

**Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Челябинская кадетская школа-интернат
с первоначальной летной подготовкой»**

**В. В. Лисовол, А. А. Гизатулина,
А. А. Леонова**



**Физическая подготовка
кадетов Челябинской КШИсПЛП**

Учебно-методическое пособие

Челябинск – 2020

ББК
УДК
Л

Физическая подготовка кадетов Челябинской КШИсПЛП: учебно-методическое пособие [под ред. Л.Н.Павловой]. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2020.– 117 с.

ISBN 978-5-93162-000-0

Учебно-методическое пособие предназначено для преподавателей, при проведении учебной и спортивно-массовой работы в составе подразделения и в индивидуальном порядке, учебных заведений, проводящих занятия по дисциплине физическая культура и спорт (в форме самостоятельных тренировок).

В учебно-методическое пособие изложены основные понятия физической культуры и спорта, представлен материал, отражающий содержание физической подготовки кадетов, дано описание техники выполнения физических упражнений, предусмотренных программой обучения, предложены методики тренировок по развитию и совершенствованию основных физических качеств, приведена нормативная база для оценки и проверки уровня физической подготовленности кадетов КШИсПЛП.

Рецензент:

А. В. Еганов – доктор педагогических наук,
профессор Челябинского государственного университета
физической культуры

ISBN

© В. В. Лисовол, 2020
© А. А. Гизатулина, 2020
© А. А. Леонова, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	5
1. Физическая культура как часть общей культуры	7
2. Физические упражнения как основное средство физической культуры	11
3. Нормы и требования для абитуриентов, поступающих в КШИСПЛП	16
4. Цели и задачи физической подготовки кадетов	18
5. Формы проведения физической подготовки кадетов	20
6. Содержание программы физической подготовки кадетов	24
6.1. Гимнастика	24
6.2. Атлетическая подготовка	27
6.3. Рукопашный бой	33
6.4. Легкая атлетика	35
6.5. Лыжная подготовка.....	38
6.6. Спортивные и подвижные игры	39
7. Проверка и оценка физической подготовленности кадетов	40
8. Методика развития и совершенствования физических качеств	42
8.1. Развитие силы	44
8.2. Развитие быстроты.....	53
8.3. Развитие выносливости	58
8.4. Развитие ловкости	62
8.5. Развитие гибкости	66
8.6. Физическая нагрузка.....	67

9. Краткий словарь основных понятий и терминов	69
10. Список рекомендуемой литературы	75
11. Приложения	76
11.1. Спартакиада КШИ с ПЛП по видам спорта.....	76
11.2. Спортивные праздники и мероприятия посвященные знаменательным датам.....	77
11.3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО)	78
11.4. Вариант стенда «Спортивная жизнь подразделения».....	80
11.5. Упражнения для контроля физической подготовленности кадетов по периодам обучения	81
11.6. Упражнения и нормативы по физической подготовке кадетов КШИ с ПЛП	82
11.7. Комплексы вольных упражнений	84

ВВЕДЕНИЕ

Одной из основных задач физической подготовки кадетов является развитие и совершенствование основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости и выносливости). Развитие физических качеств – это процесс перехода из одного состояния организма в другое, более совершенное. Переход от нынешнего качественного состояния к новому качественному состоянию. Или, иными словами, развивая физические качества, мы становимся более сильными, быстрыми, выносливыми, ловкими. За счет чего? За счет положительных функциональных, морфологических и биохимических изменений в организме.

Функциональные изменения в организме заключаются в совершенствовании деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и других систем организма.

Морфологические изменения в организме заключаются в укреплении и совершенствовании структуры костно-мышечного аппарата и всех систем организма, в положительных гистологических (тканевых) и цитологических (клеточных) усовершенствованиях.

Биохимические изменения в организме заключаются в совершенствовании биохимических процессов, которые позволяют быстро мобилизовать химическую энергию и превращать ее в механическую энергию мышечной деятельности.

Особое значение в положительных изменениях в организме при развитии физических качеств в организме принадлежит формированию временных (условно рефлекторных) связей, улучшающих координацию деятельности мышц и внутренних органов. Здесь необходимо подчеркнуть, что если нет положи-

тельных функциональных, морфологических и биохимических изменений в организме, значит, нет и развития физических качеств. Этот вывод важен для контроля за уровнем физической подготовленности кадетов, так как качественные изменения их организма неизбежно должны привести к повышению уровня физической подготовленности.

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая культура, являлась составной частью общей культуры и профессиональной подготовкой молодежи, в течение всего периода обучения входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, телесная развитость, двигательная подготовленность и здоровый образ жизни.

Физическая культура на основании Федеральных законов «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ и «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007. №329-ФЗ. представлена во всех учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Физическая культура достаточно сложное социальное образование. В структуре физической культуры можно выделить три самостоятельных компонента: деятельностный, ценностный и результативный.

Деятельностный аспект физической культуры заключается в том, что физическое совершенствование происходит только в результате оптимальной, целенаправленной двигательной активности человека. Причем не любой, а только такой, которая осуществляется по законам физического воспитания, т.е. по законам развития силы, выносливости, законам формирования техники дви-

жений, законам активного отдыха и т.д. В отличие от многих других видов физической активности человека, физкультурная деятельность имеет ряд принципиальных особенностей:

Во-первых, она обязательно содержит двигательный компонент, который в ней, как правило, является преобладающим.

Во-вторых, деятельность в сфере физической культуры представлена наиболее рациональными формами двигательных действий, имеющими свою конкретную методику занятий. При воспитании скоростных способностей, к примеру, методика будет существенно отличаться от таковой при воспитании общей выносливости практически по всем параметрам.

В-третьих, физкультурная деятельность человека всегда направлена на совершенствование самого себя, например овладение рациональной техникой упражнения, развитие двигательных способностей, формирование правильной осанки, укрепление здоровья и т.д. Цели, лежащие вне самого человека, хотя и могут существовать и решаться параллельно, но ведущими при этом не являются.

Ценностный аспект физической культуры, как следует из определения, представлен обширной совокупностью материальных и духовных ценностей, специально созданных для эффективного физического совершенствования человека. Материальные ценности воплощены в физкультурно-спортивных сооружениях (стадионы, бассейны, залы), специальном оборудовании и инвентаре (гимнастические и легкоатлетические снаряды, лыжи, мячи, тренажеры и т.д.). Физкультурное занятие без таких предметных ценностей менее эффективно, либо просто невозможно. Духовные ценности физической культуры представлены исторически отобранными и апробированными на практике физическими упражнениями, сконцентрированными в форме гимнастики, с ее громадным набором упражнений; спор-

та, игры и туризма, основанных на физической активности. Кроме того, к духовным ценностям физической культуры по праву относятся накопленные практикой и наукой специальные физкультурные знания, отраженные в соответствующих теориях физической культуры и спорта, и содержащиеся в различных методических пособиях, учебниках, монографиях, справочниках достижений, правилах соревнований и т.д.

Результативный аспект физической культуры включает в себя всю совокупность полезных результатов, которые человек приобрел в процессе деятельного использования ценностей физической культуры в своей жизни. К ним можно отнести:

- полученные в процессе физкультурных занятий двигательные умения и навыки; саму способность быстро овладевать новыми движениями, развитую в ходе занятий;
- возросшую физическую работоспособность;
- пропорционально развитое телосложение и осанку;
- физкультурные знания;
- нравственные и эстетические качества, возвышающие личность человека и т.д.

Таким образом, физическая культура одновременно существует в виде материальных и духовных ценностей, в форме двигательной деятельности, а также в качестве внутреннего достоинства человека, воплощенного в его знаниях, умениях, навыках, физических способностях и т.д.

Стержневым, или говорят, системообразующим фактором в рамках трех рассмотренных аспектов физической культуры, безусловно, является деятельностный. Таким образом из вышеизложенного можно сформулировать наиболее аккумулирующее определение физической культуры.

Физическая культура – это деятельность и социально значимые результаты по созданию физической готовности людей к

жизни; это, с одной стороны, специфический прогресс, а с другой стороны это результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенства.

Физическая культура многообразный вид деятельности, и имеет ряд специфических особенностей и направлений.

Рекреативная физическая культура (физическая рекреация) – это часть физической культуры: отдых, восстановление сил с помощью физических упражнений и видов спорта в упрощенных формах.

Лечебная физическая культура (двигательная реабилитация) – это часть физической культуры: использование физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных в результате заболеваний, травм, переутомления и др. причин. Этот процесс осуществляется комплексно, под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств. Это восстановительная деятельность.

Адаптивная физическая культура – это часть физической культуры: различные формы физической культуры, адаптированные к функциональному состоянию органов, систем и опорно-двигательного аппарата инвалидов, используемых с целью повышения дееспособности, подготовки к труду и со спортивной направленностью.

Спорт – это часть физической культуры, специальной практики подготовки человека к соревнованиям и соревновательной деятельности с целью достижения наивысших результатов. Отличительной чертой спорта является наличие соревновательной деятельности как способа сопоставления и совершенствования определенных способностей человека, что содействует более полному развитию и проявлению физических сил и волевых качеств.

2. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическое упражнение – это двигательное действие, направленное на реализацию задач физического воспитания, сформированное и используемое по его закономерностям. Физическое упражнение рассматривается, с одной стороны как конкретное действие («я разучил новое физическое упражнение»), с другой стороны – как процесс многократного повторения («занимаясь физическими упражнениями, я развиваю гибкость»). Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием.

Содержание физических упражнений – это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения. Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

Оздоровительное значение. Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект.

Образовательная роль. Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают

новыми двигательными умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные двигательные действия и познавать законы движений в спорте.

Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче он приспосабливается к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает новые формы движений.

В процессе занятий физическими упражнениями происходит освоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углубляются ранее приобретенные. Влияние на личность. Физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.). Форма физического упражнения – это определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения. В форме физического упражнения различают внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура физического упражнения обусловлена взаимодействием, согласованностью и связью различных процессов, происходящих в организме во время данного упражнения.

Внешняя структура физического упражнения это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений. Внешняя структура физического упражнения обычно отождествляется с понятием техника физического упражнения.

Содержание и форма физического упражнения тесно взаимосвязаны между собой. Они образуют органическое единство, причем содержание играет ведущую роль по отношению к

форме. Для совершенствования в двигательной деятельности необходимо обеспечить в первую очередь соответствующее изменение ее содержательной стороны. По мере изменения содержания меняется и форма упражнения. Со своей стороны форма также влияет на содержание. Несовершенная форма не позволяет в полной мере раскрыться содержанию упражнения.

На протяжении длительного периода в истории общества, да нередко и в настоящее время, бытует представление о том, что физический труд человека может заменить физическое воспитание, физические упражнения.

Действительно, анатомо-физиологические закономерности, лежащие в основе любого движения человека, всегда будут идентичны. Независимо от того, что человек делает – грузит ли машину, рубит дрова или выполняет физические упражнения, активно функционируют во всех этих случаях его мышечная, сердечнососудистая, дыхательная, центральная нервная системы.

Следовательно, двигательная активность, будь-то физические упражнения или физический труд, всегда будут воздействовать на наш организм, выводя его на повышенный уровень функционирования, а значит и соответствующего развития. Но их общность на этом, пожалуй, и кончается. Начинаются принципиальнейшие различия, которые в своей совокупности обеспечивают явный приоритет в физическом совершенствовании человека не трудовым действиям, а физическим упражнениям.

Отличительные признаки физического упражнения и трудовых действий:

1. Физическое упражнение направлено на физическое совершенствование человека (на собственную природу человека), т.е. решает педагогическую задачу. Трудовое действие направлено на предмет производственной деятельности и при этом решается производственная задача.

2. Физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания, а трудовое действие, в соответствии с закономерностями производства (не всегда эти закономерности учитывают состояние организма человека).

3. Системы физических упражнений создают возможности для развития всех органов и систем человека в оптимальном соотношении. Трудовые действия гармоничного физического развития не обеспечивают.

Все физические упражнения выполняются специфическими для каждого из них способами.

Способы выполнения упражнений, обеспечивающие их наибольшую эффективность, называются техникой физических упражнений. В технике физических упражнений обычно выделяют ее основы, основное звено и детали.

При обучении новому физическому упражнению кадеты овладевают основами техники упражнения. Затем в процессе многократного повторения упражнения у них формируются особые, наиболее эффективные способы выполнения отдельных элементов.

Все технические действия любого физического упражнения определяются пространственными, временными (скоростными) и силовыми показателями, положением тела, направлением движения, амплитудой, скоростью, силой, темпом и ритмом.

Применяемые в физической подготовке кадетов упражнения распределяются на различные группы, т.е. классифицируются. В основе классификации лежит определенный, характерный для данной группы физических упражнений признак. Таким признаком может быть влияние физических упражнений на развитие определенных физических, специальных и волевых качеств, а также двигательных навыков.

В зависимости от преимущественного значения упражнений для развития физических качеств они разделяются на развивающие силу, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость, а также формирующие военно-прикладные навыки плавания, преодоления препятствий, рукопашного боя, ускоренного передвижения, передвижения на лыжах.

По структурным признакам физические упражнения делятся на циклические (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание), ациклические (поднимание тяжестей, прыжки или метания с места, приемы нападения и самозащиты) и смешанные (метания с разбегу, прыжки с разбегу в длину и высоту, движения в спортивных играх).

По характеру режима деятельности мышц физические упражнения бывают динамическими, когда напряжение мышц чередуется с расслаблением и статическими, при выполнении которых мышцы относительно продолжительное время находятся в напряженном состоянии (удержание груза на вытянутой руке, угол в положении виса или упора).

По направленности физические упражнения различаются по развитию тех или иных мышц и мышечных групп.

3. НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ ПОСТУПАЮЩИХ В КШИСПЛП

Порядок проведения испытаний по физической подготовке.

Перед началом испытания и по их окончании (по контрольным упражнениям) у испытуемого измеряется пульс и давление медицинским персоналом школы-интерната. При показаниях состояния здоровья, не соответствующих для допуска к испытаниям (артериальное давление выше 125/80 мм.рт. ст., и пульс – более 75 ударов в минуту), кандидат, к испытаниям не допускается и не оценивается.

Проверка упражнения – подтягивание на перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Проверяемый подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Запрещается:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Проверка упражнения – бег на 100 м.

Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Запрещается забегать на параллельные беговые дорожки (слева-справа).

Проверка упражнения – бег на 2 км.

Упражнения проводятся на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Запрещается участвовать в забеге лицам, имеющим медицинские противопоказания или неудовлетворительное самочувствие.

Упражнения и нормативы для абитуриентов.

N п/п	Упражнения	« 5 »	« 4 »	« 3 »
1	Подтягивание на перекладине (кол.раз).	13	10	8
2	Бег на 100 м (с).	13.8	14.3	14.6
3	Бег на 2 км (мин, с).	7.50	8.50	9.20

Общая оценка за физическую подготовленность определяется:

– оценка «5» – если более половины оценок «отлично», а остальные «хорошо»;

– оценка «4»- если более половины оценок не ниже «хорошо», а остальные «удовлетворительно»;

– оценка «3» – если более половины оценок «удовлетворительно» при отсутствии «неудовлетворительных» оценок или одна оценка «неудовлетворительно» при наличии одной и более оценок не ниже «хорошо».

4. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАДЕТОВ

В военно-учебных заведениях Министерства обороны РФ функции физической культуры наиболее полно реализуются в ходе физической подготовки, целенаправленного управляемого процесса физического совершенствования обучаемых, осуществляемого с учетом особенностей их будущей военно-профессиональной деятельности

Физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

Цель физической подготовки это обеспечение необходимого уровня физической подготовленности для выполнения задач в соответствии с их предназначением.

