

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ УКРАИНЫ
ОДЕССКИЙ ИНСТИТУТ СУХОПУТНЫХ ВОЙСК

В. Н. ГУЗАРЬ

Организация и проведение
смотров
спортивно-массовой работы

Утверждено
заместителем начальника института
по учебной работе
в качестве учебно-методического пособия

Учебно-методическое пособие предназначено для курсантов, командиров подразделений, общественного спортивного актива и офицеров кафедр института.

В пособии обращается внимание на значение смотров спортивно-массовой работы, составление Положения о смотре и проведение смотра в институте, подготовку общественных спортивных кадров и материальной базы для спортивной работы, проведение воспитательной работы перед смотром и в ходе смотра, подведение итогов смотра.

Автором учебно-методического пособия является кандидат педагогических наук подполковник В.Н.Гузарь.

В разработке приложений принимали участие лейтенанты О.Н.Кошелев, И.П.Курган, начальник СКА подполковник Г.И.Петик.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт прочно вошли в повседневную жизнь нашего народа. Развитию физической культуры уделяется большое внимание в решениях правительства.

Физическое воспитание и спорт - важнейшее средство укрепления здоровья, достижения физического совершенства, формирования морально-волевых качеств, трудового эстетического воспитания военнослужащих, способствует сплочению воинских коллективов, воспитанию духа товарищества, коллективизма, стало неотъемлемой частью всестороннего и гармонического развития личности.

Вооруженные Силы Украины оснащены всеми видами современного оружия и техники. Овладеть этой техникой и оружием, полностью использовать их мощь в сложных условиях современных боевых действий могут только хорошо обученные, идейно закаленные, морально стойкие и физически подготовленные воины.

Основу массового спорта в Вооруженных Силах Украины составляет работа по военно-спортивному комплексу (ВСК).

В Вооруженных Силах Украины получили широкое распространение смотры массовой спортивной работы. Они являются комплексными заочными состязаниями, в которых объективными и одинаковыми для всех показателями сравнивается качество спортивной работы в подразделениях, частях, соединениях, высших военно-учебных заведениях.

В настоящее время смотры массовой спортивной работы проводятся каждый год поэтапно снизу доверху.

В отличие от спортивных состязаний, в которых принимают участие команды и отдельные спортсмены, в смотрах массовой спортивной работы участвует весь личный состав.

Многолетний опыт проведения смотров убедительно показывает их важную роль в повышении уровня физической подготовки военнослужащих. Они стимулируют деятельность командиров и начальников, офицеров-специалистов физической подготовки и спорта, спортивного актива, направленную на вовлечение всего личного состава в

Учебно-методическое пособие предназначено для курсантов, командиров подразделений, общественного спортивного актива и офицеров кафедр института.

В пособии обращается внимание на значение смотров спортивно-массовой работы, составление Положения о смотре и проведение смотра в институте, подготовку общественных спортивных кадров и материальной базы для спортивной работы, проведение воспитательной работы перед смотром и в ходе смотра, подведение итогов смотра.

Автором учебно-методического пособия является кандидат педагогических наук подполковник В.Н.Гузарь.

В разработке приложений принимали участие лейтенанты О.Н.Кочелев, И.П.Курган, начальник СКА подполковник Г.И.Петик.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт прочно вошли в повседневную жизнь нашего народа. Развитию физической культуры уделяется большое внимание в решениях правительства.

Физическое воспитание и спорт - важнейшее средство укрепления здоровья, достижения физического совершенства, формирования морально-волевых качеств, трудового эстетического воспитания военнослужащих, способствует сплочению воинских коллективов, воспитанию духа товарищества, коллективизма, стало неотъемлемой частью всестороннего и гармонического развития личности.

Вооруженные Силы Украины оснащены всеми видами современного оружия и техники. Овладеть этой техникой и оружием, полностью использовать их мощь в сложных условиях современных боевых действий могут только хорошо обученные, идейно закаленные, морально стойкие и физически подготовленные воины.

Основу массового спорта в Вооруженных Силах Украины составляет работа по военно-спортивному комплексу (ВСК).

В Вооруженных Силах Украины получили широкое распространение смотры массовой спортивной работы. Они являются комплексными заочными состязаниями, в которых объективными и одинаковыми для всех показателями сравнивается качество спортивной работы в подразделениях, частях, соединениях, высших военно-учебных заведениях.

В настоящее время смотры массовой спортивной работы проводятся каждый год поэтапно снизу доверху.

В отличие от спортивных состязаний, в которых принимают участие команды и отдельные спортсмены, в смотрах массовой спортивной работы участвует весь личный состав.

Многолетний опыт проведения смотров убедительно показывает их важную роль в повышении уровня физической подготовки военнослужащих. Они стимулируют деятельность командиров и начальников, офицеров-специалистов физической подготовки и спорта, спортивного актива, направленную на вовлечение всего личного состава в

регулярные занятия спортом и повышение спортивного мастерства. Однако проведение смотров эффективно лишь в том случае, если в их основе лежат не только количественные, но и качественные показатели, если они побуждают командиров (начальников) и весь личный состав постоянно заниматься военно-прикладными упражнениями и видами спорта, а также видами и упражнениями из Единой спортивной классификации.

В результате смотров представляется возможность выявить лучшие по спортивной работе подразделения, изучить их передовой опыт и распространить его в учебных заведениях. Кроме того смотры позволяют вскрыть имеющиеся недостатки в организации и проведении спортивной работы в военно-учебном заведении и определить пути для их устранения.

Работа по успешному проведению смотра массовой спортивной работы включает основные направления:

- составление Положения о смотре;
- доведение условий смотра до всего личного состава;
- подготовку общественных спортивных кадров;
- совершенствование и подготовку материальной базы для спортивной работы;
- проведение пропагандистских мероприятий;
- контроль и оказание помощи командирам подразделений в организации спортивной работы;
- проведение практической проверки по условиям смотра;
- подведение итогов смотра массовой спортивной работы.

1. СОСТАВЛЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О СМОТРЕ МАССОВОЙ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Смотр массовой спортивной работы среди военно-учебных заведений Вооруженных Сил Украины проводится по единым условиям.

В 1996 году проводится 3-й смотр массовой спортивной работы в Вооруженных Силах Украины.

Основным документом в период подготовки к смотру военно-учебного заведения является Положение о его проведении. На основании Положений Всеармейского смотра составляется Положение о его проведении в институте. В содержание смотра включаются:

- цель и задачи;
- порядок определения и награждения победителей.

Наиболее важным разделом Положения является изложение порядка подведения итогов смотра. В нем должны быть четко определены показатели, по которым проводится смотр и порядок начисления баллов на каждый из них.

При этом за основу берутся показатели смотра на первенство Вооруженных Сил Украины. Однако спортивный комитет института может включить в Положение о смотре и дополнительные показатели о наглядной агитации, материальной базе, занятое место в спартакиаде института и т.д.

Проект Положения обсуждается на расширенном заседании спортивного комитета института. После его обсуждения Положение подписывается председателем спортивного комитета института и утверждается начальником института. Затем оно доводится до всего личного состава.

К участию в 3-м смотре массовой спортивной работы в Вооруженных Силах Украины среди военно-учебных заведений привлекается весь личный состав.

Смотр спортивной работы проводится в три этапа:

1-й этап - смотр среди взводов на первенство подразделений;

2-й этап - смотр среди рот (батарей), батальонов (дивизионов) на первенство института;

3-й этап - смотр среди военно-учебных заведений Министерства обороны Украины.

Итоги по смотру подводятся на каждом этапе в указанные сроки с определением места.

Во взводах и подразделениях - каждому военнослужащему, в институте - каждому подразделению (батальону, дивизиону).

Итоги по смотру спортивной работы подводятся по наибольшей сумме баллов, набранных в трех показателях.

ПЕРВЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ - уровень физической подготовленности личного состава.

За каждый процент военнослужащих, выполнивших упражнения с результатом, соответствующим оценке "отлично", начисляется 3 балла, оценка "хорошо" - 2 балла.

ВТОРОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ - выполнение норм Военно-спортивного комплекса.

За каждый процент военнослужащих, выполнивших упражнения с результатом, соответствующим I степени нагрудного знака "Воин-спортсмен", начисляется 3 балла, II степени - 2 балла.

ТРЕТИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ - выполнение разрядных норм.

За каждый процент военнослужащих, выполнивших упражнения с результатом, соответствующим I спортивному разряду и выше начисляется 3 балла, II разряду - 2 балла, III разряду - 1 балл.

К проверке по этим показателям привлекаются одни и те же военнослужащие в составе подразделений, в которых проверяется весь личный состав.

Проверка военнослужащих проводится в соответствии с требованиями приказа Министра обороны Украины № 53 от 1.03.94 г., военно-спортивной классификации, действующих Правил военно-спортивных состязаний, Наставлением по физической подготовке (НФП-87) и уточнениями в упражнения и нормы ВСК.

При подтверждении ВСК I степени не допускается выполнение норм на уровне требований, установленных для ВСК II степени.

При выполнении разрядных норм в нескольких упражнениях засчитывается один высший разряд.

2. ДОВЕДЕНИЕ УСЛОВИЙ СМОТРА ДО ЛИЧНОГО СОСТАВА

Важную роль в повышении активности личного состава в борьбе за достижение высоких показателей в смотре играет пропаганда спорта, в частности, пропаганда и доведение условий смотра до каждого военнослужащего. Основными формами и методами пропаганды спорта является устная пропаганда, печать, радио, телевидение и доведение условий смотра средствами наглядной агитации.

Устная пропаганда включает в себя доведение приказа, Положения и условий смотра до всего личного состава на собраниях, совещаниях офицеров, на построениях личного состава и других мероприятиях; выпуск радиогазет, посвященных смотру, проведение лекций, докладов и бесед; выступление командиров, специалистов по физической подготовке и спорту на различных собраниях, где обсуждаются и принимаются обязательства по физической подготовке и спорту; доведение хода спортивной работы командирами при подведении итогов боевой подготовки на неделю, месяц и т.д.

Средства печатной пропаганды - газеты, журналы, стенные газеты, боевые листки, "молнии", призывы, лозунги должны быть использованы по пропаганде условий смотра и отражению хода работы в подразделении, пропаганде передового опыта в спортивной работе и других вопросах, связанных с улучшением физического воспитания личного состава.

Действенной формой пропаганды условий смотра является наглядная агитация. В каждом подразделении должны быть оформлены и вывешены в классах, на спортивных стендах, местах занятий физической подготовкой и спортом:

нормативы и упражнения по физической подготовке и военно-спортивному комплексу;

требования военно-спортивного комплекса;

выписка требований спортивной и военно-спортивной классификации;

план-календарь спортивных мероприятий института и подразделения;

расписания тренировок спортивных секций и команд;
рекорды и спортивные достижения личного состава подразделения;
лист учета хода сдачи норм ВСК;
результаты (итоги) смотра массовой спортивной работы за текущий и прошлый год;
итоги спартакиады подразделения (института);
план проведения утренней физической зарядки;
фотоафиши ("лучшие спортсмены", "наши чемпионы" и т.д.);
приказы, лозунги по физической подготовке, спорту и смотру массовой спортивной работы;
описания выполнения физических упражнений (с рисунками) на щитах на местах занятий.

3. ПОДГОТОВКА ОБЩЕСТВЕННЫХ СПОРТИВНЫХ КАДРОВ

Большую роль в организации и проведении смотра массовой спортивной работы играют общественные спортивные кадры: спортсмены, тренеры, судьи по спорту. Для совершенствования уровня их подготовленности проводятся показательные инструкторско-методические занятия, инструкторско-методические сборы, семинары, инструктажи, встречи по обмену опытом.

Систематическая и качественная подготовка и переподготовка общественных спортивных кадров позволяет добиться высоких показателей в смотре массовой спортивной работы. Основной формой подготовки общественных спортивных кадров является проведение специальных инструкторско-методических сборов и семинаров. При этом особое внимание обращается на привитие им навыков в организации и проведении работы по спорту. Со спортивными организаторами изучаются:

Положение о смотре;
порядок планирования и ведения учета выполнения военнослужащими нормативов и требований ВСК;
оформление материалов на сдавших нормативы и выполнивших требования ВСК.

Тренеры спортивных команд получают знания основ методики обучения и тренировки по своему виду спорта, навыки правильной организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий спортивных команд, организации судейства состязаний, а также разработки месячного, годового и циклического плана тренировки команд.

