

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Белорусский национальный технический университет

Военно-технический факультет



АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Методическое пособие
для курсантов всех специальностей**



Минск
БНТУ
2012

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Белорусский национальный технический университет

Военно-технический факультет

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Методическое пособие
для курсантов всех специальностей

Минск
БНТУ
2012

УДК 796.093.35 (075.8)

ББК 75.711.5я7

А92

Авторы :

*С. Е. Сыч, В. В. Грубеляс, В. В. Федоренко,
И. А. Фолынсков, С. П. Донченко, Н. А. Кончик*

Рецензенты :

В. Ф. Тамело, И. Н. Янковский

Атлетическая подготовка : методическое пособие для курсантов всех специальностей / С. Е. Сыч [и др.]. – Минск : БНТУ, 2012. – 123 с.

ISBN 978-985-525-975-7.

Методическое пособие предназначено для оказания помощи в проведении занятий по теме «Атлетическая подготовка» преподавателям физической подготовки и спорта, командирам учебных подразделений, а также курсантам, обучающимся по программам подготовки офицеров всех специальностей. Пособие составлено в соответствии с требованиями руководящих документов по физической подготовке в Вооруженных Силах Республики Беларусь.

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

УДК 796.093.35 (075.8)

ББК 75.711.5я7

ISBN 978-985-525-975-7

© Белорусский национальный
технический университет, 2012

Содержание

<u>ВВЕДЕНИЕ</u>	4
<u>I. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ</u>	5
<u>1. Атлетическая подготовка – средство развития физических и специальных качеств</u>	5
<u>2. Содержание атлетической подготовки</u>	9
<u>3. Атлетическая подготовка для офицеров и курсантов</u>	10
<u>II. ОБУЧЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ</u>	11
<u>III. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ФОРМАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</u>	16
<u>1. Учебные занятия</u>	16
<u>2. Проведение учебных занятий с военнослужащими</u>	33
<u>IV. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ</u>	37
<u>V. МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА</u>	115
<u>1. Причины травматизма в атлетической подготовке</u>	115
<u>2. Профилактика травматизма в различных видах упражнений</u>	116
<u>3. Врачебный контроль и самоконтроль</u>	120
<u>Литература</u>	122

ВВЕДЕНИЕ

В системе физической подготовки Вооруженных Сил Республики Беларусь атлетическая подготовка занимает одно из ведущих мест. Разнообразие средств и методов позволяет:

развивать и совершенствовать физические качества необходимые для выполнения служебных обязанностей;

укреплять здоровье военнослужащих и повышать устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;

способствовать повышению уровня военно-профессиональной подготовленности, воспитанию морально – психологических качеств.

Успех в решении задач во многом зависит от качества проведения занятий по атлетической подготовке и от методического мастерства руководителя занятий. Знание основ атлетической подготовки, умелое их применение повышает эффективность обучения и исключает возможность получения травм у военнослужащих.

Пособие содержит подробное описание методов и принципов обучения упражнениям, позволяет овладеть необходимыми знаниями по теории и методике физического воспитания военнослужащих. Представленные упражнения широко используются в Вооруженных Силах Республики Беларусь и других силовых воинских формированиях Республики Беларусь. Эта группа упражнений чаще всего используется в подготовительной части занятия для физиологической подготовки организма к предстоящей работе и для развития физических качеств. Упражнения сопровождаются рисунками, что облегчает процесс подбора упражнений к занятию.

Материал учебного пособия позволяет на высоком уровне проводить все формы физической подготовки по атлетической подготовке.

1. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ

В системе физической подготовки военнослужащих занятия атлетической подготовкой способствуют решению задач обучения и воспитания воинов, развитию у них физических и психических качеств необходимых для воинской специальности.

Оказывая всестороннее воздействие на организм военнослужащих, занятия атлетической подготовкой обеспечивают развитие и совершенствование физических способностей, военно-прикладных навыков, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов военной службы, морально-волевых и психических качеств, строевой выправки и подтянутости, улучшению общего функционального состояния организма. На занятиях по атлетической подготовке успешно формируются организаторские и методические навыки и умения.

1. Атлетическая подготовка – средство развития физических и специальных качеств

В процессе занятий атлетической подготовкой у военнослужащих развиваются и совершенствуются физические качества – ловкость и координационные способности, сила и силовая выносливость, гибкость, быстрота, пространственная ориентировка, военно-прикладные и специальные навыки, волевые и психические качества, строевая выправка и подтянутость, улучшается функциональное состояние организма.

Ловкость и координация движений – способность выполнять наиболее точные, соразмерные и целесообразные движения в сложных ситуациях, умение согласовывать движения различными частями тела, плавно их выполнять, напрягая и расслабляя в необходимый момент определенные группы мышц. Они совершенствуются специально разработанными упражнениями для рук, плечевого пояса, туловища, всего тела и выполняется на полу (ровной площадке), снарядах, с помощью прыжков и т. п.

Сила и силовая выносливость – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством

мышечных напряжений. Имеют большое значение для боевой и служебной деятельности военнослужащих всех специальностей. Выполнение работы, требующей значительного или строго дозированного напряжения мышц, характерного для ракетчиков (действия с грузом, лазание), военнослужащих танковых, самоходных артиллерийских, зенитных артиллерийских подразделений (поднимание и переноска боекомплектов, различных грузов, снарядов, траков, аккумуляторов), личного состава ВВС и войск ПВО, радиотехнических подразделений (переноска тяжестей, перенесение статических напряжений), летного состава (перенесение напряжений и перегрузок различного типа). Атлетическая подготовка располагает значительным количеством упражнений для развития и совершенствования силовых способностей – упражнения на гимнастических снарядах, поднимание и переноска тяжестей, упражнения с внешним сопротивлением и преодолением собственного веса на различных тренажерах группового и индивидуального типа.

Гибкость – свойство подвижности в различных суставах, чрезвычайно важное для военнослужащих при выполнении многих действий в процессе службы. Для развития гибкости применяются упражнения активного (выполняемые самостоятельно) и пассивного (с помощью товарища, с тяжестями, амортизаторами и т. п.) характера с многократным повторением и увеличением амплитуды движений.

Быстрота – умение совершать двигательные действия в краткий промежуток времени. Она необходима военнослужащим всех специальностей. Современные боевые действия носят скоротечный характер и требуют проявления скорости реакции и быстроты движений, умения оценивать минимальные интервалы времени. На занятиях по атлетической подготовке быстрота совершенствуется в процессе бега, разбегов для прыжков, акробатических упражнений, действий на гимнастических снарядах.

Пространственная ориентировка – умение определять положение тела в пространстве и времени. Она необходима всем военнослужащим, особенно летчикам, десантникам. Многочисленные упражнения на координацию, акробатика,

прыжки, вращения на лопинге во многом способствуют совершенствованию этого качества.

Военно-прикладные и специальные навыки в ходьбе, беге, преодолении препятствий, прыжках, в лазании, удержании равновесия, поднимании и переноске грузов, выполнении различных упражнений на специальных снарядах и тренажерах необходимы всем военнослужащим. Они формируются в процессе выполнения упражнений и имеют большое значение для военно-профессиональной выучки. Для развития военно-прикладных навыков проводятся простые и комплексные упражнения с применением гимнастических снарядов и устройств, включающие действия прикладного характера – лазание, передвижение по узкой и высокой опоре, прыжки в глубину и т. п.

Многие военнослужащие выполняют свои обязанности в условиях укачивания, перегрузок, нервно-психического напряжения. В атлетической подготовке имеется ряд средств совершенствования устойчивости к этим неблагоприятным факторам.

Устойчивость к укачиванию – способность переносить воздействие ускорений, возникающих в условиях военно-профессиональной деятельности летчиков, водителей боевых машин и танков. Укачивание вызывает раздражение вестибулярного аппарата, ухудшает координацию движений, скорость реакции. Один из методов воспитания устойчивости к укачиванию – многократное выполнение специальных упражнений в процессе занятий. Применяются упражнения из акробатики и на специальных снарядах – лопинге, гимнастических колесах.

Морально-волевые и психические качества развиваются на всех занятиях. Военнослужащие в процессе выполнения упражнений тренируются в преодолении трудностей, постоянно стремятся проявить волевые качества. К волевым качествам относятся целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, смелость и решительность. В атлетической подготовке существует большой выбор упражнений для развития смелости и решительности, важных для всех военнослужащих. Это соскоки, прыжки в сложных условиях, ходьба на высоте, акробатические упражнения.

На занятиях должны широко применяться упражнения и различные приемы для воспитания психических качеств занимающихся и свойств личности. Для этого выполняются действия, требующие внимания и проявления скорости реакции на различные сигналы руководителя занятия.

Воспитание строевой выправки и подтянутости – неотъемлемая часть занятий по атлетической подготовке. Атлетическая подготовка один из ведущих разделов, способствующий совершенствованию дисциплинированности и подтянутости военнослужащих, содействующий четкому выполнению строевых приемов, подходов и отходов от снарядов, формированию выправки и строевой выучки. Хорошая осанка достигается в результате гармоничного развития мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса. Большое количество упражнений для отдельных групп мышц и специальные методические приемы способствуют исправлению дефектов осанки, главным из которых является сутуловатость.

Под влиянием систематических занятий улучшается физическое развитие и функциональное состояние военнослужащих, укрепляется опорно-двигательный аппарат, увеличиваются мышцы, жизненная емкость легких и другие показатели физического развития. Улучшение функционального состояния проявляется в совершенствовании функции центральной нервной системы (ЦНС), регулирующей все системы организма. Упражнения способствуют улучшению деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, снижению частоты сердечных сокращений, регуляции артериального давления. В целом занятия атлетической подготовкой положительно влияют на здоровье военнослужащих.

2. Содержание атлетической подготовки

Атлетическая подготовка проводится во всех формах физической подготовки – на учебных занятиях, утренней физической зарядке, в процессе учебно-боевой деятельности, спортивно-массовой работе и в самостоятельной физической тренировке.

Наибольшее количество упражнений используется на **учебно-тренировочных занятиях** со всеми категориями военнослужащих. Упражнения применяются на занятиях по всем разделам физической подготовки, особенно в подготовительной части.

На **утренней физической зарядке** основным средством являются общеразвивающие и специальные упражнения, ходьба, бег, упражнения в парах и для совершенствования специальных качеств, например, вестибулярной устойчивости. Во время утренней физической зарядки (УФЗ) выполняются упражнения для развития силы (подтягивание, поднимание ног, сгибание и разгибание рук) на многопролетных перекладинах, брусках, скамейках с упорами для ног, наклонных досках, с тяжестями и т. п.

При **организации физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности** упражнения применяются в целях поддержания профессиональной работоспособности военнослужащих во время полевых выходов, при передвижении войск транспортными средствами, во время дежурств у аппаратов и приборов, в кабинах самолетов (вертолетов) и т. п.

В **спортивно-массовой работе** атлетическая подготовка представлена в Военно-спортивном комплексе, Военно-спортивной классификации и Единой спортивной классификации Республики Беларусь.

Содержанием атлетической подготовки являются средства (упражнения), применяемые во всех формах. Это многочисленные упражнения и комплексы без снарядов и на снарядах: строевые приемы и действия; ходьба и бег; упражнения в движении и на месте; вольные упражнения; прикладные упражнения; упражнения на специальных снарядах; прыжки; акробатика; комплексные упражнения; игры и эстафеты.

3. Атлетическая подготовка для офицеров и курсантов

Атлетическая подготовка с **офицерами** проводится на учебных занятиях, утренней физической зарядке, спортивно-массовой работе и самостоятельной тренировке. Офицеры выполняют гимнастические упражнения в зависимости от рода деятельности, возраста и участвуют в соревнованиях. В процессе самостоятельных занятий офицеры тренируются на гимнастических снарядах, тренажерах, с эспандерами, резиновыми бинтами, гантелями. Особенно важно офицерам заниматься атлетической подготовкой, многоборьем ВСК, гиревым спортом.

Занятия атлетической подготовкой с курсантами направлены на овладение более сложными упражнениями силового характера, развития ловкости. При этом учитываются особенности будущей специальности. Атлетическая подготовка проводится как предметно, так и в составе комплексных занятий. Самое большое внимание уделяется многоборьям, упражнениям на специальных снарядах, атлетической гимнастике. Соревнования по многоборью ВСК, гиревому спорту, силовому троеборью должны проводиться регулярно.

Занятия по атлетической подготовке – средство формирования у курсантов организаторско-методических умений. На занятиях они должны выполнять обязанности командиров отделений, взвода, роты, проводя как отдельные части занятий, так и все занятие в целом.

II. ОБУЧЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Обучение – целенаправленный организованный педагогический процесс овладения знаниями, навыками и умениями под руководством руководителя занятия. Обучение неразрывно связано с воспитанием военнослужащих.

Задачи обучения в атлетической подготовке:

формирование двигательных навыков и умений;

развитие и совершенствование физических качеств;

воспитание у обучаемых нравственных и интеллектуальных качеств.

Гимнастические упражнения отличаются от приемов и действий других разделов физической подготовки и видов спорта тем, что они носят ациклический характер и требуют от занимающихся проявления координации, согласованности движений, специальной двигательной подготовленности, умения выполнять простые и относительно сложные упражнения.

С помощью упражнений можно оказывать избирательное воздействие на отдельные части тела, отдельные группы мышц, развитие всех двигательных качеств.

Вариативность упражнений позволяет:

воздействуя на недостаточно развитые группы мышц, формировать у военнослужащих правильную осанку;

подготавливать организм к значительным мышечным усилиям;

восстанавливать оптимальную подвижность в суставах;

развивать координационные способности;

выполнение упражнений способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, центральной нервной системы, оказывает всестороннее воздействие на организм.

Техника упражнений быстро усваивается, поэтому они сразу же могут оказывать положительное воздействие на организм занимающихся. Максимальный эффект от выполнения упражнений достигается только в том случае, если они выполняются технически точно, так как даже самые незначительные ошибки снижают их эффективность.

Последовательность обучения гимнастическим упражнениям состоит из ознакомления, разучивания и тренировки.

Ознакомление с упражнением предполагает создание у занимающихся правильного предварительного представления об упражнении и ясное понимание его структуры. Для этого необходимо назвать упражнение (прием, действие), образцово его показать, объяснить технику выполнения, влияние его на организм, указать, когда оно применяется, продемонстрировать.

Ознакомление начинается с названия упражнения. Точное наименование элемента в соответствии с общепринятой терминологией создает правильное представление об элементе. Знание терминологии при этом важно как для руководителя, так и для ученика, оно облегчает запоминание отдельного движения и последовательность выполнения элементов в упражнении.

Показ техники выполнения упражнения – важнейший методический прием, применяемый во время ознакомления. Он проводится так, чтобы обучаемые хорошо видели все движения и заметили особенности. Показ дополняется демонстрацией схем, плакатов, отражающих совершенную технику.

Объяснение необходимо для полной характеристики техники изучаемого движения. Особенно важно разъяснить главные детали элемента, от которых зависит выполнение движения. Затем следует отметить те стороны элементов, которые обучаемые не в состоянии распознать при одном зрительном восприятии. При объяснении упражнений у обучаемых создается представление о форме и характере отдельных движений и упражнения в целом.

Квалифицированный рассказ облегчает понимание упражнения, повышает интерес и способствует успешному обучению. Например, сочетание показа с рассказом во время обучения таким упражнениям, как подъем переворотом на перекладине, угол в упоре на брусках.

Упражнения более сложные требуют подробного объяснения с демонстрацией рисунков. С их помощью можно подробно разобрать технику многих элементов, фиксируя внимание обучаемых на отдельных фазах.

Таким образом, показ и объяснение являются важными приемами обучения на начальном этапе формирования

двигательных навыков. Они важны и на последующих этапах работы – разучивании и совершенствовании. Показ и объяснение находятся в тесной связи и взаимно дополняют друг друга.

Разучивание упражнений – этап, направленный на формирование новых двигательных навыков. В процессе разучивания у обучаемых создаются правильные двигательные ощущения, благодаря выполнению упражнения осуществляется самоконтроль за движениями, вырабатывается навык в определении и устранении ошибок. В это время занимающиеся уточняют временные, силовые и пространственные характеристики отдельных фаз элемента.

Формирование навыка протекает довольно сложно. Первые попытки выполнить элемент связаны с созданием у обучаемого правильных представлений, и для этого объяснения со стороны руководителя бывает недостаточно. Обучаемый может выполнить элемент только тогда, когда уяснит технику выполнения. Для этого используют различные методические приемы.

Как общеразвивающие, так и упражнения на снарядах могут изучаться по разделениям, когда движения или элементы выполняются по подсчету. После каждого счета руководитель занятия делает паузу, проверяет и исправляет положение. Изучая комплексное силовое упражнение, руководитель может, вызвав нескольких военнослужащих, заставить их сделать первый элемент (например, принятие исходного положения), проверить положение, сделать замечания, дать команду на второе движение (наклон туловища) и уточнить положение рук, обратить внимание на положение ног.

С помощью подготовительных упражнений изучается большинство элементов. Руководитель занятия подбирает в одном случае сходные по структуре, но менее сложные движения, в другом – предлагает приемы для развития необходимых физических качеств.