Главной предпосылкой достижения цели является заблаговременное формирование у обучаемых мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни и физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Задачами физической подготовки кадетов являются: развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости), формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, в преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашном бою.

Физическая подготовка способствует: повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов ок-

ружающей среды, воспитанию психической устойчивости и морально-волевых качеств, формированию готовности кадетов к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок, развитию и совершенствованию военно-прикладных навыков, совершенствованию слаженности кадетских подразделений.

Основным средством физической подготовки кадетов являются физические упражнения, т. е. движения и действия, используемые с целью улучшения физического состояния и решения задач физической подготовки.

Физические упражнения направлены на развитие и совершенствование физических и специальных качеств, формирование военно-прикладных навыков. Основу содержания того или иного физического упражнения составляют внутренние процессы, происходящие в организме кадета.

Характер внутренних процессов, происходящих при выполнении физических упражнений, определяет их влияние на организм занимающихся. В результате перестройки организма, происходящей под воздействием физических упражнений, развиваются физические качества, формируются новые двигательные навыки, улучшается координация движений, совершенствуется физическое развитие, укрепляется здоровье кадета.

В процессе физической подготовки используются дополнительные средства: оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

5. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАДЕТОВ

Формами проведения физической подготовки являются: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа.

Учебные занятия

Учебные занятия являются основной формой физической подготовки. Они обязательны для всех кадетов.

Продолжительность учебных занятий составляет: 2 урока (90 мин). Учебно-тренировочные занятия проводятся комплексно или по разделам физической подготовки:

- гимнастика и атлетическая подготовка,
- рукопашный бой,
- легкая атлетика,
- лыжная подготовка,
- спортивные и подвижные игры.

Комплексные учебно-тренировочные занятия направлены на повышение общей и специальной физической подготовленности кадетов.

В содержание комплексных занятий включаются физические упражнения из двух и более разделов физической подготовки в различных сочетаниях.

Конкретные варианты комплексирования упражнений определяются руководителями занятий в соответствии с периодами и задачами обучения, уровнем физической подготовленности кадетов и материальным обеспечением занятий.

Утренняя физическая зарядка

Утренняя физическая зарядка проводится с целью быстрого приведения организма после сна в бодрое состояние и систематической физической тренировки. Зарядка является обязательным элементом распорядка дня, начинается через 10 минут после подъема и проводится ежедневно, кроме выходных и праздничных дней. Ее продолжительность: 40 минут в осенний и весенний периоды и 30 минут в зимний период.

Утренняя физическая зарядка проводится, как правило, в форме комплексного занятия, включающего подготовительную, основную и заключительную части. Примерные варианты утренней физической зарядки приведены в таблице № 1.

Таблица 1

Примерные варианты утренней физической зарядки

Вариант	Подготовительная часть – 2-4 (5-6) мин	Основная часть 24-26 (40-42) мин	Заключительная часть – 2 (4) мин
Первый – общеразвивающие упражнения	Ходьба, бег, общеразв. упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног упражнения вдвоем, специальные упражнения, комплексы РБ на 8 счетов, бег 1 км.	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц.
Второй – ускоренное передвижение	Ходьба, бег, общеразв. упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Прыжков. упражнения, спец. беговые упражнения, ускорен. передвижение до 3 км.	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц

Вариант	Подготовительная часть – 2-4 (5-6) мин	Основная часть 24-26 (40-42) мин	Заключительная часть – 2 (4) мин
Третий – комплексная тренировка	Ходьба, бег, общеразв. упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Общеразвивающие упражнения, упражнения на многопродолетных гимнастических снарядах, бег 1 км.	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц

Спортивно-массовая работа

Спортивно-массовая работа направлена на физическое совершенствование кадетов и предназначена для организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий, повышение физической подготовленности, организацию досуга и пропаганду здорового образа жизни.

Основными видами спортивно-массовой работы являются: учебно-тренировочные занятия по видам спорта, военно-спортивные и спортивные соревнования, спортивные праздники. Спортивные соревнования проводятся в виде состязаний среди кадетов или подразделений по спортивным и военно-прикладным видам спорта.

В школе проводится спартакиада среди учебных групп (взводов) по различным видам спорта (приложении N1). Соревнованиям на Первенство школы предшествуют соревнования в учебных подразделениях, проводимые командирами.

В честь знаменательных дат и праздников РФ проводятся спортивные праздники и спортивные состязания между ротами (1-м и 2-м курсами).

Спортивные праздники проводятся в виде массовых мероприятий, массовых соревнований с привлечением максимального количества кадетов, с применением показательных выступлений.

лений, комплексных и легкоатлетических эстафет, забегов, игр и т.д., как правило, приуроченных к какому-либо знаменательному событию (дате).

План проведения спортивных мероприятий изложен в приложении N2. Основу массового спорта кадетов составляют упражнения и требования комплекса ГТО (готов к труду и обороне). Кадеты за время обучения сдают нормы ГТО в соответствии своего возраста – 5 ступени комплекса ГТО. Упражнения и нормы приведены в приложении N3.

В подразделении для помощи командиру в организации и проведении спортивно-массовой работы назначается спортивный организатор, который принимает участие: в организации и проведении спортивно-массовой работы в подразделении; в оформлении наглядной агитации в учете спортивно-массовой работы, (примерный образец оформления стенда в приложении N4).

Все эти мероприятия способствуют дружбе, спортивному соперничеству, взаимовыручке, сплочению кадетских коллективов между ротами, взводами и между кадетами внутри учебных подразделений.

6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАДЕТОВ

6.1. Гимнастика

Занятия по гимнастике направлены на развитие физических качеств, совершенствование специальных и прикладных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование строевой выправки, нравственному и эстетическому воспитанию, восстановлению работоспособности, профилактике и лечению травм с помощью гимнастических упражнений. Занятия проводятся на гимнастических площадках, городках, в спортивных залах или специально оборудованных помещениях, на тренажерных комплексах, на местности.

Описание выполнения упражнений

Комплекс вольных упражнений на 16 счетов № 1.

В данном комплексе пальцы рук сжаты в кулак.



И.П. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Комплекс вольных упражнений на 16 счетов № 2.

В данном комплексе пальцы рук и ладони выпрямлены.



И.П. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Кувырок вперед.

Строевая стойка, упор присев, поставить руки вперед, наклоня голову к груди, оттолкнуться ногами и, группируясь, выполнить перекал вперед в положение упор присев, встать в строевую стойку.



Кувырок назад.

Строевая стойка, упор присев, наклоня голову к груди, принять положения группировки, выполнить перекал назад, силой разгибая руки принять положение упор присев, встать в строевую стойку.



Переворот в сторону (колесо).

Строевая стойка, шагом ноги наклонить туловище, сгибая левую ногу, поставить левую руку на пол, взмахом правой и толчком левой ноги, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь, приставляя ногу принять строевую стойку. Переворот в сторону выполняется в обе стороны.

Гимнастический мостик.

Лежа на спине, руки вытянуты над головой. Согнуть ноги и руки, поднять туловище, прогнувшись выполнить гимнастический мостик с опорой на стопы ног и ладони рук, фиксировать 5 сек. Лечь на спину, встать в строевую стойку.

Комплексное гимнастическое упражнение.

Строевая стойка, поднять вытянутую руку вверх открытой ладонью вперед, представиться проверяющему. По команде: «вперед» выполнить последовательно: переворот в сторону (колесо), кувырок вперед, кувырок назад, стойку на голове, гимнастический мостик, принять строевую стойку. Упражнения – стойку на голове, гимнастический мостик держать 5 секунд.

6.2. Атлетическая подготовка

Занятия по атлетической подготовке направлены на развитие силы и силовой выносливости, прикладных двигательных навыков, воспитание настойчивости и упорства в достижении цели.

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

В занятия по атлетической подготовке включаются физические упражнения на перекладине, брусьях, упражнения с тяжестями, на тренажерах и многопролетных снарядах, и силовые эстафеты.

Описание выполнения упражнений

Наклон туловища вперед.

Выполняется на любой прямой, чистой поверхности в течение 1 минуты.

Лежа на спине, руки за голову, сцепить пальцы в замок, ноги закреплены. Наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Упражнение выполняется в течение 1 минуты.



Комплексное силовое упражнение на полу.

Выполняется на любой прямой, чистой поверхности в течение 1 минуты. Комплекс состоит из двух частей-упражнений.

1 упражнение – наклон туловища вперед.

Лежа на спине, руки за голову, сцепить пальцы в замок, ноги закреплены. Наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Упражнение выполняется в течение 30 секунд. По команде: « 30 секунд», быстро принять упор лежа и начать выполнять второе упражнение комплекса.



2 упражнение – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упор лежа (ноги вместе, тело прямое), согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа. Упражнение выполняется в течении 30 секунд.



Оценивается количество повторений по итогам двух упражнений за минуту.

Подтягивание на перекладине.

Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.



Поднимание ног к перекладине.

Вис (хват сверху, ноги вместе), поднять ноги к перекладине до касания и опустить их вниз. Положения виса фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.



Подъем переворотом на перекладине.

Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг оси выйти в упор на прямые руки. После фиксации упора опуститься в вис без остановки произвольным способом. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом и касание подбородком перекладины.

Подъем силой на перекладине.

Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем – другую; продолжая

движение, выйти в упор на прямые руки, после фиксации упора опуститься в вис без остановки произвольным способом. Положение вися фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение упражнения на обе руки и движений рывком или махом.

Комплексное силовое упражнение на гимнастической перекладине.

Комплекс состоит из 4-х упражнений, выполняемых поочередно без отдыха по 1 повторению (разу) каждое упражнение: подтягивание, поднятие ног к перекладине, подъем силой, подъем переверотом на перекладине. Упражнения и их очередность по выбору сдающего.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

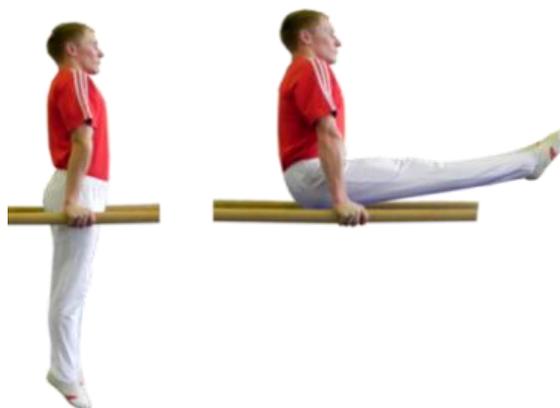
Упор на прямых руках, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор на прямые руки. Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются полностью.

Разрешается незначительное сгибание ног, тела и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.

Угол в упоре на брусьях.

Упор на прямых руках, поднять прямые ноги и удерживать их горизонтально над жердями. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации положения «угол» до момента опускания пяток ног ниже жердей.



Рывок гири.

Стойка ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири, последовательно поднимать гирю вверх и опускать вниз, не касаясь пола, сначала одной рукой, затем без отдыха после смены рук – другой. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке, смена рук осуществляется один раз на замахе вперед.

Запрещается дожимать гирю, отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз, касаться свободной рукой частей тела. Результат определяется по сумме рывков, выполненных каждой рукой.

Толчок двух гирь.

Стойка ноги врозь, хватом сверху за дужки гирь, оторвать гири от пола, поднять их на грудь, при этом гири лежат на предплечьях и плечах, руки прижаты к туловищу; вытолкнуть гири вверх и зафиксировать на прямых руках, затем гири опустить на грудь. Запрещается дожимать гири и ставить гири на плечи.

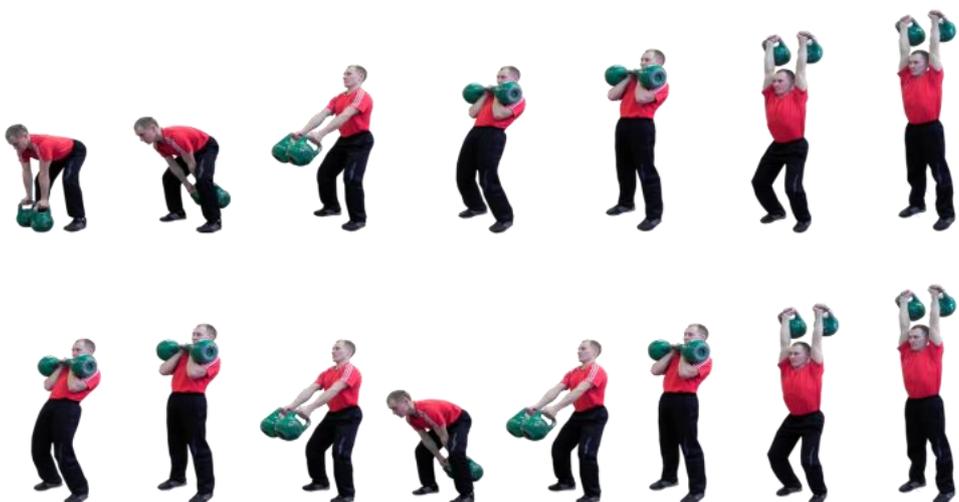
Установлены две весовые категории: до 70 кг, вес гири – 16 кг, св. 70 кг, вес гири – 24 кг.



Толчок двух гирь по длинному циклу.

Толчок гирь состоит из трех приемов: подъема на грудь, толчка от груди и опускание в положение виса. Стойка ноги врозь, хватом сверху за дужки гирь, оторвать гири от пола, поднять их на грудь, при этом гири лежат на предплечьях и плечах, руки прижаты к туловищу; вытолкнуть гири вверх и зафиксировать на прямых руках. Для повторения цикла гири опустить сначала на грудь, а затем – вниз, не касаясь пола. При опускании гирь на грудь отдыхать запрещается. Также запрещается отдыхать, удерживая гири, опущенные вниз. Разрешается отдыхать с гирями на груди после поднятия их из положения виса, а также с гирями, зафиксированными на прямых руках, после толчка от груди. Запрещается отдыхать, удерживая гири в положении на плечевые суставы.

Установлены две весовые категории: до 70 кг, вес гири – 16 кг, св. 70 кг, вес гири – 24 кг.



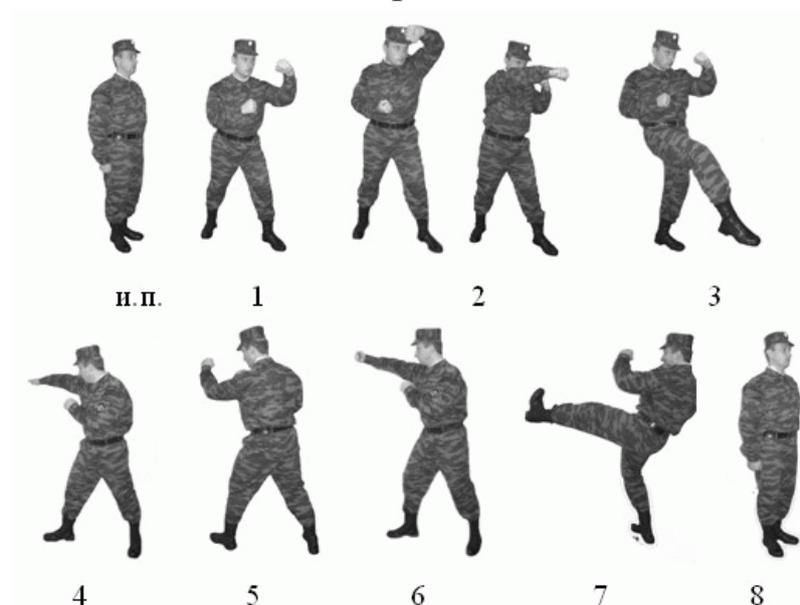
6.3. Рукопашный бой

Занятия по рукопашному бою направлены на формирование навыков, необходимых для уничтожения, выведения из строя или пленения противника, самозащиты от его нападения, а также на воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах.

