

Южно-Уральский государственный гуманитарно-  
педагогический университет  
Южно-Уральский научный центр  
Российской академии образования (РАО)

## ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебно-методическое пособие

Челябинск  
2024

УДК 796.07 : 355 (021)  
ББК 75.14 : 68.4 (2) 36 я 73  
Г 52

Рецензенты:

д-р пед. наук, проф. А. Ф. Попова;  
канд. пед. наук, доцент В. Е. Жабаков

**Гладкая, Елена Сергеевна**

Г 52 Военно-прикладная физическая подготовка : учебно-методическое пособие / Е. С. Гладкая, Л. М. Кравцова, Е. В. Черная, Т. А. Михайлова ; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2024. – 84 с. : ил.  
ISBN 978-5-907821-05-7

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (уровень – бакалавриат). Оно отражает методические и содержательные аспекты, в сфере физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Пособие может быть использовано для самостоятельной работы по освоению военно-прикладной физической подготовки, что дополнительно повышает профессиональную подготовку студентов к будущей педагогической деятельности в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

УДК 796.07 : 355 (021)  
ББК 75.14 : 68.4 (2) 36 я 73

ISBN 978-5-907821-05-7

© Гладкая Е. С., Кравцова Л. М., Черная Е. В.,  
Михайлова Т. А., 2024  
© Оформление. Южно-Уральский научный  
центр РАО, 2024

## Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>5</b>
.....	
<b>1. Профессиональные компетенции по военно-прикладной физической подготовке .....</b>	<b>7</b>
.....	
<b>2. Модуль 1. Военно-прикладная физическая подготовка в аспекте патриотического воспитания обучающихся .....</b>	<b>12</b>
.....	
<b>2.1 Военно-патриотическое воспитание в системе образования .....</b>	<b>12</b>
.....	
<b>2.2 Место военно-прикладной физической подготовки в образовании .....</b>	<b>13</b>
.....	
<b>3. Модуль 2. Легкая атлетика .....</b>	<b>18</b>
.....	
<b>3.1 Легкая атлетика в аспекте военно-прикладной физической подготовки .....</b>	<b>18</b>
.....	
<b>4. Модуль 3. Гимнастика с элементами строевой подготовки .....</b>	<b>32</b>
.....	
<b>4.1 Характеристика строевых упражнений .....</b>	<b>32</b>
.....	

4.2 Место строевых упражнений на уроке гимнастики в школе .....	47
.....	
<b>5. Модуль 4. Лыжная подготовка .....</b>	<b>49</b>
.....	
5.1 Лыжная подготовка в системе военно-прикладной физической подготовки .....	49
.....	
5.2 Строевые приемы с лыжами и на лыжах .....	52
.....	
<b>6. Модуль 5. Стрелковая подготовка .....</b>	<b>70</b>
.....	
6.1 Организация стрельб и меры безопасности .....	70
.....	
<b>РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>82</b>
.....	

## ВВЕДЕНИЕ

Социальная и политическая нестабильность в мире все больше актуализирует проблему патриотического воспитания подрастающего поколения. Общество сталкивается с вызовами, которые требуют проявления от молодежи высокой гражданской ответственности и активной позиции.

В Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации» сделан акцент на воспитание у обучающихся гражданственности и патриотизма как личностных качеств. Это достигается через воспитание культурной идентичности, гордости за свое Отечество через изучение истории государства, культуры и традиций народов России. В этом аспекте патриотическое воспитание подрастающего поколения необходимо рассматривать как комплексную систему, в единстве воспитательной и образовательной политики общества.

На занятиях физической культурой патриотическое воспитание осуществляется через военно-прикладную подготовку, которая определяется как специальная подготовка обучающихся, направленная на развитие физических качеств, необходимых в условиях несения воинской службы, а также формирует отношение к ней как профессии.

Учебное пособие «Военно-прикладная физическая подготовка» разработано с целью профессиональной подготовки студентов в связи с внедрением учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности и защита Родины» в образовательные организации основного общего и среднего общего образования.

Оно включает пять модулей, реализуемых в дисциплинах спортивной направленности по учебному плану профиля «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности».

Модуль 1. Военно-прикладная физическая подготовка в аспекте патриотического воспитания обучающихся.

Модуль 2. Легкая атлетика.

Модуль 3. Гимнастика с элементами строевой подготовки.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Модуль 5. Стрелковая подготовка.

Учебно-методическое пособие написано в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 01.02.2024 г. «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ», регламентирующего внедрение учебного предмета «Основы безопасности и защита Родины» в систему основного общего и среднего общего образования. Предназначено для бакалавров гуманитарно-педагогических вузов с целью формирования у них компетенций, необходимых для выполнения профессиональной деятельности учителя физической культуры, основ безопасности и защиты Родины.

## 1. Профессиональные компетенции по военно-прикладной физической подготовке

Таблица 1 - Планируемые результаты обучения по военно-прикладной физической подготовке

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	<p>ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).</p> <p>ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.</p> <p>ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные</p>
ПК-7	Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	<p>ПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.</p> <p>ПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся</p>
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>

Ожидаемые результаты обучения по военно-прикладной физической подготовке представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Формирование компетенций выпускника в результате изучения военно-прикладной физической подготовки

Код компетенции	Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4
ПК-1.1	– структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Физическая культура»	– формулировать цели и задачи преподавания спортивной дисциплины в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС СОО и ФГОС ООО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий	– навыками и опытом отбора учебного содержания занятий спортивной дисциплиной для их реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС СОО и ФГОС ООО
ПК-1.2	– научно-теоретические основы спортивной дисциплины; – основы техники упражнений и методику обучения спортивной дисциплины	– подбирать и применять на занятиях спортивной дисциплиной адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы работы с обучающимися	– навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий; – оценкой их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС СОО и ФГОС ООО, содержанием действующих программ и спецификой контингента обучающихся



1	2	3	4
ПК-1.3	– особенности и методику преподавания спортивной дисциплины в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований	– оценивать эффективность занятий, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения	– навыками организации и проведения соревнований; навыками и опытом использования терминологии по спортивной дисциплине, профессиональной речи и жестикологии в процессе занятий
ПК-7.1	– меры профилактики детского травматизма		– основными приёмами профилактики травматизма
УК-7.1	– основные принципы, средства и методы обучения и начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки	– подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы обучения легкой атлетике, развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки	– навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу спортивной дисциплины
УК-7.2	– средства и методы общей и специальной физической подготовки в спортивной дисциплине; – методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, за-	– оценивать эффективность занятий с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	– навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

	нимающихся		
--	------------	--	--

Таблица 3 – Трудоемкость дисциплины и видов занятий по дисциплине

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		
		Л	ПЗ	СРС
Модуль 1. Военно-прикладная физическая подготовка в аспекте патриотического воспитания обучающихся				
1.1	Военно-патриотическое воспитание в системе образования	2		4
1.2	Место военно-прикладной физической подготовки в образовании	2		4
Всего по модулю		4		8
Модуль 2. Легкая атлетика				
2.1	Легкая атлетика в аспекте военно-прикладной физической подготовки	2		
2.2	Бег на короткие дистанции		2	4
2.3	Кроссовый бег		4	4
2.4	Метание гранаты		2	4
Всего по модулю		2	8	12
Модуль 3. Гимнастика с элементами строевой подготовки				
3.1	Характеристика строевых упражнений	2		
3.2	Строевые упражнения		2	4
3.3	Строевые приемы и передвижения		4	4
3.4	Место строевых упражнений на уроке гимнастики в школе		2	4
Всего по модулю		2	8	12
Модуль 4. Лыжная подготовка				
4.1	Лыжный спорт	2		
4.2	Строевые приемы с лыжами и на лыжах		2	4
4.3	Способы передвижения на лыжах		4	4
4.4	Преодоление препятствий на лыжах		2	4
Всего по модулю		2	10	12
Модуль 5. Стрелковая подготовка				
5.1	Требования курса стрельб по организации, порядку и мерам безопасности во время стрельб и тренировок	2		
5.2	Техника выполнения выстрела		4	4
5.3	Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа»		2	4
5.4	Выполнение выстрела из малокалиберной вин-		2	4

	товки в изготовке «с колена»			
Всего по модулю		2	8	12

Окончание табл.

1	2
Форма промежуточной аттестации	
Зачет	
Итого по модулям	100

## **2. Модуль 1. Военно-прикладная физическая подготовка в аспекте патриотического воспитания обучающихся**

### **2.1 Военно-патриотическое воспитание в системе образования**

Современный человек должен обладать рядом качеств, позволяющих ему делать выбор не только в личностном, профессионально-экономическом, но и в этическом аспекте. Этический аспект реализуется, прежде всего, в нравственном и патриотическом воспитании, который проявляется в готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей перед обществом.

Одним из направлений патриотического воспитания является военно-патриотическое воспитание, ориентированное на формирование патриотического сознания, готовность служению Отечеству и его вооруженной защите. Важным компонентом готовности является физическая подготовка и владение навыками военно-прикладных видов спорта.

Военно-прикладная физическая подготовка обучающихся – это специальная физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, физического развития, на осознанные отношения к воинской службе.

Цели военно-прикладной физической подготовки связаны с обеспечением физической готовности к овладению начальными навыками ведения боевых действий таких как: владение оружием, техникой рукопашного боя, преодоление препятствий различного вида, а также, ведение здорового образа жизни, совершенствование физиче-

ского развития, воспитание психических качеств личности необходимых в боевых и экстремальных условиях.

*Задачи:*

1. Развивать физические способности и прикладные физические навыки, необходимые в воинской службе.

2. Воспитывать психические качества: волевые, быстроту восприятия и переработку информации, чувства времени, оперативное мышление.

3. Формировать специальные знания по основам военно-прикладной подготовки и их применение в соревновательных мероприятиях.

4. Воспитывать военно-патриотические чувства у учащихся.

Военно-прикладная физическая подготовка учащихся представляет собой комплекс мероприятий, направленный на развитие не только физических, но и психических качеств, которые необходимы для успешного выполнения задач военной службы и обеспечения безопасности государства.

## **2.2 Место военно-прикладной физической подготовки в образовании**

Военно-прикладная физическая подготовка включает различные упражнения, взятые из отдельных видов спорта таких как легкая атлетика, прикладная гимнастика, лыжный спорт и др., способствующих формированию военно-прикладных навыков необходимых в военной службе.

В постановлении Правительства Российской Федерации от 20 августа 2009 г., № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов испол-

нительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта» определён перечень военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта. Согласно данного постановления выделены виды деятельности в военно-прикладном спорте, которые могут быть интегрированы в учебные программы дисциплин спортивной направленности:

- строевая подготовка;
- бег на короткие и длинные дистанции;
- легкоатлетический кросс;
- полоса препятствий (выполнение общих контрольных упражнений на единой полосе препятствий);
- лыжная гонка;
- метание гранаты (на дальность и на точность).

Перечисленные виды деятельности будут формироваться на следующих спортивных дисциплинах, включенных в учебный план подготовки по профилю «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»: легкая атлетика, прикладная гимнастика, лыжный спорт и стрелковый спорт. Выбор обусловлен тем, что образовательные организации имеют спортивную материально-техническую базу для проведения занятий. Помимо этого, образовательные организации имеют на спортивных площадках полосу препятствий в том содержании, которое допустимо по имеющимся стандартам для сдачи спортивных нормативов.

Полоса препятствий для школ – это учебно-тренировочный комплекс для физических занятий. Устанавливается на уличной территории учебного заведения. Полоса препятствий может быть задействована для решения следующих учебно-воспитательных задач:

- формирование навыков военно-прикладной направленности по предмету «Основы безопасности и защита Родины»;
- средство активизации обучающихся на занятиях по физической культуре;
- организация и проведения мероприятий по сдаче норм ГТО;
- организация и проведение спортивных эстафет или праздников;
- средство самостоятельной физической подготовки для поддержания спортивной формы и укрепления здоровья.

Полоса препятствий для школ состоит из семи классических элементов:

- «Ров»;
- «Лабиринт»;
- «Забор с наклонной доской»;
- «Разрушенный мост»;
- «Разрушенная лестница»;
- «Стена с проломами»;
- «Одиночный окоп».

Элементы школьной полосы препятствий представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Школьная полоса препятствий

Преодоление полосы препятствий относится к числу эффективных навыков, формируемых в физической культуре. В данном случае физические качества развиваются в естественных движениях.

На уроке полоса препятствий чаще всего планируется на конец основной части урока. В зависимости от задач урока, подбираются упражнения, определяются способы организации занимающихся и условия выполнения данных заданий. Полосы препятствий могут проводиться:

- в подготовительной части урока с целью общей и специальной разминки, повышения эмоционального состояния занимающихся, повторения и закрепления отдельных упражнений или их направленного использования для развития двигательных качеств;

- в начале основной части урока перед изучением нового материала с целью повторения и ранее изученных упражнений, связанных по структуре с новыми двигательными действиями;

- в середине и в конце основной части урока после отдельных видов упражнений с целью качественной проверки изученного материала, но уже в изменившихся условиях.

Особое требование при работе на полосе препятствий предъявляются к проявлению волевых качеств (настойчивость, решительность, самостоятельность). Это связано с тем, что, выполняя упражнения в условиях ограничения времени обучаемым приходится действовать быстро, переключаясь с одних действий на другие преобразовывая их согласно обстановки и требованиям выполнения заданий.