Важным приемом служит идеомоторная подготовка – мысленное «проговаривание» техники движения. Прежде чем применить это, руководитель занятия заставляет обучаемых многократно повторить технику выполнения вслух, чтобы убедиться в правильности ее понимания. Обучаемые могут делать

устные отчеты о двигательных представлениях, получаемых ими во время удачных выполнений. Идеомоторная подготовка применяется до тех пор, пока обучаемый не сделает элемент правильно.

Созданию правильных двигательных ощущений, таким образом, способствуют использование приемов обучения по разделениям, применение подготовительных упражнений, оказание физической помощи, идеомоторная тренировка, а также различные приборы срочной информации о характеристиках выполняемых движений.

В процессе обучения занимающиеся должны осуществлять постоянный самоконтроль за своими действиями, что позволяет ощущать как движение в целом, так и отдельные его детали. При этом обучаемый может использовать определенные ориентиры. Например, при обучении упражнения угла в упоре на брусьях можно перед ним натянуть веревку, что позволит значительно увеличить высоту положения ног.

Важнейшей обязанностью руководителей занятий является предупреждение и исправление ошибок, которые часто возникают при обучении. Основными причинами ошибок служат: слабая физическая подготовленность, утомление, отсутствие смелости и решительности, неумение самостоятельно анализировать свои действия, непонимание обучающимися техники выполнения упражнений. Прежде всего, надо распознать причины ошибок и найти правильный путь их устранения.

Вначале следует исправлять значительные ошибки, а затем переходить к устранению мелких. При групповом разучивании упражнений исправляются общие, типичные для всех ошибки, а затем – индивидуальные.

Тренировка в выполнении упражнений – этап закрепления двигательных навыков и умений, развития способностей применять усвоенные навыки в сложной обстановке и в условиях больших физических и волевых напряжений. Ведущим методом совершенствования является многократное повторение упражнения с различными интервалами отдыха. На занятиях по атлетической подготовке постоянно проводится тренировка в выполнении элементов, для чего постепенно увеличивается нагрузка, число

повторений элементов, количество подходов, используются групповой и поточный методы обучения.

Совершенствованию способствует усложнение условий выполнения упражнений – изменения высоты снаряда, включения нового элемента в комбинацию, выполнения его во время комплексной тренировки с использованием различных приспособлений, тренажеров, гимнастических конструкций.

При многократном повторении упражнений наступает автоматизация нервных процессов, элемент выполняется уверенно, легко и свободно, сознание обучаемого освобождается от контроля над производимым движением, которое переходит в навык. Движения квалифицированных спортсменов выполняются под постоянным контролем сознания, особенно в изменяющейся обстановке, в условиях появления новых раздражителей, необычной ситуации.

На завершающем этапе обучения занятие целесообразно проводить соревновательным методом, что повышает эмоциональность, способствует мобилизации сил обучаемых на успешное выполнение упражнений.

III. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ФОРМАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Учебные занятия

Учебные занятия направлены на формирование двигательных и военно-прикладных навыков, развитие и совершенствование физических, психических и волевых качеств. Основным видом учебных занятий являются практические.

Качество учебных занятий зависит от подготовленности руководителей занятий, их педагогического опыта и мастерства, знания основ военного дела, педагогики, психологии, анатомии, физиологии. Только хорошо подготовленные в теоретическом, методическом и практическом отношении руководители способны успешно проводить занятия, умело сочетать обучение с воспитанием подчиненных и управлять тренировочными нагрузками, регулировать плотность занятий, используя для этого наиболее рациональные методы обучения и тренировки, исправлять ошибки, обеспечивать меры предупреждения травматизма.

В начале обучения задачи учебного занятия направлены на освоение техники новых элементов, совершенствование физических и психических качеств, реализацию организационных вопросов (определение мест построений для проведения подготовительной части, размещение обучаемых и выполнение действий на местах занятий у снарядов, в прыжках). В дальнейшем круг задач расширяется, руководитель занятия должен решать вопросы совершенствования двигательных, физических, специальных качеств, военно-прикладных навыков, развития смелости, решительности, точности мышечно-двигательных ощущений. Нельзя оставлять без внимания поддержание дисциплины и исполнительности, строевой выправки и подтянутости. Все это может обеспечить руководитель, обладающий широким кругозором, знающий основы теории и методики обучения, способный управлять тренировочным процессом, предусматривать все позитивные и негативные изменения в организме военнослужащих.

При проведении занятий руководитель направляет свои действия на достижение оптимальной плотности, повышение физической нагрузки, принимает меры по предупреждению травм.

Достаточная плотность и высокая нагрузка обеспечиваются правильной организацией занятий и рациональным использованием времени, отводимого на них.

Под **плотностью** понимается отношение времени, которое затрачивается на обучение, ко всему времени занятия, а так же относится время на показ, объяснение упражнений, устранение ошибок. Различают общую и моторную плотность. Общая – отношение времени, которое включает и показ, и объяснение, и продумывание к общей продолжительности занятий. Моторная – отношение времени, затрачиваемого только на выполнение элементов или комбинаций, ко всему временному потенциалу занятий. Она определяется с помощью хронометрирования занятий и измеряется в процентах. Например, если военнослужащий в 50-минутном занятии потратил на упражнения 30 минут, то плотность будет равна 60 % ($30 : 50 \times 100 = 60$).

Нагрузка – это величина и характер воздействия упражнений на организм военнослужащих; ее уровень определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС), который может достигать 170 уд./мин (максимальная нагрузка). Различают объем нагрузки – общее количество выполненной на занятии работы (элементов, подходов) и время, затраченное на эти действия, а также интенсивность – отношение числа сложных действий, выполняемых со значительными усилиями и большой затратой энергии, ко всему их количеству. Интенсивность позволяет определять величину и характер сдвигов, происходящих в организме военнослужащих. Это зависит от продолжительности и числа повторений, интервалов отдыха между ними. Чаще всего интенсивность определяется по частоте сердечных сокращений и может быть низкой – до 130 уд./мин; средней – 130–150 уд./мин; высокой – 150–170 уд./мин и максимальной – свыше 170 уд./мин.

Плотность зависит от содержания упражнений и уровня физической подготовленности военнослужащих. Из-за недостатков в организации и методике проведения занятий плотность их часто

бывает низкой. Руководители должны добиваться максимального повышения плотности каждого занятия.

Регулирование нагрузки является важнейшим условием правильного построения занятия. Наибольшая нагрузка приходится на конец основной части занятия, когда проводятся комплексная тренировка, игры, эстафеты с элементами состязаний. Постепенное нарастание нагрузки способствует правильному повышению функциональной деятельности организма военнослужащих.

Военнослужащие, учитывая особенности службы, готовятся к внезапным (в любое время, в любой обстановке) большим напряжениям. Поэтому руководитель занятия должен изменять физическую нагрузку так, чтобы наибольший ее подъем приходился не только на конец основной части, но и на ее начало. При проведении занятий в холодную погоду на открытой площадке нагрузку нужно повышать вначале, чтобы предупредить охлаждение организма и возможность получения травм.

Важным условием правильного построения занятия является соответствие физических напряжений возможностям военнослужащих. Нагрузка зависит от общей тренированности обучаемых, периода обучения, необходимости решения специальных задач. По мере повышения тренированности организма нагрузка возрастает. Поддержание оптимальной нагрузки и плотности занятия оказывает положительное влияние на физическое развитие военнослужащих. В процессе занятий руководитель занятия должен следить за самочувствием занимающихся, уметь вовремя изменить величину нагрузки, используя соответствующие методические приемы.

Основными способами повышения плотности занятия и нагрузки являются: сокращение времени на различные перестроения, передвижения, которые необходимо выполнять бегом; краткость и ясность объяснений; выполнение упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком; увеличение количества повторений с уменьшением времени на отдых; использование большого количества снарядов, многопрелетных перекладин, тренажеров для одновременного выполнения элементов в составе подразделения; повышение трудности

выполняемых упражнений; увеличение веса снаряда, применение круговой тренировки и соревновательного метода.

Меры предупреждения травматизма. В процессе занятий возможны случаи, когда военнослужащие получают травмы. Руководитель должен проводить занятия на таком уровне, чтобы полностью исключить возможность травм. На занятиях должны соблюдаться правильные организация и методика обучения, осуществляться систематический контроль и самоконтроль, помощь, поддержка, страховка и самостраховка. Руководитель перед началом занятий должен проверить места для выполнения упражнений, исправность снарядов.

Большое значение имеет правильная методика обучения. В подготовительной части обеспечивается достаточная разминка военнослужащих, соблюдается правило от простого – к сложному. Сложные элементы изучаются с помощью подготовительных упражнений, которые выполняются на низких снарядах, что облегчает их освоение и снижает возможность получения травм.

Помощь и поддержка являются надежными мерами безопасности и необходимыми методическими приемами в обучении. Своевременно оказываемая помощь способствует созданию правильного двигательного ощущения. Помощь – мера временная, она исключается после того, как обучаемый овладеет техникой выполнения элемента. Помогать при обучении следует столько, сколько необходимо занимающемуся, а зависит это от его физической подготовленности. Поддержка применяется при выполнении многих упражнений – стоек, сложных элементов, она ускоряет ход обучения и обеспечивает безопасность.

Страховка – готовность и умение руководителя оказать поддержку в нужный момент и предупредить срыв или падение со снаряда. Она необходима и при обучении, и при проведении тренировок. Приемы и способы страховки зависят главным образом от характера выполняемых действий, но они подчиняются общим требованиям. Руководитель должен знать технику выполнения упражнений и правильно определять место, которое необходимо занять при возможном срыве или падении обучаемого. На месте страховки нужно стоять устойчиво, по возможности, ближе к занимающемуся, но в то же время не мешать выполнять

упражнение, знать и правильно применять наиболее удобный и правильный способ захвата при осуществлении страховки. Поддержка при страховке направлена на то, чтобы предотвращать падение вниз головой и на руки. Страховать нужно, поддерживая за верхние части тела (запястье, плечо, под спину или грудь), руками за пояс спереди или сзади. Не следует захватывать за одежду.

Падения со снарядов происходят неожиданно и быстро, так, что руководитель занятий порой не успевает подхватить падающего. Своевременность захвата часто достигается приемом «проводки» движения, который заключается в том, что страхующий сопровождает движение и осуществляет поддержку в самый необходимый момент.

Страховка применяется с учетом физической и технической подготовленности обучаемых и их индивидуальных особенностей. Обучаемые со слабым плечевым поясом требуют более тщательной поддержки при выполнении упражнений в висячем положении на перекладине. Страховка не должна превращаться в излишнюю опеку и мешать воспитанию навыка в самостоятельном выполнении упражнений. Страховка с захватом обучаемого является обязательной только в начальной стадии обучения сложным элементам, при выполнении которых возможны падения. По мере освоения упражнения и приобретения обучаемым уверенности предварительные держания за руку и другие части тела применять не нужно, но следует быть в готовности оказать немедленную страховку.

Самостраховка – умение военнослужащего в нужный момент найти выход из неудачного положения и приземлиться на ноги или выполнить приземление без вреда для здоровья. В общем комплексе мероприятий, предупреждающих травматизм, особое место занимает умение безопасно падать. Каждое падение не на ноги должно заканчиваться приземлением с мягким перекатом на бок или спину без постановки рук на поверхность.

Важной составной частью предупреждения травматизма является постоянное осуществление систематического контроля за материально-техническим обеспечением занятий, постоянное соблюдение санитарно-гигиенических требований. Для этого тщательно подготавливаются и размещаются снаряды и места приземления. Особое внимание уделяется оборудованию мест

занятий. На площадке ямы для приземления выравниваются, очищаются от мусора и твердых предметов, взрыхляются, засыпаются смесью опилок и песка. В спортивных залах места приземления обеспечиваются достаточным количеством гимнастических матов. Мостики для прыжков покрываются рубчатой резиной.

Контроль за состоянием инвентаря и оборудования осуществляется руководителем путем повседневной проверки и специальных осмотров перед каждым занятием состояния мест занятий, инвентаря и оборудования. Проверке подлежат места креплений на полу, надежность цепей, крюков и талрепов, зажимных устройств.

Не реже чем раз в полугодие проводится профилактический осмотр состояния оборудования и инвентаря спортивных площадок и залов лицами, ответственными за материально-техническое обеспечение физической подготовки.

Действенным фактором профилактики травматизма является правильно организованный методический контроль за военнослужащими, который включает: систематическое наблюдение за физическим состоянием военнослужащих, профилактику травматизма, определение сроков допуска к занятиям физической подготовкой и спортом после перенесенной травмы или болезни, медицинскую помощь.

Руководитель занятия в целях осуществления медицинского контроля должен допускать к занятиям тех военнослужащих, которые прошли очередной медицинский осмотр, наблюдать за состоянием занимающихся во время занятий, и в случае появления у них внешних признаков утомления (вялости, одышки, бледности), принимать меры к снижению нагрузки или изменению содержания занятий.

Для обеспечения мер предупреждения травматизма руководителю занятий необходимы высокая организованность и дисциплина, соблюдение методики проведения занятий, знание и применение приемов страховки и самостраховки, подготовка и проверка инвентаря, постоянный контроль за выполнением этих требований.

СТРУКТУРА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Построение учебного занятия и его структура обуславливаются определенными факторами, связанными с программой, тематическим планом, задачами обучения, динамикой работоспособности занимающихся, влиянием упражнений на функциональное состояние обучаемых. Во всех случаях руководитель занятия должен целесообразно распределять средства и методы обучения, оптимально воздействовать на функции организма обучаемых, учитывая их ответные действия, а также особенности и состояние подготовленности занимающихся. С учетом всего этого производится расчет нагрузок, времени на отдельные части занятия, применяются методы обучения.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Они органически связаны между собой, хотя имеют относительную самостоятельность в решении частных задач. Такое построение обеспечивает последовательное решение задач, вработываемость обучаемых, достижение и сохранение уровня работоспособности, восстановление к концу занятия (табл. 1).

Подготовительная часть занятия. Задачами подготовительной части являются: организация занимающихся, объяснение содержания, формирование строевой выправки и осанки, общее физическое развитие и укрепление организма, постепенная подготовка обучаемых к перенесению предстоящей нагрузки в основной части.

Проводится подготовительная часть командиром подразделения, руководителем занятия. Построение и проверка военнослужащих дисциплинирует, сосредоточивает внимание, а общая четкая организация позволяет создать хороший эмоциональный фон и повысить эффективность обучения. Особенно важно подготовить двигательный аппарат к действиям, которые необходимы для значительных мышечных напряжений.

Кроме того, занимающиеся в подготовительной части приобретают умения управлять своим телом, согласовывать действия отдельных его звеньев, выполнять точные движения руками, ногами и туловищем.

Содержанием подготовительной части являются строевые приемы, ходьба, бег, упражнения в движении, на внимание, для

развития быстроты, скорости реакции, общеразвивающие и вольные упражнения без предметов, вдвоем, на гимнастической стенке и скамейке, с предметами (палками, мячами), комплексы вольных упражнений на 16 счетов, специальные упражнения для совершенствования устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки.

Строевые приемы проводятся в начале и в течение всего занятия, с их помощью можно правильно размещать обучаемых, сохранять дисциплину строя, организованность, формировать постоянно правильную осанку, выправку, подтянутость.

Таблица 1

Структура, задачи и содержание занятия

№	Задачи	Время, мин	Содержание
1.	Подготовительная часть	7–10	
	Организация занимающихся		Построение, объявление задач, проверка готовности к занятиям
	Общее укрепление организма и подготовка к выполнению упражнений в основной части		Строевые приемы, ходьба, бег, упражнения в движении и специальные упражнения
2.	Основная часть	75–80	
	Овладение двигательными навыками. Развитие физических, специальных и психических качеств. Совершенствование военно-прикладных навыков. Формирование умений действовать в сложных условиях		Упражнения на перекладине, брусьях, в прыжках, акробатике, лазании, равновесии, поднимании и переноске тяжестей. Упражнения на тренажерах и многопролетных снарядах. Упражнения на специальных снарядах – лопинге, колесах.

			Комплексная тренировка, эстафеты, игры
3.	Заключительная часть	3–5	
	Приведение организма в относительно спокойное состояние. Подведение итогов занятия		Ходьба, упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием. Приведение в порядок мест занятия и инвентаря

Ходьба и бег выполняются по границам площадки (зала). Обучаемые двигаются против часовой стрелки, делая повороты под прямым углом. Во время ходьбы проводятся упражнения – выпады, повороты, движения руками и ногами, наклоны и т. п. Для показа и объяснения их необходимо двигаться навстречу подразделению. После показа подается команда, и военнослужащие выполняют движения. Все дополнительные команды подаются под левую ногу. Военнослужащие делают шаг правой и с последующим шагом левой начинают выполнять упражнение. При проведении упражнений на быстроту действий руководитель объясняет порядок их выполнения и указывает сигналы, по которым их следует делать.

Перестроения для общеразвивающих упражнений производятся согласно Строевого устава. Общепринятым перестроением является поворот из колонны по одному налево по два, три, четыре. Общеразвивающие и вольные упражнения являются основными средствами подготовительной части, они оказывают разностороннее и избирательное воздействие на занимающихся. Огромное разнообразие упражнений позволяет формировать новые двигательные навыки, умения, улучшать координацию движений, воспитывать чувство ритма, совершенствовать положение соскока со снаряда, развивать физические качества – силу, силовую выносливость, гибкость, пространственную ориентировку.