Описание выполнения упражнений

Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.



«Раз» – С шагом левой ногой вперед изготoвиться к бою.

«Два» – Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо.

«Три» – Выполнить удар правой ногой вперед прямо или снизу.

«Четыре» – С разворотом на 90° и с шагом правой ноги выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки.

«Пять» – С шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь.

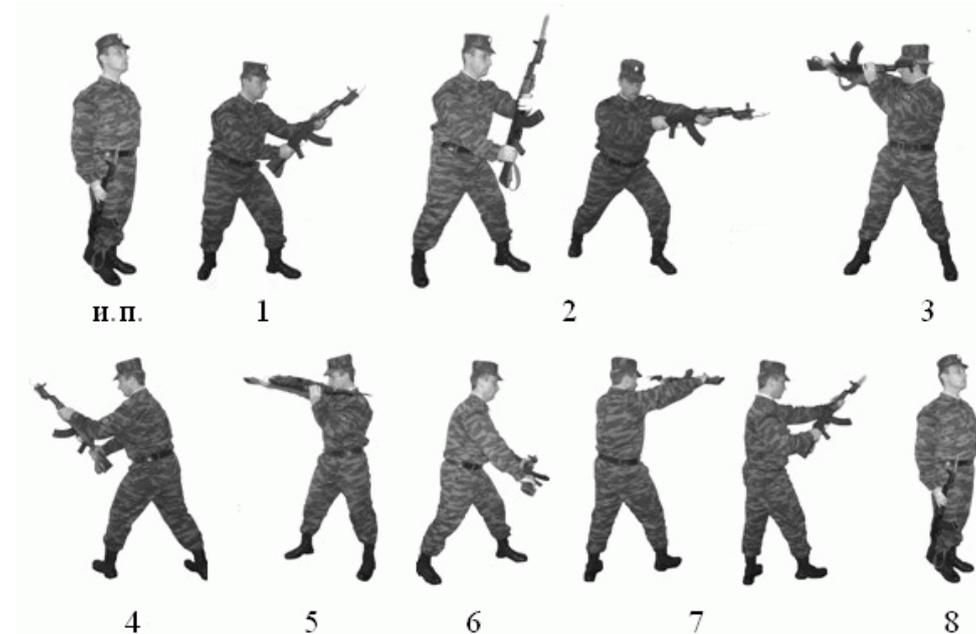
«Шесть» – С шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху.

«Семь» – Выполнить удар левой ногой вперед прямо и принять левостороннюю изготовку к бою.

«Восемь» – С шагом левой ногой и поворотом налево принять строевую стойку.

Комплекс рукопашного боя с автоматом на 8 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.



«Раз» – С шагом левой ногой вперед изготавиться к бою.

«Два» – Выполнить стволем автомата отбив вправо и укол штыком (тычок стволем) с выпадом левой ногой.

«Три» – С шагом правой ногой назад выполнить удар затыльником приклада назад прямо.

«Четыре» – Поворачиваясь на левой ноге направо, с шагом правой назад выполнить стволем автомата отбив влево.

«Пять» – С коротким шагом правой ногой вперед выполнить удар прикладом сбоку.

«Шесть» – С поворотом кругом через левое плечо, отставляя правую ногу назад, защититься подставкой автомата от удара снизу.

«Семь» – С шагом правой ногой вперед выполнить удар магазином вперед прямо и – рубящий удар штыком (стволом) слева – направо вниз.

«Восемь» – С шагом правой ногой назад и поворотом направо принять строевую стойку.

Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою обеспечивается:

- соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием;

- правильным применением приемов страховки и само-страховки;

- применением макетов ножей, пехотных, автоматов;

- строгим соблюдением правил применения имитационных средств.

Удары при выполнении приемов с партнером при отсутствии защитных средств необходимо только обозначать.

6.4. Легкая атлетика

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

Занятия проводятся на стадионе или на ровной площадке (в спортивном зале), а также на пересеченной местности по

дорогам и вне дорог.

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

Описание выполнения упражнений

Бег на 100 м

Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Челночный бег 10x10 м.

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

Бег на 1 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.

Упражнения проводятся на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Прыжок в длину с места.

Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками. Результат определяется по бли-

жайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

Метание гранаты 600 г на дальность.

Для метания используют болванки учебных гранат. Вес гранаты – 600 грамм. Метание гранаты на дальность осуществляется в сектор шириной 10 метров (включая ширину линии разметки). Коридор для разбега – 3 м. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

Комплексное упражнение на выносливость.

Комплекс состоит из 4-х упр., выполняемых поочередно без отдыха по 10 повторений (раз) каждое упражнение.

1-е упр.: упор лежа (ноги вместе, тело прямое), согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа, выполнить 10 раз.

2-е упр.: упор лежа (ноги вместе, тело прямое), прыжком принять положение полного приседа (ладони рук на полу, носки ног на уровне кистей рук), прыжком ног назад принять упор лежа, выполнить 10 раз.

3-е упр.: наклон туловища вперед. Лежа на спине, руки за голову, сцепить пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни ног на полу. Наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками, выполнить 10 раз.

4-е упр.: принять положение полного приседа (пальцы рук касаются пола, пятки ступней ног прижаты к полу), выпрыгнуть вверх разогнув колени и выпрямить ноги, руками выполнить хлопок ладоней над головой, вернуться в положение полного приседа, выполнить 10 раз.

6.5. Лыжная подготовка

Занятия по лыжной подготовке направлены на формирование и совершенствование двигательных и военно-прикладных навыков в передвижении с лыжами и на лыжах, развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закаливание организма.

Занятия проводятся в составе подразделения продолжительностью, как правило, два учебных часа. В содержание занятия включается: проверка состояния лыжного инвентаря и формы одежды, выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах, изучение способов передвижения на лыжах, тренировка в развитии общей и специальной выносливости, изучение и совершенствование способов преодоления препятствий. Перед началом движения руководитель занятия назначает и инструктирует двух-трех замыкающих (один из которых – сержант из числа хорошо подготовленных военнослужащих).

В раздел «Лыжная подготовка» включаются следующие упражнения:

Лыжная гонка на 5 км. Упражнения проводятся на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Предупреждение травматизма на занятиях по лыжной подготовке обеспечивается:

- проверкой подгонки креплений к обуви, обмундирования, снаряжения;
- учетом величины физической нагрузки на занятиях и своевременным ее снижением;
- разучиванием приемов горнолыжной техники на склонах, свободных от деревьев, кустов, пней, камней, ям, канав и других препятствий;

- точным указанием направления движения и дистанции между кадетами на подъемах, спусках, торможениях и поворотах, а также мест построения после выполнения упражнения;
- наблюдением за обучаемыми и взаимонаблюдением;
- оказанием немедленной помощи при появлении признаков обморожения.

6.6. Спортивные и подвижные игры

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются в спортивном зале и на открытом воздухе. В содержание занятий по спортивным играм включаются общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом, упражнения по технике и тактике игры, двухсторонние учебно-тренировочные игры. В подготовительную часть занятия включаются строевые приемы, ходьба, бег различными способами, упражнения в передвижениях игрока, общеразвивающие упражнения, простейшие упражнения с мячами, подвижные игры и эстафеты. В содержание основной части занятия включаются упражнения по технике и тактике баскетбола, волейбола, футбола (мини-футбола) и др.

7. ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАДЕТОВ

Кадет в течение учебного года должен быть проверен и оценен по всем физическим упражнениям программы обучения. По окончании каждой четверти кадеты сдают итоговые упражнения и выполняют нормативы физических упражнений, приложение № 5.

Физические упражнения на общую или скоростную выносливость назначаются для проверки во всех случаях, а остальные – с учетом прохождения программы. Перечень физических упражнений для проверки и оценки уровня развития физических качеств и двигательных навыков кадетов представлен в приложении № 6.

Кадет, не выполнивший назначенное физическое упражнение для проверки данного физического качества оценивается по нему «неудовлетворительно». При невозможности кадетом выполнить физическое упражнение из-за болезни или травмы, проверяющий определяет упражнение того же качества или переносит сдачу данного упражнения на следующую четверть, но не более этого срока. Если кадет отказывается сдавать проверку по физической подготовке без уважительной причины, то он оценивается «неудовлетворительно».

При отсутствии нормативов, имеющих численное выражение, выполнение упражнений оценивается:

«отлично» – если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно;

«хорошо» – если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук);

«удовлетворительно» – если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (значительное сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, выполнение силового элемента рывком, а махового элемента значительным дожимом, сделана остановка);

«неудовлетворительно» – если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента, падение со снаряда).

Выполнение комплексов приемов на 8 счетов с оружием и без оружия оценивается:

– «отлично» – если прием выполнен согласно описанию, быстро и уверенно;

– «хорошо» – если прием, выполнен согласно описанию, но недостаточно быстро и уверенно;

– «удовлетворительно» – если прием выполнен согласно описанию, но медленно и с нарушением слитности движения или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута;

– «неудовлетворительно» – если прием не выполнен или выполнен не в соответствии с описанием.

Дополнительно при оценке комплексов приемов на 8 счетов с оружием и без оружия учитывается время выполнения:

«отлично» – не более 7 с (8 с – с автоматом);

«хорошо» – не более 8 с (9 с – с автоматом);

«удовлетворительно» – не более 9 с (10 с – с автоматом);

«неудовлетворительно» – более 9 с (10 с – с автоматом)

8. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Гармоничность физического развития создает необходимые предпосылки для полноценного проявления функций всех органов и систем человеческого организма, положительно влияет на проявление и развитие физических способностей. Решение оздоровительных задач обеспечивает повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, различного рода заболеваниям, меры по оптимизации индивидуального режима жизни в соответствии с гигиеническими требованиями.

Задачами физического развития и совершенствования человека являются: оптимальное развитие двигательных способностей (силовых, скоростных, выносливости, гибкости) и координационных; совершенствование телосложения и гармоничное физическое развитие; укрепление и сохранение здоровья, закаливание, восстановление работоспособности после болезней, ранений, травм; многолетнее сохранение высокого уровня работоспособности.

Оптимальная степень развития двигательных способностей имеет большое значение в повседневной жизнедеятельности человека. Они являются главным комплексным фактором двигательных возможностей человека. От направленного их развития во многом зависит возможность приобретения совершенных двигательных навыков и общий уровень физической подготовленности.

На основе развития двигательных способностей решаются и определенные задачи по совершенствованию телосложения, в

частности по целесообразному регулированию мышечных объемов, веса тела, формированию осанки, исправления плоскостопия и других недостатков телесного развития человека. Совершенные формы тела отражают в какой-то мере совершенство функций организма. Являясь одним из естественных результатов нормального физического развития человека, черты телесной красоты свидетельствуют о его жизненных силах, а в связи с этим представляют и эстетическую ценность.

Правильное и гармоническое физическое развитие человека может быть обеспечено лишь при условии разносторонней физической подготовки. На базе крепкого здоровья и развития основных физических качеств может быть достигнут высокий уровень развития разнообразных физических способностей человека, т. е. физические качества – это свойства организма, обеспечивающие двигательных возможностей человека.

Двигательные возможности определяются наличием соответствующих двигательных навыков, умений и физических качеств.

К основным физическим качествам, обеспечивающим двигательную деятельность человека, относятся: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

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

Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время.

Под выносливостью понимается способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности.

Под ловкостью понимается способность выполнять движения координировано и точно, а также своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей задачей.

Под гибкостью понимается способность выполнять движения с большой амплитудой.

Методы развития физических качеств направлены не только на развитие и совершенствование физических и специальных качеств кадетов, но и укрепление здоровья, улучшение антропометрических показателей, совершенствование психической устойчивости к перенесению физических нагрузок.

Сохранение необходимого уровня физического развития человека в течение длительного времени обеспечивает сохранение работоспособности человека в различных сферах деятельности, тем самым продлевает творческое долголетие, создает условия для полноценной и благополучной жизни в обществе.

8.1. Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет напряжения мышц.

Различают различные режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Преодолевающий режим характеризуется сокращением мышц, выполняющих работу:

- величина отягощения меньше напряжения мышц, движение происходит с ускорением;
- величина отягощения практически соответствует напряжению мышц, движение имеет относительно постоянную скорость.

Уступающий режим характеризуется удлинением мышц, не смотря на около-предельное или предельное напряжение.

Удерживающий режим характеризуется полным соответствием величины отягощения мышечному напряжению, при

котором мышца проявляет максимальное напряжение, не изменяя своей длины.

Силовые способности принято подразделять на собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Собственно-силовые способности характеризуются способностью совершать действия, требующие около-предельного и предельного мышечного напряжения.

Скоростно-силовые способности характеризуются способностью совершать действия со значительным мышечным напряжением и с большой скоростью. Разновидностью скоростно-силовых способностей является "взрывная сила".

Силовая выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению, вызванному относительно продолжительными (непрерывными или повторяющимися) мышечными напряжениями значительной величины.

Средства развития силовых способностей.

1. Основные средства общей силовой направленности (упражнения с весом внешних предметов, упражнения с весом собственного тела, упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа, статические упражнения в изометрическом режиме).

2. Средства специфической силовой направленности (соревновательные упражнения с отягощением, прыжковые упражнения, соревновательные упражнения с использованием отягощающих условий внешней среды, упражнения с использованием сопротивления упругих предметов, упражнения в противодействии с партнером, упражнения на специальных силовых тренажерах).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: подтягивание на перекладине с помощью партнера, самостоятельно (обратным хватом, хватом сверху; узким хватом, широким хватом до каса-

ния перекладины шей; поочередное подтягивание на одной руке с помощью другой, подтягивание на одной руке, другая хватом за запястье; подъем силой с поочередным выходом в упор, подъем одновременно двумя руками).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: обычное, попеременное сгибание и разгибание рук, толчком от пола, толчком с отрывом от пола рук и ног, отжимание на одной руке, другая заложена за спину.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, лазанье по канату с помощью и без помощи ног, жим гири, штанги в положении лежа, сидя, стоя.

Упражнения для мышц ног: приседание на одной ноге; попеременное сгибание и разгибание ног, стоя одной ногой на рейке гимнастической стенки (партнер находится в положении лежа и держится за голеностоп опущенной вниз ноги); приседание со штангой, партнером на плечах; поднимание и переноска груза, стоя на одной ноге, поднимание гири 16-24 кг, другой ногой, зацепив ее за дужку.

Для тренировки брюшного пресса используется в основном три типа упражнений:

- поднимание ног при фиксированном верхнем отделе туловища (наибольшую нагрузку несет нижняя часть прямой мышцы живота),
- поднимание *туловища* при фиксированных ногах (наибольшую нагрузку несет верхняя часть прямой мышцы живота),
- вращение, наклоны туловища (основную нагрузку несут косые мышцы живота).

Упражнения, выполняемые при фиксированных руках:

- на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой;
- подъем прямых ног до вертикального положения лежа на наклонной доске под углом 45-60 градусов;

- поочередные вертикальные, горизонтальные скрестные движения ногами, сидя на полу, в упоре на брусках;
- в висе на перекладине подтягивание коленей к груди, в висе на перекладине поднятие прямых ног до касания ее носками;
- лежа на скамейке, держась руками за ее края около головы, поднять ноги и туловище до угла 45 градусов, удерживать это положение 5-6 секунд; упор на брусках.

