

# **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

## **Лекция**

**ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НАЧАЛЬНЫМ ЗНАНИЯМ В  
ОБЛАСТИ ОБОРОНЫ И ИХ ПОДГОТОВКИ ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ**

### **ТЕМА**

**ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Вопросы занятия:**

1. Разучивание и совершенствование физических упражнений, выполняемых на утренней физической зарядке.

# 1. Разучивание и совершенствование физических упражнений, выполняемых на утренней физической зарядке

## 1. Строевые приемы и общеразвивающие упражнения (общие положения)

На занятиях по физической подготовке **строевые упражнения** используются для воспитания дисциплинированности, чувства ритма и темпа, формирования навыков в коллективных действиях (построений, передвижений и перестроений) и классифицируются следующим образом:

1. Построения и перемещения (в одну, две шеренги; в колонну по три, четыре и др.).
2. Размыкания и смыкания (на расстояние вытянутой руки и указанное расстояние).
3. Строевые приемы (выравнивания, расчет по номерам, повороты на месте и в движении).
4. Передвижения (шагом и бегом, боком, в приседе, прыжками и др.).

**Общеразвивающие упражнения** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп и восстановления организма после больших физических нагрузок.

**В подготовительной части** занятия общеразвивающие упражнения применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящим физическим нагрузкам. **В заключительной части** - они способствуют лучшему восстановлению организма после отработки физических упражнений и локально применяются для укрепления и развития отдельных групп мышц.

Для получения необходимого эффекта каждое общеразвивающее упражнение должно выполняться не менее 10-15 раз.

К общеразвивающим упражнениям можно отнести **наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах, строевые упражнения**.

Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений целесообразно начинать с вращения головы, вращения конечностей в голеностопных и лучезапястных суставах, и постепенно увеличивать нагрузку, переходя к мышцам рук и мышцам ног, а затем - к мышцам туловища. Особое внимание целесообразно уделить упражнениям на мышцы плечевого пояса и вращениям головой. Эти движения способствуют увеличению мозгового кровообращения, что, в свою очередь, повышает тонус нервной системы, а также умственную и физическую работоспособность организма.

Вращения головой (повороты, наклоны, круговые движения) нужно выполнять плавно, в невысоком темпе.

В комплексе физических упражнений можно использовать упражнения на развитие подвижности в суставах (гибкости): наклоны к прямым ногам из положений стоя и сидя, глубокие выпады и др. их целесообразно применять только после предварительного «разогрева» мышц, то есть в завершение комплекса общеразвивающих упражнений.

**Классификация общеразвивающих упражнений (в основу положен анатомический признак деления упражнений на группы по их воздействию на отдельные части тела):**

1. Упражнения для рук плечевого пояса.
2. Упражнения для мышц шеи и туловища.
3. Упражнения для мышц ног.
4. Упражнения для мышц всего тела.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук, в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

**Упражнения для мышц шеи и туловища.** Упражнения для мышц шеи (круговые вращения головой, наклоны головы вперед, назад и в стороны). Упражнения для туловища (наклоны

вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибание, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор, лежа боком, в упор, лежа на спине; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование).

**Упражнения для мышц ног.** Стоя - различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах на 30-60 м.

**Упражнения для мышц всего тела (рук, туловища и ног).** В положении сидя, лежа - различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук. Стоя лицом друг к другу, и упираясь ладонями - попеременные сгибания и разгибания рук (при сопротивлении партнера).

**ПРИМЕРНЫЙ НАБОР СТРОЕВЫХ ПРИЕМОВ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ,  
РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НА УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКЕ  
(В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВАРИАНТА)**

