

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ УКРАИНЫ
ОДЕССКИЙ ИНСТИТУТ СУХОПУТНЫХ ВОЙСК

В.Н.ГУЗАРЬ, И.Н.ОСТОЯ, И.П.ЮРГАН

Г И М Н А С Т И К А

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

1996

Учебно-методическое пособие предназначено для курсантов и офицеров института. В пособии дана методика обучения гимнастическим упражнениям и методика проведения учебных занятий по гимнастике, определено содержание гимнастики и упражнения для подготовительной, основной и заключительной части занятия, а также методическая подготовка курсантов на занятиях по гимнастике.

Авторами учебно-методического пособия являются кандидат педагогических наук, доцент подполковник В.И.Гузарь, полковник И.Н.Пистол, старший лейтенант И.П.Курган.

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика — один из важнейших разделов физической подготовки военнослужащих и один из ведущих видов спорта. Она объединяет огромное количество упражнений, способствующих физическому развитию. Многообразие видов и разновидностей гимнастики позволяет целенаправленно решать одну из важнейших задач по подготовке и воспитанию физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил.

Особой разновидностью гимнастики является гимнастика в Вооруженных Силах Украины.

Занятия гимнастикой в Вооруженных Силах Украины успешно решают задачи общего физического развития, совершенствования двигательных способностей воина, физических качеств и важных прикладных навыков. Гимнастические упражнения позволяют избирательно воздействовать на необходимые группы мышц, отдельные части тела, точно измерять движения по направлению, силе и скорости. Занятия гимнастикой, систематическое повторение упражнений обеспечивает формирование и автоматизацию самых разнообразных двигательных навыков, а это, в свою очередь, наиболее полно способствует развитию разносторонней двигательной деятельности занимающихся.

Курсант, хорошо подготовленный в гимнастическом отношении, как правило, легко и быстро овладевает новыми действиями или упражнениями, встречающимися в других разделах физической подготовки и в боевой обстановке. Занятия гимнастикой способствуют совершенствованию боевого мастерства офицеров и курсантов института.

Занятия по гимнастике направлены на развитие и совершенствование у курсантов ловкости, силы, силовой выносливости, гибкости, быстроты в движениях, пространственной ориентировки, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, смелости и решительности, настойчивости и упорства, строевой выправки и подтянутости.

Гимнастика проводится во всех формах физической подготовки: на учебных занятиях, утренней физической зарядке, спортивной работе.

в процессе учебно-боевой деятельности. В ее содержание входит многочисленные упражнения на спортивных снарядах и без них: строевые приемы и действия, ходьба, бег, упражнения общеразвивающего характера на места и в движении, вольные упражнения, упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке, прыжки через коня и козла, упражнения с гимнастической полкой, скамейкой, скакалкой, набивным мячом, с тяжестями, упражнения в лазании, равновесии, акробатике, на гимнастической конструкции.

На учебных занятиях выполняются все упражнения, входящие в раздел гимнастики:

строевые приемы содействуют воспитанию осанки, подтянутости, выправки и дисциплинированности, приучают к коллективным действиям;

ходьба, бег и упражнения в движении являются важным средством развития прикладных навыков и укрепления двигательного аппарата; общеразвивающие и вольные упражнения совершенствуют координационные способности занимающихся, содействуют укреплению мышечно-связочного аппарата, общему физическому развитию и разогреванию организма;

упражнения на перекладине развивают силу и ловкость, ориентировку в пространстве, смелость и решительность;

упражнения на брусьях развивают силу мышц рук, плечевого пояса и туловища, совершенствуют координацию движений;

упражнения в прыжках развивают прыгучесть, скорость и быстроту, силу мышц ног, ловкость, смелость и решительность, ориентировку в пространстве;

упражнения с тяжестями и в лазании развивают силу и силовую выносливость;

акробатические и прыжково-акробатические упражнения развивают координацию движений, ориентировку, смелость и решительность;

упражнения на гимнастической конструкции развивают и совершенствуют важные военно-прикладные навыки;

упражнения в равновесии развивают вестибулярный аппарат и воспитывают прикладные навыки и смелость;

комплексные упражнения повышают тренированность и общее физическое развитие;

игры и эстафеты развивают у курсантов ловкость, быстроту, ориентировку и чувство товарищества.

На утренней физической зарядке выполняются, как правило, простые, ранее изученные общеразвивающие упражнения, упражнения вдвоем, специальные упражнения, упражнения на гимнастических и специальных снарядах и тренажерах.

Для зарядки характерна тренировочная направленность, при этом упражнения на многопролетных снарядах и с тяжестями выполняются одновременно в составе взвода или роты, прыжки - потоком.

При сдаче норм Военно-спортивного комплекса курсанты должны выполнить подтягивание на перекладине на количество раз.

В Военно-спортивную классификацию включено подтягивание на перекладине на количество раз (многоборье ВСК), а также имеются упражнения на специальных снарядах.

Гимнастические упражнения также применяются во время дежурств, при передвижении войск транспортными средствами с целью поддержания двигательной активности, постоянной физической и психической готовности к выполнению боевых действий.

Гимнастические упражнения широко применяются для проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих.

Проверка осуществляется в процессе обучения, в конце семестров обучения и учебного года; на итоговых (выпускных) экзаменах; при инспектировании военно-учебных заведений.

Г. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Весь процесс физической подготовки, в том числе и проведение занятий по гимнастике, связан с обучением и воспитанием военнослужащих.

Обучение заключается в том, чтобы вооружить обучаемых знаниями, умениями и навыками в соответствии с требованиями программы, обеспечить развитие и совершенствование двигательных навыков, физических и волевых качеств.

Обучение неразрывно связано с воспитанием военнослужащих. Оно заключается в последовательном и систематическом воздействии со стороны проводящих знание на сознание, чувства и волю военнослужащих и морально-политических качеств. Высокое сознание воинского долга, чувство патриотизма, трудолюбие, коллективизм, товарищество, взаимная выручка - все эти качества постоянно воспитываются на занятиях по физической подготовке, в частности - на занятиях по гимнастике.

Г.Г. Принципы обучения

Обучение базируется на общеизвестных дидактических принципах - сознательности, активности, наглядности, систематичности, постепенности, доступности и прочности. Они взаимосвязаны, взаимозависимы и имеют специфические особенности.

Принцип сознательности предполагает такую организацию обучения, при которой занимающиеся ясно понимают цель и задачи занятия, значение физических упражнений для боевой подготовки и их влияния на организм, умеют анализировать причины неудачного выполнения упражнений, ясно понимают их технику. При сознательном отношении к занятиям у обучаемых создается большой запас знаний, позволяющий более продуктивно усваивать учебный материал.

Принцип активности требует, чтобы занимающиеся активно участвовали в учебном процессе. Этому способствует

четкая организация занятий, состязательный метод при проведении эстафет силовых и других упражнений, подбор целесообразных подготовительных упражнений, оценка подготовленности, поощрение, самостоятельное выполнение элементов и умение проводить самоанализ.

Принцип наглядности важен в процессе обучения, так как лучше всего обучаемыми воспринимаются конкретные образы (упражнений). Особенно действенен положительный пример, поэтому образцовый показ - лучший методический прием при обучении военнослужащих. Показ должен сопровождаться доходчивым и образным объяснением главной фазы элемента.

Принцип систематичности обеспечивается последовательным и регулярным изучением учебного материала. Особенностью гимнастики является постоянное овладение новыми и все более сложными упражнениями. Поэтому важно соблюдать последовательность в изучении упражнений, прохождении учебного материала с нарастающей трудностью, использовать ранее изученные упражнения для овладения новыми более сложными двигательными навыками.

Принцип постепенности и доступности означает планомерное усложнение упражнений в соответствии с подготовленностью обучаемых. Каждое новое упражнение должно находиться в последовательной логической связи с упражнениями, разученными ранее, и служить ступенью для перехода к освоению очередных упражнений. Так, например, на перекладине следует изучать сначала подъем разгибом, затем - подъем верхом.

Принцип прочности является основным для закрепления двигательных навыков. Он осуществляется путем многократного повторения упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения. Систематическое повторение важно не только для закрепления двигательного навыка, но и для физических и волевых качеств.

На занятиях по гимнастике эти задачи решаются включением изученных упражнений в последующие занятия, в которых они или являются составной частью новых комбинаций, или повторяются как отдельные элементы. Кроме того, большое значение для приобретения устойчивости навыка в выполнении того или иного элемента повторение его в усложненных условиях, например, в различных сочетаниях с другими упражнениями.

При обучении гимнастическим упражнениям широко применяются словесные, наглядные и практические методы. Руководитель должен правильно называть и объяснить технику выполнения элементов, возможные ошибки, подать правильные команды, сделать необходимые замечания (словесные методы). В практике проведения занятий используются показ упражнений или демонстрация кинограмм и рисунков (наглядные методы). Наиболее важным является постоянное повторение упражнений на занятиях (практический метод).

1.2. Последовательность обучения гимнастическим упражнениям

Процесс обучения гимнастическим упражнениям делится на 3 этапа: ознакомление с упражнением, разучивание его и тренировка (совершенствование).

Ознакомление с упражнением.

Для создания предварительного представления об упражнении и ясного понимания его структуры необходимо назвать элемент, образцово показать его в целом, объяснить технику выполнения и влияние данного упражнения на организм, указать, когда оно применяется, продемонстрировать, если необходимо, еще раз по частям или по разделениям, дать обучаемым его опробовать (в тех случаях, когда упражнение простое).

Ознакомление с упражнением начинается с названия его руководителем. Важную роль при этом играет точное наименование элемента, соединения или комбинации в соответствии с общепринятой терминологией. Чем лучше обучаемые знают терминологию, тем меньше затрачивают времени на усвоение упражнения, особенно состоящего из нескольких элементов.

Показ техники выполнения — основной методический прием, применяемый при ознакомлении. Он должен быть точным и образцовым, чтобы у обучаемых создалось правильное представление о движении. Показ должен производиться так, чтобы обучаемые хорошо видели все движения и подмечали их характерные особенности. Вольные упражнения следует показывать, стоя лицом или боком к обучаемым, а упражнения на снарядах — в профиль. В отдельных случаях, чтобы наиболее ярко оттенить детали в технике выполнения упражнения, показ целесообразно повторить. Легкие упражнения можно изучать без показа, ограничиваясь кратким объяснением.

Показ вольных упражнений в положении стоя лицом к обучаемому производится "зеркально". Например, при изучении выпада левой ногой влево руководитель делает выпад правой ногой вправо, при выполнении выпада вправо — выпад влево и т.п.

При объяснении упражнения подробно раскрывается техника изучаемого движения. Особенно важно вначале разъяснить наиболее существенные детали, от которых зависит выполнение элемента. Затем следует отметить те его стороны, которые обучаемые не в состоянии распознать при одном зрительном восприятии и от которых прежде всего зависит правильное выполнение упражнения. При объяснении упражнений у обучаемых создается представление о форме и характере отдельных движений и упражнений в целом. Квалифицированный рассказ облегчает понимание упражнений, повышает интерес и способствует успешному обучению. Например, при объяснении оборота верхом (вперед на перекладине можно сказать: "Нужно шагнуть ногой далеко вперед и сделать энергичный рывок грудью, словно вы на финише рвете ленточку").

При объяснении упражнения учитывается имеющийся двигательный опыт обучаемых. Например, при разучивании подъема верхом можно сослаться на технику подъема разгиба, так как движения ногами при выполнении разгиба в том и другом элементе примерно одинаковы. Более сложные упражнения требуют подробного объяснения с демонстрацией рисунков, кинограмм, кинокольцовок, повторного показа.

Таким образом, показ и объяснение являются наиболее существенными приемами обучения в начальном этапе формирования двигательных навыков. Они играют большую роль и в последующих этапах работы, т.е. при разучивании упражнений и тренировки в их исполнении. Вопрос о том, какому из этих приемов обучения следует отдать предпочтение, решается в зависимости от подготовленности обучаемых и содержания упражнения. Как правило, показ и объяснение должны находиться в тесной связи и взаимно дополнять друг друга.

Для более полного представления об упражнении обучаемые могут опробовать его. Это, как правило, применяется при разучивании простых элементов, выполнение которых не представляет сложности или опасности (например, при разучивании прыжка ноги врозь через козла, подъема переворотом на перекладине, подъема разгибом в сед, ноги врозь на брусках и др.). Упражнения сложные и трудные (например, прыжок ноги врозь через коня в длину и др.) обучаемым

опробовать не следует, так как это может затруднить процесс разучивания их и привести к травмам.

Разучивание упражнений

В процессе разучивания совершенствуются детали техники упражнения, улучшается представление о движении, вырабатывается умение контролировать свои действия, определять и устранять ошибки. На данном этапе занимающиеся уточняют временные, силовые и пространственные характеристики отдельных фаз элемента (соединения), у них улучшается подвижность корковых процессов, участвующих в образовании данного движения.

В зависимости от трудности и сложности упражнения, физической подготовленности обучаемых разучивание может проводиться путем выполнения упражнений в целом с попутным исправлением ошибок (целостный метод), по частям (разделением) с последующим выполнением в целом (расчлененный метод) и с применением подготовительных упражнений.

Разучивание упражнений в целом применяется при освоении несложных и доступных для выполнения упражнений, а также упражнений, расчленение которых на части является нецелесообразным. Общая структура движения при этом не нарушается и сохраняется правильная связь между отдельными его деталями. Очень важно сосредоточивать внимание и усилие обучаемых на главных деталях упражнения.

В целом разучиваются подтягивание на перекладине, спливание и разгибание рук на брусках, прыжок ноги врозь через козла. При обучении, например, подъему переворотом на перекладине в целом руководитель концентрирует внимание обучаемых на удержании тела на согнутых руках и поднимании ног к перекладине; при изучении подъема верхом — на освоении главных моментов: поднесении двух ног к перекладине и направлении движения ноги после перемаха ее между руками вверх-вперед. Соскок боком с бруска из седа на одной ладони нужно изучать с освоения толчка бедром опорной ногой и правильного разгибания в тазобедренном суставе. Важным условием хорошего выполнения прыжков является умение использовать инерцию, полученную от разбега, в сочетании с толчком. Применение же различных предварительных седов на снаряд разрушает общую структуру движения и поэтому может быть рекомендовано при обучении опорным прыжкам.

Разучивание упражнений по частям целесообразно в том случае, если изучение упражнения в целом представляет значительную трудность для обучаемых и структура упражнения позволяет расчленить его на части. В этом случае сначала разучиваются определенные части упражнения, после чего упражнение выполняется в целом.

По частям разучиваются, например, вольные упражнения, комплексы на 16 счетов, применяемые в утренней физической зарядке, комбинации на снарядах, когда вначале осваиваются отдельные элементы, а затем — соединения и, наконец, комбинации в целом.

Разучивание с применением подготовительных упражнений используется в том случае, если сложные гимнастические упражнения нельзя расчленить на части без искажения сущности движения или если это можно сделать, но трудно изучать по частям (элементам). Применение подготовительных упражнений, с одной стороны, необходимо для освоения движений, с другой стороны, они должны быть сходными по структуре с изучаемым упражнением, но менее трудным. Например: прыжок ноги врозь через козла с отодвинутым мостиком. С другой стороны, они применяются для развития у обучаемых необходимых физических качеств. Например: обучаемый не может выполнить подъем переворотом на перекладине из-за недостаточного развития силы мышц рук, плечевого пояса и живота. Многократно применяя подготовительные упражнения (подтягивание на перекладине, поднимание и опускание ног в висе), можно значительно ускорить развитие силы этих мышечных групп и обеспечить более быстрое освоение подъема переворотом.

Большое значение имеют подготовительные упражнения при разучивании сложных статических упражнений, требующих большой силы. Научные исследования показывают, что наряду с выполнением самих статических упражнений следует широко применять динамические, воздействующие на развитие необходимых групп мышц.

Для выполнения подготовительных упражнений нужно широко использовать низкие снаряды. Это создает хорошие условия для оказания страховки и помощи, а также способствует быстрому овладению новыми двигательными навыками.

В качестве примера проводятся подготовительные упражнения для обучения подъему разгибом на перекладине:

I. Имитация фазы разгибания тела в тазобедренных суставах с помощью гимнастической палки из положения лежа на спине.

2. Подъем разгибом на низкий перекладине с поддержкой под спину и удержанием ног обучаемого у перекладины.

3. Подъем разгибом на высокой перекладине с помощью под спину сначала двух, а затем одного человека.

Зная технику выполнения упражнения и подготовленность обучаемых, руководитель при выборе подготовительных упражнений должен подходить к каждому обучаемому индивидуально.

В процессе обучения могут возникать ошибки, предупреждение и исправление которых является важнейшей обязанностью руководителей занятий. Основными причинами ошибок являются: непонимание обучаемыми техники выполнения упражнений, слабая физическая подготовленность, недостаточная сила, гибкость и координация движений, отсутствие смелости, утомление, неумение самостоятельно анализировать свои действия.

Для предупреждения ошибок обучаемому необходимо внимательно слушать объяснения, анализировать свои движения, самостоятельно оценивать успехи и неудачи, а преподавателю - назначить посильные упражнения, четко показывать и объяснять их, применять подготовительные упражнения.

Критерием педагогического мастерства является умение руководителя своевременно определить причину той или иной ошибки и найти правильный путь ее устранения. Во время выполнения упражнения с целью предупреждения ошибок можно иногда применять подсказывание, которое помогает обучаемому сосредоточить внимание на главных моментах в технике выполнения упражнения.

Вначале следует исправлять значительные ошибки, а затем переходить к устранению мелких. При групповом разучивании упражнений надо исправлять общие ошибки, типичные для большинства обучаемых, а затем - индивидуальные.

Во время объяснения ошибок и при подсказке командир должен стоять лицом к военнослужащим. Следует стремиться, чтобы в работе руководителя с одним обучаемым принимало участие все подразделение (группа), так как ошибки одного могут быть характерными и для других. Этим самым активизируется внимание обучаемых.

ТРЕНИРОВКА (СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ) В ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ

Тренировка - основной и решающий этап обучения, направленный на закрепление изученных навыков, развитие способностей применять усвоенные навыки в разнообразной обстановке и в условиях больших физических и волевых напряжений.

На занятиях по гимнастике наряду с изучением упражнений постоянно проводится тренировка в их выполнении, для чего отводится специальное время, постепенно увеличивается нагрузка, число повторений элементов, количество подходов к снарядам, а также используются групповой и поточный методы обучения.

Совершенствованию способствует усложнение условий выполнения изученных упражнений. Так, например, после освоения подъема переворотом его можно рекомендовать выполнять многократно в сочетании с другими элементами (например, после поднимания ног к перекладине или подтягиваний), включать в комплексную тренировку.

Одной из важных задач тренировки является развитие физических и волевых качеств: силы, выносливости, ловкости, скорости, смелости, решительности, настойчивости. Так, неоднократным выполнением на перекладине подтягиваний, сгибаний и разгибаний рук в упоре на брусьях можно развить силу рук. Путем выполнения таких упражнений на гимнастической скамейке, как опускание и поднимание туловища из положения сиди или лежа (с поддержкой за ноги), удастся добиться укрепления мышц живота и спины. При многократном выполнении прыжков через снаряды в глубину и соскоков с высокой перекладины развиваются ловкость, смелость, уверенность в своих силах.

Для лучшего овладения упражнениями в ходе тренировки необходимо воспитывать умение действовать в неожиданных и изменяющихся условиях при больших физических и волевых напряжениях. Такие условия создаются на занятиях во время комплексной тренировки, включающей весь арсенал гимнастических упражнений с использованием различных приспособлений городского, в том числе и гимнастической конструкции. В комплексную тренировку включаются разнообразные упражнения: бег, прыжки, лазание, равновесие, преодоление препятствий, метание и другие действия. Все они способствуют разностороннему развитию и совершенствованию физических и волевых качеств обучаемых.

Такая тренировка воспитывает у обучаемых умение творчески применять приобретенные двигательные навыки и физические качества, что имеет большое прикладное значение.

На завершающем этапе обучения целесообразно проводить занятия состязательным методом, что повышает их эмоциональность и способствует мобилизации сил обучаемых на выполнение упражнений.

Состязания проводятся на количество повторений (подтягивание, сгибание рук в упоре), время (угол в упоре, лазание по канату на руках), качество выполнения упражнений из учебной программы.

2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ

Учебное занятие по гимнастике состоит из 3 частей (подготовительной, основной и заключительной), которые органически связаны между собой, хотя имеют относительную самостоятельность в решении частных задач. Подготовительная и заключительная части проводятся в составе роты или взвода, а основная - по взводам (отделениям, группам).