На семинарах судей по спорту слушателям прививаются практические навыки организации, проведения и судейства состязаний по одному из видов спорта и упражнениям ВСК.

В целях отработки и уточнения отдельных вопросов по спорту со спортивным активом могут проводиться непродолжительные (2-4-часовые) инструктажи.

4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И ПОДГОТОВКА МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЫ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Без соответствующей базы, а также без достаточного количества необходимого спортивного инвентаря невозможно добиться высоких результатов в смотре массовой спортивной работы. Поэтому материальное обеспечение рассматривается как одно из важных мероприятий, обеспечивающих высокий результат в смотре.

Как известно, подготовка мест занятий физической подготовкой и спортом, необходимого спортивного инвентаря проводится накануне спортивного сезона.

Наставление по физической подготовке (НМ-87) предусматривает всю необходимую базу, спортивные снаряды и инвентарь в каждом ВУЗе и подразделении.

В ВУЗе:

- стадион с легкоатлетическими секторами, футбольным полем и трибунами для зрителей;
- спортивный зал, оборудованный для проведения занятий в зимнее время;
- типовой гимнастический городок с многопролетными и другими снарядами;
- площадка для игры в ручной мяч, волейбол, баскетбол, бадминтон, городки и т.д.;
- водная станция на естественном водоеме или искусственный плавательный бассейн;
- полоса препятствий на 2 и более направлений;
- места для отработки приемов рукопашного боя и тяжелой атлетики, помосты для гиревого спорта;
- тренажеры для метания гранаты, развития силы;
- наглядная спортивная агитация;
- места для занятий легкой атлетикой (беговая дорожка, ямы для прыжков в высоту и длину, места метания гранат, диска, дистанции кросса на 1 и 3 км;
- столы для игры в настольный теннис;

места для проведения утренней физической зарядки применительно для I, 2, 3 и 4-го вариантов;

лыжехранилище;

места для проведения занятий по плаванию.

В подразделении:

уголки силы (гантели, гири и другие тяжести, резиновые и пружинные амортизаторы);

всевозможные тренажеры.

Кроме того, необходимо иметь макеты ножей, пистолетов, карабинов для отработки элементов рукопашного боя, болванки гранат Ф-1 в количестве не менее, чем на 30 % личного состава, нагрудные двусторонние номера, рулетки, измерительные рейки для прыжков, шнур для измерения кроссовой трассы, необходимые указатели и другой инвентарь.

Для содержания в образцовом состоянии мест занятий, площадок и снарядов рекомендуется приказом по ВУЗу закрепить их за подразделениями, расчетами и отдельными военнослужащими.

С целью постоянного совершенствования и улучшения спортивной базы необходимо проводить смотр-конкурс на лучшую учебно-спортивную базу между подразделениями в ВУЗе с подведением итогов семестра.

В процессе смотра спортивной базы определяется:

- наличие спортивных сооружений и их состояние;
- наличие спортивного инвентаря, в том числе изготовленного своими силами и его состояние;
- наличие наглядной агитации.

Для подведения итогов смотра спортивной базы приказом назначается комиссия из 3-5 человек (председатель спортивного комитета, начальник кафедры физической подготовки и спорта, врач, начальник вещевого склада и один из командиров подразделений), которая проверяет состояние спортивной базы в каждом подразделении и соответствие ее требованиям Положения НМП.

После проверки подводятся итоги с определением места. Результаты смотра объявляют в приказе по институту.

Кроме этого, вопрос улучшения спортивной базы целесообразно периодически обсуждать на заседаниях спортивного комитета института.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В достижении высоких показателей в смотре спортивной работы велика роль систематической и целенаправленной воспитательной работы. Она организуется и проводится с использованием разнообразных форм и средств.

В процессе воспитательной работы осуществляется разъяснение личному составу значения, цели и задачи смотра спортивной работы.

Немаловажную роль в успешном решении задач смотра спортивной работы играет ежемесячная информация личного состава о результатах сдачи нормативов ВСК и подготовки спортсменов-разрядников. Это достигается путем систематического и широкого освещения хода проведения смотра спортивной работы в подразделении через стенную печать, фотогазеты, стенды с результатами смотра спортивной работы за каждый месяц, радио и различного рода наглядную агитацию.

Спортивный комитет для обеспечения успешного хода работы по смотру систематически обобщает и распространяет передовой опыт организации спортивной работы лучших подразделений, а также достижения лучших спортсменов, добившихся высоких результатов в смотре.

Популяризация высоких достижений по нормативам ВСК и подготовке спортсменов-разрядников повышает у воинов интерес к смотру, воспитывает чувство гордости за свои подразделения, ответственность за честь коллектива и позволяет добиться высоких результатов в смотре спортивной работы.

Спортивный комитет института формирует бригады, которые проверяют документацию по физической подготовке и спорту в подразделениях, наглядную агитацию, материальное обеспечение, а в отдельных случаях - также физическую подготовку и выполнение разрядных норм. Результаты проверок обсуждаются на заседаниях спортивного комитета института. Таким образом, средствами воспитательной работы оказывается практическая помощь командирам

подразделений в мобилизации личного состава на достижение высоких результатов в смотре массовой спортивной работы.

6. КОНТРОЛЬ И ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Спортивный комитет института, командиры, начальники кафедры физической подготовки и спорта осуществляют регулярный контроль за ходом подготовки личного состава к выполнению нормативов и требований ВСК. В процессе контроля особое внимание уделяется регулярности проведения с личным составом подразделений учебно-тренировочных занятий в часы спортивной работы, предусмотренные расписанием дня не менее 4-6 часов в неделю. Регулярная тренировка по нормативам ВСК и различным видам спорта обеспечивает повышение спортивного мастерства военнослужащих и овладение нормативами всех степеней ВСК. Широкое распространение получили перекрестные проверки, при которых командиры подразделений проверяют друг у друга документацию и подготовленность личного состава.

Такой взаимный контроль исключает послабления и упрощения, а также позволяет командирам подразделений сравнивать подготовку личного состава своих подразделений с другими и делать соответствующие выводы. Систематический и объективный контроль позволяет глубоко изучить состояние работы по смотру, вскрыть имеющиеся недостатки, обобщить передовой опыт и на этой основе наметить конкретные меры по дальнейшему ее совершенствованию.

7. ПРОВЕДЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПРОВЕРКИ

В соответствии с Положением о смотре массовой спортивной работы ежегодно в 15 апреля по 30 апреля спортивным комитетом института проводится практическая проверка всего личного состава подразделений, отделов, кафедр и служб в выполнении нормативов военно-спортивного комплекса и разрядных норм по видам спорта.

Порядок практической проверки определяется Положением или приказом по институту, где указывается последовательность и время проверки, состав комиссии, ответственные за подготовку мест занятий и инвентаря для проверки, за художественное оформление и радиофикацию мест проверки, за медицинское обеспечение, а также время и место представления подразделений для проверки.

Председателем комиссии, как правило, назначается председатель спортивного комитета института, его заместителем - начальник кафедры физической подготовки и спорта, а членами - преподаватели кафедры, командиры подразделений и другие офицеры, имеющие судейские категории по спорту.

Практическая проверка проводится в соответствии с "Положением и Инструкцией о порядке проверки подразделений по условиям смотра массовой спортивной работы" с участием всего личного состава.

На практическую проверку отводится 3 дня.

Выполнение спортивных разрядов проводится в ходе проверки третьего показателя.

На практическую проверку назначается четыре упражнения:

- бег на 100 м;
- подъем переворотом на перекладине;
- преодоление полосы препятствий;
- кросс на 3 км;

При этом целесообразно соблюдать следующую последовательность:

1-й день - бег на 100 м и подъем переворотом на перекладине;

2-й день - преодоление полосы препятствий;

3-й день - кросс на I или 3 км.

Программа проверки по дням и часам до подразделений доводится на совещании, которое проводится за 1-2 дня до ее начала. Накануне этого совещания командиры подразделений должны представить председателю комиссии списки личного состава подразделений для практической проверки по трем показателям, с указанием видов спорта, в которых будут выполняться спортивные разряды.

Эти мероприятия позволяют четко спланировать порядок проверки.

Места занятий оборудуются в соответствии с Правилами проведения военно-спортивных состязаний, красочно оформляются разноцветными флагами и флажками, транспарантами, призывными лозунгами, выполняется свежая разметка. Обязательно предусматривается медицинское обслуживание соревнований. Результаты практической проверки личного состава подразделений председатель комиссии отработывает и представляет в спортивный комитет для подведения итогов.

8. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ СМОТРА

Подведение итогов смотра спортивной работы включает: определение победителей, разработку итогового приказа и награждение.

Итоги смотра массовой спортивной работы подводятся поэтапно снизу доверху с определением мест:

во взводах и подразделениях - каждому военнослужащему;

в институте - каждому подразделению, батальону (дивизиону).

Первенство определяется по наибольшей сумме баллов по условиям данного Положения по трем показателям:

первый - уровень физической подготовленности личного состава;

второй - выполнение норм Военно-спортивного комплекса;

третий - выполнение разрядных норм.

Пример: подразделение выставляется в полном составе. В подразделении проверяется весь личный состав, в том числе офицерский состав. Допустим, что на проверку выставлено всего 100 человек. В ходе практической проверки получили оценку "отлично" и "хорошо" 100 человек, что составляет 100 %, из них 42 % получили оценку "отлично" и 58 % - оценку "хорошо".

Из положения о смотре массовой спортивной работы следует, что за каждый процент военнослужащих, получивших оценку "отлично", выполнивших упражнения с результатом, соответствующим I-й степени нагрудного знака "Воин-спортсмен" и I-го спортивного разряда, начисляется 3 балла, оценка "хорошо", II-й степени нагрудного знака "Воин-спортсмен" и II-го спортивного разряда - 2 балла, III разряда - 1 балл.

Начисление баллов в данном примере производится следующим образом: $42 \% \times 3 = 126$ баллов;

$58 \% \times 2 = 116$ баллов.

Итого, за уровень физической подготовленности личного состава подразделению начислено:

$126 + 116 = 242$ балла.

В ходе проверки выполнили нормы Военно-спортивного комплекса 91 человек, что составляет 91 %, из них:

I степени ВСК - 32 процента;

II степени ВСК - 59 процентов.

Девять человек степени ВСК не выполнили. В данном примере подразделение по второму показателю набрало баллов:

32 % x 3 = 96 баллов;

59 % x 2 = 118 баллов.

Итого, за подготовку значкистов "Воин-спортсмен" подразделению начислено:

96 + 118 = 214 баллов.

По третьему показателю разрядные нормы и требования выполнили 96 человек, что составляет 96 %, из них:

первого разряда - 46 процентов;

второго разряда - 48 процентов;

третьего разряда - 2 процента.

Четыре человека разряда не выполнили. В этом примере подразделению по третьему показателю начислено:

46 % x 3 = 138 баллов;

48 % x 2 = 96 баллов;

20 % x 1 = 20 баллов.

Итого, за подготовку спортсменов-разрядников подразделение набрало баллов:

138 + 96 + 20 = 254 балла.

В ходе смотра массовой спортивной работы подразделению по трем показателям начислено:

242 + 214 + 254 = 710 баллов, что составляет общую сумму баллов.

После практической проверки, уточнения и обсуждения на заседании спортивного комитета материалов по смотру, определения лучшего отделения, взвода, роты (батареи), батальона (дивизиона) готовится итоговый приказ.

В приказе по итогам смотра на лучшую постановку спортивной работы среди подразделений указываются положительные и отрицательные стороны. Победители смотра награждаются переходящими призами и грамотами, а военнослужащие, наиболее отличившиеся в организации и проведении спортивной работы, поощряются начальником института.

УТВЕРЖДАЮ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СПОРТИВНОГО КОМИТЕТА

(вида ВС Украины, округа, в/ч)

(в/звание, подпись, фамилия)

" " 19 г.

О Т Ч Е Т

с результатах спортивно-массовой работы

(вида ВС Украины, округ, в/ч)

за 19 г.

