

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ДЕРЖАВНИЙ ЛІЦЕЙ-ІНТЕРНАТ
З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ
«КАДЕТСЬКИЙ КОРПУС» ІМЕНІ І.Г. ХАРИТОНЕНКА**

БАЖЕНКОВ Є.В., СВДЛОВ Ю.І., БУГРІЙ В.С., КОРМІЛЕЦЬ С.В.

**НАСТАНОВА
З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В КАДЕТСЬКИХ
КОРПУСАХ, ВІЙСЬКОВИХ ЛІЦЕЯХ ТА ЛІЦЕЯХ З
ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ
ПІДГОТОВКОЮ**

Методичний посібник

Суми – 2014

ББК
Н 32
К 66
УДК

Схвалено як методичний посібник для загальноосвітніх навчальних закладів рішенням Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (лист № 14.1/12-Г-413 від 19.03.2014 р.)

Автори: *Баженков Є.В., Свідлов Ю.І., Бугрій В.С., Кормілець С.В.*

Рецензенти:

Миронюк Ю.С. – вчитель фізичної культури Шепетівського навчально-виховного комплексу №3 у складі «Загальноосвітня школа І – III ступенів ім. Н.Рибачака та ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою» Хмельницької області
Галенін Р.В. – завідувач кафедри фізичного виховання СНАУ, кандидат економічних наук, доцент
Кандиба Н.М. – вчитель біології державного ліцею-інтернату з посиленою військово-фізичною підготовкою «Кадетський корпус» імені І.Г. Харитоненка, к.с.-г.н, доцент

Баженков Є.В., Свідлов Ю.І., Бугрій В.С., Кормілець С.В.

Н 32 Настанова з фізичної підготовки в кадетському корпусі та військових ліцеях. Методичний посібник для вчителів військових ліцеїв. // **За заг. ред. С.В. Кормільця – Суми: 2014. – 160 с.**

ISBN

В посібнику розкрито суть, зміст, форми та методи організації фізичної підготовки в навчальних закладах з посиленою військово-фізичною підготовкою. Наведено орієнтовні нормативи оцінки стану фізичної підготовленості учнівського контингенту відповідних навчальних закладів.

Методичний посібник може бути використаний вчителями фізичної культури для підготовки занять відповідної спрямованості, вихованням кадетських корпусів, військових ліцеїв та ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою, викладачам та студентам спеціальності фізична культура.

ББК
УДК

© Кормілець С.В., 2014

©

©

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	7
Розділ 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ.....	9
Розділ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ Й ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ...	10
Розділ 3. ЗАГАЛЬНІ ВКАЗІВКИ.....	14
ГІМНАСТИКА ТА АТЛЕТИЧНА ПІДГОТОВКА.....	18
Спрямованість і завдання занять.....	18
Організація і проведення занять.....	19
Методи розвитку фізичних якостей.....	20
Методи розвитку сили та силової витривалості.....	20
Методи розвитку спритності.....	21
Методи розвитку гнучкості.....	21
Перелік знань, умінь і навичок, якими повинні оволодіти учні до кінця навчального року.....	22
Зміст занять.....	24
Попередження травматизму.....	39
ЛЕГКА АТЛЕТИКА.....	40
Спрямованість і завдання занять.....	40
Організація і проведення занять.....	40
Методи розвитку фізичних якостей.....	41
Перелік знань, умінь і навичок, якими повинні оволодіти учні до кінця навчального року.....	44
Зміст занять.....	45
Попередження травматизму.....	47
ЛИЖНА ПІДГОТОВКА.....	47
Спрямованість і завдання занять.....	47
Організація і проведення занять.....	47
Методи розвитку фізичних якостей.....	48
Перелік знань, умінь і навичок, якими повинні оволодіти учні до кінця навчального року.....	49
Зміст занять.....	50
Лижні ходи.....	51
Гальмування при спусках на лижах.....	55
Повороти при спусках на лижах.....	56
Попередження травматизму.....	57
ПЛАВАННЯ.....	58
Спрямованість і завдання занять.....	58
Організація і проведення занять.....	58
Методи розвитку фізичних якостей.....	59
Перелік знань, умінь і навичок, якими повинні оволодіти учні до кінця навчального року.....	60
Зміст занять.....	61
Способи надання допомоги потопуючому на воді.....	67
Способи звільнення від захоплень потопуючого.....	68
Способи транспортування потопуючого.....	68

Способи виконання штучного дихання	69
Попередження травматизму.....	70
ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД.....	71
Спрямованість і завдання занять	71
Організація і проведення занять.....	71
Перелік знань, умінь і навичок, якими повинні оволодіти учні до кінця навчального року	74
Зміст занять.....	75
Попередження травматизму.....	80
СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА ТА РУКОПАШНИЙ БІЙ	80
Спрямованість і завдання занять	80
Організація і проведення занять.....	81
Перелік знань, умінь і навичок, якими повинні оволодіти учні до кінця навчального року	81
Зміст занять.....	82
Попередження травматизму.....	95
СПОРТИВНІ ТА РУХЛИВІ ІГРИ	96
Спрямованість і завдання занять	96
Організація і проведення занять із рухливих ігор	97
Організація та проведення занять із спортивних ігор.....	98
Перелік знань, умінь і навичок, якими повинні оволодіти учні до кінця навчального року	99
Зміст занять.....	100
Попередження травматизму.....	107
РАНКОВА ФІЗИЧНА ЗАРЯДКА.....	107
СПОРТИВНА РОБОТА.....	109
Розділ 4. МЕДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	110
ЗАГАЛЬНІ ВКАЗІВКИ.....	116
ПЕРЕВІРКА ТА ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ..	117
У гімнастиці та атлетичній підготовці.....	118
У плаванні	118
У спортивних єдиноборствах і рукопашному бою.....	119
ПЕРЕВІРКА ТА ОЦІНКА ЯКОСТІ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ	119
ПЕРЕВІРКА ТА ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІДРОЗДІЛУ І НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ	120
ДОДАТКИ.....	122

ПЕРЕДМОВА

Сьогодні поставило перед вітчизняною спортивною наукою завдання – всебічно дослідити й осмислити закономірності й перспективи розвитку фізичної культури в період розбудови незалежної держави і на цьому ґрунті розробити науковий проект реформування національної системи фізичного виховання. На сучасному етапі розвитку освітньої галузі дедалі більшого розповсюдження набувають середні спеціалізовані початкові заклади з посиленою військово-фізичною підготовкою, викладання фізичного виховання у яких вимагає запровадження новітніх технологій професійно-прикладної та загально-фізичної підготовки, що базуються на застосуванні фізичних вправ, що відповідають принципам сучасної школи. Але досі в країні не достатньо методичного забезпечення для реалізації фізичного виховання відповідного контингенту, яке відповідає сучасним вимогам щодо системи навчання й інноваційним тенденціям в освіті зокрема з предмету «Фізично культура». Для досягнення освітніх, оздоровчих та виховних цілей бракує дидактичного матеріалу, що суттєво позначається на якості навчально-виховного процесу. Зважаючи на низький рівень розвитку системи виховання всебічно розвиненої особистості зокрема у фізичному плані, здатної гідно захищати цілісність кордонів своєї держави, бути гідним її громадянином необхідно якісно по новому підійти до процесу організації занять з фізичної підготовки в навчальних закладах, основним завданням яких є виховання висококваліфікованих кадрів – майбутніх офіцерів української держави.

В посібнику широкого висвітлення набувають види спеціальної підготовки майбутніх захисників Батьківщини – рукопашний бій, подолання перешкод, гімнастика і т.д., що є важливими для професійної орієнтації військовослужбовців.

Фізична культура пронизує всі види людської діяльності, а завдання вчителя – створити належні умови для підтримки й вдосконалення фізичних якостей та розумових можливостей як на уроці так і в позаурочний час.

Зважаючи на зазначені умови та фактори підготовка майбутнього офіцера й державного службовця не можлива без досконалого фізичного розвитку, що є запорукою успішної майбутньої професійної діяльності. Основні напрями цього процесу визначено у найважливіших документах: Державній національній програмі «Освіта», Законі «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Національній доктрині розвитку освіти у ХХІ столітті», Державному стандарті загальної освіти, цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації».

Текст посібника ілюстрований та доповнений таблицями.

Розділ 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1. Фізична культура, кадетів та військових ліцеїстів в Україні є невід'ємною частиною їх навчання й виховання. Вона включає фізичну підготовку, спорт і заходи оздоровчо-рекреаційної спрямованості.

Фізична підготовка учнів здійснюється у взаємозв'язку з військовим, моральним і естетичним вихованням.

2. Мета фізичної підготовки полягає в підготовці відданих Батьківщині, міцних і загартованих юнаків, здатних переносити високі фізичні навантаження й психічні напруги.

3. Завданнями фізичної підготовки є:

– розширення рухового досвіду за рахунок оволодіння руховими й військово-прикладними навичками;

– розвиток і вдосконалювання фізичних якостей: витривалості, гнучкості, сили, швидкості й спритності з урахуванням вікових особливостей;

– поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я й загартовування організму, формування правильної постави;

– формування потреби в систематичному виконанні фізичних вправ.

Фізична підготовка, крім того, повинна сприяти підвищенню військово-спеціальної підготовленості, вихованню психічної стійкості, упевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості й рішучості, ініціативи й спритності, наполегливості й завзятості, витримки й самовладання, дисциплінованості й почуття колективізму.

4. Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи. Вони виконуються з урахуванням вікових особливостей, а також із дотриманням вимог безпеки, гігієнічних вимог і правил загартовування сонцем, повітрям і водою.

5. Формами організації й проведення фізичної підготовки ліцеїстів є навчальні заняття (уроки), ранкова фізична зарядка й спортивно-масова робота, а при знаходженні в літніх таборах – додатково супутня фізична підготовка.

6. Фізична підготовка має освітню, військово-прикладну й оздоровчо-рекреаційну спрямованість.

Освітня спрямованість фізичної підготовки виражається в придбанні, ліцеїстами необхідних спеціальних знань і формуванні рухових навичок.

Військово-прикладна спрямованість фізичної підготовки забезпечується включенням у зміст навчання військово-прикладних фізичних вправ і видів спорту.

Оздоровчо-рекреаційна спрямованість фізичної підготовки полягає в поліпшенні фізичного розвитку з урахуванням віку й індивідуальних особливостей ліцеїстів, у дотриманні санітарно-гігієнічних вимог, у проведенні лікувально-профілактичних і фізкультурно-спортивних заходів.

7. Командири, офіцери-вихователі при участі фахівців із фізичної підготовки й спорту з метою успішного вирішення завдань фізичної підготовки ліцеїстів організують виховну роботу. У її завдання входять:

- інформування про зміст видаваних в Україні нормативних правових актів із питань фізичної культури й спорту;
- роз'яснення ліцеїстам важливої ролі фізичної підготовки військовослужбовців для підтримки бойової готовності військ (сил);
- популяризація досягнень українських спортсменів, у тому числі військовослужбовців, на всеукраїнських і міжнародних змаганнях;
- наочна агітація, що відбиває стан фізичної культури й спорту в Україні, питання фізичної підготовки й спортивної роботи в Збройних Силах України, в училищах і підрозділах;
- пропаганда ролі фізичної культури й спорту, здорового способу життя і їх значення в профілактиці й викорінюванні шкідливих звичок.

8. Фізична підготовка кадетів та військових ліцеїстів проводиться в спортивній або військовій формі одягу відповідно з Додатком № 1 до даної Наставови. Форма одягу (військова або спортивна) визначається рішенням начальника ліцею (корпуса), а її варіанти: на ранкову фізичну зарядку – черговим по ліцею (корпусу); на навчальні заняття – керівником заняття. Вибір форми одягу залежить від видів навчальних занять, кліматичних умов та інших факторів.

Розділ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ Й ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

9. Організація фізичної підготовки включає: планування, підготовку керівників, контроль та облік.

10. Планування фізичної підготовки в військовому ліцеї здійснюється навчальним відділом і начальником фізичної підготовки й спорту – старшим викладачем при участі начальника медичної служби ліцею, у роті – командиром роти. Воно повинне забезпечувати виконання завдань навчально-виховної роботи й навчальної програми по фізичній підготовці й здійснюється з розрахунку:

- навчальні заняття по розділах фізичної підготовки – 5 години на тиждень у навчальний час;
- факультативні (навчально-тренувальні) заняття по спорті – не менш 6 годин на тиждень у позанавчальний час;
- ранкова фізична зарядка – щодня, крім вихідних і святкових днів, тривалістю 30 хв.

У відповідних розділах плану-календаря основних заходів навчально-виховної роботи на навчальний рік і місяць вказуються:

- дати і час проведення навчальних, інструкторсько-методичних і показних занять по фізичній підготовці, відкритих уроків;
- тематика й строки проведення засідань предметно-методичних об'єднань з фізичної підготовки, зборів (семінарів) зі спортивними організаторами підрозділів, тренерами й судьями по спорту;
- строки проведення спортивних і військово-спортивних змагань;

– заходи щодо контролю над організацією фізичної підготовки в підрозділах і строки їх проведення.

Крім того, начальник фізичної підготовки й спорту – старший викладач розробляє:

- план проведення ранкової фізичної зарядки;
- план спортивної роботи ліцею на навчальний рік;
- положення про спортивні, військово-спортивних змаганнях ліцеї на навчальний рік;
- поурочні плани навчальних занять по розділах фізичної підготовки на навчальний рік;
- графік використання підрозділами місць для занять фізичною підготовкою та спортом;
- розклад роботи спортивних секцій військового ліцею.

У документах планування навчально-виховної роботи в роті вказуються час, зміст спортивних заходів і позакласної спортивної роботи.

11. Підготовка керівників, на яких покладені організація й проведення фізичної підготовки, полягає в підвищенні їх теоретичних знань і методичної кваліфікації на учбово-методичних зборах, конференціях, нарадах, теоретичних, інструкторсько-методичних заняттях, відкритих уроках, засіданнях предметно-методичного об'єднання, інструктажах і в процесі самостійної роботи.

До підготовки залучаються викладачі, керівники ранкової фізичної зарядки, офіцери-вихователі, спортивні організатори, тренери й судді з видів спорту.

12. До проведення занять по фізичній підготовці з військовими ліцеїстами, навчально-тренувальних занять із видів спорту залучаються викладачі предметно-методичного об'єднання з фізичної підготовки. При неможливості проведення занять по фізичній підготовці штатними викладачами із числа викладачів предметно-методичного об'єднання з фізичної підготовки можуть залучатися фахівці з фізичної культури з погодинною оплатою праці.

Заняття по фізичній підготовці, навчально-тренувальні заняття з видів спорту проводяться в складі групи чисельністю не більш 15 ліцеїстів.

13. Контроль над фізичною підготовкою в військовому ліцеї здійснюється начальником військового ліцею, навчальним відділом, начальником фізичної підготовки й спорту – старшим викладачем, командиром роти. Він включає:

- перевірку організації й методики проведення навчальних занять, ранкової фізичної зарядки й спортивної роботи з військовими ліцеїстами;
- визначення ступеня засвоєння навчальної програми по фізичній підготовці й рівня фізичної підготовленості ліцеїстів нового набору.

14. Облік фізичної підготовки ведеться: в військовому ліцеї – начальником фізичної підготовки й спорту – старшим викладачем; у роті – командиром і спортивним організатором роти; у взводі – офіцером-вихователем і спортивним організатором взводу.

15. Начальник фізичної підготовки й спорту – старший викладач враховує:

- результати, висновки й пропозиції по кожній перевірці фізичної підготовки військового ліцею й взводів;
- проведені учбово-методичні збори, семінари, теоретичні, інструкторсько-методичні й показові заняття, інструктажі;
- наявність і стан спортивних споруджень, устаткування, майна, апаратури й місць для проведення фізичної підготовки;
- підсумки спартакіади військового ліцею, кількість спортивних і військово-спортивних змагань в ліцеї й поза ним, показані на них результати;
- загальна кількість військових ліцеїстів, кількість спортивних організаторів підрозділів, позаштатних тренерів і суддів із видів спорту;
- спортивні рекорди й досягнення військового ліцею.

16. Командир роти враховує:

- результати всіх спортивних і військово-спортивних змагань на першість роти;
- кількість спортсменів-розрядників і суддів із видів спорту;
- спортивні рекорди й досягнення роти.

17. Офіцери-вихователь (спортивний організатор) враховує:

- успішність кожного військового ліцеїста;
- результати спортивних і військово-спортивних змагань на першість взводу;
- спортсменів-розрядників (поіменно).

18. Облік фізичної підготовки в військовому ліцеї ведеться по встановлених формах (Додаток № 2 до даної Настанови).

19. Забезпечення фізичної підготовки містить у собі наступне: матеріальне, методичне, медичне, фінансове й агітаційно-пропагандистське.

20. Матеріальне забезпечення фізичної підготовки в військовому ліцеї передбачає:

- будівництво й устаткування спортивних споруджень і місць проведення занять по фізичній підготовці, ранкової фізичної зарядки й спортивно-масової роботи;
- забезпечення спортивним майном, наочним приладдям й технічними засобами навчання;
- зміст і ремонт спортивних споруджень, устаткування, майна й апаратури;
- виготовлення нестандартного спортивного й навчального устаткування;
- придбання навчальної літератури, книг, бланків обліку, спортивних нагрудних знаків і бланків документів до них;
- наочну агітацію по фізичній підготовці й спорту.

При відсутності об'єктів матеріально-технічної бази, наведених у зразковому переліку спортивних споруд і місць для проведення фізичної підготовки в військовому ліцеї (Додаток №3 до даної Настанови), що

забезпечує виконання навчальної програми, можуть підписуватися договори про оренду місць для проведення занять по фізичній підготовці, навчально-тренувальних занять із видів спорту й спортивно-масових заходів.

21. Методичне забезпечення включає:

- узагальнення й поширення передового досвіду організації й проведення фізичної підготовки;
- розробку рекомендацій із поліпшення фізичної підготовки військових ліцеїстів, забезпечення керівників фізичної підготовки необхідними методичними посібниками;
- надання допомоги командирам підрозділів у проведенні занять по фізичній підготовці й спортивно-масових заходів;
- методичне керівництво самостійним фізичним тренуванням військових ліцеїстів;
- організацію роботи методичного класу (кабінету) по фізичній підготовці й спорту.

22. Медичне забезпечення включає:

- проведення медичних обстежень військових ліцеїстів для визначення рівня допустимих для них фізичних навантажень із урахуванням фізичного розвитку, функціонального стану організму й рівня фізичної підготовленості;
- планування й проведення заходів щодо поліпшення фізичного розвитку й зміцнення здоров'я військових ліцеїстів;
- прищеплювання навичок самоконтролю, особистої й суспільної гігієни;
- спостереження за санітарним станом спортивних споруд і місць для занять по фізичній підготовці й спорту;
- контроль над дотриманням правильного дозування фізичного навантаження й виконанням санітарно-гігієнічних вимог при проведенні занять по фізичній підготовці;
- медичний контроль над членами збірних команд військового ліцею, проведенням навчально-тренувальних занять по видах спорту й спортивних заходів;
- розробку заходів щодо попередження травматизму на заняттях по фізичній підготовці й спортивних змаганнях.

23. Фінансове забезпечення включає:

- планування, пошук й одержання коштів з урахуванням потреби фізичної підготовки військового ліцею;
- придбання спортивного реманенту й майна, навчальної літератури призів, що переходять (кубків), спортивних нагрудних знаків і бланків документів до них;
- оплату витрат за оренду місць для проведення занять по фізичній підготовці, спортивних і військово-спортивних заходів;
- оплату витрат за погодинну роботу додатковим фахівцям фізичної культури, залучених для проведення занять по фізичній підготовці;

– придбання матеріалів, устаткування й інструментів для ремонту об'єктів навчальної матеріально-технічної бази з фізичної підготовки.

24. Агітаційно-пропагандистське забезпечення включає:

– виготовлення засобів наочної агітації по фізичній підготовці й спорту;

– пропаганду здорового способу життя;

– оформлення стенда чемпіонів військового ліцею по видах спорту;

– створення інформаційного стенда.

Розділ 3. ЗАГАЛЬНІ ВКАЗІВКИ

25. Навчальні заняття є основною формою фізичної підготовки. Вони організуються у вигляді теоретичних і практичних занять, проведених у формі уроку. Тривалість уроку – 45 хв.

По лижній підготовці та іншим розділам фізичної підготовки залежно від місцевих умов допускається проведення двох занять, що слідує одне за іншим, тривалістю 90 хв.

26. Теоретичні заняття по фізичній підготовці проводяться в складі підрозділу викладачами предметно-методичного об'єднання з фізичної підготовки, а також фахівцями медичної служби військового ліцею. На теоретичних заняттях вивчаються наступні теми:

– роль і місце фізичної культури в системі всебічного виховання;

– значення фізичної підготовки для підвищення боєздатності особового складу Збройних Сил України;

– вплив фізичних вправ на організм людини;

– зміст фізичних вправ у програмі по фізичній підготовці;

– вимоги особистої й суспільної гігієни;

– вимоги попередження травматизму.

27. Практичні заняття є основним видом навчальних занять по фізичній підготовці. Вони проводяться по таких розділах фізичної підготовки, як: «Гімнастика й атлетична підготовка», «Легка атлетика», «Лижна підготовка», «Плавання», «Подолання перешкод», «Спортивні єдиноборства й рукопашний бій», «Спортивні ігри», а також комплексні заняття, які повинні мати навчально-тренувальну спрямованість.

28. Із метою підвищення загальної фізичної підготовленості військових ліцеїстів проводяться комплексні заняття. Вони включають вправи, змагання й дії з різних розділів фізичної підготовки.

29. Практичні заняття по фізичній підготовці повинні мати високу щільність і достатнє фізичне навантаження. Це досягається:

– скороченням часу на шиккування й різного роду пересування;

– стислістю і ясністю пояснень;

– збільшенням часу безперервного виконання вправ;

– скороченням перерв між виконанням окремих вправ;

– виконанням вправ усіма військовими ліцеїстами одночасно або потоком;

- застосуванням кругового тренування й змагального методу;
- найбільш доцільним використанням спортивного встаткування.

Вони проводяться при постійному контролі з боку викладача й лікаря.

30. Керівники занять по фізичній підготовці повинні враховувати вікові особливості учнів. У віці 12–17 років найбільший позитивний вплив на розвиток основних фізичних якостей проявляють вправи, спрямовані на розвиток спритності, гнучкості, швидкості й витривалості, що визначає їхнє переважне використання на заняттях по фізичній підготовці.

31. Розвиток основних фізичних якостей здійснюється послідовно, тобто з використанням найпростіших фізичних вправ, вивчених раніше, або виконанням наприкінці основної частини заняття спеціальних комплексів вправ. Вони добираються з таким розрахунком, щоб по техніці виконання бути максимально наближеними до основного навчального матеріалу, тобто відігравали роль підготовчих вправ.

32. Для розвитку швидкісних якостей застосовуються прості в технічному відношенні фізичні вправи в максимально можливому темпі. Тривалість вправи – 8–12 с, інтервали відпочинку між повтореннями – 40–60 с. Після 2–3 повторень відпочинок збільшується до 1,5–2 хв. На одному занятті по фізичній підготовці виконуються 2–3 вправи з повторенням кожної 2–3 рази. Загальна тривалість комплексу – 8–10 хв.

33. Для розвитку силових якостей виконуються фізичні вправи з власною вагою або опором партнера, а також із вантажем (гантелями, гирями). Вправи повторюються в одному підході 8–10 раз. На одне заняття планується 4–5 вправ для 1–2 груп м'язів. Вправи від заняття до заняття чергуються в такий спосіб: для м'язів плечового пояса, черевного преса й ніг, для м'язів ніг і спини, для м'язів спини й плечового пояса і т.д. У комплексні уроки можна включати силові вправи загального впливу на організм. Перерва між вправами – до 45 с.

34. Для розвитку швидкісно-силових якостей включаються вправи, що вимагають прояву як швидкісних, так і силових якостей: стрибки, метання, подолання перешкод, перенесення вантажу і т.д., виконувані в максимально можливому темпі.

35. Для розвитку загальної витривалості використовуються циклічні фізичні вправи (біг, ходьба на лижах). Тривалість виконання вправи поступово від заняття до заняття збільшується до 50 хв. З розвитком витривалості швидкість пересування збільшується. Загальна витривалість забезпечується також підтримкою високої щільності й інтенсивності виконання фізичних вправ на будь-якому практичному занятті.

Для розвитку спритності в заняття включаються елементи рухливих і спортивних ігор, а також акробатичні вправи.

36. Для підвищення вестибулярної стійкості в підготовчій частині уроку використовуються 3–4 фізичних вправи (обертання й повороти голови). Тривалість виконання однієї вправи – 10–25 с. Швидкість і тривалість обертання (поворотів) зростають поступово від заняття до заняття.

Для попередження можливих несприятливих вестибулярних реакцій (запаморочення, блювота, збліднення і т.д.) вправи з обертанням (поворотами) розподіляються рівномірно протягом усієї підготовчої частини з інтервалами між вправами не менш 35–45 с.

37. Навчання фізичним вправам, прийомам і діям проводиться в такій послідовності: ознайомлення, розучування, тренування.

Ознайомлення сприяє створенню в учнів правильного уявлення про вправу, що розучується. Для ознайомлення необхідно: назвати вправу; зразково показати її в цілому; роз'яснити вплив на організм і умови застосування; показати вправу ще раз вроздріб або по частинах, із супутнім поясненням техніки виконання й вимог безпеки.

Розучування проводиться з метою формування нових рухових навичок. Залежно від підготовленості учнів, й складності вправи застосовуються різні способи розучування:

- суворо-регламентований метод – якщо вправа нескладна, доступна для учнів або її виконання по елементах неможливе;

- вроздріб або по частинах – якщо вправа складна і її можна розчленувати на окремі частини;

- за допомогою підготовчих вправ – якщо вправу виконати в цілому не можна через труднощі, а розчленувати на частині неможливо.

Після розучування вправа виконується в цілому.

Тренування – це багаторазове систематичне повторення розучених вправ з поступовим ускладненням умов їх виконання й підвищенням фізичного навантаження. Тренуванням забезпечується розвиток в учнів фізичних якостей і вдосконаленні прикладних рухових навичок.

При проведенні тренування дотримується така послідовність у виконанні вправи: у звичайній обстановці; після дій, що дають значне фізичне навантаження; у комплексі з іншими діями як на спеціально підготовлених місцях, так і на різній по характеру місцевості.

38. Підготовча й заключна частини заняття по фізичній підготовці проводяться в складі взводу. У підготовчій частині фізичне навантаження підвищується поступово. Фізичні вправи виконуються одночасно всіма учнями з поступовим збільшенням кількості повторень і ускладненням вправ. У заключній частині занять проводиться збирання реманенту й наведення порядку в місцях проведення занять. Потім виконуються ходьба, повільний біг, вправи на розслаблення м'язів у комбінації із вправами на дихання. Після цього підводять підсумки заняття.

39. Для пересування учнів по межах спортивного майданчика або залу подається команда «Взвод, в обхід майданчика (залу), кроком-РУШ» (бігом-РУШ). По цій команді підрозділ рухається по межах майданчика (залу), заходячи правим плечем (без додаткової команди).

40. Загальнорозвиваючі й вільні фізичні вправи учні виконують в розімкнутому строю (дистанція й інтервал між учнями – 2–3 кроки). Перешикування й розмикання проводяться згідно зі Стройовим статутом Збройних Сил України, а в русі – по команді «Ліворуч по три (по чотири) –

РУШ». По цій команді перша трійка (четвірка) учнів повертається ліворуч і рухається прямо, наступні трійки (четвірки) повертаються ліворуч на тому ж місці, що й перша трійка (четвірка), без додаткової команди. По команді керівника занять «Інтервал і дистанція – 2–3 кроки» учні розмикаються в русі по фронту й у глибину.

41. Виконання учнями фізичних вправ, прийомів і дій на місці й у русі починається з вихідного положення, яке приймається по команді «Вихідне положення-ПРИЙНЯТИ». Вправа виконується по команді «Вправу-ПОЧИНАЙ». При необхідності спочатку вказується, яка вправа виконується й скільки разів вона має бути повторена.

Для закінчення виконання вправи на місці на передостанньому рахунку голос підвищується й замість останнього рахунку подається команда «СТІЙ». По цій команді учні приймають стройову стійку. Для закінчення вправи, виконуваної в русі, подається команда «Вправу-ЗАКІНЧИТИ», по якій триває рух кроком або бігом.

42. Складні вправи розучуються по частинах. Наприклад: «Нахилитися, руки назад, роби – РАЗ; випрямитися й присісти, руки вперед, роби – ДВА; встати, руки в сторони, роби – ТРИ; стройова стійка, роби – ЧОТИРИ». При повторному виконанні вправи можна обмежитися командою «Вправу по частинах, роби – РАЗ, роби – ДВА» і т.д.

43. Показ загальнорозвиваючих вільних фізичних вправ здійснюється керівником, який стоїть обличчям або боком до учнів. Показ вправ у положенні «стоячи обличчям до строю» проводиться дзеркально. При поясненні й показі вправ учні перебувають у положенні «вільно».

44. По закінченню підготовчої частини заняття по фізичній підготовці підрозділ вибудовується в колону по одному, по два, по три або по чотири. Указавши місце занять, викладач подає команду «Взвод, до місця занять, кроком (бігом)-РУШ». По цій команді взвод рухається найкоротшим шляхом до зазначеного навчального місця й, підійшовши до нього так, щоб снаряд або місце занять перебували ліворуч, позначає крок на місці. Потім по загальній команді взвод зупиняється й повертається ліворуч. Керівник подає команду «Гімнастичну стійку-ПРИЙНЯТИ». По цій команді учні відставляють праву ногу на півкроку убік, руки з'єднують позаду, вагу тіла рівномірно розподіляють на обидві ноги, плечі відводять назад, голову тримають прямо.

45. На кожному навчальному місці керівник називає вправу, показує її й організовує навчання. Для підвищення щільності заняття навчальне місце повинне бути обладнане достатньою кількістю спортивних снарядів і реманенту.

46. Основна частина заняття по фізичній підготовці проводиться в складі взводу зі зміною навчальних місць і закінчується іграми, змаганнями, естафетами, коловим або комплексним тренуванням, що включає в різних комбінаціях біг, стрибки або раніше вивчені вправи для розвитку фізичних якостей і формування прикладних рухових навичок.

47. В основній частині комплексного заняття вправи, прийоми й дії виконуються на трьох й більш навчальних місцях. Наприкінці основної частини заняття можуть застосовуватися вправи для розвитку витривалості: біг на довгі дистанції, спортивні ігри. При проведенні вправ, як правило, використовуються груповий, коловий і змагальний методи тренування.

48. Вихід учнів зі строю для виконання вправ, прийомів і дій проводиться по команді «ліцеїст Павлов на вихідне положення, кроком (бігом)-РУШ». Ліцеїст, почувши своє прізвище, приймає стройову стійку й відповідає: «Я», по команді про вихід на вихідне положення відповідає: «СЛУХАЮСЬ», а потім стройовим кроком або бігом прямує на вихідне положення. По команді «ВПЕРЕД» або «ДО СНАРЯДУ» приймає стройову стійку й виконує вправу, прийом або дію.