Строевые приемы.	<p>1. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу и одну колонну: «В одну шеренгу (в колонну по одному) - СТАНОВИСЬ», перестроение из одной шеренги в две: «На первый и второй - РАССЧИТАЙСЯ», «В две шеренги - СТРОИСЯ» и т. д.</p> <p>2. Выполнение команд «РАВНЯЙСЯ», «СМИРНО», «ОТСТАВИТЬ», «ВОЛЬНО». Расчет подразделения, например: «По порядку номеров - РАССЧИТАЙСЯ», «На первый, второй - РАССЧИТАЙСЯ». Повороты на месте: «Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кру-ГОМ».</p>
Упражнения в движении для разогревания организма (выполняются в начале каждого занятия).	<p>1. Передвижения обычным и строевым шагом. Шаг на месте. Переход с движения на месте к передвижению. Движение в обход спортивной площадки (спортивного зала): «Налево (направо) в обход площадки (зала) шагом (бегом) - МАРШ».</p> <p>2. Ходьба в быстром темпе на месте с высоким подниманием бедер.</p> <p>3. Ходьба на месте в среднем темпе, широко размахивая руками.</p> <p>4. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад; бег приставными (скрестными) шагами правым (левым) боком.</p> <p>5. Прыжки во время бега (доставание различных висящих предметов или метки на стене (опоре)).</p> <p>6. Скоростные рывки и ускорения.</p> <p>7. Ходьба в приседе, на носках, на пятках, на наружных и внутренних краях ступни, с высоким подниманием колен.</p> <p>8. Упражнения в движении: быстрые наклоны, вращения, сгибания и разгибания туловища во время передвижения; быстрые круговые движения рук в разных плоскостях.</p>
Упражнения для шеи.	<p>На ходу (на месте - руки на поясе, ноги на ширине плеч).</p> <p>1. Наклоны головы вправо и влево.</p> <p>2. Наклоны головы вперед и назад.</p> <p>3. Вращение головой.</p> <p>4. Повороты головы влево и вправо.</p> <p>5. Оказание сопротивление движению головы руками.</p>
Упражнения для рук.	<p>1. Стоя, ноги на ширине плеч. Вращение руками в плечевых суставах вперед (назад).</p> <p>2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение руками в локтевых суставах.</p> <p>3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед и в стороны. Вращение кистями.</p> <p>4. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет «раз» - рывок руками вперед, обхватив лопатки; на счет «два» - рывок руками назад.</p> <p>5. Стоя, ноги на ширине плеч. На счет «раз» рывок руками вверх назад; на счет «два» - рывок руками вниз назад.</p>
Упражнения для туловища.	<p>Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе (можно за головой).</p> <p>1. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.</p>

	<p>2. Повороты туловища в стороны и выпрямления из различных исходных положений.</p> <p>3. Наклоны туловища вперед, касаясь руками ступней или пола.</p> <p>4. Вращения туловищем.</p> <p>5. Вращения тазом (голова неподвижна).</p> <p>6. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоны туловища поочередно к правой и левой ноге, касаясь руками ступни.</p> <p>7. Поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.</p>
Упражнения для ног.	<p>1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на коленях. Вращения коленными суставами в одну и другую сторону.</p> <p>2. Стоя, ноги на ширине ступни, руки в сторону. Приседания на всей ступне, руки вперед.</p> <p>3. Стоя на одной ноге боком к опоре. Махи другой ногой, держась одной рукой за опору. То же, стоя на другой ноге.</p> <p>4. Стоя на одной ноге лицом к опоре. Махи одной ногой в стороны, держась двумя руками за опору. То же, стоя на другой ноге.</p> <p>5. Стоя на одной ноге, поднести колено другой к плечу, обхватив колено руками. То же, стоя на другой ноге.</p> <p>6. Выпад вперед на одну ногу, вторая нога прямая, руки на поясе. Пружинистые покачивания. То же с выпадом вперед на другую ногу.</p> <p>7. Подъем на носки, стоя на опоре высотой 5-10 см (для увеличения амплитуды движения) на двух или на одной ноге.</p> <p>8. Прыжки на месте на двух и одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе.</p> <p>9. Поднимание и опускание прямой с доставанием вытянутых рук или согнутой ноги вперед, назад, в стороны.</p> <p>10. Взмахи и круговые движения ногами, сгибание и разгибание ног.</p>
Упражнения на расслабление (выполняются на заключительном этапе занятия).	<p>1. Стоя на одной ноге, свободно размахивать расслабленной ногой.</p> <p>2. Расслабить голень, поддерживая руками бедро.</p> <p>3. Расслабить ноги в положении лежа.</p> <p>4. Переносить тяжесть тела попеременно на правую и левую ногу; колено свободной от опоры ноги быстро сгибать, не отрывая носка от пола. Движение напоминает ходьбу на месте.</p> <p>5. Туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно: поднять плечи вверх и опустить, расслабляя их.</p> <p>6. Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны или вверх: опустить расслабленные руки так, чтобы они качнулись.</p> <p>7. Последовательно расслабить руки и плечевой пояс из положения руки вверх; сначала расслабить кисти, затем предплечья и плечи.</p> <p>8. Напрягать и расслаблять мышцы туловища стоя, сидя, лежа.</p> <p>9. Стоя ноги врозь в наклоне вперед, расслабив туловище, покачивать им.</p> <p>10. Круговые движения туловищем (руки, мышцы шеи и верхняя часть туловища расслаблены).</p> <p>11. Стоя ноги вместе, расслабленно падать вперед, в стороны, выставляя одну ногу в сторону падения.</p>

## 2. Разучивание и тренировка упражнений № 1, 2, 3 (комплексы вольных упражнений)

Процесс обучения комплексам вольных упражнений № 1, 2, 3 делится на три этапа: **ознакомление, разучивание, тренировка (совершенствование).**

**Ознакомление** направлено на создание у обучаемых правильного представления о разучиваемом упражнении, и ясного понимания его структуры.