Упражнения подбираются в такой последовательности: потягивающие, для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, всего тела, к которым относятся комплексы вольных упражнений на

16 счетов, упражнения для совершенствования наскока на снаряд и соскока, различные прыжки.

Для проведения упражнений руководитель занятия выбирает место перед строем так, чтобы его хорошо видели все занимающиеся. При показе используется способ зеркального отражения (движения руками, ногами, туловищем выполняются в ту же сторону, в которую выполняют стоящие в строю).

Упражнение необходимо назвать, показать и объяснить его предназначение. Существуют следующие способы проведения упражнений:

- назвать упражнение и подать команду для выполнения: «Приседания, упражнение начи-НАЙ!»;

- назвать упражнение, показать его, подать команду;

- назвать упражнение, объяснить его содержание, подать команду;

- назвать упражнение, показать его одновременно с объяснением, подать команду;

- выполнить упражнение по разделениям; после показа подать примерно такие команды: «Упор присев, делай – РАЗ; упор лежа, делай – ДВА; упор присев, делай – ТРИ; строевая стойка, делай – ЧЕТЫРЕ»; после каждой команды руководитель исправляет ошибки;

- выполнить упражнение потоком; при данном способе упражнения следуют одно за другим и выполняются по команде: «Потоком, упражнение начи-НАЙ»; далее каждое упражнение повторяется 4–8 раз, для перехода к следующему упражнению руководитель занятия замедляет темп подсчета, а с подачей последнего счета обучаемые принимают исходное положение и переходят одновременно с руководителем к выполнению очередного упражнения.

Комплексы вольных упражнений на 16 счетов разучиваются по восемь счетов по разделениям, а затем – в целом.

Упражнения вдвоем проводятся в двухшереножном строю, пары подбираются по росту и весу. У гимнастической стенки и скамеек обучаемые могут выполнять упражнения по одному и в парах (например, удерживать ноги у сидящего на скамейке). Упражнения с палкой начинаются с исходного положения, при

ходьбе и беге она удерживается в правой руке, а во время выполнения упражнений в зависимости от действий удерживается за концы, середину. Палка используется и для увеличения нагрузки: в исходных положениях – справа, в согнутой руке, перед грудью, над головой, за головой. С мячом упражнения можно выполнять вдвоем (перебрасывание мяча друг другу).

При выполнении всех упражнений в подготовительной части руководитель должен научить обучаемых правильному дыханию. Вдох делается при поднимании рук, выпрямлении тела, выдох – при опускании рук, наклонах, приседаниях. За время силовых действий дыхание не задерживается.

В подготовительной части нагрузка постепенно повышается в результате увеличения повторений движений, их интенсивности, а также регулирования длительности перерывов между каждым упражнением. Степень напряжения можно контролировать с помощью измерения частоты сердечных сокращений. В процессе боевой подготовки нагрузка может резко увеличиваться, поэтому при проведении занятий с военнослужащими уже в подготовительной части ее можно увеличивать до высокой за счет многократных повторений упражнений.

Основная часть занятия. В основной части решаются главные задачи занятия: овладение двигательными навыками и освоение техники выполнения упражнений; развитие физических, волевых и специальных качеств; совершенствование военно-прикладных навыков; воспитание умений применять усвоенные навыки в сложных условиях. Все эти задачи решаются на каждом занятии комплексно, так как при овладении техникой гимнастических упражнений военнослужащие совершенствуют физические, психические качества и военно-прикладные навыки.

В содержание основной части включаются упражнения на перекладине и брусьях, в прыжках, равновесии, акробатике, лазании, с тяжестями, на специальных снарядах, тренажерах и устройствах.

Занятие проводится в составе подразделения. В зависимости от задач применяются индивидуальный, групповой и фронтальный способы организации занятий.

Индивидуальный заключается в том, что руководитель занятия дает задание обучаемому на изучение элемента или совершенствование физических качеств, а помощник занимается с ним.

Групповой предполагает деление занимающихся на группы (отделения, взвода), и руководитель работает с каждой группой отдельно.

Фронтальный характеризуется тем, что военнослужащие выполняют упражнения в общем построении, он обеспечивает высокую плотность и нагрузку, особенно, когда упражнения выполняются на многопролетных снарядах или стенке, скамейках, с тяжестями, на многоцелевых тренажерах.

Руководитель занятия применяет последовательный и поточный способы выполнения упражнений. Последовательный осуществляется по командам, с четкими действиями в подходах, отходах, в этом случае высока педагогическая эффективность и возможность исправить ошибки. Поточное выполнение применяется для усиления тренировочного эффекта, для чего после команды «Взвод, потоком, дистанция пять (десять) шагов – ВПЕРЕД» военнослужащие выполняют упражнения, самостоятельно уходя на свои места. Руководитель занятия при этом учитывает количество повторений.

Занятия организуются на трех или более учебных местах. В конце основной части проводятся комплексная тренировка, игры и эстафеты.

Наиболее целесообразно следующее сочетание видов: упражнения на перекладине, брусках и в прыжках (по 10–12 минут на вид). Прыжки могут проводиться одновременно с подниманием тяжестей, удержанием равновесия и акробатикой. Занятия при этом организуются таким образом: в течение 5–6 минут военнослужащие выполняют потоком прыжки, а затем всем подразделением одновременно – силовые упражнения с тяжестями (ящиками, гирями), приготовленными заранее на месте выполнения прыжков. Смена мест производится одновременно для трех отделений (взводов).

Если со всеми военнослужащими занятия проводятся на каждом виде одновременно, то используются многопролетные

снаряды, позволяющие заниматься на них большому количеству людей и существенно увеличивать плотность и нагрузку.

Другим вариантом организации основной части может быть последовательное или одновременное выполнение упражнений на 4–6 учебных местах по 6–7 минут. В качестве примера можно рекомендовать следующее: 1) подтягивание на перекладине; 2) сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 3) комплексное силовое упражнение (наклоны и сгибания рук в упоре на полу); 4) поднимание и переноска патронных ящиков; 5) комплексное упражнение на ловкость (бег 10 м и кувырки вперед); 6) прыжки ноги врозь через препятствие. В этом случае на каждом учебном месте подразделение может выполнять упражнение одновременно или руководитель занятия делит его на группы в соответствии с количеством мест. Такое занятие организуется в виде круговой тренировки.

Этот вариант удобен для проведения занятий на местности, в полевых условиях, когда боевая подготовка проходит с отрывом от основной базы и занятия необходимо провести без гимнастического оборудования с применением простейшего инвентаря. На местности применяются следующие средства: лазание, прыжки безопорные или друг через друга, поднимание и переноска военнослужащего или тяжестей, комплексные упражнения силовые и на ловкость, игры, эстафеты. Основная часть занятия на местности проводится с последовательным выполнением упражнений на местах занятий.

Командир подразделения, руководитель занятия осуществляет общее руководство в основной части, направляет действия своих помощников, проводит игры, эстафеты, комплексную тренировку или бег в конце основной части. Руководитель следит за своевременной сменой мест занятий, определяет последовательность прохождения видов, обеспечивает высокую организованность и порядок, строевую подтянутость и выправку обучаемых, выделяет в отдельную группу отстающих и организовывает с ними занятия.

Помощники руководителя организуют и проводят занятия на отдельных видах, от их действий зависит эффективность обучения и тренировки. Командиры отделений (взводов) проверяют места

занятий, исправность снарядов, дают указания на установку снарядов, подготовку мест приземления. Руководитель занятия на отдельном виде занимает место так, чтобы хорошо видеть военнослужащих, иметь в то же время возможность оказывать помощь и страховку при выполнении упражнений, вызывать к снаряду, следить за дисциплиной в строю.

Размещение военнослужащих зависит от расположения и устройства снарядов. К местам занятий отделения подходят всегда слева, по команде останавливаются, военнослужащие поворачиваются налево и принимают гимнастическую стойку.

У стандартных снарядов отделения строятся сбоку от них. При выполнении упражнений на многопролетных снарядах (перекладинах и брусках) отделения (группы) располагаются фронтом к ним. В этом случае достигается высокая плотность занятий, военнослужащие подходят к снарядам сразу всем подразделением, если упражнения просты, или по парам, если сложные, для оказания необходимой помощи и страховки.

Действия и передвижения военнослужащих должны отличаться четкостью и организованностью, выполняться строевым шагом. К таким действиям относятся: выход из строя на исходное положение для выполнения упражнения, подход к снаряду, наскок, соскок, отход от него и возвращение в строй. На проверках военнослужащий называет воинское звание и фамилию.

Руководитель занятия, приступая к обучению, называет упражнение, образцово показывает его, объясняет технику выполнения и влияние на организм, акцентируя внимание на наиболее важных деталях, от которых, в первую очередь, зависит успех освоения элемента. После применения подготовительных упражнений, помощи и поддержки, руководитель разбирает общие и индивидуальные ошибки, дает краткие и ясные указания для их исправления.

В каждом занятии проводится тренировка в выполнении упражнений, для чего используются самые простые элементы. Поточное и одновременное выполнение их всеми занимающимися является основой обеспечения высокой плотности занятий.

В конце основной части проводятся игры, эстафеты и комплексная тренировка для развития физических, психических,

специальных качеств и военно-прикладных навыков. Для их проведения используются имеющиеся в зале (городке) снаряды, устройства и приспособления – перекладины, канаты, тренажеры, грузы, лестницы. Выполняются: бег в различных сочетаниях, прыжки, лазание, переноска груза, упражнения силового характера.

Заключительная часть занятия. Назначением заключительной части являются организованное завершение занятия, постепенное снижение нагрузки, приведение организма в относительно спокойное состояние. В нее включаются медленная ходьба, упражнения на расслабление мышц, в глубоком дыхании. Ходьба проводится с постепенным замедлением, упражнения в глубоком дыхании и расслаблении выполняются на месте и в движении. Заканчивается занятие подведением итогов, руководитель указывает, какие упражнения освоены обучаемыми и какие требуют самостоятельных занятий, отмечает «лучших» и «худших», назначает ответственных за подготовку отстающих. Кроме этого, необходимо произвести уборку инвентаря, снарядов, привести помещение или городок в порядок. План учебного занятия дан в приложении 1.

ПОДГОТОВКА РУКОВОДИТЕЛЯ К ЗАНЯТИЮ

Подготовка руководителей занятия осуществляется на теоретических, методических занятиях, инструктажах и в процессе самостоятельной физической тренировки, а на учебно-методических и инструкторско-методических занятиях совершенствуется методическое и практическое мастерство.

При подготовке к занятиям руководитель должен: уточнить требования к содержанию и методике проведения занятий, определить задачи, содержание и структуру, составить план, подготовиться в методическом и практическом отношении, подготовить помощников, проверить места занятий.

Уточнение требований к содержанию и методике проведения занятий. Руководитель занятия при проведении занятия должен осуществлять связь обучения с воспитанием, поддерживать высокую дисциплину и организованность, обеспечивать оптимальную плотность и физическую нагрузку, использовать наиболее эффективные способы обучения, постоянно повышать интерес к занятиям.

Определение задач, содержания и структуры занятия.

Руководитель занятия в соответствии с учебной программой определяет основные и частные задачи, четко формулируя, на что будет обращено внимание – изучение упражнений или совершенствование качеств. В процессе разработки содержания подбираются необходимые упражнения для подготовительной и основной частей, а также способы обучения и воспитания, наглядные пособия и технические средства.

Структура занятия разрабатывается после уточнения задач и содержания. Руководитель устанавливает последовательность решения задач, обеспечивая логическую связь между частями занятия и отдельными упражнениями.

Составление плана. Правильно подготовленный план устанавливает единый подход к обучению и составляется за несколько дней до проведения занятий. В плане указываются подразделения, учебные цели, общее время, материальное обеспечение, место проведения, литература. План содержит ряд граф: номер по порядку, содержание, время в минутах, организационно-методические указания. Содержание раскрывается с учетом степени освоения упражнений занимающимися. В него включаются основные действия и упражнения для всех трех частей – подготовительной, основной и заключительной. Упражнения описываются кратко, обязательно с использованием терминологии. В организационно-методических указаниях определяются основные приемы управления военнослужащими, количество повторений каждого упражнения, приемы помощи и страховки, действия помощников при работе с отстающими, порядок использования снарядов и устройств.

Методическая и практическая подготовка руководителя занятия. До занятий необходимо повторить команды, уточнить их в соответствии с требованиями Строевого устава. Необходимо самостоятельно потренироваться в их выполнении, учитывая то, что руководитель занятия должен образцово показывать упражнения.

Подготовка помощников руководителя занятия. Руководитель готовит помощников во время инструктажа, проводимого накануне занятия. Во время него разбирается содержание основной части, проверяется практическая

подготовленность, формируются методические умения в обучении предстоящим упражнениям, демонстрируются упражнения и приемы их разучивания, разбираются возможные ошибки в технике выполнения и пути их устранения.

Необходимо проверить умение помощников подавать команды, объяснять технику упражнений, правильно страховать и оказывать помощь. Все перечисленное занимает немного времени, в течение которого важно убедиться в том, что помощники, помогающие в проведении занятий, уяснили все вопросы и сумеют успешно обучать военнослужащих.

Проверка мест занятий. Перед проведением занятий руководитель занятия готовит оборудование, инвентарь и места для проведения обучения и тренировки. В первую очередь проверяется техническая исправность снарядов, состояние мест для приземления – ям на площадке, матов под снарядами, мостиков для прыжков, наличие магнезии.

2. Проведение учебных занятий с военнослужащими

2.1. Учебные занятия с офицерами

Занятия по атлетической подготовке с офицерами направлены на укрепление здоровья, повышение и поддержание их физической подготовленности, развитие и совершенствование физических и психических качеств, методических навыков и умений в целях сохранения высокой профессиональной работоспособности. Офицеры занимаются 2–3 раза в неделю на учебных занятиях и самостоятельно.

Для учебных занятий офицеры распределяются на возрастные группы. Первая и вторая группы (до 30 лет) – основные. Они включают командиров подразделений, которые организуют занятия с подчиненными военнослужащими. Занятия с ними проводятся по общепринятой методике, содержание атлетической подготовки подбирается в соответствии с руководящими документами и включает для офицеров первой и второй групп упражнения для развития силы – подтягивание и подъем переворотом на перекладине, комплексно-силовое упражнение; для развития ловкости – прыжки, комплексное упражнение на ловкость, упражнения на перекладине и брусках.

Особенностью методики проведения занятий является обязательное включение в них вопросов, связанных с формированием у офицеров методических навыков и умений.

Офицеры третьей-четвертой возрастных групп на занятиях выполняют упражнения в подтягивании, подъем переворотом на перекладине, подъем силой на перекладине, комплексно-силовое упражнение, комплексное упражнение на ловкость, поднятие туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в упоре на брусках, а пятой-седьмой – подтягивание на перекладине, комплексное силовое упражнение, поднятие туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Военнослужащие, находящиеся на штабной работе, научные работники, преподаватели должны активно заниматься атлетической подготовкой, чтобы избежать неблагоприятных

последствий гиподинамии и связанного с этим избыточного веса, повышения давления, снижения силовых и других физических качеств.

С помощью занятий по атлетической подготовке можно совершенствовать физические качества и навыки. Занятия с офицерами пятой, шестой и седьмой групп проводятся в соответствии с уровнем их физической подготовленности. Выполняются упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, осанки, координации движений и ловкости, общей выносливости. Для этого используются простые гимнастические снаряды, тренажеры, инвентарь (палки, мячи). Ограниченно применяются элементы, требующие натуживания, задержки дыхания, значительной силы.

Гимнастические упражнения в комплексах, рассчитанных на 5–10 минут, проводятся непосредственно на рабочих местах в течение дня.

Особое значение для офицеров имеет самостоятельная физическая тренировка во внеслужебное время. Для этого используются гимнастические упражнения на тренажерах, с тяжестями (гантелями), можно применять обычный стул.

2.2. Учебные занятия с курсантами военно-учебных заведений

Занятия с курсантами военно-учебных заведений проводятся, исходя из изложенных выше требований, с учетом особенностей, которые определяются задачами обучения и воспитания курсанта и уровнем организации учебного процесса. В учебных заведениях физическая подготовка направлена на овладение методическими умениями и навыками, воспитание у курсантов стремления к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В содержание занятий включается методическая подготовка.

Курсанты военного учебного заведения овладевают:

на первом курсе – объемом физических упражнений согласно программе обучения, теоретическими и организаторско-методическими умениями и навыками, необходимыми для

проведения физической подготовки в объеме требований командира отделения;

на втором курсе – установленным программой обучения объемом физических упражнений, теоретическими знаниями и организаторско-методическими умениями и навыками, необходимыми для организации и проведения физической подготовки в объеме требований командира взвода;

на третьем и последующих курсах – всем объемом физических упражнений согласно программе обучения, теоретическими знаниями и организаторско-методическими навыками, необходимыми для организации и проведения физической подготовки в объеме требований командира роты.

Задания для методической практики постоянно усложняются, от простых к сложным. Последовательность выполнения этих заданий следующая: проведение строевых упражнений, ходьбы и бега, упражнений в движении, тренировки в подготовительной и основной части в роли командира отделения, а затем – занятия в целом.