49. Для потокового виконання вправи, прийому або дії із правого флангу на вихідне положення викликається один учень. Підрозділ або залишається на місці шиккування, або по команді повертається праворуч у колону по одному за правофланговим. Після віддачі попереднього розпорядження про кількість повторень і порядок повернення в стрій подається команда «Взвод, потоком, дистанція п'ять (десять) кроків - ВПЕРЕД».

50. На перевірках після команди «ВПЕРЕД» («ДО СНАРЯДУ») учень приймає стройову стійку й, повернувши голову у бік перевіряючого, доповідає прізвище, після цього повертає голову прямо й виконує вправу.

51. Перед кожною зміною місць занять протягом 2 – 3 хв. проводиться багаторазове виконання вправ, прийомів і дій потоком по 2 – 3 людини або в складі підрозділу. Виконання вправ починається по команді керівника «До тренування -ПРИСТУПИТИ».

52. Для зміни місць занять по фізичній підготовці подається загальна команда «Вправу-ЗАКІНЧИТИ». По цій команді виконання вправи припиняється. Взвод шикуюється й по команді керівника повертається праворуч. Зміна місць занять проводиться по команді «Для зміни місць занять, кроком (бігом) -РУШ».

ГІМНАСТИКА ТА АТЛЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Спрямованість і завдання занять

53. Заняття по гімнастиці й атлетичній підготовці спрямовані на розвиток спритності, сили й силової витривалості, гнучкості, просторового орієнтування, прикладних рухових навичок, виховання сміливості й рішучості, наполегливості й завзятості, удосконалювання постави.

54. Основними завданнями занять по гімнастиці й атлетичній підготовці є наступні.

Для 8-х класів: переважно розвиток спритності, гнучкості, просторового орієнтування; формування постави; зміцнення м'язів тіла; удосконалення навичок у виконанні загальнорозвиваючих вправ, у стрибках,

у лазінні, у подоланні нескладних перешкод; виховання сміливості й рішучості.

Для 9–10-х класів: переважно розвиток силової витривалості, спритності, гнучкості; формування постави; удосконалення прикладних рухових навичок; виховання наполегливості й завзятості.

Для 11-х класів: переважний розвиток сили й силової витривалості, спритності, гнучкості; удосконалення постави, а також прикладних рухових навичок; виховання наполегливості й завзятості.

Організація і проведення занять

55. Заняття проводяться на гімнастичних майданчиках, тренажерних комплексах, у гімнастичних містечках, спортивних залах або спеціально обладнаних приміщеннях, а також на відкритому повітрі.

56. У підготовчу частину включаються: стройові прийоми й вправи на увагу, вправи з ходьби й біг, загально розвивальні вправи на місці, в тому числі вправи для тренування положень «наскок» і «зіскок», комплекси вільних вправ, вправи в парах, спеціальні вправи та стрибкові вправи. Загальнорозвиваючі вправи можуть виконуватися під музику, біля гімнастичної стінки, з гімнастичною лавою, м'ячем, гімнастичними палицями, гантелями.

В основну частину заняття включаються вправи на перекладині й брусах, опорні й безопорні стрибки, акробатичні й комплексні вправи, вправи з обтяженням, на тренажерах, на багатопрогонових снарядах, а також лазіння, рухливі ігри й естафети.

57. Фізичні вправи на гімнастичних снарядах, акробатичні вправи, з обтяженням в стрибках розучуються в цілому, по частинах, за допомогою підготовчих вправ, а комплекси вільних вправ – по частинах.

58. Тренування у виконанні гімнастичних вправ полягає в їхньому багаторазовому повторенні. Складні фізичні вправи удосконалюються спочатку по частинах (кілька елементів із зіскоком), потім – в цілому.

59. Для підвищення інтенсивності й фізичного навантаження гімнастичні вправи виконуються одночасно всіма учнями, по черзі, шеренгами, колонами, потоком по одному або по кілька людей, у парах, з допомогою, а також зі зміною навчальних місць по колу.

60. Вихід учнів зі строю для виконання гімнастичних вправ проводиться по команді: «Кадет (Ліцеїст) Петров, на вихідне положення, кроком (бігом) -РУШ». Учень, почувши своє прізвище, приймає стройову стійку, відповідає: «Я», по виконавчій команді відповідає: «СЛУХАЮСЬ», стройовим кроком або бігом займає вихідне положення праворуч від снаряда й приймає гімнастичну стійку (права нога відставляється на півкроку убік, руки з'єднуються позаду, вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги).

61. По команді «ДО СНАРЯДУ» (при виконанні стрибків і акробатичних вправ – «ВПЕРЕД») учень приймає стройову стійку, підходить до снаряду, виконує фізичні вправи, сходить із матів і повертається обличчям до керівника заняття. Починається й закінчується гімнастична вправа

короткочасною фіксацією положень «наскок» і «зіскок». По команді «ДО СНАРЯДУ» («ВПЕРЕД») наступний учень займає вихідне положення, а той, що виконав вправу, стає в стрій.

На перевірках після команди «ДО СНАРЯДУ» («ВПЕРЕД») учень приймає стройову стійку й, повернувши голову убік перевіряючого, доповідає звання й прізвище.

62. Для одночасного виконання фізичних вправ учні виходять зі строю по команді: «Відділення (взвод), на вихідні положення, кроком (бігом) - РУШ». По команді «ДО СНАРЯДУ» або «ВПЕРЕД» учні виконують фізичні вправи, потім повертаються обличчям до керівника й по його команді вертаються в стрій.

63. Для виконання фізичних вправ у парах учні розраховуються на «перший» і «другий» і розмикаються по команді, наприклад: «Відділення (взвод), по двоє на снаряд, вліво, розім-КНИСЬ». Потім подається команда «Перші номери -на вихідні положення, другі номери -для надання допомоги та страховки, кроком -РУШ», по якій «перші» номери виходять на вихідні положення, а «другі» займають місця ліворуч від снарядів у положенні стройової стійки. По команді «ДО СНАРЯДУ» «перші» номери виконують фізичні вправи, по завершенню повертаються обличчям до керівника; «другі», надавши допомогу, займають вихідні положення.

64. Для потокового виконання вправ після подачі попередніх розпоряджень про порядок повернення в стрій, кількості підходів і повторень подаються команди: «Потоком -ДО СНАРЯДУ» або «Потоком -ВПЕРЕД». При необхідності вказується дистанція між учнями, наприклад: «Відділення, дистанція п'ять кроків, потоком -ВПЕРЕД».

65. Для організації комплексного тренування на тренажерах призначаються кілька навчальних місць, на яких виконуються фізичні вправи для розвитку сили й силової витривалості. Після визначення й оголошення дозування фізичного навантаження учні по командах керівника підходять до вказаних тренажерів, зупиняються й повертаються обличчям до них. Починається виконання вправ по команді «ДО СНАРЯДУ», а закінчується по команді «Вправу -ЗАКІНЧИТИ». Потім учні повертаються праворуч або ліворуч, після чого відбувається зміна місць занять по колу.

Методи розвитку фізичних якостей

Методи розвитку сили та силової витривалості

66. Під силою розуміється здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок власних м'язових зусиль.

Під силовою витривалістю розуміється здатність людини протидіяти стомленню в процесі виконання роботи силового характеру.

У якості засобів розвитку сили й силової витривалості застосовуються вправи із зовнішнім опором, власною вагою й ізометричні вправи.

Основними методами розвитку сили є: повторний метод, метод «до відмови» і метод максимальних зусиль.

67. Повторний метод характеризується багаторазовим виконанням фізичної вправи з величиною зусиль 50–60% від максимального з кількістю повторень 6–10 раз. Тривалість відпочинку між підходами становить 1–2 хв.

Для розвитку силової витривалості величина обтяжень зменшується на 20–50%, кількість повторень збільшується до 15–30 і більше разів. Відпочинок між підходами становить 30–40 с і подальша робота здійснюється в умовах неповного відновлення організму.

Повторний метод рекомендується для учнів 8–11-х класів, при цьому величина обтяжень у середніх класах становить, як правило, 20–30%, а в старших – 50–60% від максимального рівня.

Метод «до відмови» припускає роботу з обтяженнями в межах 70–80% від максимального рівня, при цьому обов'язковою умовою є виконання вправ до прояву сильного стомлення. Робота при даному методі відрізняється більшими енергетичними витратами, тому інтервали відпочинку між підходами повинні забезпечити відновлення організму (2–4 хв.). Даний метод рекомендується для учнів 9–11-х класів.

Метод максимальних зусиль припускає роботу із граничними й біляграничними навантаженнями з кількістю підходів 2–3 рази. На заняттях по гімнастиці даний метод може використовуватися як додатковий і тільки для учнів 9–11-х класів при досить високому рівні їх силової підготовленості.

Методи розвитку спритності

68. Під спритністю розуміється здатність швидко і найкращим чином вирішувати рухові завдання.

Загальна спритність – здатність вирішувати завдання різними способами.

Спритність залежить від координаційної складності рухової дії і вимог точності дії.

До засобів розвитку спритності ставляться різні гімнастичні, акробатичні вправи, рухливі ігри й естафети, вправи в стрибках, у лазінні і т.д.

69. Основними методами розвитку спритності є: метод незвичайних рухових завдань (вивчення нових елементів, варіювання й ускладнення умов їх виконання) і сенсорний метод (виконання вправ по командах і сигналах, що впливають на різні органи відчуття).

Методи розвитку гнучкості

70. Під гнучкістю розуміється здатність виконувати рухові дії з великою амплітудою. Розрізняють активну й пасивну гнучкість. Активна гнучкість – здатність досягати більших амплітуд руху в суглобах за рахунок власних м'язових зусиль. Пасивна гнучкість визначається найвищою амплітудою дії, яку можна досягти за рахунок впливу зовнішніх сил.

Гнучкість залежить від еластичності м'язів і зв'язок, збудження працюючих м'язів, температури зовнішнього середовища, віку учнів.

71. Основними методами розвитку гнучкості є: повторні рухи активного характеру (вільні рухи з максимальною амплітудою й багаторазовим повторенням) і повторні рухи пасивного характеру (подолання опору окремих м'язів і зв'язок за рахунок допомоги партнера, застосування ваги, гумового бинта і т.д.).

Перелік знань, умінь і навичок, якими повинні оволодіти учні до кінця навчального року

72. Пройшовши курс навчання по розділу «Гімнастика й атлетична підготовка» протягом навчального року, кожний вихованець повинен засвоїти знання, опанувати вміннями й навичками.

8-й клас

Знати:

- назву програмних вправ і нормативи;
- вимоги безпеки на заняттях, надання невідкладної допомоги, страхування й самострахування в процесі навчання;
- команди, які подаються для проведення стройових прийомів, загальнорозвиваючі вправи на місці в і русі;
- послідовність загальнорозвиваючих вправ у підготовчій частині заняття.

Уміти виконувати:

- стройові прийоми й вправи на увагу;
- загальнорозвиваючі вправи на місці і в русі;
- комплекси вільних вправ № 1 і 2;
- вправи на перекладині – підтягування, підйом переворотом поштовхом двох ніг (на низькій перекладині), виси, махи у висі, зіскок махом назад;
- вправи на брусах – упор, махи в упорі, упор на руках, махи в упорі на руках, зіскок махом уперед-вправо з поворотом ліворуч;
- акробатичні вправи – стійка на голові поштовхом двох ніг (позначити), перекиди вперед та назад;
- опорні стрибки – стрибок ноги нарізно через гімнастичного козла в довжину висотою 90–110 см;
- вправи з обтяженням – підйом гирі 16 кг (махом однією рукою);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, нахили з положення лежачи на спині;
- лазіння по канату з допомогою ніг;
- вправи на гнучкість;
- рухливі ігри, естафети.

9 – 10-й класи

Знати:

- назву програмних вправ і нормативи;
- вимоги безпеки на заняттях, надання невідкладної допомоги, страховки, самостраховки й самоконтролю в процесі навчання;

- завдання й зміст підготовчої частини заняття;
- послідовність навчання гімнастичним і атлетичним вправам;
- методику проведення загальнорозвиваючих вправ на місці і в русі.

Уміти виконувати:

- стройові прийоми і вправи на увагу;
- загальнорозвиваючі вправи на місці і в русі;
- загальнорозвиваючі вправи з гімнастичними палицями, в парах;
- комплекси вільних вправ № 1 і 2;
- вправи на перекладині – підтягування, підйом ніг, підйом переверотом, підйом силою, мах дугою, зіскок махом назад;
- вправи на брусах – згинання й розгинання рук в упорі, підйом силою в сід ноги нарізно з упору лежачи на руках позаду ноги нарізно, зіскок махом уперед-вправо з поворотом ліворуч;
- акробатичні вправи – стійка на голові силою (позначити), довгий перекид уперед;
- опорні стрибки – стрибок ноги нарізно через коня в довжину висотою 100–110 см (для 10-х класів), стрибок ноги нарізно через козла в довжину висотою 120 см місток на відстані 1 м від снаряду (для 9-х класів);
- вправи з обтяженням – підйом гирі 16 кг (поштовхом – для 10-х класів, ривком – для 9-х класів);
- комплексні вправи – комплексна силова вправа, комплексна акробатична вправа;
- лазіння по канату без допомоги ніг, за допомогою ніг;
- вправи на гнучкість;
- рухливі ігри, естафети.

11-й клас

Знати:

- назву програмних вправ і нормативи;
- вимоги безпеки на заняттях, надання невідкладної допомоги, страхування, самострахування й самоконтролю в процесі навчання;
- спрямованість занять і зміст розділу «Гімнастика й атлетична підготовка»;
- методику навчань гімнастичним і атлетичним вправам;
- методику проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття.

Уміти виконувати:

- стройові прийоми й вправи на увагу;
- загальнорозвиваючі вправи на місці і в русі;
- загальнорозвиваючі вправи – з гімнастичною лавою, гантелями, на гімнастичній стінці;
- комплекси вільних вправ № 1 і 2;
- вправи на перекладині – підтягування, підйом ніг, підйом переверотом, підйом силою, комбінована силова вправа, підйом завісом, мах дугою, зіскок махом назад;

- вправи на брусах – згинання й розгинання рук в упорі, підйом махом уперед у сід ноги нарізно, зіскок махом уперед-вправо з поворотом ліворуч;
- акробатичні вправи – стійка на голові (тримати 5 с), довгий перекид уперед через перешкоду висотою 70–100 см;
- опорні стрибки – стрибок ноги нарізно через коня в довжину висотою 110–120 см;
- вправи з обтяженням – підйом гирі 16 кг (поштовх по довгому циклу);
- комплексні вправи – комплексна силова вправа, комплексна акробатична вправа;
- лазіння по канату без допомоги ніг, за допомогою ніг;
- вправи на гнучкість;
- рухливі ігри, естафети.

Зміст занять

Вправи для основної частини

73. Зміст основної частини занять становлять наступні вправи.

Для 8 – 11-х класів:

Вправа 1. Комплекс вільних вправ № 1 (рис. 1). Вправа призначена для розвитку спритності, гнучкості, координації рухів. Виконується на 16 рахунків.

Вихідне положення (далі – ВП) – стройова стійка.

«Один-два» – піднімаючись на носки, повільно підняти руки вперед і потім угору; пальці стиснуті в кулак, долоні всередину, дивитись вгору, потягнутись.

«Три» – опускаючись на обидві ступні, з силою зігнути руки, притискаючи їх до тіла, кулаки до плечей, дивитись прямо.

«Чотири» – розігнути руки вгору, прогнутись, дивитись вгору.

«П'ять» – з'єднуючи носки ніг, присісти повністю на всю ступню, долоні на стегнах, лікті в боки.

«Шість» – випрямитись, піднімаючи руки вперед і відводячи їх в сторони і назад повністю (з ривком в кінці руху), пальці стиснути в кулак.

«Сім» – присісти повністю на обидві ступні, долоні на стегнах, лікті в боки.

«Вісім» – стрибком встати, ноги нарізно на широкий крок, руки на пояс.

«Дев'ять» – розгинаючи ліву руку і відводячи її в бік і назад повністю (пальці стиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб ліворуч, ноги з місця не зсувати, дивитися на кисть лівої руки.

«Десять» – повернути тулуб прямо, руки на пояс.

«Одинадцять» – розгинаючи праву руку і відводячи її в бік і назад повністю (пальці стиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб направо, ноги з місця не зсувати, дивитися на кисть правої руки.

«Дванадцять» – повернути тулуб прямо, руки на пояс.

«Тринадцять» – різко нахилитися вперед до торкання землі (підлоги) руками, ноги прямі.

«Чотирнадцять» – випрямляючись, підняти руки вперед і, відводячи їх в боки і назад, прогнутися.

«П'ятнадцять» – різко нахилитися вперед, торкнутись долонями землі (підлоги), ноги прямі.

«Шістнадцять» – випрямляючись, стрибком з'єднати ноги і стати у стройове положення.

Для 8–11-х класів:

Вправа 2. Комплекс вільних вправ № 2 (рис. 2). Виконується на 16 рахунків.

ВП – стройова стійка.

«Один-два» – з силою відвести плечі і руки повністю назад, повернути кисті, стиснуті в кулаки, долонями вперед і, піднімаючись на носках, рухом в боки, повільно підняти прямі руки вгору, кулаки розтиснути, потягнутись.

«Три» – опускаючись на обидві ступні, з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитись прямо.

«Чотири» – зробити широкий випад вліво з різким розгинанням рук в боки і поворотом голови вліво, пальці розтиснути, долоні вниз.

«П'ять» – поштовхом приставити ліву ногу до правої і з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитись прямо.

«Шість» – зробити широкий випад вправо з різким розгинанням рук в боки і поворотом голови вправо, пальці розтиснути, долоні вниз.

«Сім» – поштовхом приставити праву ногу до лівої і з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитись прямо.

«Вісім» – стрибком поставити ноги нарізно на широкий крок, руки вгору, долоні з оплеском з'єднати над головою, тулуб відхилити назад.

«Дев'ять» – різко нахилитися вперед, руки між ногами, ноги не згинати.

«Десять» – випрямитись, піднімаючи руки вперед на висоту плечей, повернути тулуб наліво і різким рухом розвести руки в боки повністю, пальці стиснути в кулак, долоні вперед, ступні з місця не зсувати.

«Одинадцять» – не зупиняючись, повернути тулуб направо і повторити нахили вперед, руки між ногами.

«Дванадцять» – не зупиняючись, випрямитись і повторити той самий рух, що і на рахунок десять, тільки з поворотом тулуба вправо.

«Тринадцять» – не зупиняючись, повернути тулуб вліво і повторити нахили вперед, руки між ногами.

«Чотирнадцять» – випрямляючись, стрибком звести ноги на ширину плечей (ступні поставити паралельно) і присісти повністю, руки вперед долонями вниз, пальці розтиснути.

«П'ятнадцять» – випрямляючись, підстрибнути вгору, приземляючись на носки з швидким переходом на обидві ступні, положення напівприсіду, руки вперед-вгору-в сторони, долоні всередину, коліна нарізно.

«Шістнадцять» – підводячись, опустити руки, стати у стройове положення.

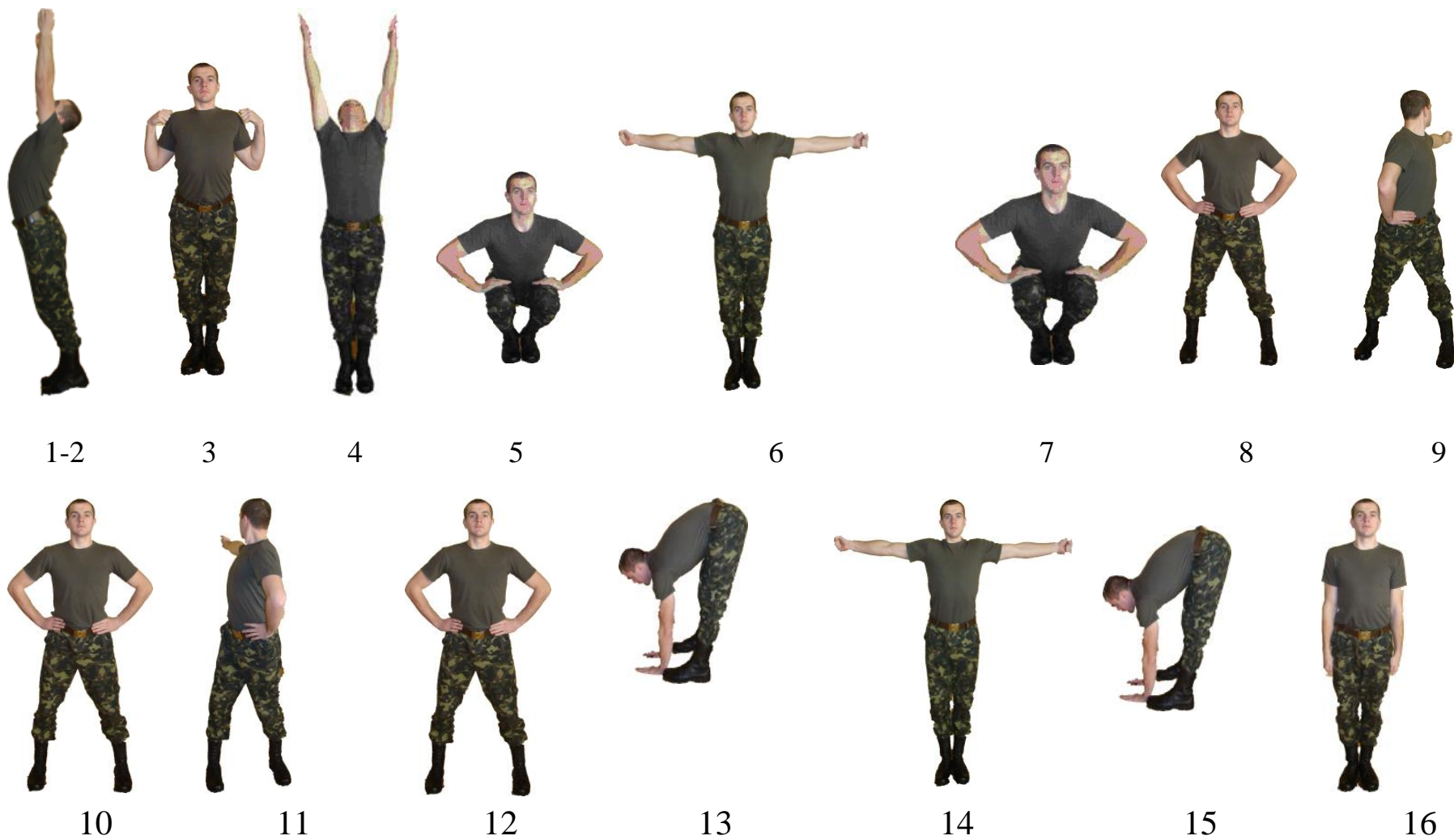


Рис. 1. Комплекс вільних вправ № 1

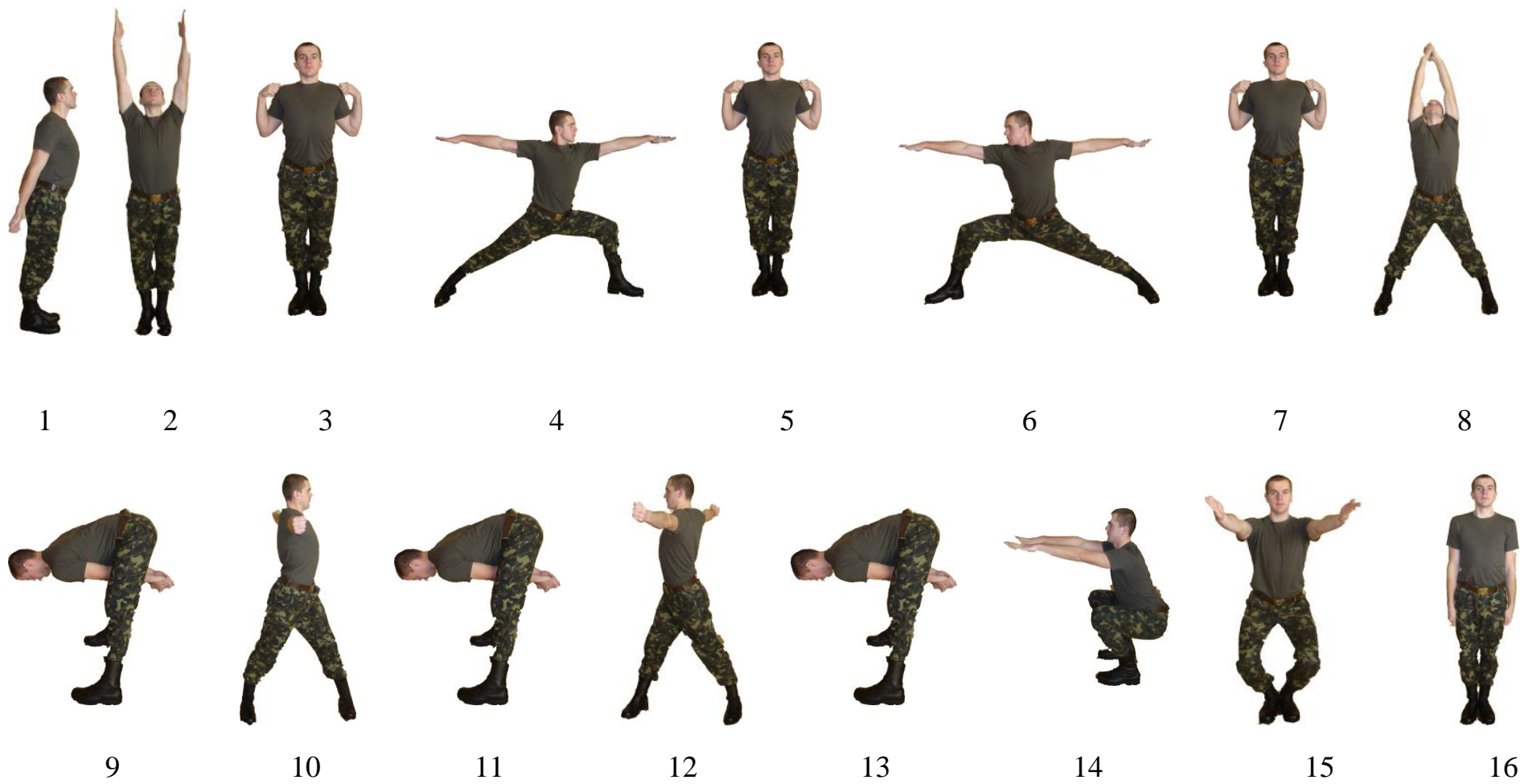


Рис. 2. Комплекс вільних вправ № 2

Вправа 3. Підтягування на перекладині (рис. 3).

Вихідне положення (ВП): вис хватом зверху на прямих руках (руки на ширині плечей), ноги разом (або схрещені). Згинаючи руки, підняти тіло одним рухом до положення «підборіддя вище перекладини». Повністю розгинаючи руки, опуститися у ВП не розхитуючись.

Забороняється: відводити ноги назад у ВП, виконувати махові та ривкові рухи тулубом та ногами, згинати ноги у колінах.

Дозволяється: незначне повільне відхилення прямих ніг уперед та тіла від нерухомого положення.

Рахунок оголошується після фіксації ВП і є дозволом на продовження виконання вправи.



Рис. 3. Підтягування на перекладині

Вправа 4. Підйом ніг до перекладини.

Для 9–11-х класів: вис хватом зверху; без ривків і махових рухів підняти ноги до перекладини торкаючись грифа й опустити їх униз. Положення вису фіксується.

Вправа 5. Підйом переворотом на перекладині (рис. 4).



Рис. 4. Підйом переворотом на перекладині

ВП: вис хватом зверху на прямих руках (руки паралельно) ноги разом. Підтягуючись без ривків і махових рухів, підняти ноги до перекладини, і,

перевертаючись навколо неї, вийти в упор (руки прямі, тіло прогнуте, голова прямо, ноги разом носки витягнуті). Положення упору фіксується – до оголошення рахунку. Опуститись у ВП переворотом вперед на прямі руки.

Забороняється: чіплятися підборіддям за перекладину.

Дозволяється: згинати ноги у колінах.

Вправа 6. Підйом силою на перекладині (рис. 5).

ВП: вис хватом зверху на прямих руках, ноги довільно.

Підтягуючись, перевести в упор одну зігнуту руку, потім – іншу, розгинаючи руки, вийти в упор (руки прямі, тіло прогнуте, голова прямо, ноги разом, носки витягнуті). Положення упору фіксується – до оголошення рахунку. Опуститись у ВП вертикальним способом на прямі руки.

Забороняється: виконувати відштовхуючі рухи ногами, класти плечі та передпліччя на перекладину.

Дозволяється: відхилення тіла від нерухомого положення, виконувати вправу виходом в упор на обидві руки.



Рис. 5. Підйом силою на перекладині

Вправа 7. Комбінована силова вправа на перекладині.

Для 11-х класів: вис хватом зверху, виконати в будь-якій послідовності підтягування, підйом ніг до перекладини, підйом переворотом і підйом силою, у наступних серіях зберегти первісну черговість виконуваних вправ. Положення вису й упору фіксуються, при підтягуванні підборіддя – вище перекладини, при підніманні ніг торкатися грифа. Дозволяється згинання й розведення ніг, відхилення тіла від нерухливого положення, виконання рухів махом і ривком. Оцінюється кількість виконаних елементів.

Вправа 8. Зіскок махом назад на перекладині.

Для 8-х класів: вис, розмахування, зіскок махом назад (рис. 6).

Для 9–10-х класів: вис, підйом переворотом, мах дугою, зіскок махом назад.

Для 11-х класів: вис, розмахування, підйом завісом правою (лівою) (рис. 7), перемах ноги назад в упор, мах дугою, зіскок махом назад.

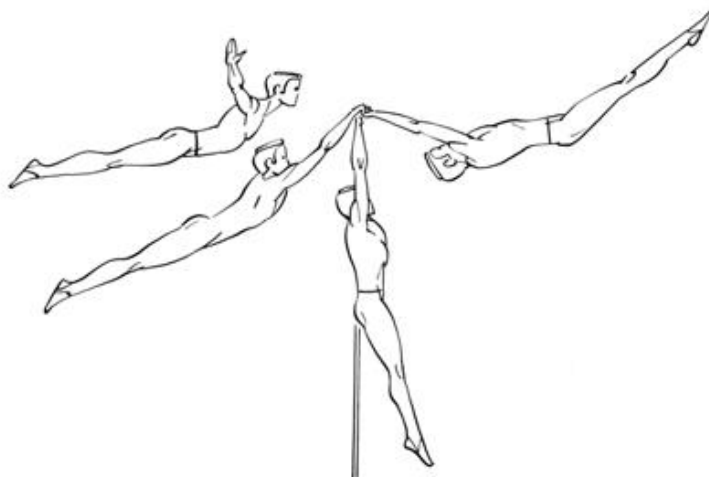


Рис. 6. Зіскок махом назад

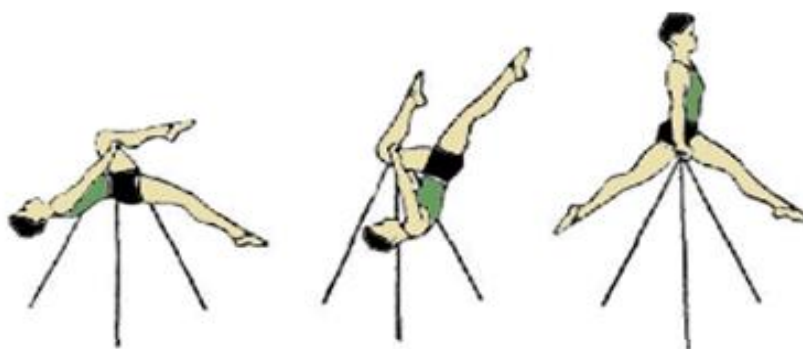


Рис. 7. Підйом завісом правою (лівою)

Вправа 9. Згинання й розгинання рук в упорі на брусах (рис.8).