Категория военно- служащих	Количество проверенных	I-й показатель - физическая подготовка						II-й показатель - выполнение нормативов ВСК			III-й показатель - выполнение спорт. разряд.				
		Количество				% полож. оцен.	оцен. ка	% выполнения			баллы				
		оценка	5	4	3			2	I ст.	II ст.	Всего	I разряд	II раз.	III раз.	Все го
Офицеры	000	00	00	00	00	70	3	00	00	00	00	00	00	00	00
Прапорщики															
Сержанты															
Солдаты (курсанты)															
Всего:															

НАЧАЛЬНИК ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА

(в/звание, подпись, фамилия)

(вида ВС Украины, округ, в/часть)

Сумма баллов

Категории военнослу- жащих	подлежало проверке	Выполнили нормы ВСК									Выполнили разрядные нормы									Проверено	Физическая подготовка				Положит. оценок (%)	Общая оценка							
		1 степень			2 степень			Всего			1 разряд			2 разряд			3 разряд				Всего			Оценки									
		чел.	%	балл	чел.	%	балл	чел.	%	балл	чел.	%	балл	чел.	%	балл	чел.	%	балл		чел.	%	балл	чел.			%	балл	отл.	хор.	уд.	несл.	
Офицеры																																	
Прапорщики																																	
Сержанты																																	
Курсанты																																	
Итого:																																	

Председатель комиссии _____

Члены комиссии _____

В приказе указываются задачи, которые необходимо решить в целях дальнейшего развития спорта и спортивно-массовой работы в институте, а также достижения более высоких результатов в деле физической закалки, спортивного мастерства всего личного состава.

Обобщенные материалы и проект приказа по итогам смотра докладываются начальнику института, в торжественной обстановке доводятся до всего личного состава, зачитывается приказ, награждаются победители, вручаются грамоты и призы.

УПРАЖНЕНИЯ ВОЕННО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

Упражнения	Военнослужащие-мужчины						Военнослужащие-женщины
	1-я и 2-я возрастные группы	3-я и 4-я возрастные группы	5-я и 6-я возрастные группы	1-я и 2-я возрастные группы	3-я и 4-я возрастные группы	5-я и 6-я возрастные группы	
1. Бег на 3 км или бег на 1 км	+	+	+	+	+	+	
2. Подтягивание на перекладине или комплексное силовое упражнение	+	+	+	+	+	+	
3. Бег на 100 м (челночный бег на 10x10 м - при отсутствии условий бега на 100 м)	+	+	+	+	+	+	
4. Лыжная гонка на 5 км (кросс на 5 км - для бесснежных районов)	+	+	+	+	+	+	
5. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий (специальное контрольное упражнение на полосе препятствий - для личного состава надводных кораблей и подводных лодок; обороты на лопинге - для летного состава)	+	+	+	+	+	+	

ТРЕБОВАНИЯ ВОЕННО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

Содержание	Возрастная группа		Степень знака "Воин-спортсмен"	
	по 35 лет	35 лет и старше	I	II
Проплыть на оценку: в обмундировании с оружием ^{х)} в спортивной форме	+		"Отлично"	"Хорошо"
Иметь спортивный разряд или судейскую категорию ^{хх)}	+		II или III по военным видам спорта	III по любому виду спорта
		+	Спортивный разряд или судейскую категорию по любому виду спорта	

х) При отсутствии условий для плавания в обмундировании разрешается выполнять упражнения в спортивной форме.

хх) Для военнослужащих-женщин - иметь спортивный разряд или судейскую категорию по любому виду спорта.

РАЗРЕШЕННЫЕ НОРМЫ

Виды спорта и упражнения	Един. изм.	Мастер спорта	ЮМС	Спортивный разряд		
				I	II	III
Легкая атлетика						
Бег 100 м с высокого старта	с	-	-	12,5	13,0	13,7
- в сапогах	с	-	-	12,0	12,5	13,2
- в ботинках	с	-	-	2,00	2,10	2,20
Бег 1000 м	мин.с	-	-	2,55	3,05	3,15
- в сапогах	мин.с	-	-	10,20	11,00	12,00
- в ботинках	мин.с	-	-	10,00	10,40	11,40
Общее контрольное упражнение на еди- ной полосе препятствий в сочетании с бегом на 400 м: личный состав всех родов войск и видов ВС Украины	мин.с	-	-	2,00	2,05	2,10
Многоборье ВСК						
Подтягивание						
Бег 100 м						
Бег 3000 м (1000 м) или лыжная гонка 5 км.						
Общее контрольное упражнение (ОКУ) на полосе препятствий, специальное конт- рольное упражнение (СКУ) (для подраз- делений подводных кораблей и подвод- ных лодок (ВМФ) или 20 оборотов на лопатке (для летного состава)	очки	-	2900	2300	1800	1400
- 1-3-я возрастная группа	очки	-	-	1500	1300	1000
- 4-я возрастная группа и старше						

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Наименование упражнения	Номер упражнения	Форма одежды	Для курсантов 1 ^{ой} курса, офицеров II ^{ой} возрастной группы			Для курсантов 2 ^{ой} курса офицеров I ^{ой} возрастной группы			Для курсантов 3 ^{ей} и стар- ших курсов			Офицеры 3 ^{ей} возрастной группы			Офицеры 4 ^{ей} возрастной группы			Офицеры 5 ^{ой} возрастной группы			Офицеры 6 ^{ой} возрастной группы					
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
БЕГ 3 км			12,30	12,45	13,20	12,20	12,35	13,10	12,10	12,25	13,00															
Полтягивание на переклади- не			13	11	9	14	12	10	15	13	11	10	8	6	8	6	4	7	5	3	5	3	1			
БЕГ 100 м			14,2	14,6	15,6	14,0	14,4	15,2	13,8	14,2	15,0	14,8	15,4	16,2	15,4	16,0	16,8									
ОКУ на единой полосе препятствий			2,15	2,20	2,30	2,10	2,15	2,25	2,05	2,10	2,20															
БЕГ 1 км												3,45	3,55	4,35	3,55	4,05	4,45	4,05	4,55	5,45	5,05	5,35	5,55			

ДЛЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ЖЕНЩИН

БЕГ 1 км			4,20	4,40	5,10	4,00	4,15	4,35				4,40	4,55	5,30	5,00	5,20	6,00									
Комплексно- силовое упражнение			30	26	22	34	30	26				26	22	16	22	18	14									

Упражнение 24

ОБЩЕЕ КОНТРОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ НА ЕДИНОЙ ПОЛОСЕ
ПРЕПЯТСТВИЙ

Выполняется без оружия. Дистанция - 400 м. Исходное положение - стоя в траншее: метнуть гранату массой не менее 600 г из траншеи на 20 м по стенке (проломам) или по площадке 1х2,6 м перед стенкой (засчитывается прямое попадание); при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели; выскочить из траншеи и пробежать 100 м по дорожке по направлению к линии начала полосы; сбежать флажок и перепрыгнуть ров шириной 2,5 м; пробежать по проходам лабиринта; перелезть через забор; влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста; пробежать по балкам, перепрыгнув через разрыв и соскочить на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки; преодолеть три ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями; пробежать под четвертой ступенью; пролезть в пролом стенки; соскочить в траншею, пройти по ходу сообщения; выскочить из колодца; прыжком преодолеть стенку; взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень и сбежать по ступеням разрушенной лестницы; влезть по вертикальной лестнице на балку разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске; перепрыгнуть ров шириной 2 м; пробежать 20 м и, сбежав флажок, пробежать в обратном направлении 100 м по дорожке.

Методика обучения

Успехи в выполнении упражнения по преодолению полосы препятствий зависят от степени овладения техникой бега и способами преодоления отдельных препятствий, а также от уровня развития у спортсмена общей, скоростной и силовой выносливости. Каждое из этих качеств физической подготовки обеспечивается последовательной отработкой разнообразных комплексов подготовительных упражнений.

Обучение технике преодоления полосы препятствий проводится в такой последовательности:

изучение техники преодоления отдельных препятствий по разделениям или с помощью подготовительных упражнений, а затем слитно в медленном, среднем и быстром темпах;

тренировка в преодолении группы препятствий с соблюдением ритма движений и скорости, предполагаемых для предстоящих состязаний;

тренировка в преодолении полосы препятствий в целом, сначала в медленном, а затем в среднем темпе;

тренировка в преодолении полосы препятствий в быстром темпе.

Постепенное увеличение физической нагрузки достигается путем многократных повторений отдельных подготовительных упражнений, сокращения интервалов во времени между выполнением отдельных упражнений, увеличением общей протяженности дистанции и скорости выполнения упражнения в целом.

При обучении технике преодоления отдельных препятствий необходимо учитывать особенности спортсмена (рост, вес), а также уровень развития у него таких физических качеств, как ловкость, скорость, координация движения и т.д. В зависимости от этого следует подобрать наиболее рациональные для каждого спортсмена способы преодоления отдельных препятствий, ритм бега, частоту и количество шагов между препятствиями.

Рекомендации по технике преодоления отдельных препятствий

Обучение прыжкам через 2,5-метровый ров необходимо начать с прыжков через ров шириной 2 м, при этом следует обратить внимание на свободный и ускоренный разбег, энергичный толчок, сохранение положения широкого шага в полете, резкий вынос руки вперед, противоположной маховой ноге.

Важно также следить за тем, чтобы не было преждевременного выбрасывания в полете голени маховой ноги вперед. В этом случае спортсмен во время приземления может натолкнуться на свою же ногу и получить сильный встречный толчок, снижающий скорость.

Чтобы избежать встречного толчка, рекомендуется провести серию прыжков на 2 м на время с последующим пробеганием до лабиринта.

При обучении преодолению лабиринта следует обратить внимание на правильную постановку ног и рук в проходах лабиринта.

Вначале препятствие преодолевается по элементам, затем медленно в целом.

Глазное внимание при этом уделяется согласованности движений рук, ног, туловища и дыхания.

По мере усвоения техники скорость пробегания по проходам лабиринта увеличивается. Важно также уметь быстро войти в лабиринт и выйти из него. При выходе из лабиринта следует использовать энергичный толчок руками о боковую и среднюю стойку лабиринта. Толчок руками делать несколько раньше, чем ногами, это позволяет сделать наклон туловища вперед и быстрее набрать скорость бега.

Преодоление балок разрушенного моста рекомендуется начать с подготовительных упражнений. Для этого на земле начертить балки разрушенного моста и определить оптимальное количество шагов для преодоления препятствий. Далее на максимальной скорости проверить правильность выбранного количества шагов.

Перед обучением преодолению разрушенного моста необходимо научить надежной самостраховке.

После того, как обучаемые освоят основы техники бега по "балкам" на земле, следует приступить к отработке техники преодоления разрушенного моста. При этом необходимо следить за правильной постановкой ноги, уверенным преодолением разрывов между балками, устойчивым равновесием и стремительным движением вперед.

Обучение преодолению разрушенной лестницы следует начинать с преодоления препятствий в целом в медленном темпе. Основное внимание необходимо обращать на уверенный разбег для "атаки" первой ступеньки и перехода на следующие. При этом нужно следить за мягкой постановкой ног сверху на ступеньки, сгибанием опорной ноги над препятствием и быстрым отталкиванием от ступенек. Соскок на землю проводится также мягко на обе ноги.

Обучение преодолению кирпичной стенки с опорой рукой и ногой проводится в такой последовательности: преодоление стенки с места, с двух, а затем и трех шагов и с полного разбега.

При обучении соскакиванию в траншею необходимо обратить внимание на уверенную постановку рук на края траншеи и мягкое приземление при соскоке. Вначале соскок производится с места, затем со спокойного подхода, а затем с разбега.

Нужно следить за тем, чтобы перед соскакиванием, не снижая скорости перед траншеей, за 3-4 шага перейти на бег в полуприседе (это позволяет сохранить скорость движения).

При обучении технике пролезания в пролом кирпичной стенки следует обращать внимание на уверенную постановку пятки маховой ноги на нижний край пролома с одновременной подачей руки в пролом, наклоном туловища и головы к маховой ноге. Следить, чтобы после выхода из пролома не было остановки.

Обучение преодолению наклонной доски и ступенек разрушенной лестницы рекомендуется начинать в медленном темпе.

Основное внимание обращать на уверенную мягкую постановку ног на ступеньки. Следить за тем, чтобы корпус был наклонен вперед, переход с наклонной доски на ступеньки разрушенной лестницы был без остановки, для чего рекомендуется опереться руками сверху о ступеньку и, не выпрямляясь, наклонить корпус вперед и продолжать движение. Все движения должны быть легкими и свободными.

Обучение преодолению вертикальной лестницы и балок разрушенного моста проводится вначале по разделениям. При этом необходимо следить за согласованной работой ног и рук. При выходе на балку рекомендуется использовать силу рук для быстрой постановки ног на балку.

