемые упражнения являются решающими условиями, обеспечивающими высокое качество обучения молодых солдат.

Командир роты (взвода) обязан тщательно готовиться к проведению предстоящего занятия по физической подготовке, а также продумать организацию и методику проведения предстоящего занятия, самостоятельно отработать предусмотренные упражнения, изучить методическую литературу, соответствующие руководящие документы, проверить состояние оборудования и инвентаря, составить план занятия.

В плане проведения занятия командир обычно указывает:

основные и подготовительные упражнения для каждой части занятия;

время, отводимое на изучение отдельных упражнений и тренировку в их выполнении;

число повторений каждого упражнения;
построение взвода (отделений) для выполнения упражнений, порядок перехода от одного учебного места (снаряда) к другому;
методику обучения и тренировки, порядок установки и уборки снарядов, оборудования и инвентаря.

После разработки плана-конспекта командир взвода проводит инструктаж командиров отделений (сержантов). Ознакомив их с задачами предстоящего занятия, его содержанием и построением, показывает основные упражнения, приемы и действия, которым предстоит обучать, и проверяет правильность их выполнения сержантами; затем знакомит с методикой обучения упражнениям и показывает, как выполнять страховку и помощь обучаемым.

Завершая подготовку к занятию, командир обязан предусмотреть такое количество оборудования и инвентаря, которое полностью обеспечит решение всех учебных задач урока. Места занятий, оборудование и инвентарь должны отвечать санитарно-гигиеническим требованиям и полностью исключать случаи травматизма.

МЕТОДИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО КОМАНДИРА

Уровень развития у военнослужащих выносливости, силы, ловкости и других качеств, а также качество отработки упражнений часто оказываются различными даже в соседних взводах и отделениях, которые занимаются по одному и тому же расписанию и придерживаются одинаковой методики. Очевидно, что для командира при проведении занятий по физической подготовке недостаточно знать и соблюдать основные принципы и правила; важно также искусно применять их на практике, уметь создать на каждом занятии такие условия, при которых наблюдался бы максимальный эффект.

Для того чтобы занятие давало положительные результаты, на него надо затратить определенное количество времени. Обычно результаты тем выше, чем больше учебного времени отведено на занятие, чем большее количество занятий проведено в течение недели, месяца, периода обучения. Однако каждый час учебного времени можно использовать для выполнения упражнений почти полностью, а можно треть или даже половину занятия потратить на лишние объяснения и рассуждения, настраивание неисправного оборудования. Значит, и время, фактически затраченное непосред-

ственно на выполнение приемов и действий, окажется большим или меньшим в зависимости от умения командира избежать ненужных простоев, использовать все возможности для повторения упражнений и тем обеспечить необходимую плотность занятий.

Нельзя забывать и о том, что каждое упражнение, даже если оно повторено одинаковое количество раз, приносит различную пользу в зависимости от того, выполнялось ли оно со старанием, с полным напряжением сил или вяло, лишь бы как-то выполнять. Значит, в достижении успеха каждого занятия не последнюю роль играет способность командира заинтересовать, увлечь военнослужащих упражнениями, поддержать на протяжении всего занятия высокую активность занимающихся.

Трудность упражнений и величина даваемой ими физической нагрузки должны возрастать в определенной последовательности. На каждом занятии упражнения и нагрузка не должны быть ни слишком легкими, ни чрезмерно тяжелыми для занимающихся. Но ведь в подразделении нет двух одинаковых солдат, и то, что для одного легко, может оказаться непосильным для его товарища. Кроме того, и для одного и того же человека относительная трудность упражнения, тяжесть нагрузки может изменяться в зависимости от временных колебаний его физического состояния, вызванных скрытым недомоганием, утомлением, а порой и душевными переживаниями. Поэтому командир, проводя занятие, обязан видеть перед собой не только подразделение в целом, но и каждого отдельного человека, ясно представлять себе его физическое и психическое состояние, постоянно учитывать, какое воздействие на него оказывают упражнения, и в зависимости от этого предъявлять требования, соблюдая индивидуальный подход.

Многие физические упражнения связаны с известным риском ушиба или падения. Во время лыжных переходов возможно обморожение, а при проведении тренировок по плаванию не исключена угроза несчастных случаев на воде. Однако практика показала, что выполнение самых сложных физических упражнений безопасно, если занятия организованы правильно. Травмы случаются независимо от сложности выполняемых упражнений всякий раз, когда нарушается установленный порядок обучения и тренировки, когда ослабевают бдительность и требовательность командира. Поэтому каждый командир, проводящий заня-

тия по физической подготовке, обязан постоянно осуществлять меры предупреждения травматизма.