ВП: упор на прямих руках на брусах, тіло пряме.

Згинаючи руки опустити пряме тіло в упор на зігнутих руках, розгинаючи руки повернутися у ВП. Рахунок оголошується після фіксації ВП і є дозволом на продовження виконання вправи.

Забороняється: згинати ноги у колінах,

Дозволяється: відхилення тіла від нерухомого положення.



Рис. 8. Згинання й розгинання рук в упорі на брусах

Вправа 9а. Згинання та розгинання рук у розмахуванні на брусах (рис. 8а).

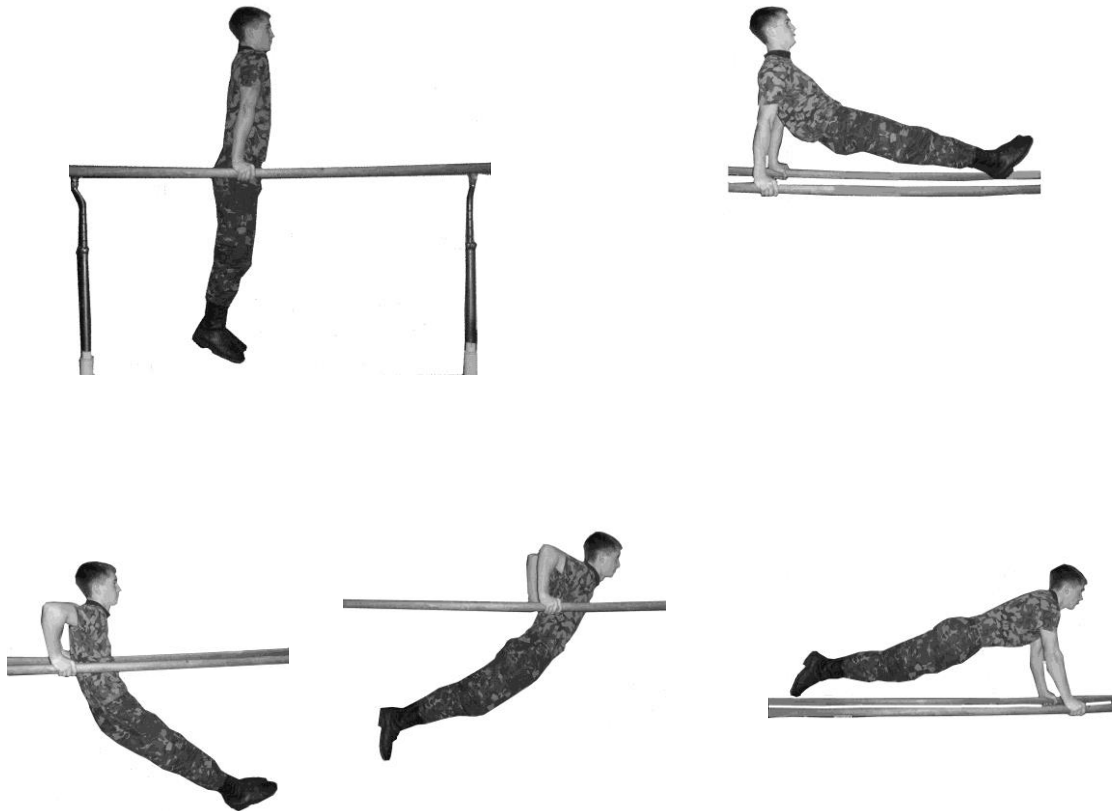


Рис. 8а. Згинання та розгинання рук у розмахуванні на брусах

Вправа 10. Зіскок махом уперед на брусах.

Для 8-х класів: упор, розмахування, махом уперед зіскок вправо з поворотом ліворуч.

Для 9–10-х класів: упор на руках, розмахування, махом уперед упор лежачи на руках позаду ноги нарізно, підйом силою в сід ноги нарізно, перемах ніг всередину, мах назад, махом уперед зіскок вправо з поворотом ліворуч.

Для 11-х класів: упор на руках, розмахування, підйом махом уперед у сід ноги нарізно (рис. 9), перемах ніг усередину й мах назад, махом уперед зіскок вправо з поворотом ліворуч. Дозволяється виконувати зіскок в іншу сторону й триматися за жердину двома руками.



Рис. 9. Підйом махом уперед у сід ноги нарізно

Вправа 11. Стрибок ноги нарізно через козла в довжину (рис. 10).

Висота снаряду 120 см, місток висотою 10–15 см встановлюється на відстані 1 метра від снаряду.

Дозволяється виконувати дві спроби.

Забороняється: торкатися снаряду іншою частиною тіла крім рук, торкатися підлоги руками при приземленні.



Рис. 10. Стрибок ноги нарізно через козла у довжину

Вправа 12. Стрибок ноги нарізно через коня в довжину (рис. 11).

Висота снаряду 100–120 см, місток висотою 10–15 см встановлюється довільно; стрибок виконується з розбігу поштовхом рук від протилежної половини.

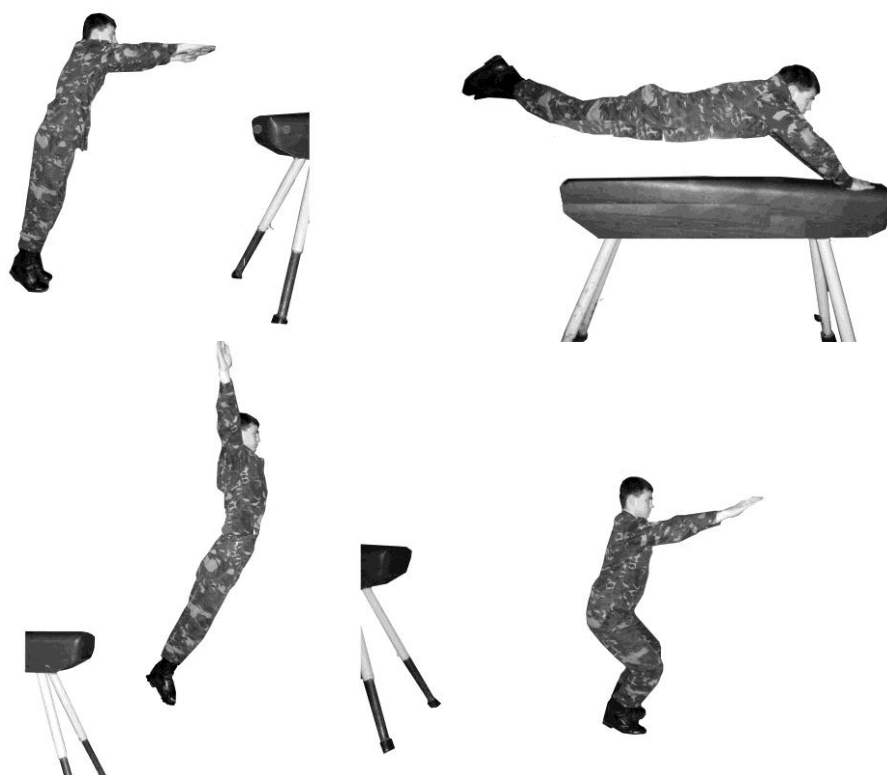


Рис. 11. Стрибок ноги нарізно через коня у довжину

Техніка виконання. З енергійного розбігу настрибнути на місток; відштовхнутися прямими ногами; витягнути руки до місця опори, тіло підняти над снарядом, натисканням випрямлених рук на коня, відштовхнутися від нього; у польоті прогнутися, руки вверх в сторони; згинаючи тулуб, приземлитися в положення «доскоч».

Дозволяється виконувати дві спроби.

Забороняється: штовхатися об передню половину снаряду, перебирати руками, торкатися снаряда іншою частиною тіла крім рук, торкатися підлоги руками при приземленні.

Вправа 13. Стійка на голові (лопатках).

Для 8-х класів: стройова стійка, упор присівши, поштовхом двох ніг стійка на голові (позначити), упор присівши, стройова стійка.

Для 9–10-х класів: стройова стійка, упор присівши, стійка силою на голові (позначити), упор присівши, стройова стійка.

Для 11-х класів: стройова стійка, упор присівши, стійка силою на голові (тримати 5 с.), упор присівши, стройова стійка (рис. 12).

Час утримання стійки визначається з моменту фіксації тіла у вертикальному положенні.

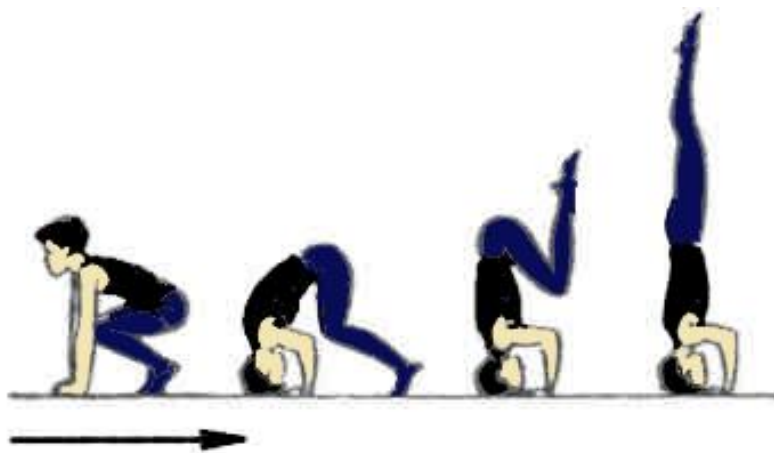


Рис. 12. Стійка силою на голові

Вправа 14. Перекид уперед (назад) рис. 13.

Виконується з упору присівши. Випростовуючи ноги і переносячи вагу тіла на руки, нахилити голову, торкаючись підборіддям грудей; продовжуючи випростовувати ноги, зігнути (ліктьї ближче до тулуба) руки, відштовхнутися носками ніг; спираючись лопатками, зігнути ноги і взятися руками за гомілки (групування), перекотитися на спині і, торкнувшись ступнями підлоги, відпустити захват ніг (групування) – прийняти упор присівши.



Рис. 13.

Перекид назад (рис. 14). З упору присівши, штовхаючись руками, згрупуватися, підтягти коліна до плечей, голову нахилити вперед, перекочуючись на лопатки, швидко поставити руки на рівні голови долонями на

Вправа 17. Нахил тулуба з положення лежачи на спині.

Для 8-х класів: лежачи на спині, руки за голову, ноги закріплені, піднімаючи тулуб, нахилитися вперед до торкання ліктями колін ніг, повернутися у вихідне положення до торкання лопатками підлоги. Допускається незначне згинання ніг.

Вправа 18. Комплексна силова вправа (рис. 16).

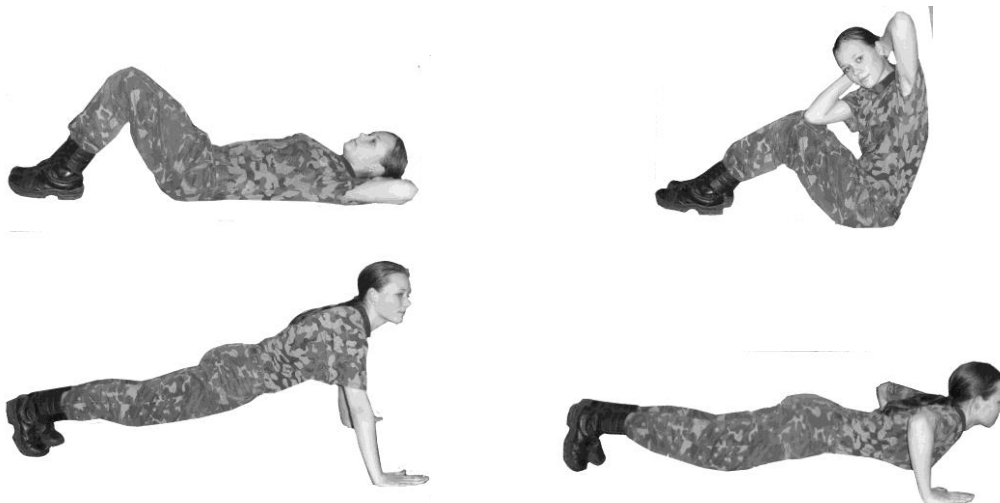


Рис. 16. Комплексна силова вправа

Вправа складається з двох частин: перша – згинання та розгинання тулуба, друга – згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вправа виконується на будь-якій рівній поверхні впродовж однієї хвилини без перерви.

Перша частина. ВП: лежачи на спині, руки за голову, ноги довільно, п'ятки притиснуті до поверхні. Підняти тулуб, дістати ліктями рук колін ніг, опуститися у ВП до торкання лопатками поверхні. Під час торкання ліктями колін п'ятки ніг притиснуті до поверхні.

Забороняється: робити зупинку в будь-якому положенні, закріпляти ноги, відривати п'ятки ніг від поверхні та руки від голови, виконувати першу частину вправи більше 30 с.

Дозволяється: згинати та розводити ноги, розпочинати другу частину вправи після мінімум 5 зарахованих повторень. Така ж кількість зарахованих повторень є обов'язковою і для другої частини вправи відповідно.

Рахунок оголошується після торкання ліктями колін і є дозволом на продовження виконання вправи.

Друга частина. ВП: упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги разом. Згинаючи руки опустити пряме тіло (до моменту проходження прямого кута між плечима та передпліччями), розгинаючи руки, утримуючи пряме тіло, вийти у ВП.

Забороняється: згинати тіло та прогинатись, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги.

При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами, у другій частині вправа припиняється.

Дозволяється: робити зупинку в упорі, виконувати вправу на кулаках.

Рахунок оголошується після фіксації ВП і є дозволом на продовження виконання вправи.

Зараховується загальна сума повторень двох частин за умови виконання мінімуму у кожній частині.

Вправа 19. Піднімання гирі 16 кг.

Для 8-х класів: махом однією рукою – стійка ноги нарізно, хватом зверху однією рукою зробити замах гирею назад між ніг, випрямляючи ноги, зробити мах гирею, піднімаючи її вперед до горизонтального положення руки й гирі, виконати 4–5 раз однією рукою, без відпочинку, зробити перехват, виконати 4–5 раз іншою рукою, поставити гирю, прийняти стійку ноги нарізно.

Для 9-х класів: ривком (рис. 17) ВП ноги на ширині плечей, взяти гирю за дужку хватом зверху, зробити мах гирі між ногами назад, махом вперед вирвати гирю вгору, випрямляючи ноги та тулуб, зафіксувати гирю на прямій руці до оголошення рахунку, після чого опустити гирю вперед-вниз, не торкаючись нею плечей, тулуба і продовжувати вправу спочатку однією, потім другою рукою.

Забороняється: спиратися вільною рукою на стегно, опускати гирю на плече, опускати гирю до оголошення рахунку.

Дозволяється: незначне дожимання гирі, робити додаткові замаху, відпочивати з гирею вгорі на прямій руці.

Вправа припиняється, коли гиря вирвалася з рук, або були зроблені помилки, про які зазначено вище.

Зараховується кількість правильних повторень.

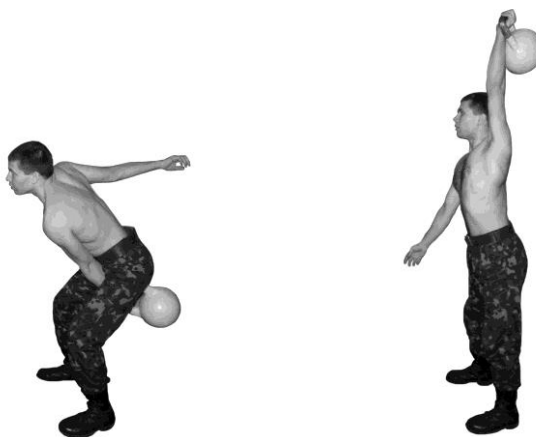


Рис. 17. Ривок гирі

Для 10-х класів: поштовхом – стійка ноги нарізно, хватом однією рукою, гиря на груди. Виконати виштовхування, підсісти, зафіксувати гирю на прямій руці вгорі, випрямити ноги, опустити гирю на груди. Виконати поштовх спочатку однією, потім іншою рукою, поставити гирю, прийняти стійку ноги нарізно. Положення гирі вгорі фіксується на прямій руці, зміна рук здійснюється під час маху вперед. Забороняється ставити гирю на плечі.

Для 11-х класів: Піднімання гирі по довгому циклу (рис. 18) (підйом на груди й поштовх від грудей однією рукою) ВП ноги на ширині плечей, взяти гирю за дужку хватом зверху, зробити мах гирі між ногами назад, махом

вперед підняти гирю на груди і покласти на передпліччя і плече, рука притиснута до тулуба, виштовхнути (підняти) гирю вгору, випрямити ноги, зафіксувати гирю на прямих руках до оголошення рахунку, після чого спочатку опустити гирю на передпліччя і плече, далі вниз між ногами і продовжувати вправу.

Забороняється: ставити гирю на плече, опускати до оголошення рахунку.

Дозволяється: незначне дожимання гирі, робити додаткові замаху, зупинки з гирею вгорі на прямих руках, коли гиря лежить на передпліччі і плечі, опущена вниз.

Вправа припиняється, коли гиря вирвалися з рук, або були зроблені три невдалі спроби підняти гирю.

Рахунок оголошується при нерухомому положенні тулуба, ноги випрямлені, гиря на прямих руках у вертикальному положенні.

Зарховується кількість правильних повторень.



Рис.18. Піднімання гирі по довгому циклу

Для 8–9-х класів вправи оцінюються за якістю виконання.

Для 10–11-х класів вправи оцінюються за нормативами з урахуванням вагових категорій (до 65 кг, 65 кг і вище).

Вправа 20. Вправа на гнучкість (рис.19).



Рис. 19. Вправа на гнучкість

З ВП ноги на ширині плечей, виконати нахил вперед і, не згинаючи ніг у колінах, торкнутися руками градуйованої шкали (см), розташованої нижче (вище) точки опори. При торканні відмітки нижче опори результат оцінюється зі знаком «+», в іншому випадку – зі знаком «-».

Теж саме, з ВП сидячи на підлозі, ноги разом, носки витягнуті.

Вправа 21. Лазіння по канату (жердині).

Для 8-х класів: лазіння по канату за допомогою ніг.

Л а з і н н я с п о с о б о м у т р и п р и й о м и (р и с . 2 0) .

1. У положенні вису підтягти ноги вгору і обхопити канат ступнями якнайвище та затиснути колінами.

2. Підтягтись на руках з одночасним випрямленням ніг і прийняти положення вису на зігнутих руках стоячи.

3. Перехватом рук по черзі з вису на зігнутих руках стоячи, прийти в положення вису на прямих руках стоячи.



Рис. 20

Крім розглянутих способів, можна виконувати такі вправи: лазіння з попереми́нним перехватом у висі, ноги нарізно; лазіння у висі кутом або кутом ноги нарізно. Ці види використовують індивідуально, виходячи з потреби підготовки та фізичного розвитку військових лицейців.

Для 9–11-х класів: стоячи біля канату, взявшись руками за нижню позначку, розташовану на висоті 2 м від підлоги, без стрибка піднятися по канату на висоту 6 м від підлоги, торкнутися верхньої позначки однією рукою. Опускання вниз виконується довільним способом.

Попередження травматизму

74. Попередження травматизму на заняттях з гімнастики й атлетичної підготовки забезпечується:

- чіткою й правильною організацією занять і дотриманням методики навчання гімнастичним і атлетичним вправам;
- підтримкою в процесі занять дисципліни, дотриманням учнями правил поведінки на навчальних місцях;
- врахуванням вікових особливостей учнів, рівня їх фізичного розвитку й функціонального стану;

- знанням учнями прийомів страховки й самостраховки, вимог щодо попередження травматизму;
- наданням допомоги й страховки при виконанні стрибкових вправ, акробатичних вправ, вправ на гімнастичних приладах;
- систематичним контролем над дотриманням установлених вимог безпеки на заняттях з боку викладача;
- своєчасною перевіркою технічного стану гімнастичних приладів, тренажерів і обладнання;
- ретельним підбором обмундирування, спортивного одягу, взуття й реманенту.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Спрямованість і завдання занять

75. Заняття з легкої атлетики спрямовані на розвиток витривалості й швидкості, швидко-силових якостей, удосконалювання навичок у ходьбі, бігу по рівній і пересіченій місцевості, стрибках, злагодженості дій у складі підрозділів, виховання вольових якостей.

Основними завданнями занять з легкої атлетики є наступні.

Для 8-х класів: переважний розвиток сили м'язів усього тіла за допомогою метань, вправ з обтяженнями, стрибків, розвиток витривалості за допомогою різних методів бігового тренування.

Для 9-х класів: переважний розвиток сили за допомогою вправ з обтяженнями, з партнером, із власною вагою, розвиток швидко-силової витривалості за допомогою стрибкових вправ і бігових вправ на короткі дистанції.

Для 10-х класів: переважний розвиток силової-швидко-силової витривалості за допомогою стрибкових вправ і бігових вправ на короткі дистанції, розвиток витривалості за допомогою бігових вправ по пересіченій місцевості й біг на середні дистанції.

Для 11-х класів: переважний розвиток силової-швидко-силової витривалості за допомогою різних методів бігового тренування, розвиток витривалості за допомогою бігових вправ на середні й довгі дистанції.

Організація і проведення занять

76. Заняття проводяться на стадіоні або рівному майданчику (у спортивному залі), а також на пересіченій місцевості.

77. У зміст занять входять біг на різні дистанції, стрибки, метання, кроси й марш-кидки, спрямовані на вдосконалювання техніки рухів і фізичних якостей, вправи з обтяженням і естафети.

78. Заняття проводяться в складі підрозділів фронтальним або потоковим способом.

79. При навчанні бігу на короткі дистанції для виконання спеціальних стрибково-бігових вправ учні шикуються в колону по одному на бігових доріжках (напрямах) з інтервалом у 2–3 кроки. Керівник, перебуваючи

попереду-збоку на відстані 15–20 кроків, подає попереднє розпорядження й виконавчу команду. У попередньому розпорядженні вказується: яку вправу необхідно виконати, на яку відстань, де, яким способом і куди пересуватися після виконання вправи, а також кількість повторень.

80. Виконавчою командою для потокового виконання вправи є: «Потоком, дистанція вісім кроків (до розколеного дерева) – ВПЕРЕД». Для виконання вправи за шеренгами (по одному): «Перша шеренга (ліцеїст Остапенко) – ВПЕРЕД».

81. Для вивчення техніки старту в бігу на короткі дистанції, а також при проведенні тренування й виконанні контрольних нормативів подаються команди: «НА СТАРТ», «УВАГА», «РУШ». Словесні команди «НА СТАРТ» і «УВАГА» можна замінити звуковим сигналом, що подаються свистком. За командою «НА СТАРТ» учень з вихідного положення (3–5 м від лінії старту) підходить до ладу лінії старту. Опорна нога – біля лінії старту, інша (махова) – на 1–1,5 ступні позаду. Стопи ніг паралельні, тулуб прямий, руки опущені. За командою «УВАГА» нахилитися вперед, центр ваги перенести на «опорну» ногу. Руку, протилежну «опорній» нозі, ледве подати вперед. Інша рука, зігнута в лікті, відводиться назад (кисть – збоку тулуба). За командою «РУШ» енергійно почати біг з поступовим випрямленням тулуба.

82. При бігу на середні й довгі дистанції команди «НА СТАРТ» і «УВАГА» замінюються однієї командою «НА СТАРТ». Стартове положення – без торкання рукою землі.

Методи розвитку фізичних якостей

83. Основними методами розвитку витривалості з використанням бігу є наступні. Метод безперервного рівномірного тривалого бігу, що передбачає три режими: 1-й – з інтенсивністю ЧСС до 130 уд./хв.; 2-й – з інтенсивністю ЧСС 130–150 уд./хв.; 3-й – з інтенсивністю ЧСС 150–170 уд./хв.; інтервальний метод; комбінований метод; змагальний (контрольний) метод.

84. Безперервний рівномірний тривалий біг застосовуємо в будь-яких умовах. Він простий в організації як для малих, так і для більших за чисельністю підрозділів, може проводитися на будь-якій місцевості в трьох тренувальних режимах.

1-й режим спрямований на розвиток і зміцнення серцевого м'яза. Використовується для відновлення після тривалої інтенсивної роботи, на початковому етапі тренування після хвороби й перенесених травм.

2-й режим спрямований на розвиток загальної витривалості, що є основою для всієї наступної тренувальної роботи на початковому етапі підготовки. Мінімальний тренувальний ефект досягається при виконанні бігу в даному режимі протягом 15 хв. і більш без зупинки, максимальний – протягом 30–60 хв. і більше (залежно від рівня фізичної підготовленості учнів). Зовнішнім проявом правильно заданої швидкості бігу є вдих через ніс. При цьому учасники можуть вільно спілкуватися, не ризикуючи збити подих.

3-й режим спрямований на підготовку до бігу на дистанції від 2 до 5 км. Тривалість бігу в цьому режимі, як правило, не перевищує 10–40 хв. безперервної роботи й залежить від рівня підготовленості учнів. Даний режим застосовується після 5–10 тренувальних занять, спрямованих на розвиток загальної витривалості.

85. Сутність інтервального методу полягає у виконанні вправ з регламентованими паузами відпочинку. Метод характеризується величиною навантаження, яке визначається п'ятьма факторами: 1 – абсолютною інтенсивністю (швидкістю бігу); 2 – тривалістю бігу; 3 – тривалістю інтервалів відпочинку; 4 – характером відпочинку (активним, пасивним); 5 – числом повторень бігових відрізків і кількістю серій.

В інтервальному тренуванні біг на відрізках виконується з високою інтенсивністю при регламентованих інтервалах відпочинку, що не забезпечують повного відновлення працездатності.

86. Повільне інтервальне тренування шляхом поліпшення діяльності серцево-судинної системи розвиває більшою мірою загальну витривалість, меншою мірою – швидкісну витривалість. Це досягається повторним 1–2-хвилинним бігом з інтенсивністю ЧСС 160–180 уд./хв., чергуючись з 1–2-хвилинними інтервалами відпочинку, необхідними для зниження ЧСС до 120–140 уд./хв.

87. Швидке інтервальне тренування допускає більш тривалі інтервали відпочинку, отже й більший ступінь відновлення. Воно сприяє розвитку швидкісної витривалості.

Розрізняють два варіанти швидкого інтервального тренування.

Перший варіант – серійний біг на відрізках тривалістю від 30 с до 2 хв. з біляграничною інтенсивністю, чергуючись з інтервалами відпочинку від 2–3 до 5–8 хв. між відрізками та 15–20 хв. відпочинку між серіями.

Другий варіант – серійний біг (8–10 с) з біляграничною інтенсивністю, що чергується з 2–3 хв. відпочинку між відрізками й 7–10 хв. відпочинку між серіями прискорень.

Інтервальне тренування висуває високі вимоги до рівня підготовленості, внаслідок чого використовується досить рідко. Крім того, воно більшою мірою підходить для індивідуального бігового тренування або для невеликих груп, у яких рівень підготовленості бігунів приблизно на одному рівні. Інтервальний метод тренування застосовується, як правило, на додаток до базових тренувальних методів для різноманітності тренувальної роботи учнів 10-х і 11-х класів.

88. Комбінований метод тренування розроблений для підрозділів, що мають незадовільний рівень розвитку витривалості. Його складовими є, рівномірний повільний біг з додаванням елементів інтервального тренування, тобто спочатку виконується рівномірний біг на 2–4 км, а по його завершенню виконуються пробіжки з високою швидкістю, що чергуються з повільним відновним бігом. При цьому використовуються поступово зменшувані дистанції. Наприклад, спочатку 300+150+75 м, а потім 200+100+50 м. Вибираються серії залежно від рівня підготовленості учнів. Перший відрізок

долається зі швидкістю, що перевищує швидкість попереднього рівномірного бігу, другий – зі швидкістю швидше попередньої, а останній, самий короткий, – з максимально можливою швидкістю.

У даному тренуванні досягається поетапне вдосконалювання загальної й швидкісної витривалості. Попередній рівномірний біг не викликає вираженого стомлення й забезпечує тренування загальної витривалості на тлі максимальної працездатності всіх основних функціональних систем. Учні досить легко переносять швидкісну бігову роботу на відрізках і відносно швидко після неї відновлюються.

89. Змагальний (контрольний) метод забезпечує найбільш сильний вплив на функціональний та психологічний стани учнів. Такий потужний вплив значно обмежує можливість частого його використання. Інтервал у 7 днів мінімальний для застосування даного методу. Він дозволяє уникнути фізичної перенапруги та забезпечує високу тренувальну ефективність змагань. Контроль, проведений протягом місяця, повинні проходити з використанням різних вправ. Одна вправа може бути використана в якості змагання не більше 1–2 раз на місяць. Особливо уважно необхідно підходити до планування змагань з бігу на довгі дистанції, що обумовлене їхнім сильним впливом на учнів та фізіологічними особливостями розвитку зростаючого організму.

90. Основними методами бігового тренування для розвитку швидкості є повторний і змагальний.

91. Повторний метод є основним для розвитку швидкості. Його головне завдання – через збільшення частоти рухів підвищити максимальну швидкість. Повторне тренування полягає в багаторазовому повторенні бігових відрізків з максимальною швидкістю й відносно повним відновленням працездатності в паузах відпочинку. Тренування характеризується наступними параметрами: інтенсивність ЧСС від 170 уд./хв. і вище, довжина бігових відрізків 20–60 м і інтервали відпочинку між відрізками 3–6 хв. За час тренування виконується 2–3 серії пробігання відрізків, відпочинок між якими становить до 15 хв. (до повного відновлення).

У тренувальне заняття додаються 1–2 серії швидкісних відрізків. У серії – 3 швидкісні пробіжки по 30–60 м.

92. Змагальний метод є найефективнішим для розвитку швидкісних якостей. Складність його використання обумовлена повільним відновленням організму після навантаження. Порядок застосування змагального методу для розвитку швидкісних якостей відповідає правилам його застосування для розвитку витривалості.

93. Розглянуті методи розвитку фізичних якостей можуть бути використані у всіх формах фізичної підготовки. Специфіка впливу кожного з методів така, що застосування одного з них тривалий час обумовлює посилений розвиток тільки яких-небудь одних функцій організму, іноді навіть на шкоду іншим. Таке застосування методів не може забезпечити ефективного гармонічного розвитку фізичних якостей. Використання

різноманітних методів дозволяє не тільки урізноманітнити досить важке фізичне тренування, але й забезпечити різнобічну підготовку учнів.