2.1. Подготовительная часть занятия

Общим ее назначением является подготовка организма к более напряженной работе в основной части занятия.

В течение 7-10 мин. (10-25 - в двухчасовом занятии) решаются следующие задачи: 1) построение, организация занимающихся; 2) объяснение содержания; 3) воспитание строевой выправки и осанки; 4) общее физическое развитие и укрепление организма; 5) подготовка к перенесению предстоящей нагрузки в основной части.

Построение и проверка военнослужащих сосредотачивают их внимание и способствуют укреплению дисциплины строя. Объяснение задач повышает активность обучаемых, а общая четкая организация занятий позволяет создать хороший эмоциональный фон и повысить эффективность обучения. Проводится подготовительная часть командиром роты (взвода). В нее включаются строевые приемы, ходьба и бег, перестроения, упражнения на внимание, для развития быстроты и точности реакции, на гимнастических стенках и скамейке, для закрепления навыка выполнения доскока, комплексывольных упражнений на 16 счетов.

Строевые приемы выполняются вначале и в течение всего занятия. В соответствии со Строевым уставом Вооруженных Сил Украины проводятся повороты на месте и в движении, передвижения и различные перестроения.

Ходьба и бег выполняются в колонне по одному или по два. Для движения по границам площадки или зала подается команда "ВЗВОД (РОТА), В СЛУХ ПЛОЩАДКИ (ЗАЛА) ШАГОМ - МАРШ".

по которой подразделение движется с захлещением правым плечом без дополнительной команды и поворотами под прямым углом.

На каждом занятии в течение 1-2 мин. рекомендуется проводить несколько упражнений в движении. К ним можно отнести ходьбу и бег с различными положениями (на поле, в стороны, к плечам, за голову, вверх, перед грудью и т.д.) и движениями (сгибанием и разгибанием, подниманием, опусканием и размахиванием, с наклонами и поворотами туловища и т.д.) рук.

При выполнении нескольких несложных упражнений в ходьбе и беге показ и объяснения целесообразно делать, не останавливая подразделения, а двигаясь ему навстречу.

Изученные упражнения выполняются и без предварительного показа (только по распоряжению руководителя). Например: "На каждый шаг левой ногой - руки к плечам, на каждый шаг правой ногой - руки вверх". Затем по команде "БЕГОВ, УПРАЖНЕНИЕ НАЧИ-НАЙ" обучаемые, продолжая движение, выполняют упражнение. Исполнительная команда подается под левую ногу. Обучаемые делают шаг правой и с последующим шагом левой начинают выполнять упражнение, для окончания которого подается команда "УПРАЖНЕНИЕ-ЗАКОНЧИТЬ". После этого они продолжают движение шагом или бегом.

При проведении упражнений на быстроту действий (быстрое падение, вскакивание и т.п.) руководитель объясняет порядок их выполнения и указывает сигналы, по которым они будут выполняться.

Перестроение вправо (влево) для проведения вольных упражнений производится согласно Строевому уставу и по команде, указанной в НОП, "НАЛЕВО ПО ТРИ (ПО ЧЕТЫРЕ)-МАРШ". По этой команде 1-я тройка (четверка) воинской части поворачивается налево и движется через середину плащади (запа). Последующие тройки (четверки) поворачиваются налево через середину без дополнительной команды. Размыкание по фронту и в глубину проводится по указанию руководителя "ИНТЕРВАЛ И ДИСТАНЦИЯ - СТОИТЬ-ТО ШАГОВ".

Удобным и быстрым может быть размыкание из колонны по три, для этого завод (рота) из колонны по одному перестраивается в колонну по три, затем направляется через середину.

Вольные упражнения проводятся в следующем порядке: подтягивание, для мышц рук плечевого пояса, туловища, для мышц ног, всего тела и прыжкового характера. Для проведения вольных упражнений командир выбирает место перед строем на взводе или так, чтобы он был хорошо виден всем обучаемым.

При проведении отдельного упражнения руководитель показывает его и выполняет одновременно с занимающимися способом зеркального отражения.

Выполнение упражнений на месте и в движении начинается с исходного положения, которое принимается по команде "ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПРИНЯТЬ".

Простые или ранее изученные упражнения рекомендуется объяснять, не показывая. Например: "ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ НОГИ ВГОЗЬ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ НА "РАЗ" ПРИСЕСТЬ, РУКИ ВПЕРЕД, НА "ДВА" - встать, ВЫПОЛНИТЬ В РАЗ, УПРАЖНЕНИЕ НАЧИ-НАЙ".

Сложные по координации упражнения разучиваются по разделением. На 1-м этапе разучивания, когда обучаемые еще не знакомы с упражнением, в предварительной команде следует делать краткие указания. Например: "НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД, РУКИ НАЗАД, ДЕЛАЙ-РАЗ; ВЫПРЯМИТЬСЯ И ПРИСЕСТЬ, РУКИ ВПЕРЕД, ДЕЛАЙ-ДВА; ВСТАТЬ, РУКИ В СТОРОНЫ, ДЕЛАЙ - ТРИ; строевая стойка, делай - ЧЕТЫРЕ".

При повторном выполнении можно ограничиться предварительной и исполнительными командами: "ПО РАЗДЕЛЕНИЯМ, УПРАЖНЕНИЕ ДЕЛАЙ - РАЗ; ДЕЛАЙ - ДВА" и т.д. Для исправления неточных положений или движений необходимо кратко сделать замечание 1-2 обучаемым. Общие замечания руководитель дает после выполнения упражнения.

Упражнение в целом (без разделений) выполняется после того, как оно будет освоено вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Для окончания выполнения упражнения на предпоследнем счете командир повышает голос, а вместо последнего счета подает команду "СТОИ".

Если обучаемые неправильно выполняют движение на какой-либо счет, руководитель подает команду "СТСТАВИТЬ", по которой они прекращают выполнение упражнения и возвращаются в предыдущее положение. Сделав обучаемым нужные указания, руководитель подает команду для продолжения выполнения упражнения.

С целью экономии времени и повышения плотности подготовительной части занятия вольные упражнения могут проводиться периодически поточным способом. Такой способ проведения предусматривает выполнение упражнений непрерывно, т.е. без остановок между отдельными упражнениями. Для этого подбираются простые и знакомые упражнения, которые занимающиеся проделывают одновременно с руководителями. Для перехода к следующему упражнению руководитель

замедляет темп, напоминает, что упражнение продвигается последний раз, кратко называет следующее движение (присед, наклон влево, выпад вправо и т.д.) и выполняет его.

Комплексы вольных упражнений на 16 счетов разучиваются во время проведения утренней зарядки и в подготовительной части занятия. Изучаются комплексы по разделениям (с 1-го по 16-й счет), а затем выполняются в целом по команде "ПЕРВЫЙ (ВТОРОЙ, ТРЕТИЙ) КОМПЛЕКС ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ДВА (ТРИ) РАЗА ПОДРЯД, НАЧИ-НАЙ".

Упражнения вдвоем проводятся в двухшереножном строю с дистанциями и интервалами в 2-3 шага. По команде "ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПРИНЯТЬ" обучаемые подходят друг к другу и принимают указанное исходное положение, а по команде "УПРАЖНЕНИЕ НАЧИ-НАЙ" приступают к его выполнению. По команде "СТОЙ" упражнение заканчивается строевой стойкой.

Упражнения вдвоем (например, сгибание и разгибание рук, преодолевание сопротивления партнера) выполняются под счет руководителя или без подсчета, когда по команде "УПРАЖНЕНИЕ НАЧИ-НАЙ" обучаемые выполняют упражнение (например, сталкивание друг друга) по команде "СТОЙ".

При проведении упражнений вдвоем следует обращать внимание на соблюдение дисциплины, однако это требование не должно снижать активности и эмоциональности занимающихся.

Упражнения на гимнастической стенке проводятся в одношереножном и двухшереножном строю. Ввод (рота) выстраивается перед гимнастической стенкой в положении "гимнастическая стойка" в I или 2 шеренги на линии исходного построения на расстоянии 6-7 шагов от стенки. По команде "К СНАРЯДУ" обучаемые принимают строевую стойку, строевым шагом подходят к стенке на линию выполнения упражнений и останавливаются на расстоянии одного шага от стенки.

Упражнения выполняются по тем же командам и распоряжениям, что и вольные упражнения. По команде "СТОЙ" обучаемые становятся спиной к стенке на расстоянии одного шага. По команде "НА СВОИ МЕСТА ШАГОМ - МАРШ" обучаемые идут на линию исходного построения, поворачиваются кругом и принимают гимнастическую стойку.

При двухшереножном построении обучаемые выполняют упражнения по очереди. Когда подается команда "К СНАРЯДУ" для второй шеренги, первая возвращается на линию исходного построения.

Упражнения с гимнастической скамейкой выполняются одновременно всеми обучаемыми или шеренгами (одна выполняет, другая оказывает помощь). Целесообразно у каждой скамейки выстраивать по 6 человек, предварительно рассчитав их на "первый" и "второй". Команды и распоряжения те же, что и при выполнении вольных упражнений.

Упражнения с гимнастической палкой выполняются всеми одновременно. Перед выполнением упражнений палка удерживается в правой руке (или в правой ноге на месте) или за верхнюю часть. По команде "СТОЙ" или "УПРАЖНЕНИЕ - ЗАКОНЧИТЬ" палка берется в исходное положение. Во время упражнений палка удерживается за концы или в соответствии с указаниями руководителя. Занимающиеся для выполнения упражнений размыкаются на 3-4 шага.

Упражнения с набивным мячом применяются для увеличения нагрузки. Мяч при выполнении упражнений используется как груз, препятствие или дополнительная опора. Исходное положение мяча - справа, в согнутой правой руке. По команде "ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ - ПРИНЯТЬ" занимающиеся берут мяч, как правило, двумя руками ("мяч вниз", "мяч за головой" и т.п.) По команде "СТОЙ" или "УПРАЖНЕНИЕ - ЗАКОНЧИТЬ" мяч берется в исходное положение. При описании упражнений с мячом указываются положения или движения мяча ("мяч вверх", "мяч вперед", "мяч вправо").

При выполнении всех этих упражнений в подготовительной части руководитель должен научить занимающихся правильному дыханию. Вдох делается при поднимании рук, выпрямлении тела, выдох - во время наклонов, опускания рук и т.п. Однако при выполнении многих упражнений обусловленное распределение вдоха и выдоха бывает невозможным и нецелесообразным. В этих случаях руководитель занятий должен дать распоряжение: дыхание не задерживать, вдох и выдох делать полным.

2.2. Основная часть занятий

Задачами основной части являются: 1) овладение военно-прикладными навыками, обучение технике выполнения упражнений и их совершенствование; 2) развитие физических, волевых и специальных качеств;

3) воспитание умения применить усвоенные навыки в сложных условиях.

В содержание основной части включаются: упражнения с тяжестями, в равновесии и лазании, на перекладине и брусках (низких и высоких), в прыжках (в глубину, длину, высоту, через снаряды), акробатические упражнения, игры и эстафеты, комплексные тренировки, упражнения на специальных устройствах (гимнастических конструкциях) и специальных снарядах.

Как правило, в основной части проводятся 3 вида упражнений (по отделениям), а в конце — комплексная тренировка или игры и эстафеты. Наиболее целесообразное сочетание упражнений следующее: упражнения на перекладине, брусках и прыжки (по 10-12 мин. на вид).

Прыжки могут проводиться одновременно с подниманием тяжестей, равновесием и акробатикой. Занятия при этом организуются таким образом: в течение 5-6 мин. военнослужащие выполняют поточно прыжки, а затем всем подразделением одновременно поднимают груз (ящики, траки, гири), приготовленные заранее на месте выполнения прыжков. Кроме этого на каждом занятии такие упражнения, как лазание, равновесие, акробатика, прыжки, поднимание груза в различных сочетаниях должны включиться в комплексную тренировку на устройствах и конструкциях гимнастического городка.

Другим вариантом организации основной части может быть проведение 3 видов в составе взвода — упражнений на многопролетных перекладинах, брусках и комплексной тренировки. В этом случае взводу отводится по 10-12 мин. на каждый вид с последовательной сменой мест занятий.

Такая организация значительно увеличивает плотность и нагрузку, позволяет в полной мере использовать все снаряды и средства, имеющиеся в распоряжении командира.

Боевая подготовка войск часто проходит с отрывом частей и подразделений от основной базы, и поэтому занятия в этих условиях проводятся без специального оборудования или с простейшим инвентарем.

В занятиях по гимнастике на местности включаются ходьба, бег, преодоление препятствий, вольные упражнения, упражнения вдвоем, комплексы на 16 счетов, акробатика, лазание (по деревьям, столбам), перелазание (через заборы, стены), упражнения с тяжестями (ящиками, бревнами, снарядами, траками) переноска человека, ходьба по бревну без груза и с грузом, прыжки, игры и эстафеты.

Основная часть занятия на местности проводится по отделениям (взводам) с последовательным прохождением ряда видов упражнений, условно называемых "точками". Таких "точек" может быть 5-6 и более, например, 1) лазание по деревьям; 2) прыжки в длину и глубину; 3) переноска и поднимание груза и человека; 4) ходьба по бревну; 5) акробатика; 6) бег на короткие дистанции и т.п.

Затрачивая всего по 4-5 мин. на вид, отделения многократно выполняют упражнения и самостоятельно переходят к следующему виду. Игры, эстафеты и заключительная часть проводится в составе взвода (роты).

Командир взвода (роты) осуществляет общее руководство основной частью занятия, направляет действия командиров отделений, проводит комплексную тренировку или игры. Он же следит за своевременной сменой мест занятий, заранее определяет последовательность прохождения видов, наблюдает за порядком, строевой подтянутостью и выправкой обучаемых, правильным выполнением строевых приемов и действий, обеспечивает дисциплину, выделяет в отдельную группу отстающих и организует с ними обучение или тренировку.

Руководитель обязан образцово показать упражнение, когда это необходимо, оказать помощь командирам отделений в определении и устранении ошибок, допущенных военнослужащими при выполнении упражнений.

По окончании подготовительной части занятия командир выстраивает подразделение в колонну по 3 и, указав места занятий, подает команду "ВЗВОД (РОТА), К МЕСТАМ ЗАНЯТИЙ ШАГОМ (БЕГОМ) — МАРШ". По этой команде отделения (взводы) в колонне по одному двигаются к местам занятий (снарядам) кратчайшим путем и, подойдя к ним так, чтобы они находились слева, обозначают шаг на месте.

У козла или коня, установленных для прыжков, отделение выстраивается слева у места приземления. Военнослужащие при этом должны хорошо видеть прыжок, а правофланговый в отделении выходит на исходное положение вправо.

После установки и поворота налево командир подает команду "К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ — ПРИСТУПИТЬ".

По этой команде командиры отделений (взводов) выходят из строя и, повернувшись лицом к подразделению, подают команду "ОТДЕЛЕНИЕ (ВЗВОД), ГИМНАСТИЧЕСКОМУ СТОЯКУ — ПРИНЯТЬ". Обучаемые по этой команде отставляют правую ногу на подлага в сторону, руки соединяют

сзади, тяжесть тела равномерно распределяют на обе ноги, плечи отводят назад, голову держат прямо.

Действия и передвижения военнослужащих у снаряда должны отличаться четкостью и организованностью, выполняться строевым шагом. К таким действиям относятся выход из строя, подход к снаряду, отход от него и возвращение в строй. Выход правоголангового из строя на исходное положение для выполнения упражнения производится по команде "КУРСАНТ МАРШЕКО, НА ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ШАГОМ (БЕГОМ) - МАРШ". Военнослужащий, услышав свою фамилию, принимает строевую стойку и отвечает: "Я", после команды произносит: "ЕСТЬ", а затем строевым шагом кратчайшим путем выходит на исходное положение и, повернувшись лицом к снаряду, принимает гимнастическую стойку.

По команде "К СНАРЯДУ" обучаемый принимает строевую стойку, приставляя правую ногу к левой, и строевым шагом подходит к снаряду. Одновременно с этим очередной, приняв строевую стойку, выходит на исходное положение, а выполнивший упражнение строевым шагом возвращается в строй. Места вышедших из строя не заполняются.

Прыжки, акробатические упражнения (кувырки, перевороты) выполняются по команде "ВПЕРЕД".

На проверках после команды "К СНАРЯДУ (ВПЕРЕД)" военнослужащий должен принять строевую стойку, повернуть голову в сторону проверяющего и назвать воинское звание, фамилию, а при необходимости и содержание упражнения.

Во время выполнения простых упражнений военнослужащие могут подходить к снаряду потоком. Для поточного выполнения на исходное положение вызывается один или несколько обучаемых и подается команда "ОТДЕЛЕНИЕ (ВЗВОД), Потоком по одному (по два) - К СНАРЯДУ". По этой команде обучаемые выполняют упражнение один за другим (пара за парой) и возвращаются в строй. Для проведения прыжков и акробатических упражнений потоком подается команда "ОТДЕЛЕНИЕ (ВЗВОД) потоком, ДИСТАНЦИЯ 5 (10) ШАГОВ - ВПЕРЕД".

Исходное положение на снаряде принимается из строевой стойки прыжком. Для наскока на снаряд нужно движением рук назад и в стороны сделать полуприсед, колени врозь, не задерживаясь, со взмахом рук вперед - вверх подпрыгнуть и принять исходное положение на снаряде - вис, упор, упор на руках. Вели положение начинается с размахивания, исходное положение на снаряде может не фиксироваться.

После соскока со снаряда или прыжка принимается положение полуприседа с приземлением на носки и быстрым переходом на всю ступню. В положении полуприседа - пятки вместе, колени врозь, руки вперед - в стороны, ладони внутрь. При выполнении некоторых соскоков с брусьев или мягкой перекладины обучаемые принимают точно такое же положение, придерживаясь одной или двумя руками за снаряд, обозначив указанное положение, занимающийся встает в строевую стойку и отходит от снаряда на 2-3 шага в удобном для себя направлении (вперед, в стороны, назад), поворачивается лицом к руководителю и, находясь в строевой стойке, выслушивает его указания.

Для смены снарядов (видов упражнений) командир взвода подает команду "УПРАЖНЕНИЕ - ЗАКОНЧИТЬ".

По этой команде командиры отделений прекращают выполнение упражнений и выстраивают отделения. Обучаемые находятся в строе в положении гимнастической стойки. Смена мест занятий производится по командам "ВЗВОД (ГОТА) - СМЕРНО"; "ПРА-ВО"; "ДЛЯ СМЕНЫ МЕСТ ЗАНЯТИЙ ШАГОМ (БЕГОМ) - МАРШ".

Все команды при проведении занятий подаются неторопливо, четко и ясно, с правильным ударением и разделением паузой на протяжную (предварительную) и короткую (исполнительную).

Командир отделения (взвода) организует и проводит воспитательную работу с военнослужащими у снаряда, и от его действий зависит эффективность обучения и тренировки. Прежде всего командир подготавливает место занятия и проверяет исправность снарядов. На площадке он внимательно просматривает места креплений снарядов и приземления, в зале - отдает распоряжения об установке снарядов и укладке гимнастических матов.

Командир отделения встает у снаряда так, чтобы хорошо видеть всех занимающихся, иметь возможность оказывать помощь и страховку при выполнении упражнений, а также следить за дисциплиной в строе.

Приступая к обучению, к тому или иному упражнению, командир отделения сначала называет и показывает его. После образцового показа следует кратко объяснить технику выполнения упражнения, указать его влияние на организм и прикладное значение. При этом командир акцентирует внимание на наиболее важных деталях, от которых в первую очередь зависит успех освоения упражнения.

Например, при объяснении техники выполнения подъема силой на перекладине нужно указать момент главного усилия - быструю постановку руки в упор локтем вверх после высокого подтягивания, обратив внимание военнослужащих на то, что данный элемент развивает силу мышц рук и имеет большое прикладное значение, так как, похожий прием выполняется при преодолении полосы препятствий (окна фасада).

В процессе разучивания применяются различные методические приемы, ускоряющие обучение: подготовительные упражнения, помощь и поддержка, разбор ошибок, допущенных при исполнении упражнений, и др.

Подготовительные упражнения руководитель применяет в том случае, если упражнение представляет определенную трудность для обучаемых. Весьма важным при обучении является своевременное и умелое применение приемов помощи и страховки. В процессе обучения нужно объяснить, как было выполнено упражнение, на что обратить внимание и что следует сделать для лучшего выполнения упражнения. Краткие и ясные указания имеют немаловажное значение для успешного обучения, так как помогают устранить ошибки и другим занимающимся.