Таким образом, к проводящему занятие командиру предъявляются весьма разнообразные и подчас как будто противоположные требования. Командир обязан:

добиваться хорошего качества выполнения упражнений, но не тратить на их разучивание много времени;

постоянно повышать сложность упражнений и величину физической нагрузки, но следить, чтобы они всегда были посильными для занимающихся;

заниматься одновременно со всеми подчиненными и к каждому из них применять индивидуальный подход;

стремиться к высокой плотности занятий и активности занимающихся и в то же время поддерживать на занятиях образцовый порядок и дисциплину;

воспитывать у военнослужащих смелость и решительность, но ни на шаг не отступать от правил предупреждения травматизма. В умелом сочетании и одновременном выполнении всех этих разнообразных требований и заключается мастерство командира. Это мастерство создается вдумчивым отношением к проведению каждого занятия, каждой тренировки, что позволяет за непродолжительное время накопить достаточный опыт, выработать необходимые организационные и методические навыки.

Рекомендуемая литература

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в вооруженных силах. – 2014. – 112 с.
2. Теоретико-методические основы физической подготовки военнослужащих: пособие / А. К. Лушневский [и др.]. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2011. – 318 с.
3. Теория и методика физической подготовки: практическое пособие / А. В. Перов [и др.]. – Минск: Военная академия Респ. Беларусь, 2009. – 176 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2001. – 480 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ
ПРИЛОЖЕНИЕ 1

УТВЕРЖДАЮ

Командир _____

(должность начальника (командира подразделения))

_____ (воинское звание, подпись, инициалы, фамилия)

« ___ » _____ 20 __ года

ПЛАН-КОНСПЕКТ

проведения комплексного занятия

с _____

(подразделение, учебная группа и т. д.)

« _____ » _____ 20 __ г.

Тема: _____

Занятие: _____

Учебная цель: _____

Время проведения: _____

Место проведения: _____

Материально-техническое обеспечение: _____

Содержание занятий	Время, минут	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 10 минут		
Организация обучаемых	1	Проводится в составе роты (взвода) в двухшереножном строю. Проверить личный состав, объявить цель занятий
Строевые приемы и упражнения на внимание	2	Выполнять на месте и в движении
Ходьба и бег, общеразвивающие упражнения в движении	2	Проводить в колонне по два (по одному) в среднем темпе
Упражнения в парах, приемы самостраховки, тренировка ударов рукой и ногой	5	Проводить в разомкнутом двухшереножном строю групповым способом

Содержание занятий	Время, минут	Организационно-методические указания
Основная часть 35 минут		
Специальные беговые упражнения, ускорения	4	Выполнять в шеренгах по 4–6 человек
Бег на короткие дистанции	4	Дистанция 30–40 метров
Встречная эстафета на 30 метров	3	Выполнять каждому по три беговых отрезка; отдых между отрезками – 1 минута. Воспитывать чувство личной ответственности за выполнение задач подразделением (командой)
Упражнения на перекладине: подъем переворотом, поднимание ног к перекладине	5	Выполнять в парах с помощью, с поочередной сменой; максимальное количество движений
Приемы рукопашного боя: удары ножом и защита от них, обезоруживание противника и освобождения от захватов	5	Выполнять в разомкнутом двухшереножном строю. Каждый прием выполнить в начале по разделением, затем в быстром и боевом темпе
Упражнения с тяжестями: поднимание и переноска патронного ящика	4	Проводить в форме эстафеты
Преодоление отдельных элементов полосы препятствий	5	Выполнять по двум направлениям полосы поточным способом. Поощрять смелые действия на высоких препятствиях и сооружениях
Бег 800–1000 метров	5	Проводить в составе роты (взвода). Воспитывать упорство и настойчивость при преодолении дистанции

Содержание занятий	Время, минут	Организационно-методические указания
Заключительная часть 5 минут		
Бег в медленном темпе, ходьба в сочетании с выполнением упражнений в глубоком дыхании и на расслабление мышц	4	Проводить в составе роты (взвода) в колонне по два (по одному)
Подведение итогов занятия	1	Дать оценку выполнения задач занятия и задание на самостоятельную подготовку

Руководитель занятия: _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Примерные варианты комплексной тренировки по рукопашному бою

Вариант № 1. Для закрепления навыков в выполнении приемов самостраховки, ударов рукой, ногой и защиты от них обучаемые должны последовательно выполнить в боевом темпе следующие действия:

из исходного положения выполняются два кувырка вперед, два–назад (или другие приемы самостраховки);

обучаемый пробегает до тренажеров для отработки ударов рукой (ногой) и наносит серии ударов;

на третьем учебном месте партнер, обозначающий противника, наносит удары рукой (прямой в голову, сбоку, снизу), а обучаемый, выполнив один из приемов защиты, наносит контрудар. Вначале противник наносит обусловленные заданием руководителя удары, затем любой из изученных ударов, а обучаемые соответственно выбирают приемы защиты и контратаки;