Упражнения, выполняемые при фиксированных ногах:

- поднятие и опускание туловища, лежа на полу, на наклонной доске;
- стоя на коленях, наклоны назад, прогнувшись;
- сидя на коне, высокой скамье, опускание и поднятие туловища.

Упражнения, выполняемые с поворотом туловища:

- лежа на спине, руки за головой;
- поднятие туловища с поворотом в сторону до касания локтем колена противоположной ноги;
- то же на наклонной доске; лежа на спине, руки в стороны, ноги подняты вверх – опускание прямых ног попеременно к правой и левой руке;
- удерживая отягощение 5-10 кг за головой или в полусогнутых руках над головой – круговые вращения туловища в правую и левую стороны.

В тройной подход включаются все три типа упражнений, число повторений в подходе 10-15 раз (каждое упражнение), количеством подходов 2-3, продолжительность отдыха между подходами 2-3 минуты.

Упражнения для мышц спины и поясничной области.

Напряжение и изгибание, лежа лицом вниз: поднятие прямых ног, поднятие туловища, поднятие ног и тулови-

ща одновременно; лежа бедрами на гимнастическом коне, ноги закреплены – опускание и поднимание туловища.

Наклоны: со штангой, партнером на плечах.

Тяги: штанги хватом вдоль туловища до уровня плеч, гири 16-32 кг .хватом за дужку сверху, на вытянутые руки; штанги, гири в наклоне вперед, прогнувшись до касания груди.

Рывки и поднимание груза (гири, штанги, двух гирь): снизу вверх по укороченной амплитуде, сгибания руки; снизу вперед вверх по полной амплитуде перед собой, не сгибая рук; поднимание на грудь двух гирь, штанги, поднимание партнера, лежащего на полу, переноска партнера, других грузов различными способами.

Висы: в висе на перекладине, через вис согнувшись, переход в вис сзади и обратно; в висе на перекладине, через вис прогнувшись, переход в вис сзади, удержание в висе сзади прогнувшись на перекладине, жерди брусьев 5-10 секунд.

Повороты и вращения туловища: стоя, круговые, движения туловища с грузом в согнутых руках над головой или за головой; стоя в наклоне со штангой на плечах, повороты туловища в стороны до вертикального положения грифа штанги; стоя с грузом за головой, наклоны вперед с одновременным поворотом туловища к правой или левой ноге.

Укрепление мышц поясничной области и спины должно предшествовать работе с большими весами. Первые тренировки и первый подход следует выполнять с отягощением умеренного веса, то есть с весом, который может поднять 12-15 раз. В занятии необходимо чередовать поднимание тяжестей и упражнений для мышц спины с выполнением висов, упражнений для расслабления мышц, упражнений на гибкость.

Комплекс упражнений со статическим напряжением.

Удержание груза в полу-приседе (ноги согнуты под углом 90-70 град). Вес 30-50 % от максимального в приседании со

штангой на плечах. Продолжительность удержания 40-60 с.

Удержание груза в положении разножки (выпад правой вперед). Вес 30-50 % от максимального при взятии штанги на грудь. Продолжительность удержания 40-60 с.

1. Удержание груза руками в положении лежа на спине (руки согнуты в локтевых суставах под углом 70-90 градусов). Вес 40-50 % от максимального результата в жиме лежа. Продолжительность удержания 20 с.

2. Удержание груза ногами в положении лежа на спине (ноги согнуты под углом 70-90 градусов). Вес 70-80 % от максимального результата в приседании со штангой на плечах. Продолжительность удержания 30 с.

3. Удержание груза напряжением мышц спины и поясницы (лежа вниз лицом бедрами на скамейке, ноги закреплены, штанга на плечах, хватом сверху). Вес 30-40 % от собственного веса тела. Продолжительность 5-6с.

4. Удержание груза напряжением мышц брюшного пресса (лежа спиной на скамейке, ноги закреплены, штанга на груди, хватом сверху). Вес 20-30 % от собственного веса тела. Продолжительность удержания 5-6 с.

5. Угол в вися на перекладине – удержание ног под углом 90 градусов. Продолжительность 10-20 с.

6. Двойной угол в вися на перекладине – ноги и руки согнуты под углом 90 градусов. Вариант: двойной угол в вися на одной руке. Продолжительность удержания 10-20 с.

Общая характеристика метода динамических усилий.

Варианты:

а) упражнения с многократными преодолениями непределенного сопротивления до значительного утомления или "до отказа". Используется для воспитания силы на первых этапах тренировки и для развития силовой выносливости.

Режим выполнения упражнений: величина сопротивления – больше 10 ПМ, количество повторений в одном подходе – "до предела", количество подходов 1-3, отдых между подходами 3-5 минут, между упражнениями 5-6 минут.

При направленности занятий на развитие силовой выносливости интервалы отдыха сокращаются до 2-1 минут;

б) упражнения с многократным преодолением неопредельного сопротивления и с неопредельным числом повторений является основным для развития силы и увеличения мышечной массы.

Режим выполнения упражнений: величина сопротивления 8-10 ПМ, количество повторений в одном подходе 6-8 раз, число подходов 2-3. Отдых между подходами 2-3 минуты, между упражнениями 5-6 минут;

в) упражнение с многократным преодолением неопредельного сопротивления с предельной скоростью. Применяется для развития скоростно-силовых качеств. Упражнение выполняется в условиях дефицита времени.

Варианты:

а) выполнение максимального количества повторений упражнения в определенный промежуток времени (30-60 с);

б) выполнение определенного количества повторений упражнения (например, 10 раз) в минимальный промежуток времени. Упражнение выполняется без отягощения или с отягощением до 30 % от максимального.

Общая характеристика метода изометрических напряжений.

Изометрические напряжения рекомендуется выполнять при различных углах сгибания конечностей и туловища. Комплекс изометрических упражнений может включать до 6 упражнений (по 2 для мышц ног, рук, туловища). Каждое статиче-

ское напряжение выполняется на вдохе и длится не более 5-6 с. Усилие нарастает постепенно и достигает максимума к 3-4 секунде. Усилие повторяется 2-3 раза с интервалом 2-3 секунды, отдых между упражнениями 1-3 минуты.

Изометрической тренировке должна предшествовать 15-20 минутная разминка из 4-5 упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений и с возрастающей интенсивностью. Общая продолжительность изометрической тренировки 10-15 минут.

Варианты:

а) с неопредельным напряжением, напряжение 60-70 % от максимального;

б) с субмаксимальным напряжением, напряжение 90-95 % от максимального.

Характеристика метода динамо-статических упражнений.

Это силовые упражнения, в которых сочетаются элементы динамических и изометрических упражнений, например, подтягивание на перекладине, приседание со штангой с 3-4 остановками в промежуточных положениях. В случае специальной подготовки к статическим напряжениям рациональна следующая последовательность: сначала используются упражнения динамического характера – это обеспечивает быстрый рост силы, затем все чаще включаются статические "задержки" – это развивает способность к волевой концентрации усилий.

Характеристика комплексно-круговой тренировки.

Комплексно-круговая тренировка включает ряд дозируемых упражнений избирательного или общего воздействия на организм, которые выполняются в определенной последовательности по кругу. В комплекс круговой тренировки подбираются упражнения на различные мышечные группы.

Прежде чем приступить к круговой тренировке, упражнение хорошо разучивается и определяется максимальное число повторений – ПМ, по формуле: 30 секунд упражнение и 30 секунд отдых. Тренировка начинается с 50 % повторного максимума и прохождения одного круга.

Повышение нагрузки проводится за счет увеличения количества повторений упражнения на каждой станции, сохраняя то же время прохождения круга; сокращением времени прохождения круга при неизменном объеме упражнений; увеличением количества кругов; применением дополнительного отягощения к собственному весу тела и т.д.

Основными показателями объема физической нагрузки являются: время, затраченное на выполнение физического упражнения; метраж или километраж преодолений дистанции (в циклических и комбинированных физических упражнениях); общий вес отягощений (в физических упражнениях с тяжестями); суммарная прибавка частоты сердечных сокращений относительно исходного уровня.

Методические рекомендации:

При совершенствовании скоростно-силовых качеств целесообразно 60 % упражнений выполнять в преодолевающем режиме, 30 % – в уступающем режиме и 10 % – в статическом (изометрическом) режиме.

В видах спорта, требующих преимущественного проявления выносливости, рекомендуется следующее сочетание упражнений, направленных на совершенствование различных силовых способностей: 70 % – силовая выносливость, 20 % – скоростно-силовые качества, 10 % – собственно-силовые способности (в общем объеме силовой подготовки).

8.2. Развитие быстроты

Быстрота – это способность человека совершать двигательные действия в минимальный промежуток времени.

В структуре скоростных способностей можно выделить следующие компоненты: быстроту двигательных реакций и быстроту движений.

Быстрота движений проявляется в быстроте одиночного движения и в темпе повторения движений.

Двигательной реакцией принято условно называть процесс, который начинается с восприятия информации, побуждающей к действию и заканчивающийся с началом ответного действия, или переключения с одного действия на другое.

Временные параметры таких реакций определяются по латентному (скрытому) времени реакции, которое измеряется с помощью хронореакциометров от момента появления сигнала до момента начала двигательного действия.

Продолжительность латентного времени зависит от времени нескольких последовательных фаз реагирования:

- 1 – возбуждение рецепторов, воспринимающих сигнальную информацию;
- 2 – передачу этой информации в ЦНС;
- 3 – обработку информации в ЦНС и формирование эффекторного сигнала;
- 4 – передача эффекторных импульсов из ЦНС к мышцам;
- 5 – возбуждение мышцы и появление в ней механической активности.

Простой двигательной реакцией принято называть реакцию, которая характеризуется одним, заранее строго обусловленным способом ответа на стандартный, также заранее обусловленный сигнал.

Время зрительно-моторной реакции 0,2-0,3 сек. (0,15-0,20 – у спортсменов), на звуковой сигнал – 0,1-0,2 (0,05 – у спортсменов).

В простых реакциях наблюдается перенос быстроты, то есть улучшение времени реагирования на одни сигналы уменьшает время реагирования и на другие.

Средства и методы развития быстроты простых двигательных реакций.

Средства – упражнения на быстроту реагирования.

Методы:

1. Повторный (многократное выполнение упражнений на быстроту реагирования).

Его варианты:

а) целостный метод – одновременное развитие быстроты реагирования и быстроты движения. Повторное, возможно быстрое реагирование на внезапно появляющийся сигнал или изменение окружающей ситуации;

б) расчлененный метод – аналитическая (раздельная) тренировка: развитие быстроты реагирования в облегченных условиях, развитие скорости последующих движений.

2. Сенсорный метод.

Основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью различать небольшие интервалы времени. По этой методике, например, при совершенствовании стартовой реакции в спринте, выделяют 3 этапа:

- 1-й этап – задания, по возможно быстрому реагированию на стартовый сигнал и информация о времени реагирования;
- 2-й этап – задания с самооценкой времени реагирования и ее сопоставление с реальным временем;
- 3-й этап – задания по точно обусловленному времени стартовых реакций.

Средства, методы, отличительные черты методики развития быстроты движений.

Основным средством развития быстроты движений являются "собственно-скоростные упражнения". Важнейший отличительный признак их - выполнение движений с максимальной (индивидуально наивысшей скоростью).

Характерные особенности "собственно-скоростных упражнений:

- относительная кратковременность действия (10-20 с);
- отсутствие или предельное лимитирование дополнительных отягощений;
- отсутствие задержек по ходу действия.
- реализуя тренировочную, программу, осуществлять контроль за динамикой показателей, обуславливающих достижение целевого результата.

Для контроля за состоянием готовности к бегу на 100 м можно использовать "челночный" бег 10 по 10 м.

Контроль за развитием специальных качеств бегуна на 100 м осуществляется по результатам в беге на 30 м с хода и низкого старта, бега на 60 м с низкого старта с использованием специальной таблицы для выявления лимитирующих факторов и результативности тренировочного процесса.

Методические рекомендации:

- Примерные упражнения для развития быстроты, выполняемые на занятиях по физическому воспитанию:
 - старты из различных положений,
 - стартовые ускорения на отрезке 25-30 м,
 - повторный бег на предельной скорости 50-80,
 - челночный бег 4 по 10-15 м,
 - переменный бег на отрезке 100-150 м, бег за лидером,
 - эстафеты прыжки на одной ноге на 10-20 м на время,

- пробегание на лыжах отрезков 300 м с предельной скоростью,

- интервальное проплывание отрезков 10-25 м.

Упражнения, приемы и действия, направленные на развитие быстроты и скорости выносливости:

- тренировка обучаемых действиям при нанесении противником ядерного удара (команды: «вспышка слева, справа, в укрытие»),

- многократное выскакивание из окопа, траншеи, укрытия,

- быстрая смена огневой позиции,

- выход изпод артиллерийско-минометного обстрела противника перебежками, повторное преодоление отдельных элементов полосы препятствий,

- передвижение перебежками по 20-40 метров к объекту атаки на расстояние 250-300 м.

- Ведущим методом развития качества быстроты является метод повторного скоростного упражнения. При этом необходимо соблюдать следующие правила:

- техника упражнения должна быть хорошо освоена,

- длительность упражнений не должна превышать 10-15 секунд,

- отдых между повторениями должен быть достаточным для ликвидации кислородного долга,

- число повторений должно быть таким, чтобы очередная попытка не вызывала снижения скорости.

Для более эффективного развития быстроты движений рекомендуется чередовать выполнение упражнений. Целесообразен, например, такой порядок выполнения скоростного упражнения:

- скоростное упражнение в затрудненных условиях: 3-4 ускорения в гору или по песку, опилочной дорожке.

– повторный бег с около-предельной скоростью в обычных условиях.

– повторное ускорение в облегченных условиях (по наклонной дорожке под гору и т.п.

Для развития скорости двигательной реакции и способности быстро набирать скорость применяют старты и стартовые ускорения на отрезках дистанции 25-30 м. На одном занятии выполняется не более двух стартов. Количество повторений 5-8 раз.

Повышение темпа движений достигается многократным преодолением коротких (30-50 м) отрезков дистанции с предельной или около-предельной скоростью, бега с ходу на 30-40 м.

Способность к поддержанию достигнутой скорости определяется уровнем развития скоростной выносливости, анаэробных возможностей организма. Для развития скоростной выносливости используют повторное преодоление отрезков дистанции 60-100 м, бег с переменной скоростью на отрезках дистанции 150-400 м, бег с около-предельной скоростью на дистанциях 200-400 м.

Хорошие результаты в развитии указанных качеств достигаются применением прыжковых упражнений. "Короткие" прыжковые упражнения – различные варианты отталкивания одной и двумя ногами (выпрыгивание вверх из полуприседа, выпрыгивание вверх после спрыгивания с опоры высотой до 1 м, прыжки в длину с места и пр.), преимущественно влияют на развитие способности к стартовому ускорению, обеспечивают увеличение длины бегового шага и частоту движений.

"Длинные" прыжковые упражнения – многократные отталкивания одной или с ноги на ногу на отрезках 30-100 м (прыжки в шаге через 1-2 беговых шага, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки на одной ноге с преодолением отрезка 25-30 м на время и т.д.) в большей мере спо-

способствуют повышению максимальной скорости бега и скоростно-силовой выносливости. Сочетание "коротких" и "длинных" прыжковых упражнений приводит к развитию специфических для спринтера скоростно-силовых способностей.