Перелік знань, умінь і навичок, якими повинні оволодіти учні до кінця навчального року

94. Пройшовши курс навчання за розділом «Легка атлетика» протягом навчального року, кожен вихованець повинен засвоїти знання, опанувати вміннями й навичками.

8-й клас

Знати:

– роль фізичної культури для всебічного розвитку особистості, правила самостійного виконання легкоатлетичних підготовчих вправ на місці.

Уміти виконувати:

перебудування в ходьбі й бігу з колони по одному в колону по два-три й навпаки; вправи з обтяженнями; човниковий біг 10×10 м; біг на 60 м, 100 м і 1 км; метання тенісного м'яча; стрибки в довжину з розбігу.

9-й клас

Знати:

– мету й завдань легкої атлетики та основний зміст предмета.

Уміти виконувати:

– стройові прийоми на місці, у русі в складі підрозділу й індивідуально; самостійно – спеціальні бігові вправи, вправи з обтяженнями, з партнером, із власною вагою, стрибкові вправи; біг на 400 м; човниковий біг 10×10 м; біг на 1 і 3 км; метання тенісного м'яча на дальність; стрибок у довжину з розбігу.

10-й клас

Знати:

– легкоатлетичну термінологію.

Уміти виконувати:

– перешикування в складі підрозділу при переході із кроку на біг і навпаки; повороти при русі строем; спеціальні вправи швидкісно-силового тренування (стрибки, прискорення); біг на 400 м, човниковий біг 10×10 м, естафетний біг 4×100 м; біг на 1 і 3 км; метання гранати Ф-1; стрибок у довжину з розбігу; стрибок у висоту з розбігу способом «переступання».

11-й клас

Знати:

– основи методики навчання легкоатлетичним вправам.

Уміти виконувати:

спеціальні вправи швидкісно-силового тренування; біг на 100 і 400 м, біг на 1 і 3 км; марш-кидок на 5 км; метання гранати Ф-1 на дальність і точність; стрибок у довжину з розбігу; стрибок у висоту з розбігу способом «переступання».

Зміст занять

95. У підготовчій частині заняття використовуються: ходьба й біг, вправи на місці для вдосконалювання гнучкості, підготовки м'язів і зв'язок, спеціальні стрибкові вправи для підготовки опорно-рухового апарату учнів до навантажень основної частини занять, прискорення.

96. В основній частині заняття використовуються: біг на короткі дистанції (від 30 до 400 м, човниковий біг, естафети); біг на середні й довгі дистанції (від 1 до 5 км); кроси, спеціальні стрибкові вправи, метання.

Вправи з бігу, стрибки і метання розучуються вцілому, вроздріб, за допомогою підготовчих та імітаційних вправ, а також – по частинах.

Тренування з бігу на короткі дистанції та розучування нових вправ проводяться на початку заняття; на середні й довгі дистанції – наприкінці. На початковому етапі тренувань з бігу на довгі дистанції й марш-кидках слабо підготовлені учні виділяються в окрему групу.

Вправи для основної частини

97. Зміст занять становлять наступні вправи.

Вправа 22. Біг на 60 м.

Вправа 23. Біг на 100 м.

Вправи з бігу на 60 і 100 м виконуються на біговій доріжці стадіону або по рівному майданчику з будь-яким покриттям з високого старту.

Вправа 24. Човниковий біг 6×10 м.

Вправа 25. Човниковий біг 10×10 м.

Вправи 24 і 25 виконуються на біговій доріжці стадіону або на рівному майданчику з наміченими лініями старту й повороту. Ширина ліній старту й повороту входить у довжину відрізків. За командою «РУШ» пробігти відрізок 10 м, торкнутися землі за лінією повороту будь-якою частиною тіла, повернутися кругом, пробігти в такий же спосіб 10-метрові відрізки, що залишилися. У якості опори при повороті забороняється використовувати які-небудь природні або штучні предмети, нерівності й т.п.

Вправа 26. Біг на 400 м. Виконується на біговій доріжці стадіону з високого старту групами до 6–10 чоловік.

Вправа 27. Біг на 1 км.

Вправа 28. Біг на 3 км.

Вправи 27 і 28 виконуються на будь-якій місцевості із загального старту.

Вправа 29. Марш-кидок на 5 км. Виконується на будь-якій місцевості із загального старту. Старт і фініш обладнаються в одному місцях. Кожен учень повинен мати автомат (макет автомата), підсумок для магазинів (із вкладеним у нього магазином), протигаз. Забороняється будь-яке додаткове укріплення зброї й спорядження, що перешкоджає їхньому негайному використанню за призначенням (також додаткові ремені, інші пристосування, не передбачені відповідною формою одягу). Час визначається кожному учасникові забігу.

Вправа 30. Стрибок у довжину з місця. Виконується на рівному майданчику з будь-яким покриттям. Відштовхування проводиться від наміченої лінії. Приземлення здійснюється на обидві ноги. Місця приземлення розмічається контрольними смужками через кожні 5 см. Результат визначається за найближчою до лінії відштовхування позначки (сліду), залишеною будь-якою частиною тіла з точністю до 5 см. Виконуються 3 спроби підряд, залік – за кращою.

Вправа 31. Стрибок у довжину з розбігу (рис. 21). Виконується в секторі для стрибків. Відштовхування проводиться від дошки шириною 40 см, довжиною 120 см. Результат вимірюється від найближчої до дошки точки сліду, залишеного в ямі з піском будь-якою частиною тіла. При перевірці учню надається три спроби. Зараховується кращий результат.

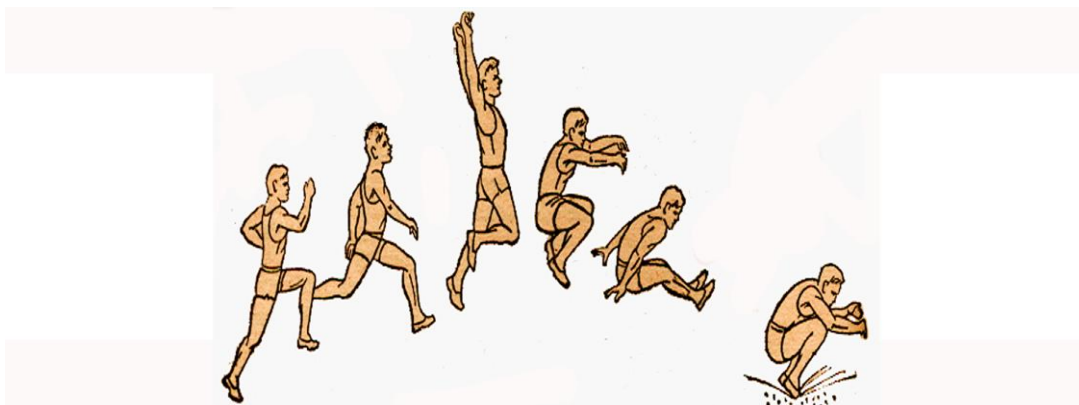


Рис. 21.

Вправа 32. Стрибок у висоту з ходу способом «переступання» (рис. 22). Виконується в секторі для стрибків. При перевірці учню надається три спроби. Зараховується кращий результат.

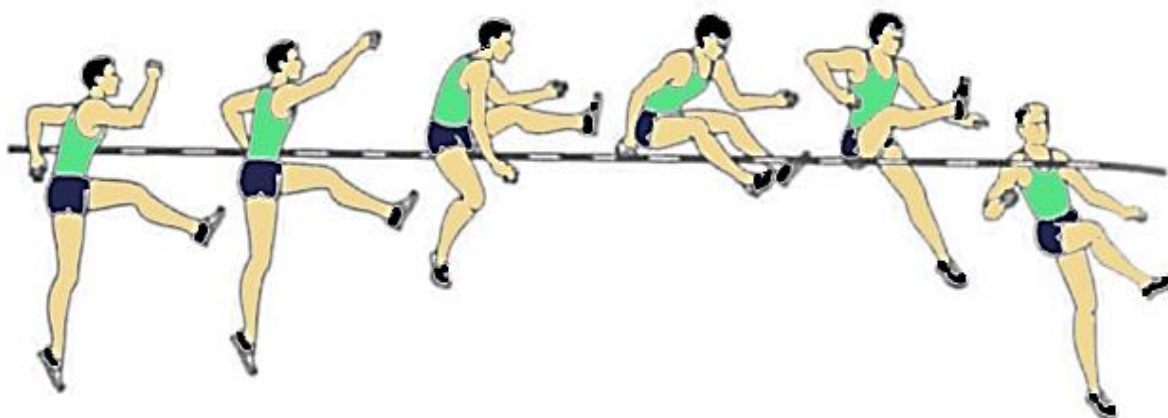


Рис. 22.

Вправа 33. Метання тенісного м'яча на дальність.

Вправа 34. Метання гранати (500 г) на дальність.

Вправа 35. Метання гранати Ф-1 (600 г) на дальність.

Вправи 33, 34, 35 виконуються будь-яким способом з ходу або з місця. Дальність кидка замірюється від лінії метання довжиною 4 м і шириною 7 см. Тенісний м'яч або граната повинні впасти в коридор шириною 10 м, розмічений паралельними білими лініями. Напрямок коридору із

протилежних сторін розмічається яскравими прапорцями. Виконуються 3 спроби підряд, залік – за кращою.

Попередження травматизму

98. Попередження травматизму на заняттях з легкої атлетики забезпечується: ретельною розминкою, особливо в холодну погоду; доступністю вправ і відповідним їхнім дозуванням з урахуванням рівня підготовленості учнів на всіх етапах навчання; точним виконанням вимог керівника заняття; ретельним підбором взуття, обмундирування, спорядження й зброї; безперервним контролем над станом учнів, особливо в жарку й морозну погоду.

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

Спрямованість і завдання занять

99. Заняття з лижної підготовки спрямовані на формування та удосконалювання навичок у пересуванні на лижах, виконанні стройових прийомів із лижами й на лижах; розвиток витривалості, виховання вольових якостей, загартовування організму.

100. Основними завданнями занять з лижної підготовки є наступні.

Для 8-х класів: вивчення й удосконалювання техніки двокрокового (звичайного) і одночасного лижних ходів, вивчення та удосконалювання техніки спусків зі схилів різної крутості й довжини, спусків з поворотами, гальмуваннями; розвиток загальної витривалості.

Для 9–11-х класів: удосконалювання вивчених раніше способів пересування на лижах; ознайомлення з вільним (коньковим) стилем пересування по місцевості на лижах; вивчення стройових прийомів із лижами й на лижах, зміни способів пересування на лижах залежно від рельєфу місцевості й умов ковзання, способів подолання перешкод на місцевості; розвиток загальної й спеціальної витривалості; виховання сміливості й рішучості; прищеплювання вольових якостей; підготовка до здачі практичних (навчальних) нормативів.

Організація і проведення занять

101. Заняття проводяться в складі підрозділу фронтальним або потоковим способом.

102. Тренування в пересуванні на лижах використовується на кожному занятті й проводиться спочатку на слабопересіченій місцевості, в подальшому – з більш складним рельєфом.

103. Для навчання лижним ходам вибирається за можливістю захищений від вітру майданчик розміром 60 на 30 м, на якому на відстані 3–4 м одна від іншої прокладаються дві замкнені паралельні лижні.

Добре підготовлені лижники рухаються по зовнішній лижні, а менш підготовлені – по внутрішній. У середині майданчика прокладається лижня, на якій керівник демонструє техніку лижних ходів. Для руху по лижні

подається команда «Звичайним ходом, по колу, дистанція 5 метрів, кроком – РУШ».

104. Навчання лижним ходам проводиться в такій послідовності: попереми́нний двокроковий (звичайний) хід, безкроковий хід, двокроковий хід, однокроковий хід (спортивний варіант).

При навчанні лижним ходам слід дотримуватися такої послідовності: імітація руху на місці; виконання руху по частинах; виконання руху вцілому; удосконалювання руху на місцевості з більш складним рельєфом.

105. Способи підйомів у гору вивчаються в такій послідовності: підйом звичайним кроком (ступаючим і ковзним), підйом «напівялинкою», підйом «ялинкою», підйом «драбинкою», підйом «зигзагом».

106. Для розучування способів підйомів на лижах підрозділ шикується біля підніжжя гори. Після показу й пояснень подається команда «Підйом «ялинкою», праворуч у колону по одному, дистанція 5 метрів –ВПЕРЕД».

107. Навчання спускам з гір у різних стійках проводиться в такій послідовності: середня (основна) стійка без висування й з висуванням ноги вперед, висока стійка без висування й з висуванням ноги вперед, низька стійка й стійка відпочинку.

108. Вивчення способів гальмувань проводиться в такій послідовності: гальмування лижами – «плугом», «напівплугом» (упором); гальмування палицями – між лижами й збоку лиж; зупинка падінням.

109. Навчання поворотам при спусках на лижах з гір проводиться в наступному порядку: поворот переступанням, поворот «плугом», поворот «напівплугом», поворот на паралельних лижах.

110. Навчання спускам, гальмуванням і поворотам на лижах проводиться спочатку на місці на вершині гори, а потім – у русі по команді, наприклад: «Спуск у середній стійці, праворуч по одному, дистанція 10 метрів –ВПЕРЕД».

111. Тренування в пересуванні на лижах використовується на кожному занятті й проводиться протягом 30–70 хв. з використанням змінного, повторного, інтервального й контрольного методів. Тренування проводиться спочатку на слабопересіченій місцевості й з малим навантаженням, потім на місцевості з більш складним рельєфом – із середнім і великим навантаженням. Перед початком руху призначається замикаючий, який зобов'язано стежити, щоб ніхто не відставав і не сходив з лижні.

Методи розвитку фізичних якостей

112. Основними методами розвитку фізичних якостей у процесі занять з лижної підготовки є: рівномірний, змінний, повторний і контрольний.

113. Рівномірний метод тренування сприяє розвитку загальної й спеціальної витривалості, удосконалюванню технічної підготовленості. Суть його полягає в рівномірному проходженні дистанції по різноманітній місцевості. Рівномірне тренування проводиться у формі походів у повільному й середньому темпі.

114. Змінний метод тренування сприяє розвитку швидкісної витривалості. При його реалізації необхідне проходження дистанції зі змінною швидкістю. Кількість і величина відрізків та швидкість руху залежить від рівня підготовленості учнів.

115. Повторний метод тренування сприяє розвитку швидкості й спеціальної витривалості. Реалізація його полягає у швидкому проходженні коротких відрізків дистанції (200–800 м) кілька разів з 2–5-хвилинним інтервалом відпочинку. Повторний метод проводиться тільки після попередньої підготовки учнів, коли вони досягли певного ступеня тренуваності. При застосуванні повторного способу тренування важливо, щоб учні не порушували техніку пересування на лижах.

116. Контрольний метод тренування використовується з метою визначення ступені підготовленості учнів, вироблення спеціальної витривалості, розвитку вольових якостей, удосконалювання технічної й тактичної підготовленості.

Перелік знань, умінь і навичок, якими повинні оволодіти учні до кінця навчального року

117. Пройшовши курс навчання за розділом «Лижна підготовки» протягом навчального року, кожний учень повинен засвоїти знання, опанувати вміннями й навичками.

8-й клас

Знати:

– вплив занять з лижної підготовки на розумову й фізичну працездатність, вимоги безпеки на заняттях з лижної підготовки, загальні знання по організації тренування лижників.

Уміти виконувати:

– способи пересування на лижах; підйом «зигзагом»; пересування по пересіченій місцевості (повільно – 4 км, у середньому темпі – 4 км); вправи в естафеті 1 – 1,5 км.

9-й клас

Знати:

– ціль і завдання лижної підготовки й лижного спорту, основний зміст предмету, дозування навантаження в процесі занять лижним спортом.

Уміти виконувати:

– вивчені способи пересування на лижах; перехід від попереми́нних ходів до одночасних і навпаки; подолання перешкод на місцевості; пересування на місцевості (рівномірно пробігати із середньою швидкістю 4–5 км, чергуючись із прискоренням 400–500 м – до 4 км); проходження відрізків 400–500 м з максимальною швидкістю.

10-й клас

Знати:

– термінологію з лижної підготовки, основні відомості з тактики лижних гонок.

Уміти виконувати:

– способи пересування на лижах; комбіновані ходи; пересування на місцевості (рівномірно пробігати із середньою швидкістю 5–6 км); проходження відрізків 200–800 м – з максимальною швидкістю.

11-й клас

Знати:

– основи методики навчання прийомам і діям з лижами й на лижах, способи пересування на лижах; увесь теоретичний матеріал з програми.

Уміти виконувати:

вивчені способи пересування на лижах; тренування на різному рельєфі (рівномірно із середньою швидкістю 6–8 км, проходження відрізків до 300 м з максимальною швидкістю).

Зміст занять

118. У підготовчій частині заняття використовуються: перевірка стану лижного обладнання й форми одягу; виконання стройових прийомів із лижами й на лижах; пересування до місця проведення основної частини заняття. Перед початками рухів керівник заняття призначає й інструктує замикаючого із числа добре підготовлених учнів.

119. В основну частину заняття включаються: вивчення й удосконалювання способів пересування на лижах спрямованих на розвиток загальної й спеціальної витривалості, подолання перешкод; естафети, ігри.

На перших заняттях змащення лиж проводиться, як правило, у приміщенні під спостереженням керівника, надалі – кожним учнем самостійно до початку занять. Лижна змазка підбирається залежно від температури повітря й стану сніжного покриву, наноситься на суху ковзну поверхню лиж і розтирається рівним шаром.

Вправи для основної частини

Стройові прийоми з лижами й на лижах

120. За командою «СТАВАЙ» поставити скріплені лижі п'ятами біля носка правої ноги (палками до себе), утримуючи лижі правою рукою за вантажний майданчик вище кріплень.

За командою «РІВНЯЙСЬ» лижі притиснути до плеча, за командою «СТРУНКО» перевести їх у попереднє положення.

При поворотах на місцях по підготовчій команді лижі піднімають, а після виконання повороту – опускаються на сніг.

За командою «Лижі на плече» скріплені лижі покласти на ліве плече палицями назад, притримуючи лівою рукою.

121. Для того, щоб стати на лижі, попередньо проводиться розмикання строю на інтервали й дистанцію три кроки. За командою «На лижі – СТАВАЙ» взяти лижі в ліву руку, правою рукою зняти палиці й поставити в сніг або покласти їх кільцями назад із правого боку; роз'єднати лижі й покласти їх так, щоб вантажні майданчики перебували біля ніг праворуч і

ліворуч. Прикріпити лижі до взуття, взяти палиці, надягти петлі й прийняти стройову стійку на лижах.

122. За командою «РІВНЯЙСЬ» («Ліворуч – РІВНЯЙСЬ») верхні кінці палиць пригорнути до грудей і повернути голову праворуч (ліворуч). За командою «СТРУНКО» прийняти стройову стійку на лижах.

За командою «Ліво (Право) –РУЧ»), переставляючи на чотири рахунки лижі й палиці, повернутися на 1/4 кола.

123. За командою «Лижі –ЗНЯТИ» звільнити кисті рук від петель палиць, ліву палицю надягти кільцем на праву й поставити (покласти) обидві палиці на сніг з правого боку, по черзі відстібнути лижі й зійти з них вліво.

За командою «Лижі –СКРІПИТИ» взяти лижі, з'єднати ковзними поверхнями, скріпити спеціальними стрічками. Скріплені лижні палиці пропустити через дужку кріплення й кільцями надягти на носок лижі.

Лижні ходи

124. Ходьба без палиць. Застосовується як підготовча вправа при навчанні. Вихідне положення – стійка лижника: ноги на ширині ступні й злегка зігнуті в колінах, корпус нахилений вперед, руки вільно опущені. При ходьбі на лижах без палиць рухи ніг і рук чергуються, як при звичайній ходьбі. Навчання проводиться в такій послідовності: стійка лижника на місці; рухи рук; ходьба ступаючим кроком; ходьба ковзним кроком.

125. Поперемінний двокроковий (звичайний) хід (рис. 23).

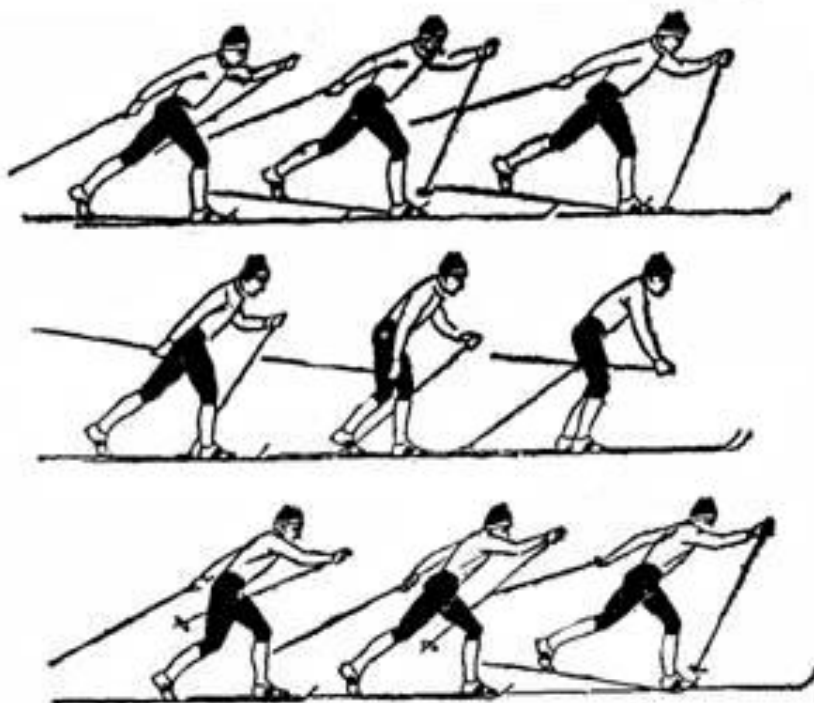


Рис. 23.

Застосовується на рівнинних ділянках місцевості та при пересуванні на пологих підйомах. При звичайному ході на лижах рухи ніг і рук чергуються: із кроком лівої ноги вперед виноситься права рука, а із кроком правої ноги – ліва рука. Відштовхуючись правою ногою та лівою палицею, зробити

ковзний крок уперед лівою ногою, перенести на неї вагу тіла та виконати ковзання на лівій лижі, одночасно винести праву руку із палицею вперед. Не чекаючи сповільнення руху, поставити праву палицю на сніг на рівні носка лівої ноги й почати поштовх; з підтягуванням правої ноги до рівня лівої почати поштовх лівою ногою.

Відштовхуючись лівою ногою й правою палицею, зробити ковзний крок уперед правою ногою й виконати ковзання на правій лижі, одночасно винести ліву руку із палицею вперед. Нога по закінченню поштовху повністю випрямляється, потім, розслаблюючись, згинається в коліні, при цьому лижа відривається від снігу. Рука при виносі палиці вперед злегка згинається в лікті, а при завершенні поштовху – повністю випрямлюється.

126. Безкроковий хід (рис. 24). Застосовується на розкатаних місцях, по льоду, при переході ділянок з підсніжною водою й на пологих спусках.

При безкроковому ході винести напівзігнуті руки вперед, палиці поставити на сніг на рівні кріплень, ноги злегка зігнути. Нахилиючи тулуб уперед, відштовхнутися палицями до повного випрямлення рук позаду. Після закінчення поштовху, ковзаючи на обох лижах, поступово випрямити корпус.

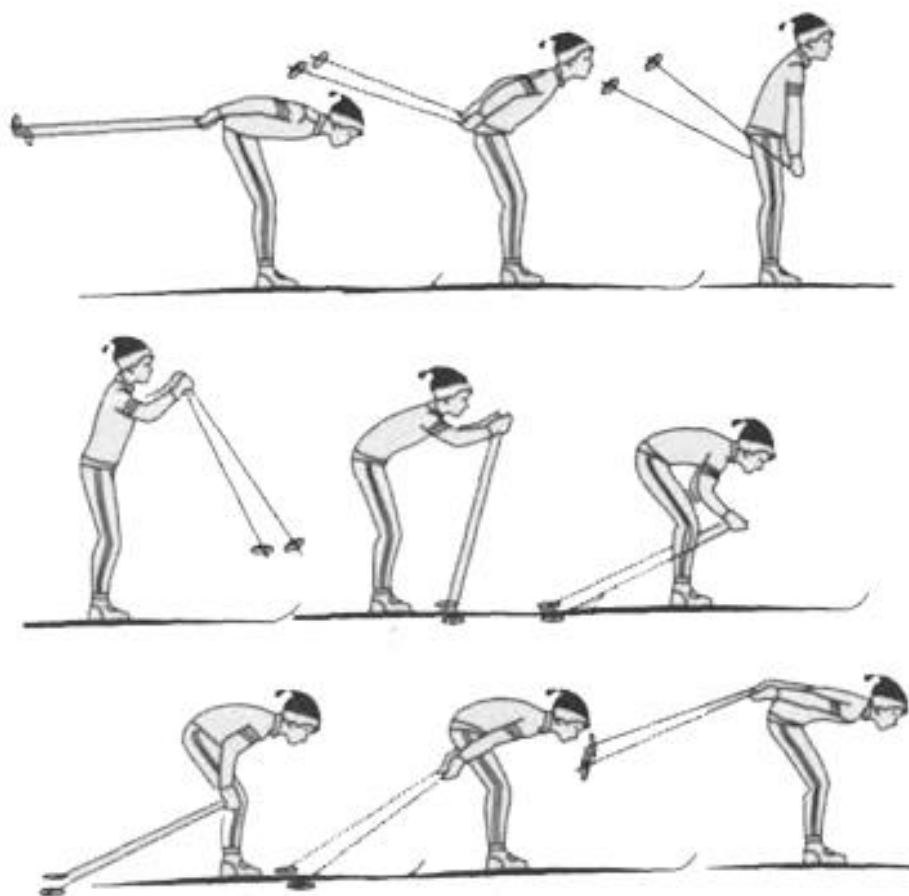


Рис. 24.

127. Двокроковий хід (рис. 25). Застосовується при гарному ковзанні на рівних ділянках місцевості.

При двокроковому ході, відштовхуючись правою ногою, висунути зігнуту ліву ногу вперед і винести вперед обидві руки злегка зігнутими в ліктях. Продовжуючи ковзання, підтягти праву ногу до лівої й одночасно з

поштовхом лівою ногою висунути вперед зігнуту праву ногу; поставити палиці в сніг біля носка висунутої вперед лижі; нахилиючи тулуб уперед, зробити поштовх палицями так само, як при безкроковому ході. Одночасно з поштовхом палицями підтягти ліву ногу до правої. Продовжуючи ковзати на обох лижах, випрямити тулуб.

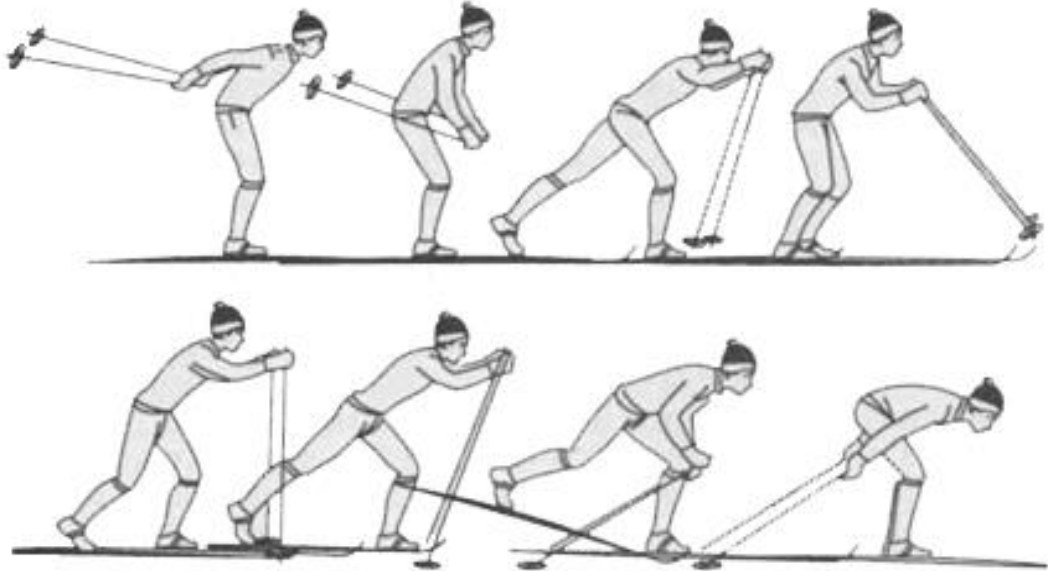


Рис. 25.

128. Однокроковий хід (рис. 26). Застосовується для прискорення руху на рівних або розкатаних ділянках місцевості при гарному ковзанні.

При однокроковому ході, випрямляючи корпус і відштовхуючись лівою ногою, просунути праву ногу на крок і винести напівзігнуті руки вперед; поставити палиці в сніг біля носка правої лижі. Нахилиючи корпус уперед, почати поштовх палицями до випрямлення рук позаду, одночасно підтягнувши ліву ногу до правої, ковзати на обох лижах.

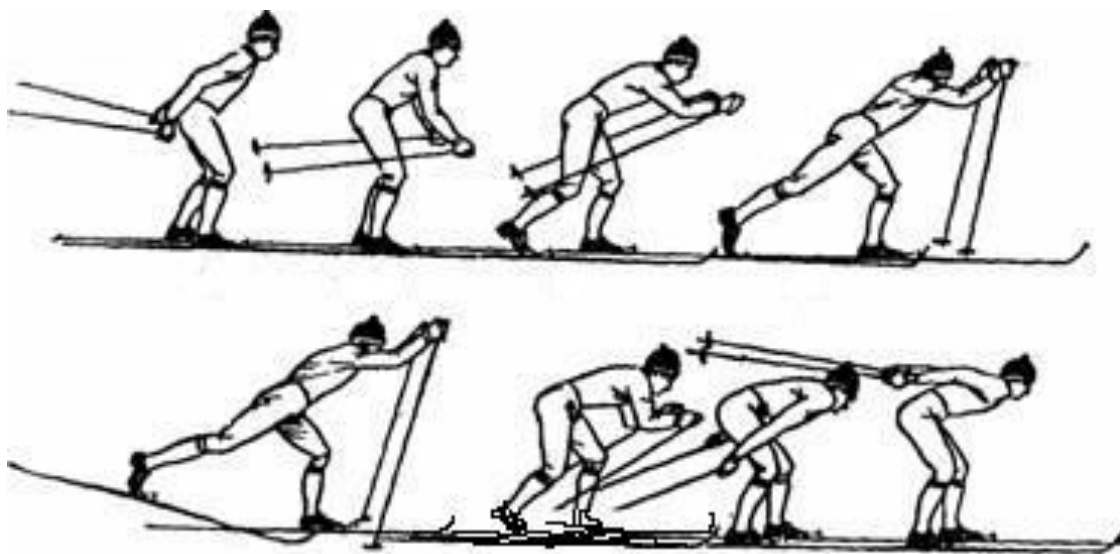


Рис. 26.