Первую балку рекомендуется преодолеть за 3 шага, затем оттолкнуться левой ногой, перепрыгнуть через разрыв между балками и, наступая правой ногой на вторую балку, сделать еще 3 шага, чтобы преодолеть вторую балку и, отталкиваясь левой ногой, перепрыгнуть второй разрыв. Сделав один шаг на третьей балке, пробежать в 2 шага по наклонной доске.

Многократная, систематическая тренировка как на отдельных препятствиях, так и на отрезках полосы препятствий дает возможность отработать технику скоростного преодоления препятствий.

После этого следует приступить к тренировке в определении нескольких отрезков в разных сочетаниях.

Для выработки большой общей выносливости на полосе препятствий рекомендуется проводить многократное преодоление полосы препятствий в целом.

Примерные варианты тренировки на отрезках полосы препятствий

1-й отрезок: исходное положение - стоя в траншее, метнуть гранату из траншеи на 20 м по стенке (проломам) или по площадке 1х2,6 м перед стенкой, выскочить из траншеи и пробежать 100 м по дорожке по направлению к линии начала полосы, обежать флажок и перепрыгнуть ров шириной 2,5 м.

Контрольное время - 15-16 сек.

2-й отрезок: из положения стоя у выхода из лабиринта пробежать до наклонной доски, взбежать по ней на балку разрушенного моста, пробежать по балке и соскочить на землю.

Контрольное время - 5-7 сек.

3-й отрезок: из положения стоя у конца балки разрушенного моста пробежать до разрушенной лестницы и преодолеть ее.

Контрольное время - 4-5 сек.

4-й отрезок: из исходного положения стоя у четвертой ступеньки разрушенной лестницы пробежать до кирпичной стенки, преодолеть ее с опорой рукой и ногой, пробежать до траншеи и соскочить в нее.

Контрольное время - 6-7 сек.

5-й отрезок: из исходного положения стоя у края траншеи соскочить в нее, пробежать по подземному ходу сообщения, выскочить из колодца, пробежать до кирпичной стенки, пролезть в ее пролом, взбежать по наклонной доске на верхнюю ступеньку разрушенной лестницы и пробежать вниз по ее ступенькам.

Контрольное время - 14-17 сек.

6-й отрезок: из исходного положения стоя на первой ступеньке разрушенной лестницы пробежать до вертикальной лестницы, влезть на балку, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы и пробежать по наклонной доске.

Контрольное время - 6-9 сек.

7-й отрезок: от линии старта преодолеть 100-метровый участок полосы препятствий и соскочить в траншею.

Контрольное время - 27-35 сек.

8-й отрезок: из исходного положения стоя у края траншеи соскочить в нее и преодолеть 100-метровый участок полосы препятствий в обратном направлении.

Контрольное время - 30-37 сек.

Выполнение контрольных временных нормативов на отдельных участках полосы препятствий позволяет добиться преодоления полосы в целом с результатом от 1 мин.08 сек. до 1 мин.02 сек.

Для развития общей выносливости рекомендуются следующие упражнения:

кроссы по пересеченной местности;

многочисленное преодоление полосы препятствий в сочетании с бегом на 100, 200 и более метров.

Проводить упражнения 2-3 раза в неделю.

Для выработки скоростной выносливости применяются следующие упражнения:

кросс по пересеченной местности в среднем темпе с пятью-шести ускорениями на 400-600 м в полосу и с несколькими ускорениями в полную силу под уклон или в гору;

повторный бег: 10-12 раз по 200 м в быстром темпе с интервалами в 2-3 мин;

переменный бег 100 м + 200 м + 300 м + 400 м в интервалах медленный бег 150-200 м, через 8-10 мин отдых повторить на 400 м + 200 м + 100 м с такими же интервалами;

бег в среднем темпе с пятью-шести ускорениями на 50 м, затем с тремя-четырьмя ускорениями по 100 м и с двумя-тремя ускорениями по 200 м;

преодоление отдельных препятствий или групп препятствий на время.

Выработка навыков в наиболее рациональной технике преодоления препятствий, а также развития скоростной выносливости должна производиться в постоянном и тесном взаимодействии.

В процессе тренировки систематически проводить контрольные состязания (прикидки) на время или на лучшую технику выполнения того или иного приема.

ТРЕНИРОВКА В ПЛАВАНИИ

Состязания по плаванию проводятся на дистанции 100 м произвольным способом.

Самым быстрым способом плавания является вольный стиль. Поэтому каждый многоборец, который хочет показать на состязаниях высокие результаты в плавании, не должен жалеть времени и труда для освоения наиболее быстрого способа плавания.

Как правило, большинство спортсменов владеют одним из способов плавания. Следовательно, тренеру не приходится обучать спортсмена умению держаться на воде.

В то же время приходится решать сложную задачу исправления укоренившихся ошибок в технике плавания, что значительно труднее, чем обучать не умеющего плавать.

На первом этапе тренировки пловец должен овладеть техникой плавания настолько, чтобы он мог проплыть в быстром темпе 400 м без существенных технических ошибок.

Решается эта задача путем широкого применения специальных подготовительных упражнений как на суше, так и в воде. Основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания на суше состоят в следующем:

1. Движения ногами в положении сидя или на скамейке с опорой руками сзади. Движения ногами производятся плавно сверху вниз и снизу вверх с размахом 30-50 см. При движении мышь ног должны быть расслаблены, носки вытянуты и несколько повернуты внутрь.

2. Движения руками в положении стоя с наклоном туловища вперед. Упражнение выполняется на два счета. Исходное положение - правая рука вытянута вперед, левая согнута в локте и прижата к туловищу ладонью книзу. На счет "раз" правая рука делает гребок до отвесного положения, сгибается и прижимается плечом к туловищу, левая рука вытягивается вперед в исходное положение для гребка. На счет "два" левая рука делает гребок, сгибается и прижимается плечом к туловищу, а правая вытягивается вперед для очередного гребка.

Движения руками должны выполняться непрерывно.

3. Согласование движений рук и ног. На каждые два гребка руками, при выполнении упражнения стоя с наклоном туловища вперед, четыре или шесть шагов на месте.

Параллельно с изучением движений на суше необходимо приступить к изучению их в воде. Рекомендуются следующие упражнения:

1. Движение ногами у неподвижной опоры или опираясь руками о дно.

2. Плавание на одних ногах в скольжении на груди после отталкивания от стенки бассейна с задержкой дыхания: руки вытянуты вперед, голова находится между ними.

3. Совершенствование движений ногами при плавании с учебной доской и с вешевым мешком на пояснице.

При выполнении этого упражнения нужно следить, чтобы тело обучаемого с небольшим прогибом в пояснице находилось почти в горизонтальном положении, а голова была несколько приподнята так, чтобы рот находился над поверхностью воды.

4. Движения руками стоя на дне с наклоном туловища вперед. Вначале движения выполняются одной рукой - правой или левой, а затем обеими руками. Обратит внимание обучаемых на ощущение опоры о воду при гребке руками и на постепенное ускорение гребка.

5. Плавание вольным стилем на 15-25 м в медленном темпе с остановками для получения указаний тренера. По мере освоения правильной техники дистанция плавания постепенно увеличивается.

В процессе тренировки в плавании на 100 м решаются следующие основные задачи:

1. Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена, развитие его физических качеств - силы, гибкости, быстроты и выносливости, совершенствование техники плавания.

2. Достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от повышения "абсолютной скорости плавания", под которой принято понимать способность спортсмена проплыть с максимальной скоростью 20-25 м.

Основным методом развития "абсолютной скорости" служит плавание на короткие отрезки. Однако здесь следует учесть, что излишняя мобилизация всех сил пловца часто влечет за собой скованность и судорожность движений, значительное искажение техники плавания, и в результате скорость плавания оказывается ниже, чем при проплывании более длинных отрезков.

Чтобы избежать этого, необходимо при изучении техники плавания постепенно увеличивать скорость проплывания коротких отрезков до максимальной. Рекомендуется также проплывание

коротких отрезков с постепенным наращиванием темпа движений. Например, проплывание со старта пять раз по 12-15 м вначале свободно, затем в умеренном и предельном темпах. После отдыха упражнения повторяются с задачей улучшить время проплывания каждого из пяти отрезков.

Следует также широко применять плавание на коротких отрезках с наращиванием скорости плавания до предела.

В развитии скорости и выносливости имеется много различных приемов. Применительно к особенностям подготовки многоборья к плаванию на 100 м целесообразно рассмотреть только повторный и интервальный методы тренировки.

Повторный метод предусматривает выполнение напряженной физической работы через определенные интервалы отдыха. Подготовка пловцов к соревнованиям на 100 м проводится в основном на 25-50-метровых отрезках. В результате тренировки пловец должен быть готов проходить эти отрезки с равномерной скоростью, но выше той, которую он должен показать при прохождении всей дистанции.

Так, например, если пловец готовится проплыть 100 м за 1 мин 0,6 сек, то на 50-метровых отрезках он должен показывать результат 32-33 сек, а при плавании на 25 м - 16-16,5 сек.

Для эффективности развития скоростной выносливости общая сумма отрезков, проплываемых на каждой тренировке, должна в 1,5-2 раза превышать основную дистанцию.

Интервалы отдыха между заплывами определяются субъективным состоянием спортсмена, его готовностью к очередному проплыву. Объективно повторное плавание отрезков должно заканчиваться при прогрессирующем падении скорости, несмотря на желание пловца продолжать тренировку.

Таблица
Схема выполнения проводящих повторных упражнений для пловца

Тренировочные недели	Длина отрезков в упражнении, м	Количество повторений	Отдых
Первая	25	12-16	По самочувствию.
Вторая	50	4-6	То же
Третья	75	2	То же
Четвертая	100	1	То же
Пятая	Контрольный старт на 100 м	1	

ТРЕНИРОВКА В КРОССЕ НА 1 И 3 КИЛОМЕТРА

Интервальный метод. При этом методе тренировки спортсмен проплывает отрезки дистанции с заданной скоростью, а интервалы отдыха между проплыванием отрезков постепенно сокращаются.

Многочасовое проплывание отрезков с большой скоростью после продолжительного отдыха, во время которого спортсмен не успевает полностью восстановить силы, вызывает в организме кислородное голодание и влечет за собой глубокие физиологические сдвиги в дыхательной, кровеносной и других системах человеческого организма. В ходе тренировок организм постепенно приспосабливается к работе в условиях кислородного голодания и оказывается способным определенное время выполнять интенсивную физическую работу.

Опытным путем установлено, что для большинства спортсменов отдых после проплывания 25-метровых отрезков в зависимости от тренированности пловцов должен быть в пределах от 1,5 мин до 30-25 сек, а между отрезками в 50 м — от 2 мин до 45-30 сек.

Скорость проплывания отрезков и интервалы отдыха устанавливаются с учетом физической подготовленности спортсменов.

Схема интервальной тренировки пловца, готовящегося проплыть 100 м за 1 мин 10 сек в соревновательном периоде, может быть следующей.

На первых тренировках спортсмен проплывает 25-метровые отрезки со скоростью 17-17,5 сек; интервал отдыха вначале 1 мин 30 сек — 1 мин 20 сек, затем он постепенно уменьшается до 40-30 сек. В дальнейшем отрезки увеличиваются до 50 м с отдыхом 60-45 сек; в последующем спортсмен плавает 75 м и всю дистанцию полностью. Общая длина проплываемых отрезков должна составлять не менее 200 м.

Интервальные тренировки могут проводиться по разнообразным вариантам. Готовя пловца, можно изменять как скорость проплывания отрезков, так и интервал отдыха.

Этот прием называется повторно-интервальным методом.

В период непосредственной подготовки к состязаниям проводится прикидки на 100 м с тем, чтобы найти лучшие варианты прохождения дистанций, развития скоростной выносливости и психологически подготовить к состязаниям.

Тренировка по кроссу проводится: во время утренней физической зарядки на учебных (комплексных) занятиях по физической подготовке, в часы массовой спортивной работы.

На учебных (комплексных) занятиях по физической подготовке она обычно осуществляется в конце занятий по гимнастике, преодолению препятствий и др. Для тренировки отводится 10-12 мин и проводится она по примерным вариантам, см. табл. I.

Цель первых трех вариантов — развивать у военнослужащих общую выносливость. Это достигается путем увеличения отрезка дистанции, пробегаемого первым (500, 800, 1 200 м), при относительно невысокой скорости бега.

Четвертый — шестой варианты направлены на развитие скоростной или специальной выносливости. Поэтому отрезки бега также постепенно увеличиваются, но преодолеваются быстрее, чем в первых трех вариантах. Каждый из вариантов может повторяться несколько раз, в зависимости от степени подготовленности личного состава в беге и основного содержания занятия.