После того, как упражнения будут выполнены всеми, следует разобрать общие ошибки, их причины, наметить способы устранения и еще раз образцово показать изученный элемент, затем предложить обучаемым выполнить упражнение повторно.

На каждом занятии по гимнастике в основной части проводится тренировка в выполнении ранее изученных упражнений. Главной ее задачей является развитие физических и волевых качеств, закрепление и совершенствование навыков в выполнении изученных упражнений.

Перед каждой сменой мест занятий в течение 2 мин. проводится многократное выполнение силовых упражнений на перекладине и брусках (в том числе на многопролетных), в поднимании тяжестей, а также прыжков; на перекладине - подтягивание, подъема переворотом и сгибание и разгибание рук; прыжки согнув ноги и ноги врозь через козла и коня, поднимание ящиков, гирь, трапов, гусениц, поднимание и переноска человека. Перечисленные упражнения выполняются указанное или максимальное количество раз.

Начинается тренировка по общей команде руководителя.

"К ТРЕНИРОВКЕ-ПРИСТУПИТЬ". Командир отделения называет (а при необходимости и показывает) упражнения и объясняет порядок их выполнения, при этом широко используется одновременный и поточный способы. На брусках и перекладине упражнения делают одновременно все обучаемые. Прыжки выполняются поточно с дистанцией между занимающимися 5-10 шагов в сочетании с подниманием тяжестей (ящиков, трапов), акробатикой и упражнениями в равновесии. Применение однотипных и дополнительных снарядов еще больше увеличит плотность занятий и нагрузку.

Кроме того, тренировка в основной части может быть проведена поточно на всех или на одном из видов упражнений. Тренировка на одном из снарядов начинается сразу после опробования его и длится 10-12 мин. (время, отведенное на данный вид). В течение занятий на двух снарядах проводится разучивание и тренировка, а на одном, например, на перекладине, - только тренировка. Поточное и одновременное выполнение упражнений всеми занимающимися является основой обеспечения высокой плотности занятий. Занимающиеся тренируются как в выполнении комбинаций из программы, так и простейших силовых элементов.

Если комбинация состоит из нескольких элементов, то вначале выполняется ее часть, а затем - все упражнения в целом. При проведении тренировки в выполнении изученных упражнений рекомендуется применять метод состязаний на большее количество повторений или на лучшую технику выполнения упражнений как между обучаемыми в отделении, так и между отделениями во взводе.

Большое влияние на развитие силы, выносливости, гибкости, быстроты и волевых качеств военнослужащих оказывает комплексная тренировка, проводимая в конце основной части занятия в течение 6-10 минут.

Особенно ценным является закрепление в процессе комплексной тренировки важных военно-прикладных навыков. Проводится она с использованием имеющихся на городке (в зале) снарядов и гимнастической (металлической или деревянной) конструкции, на которой находятся канаты, шесты, лестницы, балки для равновесия и т.п. На этих снарядах выполняются в различных сочетаниях бег (обычный и ускоренный), прыжки через препятствия и снаряды, лазание и передача, переноска груза, несложные по технике упражнения на перекладине и брусках, равновесие и т.п. Гимнастическая

конструкция позволяет выполнять многообразные действия (например, лазание по канату, шестам, ходьбу по верхней части конструкции, спускание вниз, прыжки с качающегося каната). Выбор включаемых в комплексную тренировку упражнений и количество их зависят от периода обучения и физической подготовленности обучаемых. Так, в начале периода обучения в содержание комплексной тренировки включается небольшое количество упражнений (3-4), простых по характеру выполнения. Затем по мере роста физической тренированности военнослужащих количество упражнений, включаемых в комплексную тренировку, увеличивается (до 5-6), трудность их повышается.

Комплексная тренировка может проводиться поточно в виде состязаний. В первом случае обучаемые поочередно (потоксом) выполняют упражнения, для чего взвод (группа) выстраивается в колонну по одному или по два. Для построения взвода (группы) командир взвода подает команду "ВЗВОД (ГРУППА) - КО МНЕ". По этой команде отделения, находящиеся у гимнастических снарядов, подбегают к руководителю и выстраиваются по его указанию.

Командир объясняет содержание и условия комплексной тренировки, а при необходимости организует показ и порядок выполнения упражнений. По команде руководителя "ВЗВОД (ГРУППА), ПОТОКСМ, ДИСТАНЦИЯ 5-6 ШАГОВ - ВПЕРЕД" обучаемые выполняют упражнения и возвращаются на исходное положение. Командиров отделений для обеспечения организованности в действиях обучаемых следует расставлять на отдельных участках.

Примерные варианты такой тренировки:

1. Бег 30-40 м, прыжок ноги врозь через козла, переноска ящика на 10 м, влезание по лестнице на конструкцию, ходьба по верхней балке с поддержкой за трос, спускание по канату, переноска гири на 10 м, бег 30-40 метров.

2. Бег 25-30 м, прыжки через 3 скамейки, влезание на конструкцию по канату с помощью ног, передвижение по верхней балке сидя верхом, влезание по лестнице, переноска ящика, бег 10-15 м.

Другим способом является проведение комплексной тренировки состязательным методом. Для этого взвод (рота) делится на 2 равные команды (группы), и тренировка проводится в форме эстафеты. Например:

1. Из двух колонн по команде "ВПЕРЕД" направляющиеся пробегают 10-15 м, перепрыгивают через козла любым способом и несут

ящики до канатов, висящих на конструкции, влезает на верх, переходит на шесты и спускается по ним вниз, далее бегут 20-25 м и становятся в строй. Очередная пара начинает бег, когда предыдущие спускаются по шестам.

2. Направляющиеся 2 колонны берут патронный ящик и бегут 10-15 м к перекладине, поставив ящик, выполняют подъем переворотом, прыгают через козла, влезает по лестнице на верх конструкции, спускается вниз по канату, бегут к ящикам и с ними возвращаются в строй.

Бег проводится в конце основной части взвода (роты) и используется как средство развития общей и скоростной выносливости. Он чередуется с ходьбой и преодолением различных препятствий. По мере утомления в бег время на козла сокращается, а на бег увеличивается. Общая нагрузка регулируется путем изменения темпа или применения различных способов бега.

Целесообразно во время бега применять скоростные броски: сначала - на расстоянии 30-40 м, а затем - до 100 метров. Бег, как правило, нужно проводить вне площадки, используя для этого прилегающую местность.

Систематическое проведение бега в конце основной части урока является важным средством повышения эффективности занятий по гимнастике.

Игры, эстафеты чередуются с комплексной тренировкой и бегом. Успех в проведении игр и эстафет во многом зависит от тщательной подготовки к ней руководителя занятий.

Нужно заблаговременно определять и подготавливать места проведения, необходимый инвентарь. Приступая к проведению игры или эстафеты, руководитель должен назвать и объяснить ее содержание, разъяснить правила игры. Для контроля за выполнением правил и определения победителей, если необходимо, руководитель назначает судей из числа командиров отделений.

Игра или эстафета начинается по командам "НАЧИНАЙ", "МАРШ", "ВПЕРЕД" и заканчивается по команде "СТОЙ" или "Упражнение - ЗАКОНЧИТЬ". Руководитель должен следить за поведением обучаемых, поддерживать должный порядок и дисциплину. В случае нарушения правил или эстафеты он обязан остановить игру, объяснить ошибки и потребовать исправления.

После окончания игры или эстафеты взвод (группа) строится в исходное положение для игры. После объявления победителя игра или эстафета может быть повторена.

При подведении итогов дается оценка действиям команд (отделений), указывается положительное и отрицательное в действиях отдельных участников, поощряются обучаемые, проявившие активность и настойчивость в достижении победы.

2.3. Заключительная часть занятия

Основное назначение этой части - приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, организованное завершение занятия, подведение итогов.

Заключительная часть состоит из медленной ходьбы, упражнений в глубоком дыхании, на расслаблении мышц, упражнений для совершенствования навыков в преодолении напряженности.

Ходьба проводится с постепенным замедлением до 40-60 шагов в 1 минуту. Упражнения в глубоком дыхании выполняются во время ходьбы или на месте в медленном темпе. Упражнения на расслабление мышц выполняются, стоя в положении наклона, сидя или лежа на полу.

Занятие заканчивается подведением итогов. Руководитель указывает, какие упражнения освоены обучаемыми и какие требуют доработки, отмечает достижения и недостатки отдельных занимающихся.

Указания должны даваться в форме советов по устранению недочетов и заданий для самостоятельной работы. По окончании занятия с командирами отделений (помощниками) целесообразно в течение 3-5 минут обсудить качество его проведения, указать на положительные и отрицательные стороны в организации и методике обучения.

3. СОДЕРЖАНИЕ ГИМНАСТИКИ

3.1. Упражнения для подготовительной части занятия

В подготовительной части занятий курсанты изучают вопросы организации и методики проведения строевых приемов, упражнений в ходьбе и беге, способов перестроений для выполнения упражнений вдвоем, упражнений с гимнастическими палками, гимнастическими мячами, гимнастической скамейкой и на гимнастической стенке.

Вариантов проведения подготовительной части может быть множество, но все они состоят из следующих разновидностей упражнений:

- строевые приемы,
 - ходьба и ее разновидности,
 - бег и его разновидности,
 - упражнения в движении и перестроение для выполнения упражнений на месте,
 - потягивающие упражнения,
 - упражнения преимущественно для мышц рук и плечевого пояса,
 - упражнения преимущественно для мышц туловища,
 - упражнения преимущественно для мышц ног,
 - упражнения для мышц всего тела,
 - упражнения для отработки точности выполнения положения "доскок",
 - прыжковые упражнения преимущественно на координацию.
- Асимметричные Упражнения выполняются в обе стороны, несмотря на то, что описание дано только для одной стороны.
- Курсанты должны владеть четырьмя способами проведения упражнений:
- 1-й способ: кратко назвать упражнение (по форме выполнения или целевому назначению), подать команду для выполнения;
 - 2-й способ: назвать упражнение, показать, подать команду для выполнения;

3-й способ: показать упражнение в сочетании с объяснением, подать команду для выполнения;

4-й способ: разучивание по разделениям.

Первый способ применяется при выполнении простых и знакомых упражнений, остальные способы – при разучивании незнакомых и трудных для запоминания или выполнения упражнений.

При изучении упражнений по разделениям обучающий подает команду, например: "Упражнения по разделениям, присесть, руки вперед, делай – РАЗ; вернуться в исходное положение делай – ДВА". Обучающий должен добиваться точного исполнения всех движений и положений, уточняя детали техники после каждого счета.

При слитном выполнении по команде "Упражнение НАЧИНАЙ" обучающий проделывает упражнение совместно с обучаемыми 1-2 раза.

Показ упражнений и выполнение их обучаемыми производятся по подсчету. Подсчет должен быть равномерный. Показ асимметричных движений и выполнение их совместно с обучаемыми производятся в зеркальном отображении. При показе место нужно выбирать таким образом, чтобы упражнение хорошо просматривалось всеми обучаемыми, а руководителю было удобно наблюдать за всеми и командовать.

Особенно четко и рационально курсанты должны уметь обучать комплексам вольных упражнений на 16 счетов, для чего необходимо:

назвать комплекс,

показать его в целом в медленном темпе 1-2 раза,

выполнить по частям; каждую часть повторить 1-2 раза по разделениям, затем 4-8 раз слитно;

выполнить комплекс в целом 1-2 раза по разделениям, затем 4-8 раз слитно в медленном темпе (обучающий выполняет упражнение перед группой в зеркальном отображении).

При выполнении отдельных частей комплекса главной задачей является отработка техники выполнения движений. Выполнение всего комплекса в целом по разделениям и слитно в медленном темпе необходимо для лучшего запоминания комплекса.

Для многократного слитного повторения части комплекса последнее движение должно быть возвращением в исходное положение, при этом неважно является ли это движение элементом комплекса или нет.

ЧАСТИ КОМПЛЕКСОВ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА 16 СЧЕТОВ

Комплекс первый

1-я часть

И.П. – строевая стойка.

1-2 – поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем вверх, пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, подтянуться;

3 – опускаясь на всю ступню, с силой согнуть руки, прижать их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо;

4 – И.П.

2-я часть

И.П. – руки к плечам.

1 – разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх;

2 – И.П.

3-я часть

И.П. – руки в стороны и назад до отказа, пальцы сжаты в кулак.

1 – соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах;

2 – И.П.

4-я часть

И.П. – стойка, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

1 – прыжком присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах;

2 – прыжком И.П.

5-я часть

И.П. – стойка ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

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

2 – повернуть туловище прямо, левую руку на пояс (И.П.);

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

4 – И.П.

6-я часть

И.П. - стойка ноги врозь на широкий шаг, руки в стороны и назад, пальцы сжаты в кулак, ладони вперед.

1 - наклониться вперед до касания земли (пола) руками, ноги прямые;

2 - И.П.

7-я часть

И.П. - строевая стойка.

1 - прыжком ноги врозь, наклониться вперед до касания земли (пола) руками;

2 - прыжком И.П.

Комплекс второй

1-я часть

И.П. - строевая стойка.

1-2 - с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться;

3 - опускаясь на всю ступню с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо;

4 - И.П.

2-я часть

И.П. - руки к плечам, пальцы сжаты в кулак.

1 - широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу;

2 - И.П.

3 - широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу;

4 - исходное положение.

3-я часть

И.П. - руки к плечам, пальцы сжаты в кулак.

1 - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад;

2 - прыжком И.П.

4-я часть

И.П. - стойка ноги врозь, наклон вперед, руки между ног, ладони сцеплены.

1 - выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением в стороны развести руки до отказа, пальцы сжаты в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать;

2 - И.П.

3 - выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище направо и резким движением в стороны развести руки до отказа, пальцы сжаты в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать;

4 - И.П.

5-я часть

И.П. - стойка ноги врозь, наклон вперед, руки между ног, ладони сцеплены.

1 - выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа;

2 - прыжком И.П.

6-я часть

И.П. - присед на всей ступне, ноги врозь на ширине плеч, ступни параллельно, руки вперед ладонями книзу.

1 - прыжком ноги врозь на широкий шаг, руки вверх - в стороны ладонями внутрь.

2 - прыжком И.П.

7-я часть

И.П. - строевая стойка.

1 - прыжком ноги врозь на широкий шаг, руки вверх - в стороны ладонями внутрь.

2 - прыжком И.П.

ВАРИАНТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ
ЗАНЯТИЯ

Вольные упражнения

ВАРИАНТ 1

1. Строевые приемы, повороты налево, направо, кругом, шаг вперед, шаг назад, перестроение из одной в две шеренги и обратно.
2. Ходьба с движениями рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, ходьба на носках (руки на пояс).
3. Бег с высоким подниманием колен.
4. Подскоки с продвижением вперед ноги врозь и вместе (руки на пояс); перестроение поворотом налево по четыре.
5. И.П. - строевая стойка.
1-2 - руки дугами вперед - вверх, прогнуться (вдох),
3-4 - И.П. (выдох).
6. И.П. - строевая стойка.
1 - руки вперед,
2 - руки вверх,
3 - руки в стороны,
4 - И.П.
7. И.П. - руки на пояс.
1 - присесть,
2 - И.П.
8. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс.
1 - наклон вперед,
2 - И.П.
3 - наклон назад,
4 - И.П.
9. И.П. строевая стойка.
1 - упор присев,
2 - упор лежа,
3 - упор присев,
4 - И.П.
10. И.П. - упор сидя.
1-2 - упор лежа спиной, прогнуться,
3-4 - И.П.

11. - И.П. - строевая стойка.

- 1 - положение "наскок",
- 2 - И.П.
- 3 - положение "доской",
- 4 - И.П.

12. И.П. - руки на пояс.

- 1-4 - подскоки на двух ногах.

ВАРИАНТ 2

1. Строевые приемы: ходьба по квадрату с поворотами налево через 4 шага; ходьба по квадрату с поворотами направо через 4 шага.
2. Ходьба с движениями руками на пояс, к плечам, за голову и вниз.
3. Бег с доставанием коленями ладоней согнутых рук.
4. Передвижение подскоками ноги врозь и вместе (руки на пояс). Перестроение поворотами налево по три.
5. И.П. - строевая стойка.
1 - руки к плечам,
2 - руки вверх, прогнуться (вход)
3 - руки к плечам,
4 - И.П. (выдох).
6. И.П. строевая стойка.
1 - левая рука вперед,
2 - правая рука вперед,
3 - левая рука вниз,
4 - И.П.
7. И.П. - стойка ноги врозь, руки за головой.
1 - присесть, руки вперед ладонями вниз,
2 - И.П.
8. И.П. - стойка ноги врозь, руки вверх - в стороны.
1 - наклон вперед, достать руками носки ног,
2 - И.П.
9. - И.П. упор лежа.
1 - согнуть руки, левая нога назад,
2 - И.П.
3 - согнуть руки, правая нога назад,
4 - И.П.

10. И.П. - упор сидя.

- 1 - поднять ноги,
- 2 - ноги врозь,
- 3 - соединить ноги,
- 4 - И.П.

11. И.П. - строевая стойка.

- 1 - положение "наскок",
- 2 - высокий прыжок прогнувшись, руки вверх - в стороны и "доскок",
- 3 - держать,
- 4 - И.П.

12. И.П. - стойка ноги врозь, левая спереди, руки за головой,
1-4 - подскоки со сменой положения ноги.

ВАРИАНТ 3

1. Строевые приемы: ходьба с поворотами кругом, ходьба на месте, выполнение команды "ПРЯМО".

2. И.П. - руки на поясе: ходьба с поворотами туловища налево и направо (руки перед грудью).

3. Бег с движениями рук вверх и к плечам.

4. Передвижение с подскоками правым и левым боком вперед по четыре счета (руки на пояс). Перестроение поворотом налево по пять.

5. И.П. - руки за головой.

- 1-2 - левая назад, руки вверх - в стороны, прогнуться (вдох),
- 3-4 - И.П. (выдох).

6. И.П. - строевая стойка.

- 1 - руки вперед - в стороны,
- 2 - руки вверх - в стороны,
- 3 - руки вниз - в стороны,
- 4 - И.П.

7. И.П. - стойка ноги врозь, руки вперед - в стороны ладонями книзу.

- 1 - достать носком левой правую руку,
- 2 - И.П.
- 3 - достать носком правой левую руку,
- 4 - И.П.

8. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

- 1 - наклон влево, правая рука вверх,
- 2 - И.П.
- 3 - наклон вправо, левая рука вверх,
- 4 - И.П.

9. И.П. - упор присев на левой, правая в сторону.

- 1 - смена положений ног,
- 2 - И.П.

10. - И.П. - упор сидя.

- 1 - упор лежа сзади, прогнуться,
- 2 - согнуть ноги, продвигаясь вперед,
- 3 - упор лежа сзади,
- 4 - И.П.

11. - И.П. - упор присев.

- 1 - высокий прыжок вверх прогнувшись, руки вверх - в стороны в "доскок",
- 2 - держать,
- 3 - строевая стойка,
- 4 - И.П.

12. И.П. - подскоки ноги врозь и скрестно.

ВАРИАНТ 4

1. Строевые приемы: упражнение на внимание на 8 счетов - шаг вперед, поворот направо, поворот налево, шаг назад.

2. Ходьба с наклонами туловища в стороны (руки за головой), ходьба в полуприседе.

3. Бег со взмахами прямых ног вперед.

4. Подскоки с продавливанием вперед в полуприседе (руки на бедрах). Перестроение по расчету на "девять", "шесть", "три", "на месте" из одношереножного строя.

5. И.П. - стойка ноги врозь, руки внизу, пальцы в замок.

- 1-2 - гнбая руки вверх, ладони вверх, прогнуться (вдох)
- 3-4 - И.П. (выдох).

6. И.П. - строевая стойка.

- 1-2 - руки на пояс,
- 2 - руки за голову,
- 3 - руки к плечам,
- 4 - И.П.

7. И.П. - стойка ноги врозь пошире, руки на пояс.
 1 - упор присев на левой, правая в сторону,
 2 - И.П.
 3 - упор присев на правой, левая в сторону,
 4 - И.П.
8. И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак,
 1 - поворот туловища направо,
 2 - поворот туловища направо.
9. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс.
 1-4 - наклон вперед, последовательно переставляя руки, принять упор лежа,
 5-8 - обратным движением возвратиться в И.П.
10. И.П. - упор сидя.
 1 - ноги врозь пошире,
 2 - упор лежа сзади, прогнуться,
 3 - упор сидя ноги врозь,
 4 - И.П.
- II. И.П. - строевая стойка.
 1 - полуприсед, руки назад,
 2 - прыжок вверх, ноги врозь, руки вверх - в стороны в "доскок".
 3 - держать,
 4 - И.П.
12. И.П. - руки на пояс.
 1-4 - подскоки с постепенным разведением ног пошире,
 5-8 - подскоки со сведением ног вместе.
- Для перестроения рассчитать на "девять", "шесть", "три", "на месте" и подать команду: "По расчету, равнения направо, шагом - "МАРШ". Каждый делает соответственно своему номеру количество шагов. Для возвращения в исходное положение подать команду: "На свои места шагом - МАРШ", по которой "девятые" "шестые" и "третьи" номера поворачиваются кругом и становятся на свои места.