129. Підйом на лижах звичайним кроком. Застосовується на пологих схилах. Рухи такі ж, як при звичайному ході, але з трохи більшим нахилом

тулуба вперед і більш сильною й тривалою опорою на палиці. У тих випадках коли ковзним кроком іти неможливо, підйом долається ступаючим кроком (рис. 27).



Рис. 27. Підйом ступаючим кроком

130. Підйом «напівялинкою» (рис. 28). Застосовується при підйомі навскіс. Лижа, що перебуває вище по схилу, ставиться в напрямку руху, а інша – на внутрішнє ребро з розворотом носка убік.



Рис. 28.

131. Підйом «ялинкою» (рис. 29). Застосовується на схилах середньої крутості. При такому підйомі носки лиж широко розводяться в сторони, а лижі ставляться на внутрішні ребра. Чим крутіше підйом, тим ширше розводяться носки лиж. Палиці для відштовхування ставляться за лижами.

132. Спуск у середній стійці. Застосовується при спусках зі схилів різної крутості для виконання поворотів і інших прийомів. При спуску необхідно поставити ноги на ширину ступні, напівприсісти, злегка нахилити корпус уперед, палиці тримати кільцями назад.



Рис. 29.

133. Спуск у високій стійці. Застосовується на крутих і нерівних схилах, по глибокому снігу й для вповільнення швидкості при спусках. Ноги трохи зігнуті в колінах. Для кращої стійкості одну ногу висунути вперед на півступні. При проходженні нерівностей (бугрів) – злегка присідати, а при спуску в западини – випрямлятися.

134. Спуск у стійці «відпочинку». Застосовується на різних схилах для відпочинку. При спуску прийняти положення напівприсіду, передпліччями обпертися об стегна, палиці тримати під пахвами.

Гальмування при спусках на лижах

135. Гальмування «плугом» (рис. 30). Застосовується для вповільнення швидкості або припинення руху.

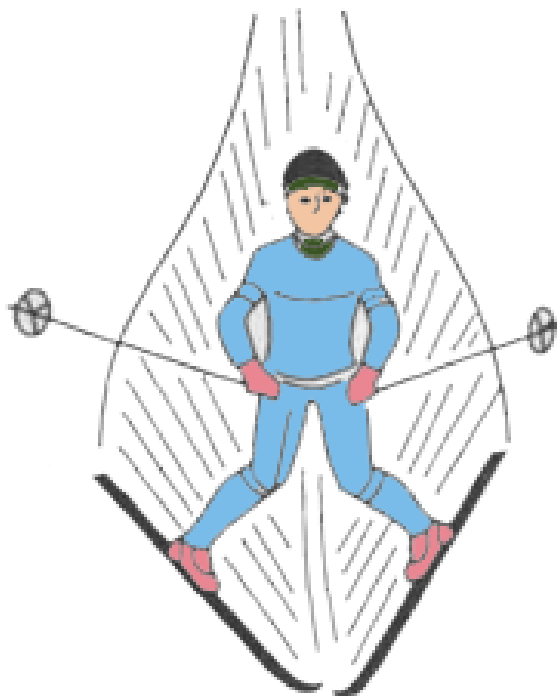


Рис. 30.

Для гальмування розвести п'яти лиж у сторони, ноги в колінах злегка зігнути, вагу тіла рівномірно розподілити на обидві лижі, руки винести вперед, кільця палиць тримати позаду. Для посилення гальмування ширше розвести п'яти лиж у сторони й поставити лижі на внутрішні ребра.

136. Гальмування «напівплугом» (рис. 31). Застосовується при спуску по схилу навскіс для вповільнення швидкості руху або зупинки.

Для гальмування вагу тіла слід перенести на лижу, що перебуває вище по схилу, п'ятку іншої лижі відставити убік. Лижу поставити на внутрішнє ребро. Для посилення гальмування необхідно більше відвести п'ятку нижньої лижі й перенести на неї вагу тіла.



Рис. 31.

Повороти при спусках на лижах

137. Повороти переступанням (рис. 32). Виконуються при невеликій швидкості й на пологих схилах.

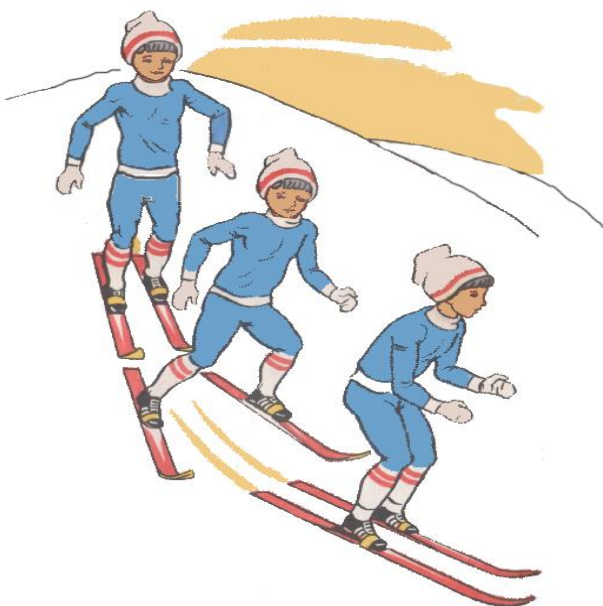


Рис. 32.

Повороти проводяться почерговою перестановкою лиж у потрібну сторону. При повороті ліворуч слід відштовхнутися правою ногою, одночасно переставляючи ліву лижу вліво й, ковзаючи на ній, приставити праву лижу. Подальший поворот виконувати в тій же послідовності.

138. Повороти «плугом» (рис. 33). Застосовується на середніх і крутих схилах. Повороти виконуються з положення гальмування «плугом». Для повороту праворуч необхідно повернути тулуб убік повороту, й вагу тіла перенести на ліву лижу; для повороту ліворуч повернути тулуб ліворуч, а вагу тіла перенести на праву лижу.

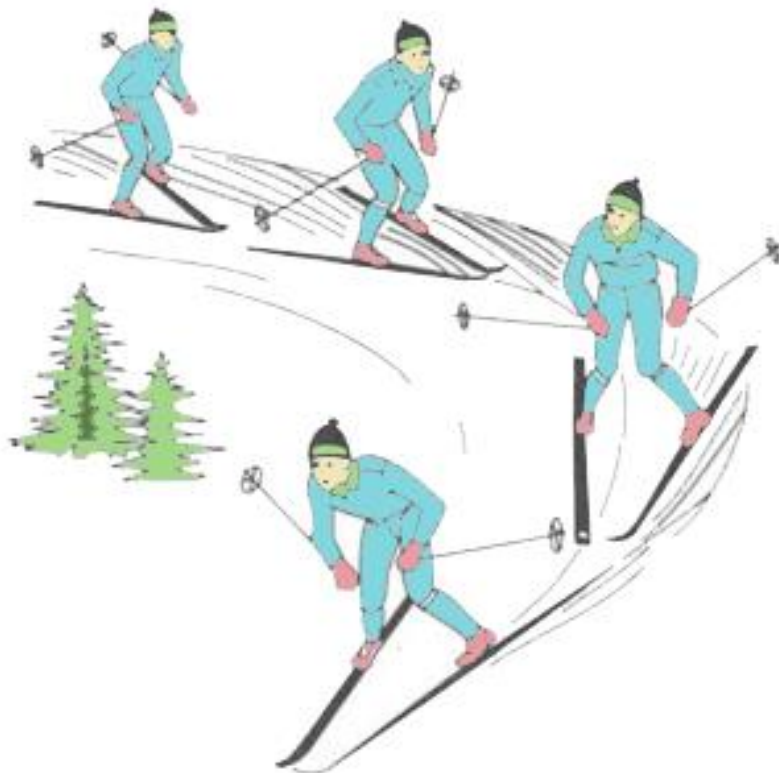


Рис. 33.

139. Наприкінці основної частини заняття рекомендується проводити зустрічні естафети на гірках і рухливі ігри з використаннями елементів лижної техніки відповідно з Додатком № 4 до даної Настанови.

140. Зміст занять становлять наступні вправи.

Вправа 36. Лижна гонка на 1 км.

Вправа 37. Лижна гонка на 2 км.

Вправа 38. Лижна гонка на 3 км.

Вправа 39. Лижна гонка на 5 км.

Вправи 36 – 39 виконуються на місцевості поза дорогами із загального або роздільного стартів. Лижі, палиці та кріплення – спортивного зразка. Старт і фініш обладнуються в одному місці.

141. У заключну частину заняття включаються: повільна ходьба на лижах; вправи на розслаблення м'язів і відновлення дихання.

Попередження травматизму

142. Попередження травматизму, переохолодження й обмороження учнів досягається:

- підвищенням вимог до дисципліни учнів;
- перевірками справності та підбором лижного обладнання учнями, кріплень і взуття;

- добором відповідного фізичного навантаження на заняттях;
- розучуванням техніки, способів спусків на схилах, вільних від дерев, бугрів, ям і інших перешкод;
- точною вказівкою місць шиккування після виконання вправ, а також напрямку рухи та дистанції між учнями на підйомах і спусках, при гальмуваннях і поворотах;
- спостереженням за станом учнів (при втратах чутливості пальців ніг у кого-небудь із учнів подається команда на виконання фізичних вправ для зігрівання організму);
- наданням негайної допомоги з появою ознак обмороження або поганого самопочуття.

ПЛАВАННЯ

Спрямованість і завдання занять

143. Заняття по плаванню спрямовані на формування навичок спортивного плавання, стрибків у воду й надання допомоги потопаючому; розвиток загальної витривалості; виховання сміливості та рішучості.

Основними завданнями занять по плаванню є наступні.

Для 8-х класів: переважний розвиток загальної витривалості з використанням плавання способами кроль і брас на грудях, оволодіння технікою старту й поворотів.

Для 9-х класів: переважний розвиток загальної витривалості з використанням плавання способами кроль і брас на грудях, підвищення стійкості організму до кисневого голодування з використанням пірнання в довжину, формування спритності з використанням стрибків у воду з вишки й тумбочки.

Для 10-х класів: переважний розвиток загальної витривалості та координації рухів з використанням плавання способами брас, кроль на грудях, дельфін, кроль на спині; формування спритності з використанням стрибків у воду; оволодіння навичками надання допомоги потопаючому.

Для 11-х класів: переважний розвиток загальної витривалості за допомогою плавання всіма способами, розвиток силової витривалості, підвищення стійкості організму до кисневого голодування за допомогою пірнання в довжину; розвиток спритності з використанням стрибків у воду з вишки, стартів і поворотів.

Організація і проведення занять

144. Заняття по плаванню проводяться в закритих і відкритих басейнах, на водних станціях при температурі води не нижче 20°C відповідно до Правил користування водною станцією, викладеними в Додатку №5 до даної Настанови, Інструкцією чергового по водній станції, викладеної в Додатку №6 до даної Настанови, і Обов'язками керівника занять з плавання, викладеними в Додатку №7 до даної Настанови.

145. Заняття по плаванню проводяться тільки під керівництвом викладача з фізичної підготовки або тренера-викладача плавального басейну. При цьому повинні бути дотримані всі вимоги безпеки й виконані обов'язки керівника занять по плаванню. Учні, які не вміють плавати та ті, які пропливають менш 25 м, формуються в окрему групу.

146. Для проведення занять по стрибках у воду з 3-метрової вишки необхідна глибина води під вишкою – 3,5–4 м. Дно під вишкою повинне бути очищене від корчів і каменів.

Методи розвитку фізичних якостей

147. Основними фізичними якостями плавця є: витривалість, сила, гнучкість і спритність.

Для виховання загальної витривалості застосовуються рівномірний, повторний, змінний, інтервальний і контрольний (змагальний) методи тренування.

148. Рівномірний метод – сукупність різних засобів, за допомогою яких плавець удосконалює вмінні долати дистанцію з постійною швидкістю. Розвиток витривалості відбувається при ЧСС 150–170 уд./хв. Час виконання вправи – 20–25 хв.

149. Повторний метод полягає в повторному пропливанні відрізків або дистанції в цілому (25, 50, 100, 200, 400 м) з відпочинком по самопочуттю. Тривалість відпочинку залежить від реакції організму на попереднє навантаження й коливається від 1 до 8 хв. Тому систематичне спостереження за швидкістю плавання й динамікою інтервалів відпочинку дозволяє визначити для кожного плавця кількість повторень і інтенсивність у таких вправах, як 12 по 50 м з інтенсивністю 90 – 95% від максимальної швидкості, 6 по 100 м з інтенсивністю 90 – 95% і 4 по 200 м з інтенсивністю 90 – 95%. Даний метод використовується для розвитку спеціальної витривалості.

150. Змінний метод полягає в певному чергуванні фізичних навантажень різної інтенсивності. Залежно від підготовленості спортсменів застосовуються різні по труднощам варіанти змінного тренування. У всіх варіантах тривалість і інтенсивність пропливання кожного відрізка дистанції, час активного відпочинку й загальний обсяг роботи змінюються в широкому діапазоні. Найбільш простий варіант змінного методу є той, коли періоди роботи підвищеної інтенсивності чергуються з однаковими періодами активного відпочинку. Наприклад, дистанція 400 м пропливається так: 50 м – зі швидкістю 90% від максимальної та 50 м – зі швидкістю 75% від максимальної й так – всю дистанцію.

151. Інтервальний метод характеризується багаторазовим пропливанням відрізків або дистанцій (10–25 м) із заздалегідь регламентованою швидкістю плавання (інтенсивність 80–90% від максимальної) і інтервалами відпочинку 10–15 с. Він має велику кількість варіантів і використовується для розвитку загальної й спеціальної витривалості, швидкісних якостей, а також підготовки плавця до пропливання дистанції на змаганнях за заздалегідь наміченим планом. Для

розвитку спеціальної витривалості застосовуються варіанти інтервального методу, у яких варіюються (поступово скорочуються) паузи відпочинку при постійній або збільшуваній швидкості, а також при збільшенні швидкості зі збереженням часу (паузи) для відпочинку.

152. Контрольний (змагальний) метод передбачає подолання на тренуванні або в змаганнях основної дистанції з максимальною швидкістю. Контрольні старты дозволяють визначити оптимальний розподіл сил на дистанції, виховують фізичні (швидкісні) і морально-вольові якості, вирішують ряд завдань технічної й тактичної підготовки.

153. Добір методів і їх комбінації підпорядковується конкретним завданням спортивного тренування.

154. Розвиток сили досягається застосуваннями вправ з різними обтяженнями, при виконанні яких варіюється величина зусиль, кількість повторень, тип рухів, тривалість пауз відпочинку.

155. Розвиток швидкісно-силових якостей здійснюється за допомогою вправ, виконаних з максимальним прискоренням у максимальному темпі (наприклад, пропливання відрізків довжиною 12,5–25 м з максимальним зусиллям).

156. Розвиток силової витривалості здійснюється за допомогою різного роду обтяжень і гальмових обладнань, а також при плаванні з максимальною швидкістю. Для розвитку максимальної сили застосовується навантаження на суші в межах 85–100% від максимальних силових проявів з повторенням по 2–8 разів у кожному підході до значного стомлення.

157. Розвиток гнучкості досягається застосуванням спеціальних вправ з поступовим збільшенням амплітуди руху.

158. Розвиток спритності досягається застосуванням незвичайних рухових завдань із елементами акробатики та гімнастики, спортивних і рухливих ігор.

Перелік знань, умінь і навичок, якими повинні оволодіти учні до кінця навчального року

159. Пройшовши курс навчання по розділу «Плавання» протягом навчального року, кожний вихованець повинен засвоїти знання, опанувати вміннями й навичками.

8-й клас

Знати:

– характеристику плавання способами кроль і брас на грудях; правила надання допомоги потопаючому.

Уміти виконувати:

- плавання способами кроль і брас на грудях; старт і повороти;
- стрибки з бортика та тумбочки у воду.

9-й клас

Знати:

– роль фізичної культури й плавання для всебічного розвитку особистості; техніку плавання способами кроль, брас, дельфін, пірнання в довжину; техніку стрибків у воду; вимоги безпеки.

Уміти виконувати:

плавання способами брас, кроль на грудях (на час), дельфін (50 м), старт і повороти; стрибки з 3-метрової вишки; пірнання в довжину; дії по наданню допомоги потопуючому.

10-й клас

Знати:

– роль фізичної культури й, зокрема, плавання для всебічного розвитку особистості; техніки плавання всіма способами, виконання стартів, поворотів і стрибків у воду; нормативи та умови виконання вправ.

Уміти виконувати:

– плавання способами брас, кроль на грудях (на час); плавання способами дельфін і кроль на спині (25 м); старту й повороти; стрибки у воду з 3-метрової вишки; пірнання в довжину; дії по наданню допомоги потопуючому.

11-й клас

Знати:

– основи методики навчання техніці плавання; характеристики техніки плавання всіма способами й стрибків у воду.

Уміти виконувати:

– плавання способами брас, кроль на грудях (на час), дельфін і кроль на спині (50 м); стрибки з 3-метрової вишки; пірнання в довжину; дії по наданню допомоги потопуючому.

Зміст занять

160. Підготовча частини заняття проводиться на суші. Поряд із загальнорозвиваючими вправами в неї включаються вправи, що імітують рух ніг і рук при плаванні різними способами.

161. В основній частині заняття вивчається техніка плавання різними способами спочатку на суші, а потім – у воді.

Техніка плавання способом кроль на грудях (рис. 34). Тіло плавця лежить на воді високо й горизонтально, ноги перебувають у воді в розслабленому стані. З вихідного положення правою рукою здійснюється захоплення (передпліччя й кисть розгорнуті долонею до тіла), починається гребок, лівою рукою завершуються гребковий рух, після чого вона виймається з води; у цей час правою ногою виконується удар зверху вниз, ліва піднімається нагору. При проходженні правою (гребковою) рукою вертикалі ліва рука опускається у воду долонею вперед-униз і здійснює захоплення. Наприкінці гребка правою рукою тіло й голова повертаються праворуч і виконується вдих, який закінчується з виходом руки з води; протягом останньої частини гребка правою рукою ноги не працюють.

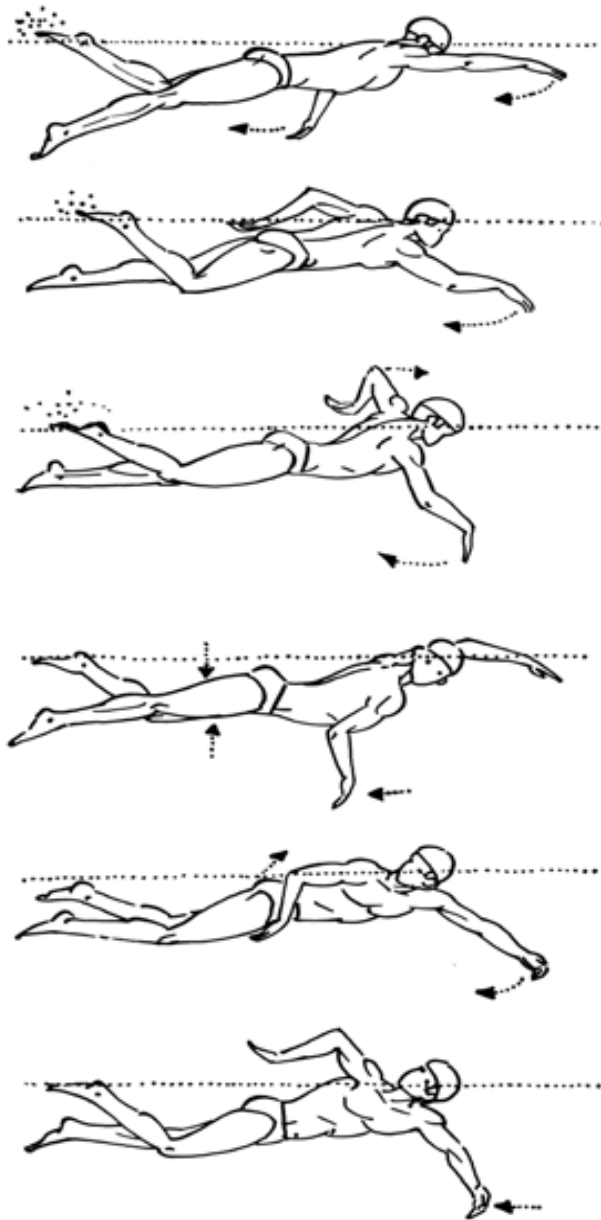


Рис. 34.

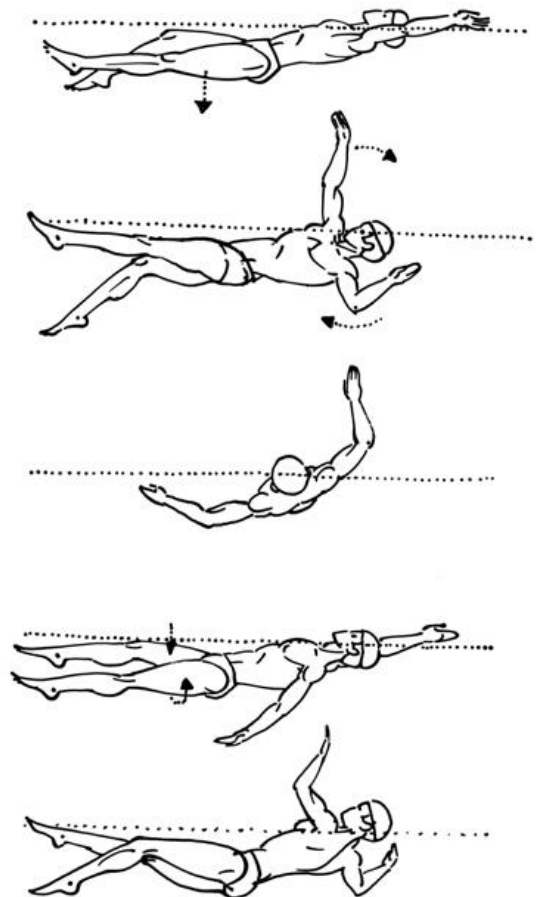


Рис. 35.

Техніка плавання способом кроль на спині (рис. 35). Тіло плавця займає високе горизонтальне положення, потилична частина голови занурена у воду. Ноги роблять безперервні еластичні рухи у вертикальній площині приблизно так само, як при плаванні кролем на грудях. Гребок виконується зігнутою в ліктьовому суглобі рукою. На початку рухів – рука пряма. При плаванні кролем на спині по закінченню гребка одна рука без зупинки піднімається з води й проноситься над головою, інша в цей час опускається у воду та проводиться гребок. Протягом одного циклу рухів рук проводиться вдих і видих.

Техніка плавання способами брас (рис. 36). Вдих виконується під час гребка руками. Ноги роблять інтенсивні рухи в сторони й назад, руки при цьому повністю витягнуті вперед. Після гребкових рухів ногами плавець ковзає у витягнутім положенні.

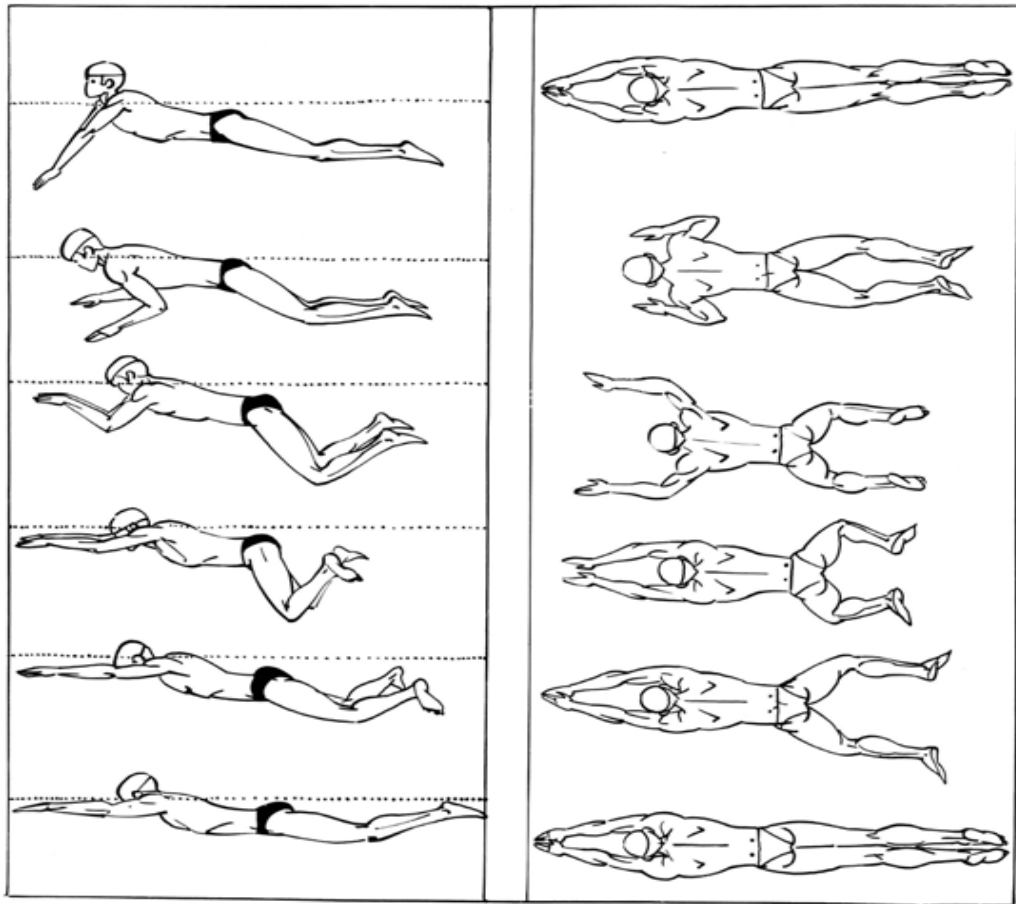


Рис. 36.

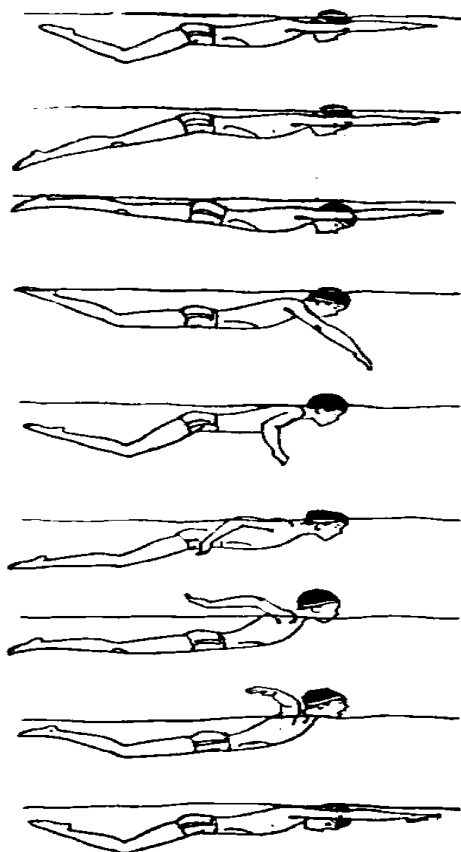


Рис. 37.

Техніка плавання способом дельфін (рис. 37). З вихідного положення руками виконуються захоплення води й підтягування. Під час підтягування ноги плавно згинаються в колінних і тазостегнових суглобах для виконання удару зверху-вниз, стопи з'являються над поверхнею води. Голова опущена вниз – проводиться видих. Руки починають виконувати енергійне відштовхування від води з одночасним ударами ногами вниз. Голова піднімається з води – починається вдих. Руки закінчують гребок і починають виходити з води, а ноги активним рухом стегон ідуть нагору. Руки через сторони проносяться над водою й входять у воду. У цей момент ноги виконують другий удар вниз. Голова

опускається вниз – починається видих.

Стартові стрибки виконуються зі стартової тумбочки при плаванні вільним стилем, кролем на грудях, брасом і дельфіном (рис. 38) і з води – при плаванні кролем на спині (рис. 39).

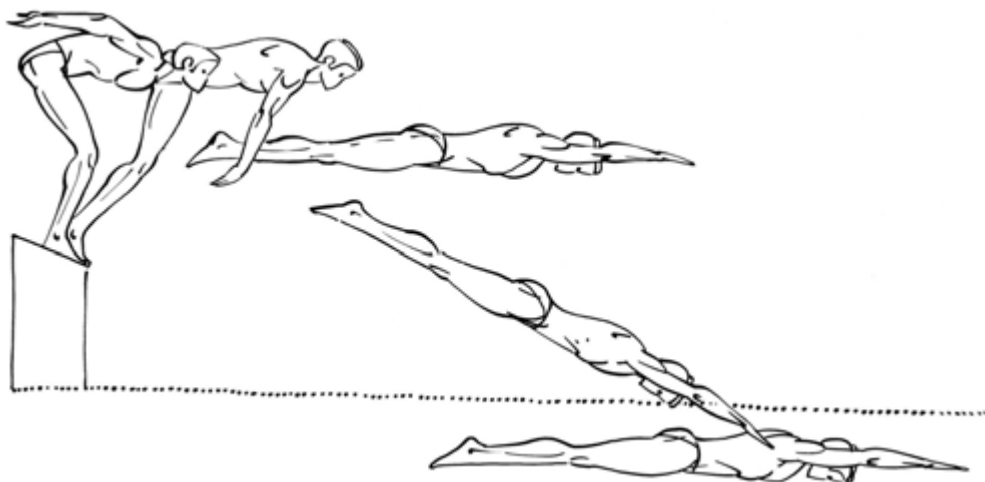


Рис. 38.

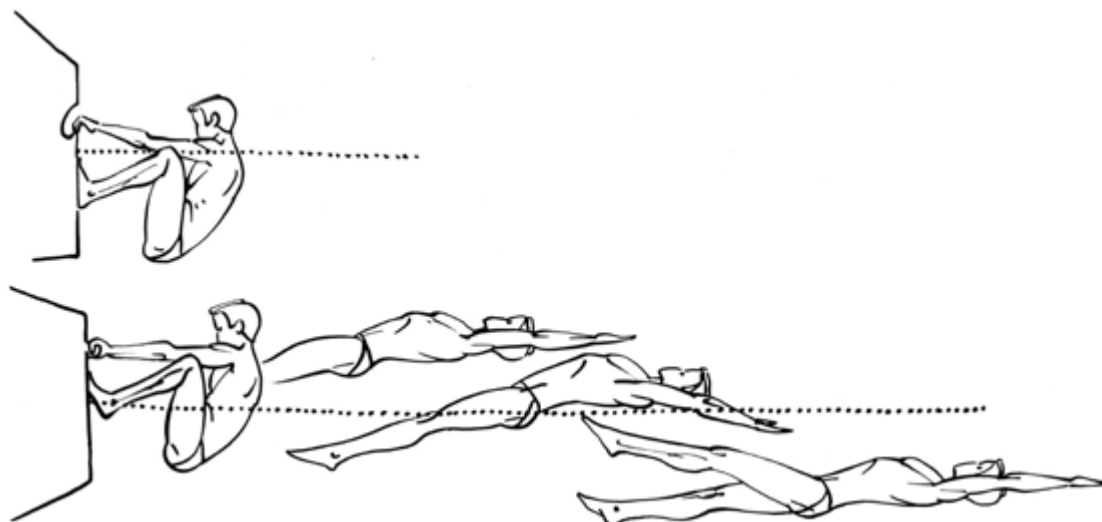


Рис. 39.