При планировании занятия с выполнением упражнений на полосе препятствий необходимо включать избирательно-направленные упражнения, развивающие у обучаемых качества, необходимые для её преодоления. Выполнение упражнений на полосе препятствий спо-



способствует развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений, внимания, двигательной памяти, а также совершенствованию и закреплению полученных навыков.

Сочетание теоретических знаний и практических навыков способствует совершенствованию двигательных навыков.

### **Практическая работа**

*Цель:* формирование навыка передвижения по полосе препятствий, согласно выполняемым приемам и действиям.

*Задание.* Ознакомиться и разучить приёмы (действия) на различных элементах полосы препятствий:

- «Ров»;
- «Лабиринт»;
- «Забор с наклонной доской»;
- «Разрушенный мост»;
- «Разрушенная лестница»;
- «Стена с проломами»;
- «Одиночный окоп».

### **Ответьте на вопросы:**

1. Какие знания, умения и навыки необходимы для быстрого прохождения полосы препятствий?

2. Какие виды спорта формируют соответствующие навыки, необходимые для быстрого и эффективного прохождения полосы препятствий?

### 3. Модуль 2. Легкая атлетика

#### 3.1 Легкая атлетика в аспекте военно-прикладной физической подготовки

Занятия по легкой атлетике проводятся с целью физического развития и выработки прикладных навыков в беге, прыжках и метании на стадионе или на площадке, имеющей беговую дорожку, ямы для прыжков и места для метания. Кроссы проводятся на местности.

На учебные занятия по легкой атлетике отводится два часа и состоят они из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительную часть (10–20 мин.) включаются ускоренная ходьба, медленный бег и вольные упражнения общеразвивающего характера.

Основная часть (70–85 мин.) посвящена обучению технике бега на короткие, средние и длинные дистанции; прыжкам и метаниям, тренировке в их выполнении.

В заключительной части (5–10 мин.) проводятся медленный бег и ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц.

Подготовительная и заключительная части занятий, а также обучение бегу на средние и длинные дистанции осуществляются в составе группы.

#### *Бег на короткие дистанции*

*Бег на короткие дистанции* (100, 200, 400 метров) начинается с низкого старта. Для лучшего упора ног готовятся стартовые ямки глубиной 8–10 см или устанавливаются стартовые колодки.

По команде «НА СТАРТ» опереться руками о землю впереди стартовой линии, поставить одну (сильнейшую) ногу на переднюю стартовую колодку (или в переднюю ямку, заранее приготовленную), другую – на заднюю (в заднюю ямку). Расстояние между передней и задней колодкой (ямками) равно длине голени (полторы стопы). Опустить на землю колено ноги, стоящей на задней колодке (ямке) и, убрав руки за линию старта, поставить их выпрямленными и расставленными на ширине плеч вплотную у линии. По команде «ВНИМАНИЕ» разгибанием ног оторвать колено от земли и, подавая туловище слегка вперед, поднять его до уровня плеч или несколько выше. По команде «МАРШ» сильным толчком обеих ног и взмахом рук быстро начать бег.

Отталкиваясь от стартовых колодок (или ямок), энергично вынести вперед-вверх бедро ноги, стоящей сзади, туловище наклонить почти в горизонтальное положение. Руку одноименной сильнейшей ноги вынести предплечьем вперед, другую – отвести до отказа назад. Длина первого шага должна быть примерно 50–60 см.

Первые 12–15 м бежать частыми шагами, сохраняя наклон туловища вперед. С увеличением скорости постепенно уменьшить наклон туловища и увеличить длину шага, после чего перейти на маховый шаг. Ногу после отталкивания выносить вперед-вверх согнутой в колене и мягко ставить ее на переднюю часть стопы с последующей опорой на всю стопу. Бежать свободно, без лишнего напряжения мышц туловища и рук, выдерживая постоянными длину и частоту шага. На последнем шаге перед линией финиша бег заканчивается броском на финишную ленточку грудью или плечом.

Челночный бег 10х10 м. Выполняется с высокого старта, по команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу

вплотную к ней, другую отставить на полшага назад на носок. По команде «ВНИМАНИЕ» перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу, туловище и голову слегка наклонить вперед, руки согнуть в локтях. По команде «МАРШ» толчком ног быстро начать бег.

Пробежать 10 м, коснуться ногой линии поворота, повернувшись к линии старта, пробежать 10 м в обратном направлении и т.д. – 10 раз.

### ***Кроссовый бег***

*Кроссы* проводятся на местности. Старт и финиш оборудуются в одном месте или рядом. При оборудовании старта и финиша на стадионе длина дистанции, проходящей по беговой дорожке, не должна превышать в кроссе на 3 км – 600 м, на 5 км – 800 м.

Технику бега в кроссе условно разделяют на следующие элементы: *положение на старте, старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.*

*Положение на старте.* В соревнованиях по кроссу применяется групповой старт (забеги). Число участников в забеге не должно превышать 30 человек, а при сложной трассе – 20 человек. Стартующие выстраиваются на линии старта в 1 или 2 шеренги (в зависимости от размеров места старта и количества участников в забеге) в разомкнутом строю и принимают положения высокого старта.

*Старт и стартовый разбег.* По команде «МАРШ» энергично выпрямляя ноги, вытолкнуться вперед и одновременно произвести взмах руками, одной – вперед, другой – назад. Первые 10–15 метров преодолеваются небольшими, но частыми шагами с постепенным увеличением скорости. Туловище остается в наклонном положении.

К концу стартового разбега оно постепенно выпрямляется, длина шага увеличивается и переходит в свободный широкий «маховый шаг».

*Бег по дистанции.* Учитывая, что кросс проводится по пересеченной местности, нужно хорошо уметь бегать как по ровной, так и по пересеченной местности, преодолевать искусственные и естественные препятствия.

По ровным участкам местности следует бежать свободным широким (маховым) шагом. Корпус держать прямо и слегка наклонить вперед. Руки, согнутые в локтях примерно до прямого угла и расслабленные в плечевых суставах, производят движения в передне-заднем направлении.

При беге «маховым» шагом в сапогах или ботинках нога ставится с пятки с последующим перекатом на всю подошву или сразу на всю ступню. Однако при ускорении бега стопу надо ставить с передней ее части. В момент окончания толчка нога полностью выпрямляется особенно в коленном и голеностопном суставах. В тоже время другая (безопорная) нога максимально расслаблена, согнута в колене и быстро переносится вперед.

В момент окончания толчка, маховая нога должна быть параллельна опорной ноге. Длина шага должна быть в пределах 150–160 см. Темп (частота шагов) бега – 180–190 шагов в минуту.

Естественные и искусственные препятствия преодолевать экономно с наименьшей затратой. В подъем бежать укороченными шагами, не выпрямляя полностью ногу, ставить ее с носка, энергично работать руками и, чем круче подъем, тем больше наклонять корпус вперед. На очень крутых подъемах можно пройти шагом или опираться о грунт руками.

При спусках с гор максимально расслабить мышцы тела и, используя инерцию, бежать широкими шагами, ставя стопу с пятки. Корпус при этом отклоняется назад.

На мягком грунте целесообразно бежать широкими шагами, так как мягкая опора не позволяет производить полный толчок ногой и приводит к лишней трате энергии. Длину шага несколько укоротить, увеличив частоту.

При беге по булыжной мостовой или асфальтированному шоссе ноги необходимо ставить на всю подошву, шаг укоротить и внимательно следить за состоянием дороги (выбоины, ямы).

По скользкому грунту необходимо бежать очень осторожно, короткими шагами, а на неровной местности – сбавить скорость бега.

На вспаханном поле при беге поперек борозд нога ставится на гребень борозды, а при беге вдоль борозд – между ними. Заболоченные участки, канавы с водой удобнее преодолевать шагом или бегом, высоко поднимая бедро, чтобы стопа проносилась над водой.

По лесу и кустарнику следует бежать, ограждая себя руками от ударов ветвей. Невысокие кустарники, траншеи, канавы и т.п. шириной до 2 м, поваленные деревья или изгороди высотой до 0,5 м преодолеваются прыжком с приземлением на одну ногу. Для выполнения прыжка необходимо увеличить скорость перед препятствием, оттолкнуться сильнейшей ногой, одновременно энергично вынести другую ногу и руки вперед-вверх, перепрыгнуть через препятствие и, приземлившись на маховую ногу, продолжать бег.

Более широкие (до 3–3,5 м) и высокие (до 0,8 м) препятствия преодолеваются прыжком с приземлением на обе ноги. Выполнять этот прыжок следует также, как и описанный выше, но приземление про-

изводится на ступни слегка расставленных обеих ног, колени согнуты, корпус и руки подаются вперед для удержания тела от падения назад.

Вертикальные препятствия высотой около 1 м целесообразно преодолевать «наступая». Для этого за 10–12 м от препятствия необходимо увеличить скорость бега, оттолкнуться одной ногой в 1–1,5 м от препятствия с одновременным взмахом руками вверх-вперед, туловище подать вперед, а другой ногой мягко наскочить на препятствие. Опорная нога должна быть согнута. Толчковую ногу, не выпрямляя, пронести над препятствием, соскочить на нее и продолжать дальнейшее движение. Препятствия выше 1 м преодолеваются прыжком с опорой рукой и ногой.

Для выполнения прыжка необходимо сделать разбег и, оттолкнувшись перед препятствием одной (толчковой) ногой, руку, противоположную толчковой ноге, вынести вперед-вверх, наскочить на препятствие, опираясь на него рукой и отведенной в сторону слегка согнутой другой (маховой) ногой. Не останавливаясь, перенести через препятствие толчковую ногу, соскочить на нее и продолжать движение.

*Финиширование.* Начало финиширования (ускорение бега в конце дистанции) зависит от тренированности сотрудника. Если участники забега бегут группой, финиширование целесообразнее начинать раньше. Для этого необходимо увеличить частоту шагов, особенно при появлении чувства усталости. Участить движения ног значительно легче, если начать чаще работать руками.

Пробежав линию финиша, не следует сразу останавливаться, садиться, а тем более ложиться. Необходимо еще 50–60 м пробежать медленно, постепенно переходя на шаг. Затем проделать несколько упражнений для расслабления мышц и успокоения.

## *Метание гранаты*

### *Метание гранаты на дальность*

Этот способ метания наиболее распространен. По решению организаторов сдачи нормативов спортсмен выполняет бросок снаряда либо с места, либо с разбега. Если метание гранаты производится с места, то площадка оборудуется специальной планкой, либо проводится 4-х метровая линия. Для броска с разбега необходима дорожка протяженностью 25 м и шириной 1,5 м по всей длине и 4 м около планки.

Участники делают по 3 подхода. Результат засчитывается при выполнении следующих условий:

- граната приземлилась внутри коридора, не выйдя за ее пределы по ширине;
- атлет при разбеге не вышел за пределы дорожки, не допустил заступа за линию и не коснулся частью тела, экипировкой или снаряжением пространства за ней;
- спортсмен не задел планку и не наступил на нее. каждый идущий в зачет бросок судья отмечает командой «есть» и поднимает флажок. после этого производится замер, и дальность, продемонстрированная спортсменом, заносится в протокол. Замеряется дальность следующим образом:

- след от снаряда внутри коридора отмечается кольшком;
- рулеткой с точностью до сантиметра определяют расстояние от планки до кольшка.

При оценке результатов имеется один нюанс: замер производится не после каждого броска, а после трех подходов. В протоколе фиксируется только наибольшая дальность броска.



На армейских, школьных или иных состязаниях при наличии нескольких участников с одинаковыми показателями для определения победителя выполняются дополнительные броски. Если выявление победителя не имеет принципиального характера, считается, что спортсмены с равными результатами разделили те или иные места между собой.

#### *Метание гранаты на точность*

Производятся также с разбега или места. Площадка для метания оборудуется следующим образом:

- в 40 м от места броска расчерчивается мишень, состоящая из трех кругов: центральный радиусом 0,5 м, второй – 1,5 м и третий – 2,5 м;
- центр мишени отмечается красным флагом высотой в 30 см от поверхности земли;
- для обеспечения безопасности при метании гранаты за мишенью устанавливается ограждение из металлической сетки.

Метание гранаты на меткость ставит перед спортсменом задачу поразить самый центр мишени. При этом попадание в каждый из кругов оценивается определенным количеством очков. Поразить центральный круг труднее всего, поэтому за такое попадание присуждается больше всего баллов – 115. За попадание во второй круг начисляется 75 баллов, в третий – 45. За поражение флага в центре спортсмен получает еще 115 очков.

Чтобы продемонстрировать свою меткость, метателю предоставляется 15 зачетных попыток плюс 3 пробных. Однако, время их выполнения ограничено: на тренировку отводится 1 мин., а на сдачу норматива – 6 мин.

Расстояние до цели после броска оценивается судьей. Он фиксирует результат каждого подхода, озвучивает его и выставляет оценку. Только после этого атлет может приступить к новой попытке.

В личном первенстве победитель определяется по наибольшей сумме заработанных очков. Если есть участники с равными результатами, то призовое место достается тому, у кого больше попаданий в центральный круг, а затем во второй и третий. В командном зачете рассчитывается средний результат от суммы очков всех участников.

#### *Техника метания гранаты*

Снаряд удерживают так, как показано на рисунке 2.