На 1 курсе обучаемые проводят отдельные упражнения из подготовительной части. На 2 курсе – подготовительную часть и выполняют организаторские функции в качестве командира взвода. На 3 и последующих курсах – занятия полностью.

Содержанием учебных занятий являются упражнения: для развития силы – подтягивание и подъем силой, подъем переворотом, комбинированное силовое упражнение на перекладине, комплексное силовое упражнение; для развития ловкости – прыжки, комплексное упражнение на ловкость, упражнения на брусьях. Обучаемые являются будущими командирами и организаторами, они призваны формировать моральный, духовный облик военнослужащих, которые попадут к ним в подчинение. Только отлично подготовленный в практическом и методическом отношении офицер способен успешно осуществлять воинское обучение и воспитание.

В процессе учебных занятий курсантам прививаются теоретические знания, методические умения и навыки. Они привлекаются к обучению физическим упражнениям, учатся правильно подавать команды, оказывать помощь и страховку,

проводить занятия на учебных местах и оценивать уровень физической подготовленности.

Занятия с курсантами учебных подразделений проводятся комплексно в составе подразделений. В содержание занятий включаются упражнения для развития силы, ловкости, скоростных, скоростно-силовых способностей, скоростно-силовой, общей выносливости, а также подвижные игры и эстафеты.

Совершенствование физических навыков, приобретенных в ходе учебных занятий, проводится в часы спортивно-массовой работы.

IV. Техника выполнения упражнений и методика обучения

Комплексы вольных упражнений

Первый комплекс (рис. 1).

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» – поднимаясь на носки, медленно поднять руки вверх; пальцы сжаты в кулаках, ладони внутрь, смотреть вверх.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.

«Четыре» – разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.



И. п.



Раз-два



Три



Четыре



Пять



Шесть



Семь



Восемь



Девять



Десять



Одиннадцать



Двенадцать

Рис. 1



Тринадцать



Четырнадцать



Пятнадцать



Шестнадцать

Рис. 1. Окончание

«Пять» – соединяя носки ног, присесть до отказа, ладони на бедра.

«Шесть» – выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в сторону и назад до отказа, пальцы сжаты в кулак.

«Семь» – присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах.

«Восемь» – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

«Девять» – разгибая левую руку и отводя до отказа назад, одновременно повернуть туловище налево, ноги не сдвигать.

«Десять» – туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» – разгибая правую руку и отводя до отказа назад, одновременно повернуть туловище направо, ноги не сдвигать.

«Двенадцать» – туловище прямо, руки на пояс.

«Тринадцать» – резко наклониться до касания земли руками.

«Четырнадцать» – выпрямляясь, поднять руки вперед и отводя их в стороны и назад, прогнуться.

«Пятнадцать» – резко наклониться вперед, до касания земли руками.

«Шестнадцать» – выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.

Методика обучения
первому комплексу вольных упражнений

Действия руководителя	Подаваемые команды	Действия обучаемых
1. Построить взвод в одну (две) шеренгу	«Взвод, КО МНЕ, в одну (две) шеренгу СТАНОВИСЬ, РАВНЯЙСЬ, СМIRНО»	Обучаемые в одношеренжном (двухшеренжном) строю
2. Объявить учебный вопрос	«Учебный вопрос – обучение первому комплексу вольных упражнений, ВОЛЬНО»	Обучаемые в одношеренжном (двухшеренжном) строю
3. Провести инструктаж по мерам предупреждения травматизма	«Обращаю внимание на соблюдение мер предупреждения травматизма на занятии. Все упражнения, приемы и действия выполнять только по моей команде. При выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию, правила страховки и самостраховки»	Обучаемые внимательно слушают и запоминают меры предупреждения травматизма
4. Назвать упражнение	Упражнение называется «первый комплекс вольных упражнений»	Обучаемые в одношеренжном (двухшеренжном) строю

5. Образцово показать выполнение упражнения	«Первый комплекс вольных упражнений ПОКАЗЫВАЮ»	Обучаемые в одношеренжном (двухшеренжном) строю
6. Объяснить условия выполнения упражнения	«Первый комплекс вольных упражнений выполняется из исходного положения «строевая стойка», на 16 счетов»	Обучаемые внимательно слушают руководителя
7. Показать еще раз в медленном темпе	«Первый комплекс вольных упражнений в медленном темпе ПОКАЗЫВАЮ»	Обучаемые в одношеренжном (двухшеренжном) строю
8. Разомкнуть обучаемых на интервал и дистанцию два (три) шага и повернуть в пол-оборота налево (направо) для начала разучивания первого комплекса по частям	«Взвод, вправо (влево) на два (три) шага разом-КНИСЬ». Первая шеренга, два (три) шага вперед шагом – МАРШ. Взвод, поворот налево-ВО (направо-ВО)	Обучаемые размыкаются на установленные интервал и дистанцию и поворачиваются в поворот

<p>9. Приступить к разучиванию первого комплекса вольных упражнений по частям (с 1 по 8 счет), а каждую часть - по разделениям</p>	<p>«Так как упражнение считается достаточно сложным для обучения, будем разучивать его по частям. Сначала - с 1 по 8 счет, затем - с 9 по 16 счет, а уже потом - в целом - с 1 по 16 счет. Каждую часть разучиваем по разделениям. Приступаем к разучиванию первого комплекса вольных упражнений (с 1 по 8 счет)»</p>	<p>Обучаемые внимательно слушают команды руководителя</p>
<p>9.1. Показать еще раз в медленном темпе выполнение с 1 по 8 счет первого комплекса вольных упражнений</p>	<p>«Первые восемь счетов первого комплекса вольных упражнений ПОКАЗЫВАЮ»</p>	<p>Обучаемые внимательно смотрят на выполнение первых восьми счетов комплекса вольных упражнений</p>
<p>9.2. Дать команду на выполнение в медленном темпе с 1 по 8 счет первого комплекса вольных упражнений с попутным объяснением по разделениям под</p>	<p>«Поднимаясь на носки, медленно поднять руки вверх; пальцы сжаты в кулаках, ладони внутрь, смотреть вверх, делай РАЗ-ДВА; опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо, делай ТРИ; разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх, делай ЧЕТЫРЕ; соединяя носки ног, присесть до отказа, ладони на бедра, делай ПЯТЬ; выпрямиться,</p>	<p>Обучаемые вместе с руководителем в медленном темпе выполняют первые восемь счетов комплекса и исправляют</p>

счет (на общие и частные ошибки укрывать непосредственно при выполнении каждого счета)	поднимая руки вперед и отводя их в сторону и назад до отказа, пальцы сжаты в кулак, делай ШЕСТЬ; присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, делай СЕМЬ; прыжком встать, ноги врозь, руки на пояс, делай ВОСЕМЬ»	ошибки по ходу разучивания
9.3. Дать команду на выполнение в медленном темпе с 1 по 8 счет первого комплекса вольных упражнений без попутного объяснения по разделениям под счет	Первый комплекс вольных упражнений с 1 по 8 счет в медленном темпе делай РАЗ-ДВА, делай ТРИ, делай ЧЕТЫРЕ, делай ПЯТЬ, делай ШЕСТЬ, делай СЕМЬ, делай ВОСЕМЬ»	Обучаемые вместе с руководителем в медленном темпе выполняют первые восемь счетов комплекса
9.4. Дать команду на выполнение в медленном темпе с 1 по 8 счет первого комплекса вольных упражнений	«Первый комплекс вольных упражнений с 1 по 8 счет в медленном темпе начи-НАЙ - РАЗ-ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ, ВОСЕМЬ»	Обучаемые вместе с руководителем в медленном темпе выполняют первые восемь счетов комплекса
10. Приступить	«После разучивания первого	Обучаемые

к разучиванию с 9 по 16 счет	комплекса с 1 по 8 счет приступаем к разучиванию с 9 по 16 счет»	внимательно слушают команды руководителя
10.1. Показать еще раз в медленном темпе выполнение с 9 по 16 счет первого комплекса вольных упражнений	«Вторые восемь счетов первого комплекса вольных упражнений ПОКАЗЫВАЮ»	Обучаемые внимательно смотрят выполнение вторых восьми счетов комплекса вольных упражнений
10.2. Дать команду на выполнение в медленном темпе с 9 по 16 счет первого комплекса вольных упражнений с попутным объяснением по разделениям под счет (на общие и частные ошибки указывать непосредственно при выполнении каждого счета)	«Из исходного положения счета «восемь», разгибая левую руку и отводя до отказа назад, одновременно повернуть туловище налево, ноги не сдвигать, делай ДЕВЯТЬ; туловище прямо, руки на пояс, делай ДЕСЯТЬ; разгибая правую руку и отводя до отказа назад, одновременно повернуть туловище направо, ноги не сдвигать, делай ОДИННАДЦАТЬ; туловище прямо, руки на пояс, делай ДВЕНАДЦАТЬ; резко наклониться до касания земли руками, делай ТРИНАДЦАТЬ; выпрямляясь, поднять руки вперед и отводя их в стороны и назад, прогнуться, делай	Обучаемые вместе с руководителем в медленном темпе выполняют вторые восемь счетов комплекса и исправляют ошибки, по ходу разучивания

	<p>ЧЕТЫРНАДЦАТЬ; резко наклониться вперед, до касания земли руками, делай ПЯТНАДЦАТЬ; выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку, делай ШЕСТНАДЦАТЬ»</p>	
<p>10.3. Дать команду на выполнение в медленном темпе с 9 по 16 счет первого комплекса вольных упражнений без попутного объяснения по разделениям под счет</p>	<p>«Из исходного положения счета «восемь» первый комплекс вольных упражнений с 9 по 16 счет в медленном темпе делай ДЕВЯТЬ, делай ДЕСЯТЬ, делай ОДИННАДЦАТЬ, делай ДВЕНАДЦАТЬ, делай ТРИНАДЦАТЬ, делай ЧЕТЫРНАДЦАТЬ, делай ПЯТНАДЦАТЬ, делай ШЕСТНАДЦАТЬ»</p>	<p>Обучаемые вместе с руководителем в медленном темпе выполняют вторые восемь счетов комплекса</p>
<p>10.4. Дать команду на выполнение в целом в медленном темпе с 9 по 16 счет первого комплекса вольных упражнений</p>	<p>«Из исходного положения счета «восемь» первый комплекс вольных упражнений с 9 по 16 счет в медленном темпе начи-НАЙ, ДЕВЯТЬ, ДЕСЯТЬ, ОДИННАДЦАТЬ, ДВЕНАДЦАТЬ, ТРИНАДЦАТЬ, ЧЕТЫРНАДЦАТЬ, ПЯТНАДЦАТЬ, ШЕСТНАДЦАТЬ»</p>	<p>Обучаемые вместе с руководителем в медленном темпе выполняют вторые восемь счетов комплекса</p>
<p>11. Приступить к разучиванию</p>	<p>После разучивания первого комплекса по частям с 1 по 8 счет</p>	<p>Обучаемые вниматель-</p>

первого комплекса вольных упражнений в целом медленном темпе	и с 9 по 16 счет приступаем к разучиванию первого комплекса вольных упражнений в целом	но слушают команды руководителя
11.1. Показать еще раз медленном темпе выполнение первого комплекса вольных упражнений в целом	«Первый комплекс вольных упражнений в целом в медленном темпе ПОКАЗЫВАЮ»	Обучаемые внимательно смотрят выполнение комплекса вольных упражнений в медленном темпе в целом
11.2. Дать команду выполнение комплекса вольных упражнений в целом медленном темпе попутным объяснением по разделениям под счет (на общие и частные ошибки указывать	«Поднимаясь на носки, медленно поднять руки вверх; пальцы сжаты в кулаках ладони внутрь, смотреть вверх, делай РАЗ-ДВА; опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо, делай ТРИ; разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх, делай ЧЕТЫРЕ; соединяя носки ног, присесть до отказа, ладони на бедра, делай ПЯТЬ; выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в сторону и назад до отказа, пальцы сжаты в кулак, делай	Обучаемые вместе с руководителем в медленном темпе выполняют комплекс вольных упражнений и исправляют ошибки по ходу разучивания

<p>непосредственно при выполнении каждого счета);</p>	<p>ШЕСТЬ; присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах - делай СЕМЬ; прыжком встать, ноги врозь, руки на пояс, делай ВОСЕМЬ; разгибая левую руку и отводя до отказа назад, одновременно повернуть туловище налево, ноги не сдвигать, делай ДЕВЯТЬ; туловище прямо, руки на пояс, делай ДЕСЯТЬ; разгибая правую руку и отводя до отказа назад, одновременно повернуть туловище направо, ноги не сдвигать, делай ОДИННАДЦАТЬ; туловище прямо, руки на пояс, делай ДВЕНАДЦАТЬ; резко наклониться до касания земли руками, делай ТРИНАДЦАТЬ; выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться, делай ЧЕТЫРНАДЦАТЬ; резко наклониться вперед, до касания земли руками, делай ПЯТНАДЦАТЬ; выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку, делай ШЕСТНАДЦАТЬ»</p>	
<p>11.3. Дать команду на выполнение первого комплекса</p>	<p>«Первый комплекс вольных упражнений по разделениям в медленном темпе делай РАЗ-ДВА, делай ТРИ, делай ЧЕТЫРЕ, делай ПЯТЬ, делай ШЕСТЬ, делай СЕМЬ, делай ВОСЕМЬ, делай ДЕВЯТЬ,</p>	<p>Обучаемые вместе с руководителем в медленном темпе</p>

<p>вольных упражнений без попутного объяснения по разделениям под счет в медленном темпе</p>	<p>делай ДЕСЯТЬ, делай ОДИННАДЦАТЬ, делай ДВЕНАДЦАТЬ, делай ТРИНАДЦАТЬ, делай ЧЕТЫРНАДЦАТЬ, делай ПЯТНАДЦАТЬ, делай ШЕСТНАДЦАТЬ»</p>	<p>выполняют первый комплекс вольных упражнений</p>
<p>11.4. Дать команду на выполнение первого комплекса вольных упражнений в целом в медленном темпе</p>	<p>«Первый комплекс вольных упражнений в медленном темпе начи-НАЙ - РАЗ-ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ, ВОСЕМЬ, ДЕВЯТЬ, ДЕСЯТЬ, ОДИННАДЦАТЬ, ДВЕНАДЦАТЬ, ТРИНАДЦАТЬ, ЧЕТЫРНАДЦАТЬ, ПЯТНАДЦАТЬ, ШЕСТНАДЦАТЬ»</p>	<p>Обучаемые вместе с руководите лем в медленном темпе выполняют первый комплекс вольных упражнений</p>

Ниже приведен второй комплекс вольных упражнений (рис. 2).



И. п.



Раз-два



Три



Четыре



Пять



Шесть



Семь



Восемь



Девять



Десять



Одиннадцать



Двенадцать

Рис.2



Рис. 2. Окончание

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» – с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять руки вверх, потянуться.

«Три» – опускаясь на обе ступни, согнуть руки, прижав к телу, кулаки к плечам.

«Четыре» – широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

«Пять» – толчком приставить левую ногу к правой и согнуть руки, прижав к телу, кулаки к плечам.

«Шесть» – широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони вниз.

«Семь» – толчком приставить правую ногу к левой, согнуть руки, прижав к телу, кулаки к плечам.

«Восемь» – прыжком поставить ноги врозь, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, туловище отклонить назад.

«Девять» – наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

«Десять» – выпрямиться, поднимая руки вперед, на высоту плеч, повернуть туловище налево и развести руки в стороны до отказа.

«Одиннадцать» – не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед.

«Двенадцать» – не останавливаясь, повторить упражнение на счет «десять», только с поворотом направо.

«Тринадцать» – не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед.

«Четырнадцать» – выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч и присесть до отказа, руки вперед ладонями к низу.

«Пятнадцать» – выпрыгнуть вверх, руки вверх – в стороны, прогнуться, приземлиться в положение «соскока со снаряда».

«Шестнадцать» – принять строевую стойку.