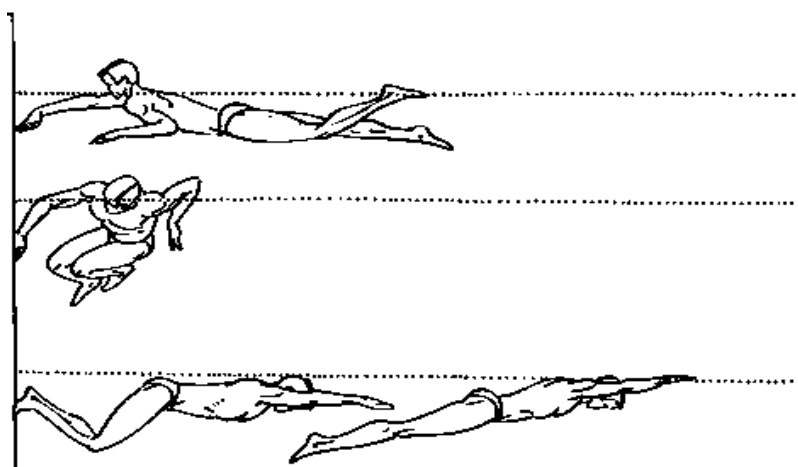


Рис. 40.

Техніку стартового стрибка можна розділити на 5 елементів: вихідне положення; підготовчі рухи й поштовх; політ в повітрі; вхід у воду й ковзання; початок плавальних рухів і вихід на поверхню води.

Повороти при запливах вільним стилем дозволяється виконувати, торкаючись стінки

басейну будь-якою частиною тіла. При запливах кролем на грудях (рис. 40) і

кролем на спині (рис. 41) торкання допускається однією рукою або ногами (поворот-перекид – при плаванні кролем на грудях).

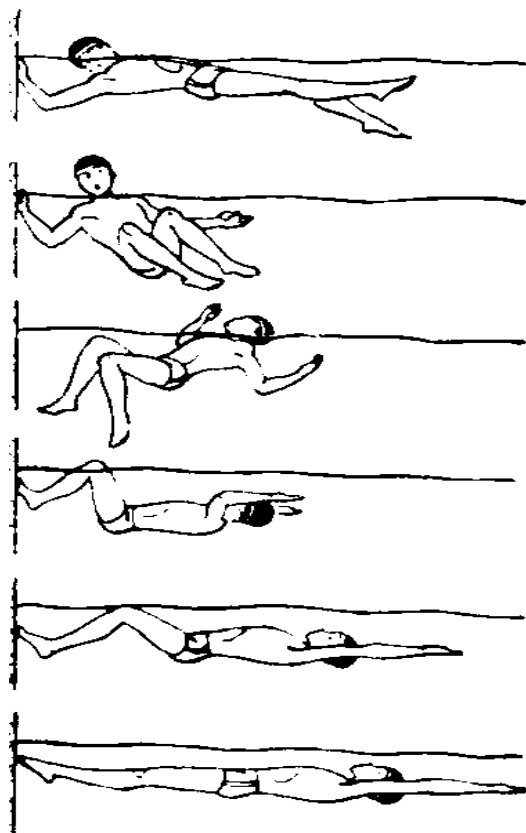


Рис. 41.

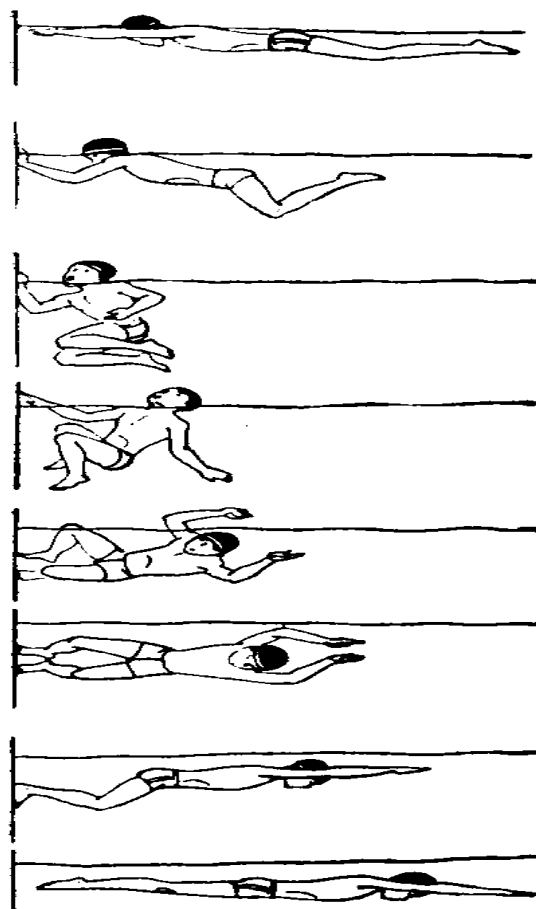


Рис. 42.

При плаванні брасом і дельфіном повороти виконуються з торканням стінки басейну двома руками одночасно, не змінюючи при цьому горизонтального положення плечей і симетричного розташування кистей (рис. 42).

Розучування техніки плавання різними способами проводиться в такій послідовності:

- окремі рухи ногами в положенні сидячи (лежачи) на лаві (підлозі);
- окремі рухи руками в узгодженні з диханням у положенні з нахилом тулуба вперед;
- узгодження рухів ніг і рук з диханням у положенні з нахилом тулуба вперед.

Рухи вивчаються спочатку повільно, потім швидше й разом.

Імітаційні вправи для розучування стартового стрибка, повороту, способів звільнення від захоплень, транспортування й штучного дихання проводяться спочатку на суші, а потім - у воді.

Вправи для основної частини

162. Зміст занять становлять наступні вправи.

Вправа 40. Тримання тіла на воді – «поплавок» (рис. 43). Зробити глибокий вдих, зануритись у воду з головою, щільно згрупуватися (обличчя

покласти на колінні суглоби), обхопити кистями гомілковостопні суглоби й у такому положенні спливати.



Рис. 43.

Вправа 41. Ковзання у воді (рис. 44). Вихідне положення – стоячи біля бортика басейну. Зануритись у воду, відштовхнутися від бортика басейну двома ногами, руки витягнути вперед, виконати ковзання. Ця ж вправа може виконуватися з додатковим гребком руками до стегон.



Рис. 44.

Вправа 42. Вправа на дихання .

Стоячи на дні, зробити глибокий вдих і опуститися з головою під воду на 10 с, винирнути (підняти голову) і зробити видих.

Зробити вдих, опуститися під воду, зробити повільний видих під водою (з відкритими очима), винирнути з води.

Зробити вдих, видихнути й опуститися під воду, затримати дихання під водою на 10 с, винирнути й зробити вдих.

Вправа 43. Стартові стрибки.

Старт зі стартової тумбочки. По попередній команді судді-стартера «Учасникам зайняти місця» або по звуковому сигналу (свистку) зайняти місце на задньому краї тумбочки. По команді «На старт» зайняти місце на передньому краї тумбочки й підготуватися до старту, прийнявши нерухоме вихідне положення для виконання стартового стрибка. По команді «РУШ»

або по пострілу судді-стартера з вихідного положення виконати підготовчі рухи й поштовх.

Старт із води. По попередній команді судді-стартера «Учасникам зайняти місця» або по звуковому сигналу (свистку) опуститися у воду, руками вхопитися за поручень на стартовій тумбочці, зігнутими ногами впертися в бортик басейну. По команді «На старт» зігнути руки в ліктьових суглобах і підготуватися до старту, прийнявши нерухоме вихідне положення для виконання старту. По команді «РУШ» або по пострілу судді-стартера з вихідного положення виконати підготовчі рухи й поштовх.

Вправа 44. Повороти. Вихідне положення за 4–5 м від стінки басейну. По команді підплисти до стінки басейну й виконати поворот способом, зазначеним викладачем. Пропливати після поворотів 3–4 м і зупинитися.

Вправа 45. Плавання вільним стилем. Виконати стартовий стрибок, будь-яким способом пропливати дистанцію без врахування часу. Дистанція вважається завершеною при зупинці та торканні руками шнура, що позначає край доріжки, якщо учень став на дно басейну або узявся за бортик басейну.

Вправа 46. Плавання 100 м вільним стилем. Виконати старт зі стартової тумбочки, пропливати дистанцію будь-яким способом.

Вправа 47. Плавання 100 м брасом. Виконати старт зі стартової тумбочки, пропливати дистанцію, дотримуючись техніки плавання й поворотів.

Вправа 48. Плавання кролем на спині. Виконати старт зі стартової тумбочки, пропливати дистанцію, дотримуючись техніки плавання й поворотів.

Вправа 49. Плавання дельфіном. Виконати старт зі стартової тумбочки, пропливати дистанцію, дотримуючись техніки плавання й поворотів.

Вправа 50. Стрибок у воду вниз ногами з 3-метрової вишки. Вихідне положення – стройова стійка на краю трампліна. Зробити енергійний поштовх ногами з одночасним змахом руками вперед-вгору. У польоті руки опустити й притиснути до стегон.

Вправа 51. Пірнання в довжину. Вихідне положення – на стартовій тумбочці. Стрибнути у воду й плисти під водою на глибині до 1 м будь-яким способом, орієнтуючись по натягнутому шнуру або лінії на дні басейну.

163. Заняття на воді пов'язані з особливим великим ризиком і вимагає від керівника занять особливої відповідальності. Учні повинні знати: способи надання допомоги утомленому на воді; способи звільнення від захоплень потопаючого; способи транспортування потопаючого; способи виконання штучного дихання.

Способи надання допомоги утопаючому на воді

Для транспортування учнів, які погано вміють плавати застосовуються наступні прийоми надання допомоги: якщо рятувальник один, втомлений опирається однією рукою на плече рятувальника або кладе дві руки на його плечі позаду; якщо рятувальників двоє – вони розташовуються ліворуч і праворуч від утомленого й плывуть брасом, а утомлений опирається руками

на їхні плечі; або один рятувальник пливе спереду, другий – позаду, а утомлений обпирається на плечі переднього руками. Свої стопи утомлений кладе на плечі рятувальникові, що перебуває позаду (рис. 45).

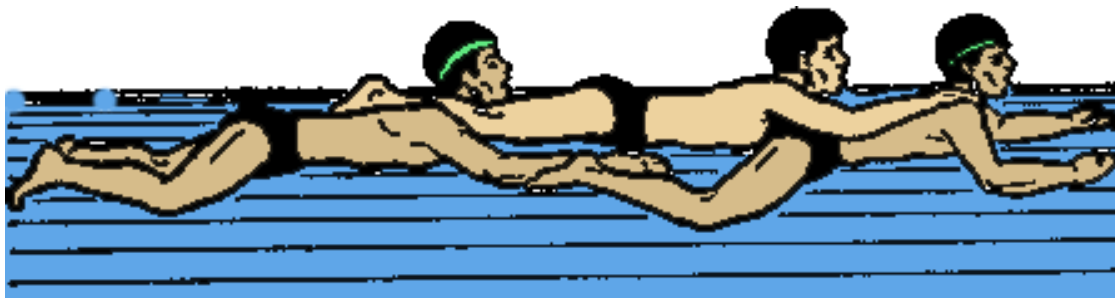


Рис. 45.

Способи звільнення від захоплень потопуючого

При захопленні рук зверху стиснути пальці в кулак, зробити вдих і, пірнаючи у воду, зробити руками ривок вгору (убік великих пальців), а при захопленні знизу – ривок руками вниз-в сторони.

При захопленні тулуба попереду зробити вдих, пірнути у воду, накласти долоні на ніс або підборіддя потопуючого й різко відіпхнути його від себе.

При захопленні шиї позаду однією рукою схопити потопуючого однією рукою за кисть, а іншою – за лікоть цієї ж руки, зробити вдих, пірнути у воду; піднімаючи лікоть нагору й опускаючи кисть униз, викрутити руку потопуючого, звільнитися від захоплення й повернути його спиною до себе (рис. 46).

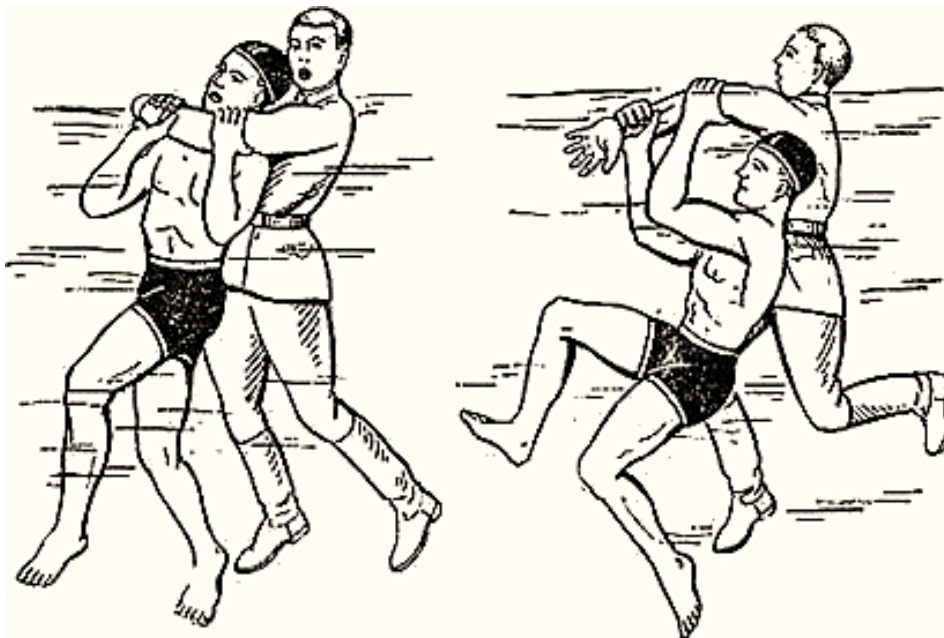


Рис. 46.

Способи транспортування потопуючого

Повернути потопуючого на спину, захопити його під мишки або за голову й пливти на спині, працюючи ногами способом брас, або на боці.

Повернути потопуючого на спину, пропустити свою руку під його руку знизу йому під мишку й захопити його за підборіддя, пливти на боці, працюючи вільною рукою й ногами будь-яким способом.

Повернути потопуючого на спину, пропустити свою руку під його руки, захопити дальню руку вище ліктя й пливти, працюючи ногами й вільною рукою, будь-яким способами (рис. 47).



Рис. 47.

Якщо потерпілий перебуває без свідомості, необхідно зробити штучне дихання одним із зазначених нижче способів, для чого попередньо розстебнути й послабити на ньому одяг, відкрити рот постраждалого, порожнину рота очистити від піску або мулу, видалити воду з дихальних шляхів.

Способи виконання штучного дихання

Перший спосіб. Покласти потерпілого на спину на твердий ґрунт або настил, закинути йому голову назад і робити 12–14 вдихів за хвилину своїм ротом у рот (або ніс) потерпілого до відновлення дихання; при відсутності серцевих скорочень одночасно зі штучним диханням долонями обох рук, накладеними одна на іншу, ритмічно 60–70 раз на хвилину надавлювати на нижню третину грудини до відновлення самостійної роботи серця (рис. 48).



Рис. 48.

Другий спосіб. Сісти на землю (на підлогу), розставити ноги, посадити потерпілого між ніг спиною до себе й обхопити його за тулуб, пропустити руки під його руками; сильно стиснути нижню частину грудей (видих) і відразу, припинивши натиск, розвести руки, піднімаючи передпліччями руки потерпілого до горизонтального положення (вдих); рухи повторювати 12–14 раз на хвилину (рис. 49).



Рис. 49.

Третій спосіб. Покласти потерпілого на спину; під поперек покласти валик з одягу, розкрити рот, дістати язик й тримати його витягнутим; стати на коліна (коліно) біля голови потерпілого, взяти його за передпліччя й відвести руки за голову, забезпечуючи вдих, потім перенести зігнуті в ліктях руки на груди й нажати ними на нижні ребра, забезпечуючи видих (рис. 50).

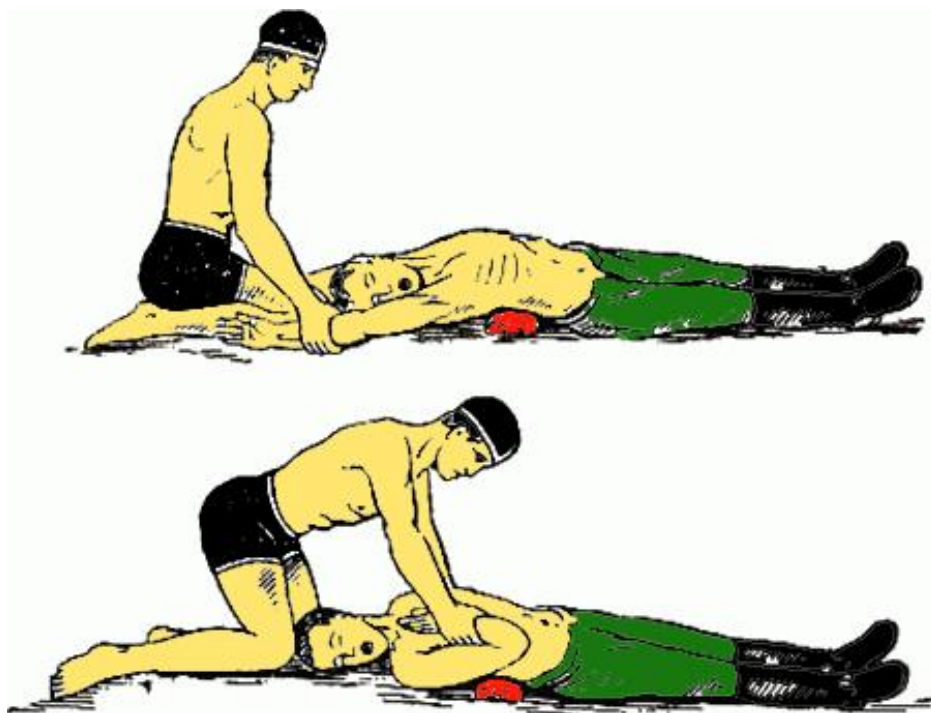


Рис. 50.

Після приведення потерпілого в почуття його необхідно зігріти й доставити в найближчу лікувальну установу.

Попередження травматизму

164. Попередження травматизму на заняттях по плаванню забезпечується: дотриманням вимог безпеки; правильною організацією й

методикою проведення тренування; підтримкою в процесах занять і змагання високої дисципліни; ретельним підбором спортивного одягу; перевіркою справності реманенту й устаткування; дотриманням правил проведення спортивних і військово-спортивних змагань; своєчасним наданням допомоги при виконанні вправ, пов'язаних з ризиком і небезпекою (особливо при проведенні занять на воді); постійним спостереженням за учнями в ході проведення занять; дотриманням вимог, що виключають сонячні опіки, теплові удари й непритомний стан; роз'ясненням правил поведінки на воді.

ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД

Спрямованість і завдання занять

165. Заняття по подоланню перешкод спрямовані на формування й удосконалювання навичок подолання штучних і природніх перешкод, виконання спеціальних прийомів і дій, розвиток швидкості й силової-швидкісно-силової витривалості, виховання впевненості у власних силах, сміливості й рішучості.

Основними завданнями по подоланню перешкод є наступні.

Для 8-х класів: розвиток швидкості у діях, загальній витривалості, гнучкості; формування навичок подолання природніх перешкод (забору, канави, перешкод висотою до 1,5 м і шириною до 2 м).

Для 9–10-х класів: формування навичок подолання штучних і природніх перешкод; розвиток швидкості в діях, загальної й силової-швидкісно-силової спеціальної витривалості; виховання сміливості, рішучості, ініціативи та упевненості у власних силах.

Для 11-х класів: формування навичок виконання прийомів подолання перешкод за умовами загальної контрольної вправи на єдиній смузі перешкод; розвиток швидкості в діях і спеціальної витривалості; виховання сміливості, рішучості, ініціативи й упевненості у власних силах.

Організація і проведення занять

166. Заняття по подоланню перешкод проводяться на місцевості, обладнаній окремими природніми (штучними) перешкодами, або на спеціально побудованих смугах перешкод.

167. Прийоми подолання перешкод розучуються в цілому, по частинах, за допомогою підготовчих вправ.

168. Тренування у виконанні прийомів подолання перешкод полягає в багаторазовому повторенні їх у різноманітних умовах.

169. Для підвищення інтенсивності й фізичного навантаження необхідно застосовувати потоковий метод виконання прийомів подолання перешкод, використовувати колове тренування й змагальний метод.

170. При подачі команд керівник заняття приймає положення «Струнко», при цьому він повинен перебувати з боку фронту строю.

При проведенні занять найбільш часто вживаються наступні команди й вказівки: «Взвод - В УКРИТТЯ»; «Спалах праворуч (ліворуч)»; «Взвод -ДО БОЮ»; «Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ»; «Вправу – ПОЧИНАЙ»;

«СТІЙ»; «Вправу – ЗАКІНЧИТИ»; «Подолати ділянку від лінії старту до зруйнованого моста бігом, супутньо долаючи рів, паркан будь-яким способом, потоком, дистанція 8 кроків перша пара – ВПЕРЕД».

171. Підготовча частина заняття проводиться зі зброєю й без зброї на доріжках або місцевості, що прилягає до смуги перешкод.

При проведенні підготовчої частини заняття зі зброєю в неї включаються стройові прийоми, ходьба й біг різними способами, перебіжки, переповзання, дії по раптово подаваних сигналах і командам («ДО БОЮ», «В УКРИТТЯ» і т.п.), біг на 150–200 м з попутним подоланням нескладних перешкод. У підготовчу частину заняття без зброї включають: ходьбу й біг різними способами, загальнорозвиваючі та стрибкові вправи, біг з попутним подоланням декількох перешкод.

172. В основну частину заняття включаються вправи в подоланні ділянок смуги перешкод або місцевості довжиною 40–60 м з виконанням вивчених прийомів і дій у різному темпі, а також метання гранат на точність. Вправи виконуються: поточним, змагальним, груповим, коловим способами. Метання гранат проводиться по черзі по горизонтальним, а потім – по вертикальних цілям. У кожне заняття включаються комплексне тренування у виконанні контрольної вправи в комбінації з бігом до 600 м і інші комплексні вправи. Тренування організовується потоком у парах, групах або в складі підрозділу.

173. Способи проведення комплексного тренування: потоковий, змагально-груповий (у вигляді естафети), коловий.

Комплексне тренування складається зі швидкісного подолання ділянок смуги перешкод (місцевості) або всієї смуги перешкод у цілому з виконанням метань гранат, спеціальних прийомів і дій.

При його організації необхідно керуватися наступним:

– у вправі включати прийоми й дії, вивчені як на даному занятті, так і на попередньому в різній комбінації;

– насичувати вправи різноманітними прийомами та діями, що сприяють розвитку витривалості, сили, спритності, швидкості, а також удосконалюванню вольових якостей.

У зміст комплексного тренування, як правило, включається дві комплексні вправи: перша спрямована на розвиток швидкості пересування й дій, друга – переважно на розвиток спритності.

Перша вправа являє собою подолання невеликих ділянок смуги перешкод (60–80 м) з виконанням різноманітних вивчених прийомів і дій у максимальному темпі. У другій вправі учні долають усю смугу перешкод (або більшу її частину) у комбінації з бігом на 600 м.

174. Завданнями заключної частини заняття є: приведення організму у відносно спокійний стан, збір реманенту та підведення підсумків. Проводиться вона в складі взводу протягом 3–5 (5–10) хв.: після закінчення комплексного тренування виконуються повільний біг, спокійна ходьба і 2–3 вправи на розслаблення м'язів у комбінації із глибоким диханням.

175. Заняття (уроки) по подоланню перешкод повинні бути організовані у вигляді предметних занять з фізичної підготовки.

176. Тривалість і структура занять наступна: 45 хв. (підготовча частина – 12–16 хв., основна – 22–26 хв., заключна – 5–6 хв.); при проведенні двох занять підряд загальною тривалістю 90 хв. (підготовча частина – 15–25 хв., основна – 50–60 хв., заключна – 10–15 хв.).

177. У підготовчу частину занять включаються: організація учнів (шикування, прийом рапорту, оголошення теми й навчальних завдань заняття, перевірка присутніх і форми одягу, оголошення вимог попередження травм і вимог безпеки при виконанні прийомів подолання перешкод); перевірка теоретичної підготовленості (усний або письмове опитування в обсязі завдання на самопідготовку); підготовка організму учнів до майбутнього навантаження в основній частині заняття (розминка).

В основній частині заняття розучуються нові дії (прийоми, вправи), удосконалюються раніше вивчені дії; виконуються вправи для розвитку фізичних якостей; формуються навички подолання перешкод; вирішуються виховні завдання.

Заключна частина заняття включає: приведення організму в спокійний стан; прибирання місць занять; збір реманенту; підведення підсумків заняття; постановку завдань для самостійної підготовки.

178. На заняттях по подоланню перешкод розвиваються швидкість у діях, спритність, сила й витривалість.

Розвиток швидкості в діях припускає:

- удосконалення в діях на окремих перешкодах і ділянках смуги перешкод, що вимагає прояву максимальної швидкості руху;
- подолання смуги перешкод і виконання контрольних вправ.

При виконанні зазначених вправ керівникові заняття необхідно виконувати наступні вимоги:

- способи подолання перешкод повинні забезпечувати можливості виконання прийомів на граничній швидкості;
- техніка подолання перешкод повинна бути доведена до автоматизму;
- для збереження максимальної швидкості дистанція не повинна перевищувати 30–50 м і включати подолання 2–3 перешкод;
- кількість повторень повинна бути оптимальною, щоб забезпечити максимальну швидкість пересування протягом усієї дистанції.

Розвиток спритності в процесі занять по подоланню перешкод припускає:

- розвиток в учнів здатності освоювати складно-координаційні дії;
- формування вміння вчасно й раціонально перебудовувати рухову діяльність відповідно до змінюваної обстановки.

При доборі засобів для розвитку спритності доцільно дотримуватися наступної основної вимоги: вправи й дії необхідно постійно оновлювати новими елементами, а умови їх виконання – поступово ускладнювати, наближаючи їх до бойових.

Для розвитку сили на заняттях по подоланню перешкод виконуються: дії з обтяженням (з вантажем, патронним ящиком і т.д.), вправи з опором, пересування по складних ділянках місцевості (по снігу, піску, мокрому ґрунті), дії з переміщенням власного тіла (перелізання через перешкоди, лазіння по похилих і вертикальних сходах, безопорні й опорні стрибки).

Для розвитку витривалості в підготовчу частину доцільно включати біг з подоланням перешкод на дистанцію до 400 м, а в комплексне тренування – до 1000 м. На перших заняттях рекомендується проводити рівномірний біг у повільному й середньому темпі, а на наступних – подолання окремих ділянок смуги перешкод у поступово прискорюваному темпі з доведенням його до максимального.

Перелік знань, умінь і навичок, якими повинні оволодіти учні до кінця навчального року

179. Пройшовши курс навчання по розділу «Подолання перешкод» протягом навчального року, кожний учень повинен засвоїти знання, опанувати вміннями й навичками.

8-й клас

Знати:

– загальну термінологію розділу «Подолання перешкод»; історію виникнення й розвитку дисципліни «Подолання перешкод» в Україні та в іноземних державах; вимоги попередження травматизму; мету і завдання навчання на заняттях з фізичної культури в середній школі та у військово-навчальних закладах початкової професійної освіти; основи особистої й спортивної гігієни.

Уміти виконувати:

подолання штучних і природніх перешкод шириною до 2 м і висотою до 1,5 м; дії у вузьких місцях і проходах; стрибки через перешкоди середньої висоти (наступаючи на перешкоду, з опорою рукою й ногою), перелізання («силою», з опорою на стегно), зстрибування з невисоких і середніх по висоті перешкод.

9–10-й класи

Знати:

– загальну термінологію розділу «Подолання перешкод»; історію виникнення й розвитку дисципліни «Подолання перешкод» в Україні та в іноземних державах; вимоги попередження травматизму; мету і завдання навчання на заняттях з фізичної підготовки; основи особистої й спортивної гігієни.

Уміти виконувати:

– усі вправи, призначені для основної частини занять, за винятком перелізання «зачепом», пролізання головою й ногою вперед, пересування по вузькій опорі; контрольна вправа на смузі перешкод.

11-й клас

Знати:

– загальну термінологію розділу «Подолання перешкод»; мету і завдання навчання на заняттях по фізичній підготовці; історію виникнення й розвитку дисципліни «Подолання перешкод» в Україні та в іноземних державах; основи особистої й спортивної гігієни; вимоги попередження травматизму.

Уміти виконувати:

– прийоми й дії з розділу «Подолання перешкод», передбачені програмою навчання; загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод.

Зміст занять

180. У зміст навчально-тренувальних занять з подолання перешкод входить: вивчення техніки виконання безопорних і опорних стрибків, стрибків у глибину, перелізання, пролізання, пересувань по вузькій і нестійкій опорі; метання гранат; тренування в комплекснім виконанні вивчених прийомів і дій у різній комбінації; виконання контрольних вправ на смузі перешкод; виконання загальної контрольної вправи на єдиній смузі перешкод.

Вправи для основної частини

181. Зміст занять становлять наступні вправи.

Стрибок з приземленням на одну ногу. Відштовхнутися перед перешкодою однією ногою та, виносячи іншу ногу широким кроком (махом) уперед-вгору, перестрибнути через перешкоду, приземлитися на неї і, подавши плечі вперед, продовжити рух (рис. 51).



Рис. 51.

Стрибок з приземленням на дві ноги. Відштовхнутися перед перешкодою однією ногою та, допомагаючи змахом обох рук, зробити зліт, виносячи вперед-вгору зігнуту в коліні ногу. Підтягти поштовхову ногу до махової, а потім обидві ноги – виносяться вперед, перестрибнути через

перешкоду, приземлитися на зігнуті й злегка розставлені ноги і продовжити рух.

Стрибок наступаючи на перешкоду. Відштовхнутися однією ногою перед перешкодою та, подавши корпус уперед, м'яко наскочити на перешкоду іншою ногою, зігнутою в коліні. Не випрямлюючись, пронести над перешкодою поштовхову ногу, зіскочити на неї й продовжити рух.

Стрибок з опорою рукою й ногою. Відштовхнутися перед перешкодою лівою ногою і, виносячи праву руку вперед-вгору, наскочити на перешкоду, опираючись на неї лівою рукою й відведеною вбік правою ногою. Не зупиняючись, перенести через перешкоду ліву ногу, зіскочити на неї та продовжити рух (рис. 52).



Рис. 52.

Стрибок у глибину з положення стоячи. Стати на край перешкоди й злегка зігнути ноги; відштовхнутися обома ногами та зстрибнути на носки напівзігнутих і злегка розставлених ніг.