Подготовка к кроссу на 3 км требует значительно больше времени и может осуществляться как на комплексных, так и на специальных тренировочных занятиях. На комплексных занятиях обычно проводится тренировка, т.е. пробегание определенной дистанции с заданной скоростью. Обучение же технике бега на ровной и пересеченной местности должно осуществляться на специальных тренировочных занятиях по кроссу. Они могут проводиться в учебное время, но, как правило, в часы массовой спортивной работы.

Тренировку к кроссу на 3 км необходимо начинать после того, как военнослужащие достигнут определенного уровня выносливости и будут способны выполнять нормативы в кроссе на 1 км.

Планировать тренировки в кроссе на 3 км следует комплексно, не реже 2-3 раз в неделю, основное внимание при этом обращать на разучивание техники бега вначале по ровной, а затем — по пересеченной местности.

Занятие по кроссу начинается с подготовительной части (разминки), которая включает: ходьбу, медленный бег, обмеривающие упражнения для различных групп мышц, отдельные беговые и прыжковые упражнения и бег с ускорением.

Основную часть занятия следует начинать с разучивания техники бега.

Для обучения бегу военнослужащих, не владеющих основами правильной техники бега, необходимо выбрать участок местности длиной 150-160 м без каких-либо препятствий. Можно также использовать дорожку вокруг гимнастического городка. Главное внимание следует уделять обучению военнослужащих технике бега по ровной трассе, так как если они овладели ею, то бег по пересеченной местности не будет представлять для них больших трудностей.

Изучение особенностей бега по пересеченной местности и преодоление препятствий следует проводить в такой последовательности: а) ходьба и бег в гору и с горы; б) ходьба и бег по песку, пашне, вдоль и поперек борозды; в) ходьба и бег по воде и болоту; г) ходьба и бег среди кустарников и в лесу; д) преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий "прыжком", "наступая", с опорой рукой и ногой и т.п.

Совершенствование в технике бега осуществляется на каждом занятии (в процессе "втягивания" в бег). Вторая половина основной части отводится для собственной тренировки - пробегания на время указанных в Примерном плане отрезков дистанции.

После каждой пробежки и тренировки в целом предусматривается отдых в виде медленной ходьбы в сочетании с упражнениями для расслабления и в глубоком дыхании.

Примерный план подготовки к кроссу на 3 км

Первая тренировка

1. Ознакомление с бегом на местности.

2. Изучение техники бега по дистанции.

Средства: бег исходным шагом по 30-50 м; специальные беговые упражнения.

3. Тренировка в беге по ровной местности.

Средства: пробежать 3 раза по 1000 м в чередовании с медленной ходьбой (200 м).

Вторая тренировка

1. Совершенствование в технике бега по дистанции.

Средства: бег маховым шагом по 50-60 м; бег с ускорением по 60-80 м; специальные беговые упражнения.

2. Тренировка в беге по ровной местности.

Средства: пробежать 1 500 + 1 000 + 500 м в чередовании с медленной ходьбой (200 м).

Третья тренировка

1. Изучение техники бега с высокого старта.

Средства: бег с ускорением по 50-60 м; специальные беговые упражнения.

2. Тренировка в беге по ровной местности.

Средства: пробежать 2 000 м - 1 000 м в чередовании с медленной ходьбой (200 м).

Четвертая тренировка

1. Совершенствование в технике бега с высокого старта.

Средства: бег с ускорением по 50-60 м; бег с высокого старта по 20-40 м.

2. Ознакомление с преодолением пересеченных участков местности.

Средства: ходьба и бег в гору и с горы; бег по пашне, воде и др.

3. Тренировка в беге по слабопересеченной местности.

Средства: пробежать 3 раза по 1 000 м в чередовании с медленной ходьбой (200 м).

Пятая тренировка

1. Изучение техники финиширования.

Средства: бег с ускорением по 50-60 м; ходьба и бег с касанием ленточки грудью или плечом.

2. Совершенствование в технике бега по различным участкам местности.

Средства: бег в гору и с горы, по воде, пашне, кустарнику и др.

3. Тренировка в беге по пересеченной местности.

Средства: пробежать 1 500 м + 1 000 + 500 м в чередовании с медленной ходьбой 200 м.

Шестая тренировка

1. Совершенствование в беге по различным участкам местности.

Средства: бег с ускорением по 80-100 м; бег с высокого старта по 30-40 м; бег в гору и с горы, по песку и др.

2. Тренировка в беге по пересеченной местности.

Средства: пробежать 2 000 + 1 000 м в чередовании с медленной ходьбой (200 м).

Седьмая тренировка

Участие в состязаниях по кроссу на 3 км.

Каждое занятие может повториться несколько раз в зависимости от времени, отведенного для подготовки к кроссу.

Заканчивать тренировку необходимо медленным бегом в сочетании с ходьбой и упражнениями в глубоком дыхании.

Одним из важных вопросов тренировки в кроссах является умение правильно распределять силы на дистанции, что необходимо для успешного выступления на состязаниях. Добиться этого можно путем выработки чувства темпа и скорости. Это достигается вначале путем многократного пробегания небольших (по 150-200 м) отрезков дистанции по заданию (подсчитывается количество шагов и время их преодоления), затем - проверкой на контрольных тренировках дистанции (пробегается вся или часть ее на время).

ПРИМЕРНАЯ ТАБЛИЦА ПОДГОТОВКИ К КРОССУ НА 1 КМ.

Барьер- ТН	Нормы ходьбы и бега				Всего				Общее время и дистанция
	ходьба	бег	ходьба	бег	ходьба	бег	ходьба	бег	
1-й	100 2000	600 3000	100 2000	600 3000	100 2000	600 3000	300 6000	1200 6000	1500 12000
2-й	100 2000	800 4000	100 2000	400 2000	100 2000	600 3000	300 6000	1200 6000	1500 12000
3-й	100 2000	1200 6000	100 2000	-	-	200 4000	200 4000	1200 6000	1400 10000
4-й	100 2000	400 1300	100 2000	400 1300	100 2000	300 6000	800 3000	800 3000	1100 5000
5-й	100 2000	600 3000	100 2000	400 1300	100 2000	300 6000	1000 5000	1000 5000	1300 9200
6-й	100 2000	800 2400	100 2000	200 2400	100 2000	300 6000	1000 5000	1000 5000	1300 9200
7-й				Контрольный бег		1000 м на время			

ТРЕНИРОВКА В БЕГЕ НА 100 МЕТРОВ

Бег на короткие дистанции требует от спортсмена высокого уровня развития основных физических качеств: быстроты, скоростной выносливости, "взрывной" силы, гибкости.

Эти требования определяют средства и методы тренировки бегуна на короткие дистанции, их сочетание и распределение по периодам.

Одной из главных задач тренировки спринтера является повышение уровня общей физической подготовки, которая для начинающих бегунов должна составлять не менее 60 %.

Общая физическая подготовка прежде всего направлена на развитие мышц разгибателей ног и умение чередовать напряжение и расслабление мышц-антагонистов.

Наибольшую часть времени в тренировке бегунов на короткие дистанции занимает скоростно-силовая подготовка, носящая целенаправленный характер.

Основными упражнениями этого вида подготовки являются: гимнастические упражнения с предметами и без предметов, упражнения с отягощением, различные прыжки.

Из гимнастических упражнений можно рекомендовать следующие: сгибание и разгибание рук в упоре, ходьбу на руках, наклоны вперед и в стороны, круговые вращения туловища и ног из различных исходных положений, махи ногой вперед, в стороны и назад, выпады вперед, ходьбу выпадами, прыжки в полуприседе, упражнения на гимнастической стенке и т.д.

Бегуны на короткие дистанции широко применяют упражнения с отягощением, которые способствуют выработке умения мгновенно мобилизоваться, сконцентрировать волевые усилия и проявить максимальную мощность. К ним относятся: метания ядра, набивного мяча и других снарядов; приседания со штангой различного веса; выпрыгивания с отягощением на плечах; ходьба выпадами с отягощением на плечах; смена ног прыжком в выпаде (штанга на плечах); выпрыгивание и спрыгивание со скамейки с отягощением; наклоны вперед и в стороны (штанга на плечах); взятие штанги на грудь; упражнения классического двоеборья.

При выполнении упражнений с отягощением в тренировочном занятии необходимо чередовать их с упражнениями для расслабления и на гибкость.

В процессе общей физической подготовки бегуна на короткие дистанции особое внимание следует уделять прыжковой подготовке. Различные прыжки и прыжковые упражнения способствуют развитию скоростно-силовых качеств. К ним относятся: скачки на одной и двух ногах; прыжки в шаге с ноги на ногу; выталкивания вперед-вверх через 1-3 шага разбега; прыжки через барьеры или другие препятствия; прыжки вверх по лестнице или в гору; спрыгивание с высоты 50-100 см на одну или обе ноги с последующим прыжком или вперед; прыжки по песку или снегу; прыжки в высоту, длину, и тройным с разбега.

Показателем общей физической подготовленности спринтера является уровень развития быстроты, выносливости и скоростной выносливости.

Наиболее важным двигательным качеством бегуна является быстрота. Для ее развития применяются следующие упражнения: старты из различных стартовых положений (лежа на спине и животе, стоя на коленях), подпрыгивание вверх и доставание какого-либо предмета, старты из колодок. Эти упражнения выполняются по различным командам (сигналам).

Для развития частоты движений рекомендуется: имитация движений рук, как при беге, бег на месте и в упоре, движения ног в стойке на лопатках или в упоре на брусьях. Все упражнения выполняются в максимальном темпе.

Кроме того, для развития скорости бега применяются пробегание коротких отрезков в облегченных условиях (под уклон, по ветру, с помощью тяговых устройств), а также повторные пробежки с околоредельной скоростью.

Важным фактором при работе над развитием скоростных качеств является определение оптимальной паузы отдыха, после которой можно начинать очередную пробежку. Продолжительность паузы отдыха должна быть такой, чтобы к очередному моменту работы спринтер находился в фазе повышенной работоспособности. Обычно такой отдых длится 3,5-4 мин. Готовность к началу пробежки можно определять частотой сердечных сокращений, которая не должна превышать 120 ударов в минуту.

Выносливость развивается с помощью продолжительного бега в равномерном темпе по пересеченной местности, повторных пробежек на дистанцию 400-800 м.

Специфическая скоростная выносливость спринтера развивается

с помощью повторного пробегания отрезков длиной от 50 до 200 м. Очередная пробежка должна начинаться в фазе неполного восстановления (длительность пауз отдыха в таких случаях обычно составляет 1,5–2 мин).

Важным этапом в тренировке бегунов на короткие дистанции является их техническая подготовка. Для овладения рациональной техникой используются специальные упражнения. Движения спортсмена при выполнении их по своей структуре схожи с теми, которые он выполняет на дистанции спринтерского бега. Эти упражнения занимают значительное место в общем объеме тренировочной работы, особенно на начальной стадии спортивного совершенствования. По мере овладения техникой выполнения специальных упражнений навыки, полученные в результате их применения, необходимо переносить на бег.

В тренировке спринтеров используются следующие специальные упражнения:

пробегание отрезка 60–80 м по прямой линии, бег с высоким подниманием бедер, бег через предметы (мячи, гимнастические палки, скамейки), прыжки с ноги на ногу, бег с забрасыванием голени назад, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, имитация движения рук как при беге, бег с ускорением с высокого старта, бег с низкого старта с сопротивлением партнера или использованием резинового амортизатора, бег с низкого старта в гору, прыжки из колодок в прыжковую яму, бег с низкого старта по отметкам.

При планировании тренировки бегунов на короткие дистанции необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсмена, уровень и качество его подготовленности. Контроль за ходом тренировочного процесса осуществляется на основании данных медицинского, физиологического и педагогического контроля.

Основными педагогическими тестами для текущего контроля за состоянием спринтера являются:

1. Для оценки техники стартового разгона и скоростно-силовой подготовленности – бег на 30 м со старта.
2. Для оценки максимальной скорости – бег на 30 м с ходу.
3. Для оценки уровня скоростной выносливости – бег на 200 м.
4. Для оценки общего уровня скоростно-силовой подготовки тройной или пятерной прыжок с места.

Для динамики результатов в контрольном тестировании допускается вносить коррективы в ход тренировочного процесса и изменять соотношения применяемых средств.