ВАРИАНТ Б

- I. Строевые приемы: упражнение на внимание на 8 счетов - шаг вперед, поворот кругом, шаг вперед, поворот направо.
 2. Ходьба с последовательными движениями рук на плечам, вверх и вниз, ходьба в приседе.

3. Бег со взмахами прямых ног в стороны (руки за голову).
 4. Ходьба выпадами с движениями рук вверх (прогнуться) и вниз - назад (наклон вперед), пальцы сжаты в кулак. Перестроение поворотом направо по три.
 5. И.П. - строевая стойка.
 1-2 - шаг правой в сторону, руки вверх - в сторону (вдох).
 3-4 - И.П. (выдох).
 5-8 - то же, но с левой ноги.
6. И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак.
 1-4 - круговые движения рук вперед - книзу.
 5-8 - круговые движения рук назад - книзу.
7. И.П. - выпад левой вперед, руки на пояс.
 1-3 - пружинистые приседания,
 4 - прыжком смена положений ног.
8. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс.
 1 - наклоны вперед,
 2 - И.П.
 3 - наклон назад,
 4 - И.П.
 5 - наклоны влево,
 6 - И.П.
 7 - наклон вправо,
 8 - И.П.
9. И.П. - строевая стойка,
 1 - руки вверх, левая нога вперед,
 2 - выпад левой вперед, наклон вперед, руки назад,
 3 - выпрямиться, руки вверх,
 4 - И.П.
 5-8 - то же, но с правой ноги.
10. И.П. - лежа на спине, руки в стороны.
 1 - поднять ноги,
 2 - пружинисто сгибаясь, достать под носками за головой,
 3-4 - И.П.
- II. И.П. - строевая стойка,
 1 - полуприсед, руки назад,
 2 - прыжок вверх с поворотом направо в "доскок".

- 3 - держать,
4 - И.П.
12. И.П. - строевая стойка.
1 - подскок на месте, руки вперед,
2 - подскок руки в стороны,
3 - подскок руки вверх,
4 - подскок, руки вниз.

ВАРИАНТ 6

1. Строевые приемы: упражнение на внимание на 8 счетов - поворот кругом, три шага вперед, приставить ногу, поворот кругом.
2. Ходьба; ходьба выпадами с круговыми движениями рук, согнутых в локтях, вперед и назад.
3. Бег; бег приставными шагами правым боком вперед и левым боком вперед с поворотом через каждые 8 шагов.
4. Ходьба; ходьба выпадами с поворотами туловища налево и направо (руки перед грудью). Перестроение поворотом налево по пять.
5. И.П. - строевая стойка.
1-2 - дугами назад руки вверх (вдох),
3-4 - дугами вперед руки вниз (выдох).
6. И.П. - руки перед грудью.
1-2 - два рывка назад,
3-4 - два рывка прямыми руками назад.
7. И.П. - руки на пояс.
1 - присесть,
2 - левая нога в сторону,
3 - приставить левую,
4 - И.П.
5-8 - то же, но правую ногу в сторону.
8. И.П. - стойка ноги врозь, руки за головой.
1-2 - круговое движение туловища вперед - влево,
3-4 - круговое движение туловища вперед - вправо.
9. И.П. - упор лежа ноги врозь.
1-2 - поворот налево в упор лежа боком, левая рука в сторону,
3-4 - И.П.
5-8 - то же, но поворот направо.

10. И.П. - лежа на спине, руки в стороны.
1 - поднять ноги,
2 - ноги влево до касания носками ладоней,
3 - возвратиться в положение лежа согнувшись,
4 - И.П.
5-8 - то же, но ноги вправо до касания правой ладони.
11. И.П. - упор присев.
1 - прыжок вверх ноги врозь с поворотом налево в "доскок",
2 - держать,
3 - строевая стойка,
4 - И.П.
12. И.П. - руки на пояс.
1 - 3 - подскоки на месте,
4 - подскок с поворотом кругом (чередовать повороты кругом налево и направо).

ВАРИАНТ 7

1. Строевые приемы: упражнения на внимание на 8 счетов - шаг вперед, шаг влево, шаг вправо, шаг назад.
2. Ходьба; ходьба с высоким подниманием колен.
3. Бег; бег со взмахами прямых ног вперед (8 шагов), бег со сгибанием голени назад (8 шагов).
4. Ходьба выпадами с круговыми движениями руками вперед (1 шага) и назад (4 шага). Перестроение поворотом направо по четыре.
5. И.П. руки на пояс.
1-2 - левую ногу назад на носок, локти отвести назад, прогнуться (вдох),
3-4 - И.П. (выдох).
6. И.П. - стойка ноги врозь, пальцы скаты в кулак.
1-4 - четыре круга руками вперед,
5-8 - то же, но назад.
7. И.П. - присед, руки на пояс.
1 - встать, левая нога в сторону, руки вверх,
2 - И.П.
3 - встать, правая нога в сторону, руки вверх,
4 - И.П.

8. И.П. - стойка ноги врозь пошире, руки на пояс.
 I - поворот туловища налево, руки в стороны, ладони
 кверху,
 2 - наклон вперед, достать руками носок ноги,
 3 - выпрямиться, руки в стороны,
 4 - И.П.
 5-8 - то же, но в другую сторону.
9. И.П. - упор сидя ноги врозь.
 I - упор лежа сзади, прогнуться,
 2 - поворот налево, правая рука вверх (ноги остаются
 на месте),
 3 - упор лежа сзади,
 4 - И.П.
10. И.П. - упор сидя.
 I - поднять ноги,
 2 - руки в стороны,
 3 - руки вниз,
 4 - И.П.
11. И.П. - строевая стойка.
 I - полуприсед, руки назад,
 2 - прыжок с поворотом кругом в "доской",
 3 - держать,
 4 - И.П.
12. И.П. - руки на пояс.
 I-4 - подскоки на месте со сгибанием ног назад,
 5-8 - подскоки на месте со сгибанием ног вперед.

ВАРИАНТ В

1. Строевые приемы: упражнение на внимание на 8 счетов - шаг вперед, прыжком поворот кругом налево, прыжком поворот кругом направо, шаг вперед, поворот кругом.
2. Ходьба; ходьба на носках с наклонами туловища влево и вправо (руки вверх, пальцы в замок).
3. Бег с поворотом кругом и на 360° по сигналу.
4. Подскоки на двух ногах влево и вправо с одновременным продвижением вперед (руки на пояс). Перестроение захождением четверками из одношереножного строя.

5. И.П. - руки в стороны.
 I-2 - дугами книзу круг руками (вдох),
 3-4 - дугами кверху, круг руками (выдох).
6. И.П. - руки в стороны.
 I - дугой книзу круг правой,
 2 - дугой книзу круг левой.
7. И.П. - руки на пояс.
 I - выпад вправо,
 2 - И.П.,
 3 - выпад влево,
 4 - И.П.
8. И.П. - строевая стойка.
 I - упор согнувшись,
 2 - упор присев,
 3 - упор согнувшись,
 4 - И.П.
9. И.П. - упор лежа
 I-2 - толчком руки поворот в упор лежа сзади,
 3-4 - обратным движением принять И.П.
10. И.П. - лежа на спине, руки вверх.
 I-2 - плотная группировка,
 3-4 - И.П.
11. И.П. - строевая стойка.
 I - полуприсед, руки назад,
 2 - прыжок вперед - вверх в "доской",
 3 - выпрямляясь и опуская руки вниз, поворот
 кругом без приставления правой ноги,
 4 - И.П.
12. И.П. - руки в стороны,
 I - прыжком ноги врозь, руки вниз,
 2 - прыжком И.П.

Для перестроения рассчитать на четверки и подать команду: "Четверками, левое плечо вперед, шагом - МАГШ". Затем остановиться и разомкнуть на два шага.

ВАРИАНТ 9

1. Строевые приемы: повороты на месте, размыкание и смыкание.
2. Ходьба; ходьба со взмахами прямых ног вперед и хлопком руками под ногой.

3. Бег; бег с доставанием стопами ладоней (руки назад).
4. Продвижение подскоками на левой, правой и на двух ногах, чередуя по 8 подскоков. Перестроение поворотом налево по три.
5. И.П. - стойка ноги врозь, руки за головой.
 - 1-2 - поворот туловища налево, руки вверх - в стороны (вдох),
 - 3-4 - И.П. (выдох),
 - 5-8 - то же, но поворот направо.
6. И.П. - строевая стойка.
 - 1 - руки в стороны,
 - 2 - руки за голову,
 - 3 - руки вверх,
 - 4 - И.П.
7. И.П. - руки на пояс.
 - 1 - выпад вперед правой,
 - 2 - И.П.
 - 3 - выпад левой вперед,
 - 4 - И.П.
8. И.П. - руки на пояс.
 - 1 - выпад влево, наклон туловища вправо, руки за голову,
 - 2-3 - пружинистые наклоны вправо,
 - 4 - И.П.
 - 5-8 - то же, но в другую сторону.
9. И.П. - стойка ноги врозь.
 - 1 - руки вверх,
 - 2 - наклон вперед, руки назад,
 - 3 - присесть, руки вперед,
 - 4 - И.П.
10. И.П. - лежа на животе, руки за голову.
 - 1-2 прогнуться, локти отвести назад,
 - 3-4 - И.П.
11. И.П. - строевая стойка.
 - 1 - шаг левой, руки вперед, в стороны,
 - 2 - приставляя правую, полуприсед, руки назад,
 - 3 - прыжок с поворотом кругом в "доскок",
 - 4 - И.П.

12. И.П. - присед, руки на пояс.
 - 1 - прыжком левую ногу вперед - в сторону,
 - 2 - прыжком И.П.
 - 3 - прыжком правую ногу вперед - в сторону,
 - 4 - прыжком И.П.

ВАРИАНТ 10

1. Строевые приемы: строй в колонну по два; два приставных шага в сторону с расхождением колонн; поворот налево и направо лицом друг к другу; поворот направо и налево боком друг к другу. Повторить упражнение со сходом колонн.
2. Ходьба: чередование ходьбы на носках, внешнем и внутреннем крае стопы по четыре счета.
3. Бег; чередование бега со замахами прямых ног вперед, в сторону и назад по четыре счета (руки на пояс).
4. Передвижение подскоками в присед (руки на пояс) и в стойку ноги врозь (руки в стороны). Перестроение поворотом налево по четыре.
5. И.П. - стойка ноги врозь, руки за головой, локти вперед.
 - 1 - поворот туловища направо, локти отвести назад (вдох),
 - 2 - И.П. (выдох).
6. И.П. - руки в стороны, пальцы сжаты в кулак.
 - 1 - согнуть руки,
 - 2 - выпрямить,
 - 3 - руки вверх,
 - 4 - И.П.
7. И.П. - строевая стойка.
 - 1 - взмах левой в сторону, руки в стороны,
 - 2 - выпад влево, руки вверх,
 - 3 - левая в сторону, руки в стороны,
 - 4 - И.П.
8. И.П. - стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак.
 - 1 - поворот туловища налево,
 - 2 - поворот туловища направо.
9. И.П. - строевая стойка.
 - 1 - упор присед,
 - 2 - упор лежа на согнутых руках, ноги врозь,

- 3 - упор присев,
 - 4 - И.П.
10. И.П. - упор сидя.
- 1 - упор лежа сзади,
 - 2 - И.П.
 - 3 - поднять ноги и достать носки ног руками,
 - 4 - И.П.

11. И.П. - упор лежа.
- 1 - упор присев,
 - 2 - прыжок вверх в "доскок",
 - 3 - упор присев,
 - 4 - упор лежа.

12. И.П. - руки на пояс.
- 1-2 - подскоки на месте с поворотами кругом, направо и налево.

УПРАЖНЕНИЯ ВДВОЕМ

ВАРИАНТ 1

1. Строевые приемы; ходьба с поворотами кругом через 8 шагов (на 8 счетов).
2. Ходьба; чередование ходьбы с высоким подниманием колен с ходьбой в полуприседе по 1 шага.
3. Бег; бег со взмахами прямых ног вперед.
4. Ходьба выпадами с попеременным движением рук вверх и вниз - назад. Перестроение в колонну по два на дистанции 1 шага.
5. И.П. - стоя спиной друг к другу, взяться за руки внизу.
 - 1 - руки в стороны,
 - 2 - подлага вперед левой, руки вверх, прогнуться (вдох),
 - 3 - приставить левую к правой, руки в стороны,
 - 4 - И.П. (выдох).
6. И.П. - стоя лицом друг к другу, ноги врозь, взяться за руки ладонь в ладонь на высоте груди.
 - 1-2 - попеременное сгибание и разгибание рук с сопротивлением.
7. И.П. - стоя спиной друг к другу на расстоянии подлага, взяться под локти,
 - 1-2 - присесть,
 - 3-4 - И.П.

8 - И.П. - стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера.

- 1-3 - пружинистые наклоны вперед с одновременным нажимом на плечи партнера,
 - 4 - И.П.
9. И.П. - первый в упоре лежа ноги врозь; второй удерживает ноги партнера на высоте пояса.
- 1 - сгибание рук,
 - 2 - И.П.
10. И.П. - стоя спиной друг к другу, ноги врозь, взяться под локти.
- 1-2 - первый наклоняется вперед, второй прогибается,
 - 3-4 - второй наклоняется вперед, первый прогибается.
11. И.П. - стоя лицом друг к другу в положении "доскок", держаться за руки ладонь в ладонь.
- 1-2 - поднимая руки и не расцепляя их, быстрый поворот на 360° в другую сторону в И.П.
12. И.П. - стоя лицом друг к другу, держаться за руки.
- 1-4 - прыжки ноги врозь и скрестно,
 - 5-8 - прыжки, сгибая ноги назад.

ВАРИАНТ 2

1. Строевые приемы; перестроение из одношереножного строя в двухшереножный, размыкание на 3 шага направо, смыкание налево, повороты кругом.
2. Ходьба в парах выпадами с движением сцепленных рук вверх и вниз, свободную руку на пояс.
3. Бег в парах, держась руками скрестно перед собой; бег с поворотами кругом через 8 шагов (грудью вперед и спиной вперед).
4. Ходьба с поворотами туловища налево и направо (руки за голову). Перестроение из колонны по два поворотом налево по четыре. Дистанции и интервалы между парами - 4 шага.
5. И.П. - стоя ноги врозь спиной друг к другу вплотную, взяться за руки внизу.
 - 1-2 - дугами в стороны руки вверх, грудь подать вперед, прогнуться (вдох),
 - 3-4 - И.П. (выдох).

6. И.П. - стоя лицом друг к другу на расстоянии полшага, взяться за руки внизу, пальцы в замок.
1-2 - поднимание рук вверх с сопротивлением,
3-4 - опускание рук вниз с сопротивлением.
7. И.П. - стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, взяться за руки.
1-2 - присесть на левой, правая вперед,
3-4 - И.П.
5-6 - присесть на правой, левая вперед,
7-8 - И.П.
8. И.П. - стоя ноги врозь лицом друг к другу, руки положить на плечи партнера.
1-2 - пружинистые наклоны с нажимом на плечи партнера,
3-4 - энергичные повороты туловища влево и вправо.
9. И.П. - первый стоя ноги врозь, руки на пояс, наклоняется вперед, второй сидя ноги врозь, спиной к партнеру, охватывает партнера за шею.
1-2 - первый приподнимает партнера, второй прогибается,
3-4 - И.П.
10. И.П. - стойка в затылок друг другу
1 - первый прыжком принимает упор на плечах второго,
2 - соскок в И.П.
3-4 - поворот кругом на два счета с четким приставлением ноги.
11. И.П. первый стоит пригнувшись, второй сзади в строевой стойке.
1 - второй выполняет прыжок ноги врозь ("Чехарда") через партнера в "доскок",
2 - держать,
3-4 - оба партнера выполняют поворот кругом.
12. И.П. - стоя лицом друг к другу, держаться вытянутыми руками
1-4 - подскоки с продвижением по кругу по часовой стрелке,
5-8 - то же, но в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

ВАРИАНТ I

1. Строевые приемы: повороты на месте налево, направо, кругом.
2. Ходьба с движением палки горизонтально вниз, на расстоянии полшага за голову.

3. Бег; бег с движением палки горизонтально вверх за голову.
4. Ходьба выпадами с поворотами туловища налево и направо (палка за спиной в локтевых сгибах). Перестроение поворотом налево по четыре.
5. И.П. - палка горизонтально внизу.
1-2 - левая нога назад на носок, палку горизонтально вверх, прогнуться (вдох),
3-4 - И.П. (выдох),
5-8 - то же, но с правой ноги.
6. И.П. - палка горизонтально вперед.
1 - палку вертикально, левая сверху,
2 - И.П.
3 - палку вертикально, правая сверху,
4 - И.П.
7. И.П. - стойка ноги врозь, палка горизонтально вниз.
1 - подняться на носки, палку горизонтально вверх,
2 - присесть на всей ступне, палку горизонтально за голову,
3 - встать, палку горизонтально вверх,
4 - И.П.
8. И.П. - стойка ноги врозь, палка горизонтально вниз за спиной.
1-3 - пружинистые наклоны вперед, палку рывком назад до отказа,
4 - И.П.
9. И.П. - стойка ноги врозь, палка горизонтально вниз.
1 - палку горизонтально вверх,
2 - наклон вперед,
3 - присед, палку горизонтально вперед,
4 - И.П.
10. И.П. - лежа на спине, палка горизонтально вверх.
1-2 - сгибая ноги, перемещая двумя в положение палка горизонтально вниз за спиной,
3-4 обратным движением И.П.
11. И.П. палка горизонтально вниз.
1 - присед, палку горизонтально вперед,
2 - прыжок, палку горизонтально вверх и "доскок",
3 - держать,
4 - И.П.

12. И.П. - палка горизонтально вниз.

- 1 - прыжком ноги врозь, палку горизонтально на грудь,
- 2 - прыжком И.П.

ВАРИАНТ 2

1. Строевые приемы: повороты в движении налево, направо, кругом.
2. Ходьба с вращением палки из вертикального положения вперед.
3. Бег со взмахами правой ногой вперед (палка горизонтально вверх).
4. Продвижение прыжками выпадами с движением палки горизонтально вверх и на грудь. Перестроение поворотом налево по три.
5. И.П. - стойка ноги врозь, палка горизонтально вниз.
1-2 - поворот туловища налево, палку горизонтально вверх (вдох),
3-4 - И.П. (выдох),
5-8 - то же, но поворот туловища направо.
6. И.П. - палка горизонтально вниз.
1-2 - поочередное выкручивание с переносом палки вниз за спину,
3-4 - обратным движением И.П.
7. И.П. - палка горизонтально вперед.
1 - взмах правой вперед, палку горизонтально вперед,
2 - И.П.
3 - взмах левой вперед, палку горизонтально вперед,
4 - И.П.
8. И.П. - стойка ноги врозь, палка горизонтально на лопатках,
1 - наклон вперед,
2 - наклон назад,
3 - поворот туловища налево,
4 - поворот туловища направо.
9. И.П. - палка горизонтально вниз.
1 - выпад левой вперед, выкрут с переносом палки назад за спину,
2 - наклон вперед, выпад палкой назад,
3 - выпрямиться,
4 - И.П.
5-8 - то же, но выпад правой ногой.

10. И.П. - локти на спине, палка горизонтально вверх.

- 1 - согнуть ноги и упереться ступнями в палку,
- 2 - выпрямить ноги,

11. И.П. - палка горизонтально вниз.

- 1 - присяд, палку горизонтально вперед,
- 2 - прыжок с поворотом кругом в "доскок",
- 3 - держать,
- 4 - И.П.

12. И.П. - палка горизонтально вперед.

- 1 - прыжком ноги врозь, палку вертикально, левая рука сверху,
- 2 - прыжком И.П.
- 3 - прыжком ноги врозь, палку вертикально, правая рука сверху,
- 4 - прыжком И.П.