В зимнее время прекрасным средством развития скоростных качеств является "челночный" бег 10 по 10м. Это же упражнение можно использовать и для контроля уровня подготовленности к выполнению норматива в беге на 100 м. Для этого результат, показанный в "челночном" беге разделите на два и прибавьте 1 и вы получите возможный результат в беге на 100 м. При хорошем уровне развития скоростной выносливости разница во времени пробегания первой и второй половины дистанции "челночного" бега не превышает 0,5 секунды.

8.3. Развитие выносливости

Выносливость—это способность человека совершать работу без изменения качественных и количественных показателей работоспособности.

Выносливость – это способность противостоять утомлению.

Показатели выносливости:

1. время, в течение которого совершается деятельность, при этом учитывается:

а) время, в течение которого удается совершать работу без снижения заданного уровня эффективности;

б) время предельно возможного выполнения работы – "до отказа";

2. в упражнениях циклического характера, направленных на преодоление расстояния:

а) минимальное время преодоления заданной дистанции;

б) общая протяженность дистанции, которую удается преодолеть в заданное время (например, 12-минутный беговой тест, часовой бег и т.д.);

3. в серийно повторяемых упражнениях ациклического и комбинированного характера – суммарное число повторений в заданное время;

4. в сложнокоординированных формах двигательной активности с учетом эффективности атакующих и оборонительных действий (игры, единоборства) степень сохранения и изменения двигательной активности);

5. стабильность технически правильного выполнения действия;

6. состояние функциональных возможностей организма, которые лимитируют проявление выносливости.

Типы выносливости:

1) Общая выносливость – это способность к продолжительной работе умеренной мощности (в рамках аэробного обмена).

2) Специфическая выносливость:

– *скоростная выносливость* – способность противостоять утомлению при выполнении упражнений скоростного характера, при значительном кислородном голоде; определяется величиной кислородного долга, устойчивостью к гипоксии.

Показатели: время, в течение которого удается поддерживать заданную скорость, темп движений; соотношение скоростей, достигаемых на первой и второй частях дистанции.

– *силовая выносливость:* способность противостоять утомлению при многократном или длительном воспроизведении силовых усилий.

Показатели: число возможных повторений контрольного упражнения, выполняемого "до отказа" (с отягощением не ме-

нее 30 % от индивидуального максимума). Различают статическую и динамическую силовую выносливость.

– координационно-двигательная выносливость – способность длительное время выполнять сложно-координационную деятельность на уровне ее индивидуального развития.

Контроль и самоконтроль за развитием различных видов выносливости.

Общая выносливость; по времени прохождения соревновательной дистанции; по длине дистанции, преодолеваемой за определенное время.

Скоростная выносливость; по времени прохождения первой и второй половины дистанции, по коэффициенту скоростной выносливости, по времени прохождения дистанции от 100 до 400 м, по количеству коротких отрезков дистанции, преодолеваемых через равные отрезки времени без снижения скорости (результата).

Устойчивость к гипоксии; по продолжительности задержки дыхания на вдохе или выдохе; по времени преодоления дистанции 300-400 м; по результатам ныряния в длину.

Методические рекомендации:

Для развития общей выносливости используются следующие упражнения:

- бег с равномерной скоростью 10-20 минут,
- кондиционный кросс – чередование бега с различной скоростью с выполнением общеразвивающих и специальных упражнений в течение 10-15 минут;
- ходьба на лыжах с равномерной и переменной скоростью на 5 км.

На занятиях по прикладной физической подготовке с этой целью используют: различные способы передвижения (ускоренным шагом в темпе 120-150 шагов в минуту, бегом в тем-

пе 160-180 шагов в минуту, кроссы на 1-3 км с преодолением рвов, канав, завалов, заболоченных и песчаных участков местности и других естественных препятствий.

Скорость передвижения устанавливается индивидуально в соответствии с уровнем физической подготовленности к нагрузкам на выносливость.

Оценка подготовленности проводится по результатам 6-минутного бегового теста:

- учащийся за 6 минут бега преодолел 1,1 км – очень низкий,
- первый уровень подготовленности к нагрузкам на выносливость; 1,2-1,3 км
- второй уровень подготовленности; 1,4-1,5 км
- третий уровень подготовленности; 1,6-1,7 км
- четвертый уровень подготовленности; более 1,7 км
- очень высокий пятый уровень подготовленности.

Расчет интенсивности беговой нагрузки производится исходя из средней скорости бега, показанной в 6-минутном беговом тесте: малая - скорость бега 50 % от средней, умеренная – 60 %, средняя – 70%, большая -80 %, максимальная – скорость бега больше 80 % от средней, показанной в 6-минутном тесте.

Оптимальная величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении физической нагрузки, направленной на развитие общей выносливости -140-160 уд/мин. Верхняя граница скоростного режима характеризуется частотой пульса 160-170 уд/мин.

С теми учащимися, которые имеют 1-2 уровни подготовленности, первый шесть занятий проводятся равномерным методом с увеличением длины дистанции от 1-3 км, для имеющих 3-5 уровни подготовленности увеличивают и длину дистанции, и скорость передвижения. Занятие седьмое и последующие

проводятся переменным, повторным или интервальным методом с увеличением скорости преодоления отдельных отрезков соревновательной дистанции.

В целях развития скоростной выносливости применяют повторное пробегание отрезков дистанции 150-300 м, бег на лыжах на 300-500 м. Основными методами развития скоростной выносливости являются повторный и переменный. Скорость передвижения составляет не менее 80 % от максимальной. Отрезки дистанции могут преодолеваются с равномерной скоростью, с нарастанием скорости от повторения к повторению, с прохождением второй половины дистанции быстрее первой.

Пауза отдыха между повторной работой, продолжительность медленного бега или свободного плавания при переменном методе тренировки должны обеспечивать снижение частоты сердечных сокращений до 110-120 уд/мин.

Если частота сокращений после 4 минутного отдыха, медленного бега или свободного плавания превышает 120 уд/мин, работу над развитием скоростной выносливости следует прекратить.

8.4. Развитие ловкости

Ловкость – это способность выполнять движения координировано и точно, а также своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей задачей. Показатели: время, затрачиваемое на освоение новых форм двигательных действий или на перестройку усвоенных, учитывается степень координационной сложности и точности движений. Координационные способности включают в себя: пространственную ориентировку, точность воспроизведения движения по про-

странственным силовым и временным параметрам, статическое и динамическое равновесие; своевременность, рациональность.

Пространственная ориентировка выражается в сохранении представлений о характере изменения внешних условий и в умении перестроить двигательное действие в соответствии с этими изменениями.

Точность воспроизведения движения проявляется в координированности, то есть в способности человека выполнять согласованные движения руками, ногами, головой и туловищем, соразмеряя их во времени, в пространстве и по усилиям.

Статическое равновесие проявляется при длительном сохранении определенных поз человека.

Динамическое равновесие это сохранение направленности перемещения человека при непрерывно меняющихся позах.

Своевременность движений, действий предполагает: адекватное реагирование на внешний раздражитель, быструю оценку обстановки и своих возможностей, незамедлительный выбор конкретного плана действия, необходимую последовательность и продолжительность движения по его осуществлению. В основе своевременности действия лежит находчивость человека, которую можно охарактеризовать как устойчивость к непредвиденным факторам, как инициативность в поиске наилучших вариантов решений. Как сообразительность, как способность к антиципации (предугадыванию, предвидению), как двигательную маневренность, способность к быстрому комбинированию соответствующих двигательных единиц.

Рациональность двигательной деятельности заключается в целесообразности предпринимаемых движений и действий и в их количественных и качественных результатах.

Методические рекомендации. К основным средствам развития ловкости относятся опорные прыжки, упражнения на

гимнастических снарядах, акробатические упражнения. Кроме того, ловкость развивается на занятиях по рукопашному бою, преодолению препятствий, лыжной подготовке, спортивным и подвижным играм.

Примерные упражнения дня развития ловкости, выполняемые на занятиях по физическому воспитанию:

Для комплексного развития скоростно-силовых качеств и ловкости применяются комплексные упражнения.

Комплексное упражнение № 1.

По команде "Марш" пробежать с высокого старта 10 м, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 м в обратном направлении. 2 – по команде "Марш" пробежать 3 м, прыгнуть через козла высотой 120 см и пролезть под ним в обратном направлении, обежать козла и, пробежав 2,5 м, толчком обеих ног прыгнуть спиной вперед через препятствие высотой 30 см, повернуться кругом и пробежать 2,5 м, выполнять два кувырка вперед на двух продольно положенных матах и, пробежав 3 м, прыгнуть через коня в ширину, согнув ноги, пробежав 3 м, сделать два кувырка вперед, пробежать 2,5 м, толчком двумя ногами прыгнуть спиной вперед через препятствие высотой 30 см, повернуться кругом, и, пробежав 2,5 м прыгнуть через козла ноги врозь, пролезть под козлом в обратном направлении, обежать его и возвратиться к линии старта.

Комплексное упражнение № 2.

Бег со старта (лежа, спиной вперед и т.д.). Опорный прыжок, согнув ноги, через козла (коня) в ширину, высотой 120 см. Обежать его и пролезть под ним в обратном направлении. Пробежать 2 м, повернуться спиной вперед и перепрыгнуть через гимнастическую скамейку. Повернуться кругом и выполнить два кувырка вперед. Перенести гирию 24 кг вперед на

3 м и назад. Пробежать 3 м вперед, выполняя в движении три вращения влево и три вращения вправо. Пробежать по гимнастической скамейке. Вбежать по наклонной гимнастической скамейке, установленной у гимнастической стенки на высоте 2-2.2 м. Выполнить прыжок в глубину (спрыгнуть со скамейки) на точность приземления в квадрат 50 на 50 см. Вернуться бегом на линию старта – финиша.

Комплексное упражнение № 3. Наклоны вперед до касания руками носков ног – 10 раз. Наклоны назад, подавая таз вперед, касаясь руками пяток – 10 раз.

Сгибание-разгибание рук в: упоре лежа – 10 раз. Удары боксера, прямой правой и левой – 10 раз. Поднимание гири 24 кг правой и левой руками – 10 раз. Упор присев – упор лежа – упор присев – выпрыгивание вверх с подтягиванием коленей к груди – 10 раз. Стоя на одной ноге, другая стопой у колена, боковой удар подошвенной частью стопы с поворотом на 90° после каждого удара – по 4 удара правой и левой ногой. Прыжки с поворотом на 360° – по 5 прыжков вправо и влево. "челночный" бег 4 по 10 м. Все упражнения выполняются в максимальном темпе.

Метание гранаты в цель или теннисного мяча в баскетбольный щит (цель 150 на 150 м) с 10 метров и ловлей мяча после отскока, количество бросков – 5. Попадание – 1 очко, ловля после отскока – 2 очка.

Фиксируется время выполнения всех упражнений. Комплексное упражнение № 2 и № 3 можно выполнять в виде эстафет.

Эффективным средством развития ловкости является тренировка на полосе препятствий. Обилие циклических, ациклических движений, быстроты смены обстановки, мгновенные переключения с одних действий на другие, положительно сказывается на развитии этого важного качества.

8.5. Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Виды гибкости:

– активная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий;

– пассивная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет действия внешних сил: тяжести, партнера. Величина пассивной гибкости выше соответствующих показателей активной гибкости;

– динамическая гибкость – гибкость, проявляемая в упражнениях динамического характера;

– статическая гибкость – гибкость, проявляемая в упражнениях статического характера;

– общая гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой в наиболее крупных суставах в различных направлениях;

– специальная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой в суставах и направлениях, соответствующих особенностям спортивной специализации;

При развитии и совершенствовании гибкости необходимо: проводить обязательную разминку перед выполнением упражнений на растягивание; ставить конкретные цели (например, достать определенный ориентир); упражнения выполнять сериями в определенной последовательности: верхние конечности, туловище, нижние конечности; между сериями упражнений на растягивание выполнять упражнения на расслабление; амплитуду увеличивать постепенно; комплексное использование упражнений динамического и статического режимов: 40 % – ак-

тивного, 40 % – пассивного, 20 % – статического; использовать упражнения, воздействующие на мышцу по всей ее длине; использовать активный метод на фоне повышенной работоспособности, пассивный при утомлении; использование изометрических напряжений, предварительно растянутых мышц (количество упр. 2-3, длительность напряжения 6-12 с, подходов 3-4).

8.6. Физическая нагрузка

Под **физической нагрузкой** понимается степень воздействия на организм физических упражнений и характеризуется объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Основными показателями объема физической нагрузки являются: время, затраченное на выполнение физического упражнения; метраж или километраж преодолений дистанции (в циклических и комбинированных физических упражнениях); общий вес отягощений (в физических упражнениях с тяжестями); суммарная прибавка частоты сердечных сокращений относительно исходного уровня.

Основными показателями интенсивности физической нагрузки являются: скорость движения; скорость преодоления дистанции; разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение); пульсовая интенсивность физического упражнения.

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений используется следующая градация:

низкая – до 130 уд./мин.;

средняя – 130-150 уд./мин.;

высокая – 150-170 уд./мин.;

максимальная – свыше 170 уд./мин.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть

следующим: чем больше объем физической нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, – чем больше интенсивность физической нагрузки, тем меньше ее объем.

Суммарный объем физической нагрузки оценивается по сумме времени, затраченного на все физические упражнения в течение отдельного занятия или ряда занятий.

Суммарная интенсивность физической нагрузки (моторная плотность занятия) характеризуется отношением времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия (в процентах).

Повышение объема и интенсивности физической нагрузки на отдельном занятии достигается: сокращением времени на перестроения; краткостью и ясностью объяснений; увеличением количества повторений, быстроты выполнения, массы отягощений; регулированием продолжительности отдыха; выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком; применением круговой тренировки и соревновательного метода; использованием тренажеров, а также другого оборудования и инвентаря.

9. КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ И ТЕРМИНОВ

Гибкость – это комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

Гиподинамия – детренированность функциональных систем организма. В различных литературных источниках встречается следующее определение гиподинамии: ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни, профессиональной деятельности и др.

Гипокинезия – малая подвижность, недостаточная двигательная активность (ДА) человека.

Гипоксия – понижение содержания кислорода в тканях.

Двигательная активность – один из важнейших компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое использование средств ФК и спорта. Двигательная активность – сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Двигательное умение – сознательное состояние владения техникой двигательного акта (в коре головного мозга – проект комплексного движения, конкретного действия), переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов.

Двигательная единица – один мотонейрон (двигательный нейрон) и группа иннервируемых им мышечных волокон. Двигательное умение – степень владения двигательным действием, характеризующаяся концентрацией внимания на са-

мом движении.

Двигательный навык – подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически.

Двигательный навык – такая степень выполнения двигательного действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания), и действия отличаются прочностью и надежностью исполнения.

Динамическое упражнение – упражнение, выполняющееся с перемещением или изменением положения тела в пространстве.

Дыхательный объем – объем воздуха, поступающий в легкие за один вдох или выходящий из легких при последующем выдохе при спокойном дыхании. **Единоборства (спортивные)** – разновидности борьбы, бокса, фехтования, характеризующиеся контактным противоборством двух соперников в бою или поединке, регламентированном правилами соревнований.

Ловкость (координационные способности) определяют, во-первых, как способность овладеть новыми движениями и, во-вторых, как способность перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки.

Методика – совокупность методов обучения чему-либо и приемов выполнения чего-либо.

Методика тренировки – система методов, приемов, упражнений, направленная на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования.

Методические принципы физического воспитания – основные положения, которых необходимо придерживаться при решении задач физической подготовки: сознательность и активность; наглядность; доступность и индивидуализация; сис-

тематичность, динамичность (постепенность).