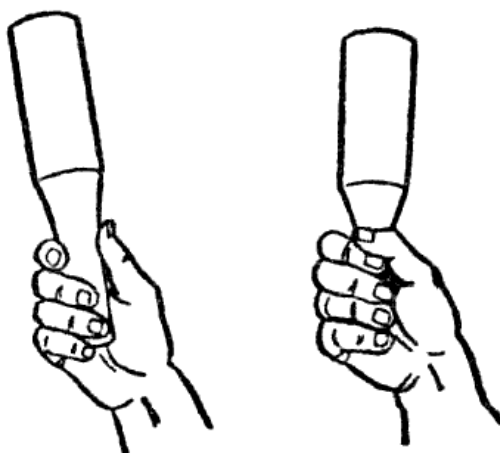


Рисунок 2 – Удерживание гранаты в руке

Ручку берут четырьмя пальцами так, чтобы согнутый мизинец находился у самого ее края. Продольная ось снаряда при этом проходит по линии предплечья. При разбеге его поднимают над плечом в полусогнутой руке, которая движется в такт бега.

Разбег можно условно разделить на 2 части: атлет движется прямо, набирая скорость и выполняет пять бросковых шагов общей протяженностью 10 м.

Место, с которого должны начинаться бросковые шаги, отмечается на дорожке для удобства спортсменов. На нее необходимо попасть левой ногой и продолжить движение с правой, отводя при этом снаряд по дуге, направляя метаящую руку по траектории вперед-вниз.

На втором шаге рука, удерживающая снаряд, начинает движение вниз и назад.

Третий шаг выполняется с правой ноги и называется скрестным. Он особенно важен, поскольку направлен непосредственно на подготовку к броску. Скрестный шаг представляет собой толчок левой ногой и мах правой, которая затем становится на всю стопу, поворачиваясь наружу на 45 градусов. Ноги при этом обгоняют руку с гранатой, корпус принимает наклонное положение в 33 направлении, противоположном движению гранаты, а метаящая рука поднимается до уровня плеч.

На четвертом шаге спортсмен производит метание гранаты. Левая нога становится опорной, ее стопа при этом поворачивается внутрь до 45 градусов к линии метания. Правая нога выпрямляется и разворачивается влево, грудь также поворачивается по направлению движения снаряда, таз подается вперед, метаящая рука поднимается вверх. Таким образом, спортсмен принимает положение натянутой тетивы. Атлет производит хлестообразное движение кистью руки и выбрасывает гранату под углом примерно 42 градуса. После этого, граната переходит в состояние полета, выполняя при этом вращательные движения.

Пятый шаг предназначен для того, чтобы не допустить заступа за линию или за планку и называется тормозящим. Он представляет собой перескок с левой ноги на правую. Некоторые метатели после

этого делают еще 2–3 скачка на правой ноге, чтобы полностью затормозить движение. В связи с необходимостью выполнения тормозящего шага левая нога при броске должна оказаться не прямо у планки, а примерно за 1,5 м от нее (Рисунок 3).



Рисунок 3 – Метание гранаты

#### *Требования к площадке для метания*

Метание на соревнованиях первого уровня производится в сектор, а на соревнованиях второго и третьего уровней допускается метание в сектор или коридор.

Метание производится на ровной площадке от дугообразной планки в размеченный сектор с углом  $29^\circ$  и центром, находящимся на осевой линии дорожки для разбега в 8 м от обращенного к разбегу края планки, или от прямой планки в размеченный коридор шириной 15 м.

Планку, шириной 7 см и длиной (для коридора) 4 м или (для сектора) радиусом 8 м (по внутреннему краю) и длиной по хорде 4 м, изготавливают из дерева или металла, наносят краской или обозначают на грунте. Планку устанавливают заподлицо с поверхностью дорожки для разбега, она должна быть белого цвета. По концам планки ставят флажки.

От концов планки ее продолжением на грунте делаются линии («усы»), расположенные перпендикулярно к оси дорожки для разбега, длиной по 75 см (для сектора) или по 5,5 м (для коридора), шириной 7 см.

Сектор или коридор не должен иметь уклона, как в направлении метания, так и в поперечном направлении более чем 1:1000.

Боковые границы сектора или коридора размечают белыми линиями шириной 5 см. Ширина линий не входит в размер сектора или коридора.

Место приземления в пределах сектора или коридора размечают белыми линиями, указывающими расстояние от обращенного к разбегу края планки. Линии проводят параллельно планке через каждые 5 м, начиная от 20 м (количество линий – в зависимости от пола и квалификации участников). Ширина линий разметки (около 5 см) входит в размер отмечаемых ими расстояний. У точек пересечения линий с боковыми границами сектора или коридора ставятся указатели с хорошо видимыми цифрами, показывающими расстояние от планки.

Дорожка для разбега должна иметь покрытие из твердых материалов или резины. Покрытие дорожки должно быть на одном уровне с полем приземления. Допускается разбег по травяному покрову.

Длина дорожки разбега не менее 25 м, но не более 36,5 м, ширина 4 м на всем ее протяжении или на последних 6–8 м разбега. Рекомендуется использовать дорожку длиной не менее 33,5 м. Она должна ограничиваться с обеих сторон белыми линиями шириной 5 см, не входящими в ширину дорожки.

Ширину дорожки можно уменьшать до 1,25 м, но на последних 6–8 м перед планкой она должна быть расширена до 4 м. Дорожка не

должна иметь уклона как в направлении разбега, так и в поперечном направлении.

По обе стороны дорожки для разбега и вдоль боковых границ за пределами сектора или коридора для приземления должна быть свободная от посторонних предметов полоса шириной не менее 1 м, лежащая на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега и сектором или коридором для приземления снарядов. Рекомендуется, чтобы грунт для приземления снаряда был земляным или травяным.

### *Задания*

*Контрольные комплексные упражнения:*

1. Контрольные комплексные упражнения предназначаются для периодической проверки степени подготовленности личного состава к выполнению приемов преодоления препятствий.

2. Для изучения приемов преодоления препятствий, а также для проверки подготовленности личного состава по данному разделу в учебных заведениях МЧС России и по возможности в территориальных органах МЧС России и организациях МЧС России оборудуются полосы препятствий.

Для обучения основным способам преодоления препятствий и выработке у личного состава физических и волевых качеств устанавливается единая полоса препятствий и учебная пожарная башня.

Полоса препятствий для личного состава. Дистанция 100 м состоящая из линии старта, забора, двух льняных рукавов длиной по 20 м в скатках, бревна, ограничительной линии, трехходового разветвления, линии финиша. Выполняется с исходного положения – стоя перед линией старта (ствол находится в любом положении).

Учебная пожарная башня для личного состава. Дистанция до учебной пожарной башни 32 м. Состоящая из линии старта, предохранительной подушки толщиной не менее 1 м, каркас четырехэтажной башни, брусок сечением 6х6 см; 5 – окна 2, 3 и 4 этажей, пол 2, 3 и 4 этажей, линия финиша. Выполняется с исходного положения – стоя перед линией старта, штурмовая лестница устанавливается на дорожке так, чтобы ее седьмая ступенька совпадала с линией старта. Сотрудник удерживает лестницу руками произвольно, не отрывая ее от земли.

## **4. Модуль 3. Гимнастика с элементами строевой подготовки**

### **4.1 Характеристика строевых упражнений**

Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю. С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, дисциплины и организованности.

Организация занятий гимнастикой немыслима без использования строевых упражнений. Применение их позволяет быстро и целесообразно размещать группу в зале или на площадке.

Благодаря возможности управления большими массами занимающихся с помощью многообразных по форме строевых упражнений их включают практически в любое массовое гимнастическое выступление. Большая группа строевых действий и команд взята из строевого устава Вооруженных Сил, другая группа создавалась в процессе работы по гимнастике.

Для удобства пользования строевыми упражнениями в гимнастическом зале устанавливаются условные точки – центр, середина и углы (Рисунок 4).

Они определяются по правой границе зала. Это одна из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий, обычно – напротив входной двери. Если по длинной стороне зала расположены окна, то группа строится спиной к ним.





Рисунок 4 – Условные точки зала гимнастики

Классифицируют строевые упражнения на следующие 4 группы:

- I – строевые приемы;
- II – построения и перестроения;
- III – передвижения;
- IV – размыкания и смыкания.

Основные понятия для пользования строевыми упражнениями показаны на рисунке 5.



Рисунок 5 – Строй шеренга и колонна

Строй – установленное размещение занимающихся для совместных действий.

Управление строем осуществляется посредством команд и распоряжений, которые обычно подаются голосом или установленными сигналами.

*Сомкнутый строй* – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой вперед руки.

*Разомкнутый строй* – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным преподавателем.

Строевые приемы:

1. Команда «Становись!». По этой команде занимающийся встает и строй, принимая строевую (основную) стойку.

2. Команда «Смирно!». По этой команде принимается строевая стойка. В гимнастике соответствует «основной стойке».

3. Команды «Равняйся!», «Налево – равняйся!», «На середину – равняйся!».

4. Команда «Отставить!». По этой команде принимается предшествующее ей положение.

5. Команда «Вольно!». По этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене и встает свободно.

6. Команда «Правой (левой) – вольно!». Занимающийся отставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяет тяжесть тела на обеих ногах и кладет руки за спину. Применяется в разомкнутом строю.

7. Команда «Разойдись!». Занимающиеся действуют произвольно.

8. Расчет. Команды «По порядку – РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый и второй – РАССЧИТАЙСЬ!», «По три (четыре, пять и т.д.) – РАССЧИТАЙСЬ!» и др.; расчет начинается с правого фланга.

Называя свой номер, занимающийся быстро поворачивает голову к стоящему слева от него и быстро принимает исходное положение.

9. Повороты на месте (команды «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «КругОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!»).

В отдельных случаях команды могут заменяться распоряжениями.

### *Построения и перестроения*

1. *Построения* – действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя.

Развёрнутый строй группы перед началом занятий, как правило, одношереножный, реже двухшереножный.

Для построения подаётся команда «В одну (две, три и т.д.) шеренгу – Становись!»

Одновременно с подачей команды дежурный становится лицом к фронту в положение «смирно». Группа выстраивается слева от него.

Перед докладом о готовности к занятиям дежурный выравнивает группу, рассчитывает её, затем подаёт команду «Смирно! Равнение Направо (налево! на середину!») Не доходя строевым шагом 2–3 шага до преподавателя, дежурный останавливается и рапортует: «Товарищ преподаватель! ... ». Затем, кратчайшим путём пройдя на линию расположения преподавателя, встаёт лицом к строю. После приветствия преподавателя и ответа класса дежурный дублирует команду преподавателя «Вольно!» и встаёт на правый фланг строя.

Построение в колонну выполняется по команде «В колонну по одному (по два, по три и т.д.) – становись!»

## 2. Перестроения:

– *переходы из одного строя в другой;*

– *перестроения из одной шеренги в две.* После предварительного расчёта на 1-й и 2-й подаётся команда «В две шеренги – стройся!». По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счёт «раз»); правой ногой, не приставляя её, шаг вправо (счёт «два») и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счёт «три»);

– *перестроения из одной шеренги в три.* После предварительного расчёта подаётся команда «В три шеренги – стройся!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой ногой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда «В одну шеренгу – стройся!». Перестроение проводится в порядке обратном построению;

– *перестроение из шеренги уступом.* После предварительного расчёта по заданию («9–6–3 на месте», «6–4–2 на месте» и т.д.) подаётся команда «По расчёту шагом – МАРШ!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчёту количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведёт подсчёт до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчёте «6-3-на месте» - до 7; «9–6–3 на месте» - до 10. Для обратного перестроения подаётся команда «На свои места шагом – МАРШ!». Все вышедшие из строя делают поворот кругом, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом. Преподаватель

ведёт подсчёт «раз-два» до тех пор, пока последние, вошедшие в строй, не сделают поворот кругом;

*– перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом.*

После предварительного расчёта по 3–4 и т.д. подаётся команда «Отделениями в колонну по 3 (4 и т.д.) левые (правые) плечи вперёд шагом – МАРШ!». По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождение плечом до образования колонны. Вторая команда «Группа – стой!».

Для обратного перестроения подаются команды:

1. «Кру-Гом!»;

2. «Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперёд, шагом – МАРШ!»;

3. «Группа – Стой!».

Последняя команда подаётся в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге.

*– перестроение из одной колонны в три уступом.* После предварительного расчёта по три подаётся команда «Первые номера – два (3, 4 и т.д.) шага вправо, третьи номера – два (3, 4 и т.д.) шага влево шагом – МАРШ!». Вторые номера остаются на месте. Для обратного перестроения подаётся команда «На свои места шагом – МАРШ!». Перестроение выполняется приставными шагами;

*– перестроение из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.* При движении группы налево в обход (передвижение вдоль границ зала) подаётся команда «В колонну по два (3, 4 и т.д.) налево – МАРШ!» (как правило, команда подаётся, когда направляющийся находится на верхней или нижней границе зала или площадки). После поворота первой двойки (тройки, четвёрки и т.д.) сле-

дующие делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте, что и первые. Здесь можно дать указание об интервале и дистанции, с тем, чтобы не размыкать колонну потом специально.

Для обратного перестроения подаются команды:

1. «Напра-Во!».

2. «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом – МАРШ!».

*– перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением;*

*– перестроение выполняется в движении. Команды:*

1. «Через центр – МАРШ!» (как правило, подаётся на одной из середин).

2. «В колонны по одному направо и налево в обход – МАРШ!».  
Подаётся на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера – налево в обход.

3. «В колонну по два через центр – МАРШ!». Подаётся при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение. Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, восемь и т.д.

Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, из колонны по два в колонну по одному:

1. «В колонну по одному направо и налево в обход шагом – МАРШ!». По этой команде правая колонна идёт направо в обход, левая – налево. При встрече колонн на противоположной середине подаётся команда:

2. «В колонну по одному через центр – МАРШ!»

## *Строевые приемы и передвижения*

К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера.