Для ознакомления **необходимо:**

– *назвать упражнение* в точном соответствии с НФП (РФП): например, «**Упражнение 1. Комплекс вольных упражнений № 1**»;

– *образцово показать упражнение* лично (для командира подразделения рекомендуется) или с привлечением одного из сержантов подразделения (заранее подготовленного обучаемого). Показ должен быть слитным, четким и точным, в установленном темпе, чтобы у обучаемых сложилось полное представление об упражнении в целом.

Упражнение следует показывать стоя лицом к обучаемым в «зеркальном отображении». В случае личного показа руководитель командует сам себе и выполняет упражнение под собственный счет;

– *объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение.* Объяснение техники выполнения элементов упражнения осуществляется лаконично, без лишних подробностей. Внимание обучаемых задерживается только на наиболее существенных, по мнению руководителя, деталях техники и элементах соединений или комбинаций, от которых во многом зависит качество выполнения упражнения.

Следует указать, что основное предназначение изучаемого упражнения - развитие у обучаемых ловкости, координации и точности движений.

Руководитель доводит, что это упражнение в обязательном порядке включается в перечень упражнений выполняемых в основной части утренней физической зарядки, проводимой по варианту № 1 «Общеразвивающие упражнения», а также может включаться в подготовительную часть утренней физической зарядки, проводимой по варианту № 2 «Ускоренное передвижение» и № 3 «Комплексная тренировка».

– *показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.* Упражнение показывается в замедленном темпе с остановками, с повторением элементов упражнения и с попутным объяснением техники выполнения каждого элемента.

**Разучивание** направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков и совершенствование техники выполнения упражнения.

Вследствие того, что каждый **комплекс вольных упражнений** представляет собой сложную двигательную конструкцию, а его структура позволяет расчленить комплекс на отдельные элементы и кроме того это упражнение можно выполнять с остановками, разучивание проводится **по частям и по разделениям.**

При разучивании комплекс делится на части (по количеству счетов), каждая из которых осваивается обучаемыми отдельно и по разделениям. После того как комплекс будет разучен по частям, он выполняется в целом – слитно: сначала в медленном темпе, а затем при многократном повторении - с постепенным наращиванием скорости до установленного темпа.

Особое внимание при разучивании обращается на положение туловища, рук, ног и головы при выполнении каждого элемента комплекса.

**Тренировка (совершенствование)** направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Основным методом развития физических качеств у обучаемых во время тренировки (совершенствования) **комплекса вольных упражнений** является **соревновательный** метод между отделениями (расчетами) на правильность, чистоту и безупречность выполнения элементов упражнения.

Соревновательный метод повышает эмоциональность занятия и стремление обучаемых к достижению высоких результатов в составе отделения (расчета), развивает чувство коллективизма, а также побуждает каждого участника к мобилизации всех своих индивидуальных физических возможностей.

Способ организации обучаемых при выполнении **комплексов вольных упражнений** на всех этапах обучения – **групповой.**

### **Техника выполнения комплекса вольных упражнений № 1.**

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«**Раз-два**» - поднимаясь на носки пальцы сжать в кулак, медленно поднять руки вперед, затем вверх, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх.

«Три» - опускаясь на обе ступни с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Четыре» - разогнуть руки вверх, пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» - соединяя носки ног присесть до отказа на обе ступни, колени вместе, ладони на бедрах, локти в стороны.



Комплекс вольных упражнений №1

«Шесть» - встать (носки ног не разводить), поднимая руки вперед развести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак, прогнуться.

«Семь» - присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

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

«Девять» - разгибая левую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед, пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть левой руки (ноги не сдвигать).

«Десять» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» - разгибая правую руку и одновременно с поворотом туловища направо отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед, пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть правой руки (ноги не сдвигать).

«Двенадцать» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Тринадцать» - резко наклониться вперед до касания земли пальцами рук, ладони назад (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» - выпрямиться, поднимая руки вперед отвести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед, пальцы сжаты в кулак.

«Пятнадцать» - резко наклониться вперед до касания земли руками, пальцы сжаты в кулак, ладони назад (ноги не сгибать).

«Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.

## Техника выполнения комплекса вольных упражнений № 2.

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

**«Раз-два»** - с силой отвести руки назад до отказа, пальцы разжать, ладони вперед, и поднимаясь на носки медленно поднять руки в стороны, затем вверх, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх.