Методика обучения
второму комплексу вольных упражнений

Действия руководителя	Подаваемые команды	Действия обучаемых
1. Построить взвод в одну (две) шеренгу	«Взвод, КО МНЕ, в одну (две) шеренгу СТАНОВИСЬ, РАВНЯЙСЬ, СМIRHO»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
2. Объявить учебный вопрос	«Учебный вопрос – обучение второму комплексу вольных упражнений, ВОЛЬНО»	Обучаемые внимательно слушают руководителя
3. Провести инструктаж по мерам предупреждения травматизма	«Обращаю внимание на соблюдение мер предупреждения травматизма на занятии. Все упражнения, приемы и действия выполнять только по моей команде. При выполнении	Обучаемые внимательно слушают и запоминают меры предупреждения травматизма

	упражнений соблюдать интервал и дистанцию, правила страховки и самостраховки»	
4. Назвать упражнение	«Упражнение называется «второй комплекс вольных упражнений»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
5. Образцово показать выполнение упражнения	«Второй комплекс вольных упражнений ПОКАЗЫВАЮ»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
6. Объяснить условия выполнения упражнения	«Второй комплекс вольных упражнений выполняется из исходного положения «строевая стойка» на месте, на 16 счетов»	Обучаемые внимательно слушают руководителя
7. Показать еще раз в медленном темпе	«Второй комплекс вольных упражнений в медленном темпе ПОКАЗЫВАЮ»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
8. Разомкнуть обучаемых на интервал и дистанцию два (три) шага и повернуть в полоборота налево (направо) для начала разучивания второго комплекса по частям	«Взвод, вправо (влево) на два (три) шага разом-КНИСЬ. Первая шеренга, два (три) шага вперед шагом - МАРШ. Взвод, полоборота налево (направо) ВО (напра-ВО)	Обучаемые размыкаются на установленные интервал и дистанцию и поворачиваются в полоборота
9. Приступить к	«Так как упражнение	Обучаемые

<p>разучиванию второго комплекса вольных упражнений по частям (с 1 по 8 счет), а каждую часть – по разделениям</p>	<p>считается достаточно сложным для обучения, будем разучивать его по частям. Сначала – с 1 по 8 счет, затем – с 9 по 16 счет, а уже потом -в целом – с 1 по 16 счет. Каждую часть разучиваем по разделениям. Приступаем к разучиванию второго комплекса вольных упражнений (с 1 по 8 счет)»</p>	<p>внимательно слушают команды руководителя</p>
<p>9.1. Показать еще раз в медленном темпе выполнение с 1 по 8 счет второго комплекса вольных упражнений</p>	<p>«Первые восемь счетов второго комплекса вольных упражнений ПОКАЗЫВАЮ»</p>	<p>Обучаемые смотрят выполнение первых восемь счетов комплекса вольных упражнений</p>
<p>9.2. Дать команду на выполнение в медленном темпе с 1 по 8 счет второго комплекса вольных упражнений с попутным объяснением по разделениям под счет (на общие и частные ошибки указывать</p>	<p>«С силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять руки вверх, потянуться, делай РАЗ-ДВА; опускаясь на обе ступни, согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо, делай ТРИ; сделать широкий</p>	<p>Обучаемые вместе с руководителем в медленном темпе выполняют первые восемь счетов комплекса и исправляют ошибки, по ходу разучивания</p>

<p>непосредственно при выполнении каждого счета)</p>	<p>выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу, делай ЧЕТЫРЕ; толчком приставить левую ногу к правой и согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, делай ПЯТЬ; широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу, делай ШЕСТЬ; толчком приставить правую ногу к левой, согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, делай СЕМЬ; прыжком поставить ноги врозь, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, туловище отклонить назад, делай ВОСЕМЬ»</p>	
<p>9.3. Дать команду на выполнение в медленном темпе с 1 по 8 счет второго комплекса вольных упражнений без попутного</p>	<p>«Второй комплекс вольных упражнений с 1 по 8 счет в медленном темпе делай РАЗ-ДВА, делай ТРИ, делай ЧЕТЫРЕ, делай ПЯТЬ, делай ШЕСТЬ, делай СЕМЬ, делай ВОСЕМЬ»</p>	<p>Обучаемые вместе с руководителем в медленном темпе выполняют первые восемь счетов комплекса</p>

объяснения по разделениям под счет		
9.4. Дать команду на выполнение в целом в медленном темпе с 1 по 8 счет второго комплекса вольных упражнений	«Второй комплекс вольных упражнений с 1 по 8 счет в медленном темпе начи-НАЙ - РАЗ-ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ, ВОСЕМЬ»	Обучаемые вместе с руководителем в медленном темпе выполняют первые восемь счетов комплекса
10. Приступить к разучиванию с 9 по 16 счет	«После разучивания второго комплекса с 1 по 8 счет, приступаем к разучиванию с 9 по 16 счет»	Обучаемые внимательно слушают команды руководителя
10.1. Показать еще раз в медленном темпе выполнение с 9 по 16 счет второго комплекса вольных упражнений	«Вторые восемь счетов второго комплекса вольных упражнений ПОКАЗЫВАЮ»	Обучаемые внимательно смотрят на выполнение вторых восьми счетов комплекса вольных упражнений
10.2. Дать команду на выполнение в медленном темпе с 9 по 16 счет второго комплекса вольных упражнений с попутным объяснением по разделениям под	«Из исходного положения счета «восемь» наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать, делай ДЕВЯТЬ; выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и развести руки в стороны до отказа, делай ДЕСЯТЬ; не	Обучаемые вместе с руководителем в медленном темпе выполняют вторые восемь счетов комплекса и исправляют ошибки по ходу разучивания

<p>счет (на общие и частные ошибки указывать непосредственно при выполнении каждого счета)</p>	<p>останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, делай ОДИННАДЦАТЬ; не останавливаясь, выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище направо и развести руки в стороны до отказа, делай ДВЕНАДЦАТЬ, не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, делай ТРИНАДЦАТЬ; выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, делай ЧЕТЫРНАДЦАТЬ; выпрыгнуть вверх, руки вверх - в стороны, прогнуться, приземлиться в положение «соскока со снаряда», делай ПЯТНАДЦАТЬ; принять строевую стойку, делай ШЕСТНАДЦАТЬ»</p>	
<p>10.3. Дать команду на выполнение в медленном темпе</p>	<p>«Из исходного положения счета «восемь», второй комплекс вольных</p>	<p>Обучаемые вместе с руководителем в медленном темпе выполняют вторые</p>

с 9 по 16 счет второго комплекса вольных упражнений без попутного объяснения по разделениям под счет	упражнений с 9 по 16 счет в медленном темпе делай ДЕВЯТЬ, делай ДЕСЯТЬ, делай ОДИННАДЦАТЬ, делай ДВЕНАДЦАТЬ, делай ТРИНАДЦАТЬ, делай ЧЕТЫРНАДЦАТЬ, делай ПЯТНАДЦАТЬ, делай ШЕСТНАДЦАТЬ»	восемь счетов комплекса
10.4. Дать команду на выполнение в целом в медленном темпе с 9 по 16 счет второго комплекса вольных упражнений	«Из исходного положения счел «восемь», второй комплекс вольных упражнений с 9 по 16 счет в медленном темпе начи-НАЙ ДЕВЯТЬ, ДЕСЯТЬ, ОДИННАДЦАТЬ ДВЕНАДЦАТЬ, ТРИНАДЦАТЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЬ, ПЯТНАДЦАТЬ, ШЕСТНАДЦАТЬ»	Обучаемые вместе с руководителем в медленном темпе выполняют вторые, восемь счетов комплекса
11. Приступить к разучиванию второго комплекса вольных упражнений в целом в медленном темпе	«После разучивания второго комплекса по частям с 1 по 8 счет и с 9 по 16 счет приступаем к разучиванию второго комплекса вольных упражнений в целом»	Обучаемые внимательно слушают команды руководителя
11.1. Показать еще раз в медленном темпе выполнение	«Второй комплекс вольных упражнений в целом в медленном темпе ПОКАЗЫВАЮ»	Обучаемые смотрят на выполнение комплекса вольных упражнений в

<p>второго комплекса вольных упражнений в целом</p>		<p>медленном темпе в целом</p>
<p>11.2. Дать команду на выполнение комплекса вольных упражнений в целом в медленном темпе с попутным объяснением по разделениям под счет (на общие и частные ошибки указывать непосредственно при выполнении каждого счета)</p>	<p>«С силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять руки вверх, потянуться, делай РАЗ-ДВА; опускаясь на обе ступни, согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо, делай ТРИ; сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу, делай ЧЕТЫРЕ; толчком приставить левую ногу к правой и согнуть руки прижав их к телу, кулаки к плечам делай ПЯТЬ; широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо пальцы разжать, ладони книзу, делай ШЕСТЬ; толчком приставит правую ногу к</p>	<p>Обучаемые вместе с руководителем в медленном темпе выполняют комплекс вольных упражнений и исправляют ошибки по ходу разучивания</p>

	<p> левой, согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, делай СЕМЬ; прыжком поставить ноги врозь, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, туловище отклонить назад, делай ВОСЕМЬ; наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать, делай ДЕВЯТЬ; выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и развести руки в стороны до отказа, делай ДЕСЯТЬ; не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, делай ОДИННАДЦАТЬ; не останавливаясь, выпрямиться, поднимая рук» вперед на высоту плеч, повернуть туловище направо и развести руки в стороны до отказа, делай ДВЕНАДЦАТЬ, не останавливаясь повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, делай ТРИНАДЦАТЬ; </p>	
--	--	--

	выпрямляясь прыжком свести ноги на ширину плеч и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, делай ЧЕТЫРНАДЦАТЬ; выпрыгнуть вверх, руки вверх - в стороны, прогнуться, приземлиться в положение «соскока со снаряда», делай ПЯТНАДЦАТЬ; принять строевую стойку, делай ШЕСТНАДЦАТЬ»	
11.3. Дать команду на выполнение второго комплекса вольных упражнений без попутного объяснения по разделением под счет в медленном темпе	«Второй комплекс вольных упражнений по разделениям в медленном темпе делай РАЗ-ДВА, делай ТРИ, делай ЧЕТЫРЕ, делай ПЯТЬ, делай ШЕСТЬ, делай СЕМЬ, делай ВОСЕМЬ, делай ДЕВЯТЬ, делай ДЕСЯТЬ, делай ОДИННАДЦАТЬ, делай ДВЕНАДЦАТЬ, делай ТРИНАДЦАТЬ, делай ЧЕТЫРНАДЦАТЬ, делай ПЯТНАДЦАТЬ, делай ШЕСТНАДЦАТЬ»	Обучаемые вместе с руководителем в медленном темпе выполняют второй комплекс вольных упражнений
11.4. Дать команду на выполнение второго	«Второй комплекс вольных упражнений в медленном темпе начинАЙ - РАЗ-ДВА, ТРИ,	Обучаемые вместе с руководителем в медленном темпе выполняют второй

комплекса вольных упражнений в целом в медленном темпе	ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ, ВОСЕМЬ, ДЕВЯТЬ, ДЕСЯТЬ, ОДИННАДЦАТЬ, ДВЕНАДЦАТЬ, ТРИНАДЦАТЬ, ЧЕТЫРНАДЦАТЬ, ПЯТНАДЦАТЬ, ШЕСТНАДЦАТЬ»	комплекс вольных упражнений
--	---	--------------------------------

Подтягивание на перекладине (рис. 3)

Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху, положение виса фиксируется 1–2 сек. Сгибая руки, подтянуться, разгибая руки, опуститься в вис. При подтягивании подбородок должен быть выше грифа перекладины. Выполнение упражнения засчитывается в тот момент, когда тело военнослужащего вернулось в положение виса. Разрешается сгибание и разведение ног.

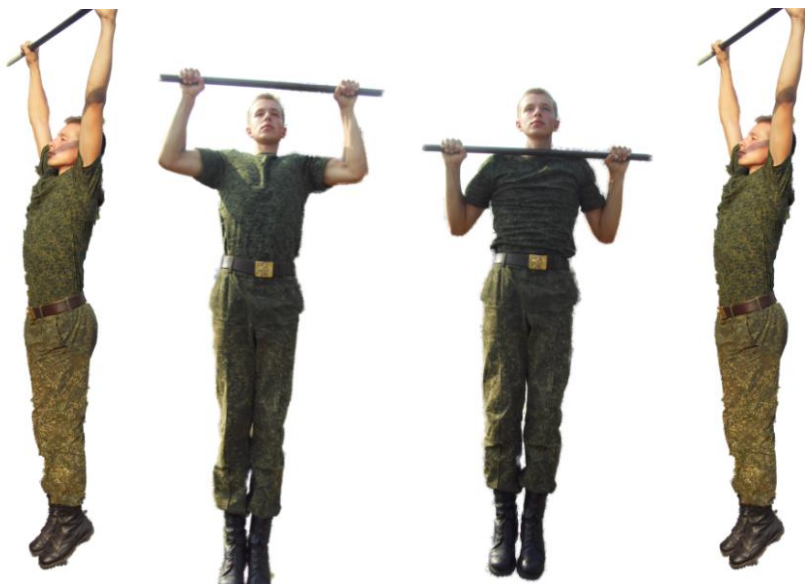


Рис. 3

Главные работающие мышцы: широчайшие, бицепсы, брахиалис, грудные, верхняя часть спины, мышцы брюшной стенки, предплечья.

Рекомендуется: опускаясь, делать вдох. Затем либо задержать дыхание на несколько мгновений во время подтягивания тела вверх и выдохнуть вверху, либо выдыхать одновременно с подтягиванием. Попытки "отдышаться" во время паузы внизу, как правило, контрпродуктивны. Взгляд должен быть направлен слегка вверх.

Не рекомендуется: падать камнем вниз, расслабляться внизу и пытаться растягивать мышцы, вися на перекладине, крутить головой. Расслаблять плечи, запрокидывать голову назад резко.

Характерные ошибки (рис. 4):

- отклонение головы назад;
- неравномерное подтягивание (поочередно правой и левой рукой);
- рывки и маховые движения ногами.



Рис. 4

Подготовительные упражнения:

подтягивание с прыжка и медленное опускание в вис на прямые руки;

подтягивание на низкой перекладине;

подтягивание с помощью за голень и бедро.

Подтягивание на низкой перекладине.

Высота перекладины 90 сантиметров Упражнение выполняется из исходного положения вис лежа, хватом сверху, лицом вверх, голова, туловище, ноги составляют прямую линию (пятки могут упираться в опору высотой до 4 сантиметров). При подтягивании подбородок должен быть выше грифа перекладины. Не разрешается сгибаться и разгибаться в грудном, поясничном отделах позвоночника, в тазобедренных и коленных суставах, отдыхать в положении виса более 3 секунд.

Подтягивание с помощью поддерживания за голень и бедро.

Помощь оказывается в тот момент, когда военнослужащий сам уже не может выполнить упражнение.

Помощь и страховка (рис. 5): стоя сбоку-сзади, помочь, поднимая за голень и бедро.



Рис. 5

Методика обучения подтягиванию на перекладине

Действия руководителя	Подаваемые команды	Действия обучаемых
1. Построить, взвод в одну (две) шеренги	«Взвод, КО МНЕ, в одну (две) шеренгу СТАНОВИСЬ, РАВНЯЙСЯ СМИРНО»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
2. Объявить учебный вопрос	«Учебный вопрос – обучение подтягиванию на перекладине, ВОЛЬНО»	Обучаемые внимательно слушают руководителя
3. Провести инструктаж по мерам предупреждения травматизма	«Обращаю внимание на соблюдение мер предупреждения травматизма на занятии. Все упражнения, приемы и действия	Обучаемые внимательно слушают и запоминают меры предупреждения травматизма

	выполнять только по моей команде. При выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию, правила страховки и самостраховки»	
4. Назвать упражнение	«Упражнение называется «подтягивание на перекладине»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
5. Образцово показать выполнение упражнения	«Упражнение ПОКАЗЫВАЮ»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
6. Показать в медленном темпе с попутным объяснением техники выполнения	«Показываю в медленном темпе». Техника выполнения подтягивания на перекладине «Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху, положение виса фиксируется. При подтягивании подбородок должен быть выше грифа перекладины. Выполнение упражнения засчитывается в тот момент, когда тело военнослужащего	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю

	вернулось в исходное положение»	
7. Приступить к разучиванию упражнения		
7.1. Дать команду на принятие гимнастической стойки	«Взвод, СМИРНО, гимнастическую стойку ПРИНЯТЬ»	Обучаемые принимают гимнастическую стойку и выполняют все команды и распоряжения руководителя
7.2. Вызвать одного военнослужащего для оказания помощи и страховки, а одного - на исходное положение в двух шагах от перекладины	«Рядовой Иванов, для оказания помощи и страховки шагом МАРШ, рядовой Петров, на исходное положение шагом – МАРШ»	Рядовой Петров выполняет упражнение, рядовой Иванов оказывает помощь и страховку, рядовой Сидоров выходит на исходное положение
7.3. Дать распоряжение на разучивание подтягивания с помощью подготовительных упражнений		
7.3.1. Подтягивание с прыжка и медленное опускание в вис на прямые руки	«Рядовой Петров, выполнить 10 подтягиваний с прыжка и медленное опускание в вис на прямые руки, К СНАРЯДУ»	Военнослужащие поочередно выходят на исходное положение и выполняют
7.3.2. Подтягивание с помощью за голень и бедро	«Выполнить 10 подтягиваний с помощью за голень и бедро, К СНАРЯДУ»	
7.3.3. Дать команду на	«Выполнить	

выполнение подтягивания на перекладине в целом	подтягивание на перекладине в количестве 10 раз, К СНАРЯДУ»	
7.4. Указать на общие и частные ошибки	«Характерные ошибки – отклонение головы назад, сгибание и разведение ног, неравномерное подтягивание, рывки и маховые движения ногами»	Обучаемые слушают и запоминают характерные ошибки
8. Приступить к тренировке (совершенствованию) подтягивания на перекладине (что сделать, количество повторений, время отдыха между повторениями, нормативы для данной категории обучаемых)	«Выполнить 10 подтягиваний на перекладине, повторить 3 раза, время для отдыха между повторениями – 30 с, к тренировке (к выполнению упражнения) ПРИСТУПИТЬ»	Обучаемые выполняют все команды и распоряжения руководителя в составе подразделения на многопролетных перекладинах, оказывая помощь и страховку

Подъем переворотом на перекладине (рис. 6)

Подъем переворотом выполняется из виса хватом сверху, подтягиваясь (запрещается касаться подбородком перекладины), поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки, туловище прямое. Положение виса и упора фиксируется на прямых руках 1–2 сек. Опускание в вис выполняется произвольным способом. Разрешается сгибание и разведение ног.