Виды передвижений:

*Строевой шаг* – шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 15–20 см от пола (подошву держать горизонтально и ставить ее твердо на всю ступню); движения руками выполняются вперед (сгибать в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела) и назад (руки прямые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы слегка сжаты в кулаки. Команда: «Строевым шагом – МАРШ!».

В практике встречается разновидность строевого шага, которая заключается в том, что движения руками выполняются с большой амплитудой – вперед до высоты плеча, назад – до отказа и слегка наружу (движения ногами остаются те же). Эта разновидность имеет широкое применение во время массовых гимнастических выступлений и торжественных прохождений спортсменов. (Походный (обычный) шаг отличается от строевого большей свободой движений. Команды:

1. «Шагом – МАРШ!» – подается для всякого движения шагом с места (даже на один шаг).

2. «Обычным шагом (бегом) – МАРШ!» – применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений и движении. Исполнительная команда подается под левую ногу. Движение на месте выполняется по команде:

1. «На месте шагом (бегом) – МАРШ!»

2. «Направляющий, на месте!» – подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, как как

при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, большая.

Переход с движения на месте к передвижению. Команды:

1. «Прямо!» (подается под левую ногу) – выполняется шаг правой ногой на месте, и с левой ноги начинается движение вперед.

2. «Два (три, четыре и т.д.) шага вперед (назад, вправо, влево) – МАРШ!».

Прекращение движения по команде «Группа – СТОЙ!» – подается под левую ногу (выполняется шаг правой и приставляется левая нога).

Для изменения характера передвижения подаются команды «Идти не в ногу!», «Идти в ногу!» (после такой команды необходимо вести подсчет до выполнения ее всей группой).

Для изменения длины шага и темпа движения подаются команды «ШИРЕ ШАГ!», «КОРОЧЕ ШАГ!», «ЧАЩЕ ШАГ!», «РЕ-ЖЕ!» (команда подается под левую ногу через счет), «ПОЛНЫЙ ШАГ!», «ПОЛШАГА!».

Движение бегом. Команда: «Бегом – МАРШ!» При переходе с движения шагом под музыку исполнительная команда подается под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой начинают движение бегом (тоже при переходе с бега на шаг под музыку по команде «Шагом – МАРШ!» Если музыкального сопровождения нет, команда «МАРШ!» подается под правую ногу.

Повороты в движении. Команды те же, что и для поворотов на месте, за исключением команды для поворота кругом. Исполнительная команда для поворота направо подается под правую ногу, после чего занимающийся, делая шаг левой вперед, поворачивается на левом носке и с правой ноги начинает движение в новом направлении.



При ходьбе на месте после исполнительной команды поворот также осуществляется после постановки левой ноги.

Исполнительная команда для поворота налево подается под левую ногу; поворот выполняется на правом носке.

Для выполнения поворота кругом подается команда «Кругом – МАРШ!». Исполнительная команда «МАРШ!» подается под правую ногу, после чего занимающийся делает шаг левой вперед, полшага правой вперед, поворачивается на носках обеих ног и с левой ноги начинает движение в новом направлении.

При выполнении поворотов в движении (особенно поворота кругом) целесообразно после подачи исполнительной команды вести подсчет, чтобы сохранить ритм движения.

Обучать повороту кругом надо по разделениям, после того, как освоены повороты направо и налево.

Перемена направления фронта захождением плечом. Команды:

1. «Правое (левое) плечо вперед шагом – МАРШ!» (при движении слово «шагом» опускается). По этой команде группа, не нарушая шереножного строя, движется вокруг левофлангового, который, обозначая шаг на месте, поворачивается вместе со всей шеренгой, соблюдая равнение.

2. «Прямо!» (подается под левую ногу), «На месте!» или «Группа-СТОЙ!»

Движение в обход. Команда «Налево (направо) и шагом – МАРШ!». Если команда подается во время передвижения, то исполнительная команда «МАРШ!» должна быть подана у угла зала или площадки, а слово «шагом» исключается (Рисунок 6).

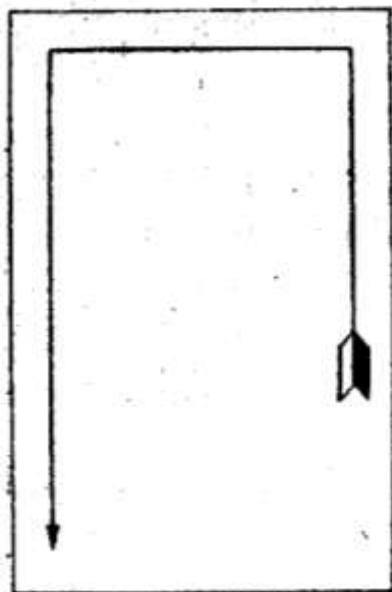


Рисунок 6 - Движение в обход

Движение по диагонали. Команда «По диагонали – МАРШ!».

Передвижение противходом – движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении. Команда «Противходом направо (налево) шагом – МАРШ!». Интервал между встречными колоннами – один шаг. Может исполняться по прямым и косым направлениям (Рисунок 7).

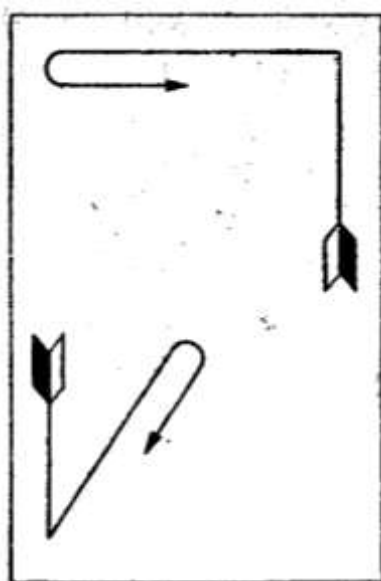


Рисунок 7 - Движение противходом

Движение змейкой – несколько противоходов подряд. Величина змейки определяется по первому противходу. Команды:

1. «Противходом налево (направо) шагом – МАРШ!».
2. «Змейкой – МАРШ!» (Рисунок 8).

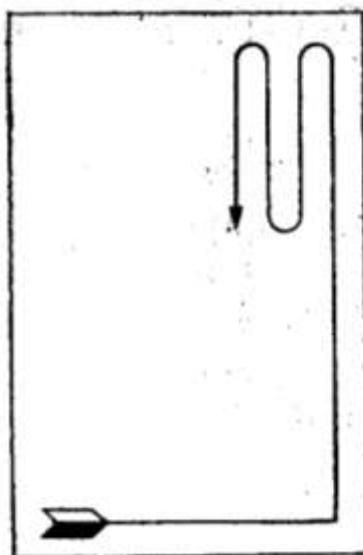


Рисунок 8 – Движение змейкой

Движение по кругу. Команда «По кругу – МАРШ!». Исполнительная команда подается на середине одной из границ зала или площадки, после чего указывается дистанция, для того чтобы определить размер круга.

***Методические указания:***

1. Команды, как правило, разделяются на предварительные и исполнительные («Шагом – МАРШ!», «Кру-ГОМ!» и т.д.).

Есть команды только исполнительные («РАВНЯЙСЯ», «СМИРНО!» и пр.), но при необходимости перед их подачей преподаватель может добавить слова «отделение», «группа», «внимание», «колонна» и т.д., чтобы привлечь внимание занимающихся к исполнительной команде. Например, «Группа – СМИРНО!», «Колонна – СТОЙ!»

Предварительная команда подается отчетливо, громко и несколько протяжно, чтобы занимающиеся могли понять, что предстоит сделать, и приготовиться к выполнению. Исполнительная команда подается после небольшой паузы отрывисто и энергично.

Голос при подаче команд и пауза между предварительной и исполнительной командами должны быть соразмерны величине строя: чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда и больше пауза между предварительной и исполнительной командами и громче подача последней.

Исполнительная команда, являющаяся сигналом к началу работы, по произношению должна соответствовать характеру выполнения последующих действий. Так, если к началу движения бегом в быстром темпе следует подать команду громко и отрывисто, то для начала движения в медленном темпе и там, где невозможно выполнить команду одновременно всем занимающимся, ее следует подавать громко и протяжно. Следует помнить, что команда должна подаваться с твердой и повелительной интонацией. Нужно правильно акцентировать слова и уметь варьировать силу и тон голоса.

Громкость подачи команды надо соразмерять с ее необходимостью. Недопустимы как неоправданно тихие команды, так и крикливость.

Подавая команды, преподаватель должен находиться в положении основной стойки.

2. По предварительной команде занимающийся принимает положение стойки «смирно», поэтому подачей этой команды злоупотреблять не следует (в особенности при проведении общеразвивающих

упражнений). Если же команда «СМИРНО!» подана, то нужно требовать безупречного ее выполнения.

3. В некоторых случаях целесообразно заменять команды распоряжениями. Если команда определяет собой одновременно действие из определенного исходного положения определенным способом, то распоряжение допускает выполнение действий, не уложенных в счет, и несколькими иными способами. Например, вместо того чтобы группе, сидящей на полу, подать команду «Нале-ВО!», лучше отдать распоряжение «Повернитесь налево».

4. При подаче команд на перестроение надо соблюдать последовательность ее частей: а) название строя; б) направление движения; в) способ исполнения. Например, при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре команда должна быть подана так: «В колонну по четыре налево (направо) шагом – МАРШ!» При движении, если способ передвижения не меняется, его не указывают. В приведенном примере, если команда на перестроение подается для идущей группы, слово «шагом» опускается.

При размыкании последовательность частей команды будет такой: а) направление; б) величина интервала; в) способ исполнения. Например, «Влево на два шага приставными шагами разом-КНИСЬ!».

5. Команды, в которых есть указание о направлении движения, различаются следующим образом: «налево» («направо») – движение в указанную сторону с одновременным поворотом в самом движении; «влево» («вправо») – движение в указанную сторону без поворота, то есть боком.

6. При обучении строевым упражнениям пользуются в основном методами показа, объяснения и обучения по частям (по разделениям).

Исходя из небольшой сложности овладения строевыми упражнениями, чаще всего при обучении сочетаются показ и объяснения, и затем упражнение выполняется всей группой одновременно.

Более сложные строевые упражнения надо разучивать по разделением. В данном случае для выполнения каждого действия подается отдельная команда. Так, например, при перестроении из одной шеренги в две вторые номера выполняют следующие команды:

- 1) «Шаг левой назад, делай РАЗ!».
- 2) «Шаг правой в сторону, делай ДВА!».
- 3) «Приставить левую, делай ТРИ!».

При обучении по разделениям ученик осознает и запоминает свои действия, а преподаватель до подачи очередной команды может исправить ошибки занимающихся. Можно рекомендовать разучивать по разделениям такие упражнения, как повороты на месте и в движении, перестроение из одной колонны или шеренги в две, строевой шаг и другие разновидности передвижения, размыкание приставными шагами.

Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий, одновременно из всех групп, начиная с построения, строевых приемов, передвижения и кончая размыканиями и смыканиями, ставя узкие, конкретные задачи в каждом уроке.

Для более успешного овладения строевыми упражнениями целесообразное первых же уроков проводить учебную практику по их проведению в составе учебных отделений. Некоторые строевые приемы можно проводить в парах, когда один подает команду, а второй ее выполняет.

## 4.2 Место строевых упражнений на уроке гимнастики в школе

Урок гимнастики должен отвечать следующим дидактическим требованиям:

- а) иметь определенную учебную цель и частные задачи;
- б) соблюдать единство в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- в) подбирать специальные упражнения, методы обучения им, устанавливать дифференцированную норму нагрузки, исходя из половых различий занимающихся, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств;
- г) сочетать коллективную и индивидуальную формы учебно-воспитательной работы учителя с занимающимися, организуя взаимопомощь и безопасность выполнения упражнений;
- д) хорошо продумать, организовать и обеспечить постоянную руководящую роль учителя.

Эти требования распространяются и на другие виды занятий физическими упражнениями: на школьный урок по другим спортивным дисциплинам; на занятия групп общей физической подготовки; на секционные занятия гимнастикой и другие внеурочные формы занятий.

## Практическая работа

*Задание.* Выполнить вольные упражнения по строевой подготовке, соблюдая счет:

Исходное положение – основная стойка

- I. 1–2. Приставной шаг влево.  
3–4. Поворот направо.  
5–6. Приставной шаг вперед левой.  
7–8. Поворот налево.
  
- II. 1–2. Приставной шаг с правой назад.  
3–4. Поворот налево.  
5–6. Приставной шаг вправо.  
7–8. Поворот направо.
  
- III. 1–2. Два шага вперед с левой.  
3. Шаг левой и поворот направо.  
4–5. Два шага вперед.  
6. Шаг правой и поворот налево.  
7–8. Приставной шаг левой вперед.
  
- IV. 1–2. Поворот кругом.  
3–5. Три шага вперед с левой.  
6. Полшага правой и поворот кругом.  
7. Шаг вперед левой.  
8. Приставить правую.



## 5. Модуль 4. Лыжная подготовка

### 5.1 Лыжная подготовка в системе военно-прикладной физической подготовки

Лыжная подготовка включает занятия и упражнения по развитию у обучающихся общей выносливости, способности к быстрому передвижению и совершению маршей на лыжах на большие расстояния.

На занятиях по лыжной подготовке решаются следующие задачи:

1. Развитие выносливости, скорости, силы и ловкости, через интенсивные тренировки, включающие скоростное передвижение на лыжах на различных дистанциях.

2. Освоение техники лыжного хода, таким как классический и коньковый ход, а также техникам подъема, спуска, торможения и поворотов.