Методы физического воспитания – способы применения физических упражнений: методы регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод; словесные и сенсорные методы.

Общая выносливость – способность длительное время выполнять динамическую работу умеренной интенсивности с участием большей части мышечного аппарата, не снижая ее интенсивности.

Общая физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. **Общеподготовительные упражнения** – разнообразные упражнения, являющиеся средством общей подготовки.

Объем внимания – максимальное количество разных объектов, которое человек может удержать в сфере своего внимания.

Объем нагрузки – суммарное количество тренировочной работы, выполненной за определенный период времени (за 1 занятие, неделю, год и т.д.). Обычно измеряется в километрах или часах, числом определенных упражнений (комбинаций, выстрелов, подходов к снаряду) и в других показателях.

Оптимальная двигательная активность – научно обоснованный объем двигательной активности индивидуума, соответствующий полу, возрасту, состоянию здоровья и позволяющий укрепить здоровье, повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить физическое и функциональное состояние организма.

Перенапряжение – патологическое изменение, возникающее при чрезмерной физической и эмоциональной нагрузках. Оно может возникнуть как в отдельных органах (перена-

пряжение сердца, костей и т.д.), так и одновременно в нескольких.

Переутомление – накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого накопления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болей, проблем со сном и др.

Прикладные виды спорта – виды спорта, формирующие профессионально-прикладные знания, двигательные умения и навыки, развивающие психофизические и специальные качества.

Прикладные двигательные умения и навыки – двигательные действия, владение техникой которых необходимо в конкретной профессиональной деятельности. **Прикладные психические качества и свойства личности** – совокупность психических явлений, способствующих эффективному выполнению профессиональных обязанностей.

Прикладные психофизические качества – обширный перечень, необходимых для профессиональной деятельности, психических и физических качеств.

Прикладные специальные качества – качества, обеспечивающие способность организма человека противостоять воздействию специфических условий трудовой деятельности (низкие и высокие температуры, укачивание, гипоксия). **Прикладные физические качества** – двигательные способности, имеющие наибольшее значение для качественного и эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности.

Прикладные физкультурные знания – знания, имеющие непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, а также знания о закономерностях повышения работоспособности. Следует отметить, что закономерности достиже-

ния и поддержания спортивной и профессиональной работоспособности имеют единую психофизиологическую основу.

Профессионально-прикладная физическая культура – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Психофизическая подготовка – целенаправленный процесс – специальная система занятий, фундамент которой – взаимосвязь и взаимозависимость между психическим состоянием человека и его физическим здоровьем.

Психофизическая тренировка – учебно-тренировочный процесс, в основе которого – методика использования сочетания определенной физической нагрузки и приемов регуляции.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Средства физической культуры – физические упражнения; оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода), гигиенические факторы (личная и общественная гигиена).

Физическая и функциональная подготовленность – конечные результаты овладения определенными двигательными навыками и повышения уровня работоспособности организма, необходимые для освоения или выполнения человеком целевых видов деятельности.

Физическая культура (ФК) – это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

Физическое воспитание – вид воспитательного процесса, специфика которого заключена в обучении двигательным актам

и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека.

Физическое образование – процесс обучения человека двигательным умениям и навыкам, управления движениями своего тела во времени и пространстве, овладения теоретическими знаниями по использованию средств ФК в различных условиях жизни и деятельности.

Физическое развитие – процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни.

10. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с.
2. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. – М.: «ИНСАН», 2005.
3. Лисовол В. В. Методика обучения гимнастическим упражнениям: учебное-методическое пособие. – ЧВВКУШ, 1998. – 58 с.
4. Лисовол В. В. Индивидуальная физическая тренировка курсантов вузов ВВС: учебное пособие /Д.А. Пакетин/ – Челябинский филиал БВАИ, 1999. – 36 с.
5. Лисовол В. В. Основы атлетической подготовки / Д.А. Пакетин, А.В. Луньков/ учебное пособие. – Челябинский филиал БВАИ, 2001. – 36 с.
6. Лисовол В. В. Рукопашный бой в ВВС РФ: учебное-методическое пособие. – Челябинский филиал БВАИ, 2001. – 24 с.
7. Лисовол В. В. Рукопашный бой в системе физической подготовки летного состава ВВС. Монография, ЧВАИШ, 2005. – 112 с.
8. Наставление по физической подготовке в ВС РФ (НФП-2009). – М.: Воениздат. МО РФ, 2009. – 248 с.
9. Физическая культура: учебное пособие / под ред. В. А. Коваленко. – М. :Изд- во АСВ, 2000. – 102 с.
10. Физическая культура: учебное пособие / под ред. В. А. Коваленко. – М. : Изд. АСВ, 2000. – 432 с.
11. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В. В. Пономаревой. – М. : ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 103 с.
12. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Изд. Центр «Академия», 2001. – 144 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

СПАРТАКИАДА КШИ с ПЛП ПО ВИДАМ СПОРТА

№ п/п	ВИД СОРЕВНОВАНИЙ	Учебная группа занятые места в соревнованиях					
		11	12	13	21	22	23
1	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА						
2	ШАШКИ						
3	ШАХМАТЫ						
4	ДАРТС						
5	СПОРТ-ПЛАКАТ						
6	АРМРЕСТЛИНГ						
7	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС						
8	ТЕННИСНОЕ МНОГОБО- РЬЕ						
9	КРОСС НА 3 КМ						
10	КСУ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ						
11	МНОГОБОРЬЕ ГТО						
12	ЛЫЖНЫЙ СПОРТ						
13	ГИРЕВОЙ СПОРТ						
14	МИНИ – ФУТБОЛ						
15	СИЛОВОЕ МНОГОБОРЬЕ						
16	ВОЛЕЙБОЛ						
17	АТЛЕТИЧ. МНОГОБОРЬЕ						
18	БОЧА (БРОСКИ ШАРОВ)						
19	КРОСС В СОСТАВЕ ВЗВО- ДА						
20	ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНА- ТА						
*	СУММА МЕСТ						
*	ОБЩЕЕ МЕСТО						

**СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ И МЕРОПРИЯТИЯ
ПОСВЯЩЕННЫЕ ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫМ ДАТАМ**

<i>№</i>	<i>Знаменательная дата</i>	<i>Дата проведения</i>
1	Спортивный праздник, посвященный началу учебного года	1 сентября 2017
2	Кросс Нации	16 сентября 2017
3	Годовщина ЧВВАУШ	1 октября 2017
4	Годовщина КШИсПЛП	20 октября 2017
5	День народного единства России	4 ноября 2017
6	Всемирный День молодежи	10 ноября 2017
7	Всемирный День футбола	10 декабря 2017
8	Лыжня России	15 февраля 2018
9	День Защитника Отечества	23 февраля 2018
10	Всемирный День здоровья	7 апреля 2018
11	День Авиации и Космонавтики	12 апреля 2018
12	День Победы	9 мая 2018
13	Праздник, посвященный окончанию учеб.года.	25 мая 2018
14	День России / 26 лет /	12 июня 2018
15	Массовые спортивные мероприятия г. Челябинск	по планам спорт-ком. г. Челябинск

**ВСЕРОССИЙСКИЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Юноши		
				
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Юноши		
				
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38
8.	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени		
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход		
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

ВАРИАНТ СТЕНДА «СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ»



**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАДЕТОВ
ПО ПЕРИОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

№	У П Р А Ж Н Е Н И Я	Ч Е Т В Е Р Т Ъ			
		1	2	3	4
1	БЕГ 100 м – (с)				*
2	БЕГ 1 к м – (м/с)		*		
3	БЕГ 2 к м – (м/с)	*			
4	БЕГ 3 к м – (м/с)				*
5	БЕГ 10 X 10 м – (с)	*			
6	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА – (м/сан)	*			
7	ЛЫЖНАЯ ГОНКА 5 км – (м/с)			*	
8	МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ НА ДАЛЬН – (м)	*			
9	ПОДТЯГИВАНИЕ – (кол.раз)	*	*	*	*
10	ПОДЪЁМ СИЛОЙ – (кол.раз)		*		
11	ПОДЪЁМ ПЕРЕВОРОТОМ – (кол.раз)			*	
12	ПОДНИМАНИЕ НОГ К ПЕРЕКЛАДИНЕ – (кол.раз)	*			
13	УГОЛ В УПОРЕ НА БРУСЬЯХ – (с)			*	
14	ОТЖИМАНИЕ НА БРУСЬЯХ – (кол.раз)		*		
15	НАКЛОН ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД за 1 мин. – (кол.раз)		*		
16	КОМПЛЕКСНОЕ СИЛОВОЕ УПРАЖ. НА ПОЛУ – (кол.р.)			*	
17	КОМПЛЕКСНОЕ СИЛОВОЕ УПРА. НА ПЕРЕКЛАДИНЕ				*
18	КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖ. НА ВЫНОСЛИВОСТЬ – (кол.)				*
19	РЫВОК ГИРИ 16 и 24 (кол.раз), до 70 кг, вес гири – 16 кг, св. 70 кг, вес гири – 24 кг.				*
20	КОМПЛЕКСНОЕ ГИМНАСТИЧЕС. УПРАЖ. НА МАТАХ			*	
21	КОМПЛЕКС РУКОПАШНОГО БОЯ НА 8 СЧЕТОВ		*		

**УПРАЖНЕНИЯ И НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ КАДЕТОВ КШИ с ПЛП**

№ п/п	У П Р А Ж Н Е Н И Я	1 К У Р С			2 К У Р С		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
1	БЕГ 100 м – (с)	13,7	14,2	14,5	13,5	14,0	14,5
2	БЕГ 1 км – (м/с)	3,20	3,35	3,50	3,10	3,25	3,40
3	БЕГ 2 км – (м/с)	7,50	8,50	9,20	7,30	8,30	9,00
4	БЕГ 3 км – (м/с)	12,20	12,45	13,00	12,15	12,30	12,45
5	БЕГ 10 X 10 м – (с)	27	28	29	26	27	28
6	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА – (м/сан)	230	220	210	240	230	220
7	ЛЫЖНАЯ ГОНКА 5 км – (м/с)	23,40	24,40	25,40	23,00	24,00	25,00
8	МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ НА ДАЛЬНОСТЬ	38	32	27	38	32	27
9	ПОДТЯГИВАНИЕ – (кол.раз)	13	10	8	13	12	10
10	ПОДЪЁМ СИЛОЙ – (кол.раз)	3	2	1	4	3	2
11	ПОДЪЁМ ПЕРЕВОРО- ТОМ – (кол.раз)	3	2	1	4	3	2
12	ПОДНИМАНИЕ НОГ К ПЕРЕКЛАД.	12	10	8	14	12	10
13	УГОЛ В УПОРЕ НА БРУСЬЯХ – (с)	5	4	3	8	5	4
14	ОТЖИМАН. НА БРУСЬ- ЯХ – (кол.раз)	17	14	11	20	17	14
15	НАКЛОН ТУЛОВИЩА В ПЕР. за 1 мин.	50	45	40	55	50	45
16	КОМПЛЕКСНОЕ СИ- ЛОВОЕ УПРАЖ. НА ПОЛУ – (кол.раз / кол. комплексов.)	48	45	42	50	47	44

Окончание таблицы

1	2	3	4	5	6	7	8
17	КОМПЛЕКСНОЕ СИЛОВОЕ УПРА. НА ПЕРЕКЛАДИНЕ–(кол. упр / кол. компл.)	4/1	3/1	2/2	4/2	4/1	3/1
18	КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖ. НА ВЫНОСЛИВОСТЬ – (кол. раз / кол. комплексов.)	7/3	7/2	7/1	10/3	10/2	10/1
19	РЫВОК ГИРИ: до 70 кг, вес гири – 16 кг, св. 70 кг, вес гири – 24 кг	30	25	20	35	30	25
20	КОМПЛЕКСНОЕ ГИМНАСТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ (кол-во выполнен.упр.)	5	4	3	5	4	3
21	КОМПЛЕКС РУКОПАШНОГО БОЯ НА 8 СЧЕТОВ (кол-во ошибок -не более)	0	1	2	0	1	2

Комплекс вольных упражнений № 1



и.п. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Описание

Комплекса вольных упражнений № 1

И.п. – строевая стойка (ступни ног вместе, руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулак);

«1-2» – поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и вверх; пальцы сжаты в кулак пальцами внутрь, смотреть вверх, потянуться;

«3» – опускаясь на обе ступни ног, с силой согнуть руки, прижав локти к груди, кулаки к плечам, смотреть прямо;

«4» – разогнуть руки вверх под 45 градусов, прогнуться, смотреть вверх, носки ног под 45 градусов;

«5» – соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, пальцы рук, сжатые в кулаки на коленях ног, локти в стороны;

«6» – выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны под 45 градусов назад до отказа и прогнуться в спине, пальцы сжаты в кулак, носки ног под 45 градусов;

«7» – соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, пальцы рук, сжатые в кулаки на коленях ног, локти в стороны;

«8» – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, кулаки рук на пояс;

«9» – разгибая левую руку и отводя ее влево и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки;

«10» – повернуть туловище в исходное положение прямо, кулаки рук на пояс;

«11» – разгибая правую руку и отводя ее вправо и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки;

«12» – повернуть туловище в исходное положение прямо, кулаки рук на пояс;

«13» – резко наклониться вперед до касания пола кулаками рук, ноги прямые;

«14» – выпрямляясь, поднять руки вперед и отводя их в стороны под 45 градусов назад до отказа и прогнуться в спине;

«15» – резко наклониться вперед до касания пола кулаками рук, ноги прямые;

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

Комплекс вольных упражнений № 2



и.п. 1-2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Описание

Комплекса вольных упражнений № 2

И.п. – строевая стойка (ступни ног вместе, руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулак);

«1-2» – с силой отвести плечи и прямые руки до отказа назад, выпрямляя ладони рук; поднимаясь на носки ног, медленно поднять руки вперед и вверх; смотреть вверх, потянуться;

«3» – опускаясь на обе ступни ног, с силой согнуть руки, прижав локти к груди, пальцы рук к плечам, смотреть прямо;

«4» – сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы рук ладонями книзу;

«5» – толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, пальцы рук к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо;

«6» – сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы рук ладонями книзу;

«7» – толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки пальцы рук к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо;

«8» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад;

«9» – резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать;

«10» – выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, ступни с места не сдвигать;

«11» – повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног;

«12» – – выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище направо и резким движением развести руки в стороны до отказа, ступни с места не сдвигать;

«13» – повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног;

«14» – выпрямляясь, прыжком присесть до отказа на всей ступне, ноги на ширине плеч, руки вперед ладонями книзу;

«15» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, поднять руки вперед и отводя их в стороны под 45 градусов назад до отказа и прогнуться в спине;

«16» – прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

Комплекс вольных упражнений № 3



и.п. 1-2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Описание

комплекса вольных упражнений № 3

И.п. – строевая стойка (ступни ног вместе, руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулак);

«1-2» – выпрямляя ладони поднять руки вперед, вверх и в стороны под 45 градусов, ладони рук внутрь, стать на носки ног; смотреть вверх, потянуться;

«3» – опуская руки вперед на пол, присесть до отказа на носки ступней ног, колени и носки вместе;

«4» – прыжком назад выпрямить ноги и принять упор лежа на прямых руках, колени и носки вместе; тело прямое, смотреть вперед;

«5» – сгибая руки, высоко поднять левую ногу, голову повернуть налево;

«6» – выпрямляя руки, опустить ногу в исходное положение, голову держать прямо;

«7» – сгибая руки, высоко поднять правую ногу, голову повернуть направо;