Рис. 6

Характерные ошибки (рис. 7):

выпрямление рук во время поднимания ног к перекладине (тело опускается вниз, ноги ударяются о перекладину);

раннее откидывание головы назад;

сильное сгибание ног в тазобедренных суставах после выхода в упор (получается упор согнувшись);

опускание в вис или соскок под перекладину выполняется с большим продвижением вперед.

Подготовительные упражнения:

сгибание и разгибание рук в упоре;

подтягивание на перекладине;

подтягивание на перекладине с подниманием ног в «угол» (рис. 8);



Рис. 7



Рис. 8

поднимание прямых ног к перекладине, на гимнастической стенке;

подъем переворотом на низкой перекладине толчком одной и махом другой; то же толчком двух ног (рис. 9);

подъем переворотом на высокой перекладине с помощью партнера, подгалкивающего под таз и поясницу (рис. 10).



Рис. 9



Рис. 10

Помощь и страховка.

Стоя сбоку-сзади от обучаемого, захватить левой рукой его правое плечо, а ладонью правой упереться в поясницу (таз, бедро), помогая осуществить подтягивание и поднимание ног к перекладине. Усиливая давление правой рукой под спину, а левой опуская плечи обучаемого вниз-назад, помочь ему перенести ноги через ось снаряда и опереться на перекладину животом. Продолжая подталкивать военнослужащего двумя руками под правое плечо, помочь ему выйти в упор, удерживая от дальнейшего вращения левой рукой за голень. При соскоке сопровождать под спину и грудь до приземления.

Методика обучения подъему переворотом на перекладине

Действия руководителя	Подаваемые команды	Действия обучаемых
1. Построить взвод в одну (две) шеренгу	«Взвод, КО МНЕ, в одну (две) шеренгу СТАНОВИСЬ, РАВНЯЙСЬ, СМИРНО»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
2. Объявить учебный вопрос	«Учебный вопрос – обучение подъему переворотом на перекладине, ВОЛЬНО»	Обучаемые внимательно слушают руководителя
3. Провести инструктаж по мерам предупреждения травматизма	«Обращаю внимание на соблюдение мер предупреждения травматизма на занятии. Все упражнения, приемы и действия выполнять только по моей команде.	Обучаемые внимательно слушают и запоминают меры предупреждения травматизма

	При выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию, правила страховки и само страховки»	
4. Назвать упражнение	«Упражнение называется «подъем переворотом на перекладине»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
5. Образцово показать выполнение упражнения	«Упражнение ПОКАЗЫВАЮ»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
6. Показать в медленном темпе с попутным объяснением техники выполнения.	«Показываю в медленном темпе». Техника выполнения подъема переворотом на перекладине «Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и переверачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки, тело прямое. Положение виса и упора фиксируется.	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю

	Опускание в вис выполняется произвольным способом. Допускается незначительное сгибание, разведение ног»	
7. Приступить к разучиванию упражнения		
7.1. Дать команду на принятие гимнастической стойки	«Взвод, СМИРНО, гимнастическую стойку ПРИНЯТЬ»	Обучаемые принимают гимнастическую стойку и выполняют все команды и распоряжения руководителя
7.2. Вызвать одного военнослужащего для оказания помощи И страховки, а одного – на исходное положение в двух шагах от перекладины	«Рядовой Иванов, для оказания помощи и страховки шагом – МАРШ, рядовой Петров, на исходное положение шагом МАРШ»	
7.3. Дать распоряжение на разучивание подъема переворотом с помощью подготовительных упражнений		
7.3.1. Подтягивание на перекладине с подниманием ног в «угол»	«Рядовой Петров, выполнить 5 подтягиваний на перекладине с подниманием ног в «угол», К СНАРЯДУ»	Рядовой Петров выполняет упражнение, рядовой Иванов оказывает помощь и страховку, рядовой Сидоров выходит на исходное положение
7.3.2. Подъем	«Выполнить 3	Военнослужащие

переворотом с помощью партнера, подталкивающего под таз и поясницу	подъема переворотом с помощью партнера, подталкивающего под таз и поясницу, К СНАРЯДУ»	поочередно выходят на исходное положение и выполняют команды руководителя
7.3.3. Дать команду на выполнение подъема переворотом в целом	«Выполнить подъем переворотом в количестве 3 раз, К СНАРЯДУ»	
7.4. Указать на общие и частные ошибки	«Характерные ошибки – выпрямление рук во время поднимания ног к перекладине (тело опускается вниз, ноги ударяются о перекладину), раннее откидывание головы назад»	Обучаемые слушают и запоминают характерные ошибки
8. Приступить к тренировке (совершенствованию) подъема переворотом на перекладине (что сделать, количество повторений, время отдыха между повторениями, нормативы для данной категории обучаемых)	«Выполнить 3 подъема переворотом на перекладине, повторить 3 раза, время для отдыха между повторениями – 30 с, к тренировке (к выполнению упражнения) ПРИСТУПИТЬ»	Обучаемые выполняют все команды и распоряжения руководителя в составе подразделения на многопролетных перекладинах, оказывая помощь и страховку

Подъем силой на перекладине (рис. 11)

Выполняется из виса хватом сверху, подтягиваясь, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем – другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки, тело прямое. Разрешается подъем силой на обе руки. Положение виса и упора фиксируются. Опускание в вис выполняется произвольным способом.



Рис. 11

Характерные ошибки:

длительная задержка после подтягивания перед выходом силой на одну руку;

заваливание туловища назад и сильное вынесение ног вперед при выходе силой на одну руку;

рывки и маховые движения.

Подготовительные упражнения:

сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

подтягивание на перекладине;

подтягивание на перекладине с постановкой одной руки в упор с помощью, хватом левой руки за голень, правой – за бедро;

сгибание и разгибание рук в упоре и в размахивании;

выход силой на перекладине на одну руку;

выход силой с помощью.

Помощь и страховка (рис. 12).



Рис. 12

Стоя сбоку-сзади слегка присесть, захватив правой рукой обучаемого сзади за бедро, а спереди левой за голень. Выпрямляя ноги, помочь обучаемому подтянуться повыше и вывести локоть правой (левой) руки в упор так, чтобы проекция локтевого сустава проходила впереди оси снаряда, а затем после постановки второй руки помочь ему выйти в упор. В последней фазе движения необходимо отвести ноги партнера назад и помочь ему зафиксировать их в неподвижном положении, удерживая спереди левой рукой за голень, а правой сзади за бедро. При соскоке сопровождать под спину и грудь до приземления.

Методика обучения подъему силой на перекладине

Действия руководителя	Поддаваемые команды	Действия обучаемых
1. Построить взвод в одну (две) шеренгу	«Взвод, КО МНЕ, в одну (две) шеренгу СТАНОВИСЬ, РАВНЯЙСЬ, СМИРНО»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
2. Объявить учебный вопрос	«Учебный вопрос – обучение подъему силой на перекладине, ВОЛЬНО»	Обучаемые внимательно слушают руководителя
3. Провести инструктаж по мерам предупреждения травматизма	«Обращаю внимание на соблюдение мер предупреждения травматизма на занятии. Все упражнения, приемы и действия выполнять только по моей команде. При выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию, правила страховки и самостраховки»	Обучаемые внимательно слушают и запоминают меры предупреждения травматизма
4. Назвать упражнение	«Упражнение называется «подъем силой на перекладине»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
5. Образцово показать выполнение упражнения	«Упражнение ПОКАЗЫВАЮ»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю

<p>6. Показать в медленном темпе с попутным объяснением техники выполнения</p>	<p>«Показываю в медленном темпе». Техника выполнения подъема силой на перекладине – «Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху, подтягиваясь, поставить в упор сначала одну согнутую руку (локоть вверх); продолжая движение, нажимая руками на перекладину и подавая плечи вперед, поставить в упор другую руку; разогнув их, зафиксировать упор на прямых руках, тело прямое. Положение виса и упора фиксируется. Опускание в вис выполняется произвольным способом. Подъем силой можно выполнять одновременно двумя руками»</p>	<p>Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю</p>
<p>7. Приступить к разучиванию упражнения</p>		
<p>7.1. Дать команду на принятие гимнастической стойки</p>	<p>«Взвод, СМИРНО, гимнастическую стойку ПРИНЯТЬ»</p>	<p>Обучаемые принимают гимнастическую стойку и выполняют все</p>

		команды и распоряжения руководителя
7.2. Вызвать одного военнослужащего для оказания помощи и страховки, а одного - на исходное положение в двух шагах от перекладины	«Рядовой Иванов, для оказания помощи и страховки шагом-МАРШ, рядовой Петров, на исходное положение шагом – МАРШ»	Рядовой Петров выполняет упражнение, рядовой Иванов оказывает помощь и страховку, рядовой Сидоров выходит на исходное положение
7.3. Дать распоряжение на разучивание подъема силой с помощью подготовительных упражнений		
7.3.1. Подтягивание на перекладине с постановкой одной руки в упор с помощью, хватом левой руки за голень, правой-за бедро»	«Рядовой Петров, выполнить 3 подтягивания на перекладине с постановкой одной руки в упор с помощью, хватом левой руки за голень, правой – за бедро, К СНАРЯДУ»	Военнослужащие поочередно выходят на исходное положение и выполняют команды руководителя
7.3.2. Подъем силой на перекладине на одну руку с помощью партнера	«Выполнить 3 подъема силой на перекладине на одну руку с помощью партнера, К СНАРЯДУ»	Военнослужащие поочередно выходят на исходное положение и
7.3.3. Дать команду на выполнение подъема	«Выполнить подъем переворотом в	выполняют команды руководителя

силой в целом	количестве 3 раз, К СНАРЯДУ»	
7.4. Указать на общие и частные ошибки	«Характерные ошибки -длительная задержка после подтягивания перед выходом силой на одну руку, заваливание туловища назад и сильное вынесение ног вперед при выходе силой на одну руку, рывки и маховые движения»	Обучаемые слушают и запоминают характерные ошибки
8. Приступить к тренировке подъема силой на перекладине (что сделать, количество повторений, время отдыха между повторениями нормативы для данной категории обучаемых)	«Выполнить 3 подъема силой на перекладине, повторить 3 раза, время для отдыха между повторениями – 30 с, к тренировке (к выполнению упражнения) ПРИСТУПИТЬ»	Обучаемые выполняют команды руководителя в составе подразделения на многопролетных перекладинах, оказывая помощь и страховку

Комбинированное силовое упражнение на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху с возвращением в исходное положение после выполнения каждого упражнения. Первым выполняется подъем переворотом, затем в любой последовательности подъем ног к перекладине и подтягивание на перекладине. Положения виса и упора на перекладине фиксируются на прямых руках 1–2 сек; при подъеме ног к перекладине – касаться грифа снаряда носками ног (разрешается незначительное сгибание и разведение ног). Выполнение упражнения засчитывается в тот момент, когда тело военнослужащего вернулось в исходное положение после выполнения комбинации упражнений. При выполнении подтягивания на перекладине и подъема переворотом на перекладине должны соблюдаться требования вышеописанных упражнений. Для выполнения каждого упражнения дается одна попытка. Оценка выставляется по количеству циклов.

Характерные ошибки:

рывки и маховые движения;
откидывание головы назад;
сгибание рук в висе.

Обучение комбинированному силовому упражнению проводится по частям: обучение подтягиванию на перекладине, подъему ног к перекладине, подъему переворотом на перекладине. Обучение каждой части проводится с помощью подготовительных упражнений.

Подготовительные упражнения:

подъем ног согнутых в коленях в положении виса на перекладине, гимнастической стенке; в упоре на руках на брусьях;
поднимание и опускание ног в упоре на брусьях;
из упора на брусьях поднять ноги в положение «угол», развести в стороны, соединить вместе, опустить;
удерживание ног в положении «угол» с помощью партнера;
подъем ног на перекладине в положение «угол» и удержание;
подъем прямых ног к перекладине.

Поднимание прямых ног к перекладине (рис. 13). Из виса хватом сверху, не сгибая рук, поднять прямые ноги и коснуться ими перекладины, опустить ноги в исходное положение.



Рис. 13

Помощь и страховка: стоя сбоку-сзади, одной рукой – под спину, другой – за ноги.

Методика обучения комбинированному силовому упражнению на перекладине включает методику обучения упражнений, входящих в состав данного.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (рис. 14)

Время выполнения – 1 минута.



Рис. 14

Из исходного положения лежа на спине, кисти рук за головой в «замок», ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, выполнить максимальное количество наклонов туловища вперед до касания колен локтями рук. При возвращении в исходное положение обязательно коснуться пола (мата) лопатками, не отрывая таз от пола (мата). Разрешается незначительное разведение ног в стороны и помощь партнера в закреплении ног. Выполнение упражнения засчитывается при возвращении в исходное положение.

Характерные ошибки (рис. 15):



Рис. 15

отсутствует касание локтями колен (ног);
отсутствует касание пола (мата) лопатками;
таз отрывается от пола (мата);
ноги согнуты в коленях не под углом 90 градусов.

Обучение упражнению проводится с помощью подготовительных упражнений.

Подготовительные упражнения:

сгибание и разгибание туловища в положении сидя на гимнастической скамейке (иной опоре) с фиксацией ног;

поднимание туловища в положении лежа с фиксацией ног;

поднимание туловища в положении лежа на наклонной скамейке (доске) с фиксацией ног.

Помощь и страховка:

партнер держит ноги в области голени.

**Методика обучения подниманию туловища
из положения лежа на спине**

Действия руководителя	Подаваемые команды	Действия обучаемых
1. Построить взвод в одну (две) шеренгу	«Взвод, КО МНЕ, в одну (две) шеренгу СТАНОВИСЬ, РАВНЯЙСЬ, СМИРНО»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
2. Объявить учебный вопрос	«Учебный вопрос – обучение подниманию туловища из положения лежа на спине, ВОЛЬНО»	Обучаемые внимательно слушают руководителя
3. Провести инструктаж по мерам предупреждения травматизма	«Обращаю внимание на соблюдение мер предупреждения травматизма на занятии. Все упражнения, приемы и действия выполнять только по моей команде. При выполнении упражнения соблюдать интервал и дистанцию, правила страховки и само страховки»	Обучаемые внимательно слушают и запоминают меры предупреждения травматизма
4. Назвать упражнение	«Упражнение называется	Обучаемые в одношереножном

	«поднимание туловища из положения лежа на спине»	(двухшереножном) строем
5. Образцово показать выполнение упражнения (вызвать из строя военнослужащего для оказания помощи при показе упражнения)	«Рядовой Иванов, для оказания помощи – КО МНЕ. Партнер держит ноги в области голени». «Упражнение ПОКАЗЫВАЮ» (руководитель показывает упражнение, выполнив 7–8 поднимании туловища)	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строем
6. Показать в медленном темпе с попутным объяснением техники выполнения	«Показываю в медленном темпе» (рядовой Иванов продолжает оказывать помощь при выполнении упражнения руководителем). Техника выполнения поднимания туловища из положения лежа та спине «Время выполнения – 1 мин. Из исходного	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строем

	<p>положения – лежа на спине, кисти рук за головой в «замок», ноги согнуты в коленях под углом 90 град – выполнить максимальное количество наклонов туловища вперед до касания колен локтями рук. При возвращений в исходное положение обязательно коснуться пола (мата) лопатками.</p> <p>Разрешается незначительное разведение ног в стороны. Выполнение упражнения засчитывается при возвращении в исходное положение»</p>	
7. Приступить к разучиванию упражнения		
7.1. Разомкнуть обучаемых в двухшереножном строю на один шаг	«Взвод, влево РАЗОМКНИСЬ»	Обучаемые размыкаются на установленный интервал
7.2. Дать команду на принятие исходного положения	«Первая шеренга, исходное положение – сидя на	Первая и вторая шеренги принимают

для выполнения сгибания и разгибания туловища в положении сидя на гимнастической скамейке	гимнастической скамейке, кисти рук за головой в «замок» – ПРИНЯТЬ», «Вторая шеренга, исходное положение для оказания помощи партнеру ПРИНЯТЬ»	указанное исходное положение
7.3. Дать команду на выполнение сгибания и разгибания туловища в положении сидя на гимнастической скамейке	«Выполнить 10 сгибаний и разгибаний туловища К выполнению упражнений ПРИСТУПИТЬ»	Обучаемые выполняют упражнение (поочередно каждая шеренга)
7.4. Дать команду на принятие исходного положения для выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине в целом	«Первая шеренга, исходное положение – лежа на спине, кисти рук за головой в «замок», ноги согнуты в коленях под углом 90 град – ПРИНЯТЬ». «Вторая шеренга, исходное положение для оказания помощи партнеру ПРИНЯТЬ»	Обучаемые принимают указанное исходное положение
7.5. Дать команду на выполнение поднимания туловища из положения лежа на спине в целом	«Выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине в количестве 15 раз. К выполнению упражнения	Обучаемые выполняют упражнение (поочередно каждая шеренга)

	ПРИСТУПИТЬ»	
7.6. Указать на общие и частные ошибки	«Характерные ошибки – локти, не касаются колен (ног), лопатки не касаются пола (мата), таз отрывается от пола (мата), ноги согнуты в коленях не под углом 90 град»	Обучаемые слушают и запоминают характерные ошибки
8. Приступить к тренировке (совершенствованию) поднимания туловища из положения лежа на спине (что сделать, количество повторений, время отдыха между повторениями, нормативы для данной категории обучаемых)	«Выполнить 10 поднимании туловища из положения лежа на спине, повторить 3 раза, время для отдыха между повторениями – 30 с, к тренировке (к выполнению упражнения) ПРИСТУПИТЬ»	Обучаемые выполняют все команды и распоряжения руководителя в составе подразделения, оказывая помощь и страховку

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис. 16)

Время выполнения – 1 мин.