3. Изучение строевых приемов с лыжами и на лыжах.

4. Освоение навыков правильной подготовки и бережного хранения лыжного снаряжения.

5. Общее укрепление и закаливание организма, через комплекс физических упражнений и природных факторов, способствующих повышению устойчивости к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Методические аспекты структуры проведения занятий:

*Подготовительная часть (10–15 минут):*

– проверка личного состава. Убедитесь, что все присутствуют и готовы к занятиям;

- подготовка лыжного инвентаря. Проверьте состояние лыж, палок и ботинок. Убедитесь, что крепления надежно закреплены;
- передвижение к месту занятий. Сформируйте колонну и направьте группу к месту, где будет проводиться тренировка.

*Основная часть (75–85 минут)*

#### 1. Разделение на группы по уровню подготовки.

Для начинающих обучение по передвижению на лыжах начинается с элементарных упражнений – удержание равновесия, основная стойка, скольжение и простые передвижения.

Для опытных обучающихся идет усвоение и совершенствование лыжных ходов, обучение техникам подъема, спуска и торможения.

#### 2. Тренировка выносливости и скоростных качеств:

- тренировка должна включать различные дистанции и типы лыжных ходов. Интенсивность и сложность задач постепенно увеличиваются;

- маршрут следует постоянно менять, чтобы обучить личный состав адаптироваться к различным условиям местности и погодным условиям.

*Заключительная часть (5–10 минут):*

- спокойное передвижение к месту расположения. После интенсивной тренировки дайте участникам время на восстановление, передвигаясь по ровной местности в медленном темпе;

- проверка личного состава заключается в успешном завершении тренировки;

- приведение в порядок лыжного инвентаря. Участники должны бережно относиться к снаряжению, проверять и чистить его после использования.

Для обучения лыжным ходам занятия проводятся на защищенной от ветра ровной площадке (размером примерно 50x80 м), на которой в 5–10 м одна от другой прокладываются две замкнутые лыжни. Движение по лыжням производится в одном направлении. Более сильные лыжники двигаются по внешней (большой) лыжне.

Лыжные ходы изучаются в такой последовательности:

- ходьба без палок;
- обычный ход;
- двухшажный ход;
- одношажный ход;
- четырехшажный ход;
- коньковый ход.

Обучение подъемам, спускам, торможениям и поворотам проводится вначале на ровных и пологих склонах с постепенным переходом на более крутые, с соблюдением такой последовательности:

- подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуёлочкой», «лесенкой»;
- спуски с гор с постепенным увеличением трудности (с более высоких и крутых гор, с наличием препятствий и необходимостью выполнять повороты);
- торможения «плугом», «полуплугом» «упором» и палками между лыжами;
- повороты в движении переступанием, «плугом», «полуплугом» и «упором».

Во время занятий особое внимание необходимо уделять безопасности.

## 5.2 Строевые приемы с лыжами и на лыжах

Строевые приемы с лыжами и на лыжах является важной частью предварительной подготовки лыжного инвентаря и помогает обеспечить его правильное использование в ходе занятий.

Перед построением лыжи скрепляются с палками. По команде «Лыжи – СКРЕПИТЬ» взять лыжи за грузовые площадки (это верхняя часть лыжи, которая отвечает за удержание ботинок) и соединить их скользящими поверхностями (Рисунок 9). Это делается для удобства транспортировки. После этого следует закрепить носки и пятки лыж скобами или специальной тесьмой, чтобы они не разъехались во время перемещения.



Рисунок 9 – Команда «Лыжи – скрепить»

Выравнивание и установка лыж. По команде «СТАНОВИСЬ» лыжи ставятся пятками к носку правой ноги, с палками, обращенными к себе. Правой рукой держите лыжи за верхнюю часть грузовой площадки. Это помогает сохранить баланс и предотвращает случайное падение лыж (Рисунок 10).



Рисунок 10 – Строевая стойка с лыжами

По команде «РАВНЯЯСЬ» необходимо повернуть голову вправо и прижать лыжи к плечу. Это действие помогает держать лыжи в вертикальном положении и способствует лучшему контролю за оборудованием.

По команде «СМИРНО», нужно вернуть голову в исходное положение и удерживать лыжи в том же положении – это сигнализирует о готовности к следующему движению.

Повороты на месте. При необходимости повернуться на месте, лыжи приподнимаются. После выполнения поворота их опускают обратно на снег.

Перенос лыж на плечо. По команде «Лыжи на ПЛЕЧО» лыжи берутся на левое плечо, палками назад.левой рукой следует придерживать лыжи за нижние концы, чтобы они не упали (Рисунок 11).



Рисунок 11 – Строевая стойка с лыжами на плечо

По команде «Лыжи к НОГЕ» лыжи берутся правой рукой выше креплений и опускаются к правой ноге, чтобы пятки находились на уровне носка правой ноги.левой рукой поддерживайте лыжи, а затем, опустив левую руку, аккуратно поставьте лыжи на снег.

Пеший строй. При длительном передвижении в пешем строю лыжи берутся в положение «под руку». На команде «Лыжи под РУКУ» правой рукой берутся палки около крепления, а левой – за грузовую площадку лыжи, обращенной вперед. Важно наклонить верхние концы лыж вперед и вниз, чтобы они не мешали движению и были удобнее в удержании. Эти последовательные действия и команды помогают создать организованное и безопасное перемещение с лыжами, что имеет значение как в тренировочном процессе, так и в соревнованиях.

Правильное обращение с инвентарем также облегчает процесс подготовки и позволяет сосредоточиться на практике катания на лыжах.

Во время передвижения с лыжами, также рекомендовано работать свободной рукой. Это поможет поддерживать баланс и увеличит общую маневренность. По команде «СТОЯ» следует незамедлительно остановиться, взять лыжи к ноге, без дополнительной команды. Это поможет поддерживать дисциплину и организованность в группе.

Для постановки на лыжи предварительно производится размыкание строя на интервалы и дистанцию три шага. По команде «На лыжи СТАНОВИСЬ» взять лыжи в левую руку, а правой открепить палки и установить их в снег или положить кольцами вверх справа. Важно разъединить лыжи так, чтобы крепления были удобны для последующей установки. Следует прикрепить лыжи к обуви, взять палки, надеть петли и занять строевую стойку на лыжах.

По команде «РАВНЯЯСЬ» (или «налево – РАВНЯЙСЬ») нужно прижать верхние концы палок к груди и повернуть голову в сторону, указываемую командой (налево). По команде «СМИРНО» следует принять строевую стойку на лыжах. При повороте налево или направо по команде, нужно переставить лыжи и палки, поворачиваясь на 1/4 круга. По команде «КРУГОМ» необходимо успешно выполнить полный разворот, следуя последовательным действиям с ногами и палками. Техника поворотов: поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед-вверх, одновременно с перестановкой левой палки назад за пятку правой лыжи повернуть ногу с лыжей налево назад и опустить лыжу на снег. Переносить тяжесть тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг левой ноги и поставить ее на снег рядом с левой ногой, палки поставить у креплений (Рисунок 12).

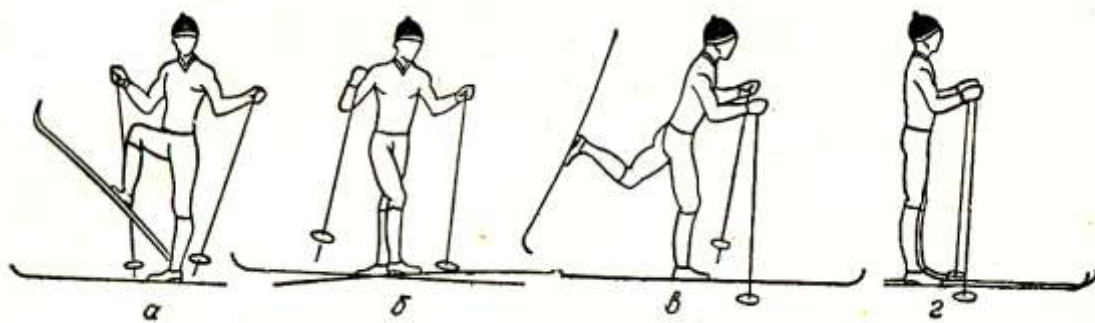


Рисунок 12 – Повороты кругом

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

Поворот кругом в движении выполняется по команде «Кругом – МАРШ». По предварительной команде делается остановка, а по исполнительной – поворот (выполняется также, как и на месте). Перемена направления захождением плечом производится, как при повороте на месте, с сохранением скольжения на лыжах.

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

Регулярные тренировки по этим указаниям помогут улучшить технику и координацию, что является ключевым для эффективного передвижения на лыжах в зимних условиях. Следование данным указаниям создаст основу для безопасного и эффективного катания на лыжах, а также поможет развить слаженность и командный дух у участников.



## Способы передвижения на лыжах

*Ходьба без палок.* Применяется при передвижении как вспомогательное упражнение в обучении, в военной подготовке применяется при передвижении с оружием в руках.

Исходное положение – стойка лыжника: ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, корпус наклонен вперед, руки свободно опущены.

При ходьбе на лыжах без палок движения ног и рук чередуются, как при обыкновенной ходьбе (Рисунок 13).

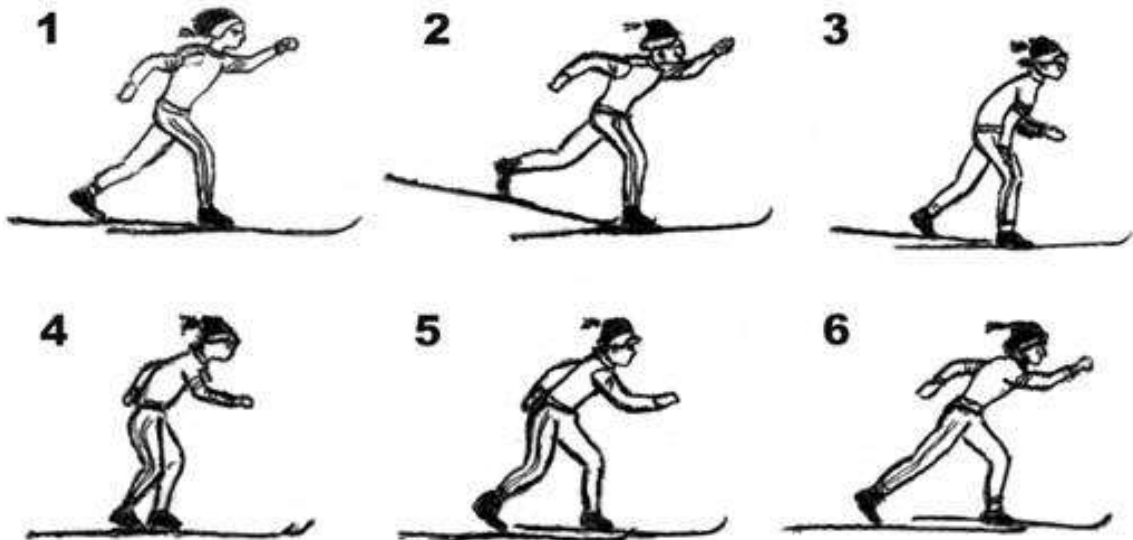


Рисунок 13 – Ходьба без палок

Обычный ход на лыжах широко используется на разнообразной местности благодаря своей универсальности и экономичности. Этот стиль передвижения отличают чередующиеся движения ног и рук, что позволяет эффективно распределять усилия и поддерживать постоянное ускорение.

Движение начинается с отталкивания правой ногой и левой палкой и с выдвинутой левой ногой вперед. Затем перенести тяжесть

тела на левую ногу и начать скользить на левой лыже. Одновременно вынести правую руку с палкой вперед. Пока скольжение продолжается, не дожидаясь замедления, поставить правую палку на снег на уровне носка левой ноги. Начать толчок правой палкой, сопровождаемый подтягиванием правой ноги до уровня левой. Сразу после этого начать толчок левой ногой.

Отталкиваясь левой ногой и правой палкой, выдвинуть правую ногу вперед. Перенести тяжесть тела на правую ногу и начать скользить на правой лыже. Одновременно вынести левую руку с палкой вперед. Нога по окончании толчка полностью выпрямлена. После завершения толчка нога расслабляется и сгибается в колене, при этом лыжа отрывается от снега. Рука при выносе палки вперед слегка согнута в локте, а при окончании толчка полностью выпрямляется.

Важно поддерживать постоянный ритм, чередуя шаги ног и движение рук. Во время движения необходимо контролировать положение тела и распределение веса, обеспечивая плавное и непрерывное скольжение. Рука, выносимая вперед с палкой, должна быть слегка согнута в локте. При окончании толчка нога и рука полностью выпрямляются, что позволяет максимизировать усилие и эффективнее использовать палку для толчка. Ноги выполняют основной толчок, после которого следует фаза расслабления. В момент толчка нога должна быть полностью выпрямлена, затем, расслабляясь, она сгибается в колене. Прерывистость движений. Несмотря на кажущуюся сложность, движения должны быть плавными и скоординированными. Нет резких остановок или рывков.

Использование обычного хода на лыжах требует определенной практики и навыков, но после освоения эта техника превращается в

крайне эффективный метод передвижения по снежной поверхности. Регулярные тренировки помогут улучшить координацию, выработать правильный ритм и повысить общую эффективность передвижения.