Повышение уровня общей физической подготовленности в основном осуществляется в подготовительном периоде и характеризуется при этом увеличением объема нагрузки с плазным нарастанием ее интенсивности.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Упражнения для тренировки силы главных мышц
в казарме подразделений

1 - подтягивание на перекладине 4-6 раз. Для мышц рук, живота и спины; 2 - в висе поднесение ног к перекладине 6-8 раз. Для мышц рук: 3 - подъем силой на перекладине 2-3 раза. Для мышц рук и туловища; 4 - вис согнувшись сзади 2-4 раза. Для мышц живота и спины; 5 - в положении виса на перекладине поднимание прямых ног до прямого угла и удержание 3-5 сек. Для мышц живота; 6 - поднимание туловища из положения лежа на животе, ноги закреплены 10-20 раз. Для мышц разгибателей спины; 7 - поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены 15-25 раз.

Для мышц сгибателей рук и живота: 1 - в висе на гимнастической стенке поднимание ног до прямого угла 6-8 раз. Для мышц живота; 2 - в висе на гимнастической стенке, ноги под углом 90° . Для мышц ног; 3 - стоя у гимнастической стенки с партнером на плечах. Приседание с партнером 6-10 раз. Для мышц живота; 4 - в упоре на мини-брусках поднимание ног до угла 90° и удержание 4-6 сек. Повторить 4-6 раз.

Комплекс упражнений с гантелями

1 - из положения стоя, гантели в опущенных руках, ладони обращены вперед. Не меняя положения локтей, согнуть руки и поднять гантели к груди или попеременно сгибать руки 6-10 раз. Для бицепсов или двуглавой мышцы плеча; 2 - из положения стоя, гантели в вытянутых вверх руках. Не меняя положения локтей, согнуть руки и опустить гантели вниз за голову 6-10 раз. Для трицепсов или трехглавой мышцы плеча; 3 - стоять прямо, ноги на ширине ступни, гантели за головой. Выполнить приседание на всей ступне 12-15 раз. Для мышц разгибателей ног; 4 - лежа на спине на скамейке, руки с гантелями разведены в стороны. Выполнить встречные движения руками 6-8 раз. Для грудных мышц; 5 - сидя на скамейке, ноги закреплены, гантели за головой. Поднимание туловища 10-15 раз. Для мышц и живота; 6 - стоя, ноги врозь, гантели в руках. Поднять прямые руки через стороны вверх и опустить 6-10 раз. Для дельтовидных мышц; 7 - стоя, ноги врозь, гантели в согнутых руках на высоте плеч. Поочеред-

ные выжимания гантелей от плеча руками 6-10 раз. Для мышц разгибателей рук; 8 - стоя, ноги врозь, гантели за головой. Круговые движения туловищем 8-10 раз в каждую сторону. Повторить 2-4 раза. Для косых мышц живота; 9 - стоя, ноги врозь, туловище наклонно вперед, гантели в опущенных руках. Развести руки вверх в стороны до горизонтального положения и плавно опустить 8-10 раз. Для дельтовидных и грудных мышц; 10 - сидя, ноги врозь, гантели в стороны. Быстрые повороты направо и налево. Руки не опускать. По 10-15 раз. Для косых мышц живота; 11 - стоя, в положении наклона, гантель в опущенной руке. Подъем гантели к груди по 6-10 раз. Для мышц сгибателей руки; 12 - стоя, гантели в опущенных руках. Прыжки на носках: ноги врозь - гантели в стороны, ноги вместе - гантели вниз 15-20 раз. Для мышц ног и рук.

Начинать с двух подходов. Вес гантелей не более 6 кг. Количество выполнений от 6 до 10 раз. Когда во всех подходах больше 10 раз и количество кругов до 4, то увеличить вес гантелей на 1-2 кг. Для развития силовой выносливости, а иногда для удаления лишнего веса количество выполнений должно быть 12-15 раз.

Комплекс упражнений с гирей

1 - стоя, ноги врозь, гири у плеча. Выжимание гири от плеча одной рукой. По 6-10 раз каждой рукой. Для мышц разгибателей рук и туловища; 2 - стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, гиря в опущенных руках на полу. Поднимание гири двумя руками до высоты груди 6-10 раз. Для мышц спины и рук; 3 - стоя, ноги врозь, гиря на плечах. Приседание с гирей 10-15 раз. Для мышц ног; 4 - стоя, ноги врозь, гири в опущенной руке. Согнуть руку с гирей к плечу, опустить. По 3-5 раз каждой рукой. Для двуглавой мышцы руки; 5 - стоя, ноги врозь, гиря за головой на плечах. Наклон и выпрямление туловища 6-10 раз. Для мышц спины; 6 - стоя, ноги врозь, гиря в руке у плеча. Толкнуть гирю вверх. По 4-6 раз каждой рукой. Для мышц рук и туловища; 7 - стоя, в наклоне, ноги врозь, гиря в опущенных руках на полу. Поднимание гири на прямые руки вверх 6-10 раз. Для мышц спины и рук; 8 - стоя, ноги врозь, гиря в опущенных руках за спиной. Приседание с гирей за спиной 5-10 раз.

Начинать тренировку рекомендуется с гири весом 16 кг, с минимального количества раз в упражнении и одного круга. Если выполнить минимальное количество раз одной рукой очень трудно, то можно оказывать поддержку второй рукой. Через две недели

добавить один круг, через месяц выполнять три круга. Через 3-4 месяца, когда достигнуты максимальные величины во всех упражнениях, можно перейти к гилям весом 21 кг, а спустя год - к гилям 32 кг. После каждого упражнения необходимо отдыхать 60-80 сек, выполняя упражнения для расслабления мышц.

Комплекс упражнений со штангой

1 - стоя, ноги врозь, штанга на уровне плеч. Жим штанги стоя 6-8 раз. Для дельтовидной мышцы и мышц разгибателей рук; 2 - стоя, ноги врозь, штанга в опущенных руках, хват средний. Сгибая руки поднять штангу к плечам. 5-7 раз. Для двуглавой мышцы (бицепсов); 3 - стоя, ноги врозь, штанга на плечах. Приседания 6-8 раз. Для мышц ног; 4 - стоя, ноги врозь, штанга в опущенных руках, хват узкий. Поднимание штанги вдоль туловища до подбородка 5-7 раз. Для дельтовидных и трапециевидных мышц; 5 - стоя в наклоне, ноги врозь, штанга в опущенных руках. Тяга штанги к груди 6-8 раз. Для широчайших мышц спины; 6 - лежа на скамейке, штанга на груди. Жим штанги в положении лежа на прямые руки. Для мышц груди и разгибателей рук; 7 - стоя, ноги врозь, штанга на плечах. Наклоны со штангой вперед 6-8 раз. Для мышц спины; 8 - лежа на скамейке, штанга за головой. Тяга штанги из-за головы на прямые руки 4-6 раз. Для мышц груди и разгибателей рук; 9 - стоя в наклоне, ноги врозь, штанга на плечах. Вращение туловища со штангой в стороны, 6-8 раз в каждую сторону. Для косых мышц живота; 10 - стоя, ноги врозь, гриф штанги на плечах. Прыжки со штангой на плечах 15-20 раз. Для мышц ног.

Вес штанги для начинающих 30-50 % от максимального результата в упражнении и не более 75 % для подготовленных. Заниматься три раза в неделю. Начинать с двух подходов. Когда достигнуты максимальные величины выполнения упражнений, то добавить один подход, всего не более пяти подходов. Особенно ценны последние попытки.

Комплекс упражнений с резиновым Синтом или эспандером

1 - стоя, ноги врозь, руки поднять вверх на высоту подбородка, ладонями внутрь. Разведение рук в стороны 8-12 раз. Для грудных и дельтовидных мышц; 2 - стоя, ноги врозь, руки вверх ладонями наружу. Разведение поднятых прямых рук в стороны. 12-20 раз.

Для трапециевидных и дельтовидных мышц; 3 - стоя, ноги врозь, эспандер за спиной, руки согнуты, ладони наружу. Разгибание рук в стороны 12-20 раз. Для разгибателей рук; 4 - стоя, ноги врозь, эспандер за спиной, левая рука внизу, правая - согнута к плечу. Разгибание одной рукой вверх. По 12-20 раз каждой рукой. Для разгибателей руки; 5 - стоя ногами на центре амортизатора и взявшись за его концы так, чтобы они касались плеч. Поочередно выпрямлять руки вверх по 12-20 раз каждой рукой. Для разгибателей, дельтовидных и трапециевидных мышц; 6 - стоя ногами в центре амортизатора и держа его концы в опущенных руках. Сгибание рук в локтевом суставе, руки хватом снизу 10-15 раз. Для сгибателей рук; 7 - зацепить амортизатор за упор на высоте плеч, стать спиной, согнуть руки к плечам. Наклоны туловища вперед 10-20 раз. Для мышц туловища; 8 - исходное положение то же, руки поднять в стороны на высоту плеч. Сведение и разведение рук вперед и в стороны 10-20 раз. Для грудных и дельтовидных мышц; 9 - зацепить амортизатор за упор на высоте пояса, туловище наклонено вперед, концы резины в руках. Тяга в положении руки назад 12-20 раз. Для мышц рук и плечевого пояса; 10 - стоя ногами на центре амортизатора и держа его концы в опущенных руках. Поднять руки через стороны вверх 10-15 раз. Для дельтовидных и трапециевидных мышц.

Количество выполнений должно обеспечиваться соответствующим натяжением эспандера или амортизатора. Начинать с двух подходов, постепенно доводить до 3-5 раз. Тренировки проводить три раза в неделю.

ОРГАНИЗАЦИЯ СУДЕЙСТВА

Общие положения

Судейская коллегия назначается и утверждается командиром (начальником), организующим соревнования. На нее возлагаются: проведение соревнований в соответствии с Положением о соревнованиях и данными правилами;

контроль за выполнением участниками установленных правил; определение результатов соревнований и подведение итогов.

Руководящий состав судейской коллегии обязан заблаговременно осуществлять контроль и оказывать помощь в подготовке инвентаря и оборудования мест соревнований.

Судьи не имеют права участвовать в соревнованиях, давать участникам какие-либо советы и оказывать помощь, кроме случаев, связанных с травматическими повреждениями.

Состав судейской коллегии

В состав судейской коллегии входят: главный судья и секретарь, врач, старшие судьи, начальник дистанции, судьи на старте, финише, секретари, судьи - секундометристы, судьи - контролеры, комендант и др.

Главный судья и секретарь, начальник дистанции и комендант назначаются заранее с тем, чтобы было достаточно времени для подготовки документации, проверки инвентаря, оборудования мест состязаний и прочее.

Главный судья

Главный судья обязан:

возглавить работу судейской коллегии;

назначать судей на должности, следить за выполнением

судьями своих обязанностей, правильностью проведения ими состязаний;

проводить заседание судейской коллегии;

своевременно извещать начальников команд о всех изменениях в расписании соревнований;

рассматривать протесты и лично принимать по ним решения или выносить их на обсуждение судейской коллегии;

утверждать результаты соревнований, а по окончании их докладывать о проведении соревнований командиру (начальнику), по приказу которого проводились соревнования.

Главный судья имеет право:

отложить или прервать соревнования, если возникли условия, препятствующие их нормальному проведению, угрожающие безопасности или здоровью участников, а также если отсутствует медицинское обеспечение;

изменить расписание соревнований, если в этом возникает необходимость;

не допускать участников к соревнованиям, если их участие противоречит настоящим Правилам и Положению о соревнованиях;

отстранять от участия спортсменов, нарушивших нормы поведения или правила соревнований, недостаточно подготовленных, а также если продолжение соревнований угрожает их безопасности или здоровью;

разрешать повторный старт участнику, если на его результат повлияли причины, не зависящие от участника, или отказывать в повторном старте;

отстранять от судейства соревнований и перещещать судей, совершивших грубые ошибки или не справившихся с исполнением своих обязанностей;

отменять неправильные решения судей.

Главный секретарь и секретари

Главный секретарь отвечает за подготовку и оформление всей документации, а также за точный подсчет результатов соревнований. Он принимает и проверяет заявки, проводит зербьевку, оформляет все распоряжения главного судьи, контролирует правильность ведения протоколов, подводит итоги, готовит отчет о соревнованиях.

В день соревнований главный секретарь вывешивает стартовые протоколы, предварительные и окончательные результаты.

Секретари по отдельным видам программы работают под руководством главного секретаря и сдают ему по окончании соревнований полностью оформленные материалы.