Рис. 16

Исходное положение – упор лежа на прямых руках.

При выполнении упражнения руки сгибаются до прямого угла в локтевых суставах, тело прямое. Выполнение упражнения засчитывается при возвращении в исходное положение.

Характерные ошибки (рис. 17):



Рис. 17

неполное сгибание и разгибание рук в локтевом суставе;
 неравномерное опускание, поднимание туловища;
 прогибание спины;
 выгибание тела вверх.

Подготовительные упражнения:

сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (или более высокой опоры);

сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

**Методика обучения сгибанию и разгибанию
 рук в упоре лежа**

Действия руководителя	Подаваемые команды	Действия обучаемых
1. Построить взвод в одну (две) шеренгу	«Взвод, КО МНЕ, в одну (две) шеренгу СТАНОВИСЬ, РАВНЯЙСЬ, СМИРНО»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
2. Объявить учебный вопрос	«Учебный вопрос – обучение сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа, ВОЛЬНО»	Обучаемые внимательно слушают руководителя
3. Провести инструктаж по мерам предупреждения травматизма	«Обращаю внимание на соблюдение мер предупреждения травматизма на занятии. Все упражнения, приемы и	Обучаемые внимательно слушают и запоминают меры предупреждения травматизма

	действия выполнять только по моей команде. При выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию, правила страховки и само страховки»	
4. Назвать упражнение	Упражнение называется «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»	Обучаемые в одношережном (двухшережном) строю
5. Образцово показать выполнение упражнения	«Упражнение ПОКАЗЫВАЮ»	Обучаемые в одношережном (двухшережном) строю
6. Показать в медленном темпе с попутным объяснением техники выполнения	«Показываю в медленном темпе». Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа «Время выполнения – 1 мин. Из исходного положения – упор лежа на прямых руках согнуть руки до прямого	Обучаемые в одношережном (двухшережном) строю

	угла в локтевых суставах, туловище прямое. Выполнение упражнения засчитывается при возвращении в исходное положение»	
7. Приступить к разучиванию упражнения		
7.1. Разомкнуть на интервал и дистанцию один шаг	«Взвод, влево на один шаг разом-КНИСЬ»	Обучаемые размыкаются на установленные
7.2. Дать команду на принятие исходного положения	«Исходное положение – упор лежа-ПРИНЯТЬ»	интервал и дистанцию, принимают
7.3. Выполнить разучивание упражнения по разделением	«Выполнить по разделением, на счет «РАЗ» – руки согнуть до прямого угла в локтевых суставах – ДЕЛАЙ РАЗ» на счет «ДВА» – исходное положение – упор лежа на прямых руках – ДЕЛАЙ ДВА», «Выполнить под счет «Делай раз, делай два», «Выполнить под счет «РАЗ-ДВА»	исходное положение и выполняют все команды и распоряжения руководителя
7.4. Указать на общие и частные ошибки	«Характерные ошибки – неравномерное	Обучаемые слушают и

	опускание и поднимание туловища, неполное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, прогибание спины»	запоминают характерные ошибки
8. Приступить к тренировке (совершенствованию) сгибания и разгибания рук в упоре лежа (что сделать, количество повторений, время отдыха между повторениями, нормативы для данной категории обучаемых)	«Из исходного положения – упор лежа – выполнить 15 сгибаний и разгибаний рук, повторить 3 раза, время для отдыха между повторениями – 30 с, к тренировке (к выполнению упражнения) ПРИСТУПИТЬ»	Обучаемые принимают исходное положение и выполняют все команды и распоряжения руководителя

Комплексное силовое упражнение (рис. 18)

Время выполнения – 1 мин



Рис. 18

Из исходного положения лежа на спине, руки на поясе, ноги закреплены, в течение первых 30 секунд выполнить максимальное количество наклонов туловища вперед до касания пальцами рук носков ног. При возвращении в исходное положение обязательно коснуться пола (мата) лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног. По команде: «СТОП», повернуться в упор лежа и в течение 30 секунд выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (руки сгибать до прямого угла в локтевых суставах, тело прямое). Выполнение упражнения засчитывается при возвращении в исходное положение.

Характерные ошибки (рис. 19):



Рис. 19

отсутствует касание руками носков ног при наклоне вперед;
 при возвращении в исходное положение лопатки не касаются
 пола;

при выполнении наклонов сильное сгибание ног;
 при возвращении в исходное положение касание локтями пола;
 сильный прогиб тела;
 при сгибании и разгибании руки не полностью
 выпрямляются.

Подготовительные упражнения:

сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

поднимание туловища.

Помощь и страховка:

партнер держит ноги в области голени, не закрывая носки ног.

Методика обучения комплексному силовому упражнению

Действия руководителя	Подаваемые команды	Действия обучаемых
1. Построить взвод в одну (две) шеренгу	«Взвод, КО МНЕ, в одну (две) шеренгу СТАНОВИСЬ, РАВНЯЙСЯ СМИРНО»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
2. Объявить учебный вопрос	«Учебный вопрос – обучение комплексному силовому упражнению, ВОЛЬНО»	Обучаемые внимательно слушают руководителя
3. Провести инструктаж по мерам предупреждения травматизма	«Обращаю внимание на соблюдение мер предупреждения травматизма на занятии. Все упражнения, приемы и действия выполнять только по моей команде. При выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию, правила страховки и самостраховки»	Обучаемые внимательно слушают и запоминают меры предупреждения травматизма
4. Назвать упражнение	«Упражнение называется «комплексное силовое упражнение»»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
5. Образцово показать выполнение упражнения (вызвать)	«Рядовой Иванов, для оказания помощи – КО МНЕ.	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном)

<p>из строя военнослужащего для оказания помощи при показе упражнения)</p>	<p>Партнер держит ноги в области голени, не закрывая носки ног». «Упражнение ПОКАЗЫВАЮ» (руководитель показывает выполнение упражнения по 5–6 повторений каждой части упражнения)</p>	<p>строю</p>
<p>6. Показать в медленном темпе с попутным объяснением техники выполнения</p>	<p>«Показываю в медленном темпе» (рядовой Иванов продолжает оказывать помощь при выполнении руководителем первой части упражнения). Техника выполнения комплексного силового упражнения «Время выполнения – 1 мин. Из исходного положения лежа на спине, руки на поясе, ноги закреплены, в течение первых 30 с выполнить максимальное количество наклонов туловища вперед до касания пальцами рук носков ног. При</p>	<p>Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю</p>

	<p>возвращении в исходное положение обязательно коснуться пола (мата) лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног. По команде «СТОП» повернуться в упор лежа и в течение 30 с выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (руки сгибать до прямого угла в локтевых суставах, тело прямое). Выполнение упражнения засчитывается при возвращении в исходное положение»</p>	
7. Приступить к разучиванию упражнения		
7.1. Разомкнуть обучаемых в двухшереножном строю на один шаг	«Взвод, влево на один шаг разом-КНИСЬ»	Обучаемые размыкаются на установленный интервал
7.2. Дать команду на принятие исходного положения первой и второй шеренгам	«Первая шеренга, исходное положение – лежа на спине, руки на поясе-ПРИНЯТЬ».	Первая и вторая шеренги принимают указанные

	«Вторая шеренга, исходное положение для оказания помощи партнеру ПРИНЯТЬ»	исходные положения
7.3. Дать распоряжение на разучивание комплексного силового упражнения по частям		
7.3.1. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине	«Выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине в количестве 15 раз. К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ»	Обучаемые выполняют упражнение (поочередно каждая шеренга)
7.3.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	«Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа в количестве 15 раз. К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ»	
7.4. Дать команду на выполнение комплексного силового упражнения в целом	«Выполнить комплексное силовое упражнение в целом. К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ»	
7.5. Указать на общие и частные ошибки	«Характерные ошибки – руки не касаются носков ног при наклоне вперед, при возвращении в исходное положение лопатки не касаются	Обучаемые слушают и запоминают характерные ошибки

	пола, при сгибании и разгибании руки не полностью выпрямляются»	
8. Приступить к тренировке (совершенствованию) комплексного силового упражнения (количество повторений, время отдыха между повторениями, нормативы для данной категории обучаемых)	«Выполнить по 10 движений в каждой части упражнения, повторить 3 раза, время для отдыха между повторениями – 30 с. К тренировке (к выполнению упражнения) ПРИСТУПИТЬ»	Обучаемые выполняют все команды и распоряжения руководителя в составе подразделения, оказывая помощь и страховку

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (рис. 20)

Выполняется из упора, тело слегка прогнуто, ноги прямые, сохраняя положение тела, опуститься до прямого угла в локтевых суставах. Разгибая руки, выйти в исходное положение.



Рис. 20

Характерные ошибки:

сильный прогиб в пояснице при разгибании рук;

сгибание тела при сгибании рук;

неполное сгибание и разгибание рук.

Подготовительные упражнения:

сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с помощью партнера;

сгибание и разгибание рук в упоре сзади от гимнастической скамейки;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – ноги на гимнастической скамейке (иной опоре).

Помощь и страховка (рис. 21):

стоя сбоку, взяться правой рукой за заднюю часть бедра, а левой спереди за голень. Слегка приседая, помочь обучаемому опуститься в упор на согнутых руках, а затем, умеренно напрягаясь, подняться в упор.



Рис. 21

**Методика обучения сгибанию и разгибанию рук
в упоре на брусьях**

Действия руководителя	Подаваемые команды	Действия обучаемых
1. Построить взвод в одну (две) шеренгу	«Взвод, КО МНЕ, в одну (две) шеренгу СТАНОВИСЬ, РАВНЯЙСЯ, СМІРНО»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
2. Объявить учебный вопрос	«Учебный вопрос – обучение сгибанию и разгибанию рук в упоре на брусках, ВОЛЬНО»	Обучаемые внимательно слушают руководителя
3. Провести инструктаж по мерам предупреждения травматизма	«Обращаю внимание на соблюдение мер предупреждения травматизма на занятии. Все упражнения, приемы и действия выполнять только по моей команде. При выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию, правила страховки и само страховки»	Обучаемые внимательно слушают и запоминают меры предупреждения травматизма
4. Назвать упражнение	«Упражнение называется «сгибание и разгибание рук в упоре на брусках»»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
5. Образцово показать выполнение упражнения	«Упражнение ПОКАЗЫВАЮ»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
6. Показать в медленном темпе с попутным	«Показываю в медленном темпе». Техника выполнения сгибания и разгибания рук в	

объяснением техники выполнения	упоре на брусьях «Выполняется из упора, тело слегка прогнуто, ноги прямые, сохраняя положение тела опуститься, до прямого угла в локтевых суставах. Разгибая руки, вернуться в исходное положение»	
7. Приступить к разучиванию упражнения		
7.1. Дать команду, на принятие гимнастической стойки	«Взвод, СМИРНО, гимнастическую стойку ПРИНЯТЬ»	Обучаемые принимают гимнастическую стойку и выполняют все команды руководителя
7.2. Вызвать одного военнослужащего для оказания помощи и страховки, а одного – на исходное положение в двух шагах от брусьев	«Рядовой Иванов, для оказания помощи и страховки шагом – МАРШ, рядовой Петров, на исходное положение шагом – МАРШ»	Рядовой Петров выполняет упражнение, рядовой Иванов оказывает помощь и страховку, рядовой Сидоров выходит на исходное положение
7.3. Дать распоряжение на разучивание сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях с помощью подготовительных упражнений		
7.3.1. Сгибание и	«Рядовой Петров, выполнить	Военнослужащ

разгибание рук в упоре на брусьях с помощью партнера	10 сгибаний и разгибаний рук в упоре на брусьях с помощью партнера, К СНАРЯДУ»	ие поочередно выходят на ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
7.3.2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях в целом	«Выполнить 10 сгибаний и разгибаний рук в упоре на брусьях самостоятельно, К СНАРЯДУ»	и выполняют команды руководителя
7.4. Указать на общие и частные ошибки	«Характерные ошибки – сильный прогиб в пояснице при разгибании рук, сгибание тела при сгибании рук, неполное сгибание и разгибание рук»	Обучаемые слушают и запоминают характерные ошибки
8. Приступить к тренировке (совершенствованию) сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях (что сделать, количество повторений, время отдыха между повторениями, нормативы для данной категории обучаемых)	«Выполнить 10 сгибаний и разгибаний рук в упоре на брусьях, повторить 3 раза, время для отдыха между повторениями – 30 с, к тренировке (к выполнению упражнения) ПРИСТУПИТЬ»	Обучаемые выполняют все команды и распоряжения руководителя в составе подразделения на многопролетных брусьях, оказывая помощь и страховку

Угол в упоре на брусьях (рис. 22)

Выполняется из положения упора на брусьях. Поднять прямые ноги и удерживать их горизонтально над жердями, не касаясь туловища руками. Время выполнения упражнения

определяется с момента фиксации положения «угол» до момента опускания пяток ног ниже жердей.



Рис. 22

Характерные ошибки:

сгибание рук;

сгибание ног в коленных суставах,

касание бедром кистей рук;

зажимание туловища локтями;

колебательные движения таза вперед-назад;

удержание туловища не в вертикальном положении

(заваливание туловища вперед или назад);

медленное опускание ног ниже жердей.

Подготовительные упражнения:

медленное поднятие и опускание ног в упоре на брусках;

подъем и удержание согнутых ног в коленях в положении виса на перекладине; в упоре на брусках;

в упоре на брусках поднять ноги в положение «угол», развести в стороны, соединить вместе, опустить;

в положении виса на перекладине поднятие прямых ног до касания перекладины; то же на гимнастической стенке;

удерживание ног в положении «угол» с помощью партнера.

Помощь и страховка:

стоя сбоку и поддерживая за спину, помочь нажимом под голень снизу жердей.

Методика обучения упражнению «угол в упоре на брусках»

Действия руководителя	Подаваемые команды	Действия обучаемых
1. Построить взвод в одну (две) шеренгу	«Взвод, КО МНЕ, в одну (две) шеренгу СТАНОВИСЬ, РАВНЯЙСЯ, СМІРНО»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
2. Объявить учебный вопрос	«Учебный вопрос – обучение упражнению «угол в упоре на брусках», ВОЛЬНО»	Обучаемые внимательно слушают руководителя
3. Провести инструктаж по мерам предупреждения травматизма	«Обращаю внимание на соблюдение мер предупреждения травматизма на занятии. Все упражнения, приемы и действия выполнять только по моей команде. При выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию, правила страховки и само страховки»	Обучаемые внимательно слушают и запоминают меры предупреждения травматизма
4. Назвать упражнение	«Упражнение называется «угол в упоре на брусках»»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
5. Образцово показать выполнение упражнения	«Упражнение ПОКАЗЫВАЮ»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
6. Показать в медленном темпе	«Показываю в медленном темпе». Техника выполнения	

с попутным объяснением техники выполнения	упражнения «угол в упоре на брусьях»: выполняется из положения упора на брусьях. Поднять прямые ноги и удерживать их горизонтально над жердями, не касаясь туловища руками.	
7. Приступить к разучиванию упражнения		
7.1. Дать команду, на принятие гимнастической стойки	«Взвод, СМИРНО, гимнастическую стойку ПРИНЯТЬ»	Обучаемые принимают гимнастическую стойку и выполняют все команды руководителя
7.2. Вызвать одного военнослужащего для оказания помощи и страховки, а одного – на исходное положение в двух шагах от брусьев	«Рядовой Иванов, для оказания помощи и страховки шагом – МАРШ, рядовой Петров, на исходное положение шагом – МАРШ»	Рядовой Петров выполняет упражнение, рядовой Иванов оказывает помощь и страховку, рядовой Сидоров выходит на исходное положение
7.3. Дать распоряжение на разучивание упражнения с помощью подготовительных упражнений		
7.3.1. Медленное поднятие и	«Рядовой Петров, выполнить 10 повторений, К СНАРЯДУ»	Военнослужащие

опускание ног в упоре на брусьях		поочередно выходят на ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ и выполняют команды руководителя
7.3.2. Подъем и удержание согнутых ног в коленях в упоре на брусьях	«Выполнить 10 повторений с фиксацией 3–5 с., К СНАРЯДУ»	
7.3.3. Подъем ног в положение «угол», развести в стороны, соединить вместе, опустить	«Выполнить 10 повторений, К СНАРЯДУ»	
7.4. Указать на общие и частные ошибки	«Характерные ошибки – сгибание рук, сгибание ног в коленных суставах, касание бедром кистей рук»	Обучаемые слушают и запоминают характерные ошибки
8. Приступить к тренировке (совершенствованию) упражнения (что сделать, количество повторений, время отдыха между повторениями, нормативы для данной категории обучаемых)	«Выполнить 5 повторений с , фиксацией 5 сек., повторить 3 раза, время для отдыха между повторениями – 30 с, к тренировке (к выполнению упражнения) ПРИСТУПИТЬ»	Обучаемые выполняют все команды и распоряжения руководителя в составе подразделения на многопролетных брусьях, оказывая помощь и страховку

Комплексное упражнение на ловкость

Проводится в любом помещении или на ровной площадке с травяным покрытием. По команде: «МАРШ», пробежать с высокого старта 10 метров, выполнить два кувырка вперед, коснуться кистями рук покрытия впереди себя, затем два кувырка назад, повернуться кругом и финишировать. Для выполнения кувырков разрешается использование гимнастических матов.