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

ВАРИАНТ I

1. Строевые приемы: повороты на месте налево, направо, кругом.
2. Ходьба; ходьба с движениями мяча вперед, вверх, вперед и вниз.
3. Бег; бег с высоким подниманием колена (мяч на голени).
4. Ходьба выпадами с поворотами туловища налево и направо с движением мяча в сторону. Перестроение поворотом налево по четыре.
5. И.П. - мяч внизу.
1 - мяч вверх,
2 - мяч за голову, прогнуться (вдох),
3 - мяч вверх,
4 - И.П. (выдох).
6. И.П. - стойка ноги врозь, мяч внизу.
1 - мяч вверх,
2 - И.П.
7. И.П. - стойка ноги врозь, мяч внизу.
1 - присесть, мяч вперед,
2 - И.П.
3 - присесть, мяч вверх,
4 - И.П.

8. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вверх.
1 - наклон вперед, мяч вниз - назад,
2 - И.П.
9. И.П. - лежа на спине, мяч зажат между ступней.
1-2 - поднять мяч ногами,
3-4 - И.П.
10. И.П. - стойка ноги врозь лицом к партнеру на расстоянии 4-6 шагов.
"Делай - РАЗ" - бросок мяча партнеру снизу,
"Делай - ДВА" - бросок мяча партнеру из-за головы,
"Делай - ТРИ" - толчок мяча партнеру правой рукой,
"Делай - ЧЕТЫРЕ" - толчок мяча партнеру левой рукой.
11. И.П. - строевая стойка, мяч на полу в полшаге от ног.
1 - присесть, руки назад ("наскок"),
2 - прыжок через мяч в "доскок",
3-4 - опуская руки вниз, поворот кругом.
12. И.П. - мяч к груди.
1 - прыжком ноги врозь, мяч вверх,
2 - прыжком И.П.

ВАРИАНТ 2

1. Строевые приемы: перестроение из одной в две шеренги и обратно, размыкание налево на 3 шага и смыкание.
2. Ходьба: ходьба с перекидыванием мяча перед собой с руки на руку.
3. Бег; бег с высоким подниманием колен (мяч за головой).
4. Продвижение прыжками выпадами с движением мяча вверх и к груди. Перестроение поворотом налево по четыре.
5. И.П. - стойка ноги врозь, мяч на голове.
1-2 - поворот туловища налево, мяч вверх, прогнуться (вдох),
3-4 - И.П. (выдох);
5-8 - то же, но поворот туловища направо.
6. И.П. - стойка ноги врозь, мяч внизу.
1-2 - круг мячом влево,
3-4 - круг мячом вправо.

7. И.П. - мяч за головой.
1 - выпад влево, мяч вверх,
2 - И.П.,
3 - выпад вправо, мяч вверх,
4 - И.П.
8. И.П. - стойка ноги врозь, мяч внизу.
1 - мяч за голову,
2 - наклон вперед,
3 - выпрямиться,
4 - И.П.
9. И.П. - мяч внизу.
"Делай - РАЗ" - повернуться кругом в стойку ноги врозь,
"Делай - ДВА" - бросок мяча партнеру назад через голову.
10. И.П. - мяч внизу.
"Делай - РАЗ" - подбросить мяч, повернуться на 30° направо и поймать мяч,
"Делай - ДВА" - подбросить мяч, повернуться на 110° направо и поймать мяч.
11. И.П. - строевая стойка, мяч на полу справа.
1 - прыжок через мяч вправо в "доскок",
2 - строевая стойка,
3 - прыжок через мяч влево в "доскок",
4 - И.П.
12. И.П. - руки на пояс, мяч на полу впереди.
1 - прыжок через мяч вперед,
2 - прыжок через мяч назад.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ

ВАРИАНТ 1

1. Строевые приемы: упражнения на внимание на 8 счетов - три в шага вперед, поворот налево, поворот кругом.
2. Ходьба; ходьба с движениями рук к плечам, вверх, в стороны, вниз.
3. Бег; бег с поворотами кругом и на 360° по сигналу (сигнал подается свистком или голосом).
4. Ходьба с поворотами туловища (руки перед грудью). Построение перед гимнастической стенкой в одну шеренгу.

5. И.П. - вис стоя на согнутых руках спиной к стенке.
1-2 - протиснуться, выпрямить руки (вдох),
3-4 - И.П. (выдох).
6. И.П. - стойка в шаге от стены.
1 - наклон вперед, опереться согнутыми руками о стенку на высоте груди,
2 - отталкиваясь руками, принять И.П.
7. И.П. - упор стоя ноги врозь на 3-й рейке снизу.
1 - присесть,
2 - И.П.
8. И.П. - стоя боком к стенке, правая нога в сторону на 4-й рейке снизу, руки за голову.
1 - руки вверх - в стороны, махом назад,
2-3 - два пружинистых наклона вперед (руками достать пол),
4 - И.П.
9. И.П. - вис лицом к стенке.
1 - протиснуться, ноги назад,
2 - ноги врозь,
3 - расставить ноги,
4 - И.П.
10. И.П. - лежа на спине, задержаться мимолетно на нижней рейке, руки за голову.
1-2 - наклон вперед,
3-4 - И.П.
11. И.П. - упор стоя на 2-й рейке снизу.
1 - прыжок назад в "доску",
2 - держать,
3 - прыжком заскочить на 2-ю рейку,
4 - И.П.
12. И.П. - упор стоя ноги врозь.
1 - прыжком ноги скрестить, левая вперед,
2 - прыжком И.П.,
3 - прыжком ноги скрестно, правая вперед,
4 - И.П.

ВАРИАНТ 2

- Стреловые приемы: управление на внимание на 3 счетах - шаг влево, поворот направо, шаг вправо, поворот налево.
- Ходьба: ходьба на носках (руки на пояс).
- Бег: бег с ускорениями.

4. Протягивание правыми ногами врозь и вместе (руки за голову). Перестроение в колесико по диаг и построение парод стеной в две шеренги.
5. И.П. - упор стоя хвостом спиной, ноги врозь, вполную спиной к стенке.
1-2 - подавая плечи вперед, протиснуться, голову назад (вдох),
3-4 - И.П. (выдох).
6. И.П. - упор лежа на 3-й рейке снизу лицом к стенке.
1-4 - последовательным перекидыванием руки, поочередно на 4 рейку вверх.
5 - 3 - обратным движением вернуться в И.П.
7. И.П. - наклон вперед, держась руками за рейку на высоте пояса.
1 - мах правой - назад, протиснуться,
2 - И.П.,
3 - мах левой назад, протиснуться,
4 - И.П.
8. И.П. - стойка спиной к стенке лицом к стене.
1 - наклон вперед, встать руками за рейку ниже колен,
2-3 - два пружинистых наклона вперед,
4 - И.П.
9. И.П. - вис стоя спиной согнувшись (встать лицом к стенке, наклониться, опереться ладонями о стенку и встать за рейку).
1-2 - вис провисаясь (ноги вверх),
3-4 - И.П.
10. И.П. - вис спиной к стенке.
1 - согнуть ноги (колени к груди),
2 - выпрямить ноги в упор пятками,
3 - держать,
4 - И.П.
11. И.П. - упор стоя на 2-й рейке снизу.
1 - прыжок с поворотом направо в "доску" (левой рукой держатся за рейку),
2 - прыжком И.П.,
3 - прыжок с поворотом налево в "доску" (правой рукой держатся за рейку).

4 - прыжком И.П.

12. И.П. - упор стоя лицом к скамейке.

1 - прыжок к разведению и сведению ног.

2 - прыжок со сгибанием ног назад.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИМАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКОЙ

ВАРИАНТ 1

1. Строевые приемы: повороты на месте налево, направо, кругом.

2. Ходьба по скамейке, ходьба скрестными шагами через скамейку.

3. Бег по скамейке.

4. Ходьба по скамейке с движением рук вперед, в стороны, вверх и вниз. Переобращение поворотом головы по б.

5. И.П. - стойка ноги врозь, скамейка на подопле.

1-2 - скамейку вверх, прогнувшись (выдох).

3-4 - И.П. (выдох).

6. И.П. - стойка ноги врозь, скамейка на вытянутых руках у левого бедра.

1 - скамейку вверх.

2 - скамейку к правому бедру.

3 - скамейку вверх.

4 - И.П.

7. И.П. - стойка ноги врозь, скамейка врозь.

1 - присесть, наклонить голову, скамейку на лопатки.

3-4 - И.П.

8. И.П. - первый сидит на скамейке, руки за голову, второй в упоре присев держит ноги партнера.

1-2 - наклон назад.

3-4 - И.П.

9. И.П. - упор на пол перед скамейкой.

1-2 - последовательно поставить на скамейку левую и правую руку, вытянуть и т.

3-4 - обратным движением И.П.

10. И.П. - сесть на скамейке.

1 - подтянуть ноги вперед.

2 - опустить ноги.

3 - наклон вперед.

4 - И.П.

11. И.П. - строевая стойка в шаге от скамейки.

1 - шаг левой на скамейку.

2 - приставить правую и встать на скамейку.

3 - положение "наскок".

4 - прыжок вперед - вверх в "доской".

5 - держать.

6 - строевая стойка.

7-8 - поворот кругом.

12. И.П. - стойка перед скамейкой, руки на пояс.

1 - прыжок через скамейку.

2 - прыжком поворот кругом налево.

3 - прыжок через скамейку.

4 - прыжком поворот кругом направо.

ВАРИАНТ 2

1. Строевые приемы: перестроение из одной шеренги в две шеренги и обратно, поворот кругом.

2. Ходьба по скамейке правым боком вперед приставными шагами.

3. Бег по скамейке.

4. Три шага до скамейки, прыжок ноги врозь (скамейка между ног).

Перестроение поворотом налево по б.

5. И.П. - стойка справа от скамейки.

1 - левую ногу на скамейку, руки к плечам.

2 - приставить правую, руки вверх - в стороны (выдох).

3 - левую ногу на пол, руки к плечам.

4 - приставить правую, руки вниз (выдох).

6. И.П. - стоя в шеренге, скамейка внизу.

1 - скамейку на грудь.

2 - скамейку вперед.

3 - скамейку на грудь.

4 - И.П.

7. И.П. - стоя в шеренге, скамейка внизу.

1 - выпад левой вперед, скамейку вверх.

2 - И.П.

3 - выпад правой вперед, скамейку вверх.

4 - И.П.

8. И.П. - первый в упоре лежа на согнутых руках, опираясь бедрами на скамейку, второй в упоре присев держит ноги партнера.

1-2 - прогнуться, руки вверх - в стороны.

3-4 - И.П.

9. И.П. - упор лежа спиной, опираясь руками на скамейку.

1 - согнуть руки, левая нога вперед.

2 - И.П.

3 - согнуть руки, правая нога вперед.

4 - И.П.

10. И.П. - упор лежа спиной ноги врозь, опираясь ногами на скамейку.

1-2 - опираясь на правую руку, поворот наклоно, правая рука в сторону.

3-4 - И.П.

5-8 - то же в другую сторону.

11. И.П. - строевая стойка лицом к скамейке.

1 - положение "доска".

2 - прыжок через скамейку в "доску".

3 - опуская руки, поворот корпусом без приседания правой ногой.

4 - приставить правую ногу.

12. И.П. - стойка на скамейке, руки на пояс.

1 - прыжок ноги врозь (скамейка между ног).

2 - прыжком И.П.

3.2. Упражнения для развития упора висания

Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху (положение виса фиксируется в течение 1-2 секунд (рис. 1)). При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины. Допускается сгибание, разведение ног и отклонение тела от неподвижного положения. Запрещается выполнение хлестовых движений ногами.

Подготовительные упражнения

1. Подтягивание с прыжка и медленное спускание в вис на прямые руки.

2. Подтягивание с помощью за бедро и голень.



Рис. 1. Вис на перекладине

Комплексное силовое упражнение

Выполняется в течение 1 минуты: первые 30 секунд - максимальное количество наклонов вперед до касания руками носков ног из положения лежа на спине, руки на пояс, ноги закреплены (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении и исходное положение необходимо касание пола лопатками); повернувшись в упор лежа и без паузы для отдыха выполнить в течение 30 секунд максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (тело прямое, руки сгибать, до касания пола грудью).

Подъем переворотом на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху. Слегка подтянуться, поднять ноги к перекладине и, перевернувшись вокруг нее, выйти в упор на прямые руки (положение виса и упора фиксируется на прямых руках в течение 1-2 секунд).

Спускание в вис выполняется произвольным способом. Допускается сгибание, разведение ног и отклонение тела от неподвижного положения. Запрещается выполнение хлестовых движений (рис. 2).

Подготовительные упражнения

1. Подъем переворотом толчком одной и махом другой ноги на нижней перекладине.

2. Подъем переворотом с помощью. Помощь оказывают, последовательно подставляя под ноги, спину и плечи, при выходе в упор удерживать обучаемого правой рукой за ногу.

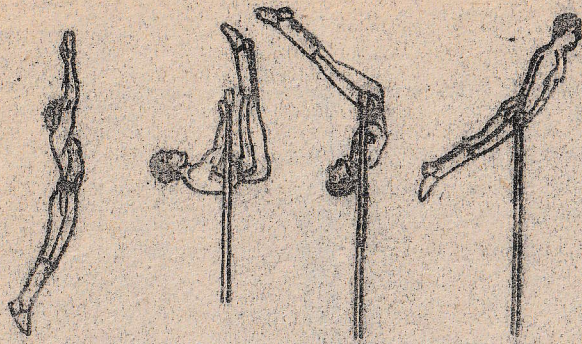


Рис. 2. Подъем переворотом на перекладине

Поднимание гири 24 кг (рывок)

Выполняется из исходного положения ноги на ширине плеч, вставшись хватом сверху одной рукой за дужку гири, оторвавшейся от полу. По команде "Упражнение ЧАЧИ-ПАН" — последовательно поднимать вверх и опускать вниз гирю сначала одной рукой, затем без отдыха после смены руки — другой рукой. Поднимание гири вверх фиксируется на прямой руке в течение 1-2 секунд. При касании гирей пола или падении гири упражнение прекращается.

Установлены две весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше. Минимальный норматив для слабой руки в весовой категории до 70 кг — 8 раз, 70 кг и выше — 12 раз.

Подготовительные упражнения

1. Имитация рывка гири.
2. Рывок гири 16 кг.

Прыжок ноги врозь через козла в длину

Высота снаряда 125 см, мостик высотой 10-15 см устанавливается в 1 м от снаряда, прыжок выполняется с разбега. Разрешается выполнить две попытки. После разбега и сильного толчка ногами выгнуть руки вперед к месту опоры с дельными концами снаряда, тело поднять выше горизонтали; нажимая руками на козла, согнуться и развести ноги, оттолкнуться от снаряда; в полете зафиксировать промежуточное положение тела (прогиб), поднять руки вверх — в стороны и приземлиться (рис. 3).

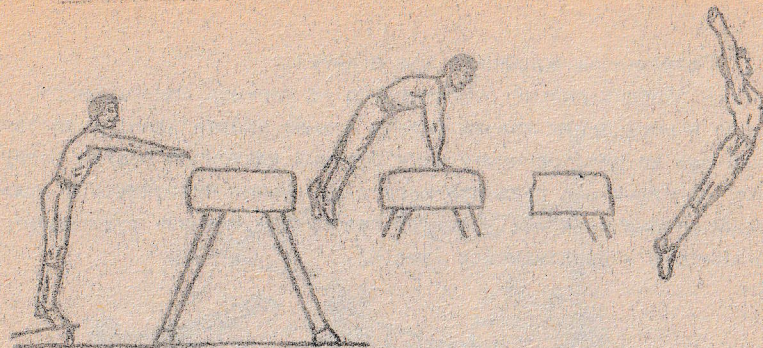


Рис. 3. Прыжок ноги врозь через козла в длину

Подготовительные упражнения

1. Прыжок с места вверх с разведением ног и прогибом в "доскок". Выпрыгнуть со всем отделением одновременно, предварительно разожмут стрел на 2 шага. По команде "Делай — РАЗ" — плуриприсед, руки назад; по команде "Делай — ДВА" — прыжок вверх в "доскок"; по команде "Делай — ТРИ" — строевая стойка (И.П.). Упражнение выполнить 5-6 раз подряд.
2. Прыжок ноги врозь через низкого козла (высота 100-110 см) с места. Встать на мостик в зоне отталкивания на носки, опереться руками на козла и выпрыгнуть прыжок.
3. Подскоки на мостике с высоким подниманием спины, держась руками за козла.
4. Прыжок ноги врозь с одного шага и наскока на мостик.
5. То же с постепенным увеличением длины и скорости разбега.
6. Прыжок ноги врозь с постепенным отодвиганием мостика до 1 м. При положении мостика ближе одного метра, прыжок выполняется без замаха.
7. Прыжок ноги врозь через козла с натянутой перед снарядом на расстоянии 70-80 см веревочкой (высота 100-120 см).

Прыжок ноги врозь через козла в длину

Высота снаряда 120 см, мостик высотой 10-15 см устанавливается произвольно; прыжок выполняется с разбега руками о дальнюю половину.

Разрешается выполнять две попытки.

С разбега сильно оттолкнуться от мостика вперед-вверх, тело и ноги после толчка ногами - выше уровня плеч; с постановкой рук на дальнюю часть коня быстрым движением слегка согнуться, одновременно развести ноги и округленно оттолкнуться дрямыми руками от коня; в полете прогнуться, поднять руки вверх - в стороны и приземлиться (рис.4).

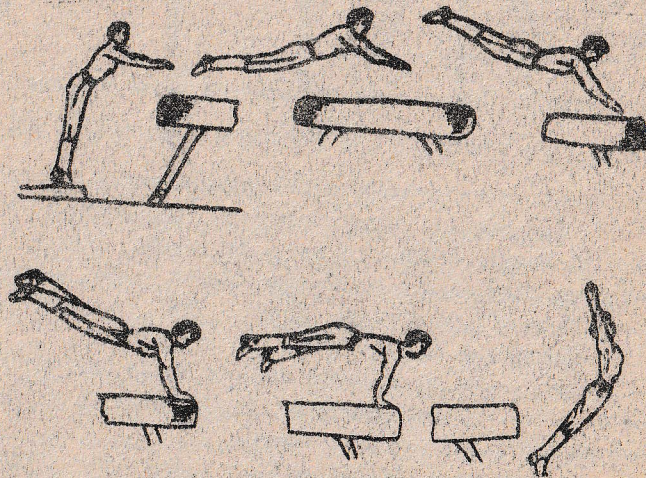


Рис.4. Прыжок ноги врозь через коня в длину

Подготовительные упражнения

1. Прыжок ноги врозь через козла в длину с постепенным отодвиганием мостика до 170 см.

2. Прыжок ноги врозь через козла в длину с мяляутой перед снарядом на расстоянии 100-120 см веревочкой. Высота препятствия - 100 см.

Если указанных подготовительных упражнений окажется недостаточно и обучаемый будет скован чувством страха и неуверенности, нужно применить следующие приемы:

а) положить на коня гимнастический мат, предложить обучаемому прыгать на него верхом с постепенным увеличением скорости разбега и дальности прыжка, пока обучаемый не выполнит прыжок;

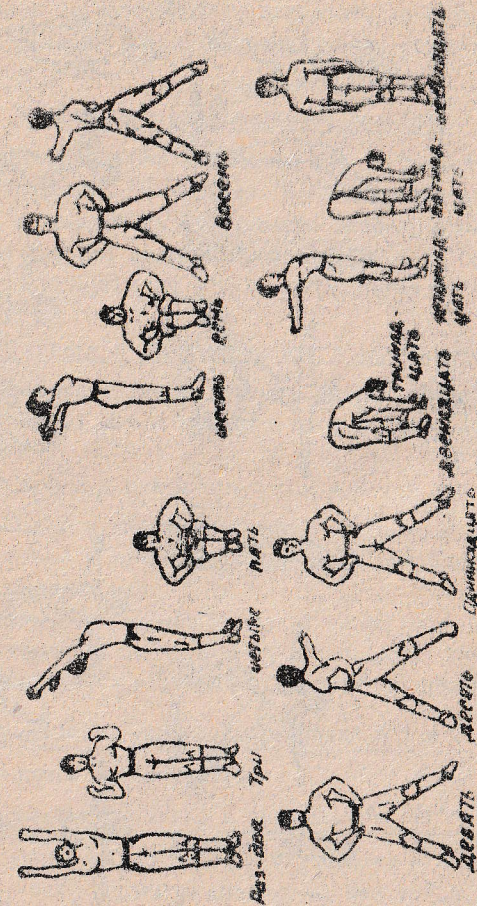


Рис.5. Сомпное вельня утробной

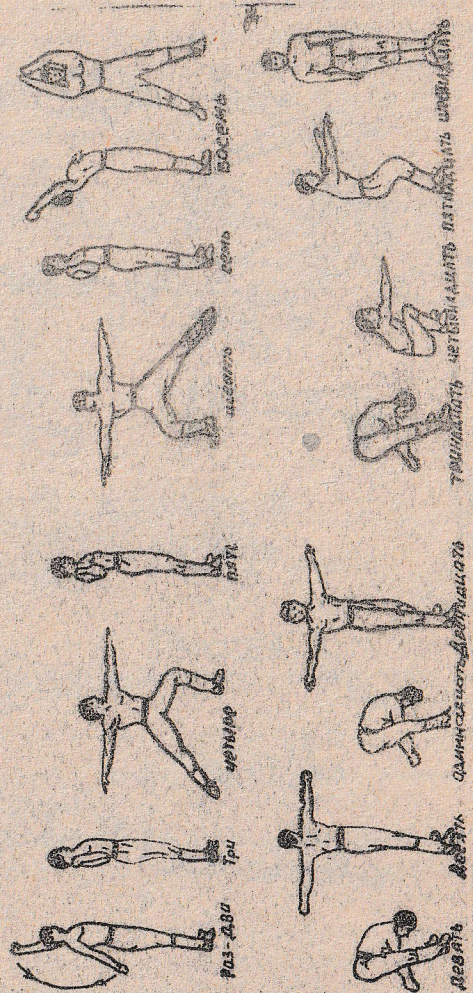


Рис. 6. Комплекс волчьих упражнений № 2

б) прыжок с помощью - двое держат обучающегося за ремни, привязанные к его поясу, багуют сбоку и помогают преодолеть снаряд. Страховка: стать спереди-сбоку в положении выпада вперед; в случае малой скорости полета захватить за руку и потянуть на себя; при падении вперед поддержать под грудь, а при падении назад - под спину.