*Попеременный двухшажный ход.* Этот стиль требует координации движений, что делает его эффективным на различных типах местности, включая ровные участки и легкие подъемы. Начинайте движение уверенно, настраиваясь на комфортный темп. Отталкиваясь правой ногой, активируйте левую палку, что помогает создать начальное ускорение. В момент, когда вы отталкиваетесь, ваше тело находится в положении, где центр тяжести смещен слегка вперед. Важно не только оттолкнуться, но и плавно перейти на опорную ногу и начать скольжение на левой лыже. Левую руку с палкой вынести вперед, что помогает сохранить баланс и помогает в дальнейшем отталкивании. Непосредственно ставя правую палку на снег, важно, чтобы угол наклона был правильным – это обеспечивает лучшее сцепление с поверхностью. Подтягивание правой ноги к левой не должно вызывать сильной усталости, постарайтесь делать этот шаг плавно, ощущая, как ваша нога поднимается к телу. Задействуйте левую ногу для нового толчка, переходя в движение правой ногой. Здесь также важно держать руки в активном положении. Правую ногу нужно выдвинуть вперед, старайтесь сохранять равновесие, переходя на правую лыжу. После окончания толчка ногой, убедитесь, что она полностью выпрямлена, позволяя отдохнуть мышцам. Расслаблять ноги нужно постепенно, сгибая их в коленях, чтобы избежать лишнего напряжения. Руки при этом должны работать активно, вынося палку вперед и возвращаясь обратно после толчка.

Попеременный двухшажный ход требует длительной практики для отработки координации движений. Дыхание должно быть глубоким и ровным, это поможет поддерживать уровень кислорода во время напряженной физической активности. Начинать движение с медленного темпа, постепенно увеличивая скорость по мере уверенности в своих движениях. Следуя этим рекомендациям и описанным элементам, вы сможете улучшить свою технику обычного хода на лыжах и получить удовольствие от активного отдыха на свежем воздухе (Рисунок 14).

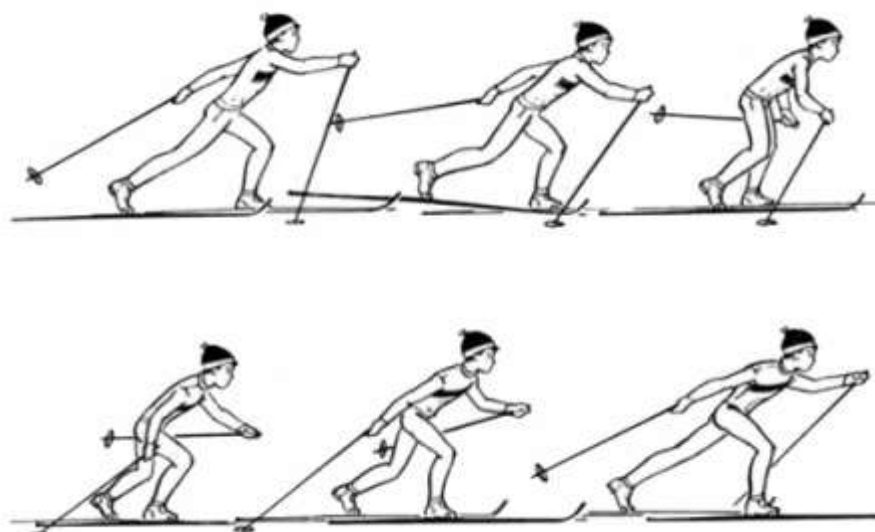


Рисунок 14 – Попеременный двухшажный классический ход

*Одновременный бесшажный ход.* Применяется на раскатанных местах, по насту, льду, при переходе участков с под-снежной водой и на отлогих спусках. Вынести полусогнутые руки вперед, палки поставить на снег на уровне носков ног, ноги слегка согнуты. Наклоняя туловище вперед, произвести толчок палками до полного выпрямления рук назад. После окончания толчка, скользя на обеих лыжах, постепенно выпрямить туловище (Рисунок 15).

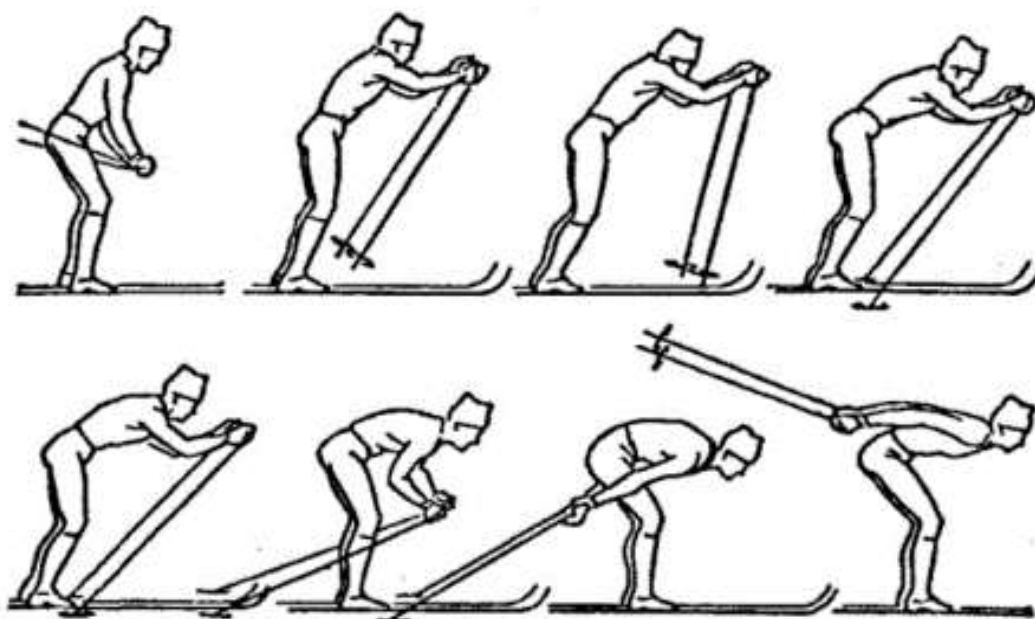


Рисунок 15 – Одновременно бесшажный ход

*Одновременный одношажный ход.* Применяется для ускорения движения на ровных участках местности и раскатанных местах. Этот способ сочетает в себе элементы попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода. Он осуществляется путем одновременного толчка двумя палками с одновременным выносом одной ноги вперед.

Для начала движения полусогнутые руки выносите вперед, палки ставите на снег на уровне носков ног, ноги слегка согнуты в коленях. Наклоняя туловище вперед, произведите сильный отталкивающий толчок обеими палками до полного выпрямления рук сзади. В этом моменте другие лыжники обычно производят первый толчок ногой, но в одновременном одношажном ходе это различие подчеркивается тем, что толкающей силой выступают и руки. В момент толчка палками, передней ногой делаете шаг вперед, плавно перенося на нее вес тела и скользя на этой лыже. Вторая нога при этом согнута в колене и выносится вперед для следующего шага. По завершении толчка

палками, выпрямляйте туловище и продолжайте скольжение на обеих лыжах, одновременно управляя шагом ногой. Это позволит значительно увеличить скорость и поддерживать стабильное движение на разогнанном участке. Когда скольжение начнет замедляться, повторите цикл с новым толчком палками и шагом другой ногой вперед. Этот метод отличается высокой эффективностью на ровных или слегка наклоненных участках местности, где нужно сохранить или увеличить скорость движения, обеспечивая максимально плавное и быстрое скольжение на лыжах (Рисунок 16).

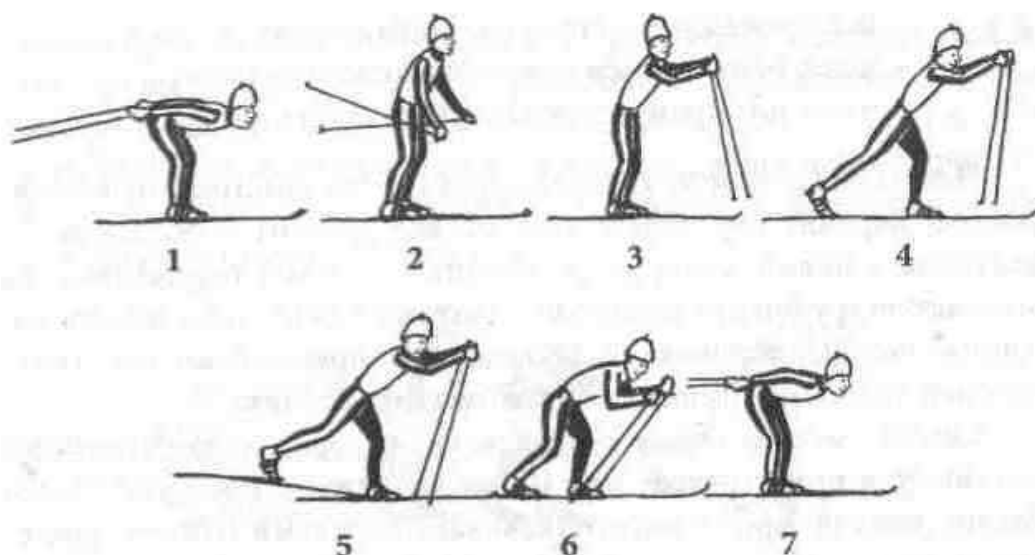


Рисунок 16 – Одновременный одношажный классический ход, затыжной вариант

*Одновременный двухшажный ход* – это техника, которая подходит для передвижения на ровных участках при хорошем скольжении. Процесс включает следующие шаги: сначала оттолкнитесь правой ногой и выдвиньте левую ногу вперед, одновременно вынеся обе руки с палками вперед и вниз. Продолжая скользить, подтяните правую ногу к левой. Когда левая нога толкнется, выдвиньте вперед правую ногу и

поставьте палки в снег на уровне носка выдвинутой лыжи. Наклоняясь вперед, сделайте толчок палками так же, как в одновременном бесшажном ходе. С одновременным толчком палками подтяните левую ногу к правой и продолжайте скользить на обеих лыжах, выпрямляя туловище. Этот ход требует четкой координации движений: синхронная работа ног и рук, правильный наклон туловища и мощные толчки обеспечат плавное и эффективное скольжение. Важно поддерживать ритм и равномерное распределение усилий, чтобы избежать усталости и сохранить скорость (Рисунок 17).

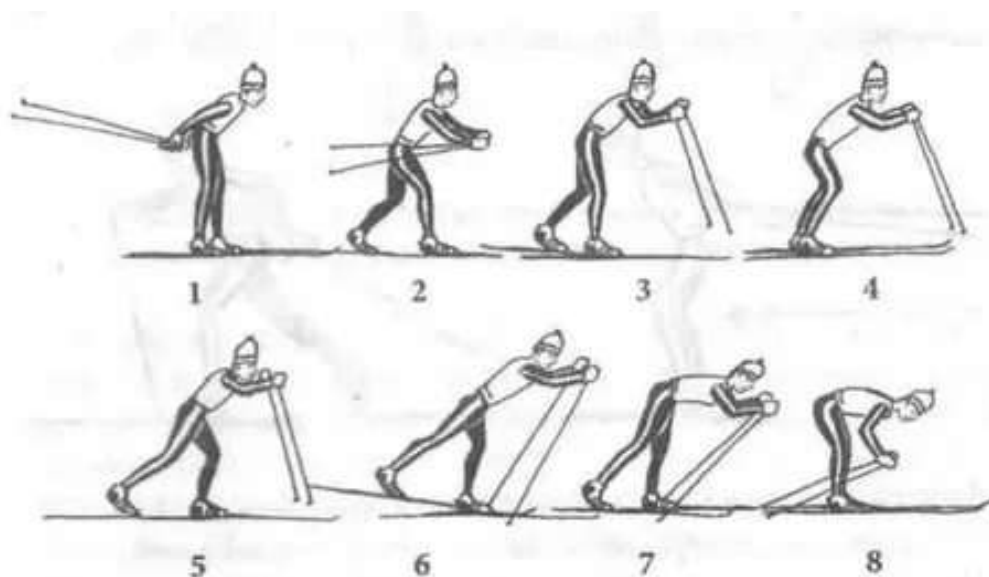


Рисунок 17 – Одновременный двухшажный классический ход

*Попеременный четырехшажный ход* представляет собой технику передвижения, которая идеально подходит для условий глубокого и рыхлого снега, а также в случаях, когда скольжение затруднено. Весь цикл этого хода включает в себя четыре скользящих шага. На первых двух шагах лыжник поочередно выносит вперед руки с палками. На третьем и четвертом шагах выполняются попеременные толчки палками, помогая стабилизировать движение и поддерживать ритм. Эти

движения требуют координации и усилий, чтобы максимально эффективно передвигаться в сложных погодных условиях (Рисунок 18).