Стрибок у глибину з положення сидячи. Сісти на край перешкоди, звисити ноги та обпертися долонями об його верхній край, а п'ятами – об стінку. Відштовхнувшись одночасно руками й ногами від перешкоди, зістрибнути на носки напівзігнутих і злегка розставлених ніг.

Стрибок у глибину з положення вису. Зависнути на руках, тримаючись за верхній край перешкоди. Опускаючи праву руку й повертаючись праворуч лівим боком до неї, відштовхнутися від перешкоди правою рукою й ногами, зіскочити на носки напівзігнутих і злегка розставлених ніг.

Перелізання «зачепом». Відштовхнутися однією ногою від землі в одному кроці від перешкоди і, опираючись на неї іншою, зігнутою в коліні, ногою, вхопитися руками за край перешкоди. Підтягтись на руках, повернутися лівим боком до перешкоди так, щоб її верхній край був під пахвою. Зігнуту в коліні ліву ногу притиснути до перешкоди, а праву відвести назад; махом правої ноги зачепитися п'яткою (гомілкою) за верх

перешкоди, перелізти через неї, зіскочити на землю й продовжити рух (рис. 53).

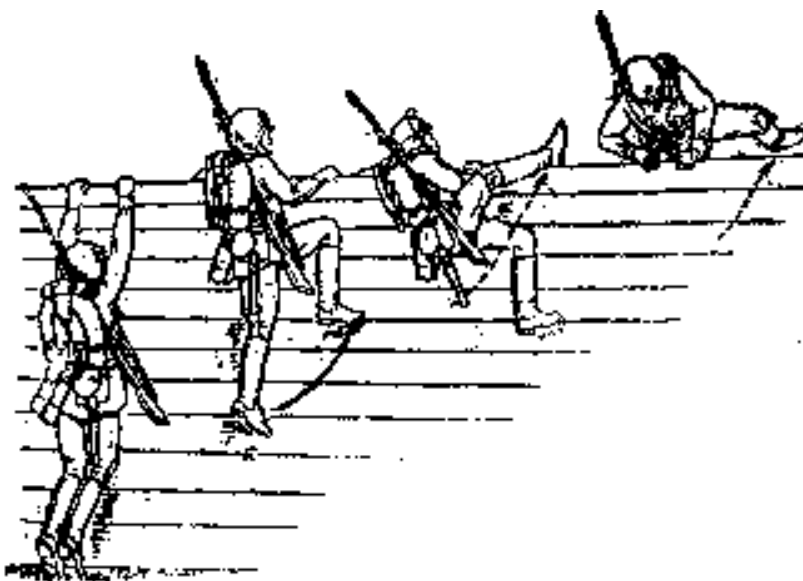


Рис. 53.

Перелізання «силою». Відштовхнутися однією ногою так само, як при перелізання «зачепом», і схопитися руками за верхній край перешкоди. Підтягуючись на руках і допомагаючи ногами, вийти в упор, перенести ноги через перешкоду, зіскочити на землю й продовжити рух.

Перелізання з опорою на груди. Підбігти до перешкоди, обпертися руками на її верхній край і злегка присісти. Відштовхнувшись ногами від землі, вийти в упор на прямі руки. Не затримуючись, нахилити тулуб уперед, навалюючись животом на перешкоду й падаючи головою вниз, обпертися долонею правої руки на її стінку із протилежної сторони. Тримаючись лівою рукою за верхній край перешкоди, перенести через неї ноги, зістрибнути на землю й продовжити рух (рис. 54).



Рис. 54.

Перелізання з опорою на стегно. Підбігти до перешкоди і, опираючись руками на її верхній край, відштовхнутися ногами. Перенести ліву ногу через перешкоду й сісти на неї стегном; перенести праву ногу, зіскочити на землю й продовжити рух (рис. 55).

Пролізання головою вперед. Підбігти до перешкоди, присідаючи на одній нозі, нахилитися вперед; просунути руки і ногу в пролам; відштовхуючись позаду іншою ногою й руками від перешкоди, вискочити та продовжити рух.



Рис. 55.

Пролізання головою і ногою вперед. Поставити поштовхову ногу приблизно на 80–100 см від проламу, сильно прогнутися в попереку, махову ногу разом з руками й тулубом направити вперед в отвір, відштовхнутися руками від нижнього краю проламу, приземлитися маховою ногою на п'яту, швидко перейти на всю ступню й продовжити рух.

Пролізання боком. Стати боком до отвору і, поступово просуваючи в нього руку, плече, голову, ногу, а потім і весь тулуб, пролізти в нього.

Вискакування із траншеї з опорою на коліно. Покласти кисті рук на край траншеї, відштовхнутися ногами і вийти в упор на руки. Одночасно підтягти одну ногу та поставити коліно на бруствер траншеї; нахилиючи тулуб уперед і відштовхуючись руками, зробити крок іншою ногою, піднятися й продовжити рух.

Пересування по вузькій опорі кроком і бігом. Виконувати короткими та швидкими кроками на злегка зігнутих ногах. Дивитися вперед.

Пересування по вузькій опорі сидячи верхи й за допомогою засобів страховки. Застосовується при подоланні дуже високих перешкод.

Пересування в проходах і вузьких місцях. Підбігти входу в лабіринт, зменшуючи на останніх двох-трьох кроках швидкість; правою ногою увійти в лабіринт, повернувши носок вліво, а лівою рукою обхопити збоку ліву вертикальну стійку під з'єднанням її з поперечиною. Допомагаючи лівою рукою, повернутися ліворуч, зробити широкий крок лівою ногою уздовж проходу, ставлячи ступню перекатом з підбора на носок біля стійки входу в другу секцію лабіринту, і обхопити цю стійку правою рукою. Підтягуючись рукою до стійки й повертаючись праворуч, зробити короткий крок правою ногою у вхід другої секції лабіринту, повернувши носок ступні вправо. Цикл просування по другій секції виконується в тій же послідовності. Рухи уздовж другої секції починається із широкого кроку лівою ногою. Наприкінці кроку лівою рукою обхопити збоку стійку проходу в третю секцію лабіринту і т.д. При виході з лабіринту одночасно з останнім кроком і поворотом ліворуч вхопитися руками за вертикальні стійки і, підтягуючись до них, відштовхнутися й вийти з лабіринту.

Метання гранати стоячи з місця. Взяти гранату в праву руку; відставляючи праву ногу назад (або із кроком лівою ногою вперед), зробити

замах рукою вгору по дузі назад; відштовхуючись правою ногою й подаючи тулуб вперед, кинути гранату в ціль, проносячи її маховим рухом руки над плечем.

Метання гранати з коліна. Обпертися об землю коліном правої ноги та стопою лівої ноги; зробити замах, відводячи праву руку із гранатою вниз або вгору-назад і повертаючи тулуб вправо; розвертаючись грудьми вперед, кинути гранату в ціль.

Метання гранати з положення лежачи. Взяти гранату в праву руку та обпертися руками об землю; відштовхуючись руками та відставляючи праву ногу назад, встати на ліве коліно і зробити замах, відводячи руку із гранатою назад; відштовхуючись правою ногою, повернутися грудьми до цілі і, падаючи вперед, метнути гранату в ціль.

182. Контрольні вправи на смугах перешкод і метання гранати на точність.

Подолання учнями перешкод і метання дозволяється виконувати будь-яким способом, якщо техніка їх виконання не обумовлена описом контрольних вправ. Для подолання кожної перешкоди допускається не більше трьох спроб. При пропусканні якої-небудь перешкоди, порушенні умов подолання перешкод, невлученні гранатами в ціль – вправа вважається невиконаною.

Вправа 52. Контрольна вправа на смузі перешкод для кадетів та військових ліцеїстів.

Виконується без зброї. Дистанція – 200 м. Форма одягу № 4.

Вихідне положення – старт лежачи біля лінії початку смуги перешкод. За командою «ВПЕРЕД» пробігти до рову, подолати рів зістрибнувши в нього, вилізти; пробігти проходами лабіринту; оббігти паркан та зруйнований міст із зовнішньої сторони; подолати два щаблі зруйнованої драбини і обов'язково торкнутись двома ногами землі між щаблями, пробігти під третім і четвертим щаблями; пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити із колодязя; подолати стінку по верху; пробігти під четвертим і третім щаблями зруйнованої драбини, подолати другий та перший щаблі з обов'язковим дотиком двома ногами землі між щаблями; оббігти паркан та зруйнований міст ззовні; подолати рів зістрибнувши в нього, вилізти; пробігти 20 м до лінії початку смуги.

Вправа 53. Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод. Виконується без зброї. Дистанція – 400 м. Форма одягу № 4.

Вихідне положення – стоячи в траншеї: метнути гранату масою 600 г із траншеї на 20 м, по цегляній стінці (проломах) або по площі (2,6м×1м) перед стінкою (зараховується пряме попадання); при непопаданні в ціль першою гранатою продовжувати метання (не більше 3-х гранат) до поразки цілі; за непопадання гранати до результату на фініші додається 5 с.

Вискочити із траншеї і пробігти 100 м по доріжці у напрямку до лінії початку смуги; оббігти прапорець і перестрибнути рів шириною 2,5 м; пробігти проходами лабіринту; подолати паркан; залізти по вертикальній

драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого мосту; пробігти по балках, перестрибнути через розрив і зіскочити на землю із положення «стоячи» з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі зруйнованої драбини і обов'язково торкнутись двома ногами землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем; пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити із колодязя; стрибком подолати цегляну стінку; вибігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини; залізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста; пробігти по балці, перестрибнути через розриви і збігти по нахиленій дошці; перестрибнути рів шириною 2 м, пробігти 20 м, оббігти прапорець і пробігти в зворотному напрямку 100 м по доріжці.

Вправа 54 . Метання гранати Ф-1 (600 г) на точність.

Метання гранати Ф-1 масою 600 г на точність проводиться з місця або з розбігу на відстань 30 м по трьох колах: перше коло (центральне) радіусом 0,5 м, друге – 1,5 м, третє – 2,5 м. За влучення в коло нараховуються очки: 9, 6 і 4 – відповідно.

Виконуються 2 пробних і 3 залікових спроби. На пробні кидки дається не більш 1 хв., на залікові – 2 хв.

Попередження травматизму

183. Попередження травматизму на заняттях по подоланню перешкод забезпечується: скопуванням і засипанням тирсою (піском) місць приземлення при стрибках з високих перешкод; збільшенням інтервалів і дистанцій при проведенні занять зі зброєю; виконанням метання гранат вбік від напрямку бігу; очищенням від льоду та снігу перешкод, місць відштовхування й приземлення; дотриманням правил застосування імітаційних засобів.

СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА ТА РУКОПАШНИЙ БІЙ

Спрямованість і завдання занять

184. Заняття зі спортивних єдиноборств і рукопашного бою спрямовані на розвиток спритності, гнучкості, швидкості в діях, загальної та спеціальної витривалості, формування навичок у веденні рукопашної сутички із супротивниками, виховання сміливості, рішучості і упевненості у власних силах.

Основними завданнями занять зі спортивних єдиноборств і рукопашного бою є наступні:

Для 8-х класів: розвиток швидкості в діях, загальної та спеціальної витривалості; формування навичок у виконанні прийомів і дій у спортивних єдиноборствах (виведення з рівноваги, звалювання, кидки, утримання, больові прийоми); виховання сміливості та рішучості.

Для 9 – 10-х класів: формування навичок у виконанні прийомів і дій у спортивних єдиноборствах (кидки, утримання, перевороти, больові прийоми, елементи прийомів обеззброювання супротивника та звільнення від захоплень супротивниками); розвиток швидкості в діях і спеціальної

витривалості; виховання сміливості, рішучості, ініціативи та упевненості у власних силах.

Для 11-х класів: формування навичок у виконанні комплексів прийомів рукопашного бою, а також комплексів прийомів бою зі зброєю та без зброї на 8 рахунків; розвиток швидкості в діях і спеціальної витривалості; виховання сміливості, рішучості, ініціативи та упевненості у власних силах.

Організація і проведення занять

185. Заняття зі спортивних єдиноборств і рукопашного бою проводяться в спеціально обладнаних залах; заняття по рукопашному бою зі зброєю – на майданчиках, обладнаних мішенями (опудалами) для уколів і ударів зброєю.

186. При проведенні заняття подаються команди: «До бою – ГОТУЙСЬ»; «Рукою (ногою) прямо (знизу) – БИЙ»; «По мішені кулаком (підставкою долоні) правої прямо – БИЙ»; «По мішені багнетом з випадом – КОЛИ»; «Звільнення від захоплення супротивником шиї – починай»; «Перекид уперед через праве (ліве) плече – починай»; «Для обеззброювання супротивника багнетом з випадом у праве плече партнера – КОЛИ»; «Укол багнетом з випадом. Виконати по середній мішені десять разів у зростаючому темпі зі зростаючим зусиллям. До бою – ГОТУЙСЬ. До самостійного виконання вправи (прийому) – ПРИСТУПИТИ»; «Самостраховка при падінні на правий і лівий бік. Виконати по черзі на кожную сторону по чотири рази. До бою – ГОТУЙСЬ. Вправу – починай» і т.д.

Перелік знань, умінь і навичок, якими повинні оволодіти учні до кінця навчального року

187. Пройшовши курс навчання по розділу «Спортивні єдиноборства та рукопашний бій» протягом навчального року, кожен учень повинен засвоїти знання, опанувати вміннями й навичками.

8-й клас

Знати:

– основи особистої та спортивної гігієни при заняттях спортивними єдиноборствами; вимоги попередження травматизму на заняттях по спортивних єдиноборствах; історію виникнення та розвитку спортивних єдиноборств в Україні та інших державах.

Уміти виконувати:

– двосторонні навчальні сутички в партері та стійці; прийоми самостраховки (при падінні на бік зі стрибка, через жердину, перекид вперед через плече; при падінні назад з опорою на передпліччя, з поворотом і опорою на руки); перекиди вперед із предметами в руках; захоплення; перевороту; утримання (впоперек, з боку ніг); больові прийоми; кидки (через стегно, упором стопи в живіт, через спину).

9–10-й класи

Знати:

– загальну термінологію розділу «Спортивні єдиноборства та рукопашний бій»; мету і завдання навчання; історію виникнення та розвитку спортивних єдиноборств в Україні та в інших державах; основи особистої та спортивної гігієни при заняттях спортивними єдиноборствами; вимоги попередження травматизму на заняттях з єдиноборств.

Уміти виконувати:

– двосторонні сутички в партері та стійці; перевороти; больові прийоми (важіль ліктя із затиском руки стегнами, важіль усередину, важіль ліктя зачепом ноги); кидки (через голову із захопленням за пояс, через плечі – «Млин»).

11-й клас

Знати:

– мету і завдання навчання з фізичної культури; термінологію розділу «Спортивні єдиноборства та рукопашний бій»; історію виникнення й розвитку спортивних єдиноборств в Україні та інших державах; основи особистої та спортивної гігієни при заняттях спортивними єдиноборствами і рукопашним боєм; ціль, завдання й загальну спрямованість навчання по розділу фізичної підготовки «Спортивні єдиноборства та рукопашний бій»; прийоми і дії, а також термінологію рукопашного бою та спортивних єдиноборств; вимоги попередження травматизму на заняттях і змаганнях з рукопашного бою та спортивних єдиноборств.

Уміти виконувати:

– двосторонні сутички в партері та стійці; переворот із захопленням руки й ноги зсередини; вузол передпліччя вниз після утримання впоперек («зворотний вузол»); вузол передпліччя вниз після утримання збоку («зворотний вузол»); початковий комплекс прийомів рукопашного бою, комплекс прийомів рукопашного бою без зброї на 8 рахунків, комплекс прийомів рукопашного бою з автоматом на 16 рахунків.

Зміст занять

188. У підготовчу частину заняття включаються: шиккування, приймання рапорту, оголошення теми і навчальних завдань заняття, перевірка присутніх, форми одягу й зброї, оголошення вимог попередження травм і вимог безпеки при поводженні зі зброєю (макетами зброї); перевірка теоретичної готовності учнів до заняття; підготовка організму учнів до основної частини заняття (розминка).

189. В основну частину заняття включаються: розучування нових дій (прийомів, вправ), тренування (удосконалення) раніше вивчених дій; виконання вправ для розвитку фізичних якостей; формування навичок тактики ведення сутичок. Протягом усього заняття вирішуються виховні завдання.

Вправи для основної частини

190. Зміст занять становлять вивчення й удосконалювання техніки виконання самостраховки, перекидів, захоплень, утримань, больових прийомів, переворотів і кидків.

Прийоми самострахування

Самострахування при падінні на спину з положення сидячи. Сісти на килим, піджати ноги й, притиснувши підборіддя до грудей, витягнути руки вперед. Зробити перекиат на зігнутій спині, не змінюючи положення групування. Торкнувшись килима лопатками, ударити по ньому витягнутими руками. Зробити той же перекиат на спину, витягаючи руки вперед-вгору.

Самострахування при падінні на спину з положення присяду або напівприсіду (рис. 56). Прийняти положення присяду або напівприсіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Із цього положення сісти на килим якнайближче до п'ят і, не зупиняючи руху, зробити перекиат на спину. Закінчувати падіння ударом рук по килиму.



Рис. 56

Самострахування при падінні на спину з положення основної стійки. Прийняти основну стійку, притиснути підборіддя до грудей і витягнути руки вперед. Із цього положення зробити плавний перехід у присід, потім сісти на килим і, не перериваючи руху, закінчити його перекиатом на спину з ударом рук по килиму або витягуванням їх вперед-вгору.

Самострахування при падінні на бік з положення сидячи (рис. 57).

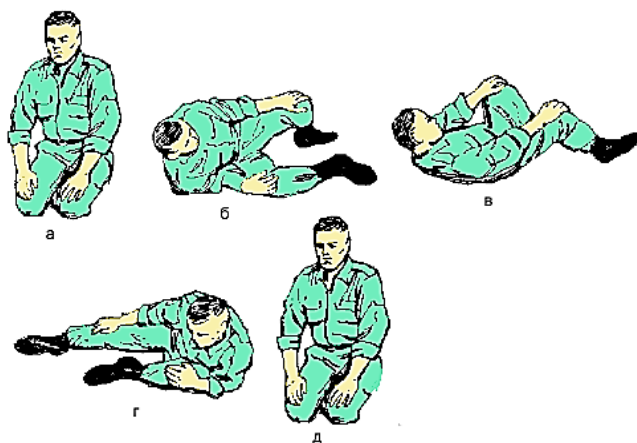


Рис. 57

Сісти на килим, зігнувши ноги й притиснувши підборіддя до грудей, зігнути спину, витягнути руки вперед. Перенести вагу тіла на праву сторону і зробити перекиат на правий бік і назад у положення сидячи. Такий же перекиат зробити на лівий бік.

Самострахування при падінні на бік з положення основної стійки. Стати в

основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Із цього положення зробити плавний перехід у повний присід, потім сісти на килим правою сідницею й, не перериваючи руху, закінчити його падінням на правий бік так само, як і в попередніх вправах.

Самострахування при падінні на бік через партнера, що стоїть в положенні упору на колінах (рис. 58). Стати біля його правого боку спиною до нього. Лівою рукою захопити праве плече партнера, підняти праву ногу вперед і витягнути перед собою праву руку. Згинаючи спину, міцно триматись лівою рукою за партнера, потім почати падіння назад. Коли падіння закінчиться, права рука повинна обігнати рух падаючого тулуба й усією площиною із силою вдарити по килиму; рука при ударі витягнута, долоня обернена до килима. Спочатку на килим опускається тулуб, потім – ноги.

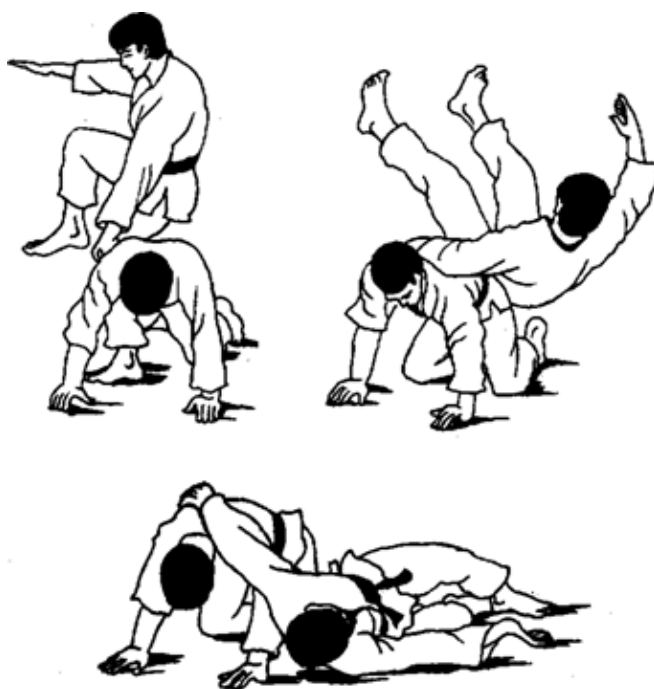


Рис. 58

Самострахування при падінні вперед на кисті рук. З положення високої стійки виконувати падіння вперед на руки. При падінні не повинне бути торкання грудьми килима. Руки повинні згинатися, амортизуючи удар.

Самострахування при падінні вперед з положення стоячи на колінах. Стати на коліна, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати обличчям вперед. Як тільки долоні торкнуться килима, пружним згинанням ліктєвих суглобів спочатку сповільнити, а потім і зовсім призупинити падіння тулуба (щоб не вдаритися об килим).

Самострахування при падінні вперед з положення високої стійки з поворотом. Стати у високу стійку, руки уздовж тулуба. Не згинаючи тулуб, падати назад; як тільки тіло опиниться відносно килима приблизно під кутом 60°, зробити різкий поворот вліво та закінчити падіння грудьми вниз, амортизуючи його руками (рис. 59).



Рис. 59

Перекиди

Перекид через плече. З положення стійки на правому коліні поставити долоні на килим. Ковзаючи долонею по килиму, пропустити праву руку між ніги і опустити праве плече на килим. При цьому голову відвести до лівого плеча, притиснувши підборіддя до грудей. Відштовхнутися лівою ногою й зробити перекат на спину із правого плеча в напрямку лівої сідниці. Закінчити перекид сильним ударом витягнутої лівої руки по килиму і прийняти положення, як при падінні на лівий бік.

Перекид з положення правосторонньої стійки. Праву ногу виставити вперед і повернутися на обох ногах на 45° вліво. Поставити праву долоню на килим біля правої ноги, але так, щоб її пальці були направлені до лівого носка. Із цього положення зробити плавний перекат із правого плеча на ліву сідницю й прийняти положення високої стійки.

Захоплення

Захоплення під ліктями. *Захоплення* одягу під різнойменними ліктями супротивника.

Захоплення рукавів зверху. *Захоплення* одягу на плечових частинах різнойменних рук супротивника зверху.

Захоплення за груди. *Захоплення* одягу однієї рукою під ліктем, іншою – за груди.

Захоплення поясу попереду. *Захоплення* однієї рукою одягу під ліктем, іншою – поясу супротивника попереду.

Захоплення поясу з-під руки. *Захоплення* однієї рукою одягу під ліктем, іншою – поясу на спині супротивника з-під його різнойменної руки.

Захоплення поясу через руку. *Захоплення* однієї рукою одягу під ліктем, а іншою – поясу на спині супротивника через його різнойменну руку.

Захоплення поясу через плече. *Захоплення* однієї рукою одягу під ліктем, а іншою – поясу на спині через однойменне плече.

Захоплення ноги зовні. *Захоплення* однієї рукою одягу під ліктем, іншою – різнойменної ноги зовні за підколінний згин.

Захоплення ноги зсередини. *Захоплення* однієї рукою одягу під ліктем, іншою – однойменної ноги зсередини за підколінний згин.

Утримання

Утримання збоку (рис. 60). Супротивник лежить спиною на килимі. Сісти на килим біля його правого боку обличчям до нього й захопити правою рукою голову супротивника, а лівою – його праву руку під пахвою. Свою голову сильно нахилити вперед, ліву ступню поставити на землю так, щоб ліве стегно було перпендикулярне тулубу супротивника. Праву ногу витягнути вперед. Кистями обох рук захопити одяг супротивника на правому плечі. Щоб супротивник не зміг перекинути нападаючого через себе, потрібно, притискаючись верхньою частиною свого правого боку до боку й грудей супротивника, сісти на килим якомога далі від нього.



Рис. 60

Утримання з боку голови (рис. 61). Супротивник лежить на спині. Поставити коліна по обидві сторони від його голови. Своїми передпліччями притиснути плечові частини рук супротивника до його тулуба, а кистями з-під рук супротивника захопити його пояс. Притиснутися грудьми до грудей супротивника та витягати убік ривка відповідну ногу для опори.



Рис. 61

Утримання впоперек (рис. 62). Супротивник лежить на спині. Стати на коліна біля його правого боку, праве коліно поставити біля пояса супротивника, а лівим притиснути його праву руку до його голови. Лівим ліктем притиснути голову супротивника до його правої руки, пропустивши ліве передпліччя під ліву руку супротивника, зовні захопити його одяг. Праву руку пропустити під ліву руку супротивника зсередини й захопити його одяг на плечовій частині його лівої руки. Грудьми притиснутися до грудей супротивника, праву ногу витягнути назад-вправо.

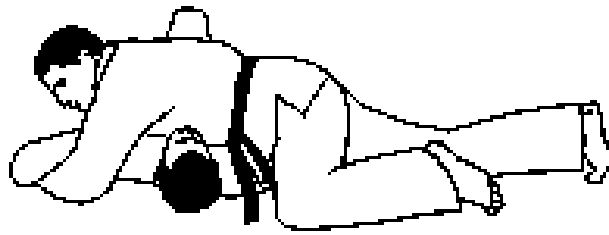


Рис. 62

Утримання з боку ніг (рис. 63). Супротивник лежить на спині. Стати на коліна між його ніг і, розставивши коліна якомога ширше, піджати ними ноги супротивника вперед. Руки пропустити під його пахвами і захопити ними комір супротивника. Грудьми притиснутися до грудей супротивника.



Рис. 63

Больові прийоми

Важіль ліктя через стегно (рис. 64). Захопити супротивника на утримання збоку, тримаючи його голову правою рукою. Лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника й покласти лікоть його правої руки на своє праве стегно. Плавним рухом перегинати ліктьовий суглоб проти його природнього згину. При перегинанні праву руку супротивника потрібно тримати так, щоб його мізинець був направлений вниз і на себе. Якщо лівою рукою важко провести важіль ліктя через стегно, своє ліве коліно слід покласти на передпліччя правої руки супротивника й, надавляючи ногою зверху, допомогти лівій руці провести прийом.



Рис. 64

Важіль ліктя із захопленням руки між ноги (рис. 65). Супротивник лежить на спині, нападаючий біля його правого боку стоїть на колінах. Лівою

рукою захопити правий рукав, а правою – праве зап'ястя супротивника зсередини. Одночасно із цим пряму ліву ногу покласти стегном на шию супротивника. Сісти на килим, праву руку супротивника сильно потягнути на себе й вгору. Звільнити праву ногу й закинути на груди супротивника так, щоб ахіллесове сухожилля правої ноги нападаючого лягло на гомілковостопний суглоб його лівої ноги. Ноги витягнути й стегнами затиснути плечову частину правої руки супротивника. Повертаючи праву долоню супротивника в напрямку його голови, перегинати його ліктювий суглоб проти природнього згину через своє праве стегно.

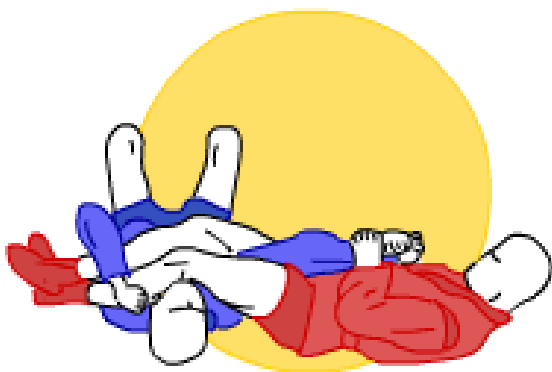


Рис. 65

Вузол руки ногою (рис. 66). З положення лежачи на спині або на боці, супротивник намагається провести втримання впоперек або збоку. Захопити рукою голову супротивника і притиснути її до своїх грудей. Одночасно захопити зап'ястя різнойменної руки супротивника. Сильно зігнувши своє стегно, притиснути його до плеча захопленої руки. Відвівши від себе передпліччя зігнутої в лікті руки супротивника, зачепити її гомілкою однойменної ноги. Потім, опускаючи коліно й прогинаючись, виконати больовий прийом, утримуючи шию супротивника рукою.



Рис. 66

Обмеження ахіллесового сухожилля (рис. 67). Захопити супротивника на утримання з боку ніг. Піднявши свій тулуб, правою рукою віджати ліве коліно супротивника від себе вправо, а свою праву гомілку повернути п'ятою вліво. Потім закинути енергійно спочатку ліву, а потім – праву ногу на груди супротивника й одночасно захопити його ліву стопу під свою ліву пахву.

Підвести зовні ліве передпліччя, захоплене ногою біля самої п'яти. Правою рукою захопити своє ліве зап'ястя, долоню лівої руки повернути до себе. Лежачи на правому боці й не даючи своїми ногами супротивникові піднятися, променевою кісткою лівої руки надавити на сухожилля супротивника.



Рис. 67

Перевороти

Переворот із захопленням двох рук збоку. Супротивник – в упорі на колінах. Стати на коліна біля його лівого боку і обхопити руки супротивника обома руками з-під грудей і з боку голови. Кистями захопити зовнішню частину правого плеча супротивника. Руками сильно потягнути праву руку супротивника на себе нагору, а грудьми штовхнути його в лівий бік вперед, – вбік його голови. Якщо супротивник не перевернеться відразу на спину, а тільки на правий бік, продовжуючи початий рух, перевернути його на спину.

Переворот косим захопленням. Супротивник – в упорі на колінах, нападаючий – біля його правого боку. Покласти праве передпліччя на потилицю супротивника, а ліву кисть, пропустивши під його грудьми, з'єднати чотири зігнуті пальці однієї руки із чотирма зігнутими пальцями іншої. Натискаючи правим передпліччям на потилицю вниз, підняти ліве передпліччя вгору, перевернути супротивника на спину.

Кидки

Задня підніжка (рис. 68). Обидва партнери – у правосторонній стійці. Лівою рукою захопити одяг під правим ліктем супротивника, а правою – під його правою ключицею. Лівою ногою ступнути вперед-вліво, поставивши її біля правої ступні супротивника. Потім занести злегка зігнуту праву ногу і поставити на всю ступню позаду правої ноги супротивника так, щоб підколінним згином підбити підколінний згин правої ноги супротивника. У момент виконання підніжки вага тіла нападаючого повинна бути перенесена на зігнуту в коліні ліву ногу. Сильним рухом рук і тулуба вліво-вниз кинути супротивника. Падаючого потрібно страхувати лівою рукою за праву руку.