Старшие судьи

Старшие судьи несут ответственность за организацию и правильность судейства соревнований по одному виду в соответствии с Положением и настоящими Правилами. До начала соревнований

они должны проверить состояние мест и оборудования и принять необходимые меры к устранению выявленных недостатков.

В процессе состязаний старшие судьи руководят работой своих бригад и следят за точным выполнением правил соревнований подчиненными им судьями и участниками.

Судьи на старте

Бригада на старте состоит из стартера и его помощников.

Основная обязанность стартера - дать старт в точно назначенное время для каждого участника забега.

До начала старта стартер должен удостовериться в готовности судей - секундометристов и участников к старту и получить разрешение главного судьи начать соревнование.

Стартер единолично решает вопрос о правильности старта. Его решение может быть отменено только главным судьей, если последний находится около места старта.

Стартер имеет право не допускать к старту участника, форма одежды, снаряжение или номер которого не соответствует требованиям правил данного вида соревнований.

Судья на финише

Бригада судей на финише состоит из старшего и его помощников.

Судьи на финише обязаны точно определять и фиксировать порядок прихода на финиш каждого участника.

Судьи на финише после окончания участником дистанции проверяют у него наличие необходимого снаряжения, оружия, форму одежды в соответствии с правилами соревнований.

Судья - хронометрист

Из числа судей - секундометристов назначается старший, который руководит работой остальных. До начала соревнований он должен убедиться в исправности и точности работы секундомеров.

Судьи - секундометристы по сигналу стартера пускают секундомеры и останавливают их по окончании дистанции участником.

Определение результатов производится по показаниям секундомеров.

Показания времени с секундомеров обрываются только с разрешения старшего судьи после занесения результатов в протокол.

Начальник дистанции

Начальник дистанции подчиняется главному судье.

Он обязан:

в соответствии с Положением о соревнованиях точно измерить дистанцию, оборудовать указатели, расставить контролеров и снять их после окончания соревнований;

совместно с заместителем главного судьи прошерить дистанцию перед началом соревнований, составить акт и схему с точным указанием маршрута и не позже, чем за день до соревнований, представить их на утверждение главному судье;

перед началом старта доложить главному судье о готовности дистанции к соревнованиям.

Судьи - контролеры

Судьи - контролеры подчиняются начальнику дистанции или старшему судье по виду.

Они обязаны:

в состязаниях по легкой атлетике, кроссу, марш-броску, преодолению полосы препятствий следить за точным соблюдением участниками маршрута движения; оценивать преодоление препятствий; по окончании соревнований докладывать начальнику дистанции (старшему судье) и сдавать ему подписанный протокол контроля.

Судья - контролер при несчастном случае с кем-либо из участников должен немедленно принять меры по оказанию необходимой помощи.

По указанию начальника дистанции или старшего судьи контролеры могут привлекаться к работам по подготовке и оборудованию мест проведения состязаний и снятию этого оборудования после их окончания.

Судья - контролер не имеет права покидать свой пункт или участок дистанции без разрешения начальника дистанции или старшего судьи по виду.

Судьи - контролеры могут выполнять ряд других обязанностей по назначению главного или старшего судьи.

Права и обязанности участников

Участники соревнований обязаны:

знать правила соревнований и беспрекословно выполнять указания судей;

являться на соревнования точно к указанному времени, с оружием, снаряжением и в военной (спортивной) форме одежды, соответствующей виду и правилам соревнований, иметь при себе военный билет (удостоверение личности) и классификационный билет (зачетную книжку);

выступать в спортивной или военной форме одежды, соответствующей виду состязаний;

находиться на отведенных местах и строго соблюдать установленный для состязаний порядок;

не вмешиваться в работу судьи и не вступать с ним в пререкания.

Участники соревнований имеют право:

тренироваться на той или иной спортивной арене, дистанции, бассейне в дни и часы, определенные судейской коллегией;

непосредственно обращаться к судьям по неотложным вопросам, касающимся выполнения упражнений. Во всех других случаях обращаться в судейскую коллегию с устным или письменным заявлением только через начальников или капитанов команд; в личных соревнованиях - только через судей при участниках.

Права и обязанности представителей команд

В каждой команде, участвующей в состязаниях, есть представитель. Он несет полную ответственность за выступление команды.

Представитель команды должен иметь именную заявку на участников и все необходимые документы, предусмотренные Положением о данных состязаниях и настоящими правилами.

Представитель команды обязан:

знать и выполнять правила проведения соревнований, положение и распорядок для данных соревнований;

своевременно информировать участников всей команды о решениях судейской коллегии, изменениях в распорядке дня и программы соревнований;

своевременно сообщать в судейскую коллегию об изменениях в заявке, а также обеспечивать явку участников к месту состязаний.

Представитель команды имеет право:

присутствовать на всех открытых заседаниях судейской коллегии с правом совещательного голоса, участвовать в жеребьевке; обращаться письменно или устно с заявлениями и протестами в судейскую коллегию;

обращаться в судейскую коллегию с просьбой проверить или уточнить результаты соревнований после их предварительного объявления;

присутствовать на соревнованиях по всем видам, находясь в специально отведенных местах.

Представителю команды запрещается вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих соревнования, а также принимать самостоятельные решения о замене отдельных участников без разрешения судейской коллегии; запрещается также в ходе состязаний оказывать участникам помощь, не предусмотренную настоящими правилами.

ИНСТРУКЦИЯ О ПОРЯДКЕ ПРИСВОЕНИЯ
СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ И ЗВАНИЙ

1. Спортивные звания и разряды присваиваются военнослужащим, членам их семей, рабочим и служащим Украинской Армии, выполнявшим нормы и требования Единой спортивной классификации на предусмотренных соответствующими планами спортивных и военно-спортивных соревнованиях.

2. Общие требования к присвоению спортивных званий и разрядов военнослужащим являются:

а) выполнить разрядные нормы и требования в соревнованиях на первенство роты - для III разряда; на первенство батальона - для II разряда; на первенство воинской части (военно-учебного заведения) - для I разряда; на первенство военного округа и выше - для кандидата в мастера спорта и мастера спорта;

б) выполнить разрядные нормы и требования на соревнованиях, обслуживаемых судьями по соответствующему виду спорта, в составе которых не менее одного судьи всесоюзной и двух судей республиканской категории - для мастера спорта; трех судей республиканской категории - для кандидата в мастера спорта; трех судей не ниже I категории - для I разряда; одного судьи I категории и двух судей по спорту - для II разряда; трех судей по спорту - для III разряда;

в) выполнить дополнительные требования к присвоению спортивных званий и разрядов по соответствующему виду спорта, если они установлены Единой спортивной классификацией.

3. Право присваивать спортивные разряды в Украинской Армии и Военно-Морском Флоте представляется:

кандидат в мастера спорта - командующим войсками военных округов, флотов, начальникам ЦСКА, ЦСК ВМФ;

I спортивный разряд - командирам соединений и частей, имеющих штатную должность начальника физической подготовки и спорта, и начальникам военно-учебных заведений;

II и III спортивные разряды - командирам частей, отдельных батальонов (дивизионов), кораблей 2 и 3 ранга.

4. Для присвоения спортивных разрядов командиры подразделений оформляют и представляют в спортивный комитет воинской части (военно-

учебного заведения) списки военнослужащих, выполнивших разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации. В списках указываются: воинские звания, фамилии и инициалы спортсменов, виды спорта, спортивные результаты, масштаб соревнований и даты их проведения, судейские квалификации, фамилии и инициалы судей, входивших в составы судейских бригад.

Спортивный комитет воинской части (военно-учебного заведения) рассматривает представленные командирами подразделений планы и разрабатывает проект приказа о присвоении военнослужащим спортивных разрядов.

Командиры (начальники), которым не предоставлено право присвоить I спортивный разряд и кандидата в мастера спорта, направляют списки военнослужащих, выполнивших соответствующие нормы и требования, заместителю командира (начальнику). Оформление и представление документов для представления к присвоению звания мастера спорта производится в соответствии с требованиями Государственного комитета по физической культуре и спорту.

5. Нагрудные спортивные знаки, удостоверения к ним и зачетные квалификационные книжки вручаются военнослужащим в торжественной обстановке.

ИНСТРУКЦИЯ

О ПОРЯДКЕ ПРИСВОЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙСКИХ
КАТЕГОРИЙ И ЗВАНИЙ

1. Военнослужащим, рабочим и служащим Украинской Армии, членам семей военнослужащих, участвующим в общественной работе по судейству спортивных и военно-спортивных соревнований, присваиваются спортивные судейские категории: юный судья по спорту, судья по спорту, судья по спорту I-й категории, судья по спорту республиканской категории, судья по спорту международной категории и звание почетного судьи по спорту.

2. Судейские категории и звания присваиваются при выполнении следующих требований:

юный судья по спорту: пройти учебно-методический сбор и сдать экзамен в объеме его программы; иметь практику судейства не менее трех соревнований;

судья по спорту: пройти учебно-методический сбор и сдать экзамен в объеме его программы; иметь практику судейства в качестве старшего судьи или секретаря не менее семи соревнований (по спортивным играм и единоборствам в качестве судьи - не менее 25 встреч) на первенство батальона, воинской части и выше;

судья по спорту I-й категории: иметь категорию судьи по спорту; иметь практику судейства в качестве главного судьи и главного секретаря не менее пяти соревнований (по спортивным играм и единоборствам - не менее двух соревнований) на первенство воинской части (военно-учебного заведения) и выше; иметь практику проведения не менее двух учебно-методических сборов по подготовке судей по спорту.

Республиканская и международная категории и звание почетного судьи по спорту присваиваются в соответствии с требованиями Государственного комитета по физической культуре и спорту.

3. Право присваивать судейские категории предоставляются:

судья по спорту I категории - командирам соединений и частей, имеющим штатную должность начальника физической подготовки и спорта, и начальникам военно-учебных заведений;

судья по спорту, юный судья по спорту - командирам частей, отдельных батальонов (дивизионов), кораблей 2 и 3-го ранга.

4. Судейские категории юного судьи по спорту, судьи по спорту и судьи по спорту I-й категории присваиваются приказами соответствующих командиров (начальников).

5. Командиры (начальники), которым не предоставлено право присваивать I-ю категорию, направляют списки военнослужащих, выполнивших соответствующие требования, вышестоящему командиру. Оформление и представление документов для присвоения республиканской, международной категории и звания почетного судьи по спорту производится в соответствии с требованиями Государственного комитета по физической культуре и спорту.

6. Вручение судейских знаков и удостоверений к ним проводится в торжественной обстановке. Судьи по спорту должны состоять на учете в коллегии судей воинской части (военно-учебного заведения).

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

При систематических тренировках необходимо вести дневник самоконтроля, отмечая в нем такие показатели как самочувствие, желание тренироваться, частоту сердечных сокращений (ЧСС) и вес, объем выполняемой нагрузки, ее переносимость, достигнутые результаты, нарушение режима и т.п.

Изменение тех или иных показателей зависит от интенсивности и длительности выполняемой нагрузки. Это следует учитывать при оценке сдвигов отдельных показателей, полученных при определенной нагрузке.

Показателем, доступным для самоконтроля, является состояние ЧСС при нагрузке. Этот показатель можно измерять с помощью пульса. Есть несколько методов измерения пульса. Наиболее простейшим из них — пальпаторный, заключающийся в прощупывании и подсчете пульсовых волн. Делать это можно на сонной, височной и других доступных для пальпации артериях. Обычно принято определять частоту пульса на лучевой артерии. После интенсивной нагрузки, сопровождающейся учащением пульса до 170 уд/мин и выше, надежнее подсчитывать частоту сердцебиений, положив руку на область верхушечного толчка сердца — в пятом межреберье слева.

В состоянии покоя пульс можно считать 10, 15, 30 и 60-секундными интервалами. После физической нагрузки пульс считается 10-секундными интервалами. Это позволит установить момент восстановления пульса до исходного значения и зафиксировать наличие аритмии его, если она имеется.

В норме у взрослого натренированного человека частота пульса колеблется в пределах от 60 до 89 уд/мин. В положении лежа она в среднем на 10 уд/мин меньше, чем стоя.

Если во время физических нагрузок частота пульса 40 уд/мин и менее, то это может быть следствием патологических изменений в сердце. Если частота пульса будет в пределах от 100 до 130 уд/мин, то это свидетельствует о небольшой интенсивности: частота пульса от 130 до 150 уд/мин характеризует нагрузку средней интенсивности, а частота пульса от 150 до 170 уд/мин по интенсивности выше средней: учащение пульса до 170-200 уд/мин свойственно для предельной нагрузки.