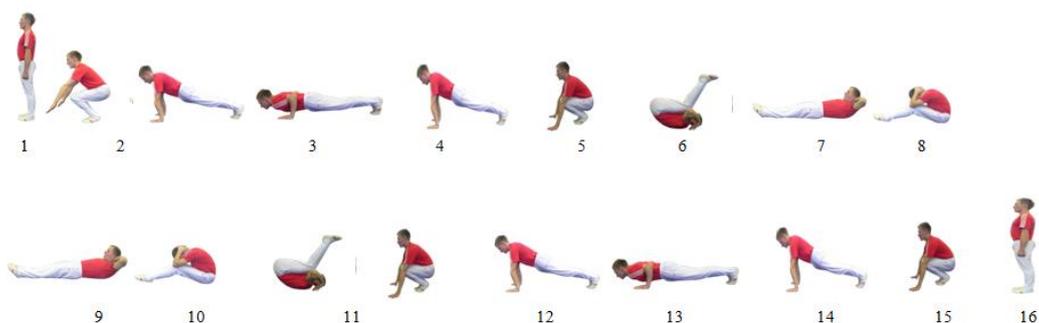
«8» – выпрямляя руки, опустить ногу в исходное положение, голову держать прямо;

«9» – прыжком ног вперед принять упор присев на носки ступней ног, колени и носки вместе;

«10» – выпрямляясь, подпрыгнуть как можно выше вверх и встать в положение ноги на ширине плеч, ладони рук на затылке головы, локти отвести до отказа назад;

- «11» – наклонить туловище влево, ноги прямые;
- «12» – наклонить туловище вправо, ноги прямые;
- «13» – выпрямиться и отклонить туловище до отказа назад, руки разогнуть в стороны под 45 градусов, ноги прямые;
- «14» – наклонить туловище вперед до касания пальцами рук пола, ноги прямые;
- «15» – выпрямляясь, подпрыгнуть вверх, приземляясь на носки с быстрым переходом на обе ступни, принять положение полуприседа, руки и ноги вперед в стороны под 45 градусов, ладони рук во внутрь;
- «16» – прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

Комплекс вольных упражнений № 4



Описание

комплекса вольных упражнений № 4

И.п. – строевая стойка (ступни ног вместе, руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулак);

«1» – опуская руки вперед на пол, присесть до отказа на носки ступней ног, колени и носки вместе;

«2» – прыжком назад выпрямить ноги и принять упор лежа на прямых руках, колени и носки вместе; тело прямое, смотреть вперед;

«3» – согнуть руки в локтевых суставах и коснуться грудью пола, тело прямое, смотреть вперед;

«4» – выпрямить руки в локтевых суставах и принять упор лежа на прямых руках, колени и носки вместе; тело прямое, смотреть вперед;

«5» – прыжком вперед присесть до отказа на носки ступней ног, колени и носки вместе;

«6» – сгруппироваться (ладони рук на голени ног, подбородок прижат к груди, спина полукругом); выполнить плавный перекат на спину;

«7» – выпрямляя ноги, прижать ладони рук на затылке головы и принять положение лежа на спине; ноги вместе, потянуться;

«8» – поднять туловище из положения лежа на спине, ладони рук на затылке головы, локти рук прижать к коленям ног (разрешается сгибание ног);

«9» – выпрямляя ноги, прижать ладони рук на затылке головы и принять положение лежа на спине; ноги вместе, потянуться;

«10» – поднять туловище из положения лежа, ладони рук на затылке головы, локти рук прижать к коленям ног (разрешается сгибание ног);

«11» – сгруппироваться (ладони рук на голени ног, подбородок прижат к груди, спина полукругом); выполнить резкий пережат на спину и махом ног вперед, а руками толчком от пола принять положение приседа (ступни ног на ширине плеч, ладони рук на полу);

«12» – прыжком назад выпрямить ноги и принять упор лежа на прямых руках, колени и носки вместе; тело прямое, смотреть вперед;

«13» – согнуть руки в локтевых суставах и коснуться грудью пола, тело прямое, смотреть вперед;

«14» – выпрямить руки в локтевых суставах и принять упор лежа на прямых руках, колени и носки вместе; тело прямое, смотреть вперед;

«15» – прыжком вперед присесть до отказа на носки ступней ног, колени и носки вместе;

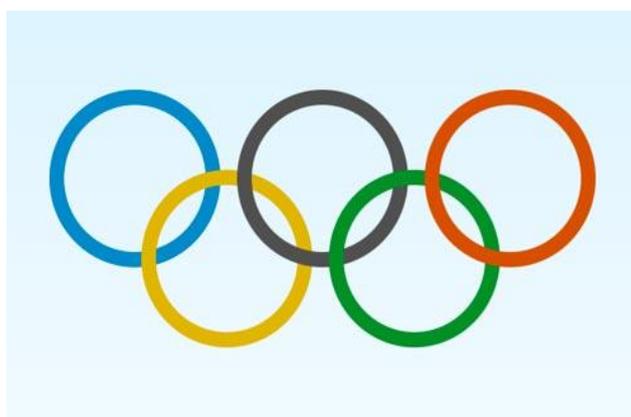
«16» – выпрямить ноги и принять строевую стойку (ступни ног вместе, руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулак).

СПОРТ



(англ. sport, сокращение от первоначального старофранц. desport — «игра», «развлечение») — организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ



Олимпийские даты.

Первые исторические записи о древних Олимпийских Играх относятся к 776 году до н. э. Олимпийский праздник спорта и искусства проводился каждые четыре года в Греции. На время Олимпийских игр на всей территории Греции прекращались

войны. К участию в этих соревнованиях не допускались рабы, иностранцы и женщины. На Олимпийских играх атлеты состязались в разных видах физических упражнений. Самым популярным из них было пятиборье – пенталон. В него входили бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба. Кроме пенталона, в программу входили соревнования по кулачному бою, верховой езде, панкратиону, гонкам на колесницах. Дистанция для бега равнялась 600 ступням, что составляло 1 стадий – 192 м 27см. Отсюда появилось слово «стадион». В каждом виде программы определялись победители.

С 1896 г.- начали проводиться современные олимпийские игры.

В 1913 г.- утверждены эмблема и флаг Олимпийских игр.

В 1924 г.- учреждены Зимние Олимпийские игры.

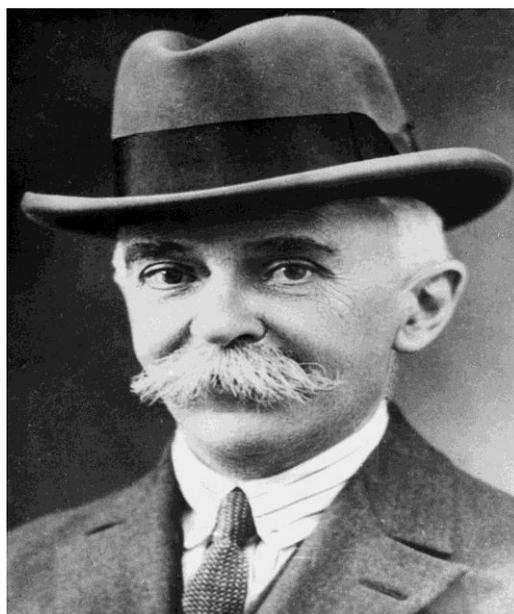
В 1980 г.- прошли первые Олимпийские игры в нашей стране (СССР).

С 1994 г.- проведение Зимних игр сдвинуты на два года относительно Летних.

***5 дней длились Олимпийские игры в древности и 16-18 дней длятся современные игры; 8 раз проводились Олимпийские игры в США; 2 раза проводилась Олимпиада в нашей стране (1980 г. Летние, 2014 г. Зимние)

Основатель Олимпийских игр

Традиция, существовавшая в древней Греции, в конце XIX века была возрождена французским общест-



венным деятелем **Пьером де Кубертенем**. На конгрессе, проведённом 16-23 июня 1894 в Сорбонне (Парижский университет), он представил свои мысли и идеи международной публике. В последний день конгресса (23 июня) было принято решение о том, что первые Олимпийские Игры современности должны состояться в 1896 году в Афинах, в стране-родоначальнице Игр – Греции. Чтобы организовать проведение Игр, был основан Международный олимпийский комитет (МОК). Первым президентом Комитета стал грек **Деметриус Викелас**, который был президентом до окончания I Олимпийских Игр 1896 года. Генеральным секретарём стал барон **Пьер де Кубертен**, а по окончании Олимпийских Игр 1896 года Президентом Международного олимпийского комитета стал **Пьер де Кубертен**, (МОК, 1896 – 1916 г.г., 1919 – 1925 г.г.). Первые Игры современности прошли действительно с большим успехом. Несмотря на то, что участие в Играх приняли всего 241 атлет (14 стран), Игры стали крупнейшим спортивным событием, прошедшим когда-либо со времён Древней Греции. Греческие официальные лица были так довольны, что выдвинули предложение о «вечном» проведении Игр Олимпиады на их родине, в Греции. Но МОК ввёл ротацию между разными государствами, чтобы каждые 4 года Игры меняли место проведения. Олимпийские игры, известные также как Летние Олимпийские игры, проводились каждые четыре года, начиная с 1896, за исключением лет, пришедшихся на мировые войны.

Первый русский олимпийский чемпион



Николай Александрович Колóменкин – родился 27 декабря 1871 года.

На международных соревнованиях выступал под именем Николай Панин – российский спортсмен, олимпийский чемпион 1908 года и 6-и кратный чемпион России (1901—1905 г.г., 1907 года) по фигурному катанию на коньках, 12-и кратный чемпион России по стрельбе из пистолета (1906—1917 г.г.), 11-и кратный чемпион России по стрельбе из боевого револьвера (1907—1917 гг.). Заслуженный мастер спорта СССР 1940 года.

Первый олимпийский чемпион в истории России.

Атрибуты Олимпийских игр

Символом Олимпийских игр утверждена эмблема, состоящая из конфигурации пяти колец различного цвета, переплетенных между собой, которые символизируют объединение пяти континентов. На церемонии открытия каждой олимпиады поднимают **флаг** – белое полотнище с эмблемой (олимпийскими кольцами). На протяжении всей олимпиады горит **олимпий-**

ский огонь, который к месту проведения каждый раз привозят из Греции – Олимпии.



ОЛИМПИЙСКИЙ ДЕВИЗ:

состоит из трех латинских слов – «Citius, Altius, Fortius!».

Дословно это значит «быстрее, выше, сильнее!»



**Комплекс упражнений
для профилактики гипокинезии**

Комплекс упражнений, позволяющий не только подготовить организм кадета к оптимальному включению в профессиональную деятельность, но и активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время учебных – лекционных занятий и самоподготовки в виде физкультпауз.

*Упражнения, выполняемые на учебном месте
для укрепления мышц спины и живота, улучшения осанки.*

* И. п. – сидя, кисти в замок. 1-4 – поднять руки вверх, круговое движение туловища вправо. Выполнить упражнение в другую сторону.

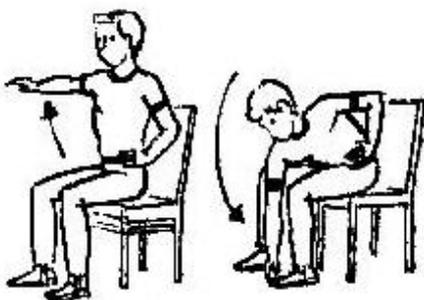


* И. п. – сидя на краю стула, руки на поясе. 1 наклон влево, правую руку на голову; 2 вернуться в и. п.; 3-4 выполнить упражнение вправо.



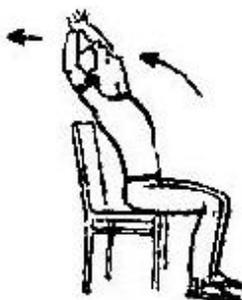
* И. п. – сидя на краю стула, руки на поясе. 1 – правую руку в сторону; 2 – наклон вперед, правой рукой коснуться левой ноги.

То же в другую сторону.



* И. п. – сидя на краю стула, кисти в замок на коленях.

1-2 – поднять руки вверх, прогнуться; 3-4 – вернуться в и. п.



* И. п. – сидя на стуле, руки за головой. 1 – правым локтем коснуться левого колена; 2 – вернуться в и. п.; 3-4 – то же в другую сторону.



* И. п. – сидя на стуле, руки за головой. 1 – правым локтем коснуться левого колена; 2 – вернуться в и. п.; 3-4 – то же я другую сторону.



* И. п. – сидя, прислонившись к спинке стула. 1-2 – наклон влево, рукой коснуться пола; 3-4 – вернуться в и. п. То же вправо.



* И. п. – сидя, руки на поясе. 1-2 – поворот туловища влево, правую руку вперед, левую в сторону; 3-4 – вернуться в и. п. То же в другую сторону.



* И. п. – сидя на краю стула, руки сзади в замок, голову опустить на грудь.

1-3 – наклон туловища, движения руками назад – вверх; 4 – вернуться в и. п.



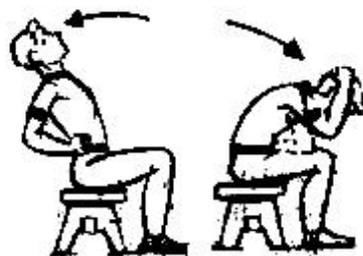
* И. п. – сидя на краю стула, прямые ноги вперед. 1-3 – наклон вперед, касаясь руками ног ближе к стопам; 4 – вернуться в и.п



* И. п. – сидя на краю, руками опереться на стул. 1 – приподняться над стулом, шею удлинить; 2-3 – задержаться в том же положении; 4 – вернуться в и. п.



* И. п. – сидя, руки на поясе. 1-2 – прогнуться, локти назад; 3-4 – округлить спину, локти вперед, голову на грудь.



* И. п. – сидя, руки на бедрах. 1-4 – поднимая руки вверх, круговое движение туловищем влево. То же вправо.



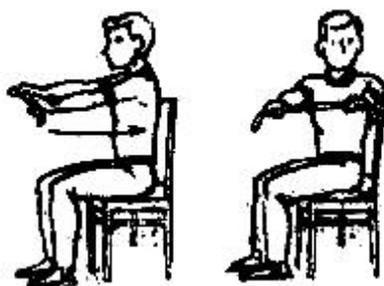
* И. п. – сидя, ремень (палка) в руках внизу сзади. 1 – наклон вперед, руки вверх – назад; 2-3 – пружинящие наклоны вперед, смотреть вперед; 4 – вернуться в и. п.



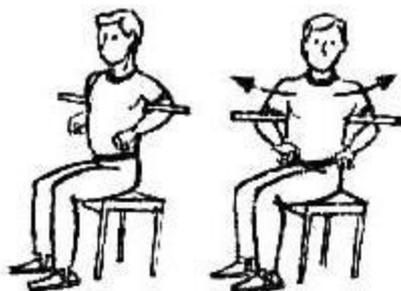
* И. п. – сидя, ремень (палка) вверху. 1-2 – наклон влево; 3-4 – вернуться в и. п. То же вправо.



* И. п. – сидя, ремень (палка) впереди в руках. 1-2 – поворот туловища влево; 3-4 – вернуться в и. п. То же вправо.



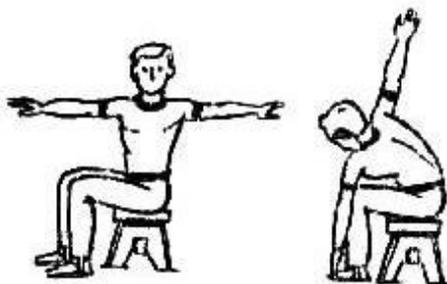
* И. п. – сидя, палка на лопатках. 1 – поворот туловища влево; 2 – вернуться в и. п.; 3 – то же вправо; 4 – вернуться в и. п.