Комплексное упражнение на ловкость

Проводится в любом помещении или на ровной площадке с травяным покровом. По команде "МАРШ" пробегать с высокого старта 10 м, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 м в обратном направлении. При выполнении кувырков в зале разрешается использование матов.

Сгибание и разгибание рук в размахивании на брусьях

Размахивание в упоре, на махе вперед согнуть руки, на махе назад выпрямить, махом вперед соскок вправо (влево).

Подготовительные упражнения

1. Сгибание и разгибание рук в упоре-леза.
2. Сгибание и разгибание рук на низких брусьях, помогая себе небольшим толчком ног.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с помощью. Помогать, поднимая за ноги 8-10 раз подряд.
4. Размахивание в упоре на брусьях на прямых руках.

Комплексы полных упражнений № 1 и 2

Выполняются на 16 счетов.

Соскок махом назад с поворотом на 90° на перекладине

Для курсантов 1-го курса и слушателей - офицеров 2-й возрастной группы - вис, подъем переворотом, мах дугой, соскок махом назад с поворотом на 90°.

Для курсантов 2-го курса и слушателей - офицеров 1-й возрастной группы - вис, размахивание, подъем разгибом, мах дугой, соскок махом назад с поворотом на 90°.

Для курсантов 3-го и старших курсов - вис, размахивание, подъем разгибом, оборот назад, мах дугой, соскок махом назад с поворотом на 90°.

Подъем разгибом

Вис; размахивание; махом вперед, пройти вертикальное положение, поднести ноги носками к перекладине; с движением тела назад, разгибаясь, направить ноги вверх-вперед (как бы скользя по перекладине) и, энергично надавливая прямыми руками на перекладину, выйти в упор, прогнуться (или сделать мах назад повыше)



Рис.7. Подъем разгибом на перекладине

Подготовительные упражнения

1. Имитация фазы разгибание ног с помощью гимнастической палки. И.П. - лежа на спине, палка горизонтально вверх, хват на ширине плеч. По команде "Делай - РАЗ" - палку вперед, ноги поднести носками к палке; по команде "Делай - ДВА" - разогнуться, направляя ноги вверх, вперед (скользя по палке), и сесть; по команде "Делай - ТРИ" - вернуться в исходное положение.

Упражнение выполнять многократно, добиваясь точности движения ног и рук.

2. Подъем разгибом на низкой перекладине с помощью. Помощь оказывать, направляя ноги обучаемого левой рукой хватом за голени, а правой рукой подталкивая под спину.

3. Подъем разгибом на высокой перекладине с помощью. Помогать толчком под таз и спину, в момент выхода в упор подхватить за ноги для удержания в упоре.

Мах дугой

Из упора, слегка сгибаясь, начать движение плечами назад (голова наклонена к груди), удерживая бедра у перекладины; с движением тела вперед, надавливая руками на перекладину вверх-назад, послать ноги вперед-вверх; на крайней точке маха вперед максимально вытянуться, сохраняя глубокий хват (рис.8).

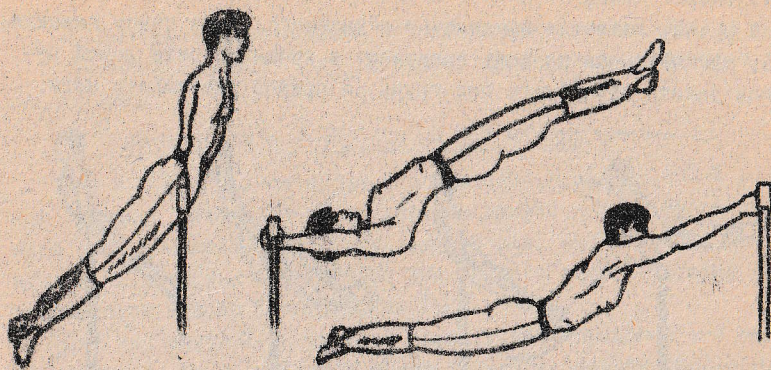


Рис.8. Мах дугой на перекладине

Подготовительное упражнение

1. На низкой перекладине мах дугой с помощью. Помогать, удерживая бедра обучаемого у перекладины и направляя тело вперед поддержкой под бедра и спину.

Страховка: стоять под перекладиной и внимательно следить за хватом кистей в момент вытягивания тела вперед. В случае соскальзывания на пальцы предупредить падение, по возможности раньше удержав обучаемого.

Оборот назад

Упор; после предварительного маха назад с приближением тела к перекладине активно послать плечи назад, прижимая прямыми руками бедра к перекладине, одновременно с этим, несколько сгибаясь, послать ноги вперед-вверх; пройдя вертикальное положение вниз головой, повернуть кисти, разогнуться и выйти в упор. (рис.9).

Подготовительные упражнения

1. Медленное выполнение оборота на низкой перекладине с помощью двух человек. Помогать, вращая обучаемого за ноги и плечи.

2. Оборот назад согнувшись.

3. В упоре согнуться, опустив плечи вперед-вниз; поворачивая кисти, быстро разогнуться.

4. **Оборот назад на низкой перекладине с помощью.** Помогать правой рукой, захватив предплечье обучаемого (рука снизу перекладины), другой вращая по ходу движения; в конце оборота левой рукой подхватить обучаемого под грудь, а правой удерживать ноги.

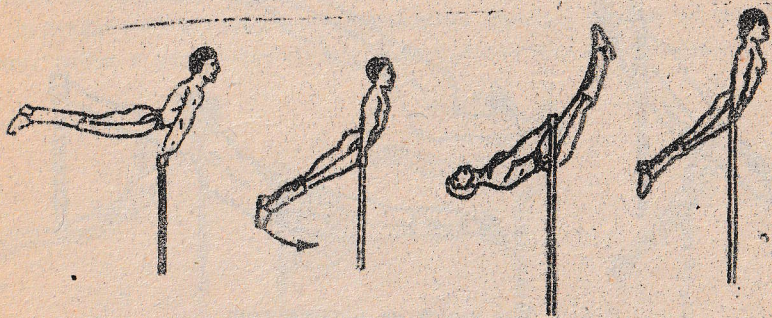


Рис. 9. Оборот назад на перекладине

Соскок махом назад с поворотом на 90°

Махом назад после вертикали усилить маховое движение ногами, нажать руками на перекладину и, опустив левую руку, повернуться налево и соскочить (рис. 10).

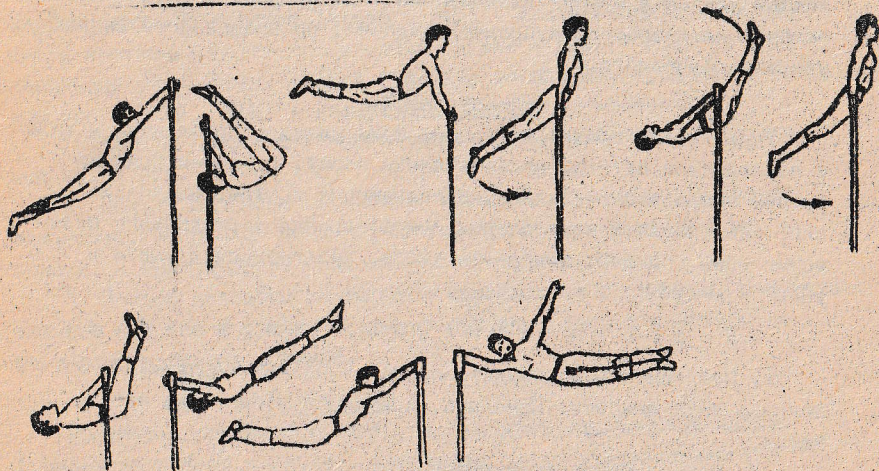


Рис. 10. Соскок махом назад с поворотом на 90° на перекладине

Подготовительные упражнения

I. Выполнение упражнения на бревне с помощью.

СТРАХОВКА: стои сбоку, в момент приземления поддержи спину за поясницу.

Соскок боком с поворотом на 90° на брусках

Для курсантов 1-го курса и слушателей - офицеров 2-й и третьей группы - размахивание в упоре на руках, подъем разгибом в сед ноги врозь, перемах ног внутрь; мах назад, махом вперед сед на одну жердь, соскок боком через две жерди с опорой на одну руку и поворотом налево (направо) на 90°.

Для курсантов 2-го курса и слушателей - офицеров 1-й возрастной группы - размахивание в упоре на руках, подъем разгибом, махом вперед сед на одну жердь, соскок боком через две жерди с опорой на одну руку и поворотом налево (направо) на 90°.

Для курсантов 3-го и старших курсов - размахивание в упоре на руках, подъем разгибом, махом вперед сед ноги врозь, перемах ног; силой стои на плечах (держать 3 секунды), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь, мах назад, махом вперед сед на одну жердь, соскок боком через две жерди с опорой на одну руку и поворотом налево (направо) на 90°.

Подъем разгибом в сед ноги врозь

Размахивание в упоре на руках; махом вперед подтянуть прямое тело в вертикальное положение, наклон сложиться с опусканием таза до уровня жердей и тут же активно разогнуться вверх-вперед; вслед за этим затормозить движение ног, поднять плечи и микроскопически ноги врозь (рис. 11).

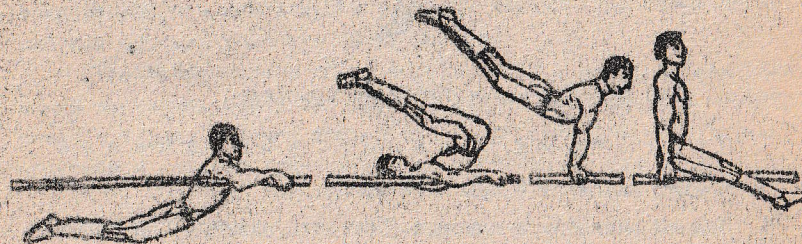


Рис. 11. Подъем разгибом в сед ноги врозь на брусках

Подготовительные упражнения

1. Размахивание с подниманием прямого тела вверх и складыванием в упор, согнувшись на руках. Помогать фиксировать правильное положение в упоре согнувшись на руках, поддерживая под таз и спину снизу жердей.

Упражнение выполнять 2-3 раза подряд.

2. Подъем разгибом в сед ноги врозь с помощью. Помогать толчком под спину снизу жердей.

Подъем разгибом

Размахивание в упоре на руках; махом вперед поднять прямое тело над жердями, мягко сложиться, приблизив ноги к груди (таз опустить к жердям), и, не останавливаясь, разогнуться, направив ноги и таз вверх-вперед. Разгибание выполняется быстрым и коротким движением с торможением ног, что способствует подниманию плеч вверх-вперед. Далее, продолжая разгибание и нажимая руками на жерди, выйти в упор, завершив подъем высоким махом вперед (рис. 12).

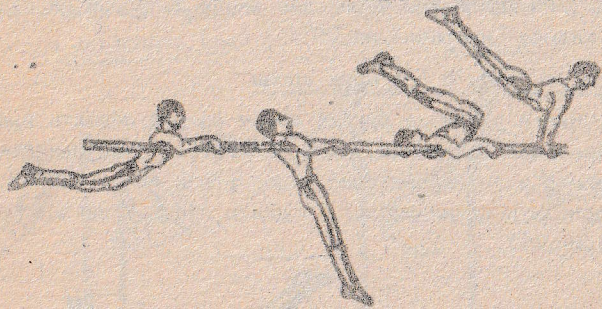


Рис. 12. Подъем разгибом на брусьях

Подготовительные упражнения

1. Подъем разгибом в сед ноги врозь.

2. Подъем разгибом с помощью. Помогать нажимом под спину снизу жердей; при выходе в упор остановить поддержкой за ноги.

СТРАХОВКА: стоя сбоку, быть готовым поддержать обучаемого под грудь снизу жердей в случае падения вперед.

Стойка на плечах из седа ноги врозь

Сед ноги врозь: перехват рук вперед, сгибая руки, поднять согнутое тело (удерживая его на согнутых руках); начиная разгибаться ногами вверх, поставить плечи немного впереди кистей с одновременным разведением локтей в сторону, прогнуться, зафиксировать стойку (рис. 13)

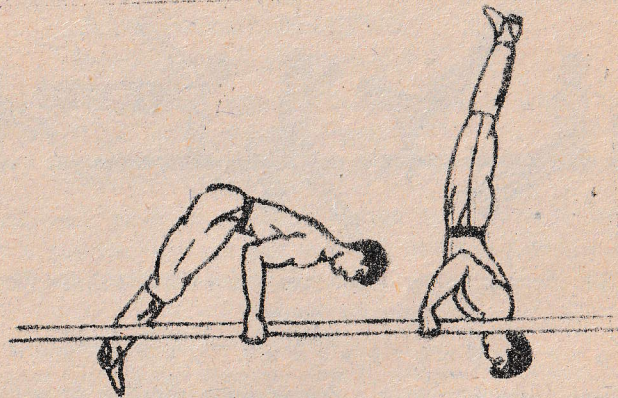


Рис. 13. Стойка на плечах из седа ноги врозь на брусьях

Подготовительные упражнения

1. Стойка на плечах на стоянках (маленькие брусья) толчком одной и махом другой ноги с помощью. Помогать, удерживая в стойке за ноги.

2. Стойка на плечах на низких брусьях с помощью. Помогать, поддерживая под живот и спину сверху жердей. Игра обучения на высоких брусьях помогать снизу жердей.

СТРАХОВКА: стоять сбоку и руки держать наготове для удержания за плечо, спину или грудь в случае падения. Для самостраховки в случае падения вперед отпустить руки для перехвата, согнуться и сделать кувырок вперед ногами вместе или врозь.

Соскок боком через две жерди с опорой на одну руку

Сидя на правой жерди на левом бедре, махом правой ногой и руки вверх и влево поднять таз, перенести тяжесть тела на левую руку, согнуть бедром от жерди, соединить ноги, прогнуться над жердями и воскочить спиной к брускам (рис. 14).

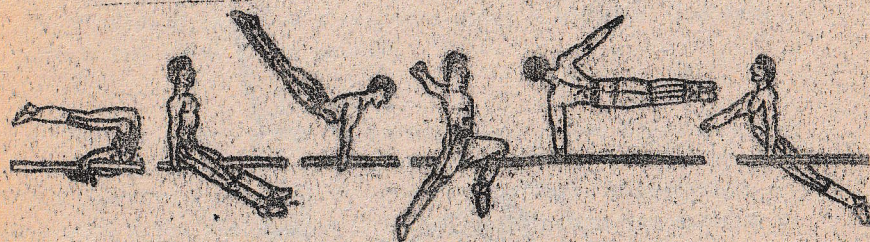


Рис. 14. Соскок боком через две жерди с опорой на одну руку на брусках

Подготовительные упражнения

1. Взмах правой ногой с разгибанием левой ноги и переносом тяжести тела на левую руку.

Упражнение повторить 4-5 раз подряд.

2. Соскок боком, опираясь левой ногой на левую жердь.

3. Соскок боком, не садясь на концы жердей, вправо и влево.

4. Соскок боком с помощью на низких и высоких брусках.

Помогать, левой рукой удерживая за продолжение левой руки, правой выталкивая через жердь под таз. Руки при оказании помощи на низких брусках держать сверху жердей, в на высоких - снизу.

СТРАХОВАНИЕ: стоять сбоку и в случае падения подложить под грудь.

Угол в упоре на брусках

В упоре на руках поднять прямые ноги в положение "угол" и удерживать их над жердями. Время выполнения определяется с момента, когда будет зафиксирован "угол", и до тех пор, пока пятки ног не опустятся ниже жердей.

Упор: поднять ноги параллельно жердям, руки выпрямленные до предельно, не изменяя положения туловища, оставив грудь развернутой и не провисая в плечевых суставах.

Подготовительные упражнения

1. Сгибание туловища из положения лежа с закрепленными ногами.

2. Поднимание ног в упор в упоре.

3. Удержание угла с помощью под таз и ноги.

Акробатические упражнения

Акробатическое упражнение № 1

Два-три шага разбега, кувырок вперед прыжком через препятствие высотой 100 см; два кувырка вперед.

Акробатическое упражнение № 2

Два-три шага разбега, кувырок вперед прыжком через препятствие высотой 120 см; два кувырка вперед, встать; два-три шага разбега, поворот боком.

Упражнения с тяжестями

С грузом (платформным валиком, гирей, траном гусеницы, санями) выпрямление туловища с грузом в руках; поднимание груза на плечи, на спину, на грудь; сгибание и разгибание рук с грузом, наклоны туловища вперед и в стороны с грузом за головой, приседания с грузом, переноска груза на плече, перед собой и на спине.

С бревном (металлической балкой). Поднимание бревна вверх, перенос бревна с одного плеча на другое; наклоны и приседания с бревном; поднимание бревна на грудь; затем вверх и опускание его на землю.

Со штангой - поднимание штанги на грудь; жим, рывок и толчок штанги двумя руками.

Поднимание и переноска человека - на спине, плечах, верхом на плечах, перед собой на руках, в также видном способом "крестом".

Упражнения в лазании

Лазание по канату с помощью ног в два приема. Повиснуть на прямых руках, первый прием - поднять согнутые ноги, не сгибая рук, на высоту пояса и захватить канат подъемом ступни и пяткой или "ступенькой"; второй прием - выпрямить ноги, согнуть руки и перехватить их вверх.

Подготовительные упражнения

1. Выполнение захвата каната, сидя на скамейке, одним из двух способов. Обратить особое внимание на зажим каната коленями и на расположение ступней на одном уровне. По команде "Делай-РАЗ" захватить канат, по команде "Делай-ДВА" - отпустить канат и развести ноги.

Упражнение повторить 6-8 раз подряд, добиваясь уверенного захвата не глядя на ноги.

2. И.П. - захватить канат ногами. По команде "Делай-РАЗ" - разогнуть ноги и согнуть руки, по команде "Делай-ДВА" - вернуться в И.П.

Упражнение повторить 2-4 раза подряд.

3. Лежание по канату в два приема по разделениям. По команде "Делай-РАЗ" - согнуть ноги и захватить канат; по команде "Делай-ДВА" - разогнуть ноги и перекинуть руку вверх.

Лежание по канату без помощи ног

Взяться за канат, попеременно перекидывая руками на уровне колени, лезть вперед, ноги держать произвольно или в положении угла.

Завладвание на канате "Восьмеркой"

Повиснуть на высоте 2-3 м, поднять ноги вперед и захватить между ними канат, скрестить ноги; освободить одну руку, взять канат снизу, перекинуть его через бедро и пропустить между ног; взять канат снизу другой рукой и перекинуть его через бедро другой ноги, держаться за канат одной рукой, другой вперед.

ИГРЫ, ЭСТАФЕТЫ, КОМПЛЕКСНАЯ ТРЕНИРОВКА

Игра "Прыгай ловко"

Вывод становится в круг, лицом внутрь. В центре - волчий с веревкой в руках, на конце которой груз (мешочек с песком).