на четвертом учебном месте партнер наносит удары ногой, обучаемый защищается одним из приемов и наносит контратакующие удары;

по указанию руководителя обучаемый возвращается на исходное положение с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Вариант № 2. Для закрепления и совершенствования навыков в выполнении приемов самостраховки, уколов и ударов автоматом и защиты от них обучаемые должны выполнить следующие действия (проводятся на площадке для рукопашного боя):

исходное положение – строевая стойка с автоматом в руке. Принимается изготовка к бою, в быстром темпе пробегают 7–8 метров и наносят укол с выпадом по чучелу;

отбивается укол, нанесенный тренировочной палкой партнером (противником), находящимся рядом с чучелом (фашиной). После отбива наносится укол по чучелу и продолжается движение вперед;

отбивается укол, нанесенный тренировочной палкой, наносится удар прикладом по подставленному шару, продолжается движение;

в движении выполняются кувырок вперед через плечо с автоматом и защита (подставка-блок) от удара пехотной лопатой сверху (сбоку).

Перечень основных комбинаций, приемов и действий рукопашного боя, рекомендуемых для отработки на занятиях

Комбинации ударов ногами

Исходное положение – изготовка к бою.

1. Удар впереди(сзади)стоящей ногой прямо с шагом вперед – удар другой ногой прямо (сбоку).
2. Удар впереди(сзади)стоящей ногой прямо с постановкой ноги – удар другой ногой в сторону (назад).
3. Удар впереди(сзади)стоящей ногой прямо, а затем этой же ногой в сторону.

Комбинации ударов руками и ногами

Исходное положение – изготовка к бою.

1. Удар впередистоящей ногой прямо (сбоку), двухударная серия руками.
2. Двухударная серия руками, удар ногой прямо (сбоку).

Комбинация защитных и атакующих действий руками и ногами

Исходное положение – изготовка к бою.

1. С шагом назад (в сторону) – отбив рукой, удар ногой (коленом) прямо (сбоку).
2. С шагом в сторону (вперед в сторону) – отбив рукой, удар ногой (коленом) сбоку или ногой в сторону.

Комбинация действий с автоматом

Исходное положение – изготовка к бою с автоматом.

1. Атака уколom штыком.
2. Удар стволом слева-направо, удар прикладом сбоку (снизу).
3. Отбив влево (удар по оружию противника), с выпадом (с шагом), удар прикладом сбоку, удар стволом слева-направо.
4. Отбив влево, с выпадом (с шагом), удар магазином прямо.
5. Отбив вправо, укол штыком.
6. Отбив вниз-направо, укол штыком.

Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на восемь счетов

Исходное положение – строевая стойка.

1. Шагом левой ногой вперед изготавиться к бою.
2. Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо.
3. Выполнить удар правой ногой вперед прямо.
4. С шагом вправо выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки.
5. С шагом правой ногой назад левой рукой выполнить отбив внутрь.
6. С шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху.
7. Выполнить удар левой ногой вперед прямо и с шагом левой ногой вперед принять левостороннюю изготавку к бою.
8. С шагом левой ногой назад и поворотом налево принять строевую стойку.

Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 16 счетов

Исходное положение – строевая стойка.

1. С шагом правой ногой назад принять боевую стойку, выполнить наружный блок левой рукой.
2. С шагом правой ногой вперед нанести прямой удар правой рукой.
3. Выполнить боковой удар левой ногой и принять фронтальную стойку.
4. Поворачиваясь направо с шагом левой ногой выполнить отбив (подставку) левой рукой.
5. С шагом правой ногой вперед нанести рубящий удар ребром правой ладони по шее (ключице).
6. Резко наклониться вперед и левой стопой назад нанести удар по нападающему противнику.
7. С выпадом правой ногой в сторону нанести удар ребром правой руки наотмашь.
8. С поворотом налево выполнить нижний наружный отбив удара противника ногой, нанести удар правой ногой в пах, принять боевую, затем строевую стойку.

9. Поворачиваясь направо, с шагом левой ногой выполнить внутренний отбив (блок) левой рукой.

10. С шагом правой ногой вперед нанести удар правым локтем с боку в голову.

11. Резко развернуться влево и тыльной частью кулака нанести удар в солнечное сплетение.

12. Продолжая поворот влево, нанести удар коленом правой ноги в лицо наклонившегося вперед противника и с поворотом налево принять фронтальную стойку.

13. С шагом левой ногой вперед левой рукой нанести удар по туловищу.

14. С шагом правой ногой вперед мышечной частью кулака нанести удар по туловищу (голове) сверху.

15. Поворачиваясь на правой ноге влево, левой ногой нанести боковой удар в живот противнику и принять боевую фронтальную стойку.

16. Принять строевую стойку.

Комплекс приемов рукопашного боя с автоматом на восемь счетов

Исходное положение – строевая стойка.