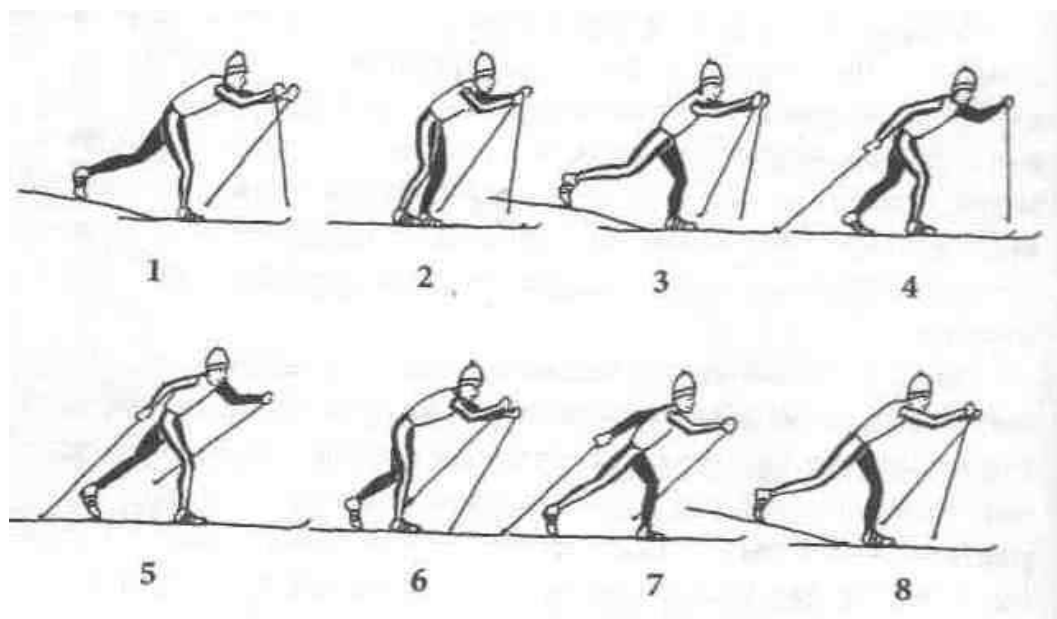


Рисунок 18 – Попеременный четырехшажный ход

*Коньковый ход* – одновременный двухшажный является распространенной техникой, используемой как на равнине, так и на подъемах и спусках с углом наклона от 2 до 6 градусов. Этот ход заключается в координированной работе ног и рук, обеспечивающей эффективное и экономичное передвижение (рисунок 19).

Основные шаги выполнения конькового хода – одновременного двухшажного. Начните скользить на левой ноге, отведя носок лыжи в сторону под углом 16–24 градусов. Подтяните правую лыжу к левой, носок которой также отводится в сторону под углом 16–24 градусов. Руки находятся на уровне бедра левой ноги, туловище наклонено вперед.



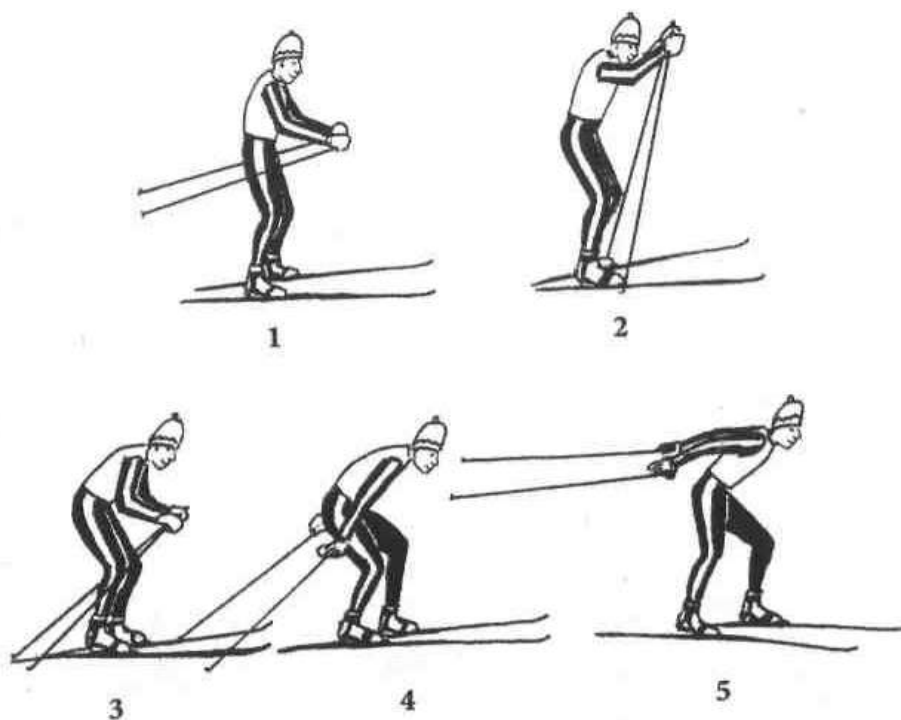


Рисунок 19 – Коньковый ход

Пошаговое описание. Отталкивание и скольжение на одной лыже. На счет «И» оттолкнитесь левой ногой, перенесите массу тела на правую ногу, скользящую вперед в сторону. Полусогнутые руки выносите вперед, помогая переносу баланса и поддерживая ритм движения. Отталкивание руками и перенос веса тела. На счет «раз» начните отталкиваться руками. Одновременно оттолкнитесь правой ногой и перенесите массу тела обратно на левую ногу. Руки после отталкивания плавно отводятся назад для подготовки к следующему циклу движения. Повторяйте цикл, чередуя работу ног и рук, поддерживая стабильный темп и ритм. Сохраняйте правильный угол расстановки лыж и наклон туловища, чтобы обеспечивать оптимальное скольжение и сокращение усилий для толчков.

Важна синхронная работа ног и рук. Движения должны быть плавными и непрерывными. Баланс и перенос веса. Правильное перемещение веса тела с одной лыжи на другую является ключевым

элементом. Поддерживайте равновесие во время всего хода. Старайтесь сохранять равномерный ритм движений. Не забывайте о дыхании, которое должно быть глубоким и ритмичным. Эти советы помогут вам эффективно освоить коньковый ход – одновременный двухшажный и улучшить свои навыки лыжного катания.

В соревнованиях по лыжным гонкам, проводимых свободным стилем, помимо основного одновременного двухшажного хода, используются также другие виды конькового хода: полуконьковый ход (V-образный ход). Этот стиль обычно применяется на крутых подъемах, где лыжнику требуется максимальная устойчивость и мощное отталкивание.

Основные черты полуконькового хода. Лыжник отталкивается одной лыжей и одной палкой одновременно, в то время как другая нога и палка поддерживают баланс и готовятся к следующему отталкиванию. Движение напоминает букву «V», отсюда и название. Этот ход позволяет поддерживать устойчивость и эффективно использовать силу ног и рук для преодоления сложных участков трассы.

Одновременный одношажный коньковый ход используется на относительно равнинных участках и во время спринтов, когда требуется высокая скорость.

*Основные элементы.*

Одновременное отталкивание обеими палками во время каждого второго шага. В отличие от двухшажного хода, мах ног осуществляется чередующимся способом, а палки работают гораздо интенсивнее и координированно.

Высокая частота движений и синхронность рук и ног позволяют добиться максимальной скорости.

*Коньковый ход без отталкивания палками.* Этот стиль применяется на небольших спусках или равнинных участках трассы, когда лыжник может использовать инерцию и скольжение. Лыжник работает только ногами, отталкиваясь лыжами поочередно для поддержания скорости и направления движения. Руки при этом могут быть расслаблены или использоваться для балансировки. Техника требует высокого уровня контроля и равновесия, так как палки не используются для помощи при отталкивании. Каждый из этих стилей имеет свои специфические особенности и применяется в зависимости от рельефа трассы и текущих стратегических задач лыжника. Опытные спортсмены, как правило, владеют всеми этими типами ходов и умеют быстро переключаться между ними для максимальной эффективности и скорости во время гонки.

### *Способы преодоления подъемов на лыжах*

*Подъем обычным шагом.* Применяется на пологих склонах. Этот способ предполагает такие же движения, как и при обычной ходьбе, но с несколько большим наклоном туловища вперед и более сильной и продолжительной опорой на палки. В случае, когда скользящий шаг невозможен, подъем преодолевается ступающим шагом.

*Подъем «полуёлочкой».* Применяется при подъеме наискось. Лыжа, находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, а другая лыжа – на внутреннее ребро и с разворотом носка в сторону.

*Подъем «ёлочкой».* Применяется на склонах средней крутизны. При подъеме носки лыж широко разводятся в стороны и лыжи ставят-

ся на внутренние ребра. Чем круче подъем, тем шире разворачиваются носки лыж. Палки для отталкивания ставятся сзади лыж.

*Подъем «лесенкой».* Применяется на крутых склонах. Стоя боком к склону, переставить палку и сделать шаг вверх, в сторону подъема. Опираясь на палку и лыжу, стоящую выше по склону, приставить к ней вторую лыжу, затем переставить палку.

*Подъем «зигзагом».* Применяется на длинных и крутых склонах, когда подъем прямо затруднен. Движение производится наискось с переменной направления обычным шагом или «полуёлочкой».

### ***Задания***

Выполнить упражнения по отработке навыков лыжных ходов. Перед выполнением упражнений выполнить проверку лыжного инвентаря. Упражнения выполнять последовательно, не изменяя порядок и добиваться правильного выполнения.

#### *Упражнения:*

1. Выполнить строевые команды с лыжами: «Лыжи –скрепить», «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Лыжи к ноге»

2. Выполнить скольжение на лыжах по дистанции без палок. Внимание акцентировать на одноопорное скольжение и удержание равновесия.

3. Выполнить скольжение без работы рук. Внимание акцентировать на толчок ногой вперед.

4. Выполнить скольжение в технике попеременного двухшажного хода. Следить за согласованной работой рук и ног.

5. Выполнить скольжение коньковым ходом. Следить за согласованной работой рук и ног.

6. Выполнить подъем на небольшом склоне скользящим шагом и спуск в основной стойке. Внимание акцентировать на положение тела при спуске.

## 6. Модуль 5. Стрелковая подготовка

### 6.1 Организация стрельб и меры безопасности

Стрельбы из спортивного оружия (малокалиберной или пневматической винтовки) проводятся в целях подготовки к выполнению начального упражнения стрельб из автомата на занятиях в оборудованном тире (стрельбище) под руководством преподавателя образовательной организации.

Стрельбы боевыми патронами из автомата (карабина) проводятся только на оборудованных войсковых стрельбищах и тирах под руководством опытных офицеров вооруженных сил или лиц, имеющих соответствующую квалификацию и допуск к проведению боевых стрельб.

Перед началом стрельб необходимо провести инструктаж по технике безопасности, который включает разъяснение следующих вопросов:

- Порядок выполнения упражнений по стрельбе.
- Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.
- Действия в случае возникновения нештатных ситуаций.
- Во время проведения стрельб должны выполняться следующие требования.
- Категорически запрещается направлять оружие в сторону людей, независимо от того заряжено оно или нет.
- Оружие должно заряжаться только на местах, специально отведенных для этого (стрелковые позиции, тир).

– После получения команды на прекращение стрельбы необходимо разрядить оружие и убедиться в отсутствии патронов в патроннике.

– В случае возникновения необходимости осмотра оружия, его ремонта или чистки, орудие должно быть предварительно разряжено и проверено ответственным за стрельбы лицом.

Участники стрельб обязаны:

– выполнять команды и сигналы, подаваемые руководителем стрельб;

– использовать защитные средства (очки, наушники и т.п.), если это предусмотрено инструкцией;

– поддерживать порядок и дисциплину на стрельбище.

Ответственность за соблюдение требований безопасности возлагается на руководителя стрельб и руководителя образовательного учреждения или воинской части, организующей стрельбы.

Для проведения стрельбы из спортивного оружия руководитель образовательной организации издает письменный приказ, в котором указывает:

– дату, место, наименование класса (курса) и количество привлекаемых обучающихся; вид, количество и номера спортивного оружия, которое будет использоваться при стрельбе, количество необходимых патронов (пулек);

– наименование упражнения;

– фамилию педагогического работника;

– необходимые средства оказания первой медицинской помощи.

Эти требования направлены на обеспечение безопасности участников стрельб и предотвращение несчастных случаев. Соблюдение

данных правил обязательное для всех, кто принимает участие или организует стрельбы как на учебных стрельбищах и тирах образовательных учреждений, так и на войсковых стрельбищах вооруженных сил.

### *Техника выполнения выстрела*

Техническая подготовка в пулевой стрельбе играет ключевую роль в достижении высокого мастерства стрелка. *Основная цель* этой подготовки – формирование навыков и умений, которые позволяют стрелку выполнять меткие выстрелы последовательно и уверенно.

*Задачи* технической подготовки:

1. Формировать устойчивые навыки выполнения всех этапов стрельбы.
2. Развивать координацию движений, что позволяет улучшить стабильность выстрела.
3. Обучать правильному использованию прицельных приспособлений для точного наведения на цель.
4. Осваивать управления дыханием, чтобы минимизировать колебания во время прицеливания и выстрела.

Хороший результат в стрельбе – это итог согласованных действий стрелка, которые позволяют ему выполнять меткие выстрелы один за другим, независимо от условий.

*Элементы техники выполнения выстрела*

*Изготовка.* Правильная поза – это основа успешного выстрела. Стрелок должен найти оптимальное положение, которое обеспечит ему равновесие и устойчивость. Важно учитывать расположение



ног, рук и корпуса. Например, ноги должны быть немного шире плеч, а корпус слегка наклонён вперёд для достижения лучшей устойчивости.

*Прицеливание.* Этот этап включает в себя точное наведение оружия на цель с использованием прицельных приспособлений. Стрелок должен найти правильный баланс между фокусировкой на прицеле и видимой целью. Важно помнить о том, что прицеливание требует не только точности, но и спокойствия. Стрелок должен находить время для анализа своего положения и корректировки прицела.

*Управление спуском.* Нажим на спусковой крючок является важным элементом, который требует контроля и тонкого подхода. Стрелок должен стремиться к плавному и своевременному спуску, избегая резких движений. Рекомендуется придавать значение нажатию, используя таким образом часть своего дыхательного цикла, чтобы выстрел оказался максимально незаметным.