Волчий вращает веревку на высоте 20-30 см пол ногами играющих, которые перепрыгивают через нее. Тот участник игры, чьи ноги будут задевать веревкой, становится волчьим.

Игра может проводиться одновременно в двух отделениях.

Игра "День и ночь"

Вывод строится в две шеренги спиной друг к другу. Одна шеренга именуется "день" ("ночь"), участники названной шеренги должны поймать участников другой шеренги, уберавших за боковую линию зоны или площадки. Поиманные выбывают из игры. Игру целесообразно проводить из различных исходных положений, сидя спиной друг к другу, из упора лежа ногами друг к другу.

Эстафета "Волчок"

Вывод выстраивается в колонну по три (четыре) с равным количеством играющих в колоннах и с интервалом между отделениями в 5-6 шагов. Каждый направивший и отделенных берет в руки гимнастическую палку. По сигналу первые бегут до указанного места (15-20 м), ставят палку вертикально на землю, кладут кисти рук на верхний конец палки и, наклонившись так, чтобы лбом касаться кистей рук, делают 2-4 поворота вокруг палки, затем бегут обратно к отделению и передают палку вторым, которые бегут вперед и т.п.

Выигрывает та команда, которая первой закончит бег.

Эстафета "Гонка всадников"

Вывод выстраивается в колонну по два или по три (в каждой колонне должно быть четное количество занимающихся). По команде первые в колоннах берут вторых за спину и бегут до указанного места (15-20 м) и, поменявшись ролями, возвращаются обратно к своим командам, затем бег начинают следующие пары и т.п.

Побеждает команда, раньше всех закончившая бег.

Комплексная тренировка

Вывод выстраивается в колонну по два, обучаемые выстраиваются последовательно друг за другом с дистанции 5-10 шагов 4-6 прыжков упражнениями с использованием снарядов и приспособлений гимнастической горелки (зада).

Комплексная тренировка составлена из следующих упражнений:

Вывод выстраивается в колонну по два (по три). По команде руководителя обучаемые быстро проделывают 3-4 упражнения и возвращаются на свои места. Условия выполнения упражнений (дистанции бега, табуреты снарядов и т.п.) должны быть одинаковыми для всех отделений (команд). В командах можно оказывать помощь друг другу.

Побеждает команда, которая первой закончит задание и выстроится на исходном положении.

3.3. Упражнения для заключительной части занятия.

- Вариант 1. Медленная ходьба с движением рук через стороны вверх на 4 шага (вдох) с опусканием вниз (выдох). Последовательное напряжение и расслабление мышц ног, рук, туловища.
- Вариант 2. 4 шага на носках (вдох) и 4 прыжка ноги вместе с потряхиванием расслабленных рук (выдох), чередование напряжения и расслабления мышц левой и правой ноги.
- Вариант 3. 4 шага ходьбы и 8 шагов пробежки с расслаблением мышц рук и плечевого пояса (выдох). Потряхивание рук и плеч в полунаклоне вперед в стойке ноги врозь.
- Вариант 4. Медленная ходьба с движением рук за голову (вдох) и опусканием вниз (выдох). Потряхивание поднятых ног лежа на спине.
- Вариант 5. Медленная ходьба с подниманием на носки (вверх) и опусканием на полную ступню (выдох). Сидя с согнутыми ногами, потряхивание руками, бедрами и ногами.
- Вариант 6. Руки за голову, медленная ходьба с отведением локтей назад (вдох) и сведением вперед, голова опущена (выдох). Напряжение мышц всего тела в строевой стойке и расслабленное опускание в упор присев.
- Вариант 7. Руки на пояс, 4 шага ходьбы (вдох), 2 прыжка на левой ноге с потряхиванием правой ноги и наоборот (выдох). Чередование напряжения мышц ног с расслаблением мышц остальной части тела лежа на спине.
- Вариант 8. Руки за спину в замок, ходьба с прогибанием туловища и движением рук назад (вдох) с возвращением в исходное положение (выдох). Последовательное напряжение и расслабление мышц рук, туловища и ног лежа на спине, руки вверх.
- Вариант 9. Руки за голову, ходьба с подниманием на носки и движением рук вверх в стороны (вдох) и возвращением в исходное положение (выдох). Чередование напряжения мышц левой половины тела с расслаблением правой и наоборот.

Вариант 10. Спокойная ходьба с "выбрасыванием" расслабленных ног вперед. Чередование напряжения мышц левой ноги и правой руки с расслаблением мышц правой ноги и левой руки лежа на спине ноги врозь, руки в стороны.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

Методическая подготовка курсантов осуществляется на практических и методических занятиях, а также в процессе методической практики при проведении ими отдельных частей учебного занятия, а также полностью учебного, инструкторско-методического и учебно-тренировочного занятия, утренней физической зарядки.

На практических занятиях курсанты осваивают технику выполнения упражнения и практикуются в самостоятельном изучении, в подборе подготовительных упражнений, в оказании помощи и страховки, в исправлении ошибок. Для этого учебное отделение (группа) после необходимых указаний преподавателя по технике и методике разбирается на пары, которые под контролем преподавателя отрабатывают задание друг на друга.

На методических занятиях курсанты совершенствуют свои методические навыки по уже изученной теме. Такие занятия проводятся только по сложным темам, например, при изучении комбинаций на снарядах или трудных элементов.

На контрольных занятиях курсанты проверяются по практической и методической подготовке по данной теме.

Методические занятия предшествуют методической практике курсантов. На них обобщаются организационные и методические вопросы, связанные с проведением данного раздела занятий, разбираются задания. Затем все курсанты разбираются на группы в соответствии с номерами заданий для более глубокого их изучения и практического опробования.

Методическая практика курсантов проводится по учебным взводам и отделениям. Каждый курсант отвечает за свое задание. Преподаватель фиксирует в журнале положительные и отрицательные стороны проведения задания, как правило, не вмешиваясь и не делая замечаний до окончания выполнения задания.

После проведения задания каждым курсантом преподаватель делает подробный разбор и выставляет дифференцированную оценку.

Задания для методической практики курсантов

Проведение строевых приемов, упражнений в ходьбе и беге.

При проведении задания проверяются командирские навыки курсантов; умение управлять отделением, точность и четкость поддачи команд и распоряжений, выбор места при показе упражнений, умение подмечать и исправлять ошибки.

Курсанты должны проводить упражнения точно по заданию, заучить его наизусть. Команды и распоряжения подавать в соответствии со Строевым Уставом и Наставлением по физической подготовке. Каждое задание рассчитано на 5-6 минут.

ЗАДАНИЕ 1

1. Построение в одну шеренгу. Повороты на месте, налево, направо, кругом.
2. Ходьба; ходьба на носках.
3. Продвижение прыжками ноги врозь и вместе (руки на пояс).
4. Бег; переход с бега на ходьбу.
5. Ходьба с движением рук и плечам, вперед, и плечам, вниз.
6. Перестроение поворотом налево по два и размыкание на интервалы и дистанции 3 шага.

ЗАДАНИЕ 2

1. Построение в колонну по одному. Повороты и движения налево, направо, кругом.
2. Ходьба; ходьба на носках.
3. Продвижение прыжками ноги врозь и скрестно (руки за голову).
4. Бег; бег со взмахами прямых ног вперед и назад; переход с бега на ходьбу.
5. Ходьба с движениями рук на пояс и к плечам.
6. Перестроение в движении в колонну по два и размыкание на интервалы и дистанции 3 шага.

ЗАДАНИЕ 3

1. Построение в одну шеренгу. Упражнение на внимание: на счет 1-4 три шага вперед; на счет 5-6 - поворот направо, на счет 7-8 - поворот кругом.
2. Ходьба; ходьба скрестным шагом.

3. Прыжки выпадами со сменой ног с продвижением вперед (руки на пояс).

4. Бег; бег со взмахами ног в стороны (руки за голову); переход на ходьбу.

5. Ходьба с движениями рук вверх, в стороны вниз.

6. Перестроение заходом тройками из одношеренкового строя, смыкание на 3 шага.

ЗАДАНИЕ 4

1. Перестроение в одну шеренгу, перестроение в две шеренги и обратно, смыкание на 2 шага от середины и смыкание направо.

2. Ходьба; ходьба в приседе.

3. Продвижение прыжками на двух ногах (руки на пояс).

4. Бег; бег с высоким подниманием коленей, переход на ходьбу.

5. Ходьба с движениями рук вперед, в стороны, вверх и вниз.

6. Перестроение в движении в колонну по два и смыкание на интервалы и дистанции 3 шага.

ЗАДАНИЕ 5

1. Перестроение в одну шеренгу, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты налево, направо и кругом.

2. Ходьба; ходьба с высоким подниманием коленей (руки на пояс).

3. Продвижение прыжками с поворотами кругом (руки на пояс).

4. Бег; бег со взмахами ног в стороны (руки за голову), переход с бега на ходьбу.

5. Ходьба с круговыми движениями рук вперед и назад.

6. Перестроение поворотом налево по три и смыкание на дистанции и интервалы 3 шага.

ЗАДАНИЕ 6

1. Построение в одну шеренгу. Размыкание на два шага, налево, направо и от середины.

2. Ходьба; ходьба выпадами с попеременным движением рук вверх и вниз.

3. Продвижение прыжками в подпрыжке (руки на бедра).

4. Бег; бег скрестным шагом, переход с бега на ходьбу.

5. Ходьба с поворотами туловища налево и направо со взмахом рук в стороны - книзу.

6. Перестроение в колонну по четыре заходом четверками из одношеренкового строя, смыкание на интервалы 3 шага.

Проведение подготовительной части занятия

При проведении задания проверяются организаторские и методические навыки курсантов в обучениивольным упражнениям, упражнениям вдвоем, упражнениям с предметами, на гимнастической стенке и со скамьей.

Задание заучивается наизусть и проводится в строгом соответствии со Строевым Уставом, Наставлением по физической подготовке и указаниями об особенностях проведения упражнений, изложенных в разделе "Подготовительная часть занятий".

Занятия рассчитаны на 8-10 минут.

Упражнение 7 в заданиях 1-6 и упражнения 6 в заданиях 7-12 провести по 2 раза до разделений и 1 раз слитно. Отдельные упражнения на месте назвать, показать и провести слитно по 4 раза.

ЗАДАНИЕ 1

1. Построение взводом в одну шеренгу. Три шага вперед; повороты направо, кругом, направо.

2. Ходьба; перестроение в колонну по два и обратно. Ходьба выпадами с попеременным движением рук вверх и вниз.

3. Бег; бег со взмахами длинных ног вперед, переход на шаг.

4. Перестроение поворотом налево по три.

5. И.П. - строевая стойка.

1 - руки к плечам,

2 - руки вверх, подняться на носки (вдох),

3 - руки к плечам, опуститься на ступни,

4 - И.П. (выдох).

6. И.П. - стойка ноги врозь.

1 - руки вперед,

2 - руки вверх,

3 - руки в стороны,

4 - И.П.

7. И.П. - строевая стойка.

1 - присесть, руки вперед,

2 - встать, руки в стороны,

3 - руки вверх, левую в сторону,

4 - И.П.

8. И.П. - руки на пояс.

1 - прыжком ноги врозь, руки к плечам,

2 - прыжки И.П.

ЗАДАНИЕ 2

1. Построение в одну шеренгу. Перестроение в две шеренги и обратно, поворот кругом, 3 шага назад, поворот налево.

2. Ходьба на носках; ходьба в приседе.

3. Бег; бег с высоким подниманием колена, переход на шаг.

4. Перестроение в колонну по два в движении, размыкание на интервалы и дистанции 3 шага.

5. И.П. - строевая стойка.

1-2 - руки дугами вперед-вверх, подняться на носки (вдох),

3 - руки за голову, опуститься на ступни,

4 - И.П. (выдох).

6. И.П. - строевая стойка.

1 - руки вперед в стороны,

2 - руки вверх в стороны,

3 - руки в стороны,

4 - И.П.

7. И.П. - строевая стойка.

1 - руки дугами в стороны вверх, отставляя левую ногу, стойка ноги врозь,

2 - наклон вперед до касания пола ладонями,

3 - выпрямиться, руки вперед,

4 - И.П.

8. И.П. - руки в стороны.

1 - прыжком ноги врозь, руки вниз,

2 - прыжком И.П.

ЗАДАНИЕ 3 (упражнения вдвоем)

1. Построение в одну шеренгу. Повороты направо, налево, размыкание на 2 шага от середины и смыкание.

2. Ходьба с переноской партнера верхом на спине.

3. Продвижение прыжками со сменой положения ног вперед и назад (руки на пояс).

4. Ходьба в колонне по два и размыкание на дистанции 4 шага.

5. И.П. - стойка спиной друг к другу, держась за руки внизу.

1 - шаг левой вперед, руки в стороны,

2 - руки вверх, прогнуться (вдох),

3 - руки в стороны,

4 - И.П. (выдох).

6. И.П. - стойка в ряд, держась за руки внизу.

1-2 - руки вверх с умеренным сопротивлением партнера,

3-4 - И.П.

7. И.П. - стойка в ряд.

1 - вскок в упор на плечи партнера,

2 - держать,

3 - соскочить,

4 - поворот кругом.

После поворота кругом партнеры меняются ролями.

8. И.П. - лицом друг к другу присед на правой, левая вперед на носок, держась вытянутыми руками.

1 - прыжком смена положений ног,

2 - прыжком И.П.

ЗАДАНИЕ 4

1. Построение в одну шеренгу на интервал один шаг. Ходьба по квадрату с поворотами налево (направо) через $\frac{1}{4}$ шага.

2. Ходьба с движением рук вперед, вверх, в стороны и вниз; продвижение прыжками ноги врозь и вместе (руки на пояс).

3. Бег; бег по замахам ног в стороны (руки за спину), переход на шаг.

4. Перестроение по расчету на "девять", "шесть", "три", "на месте".

5. И.П. - строевая стойка.

1-2 - руки вверх в стороны, левую ногу назад (вдох),

3-4 - И.П. (выдох).

6. И.П. - стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны, пальцы скаты в кулак.

1 - поворот туловища налево,

2 - поворот туловища направо.

7. И.П. - строевая стойка.

1 - руки в стороны, левая нога в сторону,

2 - шаг влево, руки вверх,

3 - руки в стороны, левая нога в сторону

4 - И.П.

8. И.П. - стойка на правой, левая нога и правая рука в стороны.

- 1 - прыжком смена положений ног и рук,
- 2 - прыжком И.П.

ЗАДАНИЕ 5

1. Построение в одну шеренгу. Упражнение на внимание: 3 шага вперед, поворот кругом, поворот налево.
2. Ходьба с подпрыгиванием со сгибанием маховой ноги, руки на пояс; ходьба с выпадами и поворотами туловища.
3. Бег; повороты на 180° и 360° по сигналу; переход на шаг.
4. Перестроение в колонну по три захлопыванием тройками из одношеренкового строя.
5. И.П. - стойка ноги врозь.
1-2 - руки вверх в стороны с поворотом туловища налево (вдох).
3-4 - И.П. (выдох).
6. И.П. - строевая стойка.
1 - руки в стороны.
2 - кругом снизу руки вверх, подняться на носки.
3 - руки в стороны, опуститься на ступни.
4 - И.П.
7. И.П. - строевая стойка.
1 - упор присев,
2 - упор лежа,
3 - упор присев,
4 - И.П.
8. И.П. - выпад правой вперед, руки к плечам.
1 - прыжком смена положений ног, руки вверх,
2 - прыжком И.П.

ЗАДАНИЕ 6

1. Построение в одну шеренгу. Перестроение в две шеренги.
2. Ходьба с переноской партнера верхом на плечах.
3. Бег; переход на шаг.
4. Перестроение в колонну по два и поворот налево до три, дистанции между парами - 4 шага.

5. И.П. - стойка спиной друг к другу, держась руками вверх, ноги врозь.

1-2 - первый наклоняется незначительно вперед, второй прогибается,

3-4 - второй наклоняется, первый прогибается.

6. И.П. - стойка лицом друг к другу, держась вытянутыми вперед руками.

1-2 присесть на правой, левую вперед,

3-4 - И.П.

7. И.П. - первый лежит на спине согнувшись, ноги врозь, второй стоит на руках партнера и держится за его ноги.

1-2 - первый разгибает руки вперед,

3-4 - И.П.

8. И.П. - стойка лицом друг к другу, держась руками за плечи партнера.

1-4 - прыжки с продвижением по кругу по ходу часовой стрелки,

5-8 - прыжки с продвижением против хода часовой стрелки.

ЗАДАНИЕ 7 (упражнения с палкой)

1. Построение группы в одну шеренгу, поворота налево, направо, кругом.
2. Ходьба; ходьба с движением палки горизонтально на грудь, вверх, на грудь и вниз.
3. Бег; переход на шаг.
4. Ходьба; перестроение в колонну по два и размыкание на дистанции и интервалы 3 шага.
5. И.П. - палка горизонтально внизу.
1 - палку горизонтально вверх, левую ногу назад, прогнуться,
2 - палку за голову, приставить левую ногу,
3 - палку вверх,
4 - И.П.
6. И.П. - палка горизонтально внизу.
1 - палку горизонтально вверх, левую ногу отставить в сторону,
2 - палку за голову, наклон вперед,
3 - палку вверх, прогнуться,
4 - выпрямиться, принять И.П.

7. И.П. - палка горизонтально спереди.

1 - прыжком ноги врозь, палку вертикально вперед, левая рука сверху,

2 - прыжком И.П.

3 - прыжком ноги врозь, палку вертикально вперед, правая рука сверху,

4 - И.П.

ЗАДАНИЕ 8 (упражнение с мячом)

1. Построение группы в одну шеренгу, 2 шага вперед, поворот кругом налево.

2. Ходьба с перебрасыванием мяча с руки на руку перед собой в темп шага.

3. Бег с высоким подниманием коленей (мяч на голове).

4. Ходьба, перестроение поворотом налево по два; разминок на дистанции и интервалы 3 шага.

5. И.П. - сед ноги врозь, мяч за голову.

1-2 - наклон назад, упереться спиной в мяч, прогнуться (выдох).

3-4 - наклон вперед (выдох).

6. И.П. - стойка ноги врозь, мяч сверху.

1 - наклон вперед-влево, мяч к левому плечу.

2 - И.П.

3 - наклон вперед-вправо, мяч к правому плечу.

4 - И.П.

7. И.П. - руки на поясе, мяч на полу.

1 - прыжок через мяч вперед.

2 - прыжок через мяч назад.

ЗАДАНИЕ 9 (упражнения на стенке)

1. Построение группы в одну шеренгу. Упражнения на внимательный шаг вперед, шаг влево, шаг вправо, поворот кругом.

2. Ходьба на носках с движением рук вперед, вверх, в стороны, вниз; продвижение прыжками с выкатами левой и правой ногой вперед (руки на пояс).

3. Бег; бег со замахами прямых ног вперед.

4. Перестроение в колонну по два и построение в две шеренги перед стенкой на расстоянии 6 шагов.

5. И.П. - упор стоя ноги врозь сзади хватом снизу вплотную к стенке.

1-3 - прогнуться, голову наклонить назад.

4 - И.П.

6. И.П. - наклон вперед, держась за рейку прямыми руками.

1 - мах правой ногой назад повыше, голову отвести назад, прогнуться.

2 - И.П.

3 - то же левой ногой.

4 - И.П.

7. И.П. - упор стоя на 3-й рейке снизу.

1 - прыжок вниз с поворотом налево в "доской" (правой рукой держаться за рейку).

2 - И.П.

3 - то же с поворотом направо (левой рукой держаться за рейку).

4 - И.П.

ЗАДАНИЕ 10 (упражнения на стенке)

1. Построение группы в одну шеренгу; повороты направо, налево, кругом; перестроение группы в две шеренги.

2. Ходьба в колонне по два, дистанции и интервалы - 2 шага, продвижение прыжками ноги врозь и скрестно (руки на пояс).

3. Бег; бег с высоким подниманием коленей; бег со замахами прямых ног назад. Перестроение в колонну по-своему.

4. Построение перед стенкой в одну шеренгу на расстоянии 6 шагов.

5. И.П. - вис стоя на согнутых руках спиной вплотную к стенке.

1-2 - выпрямляя руки, прогнуться, голову отвести назад, поднять правую согнутую ногу вперед.

3-4 - И.П.

5-6 - то же с левой ногой.

7-8 - И.П.

6. И.П. - вис спиной к стенке

1 - поднять ноги в угол.

2 - развести ноги.

3 - ноги вместе.

4 - И.П.