1. С шагом левой ногой вперед принять изготовку к бою.

2. Стволом автомата выполнить отбив вправо и укол штыком (тычок стволом) с выпадом левой ногой.

3. С шагом правой ногой назад выполнить удар затыльником приклада назад прямо.

4. Поворачиваясь на левой ноге направо, с шагом правой ногой назад стволом автомата выполнить отбив влево.

5. С коротким шагом правой ногой вперед выполнить удар прикладом сбоку.

6. С поворотом кругом через левое плечо, отставляя правую ногу назад, защититься подставкой автомата от удара снизу.

7. С шагом правой ногой вперед выполнить удар магазином вперед прямо и рубящий удар штыком (стволом) слева-направо.

8. С шагом правой ногой назад поворотом направо принять строевую стойку.

Комплекс приемов рукопашного боя с автоматом на 16 счетов

Исходное положение – строевая стойка.

1. Принять изготовку к бою.
2. Нанести укол штыком с выпадом левой ногой.
3. С шагом правой ногой вперед прикладом нанести удар сбоку в голову.
4. С поворотом направо кругом затыльником приклада нанести удар назад с выпадом правой ногой.
5. С поворотом налево кругом выполнить укол штыком без выпада.
6. С поворотом направо кругом выполнить верхний блок (подставку) от удара сверху.
7. С шагом левой ногой вперед магазином нанести удар в лицо.
8. Отставляя назад левую ногу, поворотом налево кругом принять изготовку к бою.
9. Из положения изготовки к бою с шагом правой ногой вперед выполнить отбив оружия влево, укол с выпадом левой ногой.
10. Поворот направо – верхний блок (подставка); затем удар левой ногой в пах и далее удар автоматом сверху по туловищу и голове.
11. С выпадом правой ноги в сторону нанести удар затыльником приклада вправо.
12. С поворотом налево принять изготовку к бою.
13. Выполнить отбив вниз направо и укол с выпадом левой ногой.
14. С поворотом направо выполнить отбив вправо и укол с выпадом левой ногой.
15. С шагом правой ногой вперед углом приклада сбоку нанести удар, выполнить боевую фронтальную стойку.
16. Принять исходное положение.

Комплекс приемов рукопашного боя с малой лопатой на восемь счетов

Исходное положение – строевая стойка, лопата в правой руке.

1. С отбивом вправо принять правостороннюю боевую стойку (отставлением левой ноги назад).

2. С шагом левой ногой назад (за спину) выполнить поворот налево и отбив лопатой влево.

3. С выпадом правой ногой нанести тычок в лицо.

4. С поворотом кругом выполнить нижний наружный отбив, с шагом правой ногой вперед нанести удар лопатой сверху.

5. С поворотом налево выполнить верхнюю подставку (блок) лопатой в обеих руках, удар носком ноги вперед.

6. С поворотом направо нанести удар лопатой наотмашь вправо.

7. С шагом правой ногой назад выполнить поворот кругом и отбив вниз направо, боковой удар левой ногой в сторону.

Принять строевую стойку.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Примерное содержание вариантов проведения утренней физической зарядки

Вариант	Содержание		
	Подготовительная часть (3 минуты)	Основная часть (15 минут)	Заключительная часть (2 минуты)
№ 1	Ходьба, выполнение упражнений в движении. Ускоренная ходьба (медленный бег) с размыканием в движении	Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с выполнением комплексов вольных упражнений, упражнений в парах, тренировка ударов рукой и ногой, выполнение комплексов приемов рукопашного боя без оружия или ускоренное передвижение до 2 км	Медленный бег, ходьба с выполнением упражнений в глубоком дыхании и для расслабления мышц
№ 2	Ходьба, выполнение упражнений в движении	Ускоренное передвижение до 2 км в сочетании с общеразвивающими упражнениями	Ходьба с выполнением упражнений в глубоком дыхании и для расслабления мышц

Вариант № 1 – проводится в теплое время года.

Вариант № 2 – проводится в холодное время года.

Учебное издание

БОЙКО Евгений Дмитриевич
ГРУБЕЛЯС Вячеслав Вячеславович
КОНЦЕВИЧ Юрий Александрович и др.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПОДРАЗДЕЛЕНИИ

Учебно-методическое пособие
для курсантов и студентов, проходящих военную подготовку
в военных учебных заведениях

Редактор *Т. Н. Микулик*
Компьютерная верстка *А. Е. Дарвиной*

Подписано в печать 25.05.2017. Формат 60×84 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 4,30. Уч.-изд. л. 3,36. Тираж 100. Заказ 789.

Издатель и полиграфическое исполнение: Белорусский национальный технический университет.
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя
печатных изданий № 1/173 от 12.02.2014. Пр. Независимости, 65. 220013, г. Минск.