С возрастом снижается способность регулирования сердечного ритма — синусового узла генерировать высокую частоту импульсов возбуждения. Как правило, после 25 лет наблюдается снижение ЧСС при выполнении работы максимальной мощности. Так, по данным зарубежных ученых, частота пульса при максимальной нагрузке в зависимости от возраста такова: в 25 лет — 200 уд/мин; в 30 лет — 194 уд/мин; в 40 лет — 182 уд/мин; в 45 лет — 176 уд/мин; в 50 лет — 171 уд/мин; в 55 лет — 165 уд/мин; в 60 лет — 159 уд/мин; в 65 лет — 163 уд/мин.

Эти показатели следует учитывать при самоконтроле.

Как же эффективнее строить подготовку к сдаче норм упражнений по физической подготовке, требующих развития выносливости? Исследования показывают, что физическая нагрузка, сопровождающаяся пульсом от 120 до 130 уд/мин вызывает значительное увеличение систолического выброса крови (т.е. объема крови, изгоняемого из сердца во время его сокращения) и величина его составляет до 90,5 % от максимального.

Дальнейшее увеличение интенсивности мышечной работы до частоты пульса 180 уд/мин вызывает незначительный прирост систолического объема. Это говорит о том, что тренировки, развивающие сердце и, следовательно, обуславливающие развитие выносливости, должны проходить при ЧСС не ниже 120/130 уд/мин. При дозировании тренировочной нагрузки по пульсу рекомендуется большую часть времени тренировки уделять циклическим нагрузкам при ЧСС, составляющей от 60 до 80 % максимально эффективной величины ЧСС для людей соответствующего возраста.

Работа при больших величинах ЧСС для готовившихся к сдаче норм упражнений по физической подготовке будет мало эффективной, так как она быстро приведет к утомлению и не будет способствовать развитию кардинальных механизмов выносливости. Для лиц же, имеющих сердечно-сосудистую патологию, подобные нагрузки могут оказаться опасными для здоровья.

Важным показателем, характеризующим функцию сердечно-сосудистой системы (ССС), является уровень артериального давления (АД). Измеряется оно ртутным или пружинным сфигмоманометром. Приборы эти есть в любом медицинском кабинете. Если имеется дома сфигмоманометр, то можно индивидуально измерить АД. При этом на плечо накладывается резиновая манжета так, чтобы она была выше локтевого сгиба на 2-4 см. Затем с помощью резиновой груши в нее

накачивается воздух, одновременно на лучевой артерии в области запястья контролируется пульс. После его исчезновения давление в манжете необходимо повышать еще на 20-30 мм рт.ст., а на локтевую артерию в области локтевого сгиба, ближе к внутреннему краю его, приложить фонендоскоп (гибкую слуховую трубочку). После этого давление в манжете нужно медленно снижать. В тот момент, когда кровь раскроет все еще сжимаемую манжетой плечевую артерию, прослушивается первый пульсовый тон и должны отметить уровень давления по шкале сфигмоманометра. Это и будет величина максимального (систолического) АД. Продолжается и дальше снижаться давление в манжете, и когда наступит момент исчезновения пульсовых тонов, выслушиваемых фонендоскопом в области локтевого сгиба опять отмечается уровень давления. Это будет минимальное, диастолическое АД.

Величина нормы АД различна для лиц разного возраста. Ее легко можно определить по предлагаемым формулам (возраст - в годах, АД - в мм рт.ст.):

$$\begin{aligned} \text{систолическое АД} &= 0,4 \cdot \text{возраст} + 109 \\ \text{диастолическое АД} &= 0,3 \cdot \text{возраст} + 67. \end{aligned}$$

Уравнения предлагаются для лиц 20-60 лет.

Если фактическая величина систолического АД окажется выше должной на 15 мм рт.ст. и более, а диастолического давления - на 10 мм рт.ст. и более, то это будет свидетельствовать о повышении АД, и, напротив, если фактическая величина систолического АД окажется ниже должной на 20 мм рт.ст. и более, а диастолического - на 15 мм рт.ст. и более, то такое состояние следует рассматривать как понижение АД.

По изменению АД и частоты пульса в ответ на нагрузку можно судить о ее величине и приспособляемости ССС к ней. В норме в ответ на нагрузку наблюдается умеренное повышение максимального и снижение минимального АД. Причем изменения максимального АД происходит одновременно с изменением пульса. Так по мере увеличения мощности выполняемой нагрузки учащается пульс и соответственно увеличивается максимальное АД. Восстановление этих показателей после мышечной работы происходит быстро. При утомлении, вызванном нерациональной тренировкой, ухудшается приспособляемость организма к физической нагрузке, на что указывают большие величины максимального АД (200 мм рт.ст. и более) и высокие показатели

пульса. Одновременно замедляется и восстановление этих показателей до исходных величин.

Циклические упражнения хорошо развивают и совершенствуют систему дыхания. Самоконтроль динамики таких легко доступных для измерения показателей, как частота дыхания и жизненная емкость легких (ЖЕЛ), позволяет судить об эффективности воздействия тренировок на выносливость (т.е. занятий по бегу, ходьбе и т.п.), на систему дыхания.

Частота дыхания индивидуальна. Этот показатель в основном зависит от возраста, здоровья, уровня подготовленности, величины физической нагрузки.

Чтобы подсчитать частоту дыхания, нужно положить ладонь так, чтобы она захватывала нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота. Дышать при этом следует равномерно, не изменяя частоты дыхания. Нагрузку в начале занятия следует регулировать так, чтобы частота дыхания после тренировок не превышала 30 уд/мин, а восстановление ее до исходной величины происходило не позднее 7 мин.

Жизненная емкость легких - показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания. При самоконтроле она определяется с помощью водяного спирометра, дающего наиболее точные результаты, и измеряется в положении стоя. Перед каждой пробой мундштук спирометра промывается спиртом. После максимального вдоха следует зажать нос, обхватить губами мундштук и делать равномерный, максимально глубокий выдох в спирометр, стараясь держаться при этом прямо, не сутулясь и не сгибаясь. После 2-3 вдохов и выдохов фиксируется необходимый результат. Точность измерения - в пределах 100 см³.

Интенсивная и утомительная физическая нагрузка приводит к снижению ЖЕЛ в среднем на 200-300 мл, к вечеру она восстанавливается до исходной. Если же ЖЕЛ не достигает исходного уровня на следующий день после занятия, это говорит о превышении нагрузки.

Масса тела - один из наиболее доступных и информативных показателей самоконтроля, который особенно важен при освоении циклических упражнений. Для занимающихся с избыточным весом повышенная активность, требующая больших энергозатрат, является одним из важнейших факторов нормализации массы тела. Причины изменения массы тела могут быть самыми различными: большая физическая нагрузка на тренировках, питание, употребление жидкости, время

года, климат, погода. С приобретением тренированности масса тела делается устойчивой и потери за каждую тренировку становятся одинаковыми. У военнослужащих, тренирующихся систематически, колебания в массе тела более постоянны (примерно в пределах от 1 до 2 кг).

Контролируемую массу своего тела можно сравнить с идеальной массой тела (см. табл.).

Таблица

Рекомендуемая (идеальная) масса тела в зависимости от роста и ширины грудной клетки (по А.Ф.Синякову)

Рост см Н	Вес, кг		
	Узкая грудная клетка P=0,83·-80	Нормальная грудная клетка P=0,74·-60	Широкая грудная клетка P=0,89·-75
150	44,5	51	58,5
155	48,7	54,7	63,0
160	52,8	58,4	67,4
165	57,0	62,1	71,85
170	61,1	65,8	76,3
175	65,3	69,5	80,8
180	69,4	73,2	85,2
185	73,6	76,9	89,7
190	77,7	80,6	94,1

Примечание. Символ P - масса тела, кг; Н - рост, см.

Расчет массы тела для мужчин с узкой грудной клеткой может быть произведен по формуле: $P=0,83 \cdot H-80$; с нормальной - по формуле: $P=0,74 \cdot H-60$; с широкой - по формуле: $P=0,89 \cdot H-75$.

Если масса тела превышает норму на 20 % и более, то следует проконсультироваться у врача. Возможно, что избыточный вес при этом будет связан с заболеванием сердечно-сосудистой или эндокринной системы. Эти случаи требуют специального лечения.

Чаще всего избыточный вес у военнослужащих возникает из-за нежелания заниматься как самостоятельно, так и на занятиях по физической подготовке.

Самочувствие - это чувство, зависящее от физических и душевных сил. Оно в определенной мере характеризует общее

состояние организма. В дневнике указывает, каким было самочувствие: обычным, хорошим или плохим; отмечались ли вялость, слабость и другие неприятные ощущения. Изменения самочувствия, связанные с усталостью, требуют соответствующего изменения намеченного заранее плана тренировки.

Сон предупреждает истощение нервных клеток, создает условия для восстановления их работоспособности. Его заменить ничем нельзя. Он должен продолжаться 7-8 ч, а после значительной нагрузки - 9-10 ч.

Бессонница или повышенная сонливость, прерывистый сон с тяжелыми сновидениями - обычно признак наступившего переутомления. После такого сна не чувствуется бодрости, а, наоборот, часто появляется вялость, чувство разбитости. В дневник вносятся данные о продолжительности и качестве сна.

Аппетит - это один из признаков жизнедеятельности организма. Своевременное питание улучшает аппетит, активизирует работу пищеварительных желез, способствует выделению желудочного сока, благодаря чему лучше переваривается и усваивается пища. Ухудшение аппетита или его отсутствие может быть вызвано заболеванием или утомлением. Состояние аппетита отражается в дневнике самоконтроля.

Желание тренироваться зависит от заинтересованности военнослужащего в повышении своей физической подготовленности, от эмоциональной насыщенности занятий и т.д.

Работоспособность военнослужащего зависит от многих причин, например, таких, как общее состояние организма, настроение, утомление от предшествующей нагрузки. Работоспособность определяется как по объему и интенсивности выполненной работы, так и по реакции организма на определенную нагрузку. Она может быть повышенной, обычной и пониженной.

Болевые ощущения (головные боли, боли в мышцах и т.д.) могут быть признаком заболевания, травмы или возникать вследствие переутомленности, сильного волнения, неблагоприятных условий занятий.

Преподавателю или врачу необходимо выяснить причины болей и в зависимости от этого устанавливать нагрузки.

В дневнике самоконтроля дается характеристика болевых ощущений.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
1. Составление положения о смотре массовой спортивной работы.....	5
2. Доведение условий смотра до личного состава.....	7
3. Подготовка общественных спортивных кадров.....	9
4. Совершенствование и подготовка материальной базы для спортивной работы.....	10
5. Воспитательная работа.....	12
6. Контроль и оказание помощи в организации спортивной работы.....	14
7. Проведение практической проверки.....	15
8. Подведение итогов смотра.....	17
9. Приложения:	
Приложение 1. Отчет о результатах спортивно-массовой работы (вклейка)	
Приложение 2. Ведомость учета результатов проверки (вклейка)	
Приложение 3. Упражнения Военно-спортивного комплекса.....	20
Приложение 4. Требования Военно-спортивного комплекса.....	21
Приложение 5. Разрядные нормы.....	22
Приложение 6. Нормативы по физической подготовке (вклейка)	
Приложение 7. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий. Упражнение 24.....	23
Приложение 8. Тренировка в плавании.....	29
Приложение 9. Тренировка в кроссе на 1 и 3 километра....	33
Приложение 10. Тренировка в беге на 100 метров.....	38
Приложение 11. Упражнения для развития силы.....	42
Приложение 12. Организация судейства.....	46
Приложение 13. Инструкция о порядке присвоения спортивных разрядов и званий.....	52
Приложение 14. Инструкция о порядке присвоения спортивных судейских категорий и званий.....	54
Приложение 15. Самоконтроль при занятиях физической подготовкой.....	56

Виктор Николаевич ГУЗАРЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СМОТРОВ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

Учебно-методическое пособие

Редактор С.И.Сверчкова
Корректор Н.Н.Ларина

Сдано в набор 28.02.95. Подписано в печать 26.05.95.
 Формат бумаги 60x84 1/16. Печ.л.4,0. Усл.печ.л.3,72.
 Уч.-изд.л.2,90. Бесплатно. Зак.45-95, тир.200 экз., тип.ОИСВ.