Характерные ошибки:

кувырки выполняются не в группировке;
отсутствие касания покрытия после кувырков вперед.

Подготовительные упражнения:

кувырок вперед;
кувырок назад.

Методика обучения комплексному упражнению на ловкость

Действия руководителя	Подаваемые команды	Действия обучаемых
1. Построить взвод в одну (две) шеренгу	«Взвод, КО МНЕ, в одну (две) шеренгу СТАНОВИСЬ, РАВНЯЙСЯ, СМИРНО»	Обучаемые в строю
2. Объявить учебный вопрос	«Учебный вопрос – обучение комплексному упражнению на ловкость, ВОЛЬНО»	Обучаемые внимательно слушают руководителя
3. Провести инструктаж по мерам предупреждения травматизма	«Обращаю внимание на соблюдение мер предупреждения травматизма на занятии. Все упражнения, приемы и действия выполнять только по моей команде. При выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию, правила страховки и само страховки»	Обучаемые внимательно слушают и запоминают меры предупреждения травматизма
4. Назвать упражнение	«Упражнение называется «комплексное упражнение на	Обучаемые в строю

	ловкость»	
5. Образцово показать выполнение упражнения	«Упражнение ПОКАЗЫВАЮ»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
6. Показать в медленном темпе с попутным объяснением техники выполнения	«Показываю в медленном темпе». Техника выполнения комплексного упражнения на ловкость «По команде «МАРШ» пробежать с высокого старта 10 м, выполнить два кувырка вперед, коснуться кистями рук покрытия впереди себя, выполнить два кувырка назад, повернуться кругом, пробежать 10 м и финишировать»	Обучаемые в одношереножном (двухшереножном) строю
7. В зависимости от места для выполнения кувырков перестроить подразделение одну (две и т. д., шеренги)	«Взвод, РАЗОЙДИСЬ, ко мне в одну (две и т. д.) шеренгу СТАНОВИСЬ»	Обучаемые строятся в одну (две и т. д.) шеренгу
7.1. Разомкнуть обучаемых на безопасный интервал	«Вправо на два шага РАЗОМКНИСЬ»	Обучаемые размыкаются на указанный

		интервал
8. Приступить к разучиванию комплексного упражнения на ловкость по частям		
8.1. Разучивание кувырков вперед	«Выполнить два кувырка вперед, медленным бегом вернуться на левый фланг строя, повторить кувырки три раза, потоком, дистанция – один выполняющий, ВПЕРЕД»	Обучаемые начинают в медленном темпе выполнять кувырки вперед и после их выполнения становятся в строй
8.2. Указать на характерные ошибки при выполнении кувырков вперед	«Характерные ошибки – кувырки выполняются не в группировке, нет касания поверхности перед собой после второго кувырка вперед»	Обучаемые слушают и запоминают характерные ошибки
8.3. Разучивание кувырков назад	«Выполнить два кувырка назад, медленным бегом вернуться на левый фланг строя, повторить кувырки три раза, потоком, дистанция – один выполняющий, ВПЕРЕД»	Обучаемые начинают в медленном темпе выполнять кувырки назад и после их выполнения становятся в строй
8.4. Указать на	«Характерные	Обучаемые

характерные ошибки при выполнении кувырков назад	ошибки -руки ставятся за плечи (голову) не одновременно, голову не надо запрокидывать назад»	слушают и запоминают характерные ошибки
8.5. Построить обучаемых в две шеренги вдоль места для выполнения упражнения	«Взвод, РАЗОЙДИСЬ, ко мне в две шеренги СТАНОВИСЬ»	Обучаемые строятся в две шеренги
8.6. Вызвать на исходное положение одного или нескольких обучаемых	«Рядовой Иванов (Петров), на исходное положение у линии начала комплексного упражнения на ловкость шагом (бегом) – МАРШ»	Названные обучаемые выходят на исходное положение
8.7. Выполнение комплексного упражнения на ловкость в целом в медленном темпе	«Выполнить комплексное упражнение на ловкость в целом в медленном темпе, после выполнения стать в строй, ВПЕРЕД»	Обучаемые выполняют упражнение
8.8. Указать на характерные ошибки при выполнении упражнения в целом	«Характерные ошибки – кувырки выполняются не в группировке, нет касания поверхности	Обучаемые слушают и запоминают характерные ошибки

	перед собой после второго кувырка вперед, руки ставятся за плечи (голову) не одновременно, голову не надо запрокидывать назад»	
9. Приступить к тренировке (совершенствованию) комплексного упражнения на ловкость (что сделать, количество повторений, время отдыха между повторениями, нормативы для данной категории обучаемых)	«Выполнить комплексное упражнение на ловкость в целом, повторить упражнение три раза, после выполнения стать в строй, потоком, дистанция – один выполняющий, ВПЕРЕД»	Обучаемые выполняют все команды и распоряжения руководителя

V. МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА

1. Причины травматизма в атлетической подготовке

Многие упражнения, выполняемые на снарядах, требуют определенной технической и физической подготовленности. Неловкость и неточность в исполнении упражнений связаны обычно с ударами о снаряд, срывами и падениями, которые могут сопровождаться различными повреждениями двигательного аппарата. Для предупреждения падений на твердую поверхность применяются различные маты. Неправильное их использование может вызвать разнообразные травмы.

Около 20% повреждений в атлетической подготовке связано с моментом приземления после соскоков со снаряда. Преимущественная нагрузка на руки создает большую возможность их повреждения.

Травмы чаще всего возникают из-за нарушения соответствующих организационных и методических требований со стороны руководителя занятия или самого занимающегося.

Основные причины травматизма на занятии:

1. Несоблюдение правил организации занятий.
2. Нарушение методики и несоблюдение принципов обучения.
3. Несвоевременная проверка оборудования и инвентаря.
4. Нарушения санитарно-гигиенических условий.
5. Отсутствие систематического врачебного контроля и самоконтроля.
6. Недооценка или неправильное применение приемов страховки.

Гимнастический зал должен соответствовать определенным стандартам. Неумелая расстановка снарядов создает благоприятные условия для получения травм. При определении расстояния снарядов друг от друга необходимо предусмотреть возможные пробежки после соскоков, прыжков.

Часто причиной травм является отсутствие или недостаточно активная разминка. Поэтому, в начале занятий проводится общая разминка с целью подготовки всего организма к предстоящей работе, а перед каждым выполнением упражнения – специальная

разминка. Специальная разминка должна разогреть и подготовить к работе те мышцы, суставы и связки, на которые падает наибольшая нагрузка при выполнении данного упражнения.

2. Профилактика травматизма в различных видах упражнений

Для предупреждения травматизма на занятиях необходимо придерживаться определенных правил, обязательных для всех военнослужащих. Это четкая организация учебно-тренировочного процесса и высокая дисциплина всех военнослужащих, направленные на обеспечение безопасности и на соблюдение условий, исключающих вредное влияние на их здоровье. Исключается самовольный доступ к снарядам. Вход в зал должен быть организованный, под руководством руководителя занятия. Число отделений (групп) определяется с учетом количества преподавательского состава на занятии. Отделения должны размещаться на достаточном удалении от снаряда, сбоку от него. Чтобы не отвлекаться, лучше занять положение к другим отделениям спиной. Любое перемещение в зале, переход для смены снарядов или выход из зала, допустимы только по общей команде, или с разрешения руководителя. При выполнении групповых упражнений очень важно соблюдать дистанцию, позволяющую без помех выполнять задание. Во избежание травм военная форма занимающихся должна отвечать установленным требованиям: быть чистой и хорошо подогнанной по фигуре.

Размещение снарядов может быть разнообразным. В зависимости от закладных деталей для крепления стационарно расположенных снарядов (брусья, перекладины) устанавливаются переносные снаряды с учетом мест приземлений после соскоков. Переносные снаряды надо перемещать с помощью специальных тележек. Число снарядов определяется с учетом количества одновременно занимающихся в зале. При этом учитывается содержание занятий, состав занимающихся. Вмонтированные закладные детали для перекладины можно использовать для брусьев, коня. Чтобы обеспечить безопасность, снаряды обкладывают матами с учетом мест приземления после соскоков и

возможных срывов и падений. Часто в местах приземления укладывают два слоя матов. Перед каждым подходом к снаряду проверяют укладку матов, чтобы не было зазоров, наложения края мата на другой.

Систематически, не реже раза в год, необходимо тщательно осматривать подвесные снаряды (канат), гимнастические стенки. Особенно внимательно следует проверять места крепления снарядов, их надежность. Важно приучить военнослужащих бережно и аккуратно пользоваться магнезией. Окончив занятия, надо очистить снаряды от магнезии, маты протереть слегка влажной тряпкой. В перерыве между занятиями проводится влажная уборка всего зала, помещение проветривается. Генеральную уборку следует проводить раз в неделю. Все эти меры будут способствовать улучшению гигиенических условий и предупреждению травм.

Страховка позволяет избежать травмы. Под страховкой следует понимать готовность руководителя занятия своевременно оказать помощь исполнителю упражнений в случае неудачного выполнения.

Варианты страховки используются в зависимости от индивидуальных особенностей обучаемого: роста, веса, быстроты реакции, физической силы. Стоящий на страховке военнослужащий обязан хорошо знать технику выполнения упражнений и в зависимости от обстановки правильно выбрать место для оказания страховки, умело использовать разновидности страховки, не мешая другому военнослужащему выполнять упражнение; знать индивидуальные особенности. Страховщик должен учитывать, что каждое упражнение имеет свои специфические особенности страховки, свои меры безопасности, а также приемы страховки.

Наряду с обеспечением страховки руководитель занятия должен прививать военнослужащим навыки самостраховки. Под самостраховкой следует понимать способность военнослужащего самостоятельно выходить из опасных положений, прекращая выполнение упражнения или изменяя его с целью предотвращения возможных травм.

Перед началом занятия руководитель занятия должен интересоваться данными самоконтроля. В случае жалоб на

усталость, недомогание необходимо принять меры: снизить нагрузку, воздержаться от обучения сложным упражнениям. В отдельных случаях направить военнослужащего к врачу.

Ряд повреждений связан с выполнением упражнений на гибкость, что объясняется недостаточной подготовленностью к этим упражнениям. Причиной травматизма может быть и неудовлетворительное состояние мест занятий (например, скользкий пол, наличие посторонних предметов, препятствий).

Предупредить подобный травматизм не представляет трудности, если руководитель занятия тщательно продумал содержание занятий, а общеразвивающие упражнения в парах – начальная форма приобретения навыков страховки и помощи.

Рекомендуется внимание уделять подготовительным упражнениям направленного характера. Для подготовки лучезапястного сустава – вращательные движения кисти; подскоки в упоре лежа; передвижения на руках в упоре лежа; из положения стоя согнувшись падение вперед в упор лежа.

Для подготовки голеностопного сустава – вращательные движения стопой; то же с сопротивлением; поднимание на носки, опираясь передней частью стопы на возвышение высотой 5 см.

Умелая страховка при выполнении упражнений имеет большое значение. Неумелая страховка может привести к травме.

В связи с этим при применении страховки в процессе обучения от страхующего требуется:

1. Знание техники данного упражнения.
2. Быстрота реакции для обеспечения своевременной страховки.
3. Умение быстро и правильно выбрать место для страховки.
4. Умение выбрать для приложения усилия удобный момент.

Особое внимание необходимо обратить на обучение военнослужащих навыкам самостраховки. С этой целью использовать прыжки в глубину с приземлением на ноги, на маты, на спину, на живот, в кувырок. Очень часто причиной повреждений являются различные недостатки в подготовке мест занятий. Здесь особое внимание надо обратить на укладку матов с точной их стыковкой, без щелей между ними.

Перекладина и брусья. Неточность в исполнении упражнений или недостаточно хороший хват приводят либо к удару о снаряд, либо к срыву со снаряда и падению. Возможны при выполнении соскоков и неудачные приземления.

Упражнения на перекладине и брусьях связаны с нагрузкой в первую очередь на суставы и мышцы верхних конечностей, плечевого пояса. Возможны срывы кожи ладоней, чему способствует неудовлетворительное состояние самих снарядов: ржавый гриф перекладки или слишком шероховатая жердь, излишнее наслоение магнезии, шатание стоек или неровная их установка, непрочность растяжек или их неисправность.

Страхающий должен внимательно следить за точностью выполнения упражнения, за правильностью прохождения каждой фазы движения, одновременно держать во внимании надежность хвата за гриф или жердь. Нередко падение происходит не в сторону ожидавшегося приземления. Мастерство страховки состоит в том, чтобы предугадать направление возможного падения военнослужащего, сделав его менее опасным. Это достигается максимальной бдительностью страхующего.

Во время установки перекладки или брусьев необходимо тщательно проверить места крепления грифа или жердей со стойками. Сам гриф должен быть очищен от ржавчины, раковин, гладко отполирован наждачной шкуркой. Жерди должны быть сухими, гладкими, без трещин, очищенными от наслоения магнезии. Особенно тщательно надо осмотреть тросы, растяжки и места их крепления, проверить исправность креплений закладных деталей к полу, наличие всех шурупов, состояние крюков.

Упражнения на брусьях. Большая часть травм на брусьях – повреждения кисти, особенно пальцев. Нередко при этом повреждается большой палец.

Нижние конечности повреждаются преимущественно в момент соскока или при ударе о брусья. Многие упражнения выполняются в упоре на руках. При слабости мышц, приводящих плечо, встречаются случаи травмирования плечевых и грудиноключичных суставов, грудных мышц. Наблюдаются потертости и ссадины с внутренней стороны плеча. Чтобы предохранить

внутреннюю часть плеча от ссадин во время упражнений в упоре на руках, рекомендуется выполнять их в одежде с длинным рукавом.

Причиной повреждений часто являются разная степень амортизации жердей, плохая их эластичность, трещины в них, неисправность зажимов, плохая устойчивость станины, неправильная установка жердей (по ширине плеч).

Прежде чем проводить занятие, необходимо тщательно осмотреть брусья, обратив внимание на поверхность жердей, прочность соединения жерди со стержнем, прочность крепящих винтов, зажимов, вращение стержней в стойках станины, устойчивость брусьев, индивидуальную дистанцию между жердями. Выступающие края станины обложить матами. Маты должны укладываться с обеих сторон брусьев.

3. Врачебный контроль и самоконтроль

Одной из главных мер профилактики травматизма является врачебный контроль и самоконтроль.

Не менее одного раза в год военнослужащие должны проходить углубленное медицинское обследование; кроме того, подвергаться текущему медицинскому осмотру, особенно перед каждым соревнованием. Немаловажное значение имеет и самоконтроль.

Одной из причин травматизма в гимнастике и атлетической подготовке может явиться переутомление занимающегося. Оно может быть своевременно обнаружено руководителем занятия. Основные признаки:

- снижение внимания к процессу занятий, вялость и апатия;
- ухудшение качества исполнения упражнений;
- нарушение координации движений;
- побледнение, дрожание конечностей.

В целях профилактики переутомления необходимо точно регулировать физическую нагрузку в процессе занятия, избегать упражнений, требующих большого риска, использовать условия, облегчающие исполнение упражнений (использование технических средств обучения, подводящих упражнений, помощи и надежной

страховки), а также систематически развивать физические способности военнослужащих, применяя средства общей и специальной подготовки.

Литература

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в вооруженных силах. – [Б. м], 2011. – 112 с.
2. Гимнастика и атлетическая подготовка: учебное пособие для специалистов физической подготовки. – М.: Воениздат, 2006. – 252 с.
3. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения. – Минск: Бел. Наука, 1998. – 557 с.

Учебное издание

СЫЧ Сергей Евгеньевич
ГРУБЕЛЯС Вячеслав Вячеславович
ФЕДОРЕНКО Вячеслав Владимирович и др.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Методическое пособие
для курсантов всех специальностей

Подписано в печать 16.08.2012. Формат 60×84 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 7,15. Уч.-изд. л. 5,59. Тираж 100. Заказ 773.

Издатель и полиграфическое исполнение: Белорусский национальный технический университет. ЛИ № 02330/0494349 от 16.03.2009. Пр. Независимости, 65. 220013, г. Минск.