**«Три»** - опускаясь на обе ступни с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

**«Четыре»** - сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз, поворот головы налево.

**«Пять»** - толчком приставить левую ногу к правой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.



Комплекс вольных упражнений № 2

**«Шесть»** - сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз, поворот головы направо.

**«Семь»** - толчком приставить правую ногу к левой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, ладони к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

**«Восемь»** - прыжком встать ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, туловище отклонить назад.

**«Девять»** - резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

**«Десять»** - не останавливаясь выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед, пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

**«Одиннадцать»** - не останавливаясь повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

**«Двенадцать»** - не останавливаясь выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище направо и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед, пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

**«Тринадцать»** - не останавливаясь повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

**«Четырнадцать»** - выпрямляясь прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни ног параллельно), присесть до отказа, руки вперед, ладони вниз.

«Пятнадцать» - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх в стороны, ладони внутрь.

«Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.

### Техника выполнения комплекса вольных упражнений № 3.

Выполняется на 16 счетов.

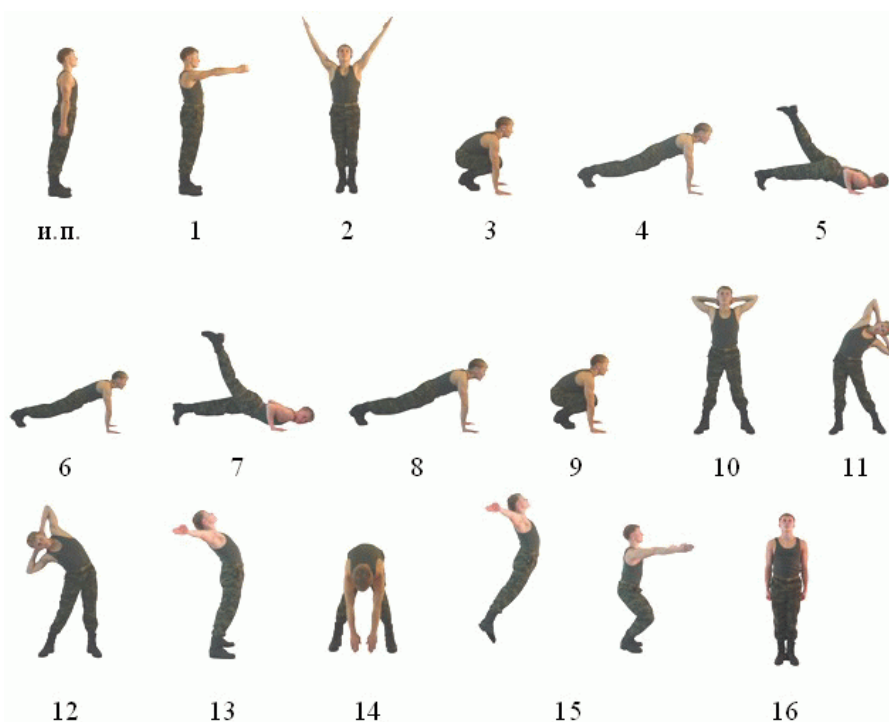
Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» - поднимаясь на носки, пальцы разжать и медленно поднять руки вперед, затем вверх в стороны, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх.

«Три» - опуская руки вперед принять упор присев, колени и носки соединить, ладони параллельно.

«Четыре» - толчком, выпрямляя (выбрасывая) ноги назад принять упор лежа.

«Пять» - согнуть руки, поднять левую ногу до отказа, голову повернуть налево.



Комплекс вольных упражнений № 3

«Шесть» - разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.

«Семь» - согнуть руки, поднять правую ногу до отказа, голову повернуть направо.

«Восемь» - разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.

«Девять» - толчком ног принять упор присев, колени и носки соединить, ладони параллельно.

«Десять» - прыжком вверх выпрямиться и встать ноги врозь на широкий шаг, согнуть руки за голову, ладони прижать к затылку (правая сверху), локти в стороны и назад до отказа, смотреть прямо.

«Одиннадцать» - наклонить туловище влево (ноги не сгибать).

«Двенадцать» - не останавливаясь наклонить туловище вправо (ноги не сгибать).

«Тринадцать» - не останавливаясь выпрямиться и отклонить туловище назад, руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» - не останавливаясь наклонить туловище вперед до касания земли пальцами рук ладонями назад (ноги не сгибать).

«Пятнадцать» - выпрямляясь выполнить прыжок вверх прогнувшись, ноги вместе, руки в стороны, ладони вперед и принять положение «доскок» (положение полуприседа на обе ступни, пятки вместе, носки и колени врозь, руки вперед в стороны, ладони внутрь, смотреть прямо).



**«Шестнадцать»** - строевая стойка.

**ОЦЕНКА  
ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ КОМПЛЕКСА ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Выполнение упражнений оценивается:

**«отлично»** – если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, что соответствует 75 баллам;

**«хорошо»** – если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук), что соответствует 60 баллам;

**«удовлетворительно»** – если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (значительное сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, сделана остановка или добавлены лишние элементы), что соответствует 35 баллам;

**«неудовлетворительно»** – если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента), что соответствует 0 баллов.