5. И.П. - вис присев на 3-й рейке снизу.
 1 - прыжок с поворотом кругом в "доскок".
 2 - держать.
 3 - прыжок с поворотом в И.П.
 4 - держать.

ЗАДАНИЕ 11 (упражнение со скамейкой)

1. Построение группы в одну шеренгу, повороты налево, кругом, направо.
2. Ходьба по скамейке; ходьба скрестным шагом через скамейку.
3. Бег по скамейке; продвижение прыжками ноги вместе (на скамейку) и ноги врозь (на пол).
4. Ходьба, бег, перестроение поворотом налево по шесть.
5. И.П. - стоя в колонне, скамейка на левом плече, доской вниз.
 1-2 - поднять скамейку вверх (вдох).
 3-4 - опустить скамейку на правое плечо (выдох).
6. И.П. - стоя в шеренге, удерживая скамейку за оба края на вытянутых руках.
 1 - выпад левой, скамейку вверх.
 2 - И.П.
 3 - выпад правой, скамейку вверх.
 4 - И.П.
7. И.П. - стоя в шеренге перед скамейкой на расстоянии одного шага.
 1 - слегка присесть, руки отвести назад (положение "наскока").
 2 - прыжок через скамейку в "доскок".
 3 - опуская руки, поворот кругом без приставления ноги.
 4 - приставить ногу.

ЗАДАНИЕ 12 (упражнение со скамейкой)

1. Построение группы в одну шеренгу. Ходьба по квадрату с поворотами налево (направо) через 4 шага.
2. Ходьба по скамейке; ходьба с движениями рук вперед, в стороны, вверх, вниз.
3. Бег по скамейке; прыжки через скамейку наискосок (руки на пояс).
4. Перестроение поворотом налево по шесть.
5. И.П. - строевая стойка справа от скамейки.
 1 - поставить левую ногу на скамейку, руки к плечам.
 2 - поставить правую ногу на скамейку, руки вверх - в стороны, прогнуться (вдох).
 3 - поставить левую на пол, руки к плечам.

- 4 - строевая стойка слева от скамейки.
6. И.П. - стоя в колонне; держать скамейку на вытянутых руках, вверх.
 1-2 - глубоко присесть, наклоня голову вперед; опустить скамейку на плечи.
 3-4 - И.П.
7. И.П. - стойка в колонне на скамейке, руки в стороны.
 1 - прыжок ноги врозь, руки вниз.
 2 - И.П.

Проведение учебных и инструкторско-методических занятий

По заданиям курсанты проводят на 5-6 семестре учебное занятие, на 7-8 семестре - инструкторско-методическое занятие.

По заданиям курсанты проводят учебное занятие в качестве командира взвода или командира отделения, а инструкторско-методическое занятие - в качестве начальника физической подготовки части или командира роты.

Приступая к обучению отдельному упражнению (элементу), необходимо назвать упражнение, образцово показать его, кратко объяснить, обратить внимание на основные детали техники. В том случае, если упражнение изучается в целом, показать его повторно, если же упражнение изучается с помощью подготовительных упражнений, назвать, показать подготовительное упражнение и указать его назначение.

Далее вызывать обучаемых для выполнения упражнения. Находиться лицом к группе, наблюдать за всеми обучаемыми.

При обучении вначале устроятся основные (технические), а затем второстепенные ошибки. По возможности необходимо ошибки исправлять в процессе выполнения упражнения.

При тренировке в выполнении упражнений (комбинаций) следует вначале осваивать их по частям (по 2-3 элемента). Если упражнение содержит менее 4 элементов, то оно выполняется в целом.

В начале проведения инструкторско-методического занятия реорганизуется содержание предстоящего занятия. Затем курсант должен научить обучаемых (командиров взводов) проводить отдельные части занятия; рассказать о содержании и методике проведения подготовительной части, образцово провести (показать) подготовительную часть, вызвать обучаемых для последовательного проведения

сделанных разделов подготовительной части с разбором качества проведения. Особое внимание обратить на умение проводить вольные упражнения по разделениям.

При обучении упражнениям на снарядах, в прыжках и по акробатике необходимо назвать, показать и разъяснить изучаемое упражнение, сосредоточив внимание на наиболее трудных деталях техники, затем проверить исполнение упражнения каждым обучаемым с оценкой качества в соответствии ИФП. После этого ознакомить с методикой изучения упражнения, демонстрируя подготовительные упражнения, приемы помощи и страховки. Вслед за этим вызвать обучаемых для повторения действий обучающего (начальника физической подготовки) и спорта) друг на друга.

Проводящий инструкторско-методическое занятие основное внимание обращает на то, чтобы обучаемые прежде всего овладели методическими приемами изучения и тренировки упражнения.

ЗАДАНИЕ 1

1. Строевые приемы на месте.
2. Ходьба; ходьба с движениями прямых рук в различных направлениях.
3. Бег; переход с бега на ходьбу.
4. Перестроение поворотом налево с размыканием в движении.
5. Вольные упражнения для отдельных групп мышц (6-7 упражнений).
6. Перекладина - подъем верхом (изучение).
7. Брусья.
8. Прыжок.
9. Эстафета "Подсекалка".

ЗАДАНИЕ 2

1. Строевые приемы в движении.
2. Ходьба; ходьба с выпадами и движениями туловища.
3. Бег с изменением направления и скорости.
4. Перестроение с размыканием после остановки (в соответствии со Строевым Уставом).
5. Вольные упражнения для отдельных групп мышц (6-7 упражнений).
6. Перекладина.

7. Брусья.
8. Прыжок.
9. Комплексная тренировка составительным методом (конь, козел, низкая перекладина, гимнастическая скамейка).

ЗАДАНИЕ 3

1. Упражнение на внимание: приставные шаги с поворотом.
2. Ходьба; ходьба с вращением согнутых рук.
3. Бег; бег с исполнением действий по внезапным сигналам.
4. Размыкание перестроением в колонну по два в движении.
5. Упражнения на гимнастической скамейке (4 упражнения).
6. Перекладина - подъем силой (изучение).
7. Брусья.
8. Прыжок.
9. Игра "Царский ловко".

ЗАДАНИЕ 4

1. Строевые упражнения: ходьба с поворотами по квадрату через 4 шага.
2. Ходьба; ходьба на носках и с высоким подниманием коленей.
3. Бег; бег с движениями рук; переход на ходьбу.
4. Перестроение в две шеренги.
5. Упражнения на гимнастической стенке (4 упражнения).
6. Перекладина.
7. Брусья.
8. Прыжок.
9. Прыжково-акробатические упражнения.

ЗАДАНИЕ 5

1. Упражнение на внимание: повороты на месте, шаг вперед и шаг назад.
2. Ходьба; ходьба с поворотами и переходами в упор присев и в упор лежа.
3. Бег; бег с поворотами; переход на ходьбу.
4. Размыкание по расчету на "четыре", "шесть", "три", "на месте".
5. 1-е комитет вольных упражнений на 16 счетов (исполнение).
6. Перекладина - подъем переверотом (изучение).

7. Брусья.
8. Прыжок.
9. Игра "День и ночь".

ЗАДАНИЕ 6

1. Строевые приемы в движении: повороты направо, налево, кругом.
2. Ходьба; ходьба в полуприседе.
3. Бег; бег со взмахами ног вперед и назад.
4. Перестроение поворотом направо по три.
5. 2-й комплекс вольных упражнений на 16 счетов (изучение).
6. Перекладина.
7. Брусья.
8. Лазание.
9. Комплексы тренировочных поточным методом (перекладина, брусья, козел, акробатическая дорожка).

ЗАДАНИЕ 7

1. Строевые приемы: повороты на месте, переостроение из одношеренковой строй в двухшеренковой.
2. Ходьба; ходьба с п. шагами.
3. Бег; бег скрестными шагами.
4. Переостроение из одношеренковой строй в колонну по три захождением тройками.
5. 2-й комплекс вольных упражнений на 16 счетов (изучение).
6. Перекладина.
7. Брусья.
8. Прыжок.
9. Игра "Карусель".

ЗАДАНИЕ 8

1. Упражнение на внимание: приставные шаги и повороты.
2. Ходьба; ходьба с движениями рук.
3. Бег; прыжки на одной и двух ногах.
4. Размакание поворотом направо в колонну по три.
5. Вольные упражнения для отдельных групп мышц, прыжки на координацию (6-7 упражнений).

6. Перекладина.
7. Брусья.
8. Прыжок.
9. Эстафета "Гонка всадников".

ЗАДАНИЕ 9

1. Строевые приемы: ходьба с поворотом кругом через 8 шагов.
2. Ходьба; ходьба в приседе.
3. Бег; бег с выполнением упражнений по внезапным сигналам.
4. Переостроение поворотом направо по четыре.
5. Упражнения с гимнастической скамейкой (4 упражнения).
6. Перекладина.
7. Брусья.
8. Лазание.
9. Эстафета "Волчок".

Приложение I

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН
УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Подразделение: взвод.

Задачи: Изучение подьема разгибом на перекладине и прыжка ноги врозь через коня в длину, тренировка в выполнении соскока боком на брусьях.

Время: 60 минут.

Форма одежды: № 2

Материальное обеспечение: перекладина, брусья (низкие и высокие), козла, коня, гимнастическая конструкция, "грибки" для прыжков.

Место проведения: гимнастическая площадка.

Пособие: НФП.

Содержание	Время	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - 7 минут		
1. Построение, объяснение задач и содержание занятий	I	
2. Строевые приемы: повороты налево, направо и кругом	I	Проводить в двухшереножном строю. Каждый поворот повторить 2 раза
3. Ходьба с движением рук вверх и вниз-назад	I	Проводить в колонне по одному. Движения руками на каждый шаг
4. Бег, бег с высоким подниманием коленей	I	
5. Общеразвивающие упражнения: 1-й и 2-й комплексы вольных упражнений на 16 счетов	3	Каждый комплекс повторить 5 раз, 3-й - медленно, 3-й - с постепенным ускорением
Основная часть - 40 минут		
1. ПЕРЕКЛАДИНА	II	
Подъем разгибом на низкой перекладине с помощью	4	Использовать 4 перекладины, помогать вдвоем, удерживая ноги обвязанного у перекладины

Содержание	Время	Организационно-методические указания
Подъем разгибом на высокой перекладине с помощью	5	Выполнять на 6 перекладинах по 2 чел., один выполняет, другой помогает под спину, удерживая ноги у перекладины
Подъем поворотом на количество раз	2	Выполнять по 3 раз всем одновременно (отстающая выполняется с помощью)
2. БРУСЬЯ	II	
Соскок боком с помощью и самостоятельно	3	Выполнять по 2 чел. на 6 снарядов, один - на брусьях, другой - на страховке
Упражнение НФП "соскок боком" полностью		Выполнить по 3 раза
Сгибание и разгибание туловища в упоре	2	Выполнять одновременно всем подразделениям по 12 раз
2. ПРЫЖКИ	II	
Прыжок ноги врозь через козла с постепенным отодвиганием мостика	3	Выполнять потоком по 3 раза
Прыжок ноги врозь через коня в длину	6	Для неуверенных положить мат на коня
Прыжок ноги врозь через козла и кувырок вперед	2	Выполнять потоком по 4 раза
4. КОМПЛЕКСНАЯ ТРЕНИРОВКА	7	
Бег 20-30 м, влезть в конструкцию по наклонной (вертикальной) лестнице, пройти на высоте 5 м, спуститься по канату (шесту), опуститься в глубину с высоты 2 м, выполнить прыжки через "грибки"		Выполнять потоком 2 раза в медленном и быстром темпе. Во время ходьбы на высоте держаться за трос
3. Заключительная часть - 3 минуты		
1. Ходьба, упражнения на расслабление мышц глубокого дыхания	2	Выполнять в колонне по одному
2. Подведение итогов занятия	I	
" "	19	г.

Приложение 2

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕСТЕТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

1. Виды и разновидности гимнастики в Украине, их характеристика.
2. Задачи гимнастики в Вооруженных Силах Украины.
3. Способы развития координации движений и пространственной ориентировки средствами гимнастики.
4. Развитие силы и силовой выносливости средствами гимнастики.
5. Воспитание смелости и решительности на занятиях гимнастикой.
6. Гимнастика в утренней физической зарядке.
7. Гимнастика в спортивной работе (содержание упражнений, разрядные нормативы, лучшие гимнасты Вооруженных Сил Украины).
8. Гимнастическая терминология.
9. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы. Стойка, равновесие.
10. Определение оборота, переворота, поворота, переката, кувырка, сальто, маха, замаха, размахивания и раскачивания.
11. Положение занимающегося относительно снаряда. Определение виса, упора, подъема, спада и опускания.
12. Правила записи упражнений.
13. Общие принципы анализа техники гимнастических упражнений.
14. Статические упражнения.
15. Динамические упражнения.
16. Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела.
17. Техника отталкивания.
18. Техника приземления.
19. Силовые упражнения.
20. Маховые упражнения.
21. Содержание и методика проведения подготовительной части занятия.
22. Команды для управления взводом и отделением, подаваемые в основной части занятий.
23. Действия руководителя при разучивании и тренировке упражнений.
24. Содержание упражнений ИФП на перекладине и методика их изучения.

25. Содержание упражнений ИФП на брусьях и методика их изучения.
26. Содержание упражнений ИФП в прыжках и методика их изучения.
27. Содержание акробатических упражнений ИФП и методика их изучения.
28. Содержание игр, эстафет, комплексной тренировки и методика их проведения.
29. Конспект учебного и инструкторско-методического занятия.
30. Инструкторско-методическое занятие по проведению подготовительной части урока.
31. Инструкторско-методическое занятие по проведению основной части урока.
32. Конспект учебного и инструкторско-методического занятия.
33. Оценка выполнения упражнений по ИФП-87.
34. Способы увеличения плотности и физической нагрузки на учебных занятиях.
35. Содержание заключительной части.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ

В процессе обучения контролируется успеваемость курсантов по теоретической, методической и практической подготовке.

Теоретическая подготовка проверяется на семинарах, зачетах и экзаменах по учебному плану, методическая - на практических занятиях и во время методической практики, практическая - на практических занятиях, учебных соревнованиях и на экзамене.

При сдаче зачета по отдельному упражнению (теме) курсант отчитывается за технику выполнения и за умение обучать этому упражнению. Для получения зачета курсанту необходимо выполнить технические требования, знать терминологию и подготовительные упражнения, уметь страховывать и помогать, а также командовать и управлять обучаемыми, при этом строевые приемы для выхода на исходное положение, подхода к снаряду и отхода от него должны выполняться безукоризненно.

При сдаче микрозачета курсанты, как правило, два раза выполняют упражнение и два раза выступают в роли руководителя. При первом подходе курсант-исполнитель называет упражнение (термин), подготовительные упражнения к нему и выполняет его. Курсант-руководитель демонстрирует способы оказания помощи и страховки и подает все необходимые команды. При втором подходе курсант-исполнитель самостоятельно выполняет упражнение на зачет, а курсант-руководитель называет ошибки, допущенные в технике. Затем курсанты меняются ролями.

При сдаче зачета по упражнениям, состоящим из нескольких элементов (комбинаций), курсанты подходят к снаряду, как правило, один раз. Курсант-исполнитель при вызове к снаряду называет упражнение и самостоятельно выполняет его. Если каждый элемент выполнен в соответствии с техническими требованиями, то курсанту выставляется дифференцированная оценка в соответствии с НП-87.

Выполнение гимнастических упражнений оценивается:

"ОТЛИЧНО" - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко и уверенно; допускаются незначительные ошибки при приземлении;

"ХОРОШО" - если упражнение выполнено согласно описанию, легко, уверенно, но были допущены незначительные ошибки; недостаточная

амплитуда, небольшое сгибание и разведение ног, небольшое сгибание рук при подъемах, выполнение силового элемента незначительным махом или махового элемента с незначительным дожимом, касание снаряда без потери темпа, неустойчивое приземление после соскока.

"НЕУДСЛЕДЬТЕЛЬНО" - если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента, падение со снаряда, при прыжках через коня толчок одной ногой или перебор руками). За нечеткий подход к снаряду или нечеткий отход от него, добавления лишних махов оценка снимается на один балл.

ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Руководитель занятия должен хорошо знать терминологию и умело ей пользоваться. Вся практическая работа - обучение упражнениям, составление программ и планов, проведение занятий - невозможна без знания специальной гимнастической терминологии.

Ниже даются основные термины, применяемые на занятиях.

В и с - положение занимающегося, когда его плечи находятся ниже точек хвата и в работе участвуют мышцы-сгибатели рук.

У п о р - положение, при котором плечи занимающегося находятся выше точек опоры, в работе участвует мышца-разгибатели рук.

П е р е д в и ж е н и е - перемещение занимающегося в каком-либо направлении.

П о д н и м а н и е - движение рук, ног вверх, в стороны, назад или поднимание туловища в висе; движение туловища из положения лежа в положение сидя и т.д.

О п у с к а н и е - медленный переход из упора в вис или из высокого упора в низкий.

В с т а в а н и е - переход из положения лежа, приседа, стоя на коленях в стойку на ноги.

Н а к л о н - движение туловища (головы) из вертикального положения в какую-либо сторону.

В ы п р я м л е н и е - движение туловища из наклонного положения в вертикальное.

П о д ъ е м - переход из виса в упор или из более низкого упора в более высокий.

С п а д - быстрый переход из упора в вис или из высокого упора в более низкий.

П е р е м а х - движение ногой (ногами) над снарядом (в упоре) или под ним (в висе).

П о в о р о т - движение тела гимнаста вокруг его продольной оси или движение отдельными частями тела вокруг их продольных осей.

О б о р о т - круговое вращательное движение гимнаста вокруг оси снаряда или около линии, проходящей через точки хвата. Направление оборота определяется относительно головы. Если вращение

совпадает по направлению с направлением головы вперед, то оно называется "оборот вперед", если не совпадает, то называется "оборот назад".

С о с л о ж - сращивание гимнаста со снарядом на том или другом из висов, упоров, статических подвешения и др.

П р а ж - продолжение снаряда или расставания в свободном полете. Различают пражки, выполняемые без дополнительной опоры, и опорные - с дополнительной опорой на снаряды руками.

В р а щ а т е л ь н о е в а ж ж е н и е тела с неподвижной точкой касания осью (без перевертывания через голову).

Г р у п п и р о в к а - согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к груди, а ноги прижаты к туловищу, висит захваченная голова.

К у б р о в ы й вращательное движение тела с неподвижной точкой касания осью плечами или спиной и перевертыванием через голову.

П е р е в о р о т - вращательное движение тела с неподвижной точкой касания осью плечами или спиной и перевертыванием и опорой руками или головой (или тем и другим одновременно).

С а в я т о е вращательное движение тела в висе с осью перевертывания без промежуточной опоры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Наставление по физической подготовке. - М.: Воениздат, 1987.
2. Гимнастика. Учебник для курсантов и слушателей. - Л.: ВДКИЖ, 1979.
3. Организация физической подготовки в войсковой части и подразделении. Методическое пособие. - М.: Воениздат, 1981.
4. Физическая подготовка. Часть I. Руководство, организация и обеспечение физической подготовки в воинской части и подразделении. Учебно-методическое пособие. - М.: Воениздат, 1991.
5. Теория и организация физической подготовки войск. Часть I. Учебник. - Санкт-Петербург, 1992.
6. Теория и организация физической подготовки войск. Учебник для курсантов и слушателей. - Л.: ВДКИЖ, 1990.
7. Теория и организация физической подготовки и спортивной тренировки. Учебник для курсантов и слушателей. - Л.: ВДКИЖ, 1987.
8. Трифонов В.Н., Кудряшов О.Н., Загранцев В.В. Медицинское обеспечение физической подготовки войск. Учебник для курсантов и слушателей. - Л.: ВДКИЖ, 1975.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Методика обучения гимнастическим упражнениям.....	6
1.1. Принципы обучения.....	6
1.2. Последовательность обучения гимнастическим упражнениям.....	8
2. Методика проведения учебных занятий по гимнастике.....	15
2.1. Подготовительная часть занятия.....	15
2.2. Основная часть занятия.....	19
2.3. Заключительная часть занятия.....	28
3. Содержание гимнастики.....	29
3.1. Упражнения для подготовительной части занятия.....	29
3.2. Упражнения для основной части занятия.....	38
3.3. Упражнения для заключительной части занятия.....	75
4. Методическая подготовка курсантов на занятиях по гимнастике.....	76
5. Приложения:	
1. Примерный план учебного занятия по гимнастике.....	94
2. Контрольные вопросы по теоретическим занятиям.....	95
3. Контроль и оценка успеваемости.....	98
1. Гимнастическая терминология.....	100
6. Литература.....	102