*Дыхание.* Правильное управление дыханием жизненно важно для выполнения точного выстрела. Обычно стрелок задерживает дыхание в момент прицеливания и непосредственного спуска. Задержка дыхания помогает уменьшить колебания тела, что позволяет стрелку сосредоточиться на цели и обеспечить большую стабильность при выстреле.

Каждый элемент техники выполнения выстрела взаимосвязан и требует от стрелка осознанного подхода и многократной практики для достижения гармонии в действиях. Регулярные тренировки позволяют освоить технику, что приводит к увеличению точности и стабильности выстрелов, а также к уверенности стрелка в своих силах.

## *Техника выполнения выстрела из винтовки*

*Основные компоненты стрельбы из винтовок:*

1. *Пулевая стрельба.* Пулевая стрельба является одним из основных видов стрельбы и включает в себя тренировку и соревнования с различным огнестрельным оружием, в основном с винтовками. Этот вид спорта требует высокой степени концентрации, координации и точности.

2. *Нарезное оружие.* Нарезное оружие оснащено нарезами внутри ствола, которые придают пуле вращение при выстреле, что способствует большей точности полета. Количество нарезов может варьироваться и в значительной мере влияет на баллистику.

3. *Малокалиберные винтовки.* Малокалиберные винтовки имеют калибр 5,6 мм. Они применяются для тренировки и соревнований на ближних дистанциях. Пуля выбрасывается из канала ствола за счет пороховых газов.

4. *Крупнокалиберные винтовки.* Крупнокалиберные винтовки, как правило, имеют калибр 7,62 мм. Эти винтовки используются как для спортивной стрельбы, так и для охоты. Большая мощность таких винтовок требует от стрелка особой внимательности и навыков.

5. *Пневматические винтовки.* Пневматические винтовки имеют калибр 4,5 мм и используют сжатый воздух для выброса пули. Данный вид оружия идеален для начального уровня стрельбы и проведения тренировок.

6. *Основные части винтовки.* Стрелки-винтовочники должны быть знакомы с основными частями винтовки, такими как ствол, приклад, затвор и механизм спуска, а также их назначением и взаимодействием

между собой. Правильная работа всех этих элементов является залогом точности стрельбы.

7. *Прицельные приспособления.* Прицельные приспособления делятся на несколько типов. Открытые прицелы представляют собой планку с полукруглой или прямоугольной прорезью, позволяющей стрелку прицелиться. Диоптрические прицелы состоят из основания, тарели с диоптром и барабанчиков для внесения поправок. Они обеспечивают более высокую точность стрельбы за счёт возможности корректировки наводки. Достоинства и недостатки прицелов. Открытые прицелы обеспечивают более широкий угол обзора, но могут быть менее точными на больших дистанциях. Диоптрические прицелы, напротив, обеспечивают высокую точность, но требуют большей внимательности к настройкам.

8. *Мушки.* Мушки бывают прямоугольной и кольцевой формы. Прямоугольные мушки более привычны, но кольцевые могут обеспечить лучший взгляд на мишень. Возможность подбора мушек по форме и цвету важна для достижения оптимальной устойчивости системы «стрелок-оружие».

9. *Диоптры и светофильтры.* Диоптры позволяют изменять диаметр отверстия, что важно при изменении освещенности мишени. Светофильтры и специальные очки помогают улучшить видимость и снижают утомляемость глаз.

10. *Индивидуальная подгонка винтовки.* Индивидуальная подгонка винтовки и ее отладка важны для достижения наилучших результатов в стрельбе. Это может включать в себя настройку приклада, прицела и других элементов.

11. *Экипировка стрелка.* Одежда играет важную роль в комфорте стрелка. Специальные куртки и брюки, поддерживающие его движение, а также перчатки для лучшего захвата ружья – все это факторы, влияющие на производительность.

12. *Требования к винтовкам и одежде.* Существуют определенные требования и ограничения, предписанные правилами соревнований, касающиеся как оружия, так и одежды стрелка. Необходимо тщательно ознакомиться с ними, чтобы избежать штрафов и обеспечить соблюдение всех норм.

13. *Патроны.* Стрелки должны знать о патронах бокового огня и центрального боя. Их устройство включает в себя гильзу, закраину, пулю и капсюльный состав. Понимание конструкции патронов поможет в выборе подходящего для соревнований и тренировок.

Стрельба из винтовки требует постоянного обучения и практики, что делает её как научным, так и спортивным искусством.

### ***Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа»***

Положение лежа позволяет создать устойчивую опору для винтовки и минимизировать влияние отдачи на точность выстрела.

Элементы техники выполнения выстрела в положении «лежа».

*Положение стрелка.* Стрелок должен занимать удобное положение, позволяющее минимизировать напряжение мышц. Ложится на живот, создавая комфортный угол, чтобы обеспечить точность прицеливания. Упор локтей на землю обеспечивает дополнительную стабильность.

*Расстановка ног.* Ноги располагаются без напряжения, что помогает сохранить общий баланс тела и уменьшить вес нагрузки на позвоночник. Положение стопы должно быть свободным, что позволяет стрелку адаптироваться к любым изменениям в положении.

*Положение рук.* Левая рука может использоваться для придания дополнительной поддержки через наложение на валик или использование другого упора, что помогает достигнуть большей стабильности во время прицеливания. Кисть должна быть расслаблена, но все же обеспечивать твердый захват. Правая рука отвечает за управление спуском. Важно, чтобы движение пальца на спусковом крючке было плавным и контролируемым.

*Приклад и упор.* Затыльник приклада должен надежно упираться в ключицу, что обеспечивает правильную позицию для предотвращения травм и обеспечения стабильности. Правильное положение приклада будет способствовать лучшему усвоению отдачи и обеспечить меньшее смещение при выполнении выстрела.

*Прицеливание.* Высота прицела от земли (20–30 см) должна быть такой, чтобы обеспечивать естественное положение головы на прикладе. Это важно для минимизации напряжения в шейных мышцах и для обеспечения правильной линии зрения на мишень.

*Контроль дыхания и спуск.* Процесс дыхания должен быть контролируемым. Оптимально, выстрел лучше производить в момент, когда выдыхаете и ваш организм расслабляется. Важно практиковать идеальный спуск, не допуская рывков и изменений в устойчивом положении во время нажатия на триггер.

Техника стрельбы из винтовки в положении «лежа» требует тщательной проработки всех вышеперечисленных элементов. Понимание

и практика каждого аспекта – от положения тела до контроля спуска – позволяют достигнуть высокой точности и стабильности на соревнованиях. Регулярные тренировки и анализ своих ошибок помогут стрелкам совершенствовать свою технику и добиваться всё больших результатов.

### *Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «с колена»*

При стрельбе в изготовке «с колена» используется подголенник (валик), длина которого не более 25 см, а диаметр – 18 см; его плотность (упругость) подбирается в соответствии с размером обуви стрелка и должна обеспечивать сохранение заданной формы в течение длительного времени, чтобы предотвратить преждевременное возникновение болевых ощущений во время продолжительного нахождения в изготовке.

Требования к изготовке для стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «с колена»:

Изготовка «с колена» начинается с расположения на полу подголенника. Точность его расположения относительно направления стрельбы предопределяет однообразие последующих элементов принимаемой позиции в изготовке на мишень.

Элементы техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в положении «с колена».

1. *Позиция тела.* Подголенник желательно расположить так, чтобы, опираясь на него голеностопным суставом, а коленом в пол, правая нога была развернута под внутренним углом от 60 до 80 градусов

относительно направления ведения стрельбы. При этом, пятка левой ноги должна быть приблизительно на одной линии направленной в сторону ведения стрельбы с ближнем к ней торцом подколенника. Пятка левой ноги должна быть расположена от подколенника на расстоянии, которое приблизит положение голени левой ноги в окончательной позе к углу 90 градусов относительно плоскости пола.

Окончательную позицию в изготовке без оружия спортсмен принимает, усаживаясь копчиком на пятку правой ноги. Очень важно сохранять однообразие расстояний и углов расположения точек опоры, так как это предопределяет дальнейший выбор положения в окончательной изготовке с винтовкой и как следствие достижение хорошей устойчивости системы «стрелок - оружие».

Стрелок располагается на пятке, слегка наклонившись вперед, так, чтобы изготовка с оружием была приближена к изготовке «лежа».

2. *Расположение рук.* *Левая рука* – выдвинута вперед, согнута в локтевом суставе под углом 90–120 градусов, локоть левой руки упирается в район коленной чашечки левой ноги. Винтовка лежит цевьем на ладони в районе мякоти основания большого пальца, ремень одевается и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает кисть и крепится к антабке на цевье винтовки. Желательно, чтобы локоть левой руки находился под винтовкой или чуть левее плоскость стрельбы.

*Затыльник* приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы.

*Локоть правой руки* опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок.

Система «стрелок-оружие» удерживается ремнем и правым плечом без мышечных усилий.

*Указательный палец* нажимает на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола.

*Голова* лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, мышцы шеи находятся в естественном напряжении.

3. *Прицеливание*. Наведение системы «стрелок-оружие» в цель (на мишень) при помощи прицельных приспособлений. В период начального обучения при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но четко видимый просвет. С появлением хорошей устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник) – в центре диоптра.

*Управление спуском* – нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно так, чтобы не включались (напрягались) другие мышцы.

*Дыхание* задерживается на время, необходимое для выполнения выстрела.

*Выполнение выстрела* – соединение (координирование) в единое целое элементов техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.



## Практическая работа

**Задание 1.** Выполнить упражнение «ровная мушка». Упражнение помогает научиться удерживать ровную мушку и чётко видеть её в прорези целика всё время, пока нажимается спусковой крючок, и в течение 1–2 секунд после выстрела. Прицеливаясь, стрелок устанавливает на одной линии целик, мушку и точку прицеливания. При этом мушка должна быть посередине прорези целика, а её вершина – на одном уровне с плечиками. Такое положение мушки называется «ровная мушка» (Рисунок 20).



Рисунок 20 – «Ровная мушка»

## **Задание 2.** Упражнение «Белый лист»

Выстрел производится в середину белого листа, значительно большего по размеру, чем основной бланк мишени. Это способствует избежать лишней напряженности из-за боязни не попасть в цель или сделать плохое попадание. Для стрельбы нужно повесить 2–4 большие мишени – «белый лист», осмотр мишеней не производится, главное – не попадание в центр листа, а правильное выполнение всех элементов выстрела. Если мишень – «белый лист» будет белой, без каких-либо пятен-ориентиров и достаточно велика, то начинающие стрелки не совершат действий, которые называются «дерганием», «поддавливанием».

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Баженова, Н. А. Техническая подготовка на уроках гимнастики в школе : учебное пособие / Н. А. Баженова. – Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2020. – 208 с. – ISBN 978-5-88210-956-0. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/102786.html>

2. Бака, М. М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи: учебно-методическое пособие / М. М. Бака // Советский спорт. – 2004. – 280 с. – ISBN 5-85009-944-1. – Текст : непосредственный.

3. Баринов, И. В. Начальная военная подготовка : учебное пособие / И. В. Баринов; под ред. П. И. Юнацкевича // Серия книг: Теория и методика профессионального обучения и воспитания взрослых. – Санкт-Петербург : Военный институт маршала Бирюзова, 2023. – 122 с. – Текст : непосредственный.

4. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 117 с. – ISBN 978-5-4497-0161-9. – Текст : непосредственный.

5. Лыжный спорт : учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – Москва : Физическая культура, 2005. – 320 с. – ISBN 5-9746-0009-6. – Текст : непосредственный.

6. Михалина, Г. М. Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики : учебное пособие для студентов вузов физической культуры и спорта / Г. М. Михалина, Е. С. Игонова. – Москва : Издательство «Спорт», 2022. – 172 с. – ISBN 978-5-907225-97-8. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/123407.html>

7. Поспеев, К. Ю. Огневая подготовка сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие для среднего профессионального образования / К. Ю. Поспеев, Н. В. Астафьев. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 206 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13677-7. – Текст : непосредственный.

8. Полоса препятствий на уроках гимнастики в школе : учебно-методическое пособие / сост. М. С. Горбачев. – Ярославль : Издательство ЯГПУ. – 35 с. – Текст : непосредственный.

9. Самоловов, Н. А. Физическая культура : подготовительная часть занятия : учебно-методическое пособие / Н. А. Самоловов, Н. В. Самоловова. – Нижневартовск : Издательство НВГУ, 2021. – 72 с. – ISBN 978-5-00047-620-8. – Текст : непосредственный.

10. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 127 с. – ISBN 978-5-91930-182-0. – Текст : непосредственный.

11. Теоретические основы пулевой стрельбы : учебное пособие / М. М. Кубланов, В. И. Прошукайло. – Воронеж : Издательство «Элист», 2022. – 174 с. – ISBN 978-5-87172-113-1. – Текст : непосредственный.

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» : приказ Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г., № 397. – 2-е изд. – Саратов : Вузовское образование, 2022. – 28 с. – ISBN 978-5-4487-0883-1. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/123631.html>

*Учебное издание*

**Гладкая** Елена Сергеевна, **Кравцова** Лариса Михайловна,  
**Черная** Елена Викторовна, **Михайлова** Татьяна Александровна

**ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Ответственный редактор Е. Ю. Никитина  
Корректор А. С. Шкитова  
Компьютерная верстка В. М. Жанко

Подписано в печать \_\_\_\_\_.09.2024. Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 9,76.  
Тираж 500 экз. Заказ № \_\_\_\_\_

Южно-Уральский научный центр Российской академии образования.  
454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, каб. 454.

Учебная типография издательства Федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический  
университет. 454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, каб. 2.

ISBN 978-5-907821-05-7



9 785907 821057 >