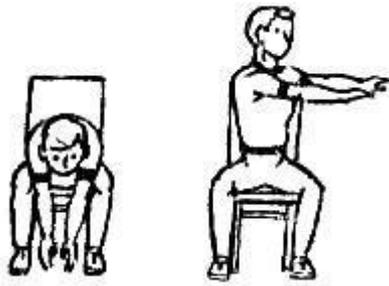
* И. п. – сидя, руки вперед. 1 – поворот туловища влево, руки в стороны;

2-3 – наклон вперед, левую руку вниз, правую вверх, 4 – вернуться в и. п.

То же вправо.



* И. п. – сидя, руки в стороны. 1-2 – наклон вперед, пропуская руки между ногами; 3-4 – выпрямиться с поворотом туловища влево. То же вправо.



* И. п. – сидя, руки на голове, кисти сплетены. 1-2 – наклон влево, руки вверх, ладони кверху; 3 – вернуться в и. п.; 4 – руки вниз, потрясти кистями.

То же вправо.



* И. п. – сидя, руками опереться о стул. 1-2 – наклон влево, правую руку к подмышечной впадине, левую вниз; 3-4 – вернуться в и. п.



Комплекс упражнений для профилактики зрения

Это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20-30 с. Цель упражнений – ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы.

С этим связано снижение утомления отдельных анализаторных систем, нормализация мозгового и периферического кровообращения.

В упражнениях используются мышечные напряжения и расслабления, которые можно многократно применять в течение учебного дня.

Пример варианта упражнений

Упражнение 1 – смотреть вдаль 2-3 с.

2 – перевести взгляд на копчик пальца, поставленного перед глазами на расстоянии 25-30 см, и смотреть на него 3–5 с. Повторить 10–12 раз.

Упражнение 2 – крепко зажмурить глаза на 3–5 с., а затем открыть на 3–5 с. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 3 – закрыть глаза и выполнить круговые движения глазами яблоками вправо и влево, 15– 20 с.

Упражнение 4 – быстрые моргания в течение 15-20 с.

Упражнение 5 – закрыть глаза, подушечками трех пальцев каждой руки легко надавливать на верхнее веко в течение 2–3 с. Затем снять пальцы с век, и посидеть с закрытыми глазами 2–3 с. Повторить 3–4 раза.

Комплекс упражнений для профилактики гиподинамии

Упражнение 1. Исходное положение – основная стойка. Ходьба на месте 25–30 с.

Упражнение 2. Исходное положение – основная стойка. 1 – дугой внутрь, правую руку вверх. 2 – то же левой, встать на носки, потянуться вверх руками. 3–4 – исходное положение. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 3. Исходное положение – руки на поясе, 1 – прыжок, ноги скрестно. 2 – прыжок, ноги врозь. Скрестное положение ног менять поочередно. 15–20 с. Ходьба на месте 15–20 с.

Упражнение 4. Исходное положение – основная стойка. 1 – встречный мах руками: левая вверх, правая назад. 2 – изменить положение рук. Окончание движения рук закончить небольшим рывком. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 5. Исходное положение – стойка ноги врозь, кисти сплетены. 1–4 – руки вверх, круг туловищем вправо. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз в каждую сторону.

Упражнение 6. Исходное положение – основная стойка. 1 – с небольшим поворотом туловища направо, мах левой согнутой ногой назад, правой рукой коснуться голеностопного сустава, левой рукой произвольное движение, способствующее удержанию равновесия. 2 – то же в другую сторону. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 7. Исходное положение – основная стойка. 8–10 небольших махов вперед и назад расслабленной ногой. В конце каждого маха приподняться на носке. Руки произвольно в стороны для удержания равновесия. То же, стоя на другой ноге. По окончании упражнения выполнить 2–3 парных дыхания.

Упражнение 8. Исходное положение – основная стойка. 1 – руки в стороны, правую ногу вперед на носок. 2 – слегка

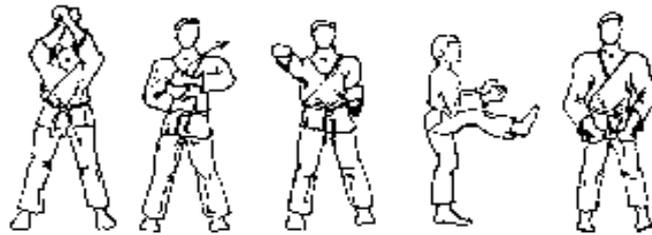
приседая на левой ноге, правую с небольшим пристукиванием по пятку. Руки повернуть ладонями кверху. 3 – с пристукиванием ступней правую ногу поставить рядом с левой и приподнять левую, руки на пояс. «И» – пристукнуть левой ступней, приподнять правую ступню. 4 – пристукнуть правой ступней.

Приложение 10.

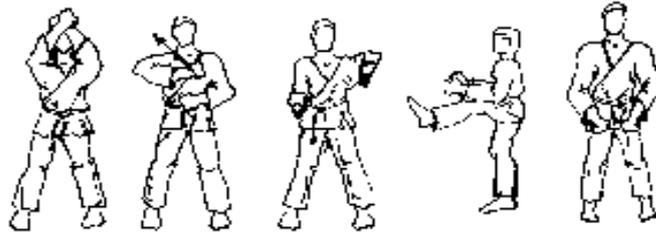
Комплекс упражнений рукопашного боя на 16 счетов



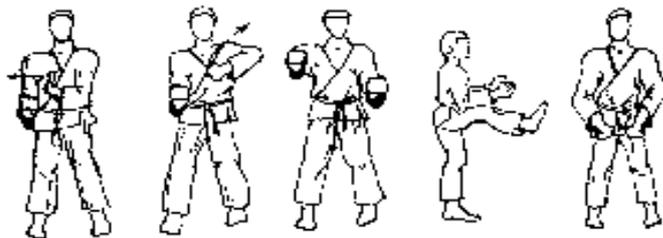
1



2



3



4



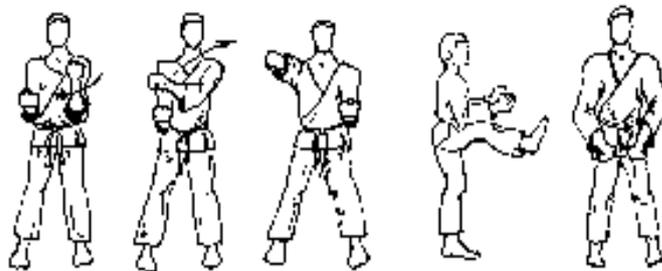
5



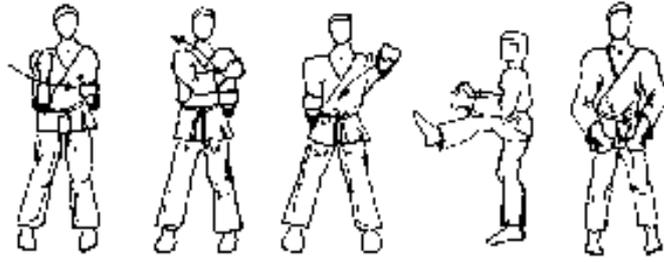
6



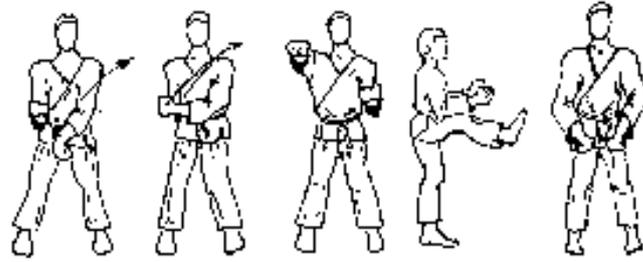
7



8



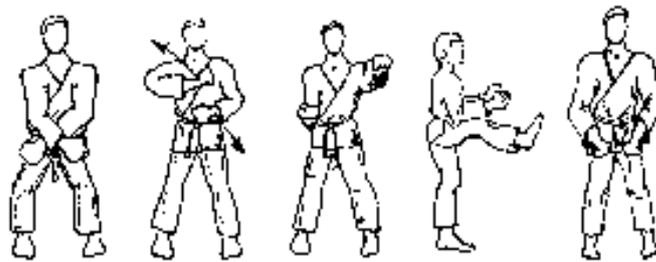
9



10



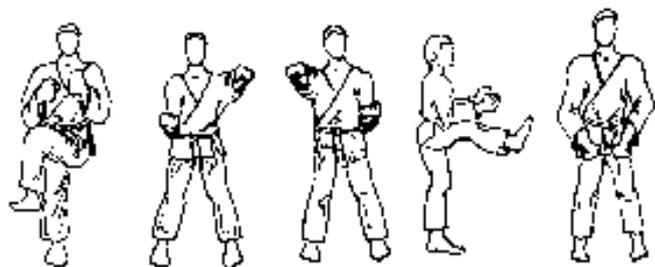
11



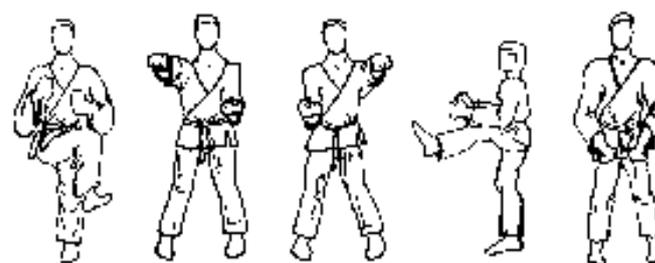
12



13



14

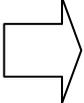
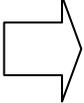
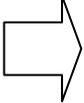


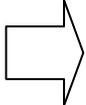
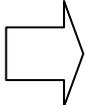
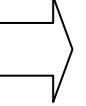
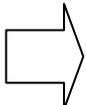
15

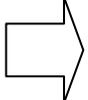
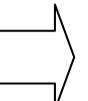
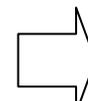


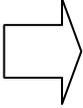
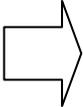
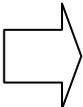
16

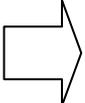
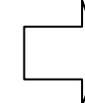
Описание комплекса упражнений рукопашного боя на 16 счетов

“Раз”			с шагом правой ноги в сторону, на ширину плеч, сделать сильный выдох, кулаки на уровне живота;
“Два”		защита: атака:	с шагом левой ногой вперед-влево, выполнить верхнюю блокировку подставкой двух скрещенных предплечий; имитация захвата правой рукой – руки воображаемого противника, а затем нанести удары ребром левого кулака и передней частью правого кулака в голову. Удар правой ногой в пах противника и выполнить счет “раз”.
“Три”		защита: атака:	с шагом правой ногой вперед – вправо, выполнить верхнюю блокировку подставкой двух скрещенных предплечий; имитация захвата левой рукой – руку воображаемого противника, а затем нанести удары ребром правого кулака и передней частью левого кулака в голову. Удар левой ногой в пах противника и выполнить счет “раз”.

“Четыре”		защита: атака:	с шагом левой ногой вперед – влево, выполнить блок основанием левой ладони внутрь; удары верхней частью левого кулака и передней частью правого кулака в голову. Удар правой ногой в пах и выполнить счет “раз”.
“Пять”		защита: атака:	с шагом правой ногой вперед – вправо, выполнить блок основанием правой ладони внутрь; удары верхней частью правого кулака и передней частью левого кулака в голову. Удар левой ногой в пах и выполнить счет “раз”.
“Шесть”		защита: атака:	с шагом левой ногой вперед – влево, выполнить блок левым предплечьем и основанием правой ладони влево – наружу; удары верхней частью правого кулака и передней частью левого кулака в голову. Удар правой ногой в пах и выполнить счет “раз”.
“Семь”		защита: атака:	с шагом правой ногой вперед – вправо, выполнить блок правым предплечьем и основанием левой ладони вправо – наружу; удары верхней частью левого кулака и передней частью правого кулака в голову. Удар левой ногой в пах и выполнить счет “раз”.

“Восемь”		защита: атака:	с шагом левой ногой вперед – влево, выполнить блок левым предплечьем внутрь; удары левым ребром кулака наотмашь и передней частью правого кулака в голову. Удар правой ногой в пах и выполнить счет “раз”.
“Девять”		защита: атака:	с шагом правой ногой вперед – вправо, выполнить блок правым предплечьем внутрь; удары правым ребром кулака наотмашь и передней частью левого кулака в голову. Удар левой ногой в пах и выполнить счет “раз”.
“Десять”		защита: атака:	с шагом левой ногой вперед – влево, отбив левым предплечьем снаружи – внутрь (рука прямая – вниз, пальцы кулака и кисть согнуты наружу); удары снизу – вверх верхней частью левого кулака и передней частью правого кулака в голову. Удар правой ногой в пах и выполнить счет “раз”.
“Одиннадцать”		защита: атака:	с шагом правой ногой вперед – вправо, отбив правым предплечьем снаружи – внутрь (рука прямая – вниз, пальцы кулака и кисть согнуты наружу); удары снизу – вверх верхней частью правого кулака и пе-

			редней частью левого кулака в голову. Удар левой ногой в пах и выполнить счет “раз”.
“Двенадцать”		защита: атака:	с шагом левой ноги вперед – влево, выполнить нижнюю блокировку подставкой двух скрещенных предплечий; удары снизу – вверх верхней частью правого кулака и передней частью левого кулака в голову – живот противника. Удар правой ногой в пах и выполнить счет “раз”.
“Тринадцать”		защита: атака:	с шагом правой ноги вперед – вправо, выполнить нижнюю блокировку подставкой двух скрещенных предплечий; удары снизу – вверх верхней частью левого кулака и передней частью правого кулака в голову – живот противника. Удар левой ногой в пах и выполнить счет “раз”.
“Четырнадцать”		защита: атака:	поднять левую ногу, согнутую в колене, защищая пах и колено опорной ноги, руками согнутыми в локтях закрыть туловище; удары левым и правым кулаком в голову. С шагом левой ноги вперед, удар правой ногой в пах и выполнить счет “раз”.

“Пятнадцать”		<p>защита:</p> <p>атака:</p>	<p>поднять правую ногу, согнутую в колене, защищая пах и колено опорной ноги, руками согнутыми в локтях закрыть туловище;</p> <p>удары правым и левым кулаком в голову. С шагом правой ноги вперед, удар левой ногой в пах и выполнить счет “раз”.</p>
“Шестнадцать”			<p>с шагом правой ноги к левой, поднять руки ладонями вверх к груди и сделать медленный и глубокий вдох, опуская руки вниз и делая выдох принять исходное положение.</p>

Авторский коллектив:

В. В. Лисовол – кандидат педагогических наук, профессор, учитель физической культуры высшей категории Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Челябинская кадетская школа-интернат с первоначальной летной подготовкой»;

А. А. Гизатулина – кандидат социологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Челябинского государственного университета;

А. А. Леонова – директор Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Челябинская кадетская школа-интернат с первоначальной летной подготовкой».

Научное издание

В. В. Лисовол,
А. А. Гизатулина,
А. А. Леонова

Физическая подготовка
кадетов Челябинской КШИСПЛП

Учебно-методическое пособие

Издательство ЗАО «Библиотека А. Миллера»
454091, г. Челябинск, ул. Свободы, 159

Подписано в печать 23.06.2020.

Объем 4,9 уч.-изд. л.

Формат 60x84/16

Тираж 100 экз. Заказ 357.

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии ЮУРГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69