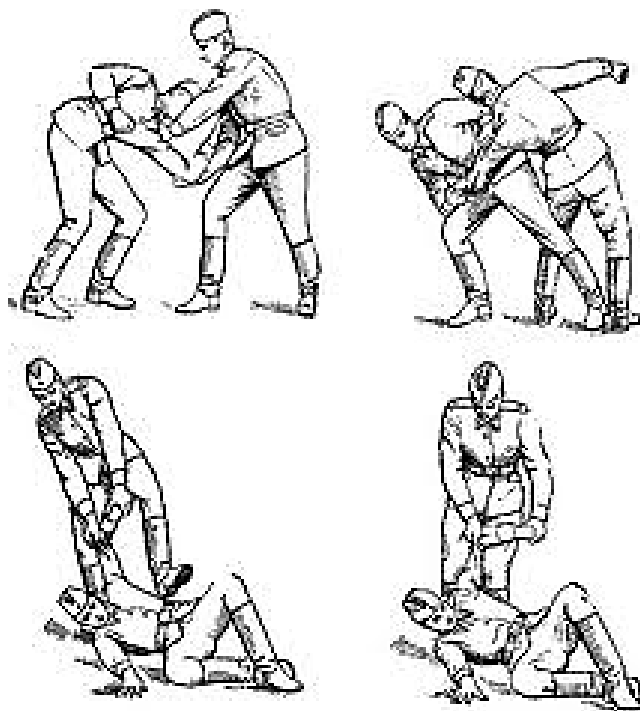


Рис. 68

Бічне підсікання (рис. 69). Обидва партнери – у положенні правої стійки. Захопивши одяг супротивника під ліктями, зробити ривок руками в напрямку його лівої ступні, щоб він був змушений перенести вагу тіла на ліву ногу. Підбити лівою ногою стопу правої ноги супротивника збоку. Піднімаючи лівою ногою праву ногу супротивника вправо-вгору, зробити ривок руками вліво-вниз.

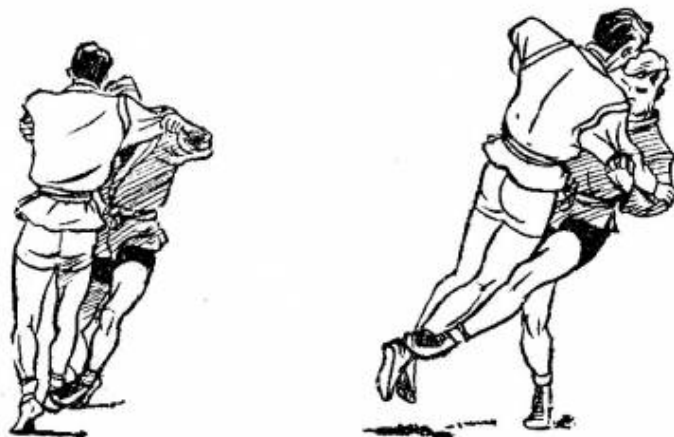


Рис. 69

Кидок через голову (рис. 70). Супротивник – у положенні фронтальної стійки, тулуб злегка нахилений до нападаючого. Нападаючий – у положенні правої стійки. Захопити одяг супротивника під ліктями, лівою ногою зробити крок уперед і поставити свій носок (краще п'ятку) на лінію носків супротивників. Зробити сильний ривок руками на себе й нагору, ніби бажаючи перекинути супротивника через свою голову одними руками, поставити носок сильно зігнутої ноги до пояса на живіт падаючого вперед

супротивника. Не порушуючи темпу руху, зробити переكات на спині й у момент, коли лопатки торкнуться килима, сильно штовхнути (без ударів) супротивника носком правої ноги. Напрямок поштовху повинний бути нагору-назад за голову нападаючого. Після падіння супротивника на спину в темпі перекаату на спині виконати перекид назад через голову й сісти верхи на тулуб супротивника, тримаючи коліна на килимі.



Рис. 70

Кидок через стегно (рис. 71). Обидва партнери – у положенні правої стійки. Захопивши одяг супротивника лівою рукою під правим ліктем, а правої з-під лівої руки – на його спині, змусити супротивника перенести вагу тіла на носки. Перекатом з п'ятки на носок повернутися на правій нозі так, щоб ліва сідниця опинилася близько правого стегна супротивника. Одночасно з поворотом приставити свою ліву ногу до правої й злегка присісти на обох ногах. Підбити лівою сідницею внутрішню частину правого стегна супротивника в напрямку назад і вгору. Коли супротивник перелетить через тулуб нападаючого, але ще не торкнется килима, відпустити одяг на його спині.

Кидок через спину із захопленням руки під плече. Супротивник – у положенні лівої стійки, нападаючий – у положенні правої стійки. Виконати захоплення одягу супротивника лівою рукою під правим ліктем, а правою – на його лівому плечі. Ривком рук змусити супротивника перемістити вагу тіла на носки. Одночасно з ривком винести вперед ліву ступню так, щоб п'ятка опинилася біля носка лівої ноги супротивника, а носок – сильно розвернутим уліво. Продовжуючи тягти супротивника в напрямку його носків. Одночасно різко повернути свій тулуб уліво так, щоб він був повернутий грудьми до килима. Продовжуючи повертатися вліво, лягти на правий бік, змушуючи супротивника зробити перекид через нападаючого. Поворот тулуба й падіння на правий бік можна прискорити махом правої руки.



Рис. 71

Кидок через плечі – «млин» (рис. 72). Обидва партнера в положенні

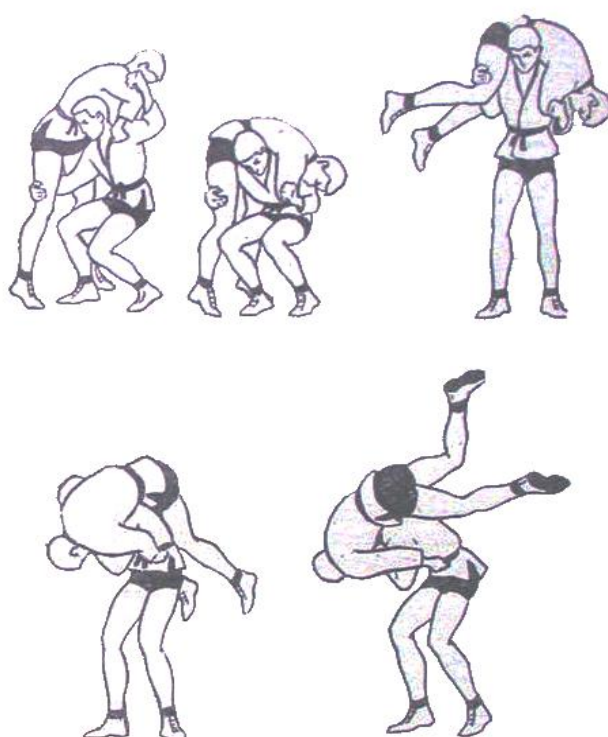


Рис. 72

упаде спиною на землю.

правій стійки. Захопивши лівою рукою рукав на плечовій частині правої руки супротивника, зробити сильний ривок на себе і вгору й одночасно «під нирнути» під супротивника правим плечем так, щоб воно впиралося в нижню частину правої сторони його живота. Захопити правою рукою зсередини за підколінний згин праву ногу супротивника й, енергійно підкинувши його тулуб нагору, завести його ноги вправо. Коли ноги супротивника перемістяться вправо на 90° , підкинути їхнім правим плечем і правою рукою вгору. Одночасно, відступаючи лівою ногою вліво-назад, підтягти супротивника лівою рукою за його праву руку на себе і вгору, після чого він

Кидок із захопленням двох ніг (рис. 73). Партнери – у положенні правої стійки. Захопивши одяг під ліктями супротивника, сильно потягнути його обома руками вниз і від себе, змушуючи супротивника перенести вагу тіла на п'яти. Зробивши невеликий крок правою ногою вперед, присісти на обох ногах і, зігнувши тулуб, захопити обома руками ноги супротивника зовні за підколінні впадини, правим плечем упертися в його живіт. Натискаючи правим плечем у живіт супротивника від себе, руками зробити сильний ривок за його ноги на себе і вгору.

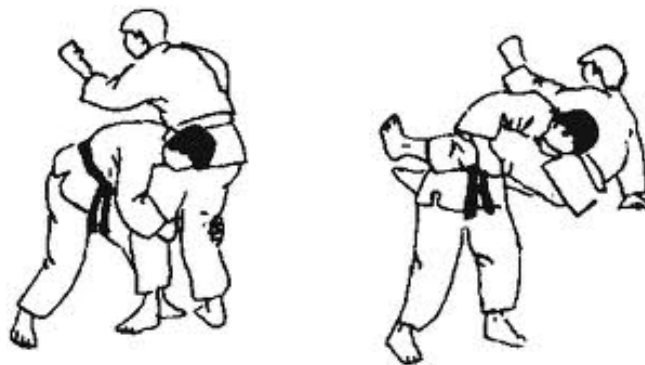


Рис. 73

191. На заняттях з рукопашного бою вивчаються: техніка виконання прийомів, що входять у комплекс прийомів рукопашного бою для військовослужбовців Збройних Сил України; комплекс прийомів рукопашного бою без зброї на 16 рахунків; комплекс прийомів рукопашного бою з автоматом (карабіном) на 16 рахунків.

Вправа 55. Початковий комплекс прийомів рукопашного бою. У нього входять: прийоми самостраховки та прийоми бою з автоматом (укол багнетом без випаду, укол багнетом з випадом, удари прикладом збоку й магазином, захист підставкою автомата, звільнення від захоплення супротивником автомата).

Укол багнетом без випаду. Швидко випрямляючи руки, направити автомат (карабін) багнетом у ціль й ударним рухом рук уразити супротивника, висмикнути багнет і прийняти положення готовності до бою на місці або продовжувати рух.

Укол багнетом з випадом. Направити автомат (карабін) багнетом у ціль. Одночасним поштовхом правої ноги й випадом лівої ударним рухом рук уразити супротивника; висмикнути багнет і поштовхом лівої ноги прийняти положення готовності до бою на місці або продовжувати рух. Здвоєний укол багнетом з випадом виконується в такий спосіб. З випадом лівою ногою нанести укол у ціль, висмикнути багнет і без зупинки нанести укол з випадом правою ногою, приготуватись до бою. Удари багнетом і стволом автомата (карабіна) виконуються після короткого замаху й зближення із супротивником, вони наносяться зверху вниз.

Удари прикладом збоку. Рухами зброї правою рукою ліворуч, а лівою – на себе з одночасним поворотом тулуба вліво завдати удар прикладом. Удар може наноситися з місця або з коротким кроком.

Удари магазином. Швидким рухом рук (автоматом уперед) від себе з одночасною подачею тулуба вперед і випрямленням ноги що стоїть позаду або коротким кроком завдати удару магазином.

Захист підставкою автомата. Виконується вліво, вправо, нагору й униз під удари супротивника.

Звільнення від захоплення супротивником автомата. Нанести супротивникові удар ногою в пах, повернутися боком до супротивника й завдати удару ногою в коліно (по гомілці), вирвати зброю.

Після вивчення всіх зазначених прийомів окремо, їх слід удосконалювати в процесі виконання.

Вправа 56. Комплекс прийомів рукопашного бою без зброї (на 16 рахунків).

ВП – стройова стійка;

«Один» – прийняти готовність до бою, з кроком правої ноги назад виконати захист підставлянням передпліччя лівої руки вгору;

«Два» – нанести прямий удар правою рукою в голову;

«Три» – з поворотом праворуч виконати захист відбиттям правою рукою від удару рукою знизу;

«Чотири» – з кроком лівою ногою удар ліктем лівої руки з боку в голову;

«П'ять» – повертаючись ліворуч кругом захист відбивом назовні лівою рукою з посиленням правою рукою;

«Шість» – удар ногою в живіт, прийняти правосторонню стійку;

«Сім» – з поворотом ліворуч, захист з відбивом назовні лівою рукою;

«Вісім» – з кроком правої ноги, удар лівою ногою знизу;

«Дев'ять» – удар коліном лівої ноги в обличчя противника, прийняти лівосторонню стійку;

«Десять» – повертаючись ліворуч кругом, з кроком лівої ноги вперед удар ребром долоні лівої руки на відмах;

«Одинадцять» – удар правою ногою в пах, прийняти готовність до бою;

«Дванадцять» – повертаючись праворуч з кроком лівої ноги вперед, захист передпліччям прямих схрещених рук від удару ногою знизу;

«Тринадцять» – з кроком правою ногою удар двома руками одночасно по тулубу, долоні усередину;

«Чотирнадцять» – з кроком правою ногою назад, удар ліктем назад;

«П'ятнадцять» – різкий нахил вперед, удар лівою ступнею назад по нападаючому противнику, поворот на правій нозі вліво, готовність до бою;

«Шістнадцять» – стройова стійка.

Вправа 57. Комплекс прийомів рукопашного бою з автоматом (на 16 рахунків).

ВП – стройова стійка:

«Один» – прийняти готовність до бою;

«Два» – укол багнетом з випадом лівою ногою;

«Три» – з кроком правою ногою вперед удар прикладом збоку;

«Чотири» – з поворотом праворуч кругом удар затильником приклада назад з випадом правою ногою;

«П'ять» – з поворотом ліворуч кругом укол багнетом без випаду;

«Шість» – з поворотом праворуч кругом захист підставкою автомата без удару зверху;

«Сім» – з кроком лівою ногою вперед удар магазином в обличчя;

«Вісім» – з підставкою лівої ноги назад, поворотом наліво кругом прийняти готовність до бою;

«Дев'ять» – з кроком правою ногою вперед вибити зброю вліво, укол багнетом з випадом лівої ноги;

«Десять» – поворот праворуч, захист підставкою автомата під удар зверху; удар ногою в пах і удар стволом автомата зверху;

«Одинадцять» – з випадом правою ногою вбік удар затильником приклада вправо;

«Дванадцять» – з поворотом вліво прийняти готовність до бою;

«Тринадцять» – відбив вниз праворуч, укол багнетом з випадом лівою ногою;

«Чотирнадцять» – з поворотом праворуч відбив направо; укол багнетом з випадом лівою ногою;

«П'ятнадцять» – з кроком правою ногою вбік удар прикладом збоку і фронтальною стійкою;

«Шістнадцять» – стрибком прийняти стройову стійку.

192. У заключній частині заняття виконуються вправи, спрямовані на приведення організму учнів в спокійний стан, проводяться прибирання місць занять, збір реманенту й перевірка зброї, підводять підсумки заняття, визначаються завдання для самостійної підготовки.

Попередження травматизму

193. Попередження травматизму під час занять забезпечується дотриманням наступних вимог.

При виконанні прийомів і вправ партнери повинні страхувати один одного. Усі прийоми (кидки, больові прийоми, утримання) слід виконувати так, щоб вони були найбільш безпечні.

При страховці необхідно виконувати наступні вимоги:

- при кидках пом'якшувати падіння партнера, підтримуючи його;
- при розучуванні прийомів кидати партнера від центру до краю килима;
- не кидати партнера, якщо місце, де він повинен упасти, зайняте або в найближчий момент буде зайняте іншою парою. Атакуючий повинен добре орієнтуватися в ситуації й перед кидком оцінити дії сусідніх пар;
- не проводити прийоми за межами площі килима, відведеної для занять даної пари;
- не проводити прийоми (особливо недостатньо вивчені) без щільного захоплення;

– проводити кидки так, щоб партнер не міг упертися рукою або головою в килим;

– якщо супротивник перебуває в небезпечному положенні, що загрожує травмою або больовими відчуттями, проведення прийому або інші дії негайно припинити й вжити заходів щодо виведення партнера з небезпечного положення;

– борець, вільний від виконання прийомів, повинен уважно стежити за діями товаришів і у випадку виникнення небезпечної ситуації прийти їм на допомогу.

Кожний борець повинен добре вивчити прийоми самостраховки по програмі, удосконалювати їх, доводячи виконання до автоматизму, і дотримуватись наступних вимог:

– не виконувати кидки, «устромляючись» головою в килим (насамперед кидки через спину, підхвати, «млин» і т.п.);

– при виконанні кидків не вpirатися випрямленою рукою в килим;

– не сідати на килим, якщо на ньому займаються інші борці;

– не боротися лежачи, якщо поруч борці проводять сутичку в стійці;

– не проводити в стані сильної втоми прийоми, які вимагають великої сили або значної координації рухів;

– перед проведенням занять робити розминку;

– якщо при розучуванні прийомів і проведенні сутичок неможливо виконувати дії з оптимальною силою, то слід замінити партнера;

– якщо партнер під час сутички починає «злитися», то слід попросити тренера, щоб він вибрав іншого партнера.

СПОРТИВНІ ТА РУХЛИВІ ІГРИ

Спрямованість і завдання занять

194. Заняття зі спортивних і рухливих ігор спрямовані на формування навичок гри в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, футзал (міні-футбол); розвиток швидкості, спритності, загальної та швидкісної витривалості, просторової орієнтації, здатності до розподілу уваги; виховання наполегливості, рішучості, ініціативи, спритності, підтримка розумової й фізичної працездатності; зняття емоційної напруги, що виникає в процесі навчання, а також на формування правильних взаємин у військовому (учнівському) колективі.

195. Основними завданнями занять зі спортивних і рухливих ігор є наступні.

Для 8-х класів: розвиток сили та силової витривалості, удосконалювання спритності.

Для 9-х класів: розвиток витривалості та точності рухів, удосконалювання координаційних здатностей.

Для 10-х класів: розвиток швидкісної витривалості, точності рухів і тактичного мислення в ході двосторонньої гри, а також удосконалювання спритності та координації рухів.

Для 11-х класів: розвиток витривалості, тактичного мислення, удосконалювання основних фізичних якостей, розвиток навичок у суддівстві двосторонніх ігор.

Організація й проведення занять з рухливих ігор

196. Заняття зі спортивних і рухливих ігор організовуються й проводяться в спортивному залі та на відкритому повітрі. Підготовча й заключна частини занять проводяться в складі взводу, основна – у складі взводу або по відділеннях.

Спортивні й рухливі ігри проводяться у вигляді окремого заняття, а також уключаються в комплексні заняття. Крім того, окремі рухливі ігри за вибором керівника заняття можуть включатися в підготовчі частини занять по інших розділах фізичної підготовки. Перелік ігор для включення в зміст занять з фізичної підготовки наведений у Додатку №8 до даної Настанови.

197. При організації й проведенні занять зі спортивних і рухливих ігор провідна роль належить керівникові заняття. Його практична діяльність включає: вибір гри, підготовку місць занять і реманенту, організацію учнів, пояснення гри, керівництво грою, підведення підсумків гри.

198. Вибір тієї або іншої гри визначається конкретними завданнями, розв'язуваними в процесі навчальної діяльності. Кожна гра повинна забезпечувати максимальне вирішення питань професійної діяльності учнів. При цьому враховуються: склад підрозділу, форма майбутнього заняття, місце його проведення, складність гри, підготовленість групи, її фізична та технічна оснащеність. Вибір гри залежить від місця її проведення та погоди.

199. Підготовка місць й обладнання для проведення гри передбачає: розміщення устаткування, підготовку та розмітку майданчика, добір реманенту, установа форми одягу для учнів. Вона повинна бути завчасна й ретельна.

200. Організація учнів включає: розміщення гравців, призначення капітанів і помічників, розподіл їх по командах. Гравці призначаються різними способами: за рішенням керівника, на вибір учнів, за результатами попередніх ігор та по жеребу. Застосування того або іншого вибору визначається конкретною обстановкою. Важливе значення має правильний розподіл сильних і слабких гравців по командах. Для цього доцільно формувати команду в складі штатного підрозділу – взводу (відділення). Командири відділень можуть призначатися помічниками керівника заняття, виконувати обов'язки капітанів команд та ін.

201. Перед поясненням умов гри учні шикуються у вихідному положенні по командах. При цьому керівник займає таке місце, з якого б його всі бачили та чули. Якщо необхідно, то керівник показує гру в цілому або окремі її елементи. Пояснення гри повинно проводитися за наступною схемою: назвати гру; визначити ролі гравців, їх розташування на майданчику, ціль і правила гри; пояснити умови визначення переможців. Після пояснення умов гри керівник відповідає на запитання учнів.

202. Керівництво грою включає: спостереження за діями окремих учасників і колективів; виправлення помилок; вказівка правильного способу індивідуальних і колективних дій; припинення проявів індивідуалізму й брутальності стосовно товаришів; регулювання навантаження; стимулювання необхідного рівня змагання протягом усієї гри. У процесі гри керівник повинен бачити всіх учасників. При проведенні складних ігор з більшою кількістю гравців для надання допомоги залучаються сержанти.

Направляючи ігрову діяльність, керівник допомагає правильно вибирати способи вирішення ігрового завдання, домагаючись активності, самостійності і творчості гравців. Їхні помилки необхідно вчасно виправляти, не даючи їм закріпитися й стати звичними формами поведінки. Для цього керівникові, як правило, досить утрутитися в процес гри. Виправлення можуть бути зроблені за ходом гри й під час спеціальних зупинок.

У момент зупинки всі гравці залишаються на тих місцях, де їх застав сигнал керівника. Коротко пояснюючи помилку, керівник показує правильну дію. Іноді йому необхідно самому включатися в гру.

203. Керівник зобов'язано попереджати порушення дисципліни, систематично виховувати в учнів уміння контролювати свої вчинки, з повагою ставитися до товаришів по команді та суперників, грати чесно, дотримуючись всіх правил.

У процесі гри потрібно голосом або за допомогою спеціального лічильника систематично та вчасно повідомляти про зміни в рахунку гри. Сигнали подаються голосом, прапорцем або свистком. У ході гри керівник повинен не тільки карати, але й заохочувати гравців: призначати додаткові очки за якість, надавати кращим командам деякі переваги і т.п.

204. Одна з важливих функцій керівника – регулювання навантаження в грі. При прояві в гравців виражених симптомів утоми (пасивності, порушення точності та контрольованості дій, зміна кольору шкіри та ін.) необхідно знизити навантаження. Навантаження регулюється збільшенням або скороченням часу гри; використанням пауз різної тривалості; зменшенням або збільшенням ігрової площі; зміною правил, кількості гравців, числа повторень усієї гри або окремих її елементів; зміною ролей гравців.

205. При підведенні підсумків гри керівник заняття повідомляє результати та визначає переможців. Після цього він проводить розбір гри: оцінює результати, пояснює помилки, відзначає позитивні та негативні моменти, пояснює найбільш доцільні способи ігрових дій, відзначає кращих учасників гри, звертає увагу на випадки порушення дисципліни та порядку під час гри.

Організація та проведення занять зі спортивних ігор

206. У зміст підготовчої частини заняття включаються: ходьба, біг, вправи у русі, з поворотами на 180° та 360° через ліве та праве плече, загальнорозвиваючі вправи та ін.

Загальнорозвиваючі вправи виконуються на місці і в русі та включають вправи для м'язів рук, плечового поясу, тулуба, ніг.

Найпростіші вправи з техніки гри підбираються з урахуванням ступеня оволодіння учнями раніше вивченими прийомами та діями: передачами, ловінням і веденням м'яча, зупинками та ударами по м'ячу різними способами; кидками м'яча в кошик (ворота); нападаючими ударами, ударами по воротах; протидіями кидкам м'яча в кошик (кидками та ударами по воротах), прямим нападаючим ударом через сітку, блоком.

207. Завданнями основної частини є:

- навчання елементам техніки й тактики гри, удосконалення в їхньому виконанні;

- оволодіння технічними й тактичними навичками, виховання вміння застосовувати їх у двосторонніх іграх;

- розвиток фізичних, вольових і спеціальних якостей;

- підвищення загальної працездатності;

- формування організаторських і суддівських навичок;

- виховання ініціативи та наполегливості, почуття колективізму.

208. Зміст основної частини заняття становлять: підготовчі спеціальні вправи, підвідні і, спрямовані на вивчення прийомів техніки й тактики спортивних ігор; естафети; ігри в одні ворота (кільце); навчально-тренувальні ігри за спрощеними правилами та відповідно до правил змагань; рухливі ігри, спрямовані на розвиток і вдосконалювання фізичних, психічних, спеціальних якостей і рухових навичок.

В основній частині заняття спочатку проводиться навчання основних прийомів техніки й тактики гри, а потім – удосконалювання в їхньому виконанні. У міру оволодіння ними в неї включаються двосторонні навчально-тренувальні ігри.

209. Завданнями заключної частини є: приведення організму у відносно спокійний стан; підведення підсумків заняття.

Зміст заключної частини заняття становлять: повільний біг, ходьба із вправами в глибокому диханні та на розслаблення м'язів, прибирання місць занять і підведення підсумків (оцінка дії учнів та визначення завдань на самопідготовку).

Перелік знань, умінь і навичок, якими повинні оволодіти учні до кінця навчального року

210. Пройшовши курс навчання з розділу «Спортивні та рухливі ігри» протягом навчального року, кожен учень повинен засвоїти знання, оволодіти вміннями та навичками.

8-й клас

Знати:

- роль спортивних і рухливих ігор у підвищенні розумової та фізичної працездатності; основні правила змагань з футболу та футзалу.

Уміти виконувати (у футболі та футзалі):

– зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи та підошвою, удари по м'ячу внутрішньою стороною стопи, підйомом і головою, ведення м'яча.

9-й клас

Знати:

– тактичні дії у баскетболі (у нападі – швидкий прорив і позиційний напад з одним центровим гравцем, у захисті – персональну систему на своїй половині поля, зонну систему захисту 3+2); тактичні дії в гандболі (у нападі – швидкий прорив, позиційний напад по системі 1+3+3, у захисті – зонну систему захисту 1+6+0).

Уміти виконувати:

– обов'язки суддів під час гри в баскетбол і гандбол.

10-й клас

Знати:

– тактичні дії у волейболі (у нападі – із другої передачі гравця передньої та задньої ліній; у захисті – кутом уперед і кутом назад); тактичні дії у футболі із застосуванням систем гри: 1+4+4+2 і 1+3+5+2, у футзалі – 1+2+2 і 1+3+1.

Уміти виконувати:

– обов'язки суддів під час гри у волейбол, футбол і футзал.

11-й клас

Знати:

– основи методики навчання спортивним іграм.

Уміти виконувати:

– обов'язки суддів у двосторонніх іграх (баскетболі, гандболі, волейболі, футболі та футзалі).

Зміст занять

Вправи для основної частини

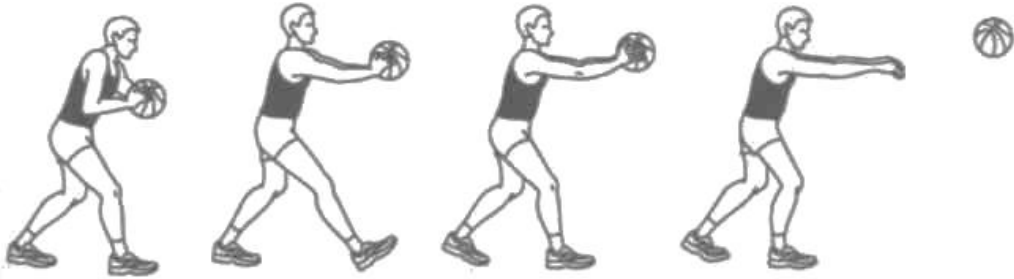
211. В основній частині заняття вивчаються основні технічні прийоми та тактичні дії баскетболу, волейболу, гандболу, футболу і футзалу.

212. Вправи з техніки й тактики баскетболу включають: передачу й ловіння м'яча, ведення м'яча, кидки в кошик, двосторонні ігри, контрольну вправу з техніки ведення баскетбольного м'яча з наступним кидком у кошик.

Передача й ловіння м'яча (рис. 74) виконуються спочатку з місця (на місці), потім – у русі, на різній висоті, після поворотів та інших дій.



a)



б)

Рис. 74. Передача (а) й ловіння (б) м'яча

Ведення м'яча (рис. 75) виконується послідовно: спочатку на місці (однієї рукою, поперемінно правою й лівою рукою, з високим і низьким відскоком); потім – у русі (кроком, бігом, зі зміною темпу й напрямку, із зупинками, без зорового контролю над м'ячем).



Рис. 75

Навчання кидкам м'яча в кошик здійснюється в такій послідовності: однієї рукою зверху в русі, однієї рукою зверху в стрибку.

Вправи в кидках однієї рукою зверху в русі (рис. 76) виконуються праворуч, по центру й ліворуч від щита, після ведення м'яча, після ловіння м'яча.



Рис. 76

Вправи в кидках м'яча в кошик однією рукою в стрибку (рис. 77) виконуються із близьких, середніх і далеких дистанцій, праворуч, по центру й ліворуч від щита, без протидії та із протидією партнера.



Рис. 77

Двосторонні навчально-тренувальні ігри включають: гру на один щит; гру за спрощеними правилами; тактичні дії команди (у нападі – швидкий прорив і позиційний напад одним центровим гравцем, у захисті – персональна система на своїй половині поля, зонна система захисту 3+2).

213. Вправи з техніки і тактики волейболу включають: прийом та передачу м'яча, подачі м'яча, нападаючі удари, блокування, тактичні комбінації та двосторонні ігри.

Прийом і передача м'яча здійснюються двома руками зверху та знизу (рис. 78). Для навчання використовуються наступні вправи: прийом та передача м'яча на місці й після пересування вперед, управо, уліво, назад; прийом та передача м'яча на різні відстані з різною швидкістю й траєкторією польоту; прийом та передача м'яча через сітку, уздовж сітки, по різних зонах майданчика.

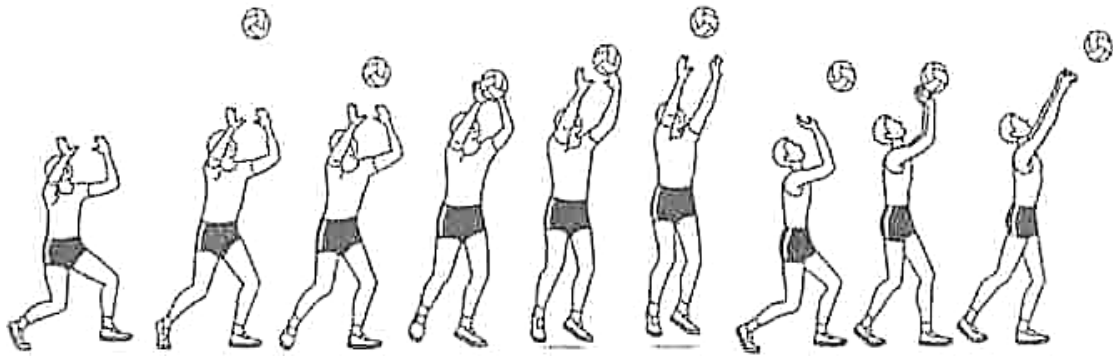


Рис. 78

На заняттях з волейболу вивчаються нижня пряма та верхня пряма подачі м'яча (рис. 79). Навчання зазначеним елементам гри проводиться за допомогою наступних підвідних вправ: подачі м'яча в стіну з відстані 4–6 м на висоту 2,5–3 м від поверхні підлоги, потім – з відстані 9 м від стіни; подачі м'яча на партнера через сітку з відстані 4,5 м від сітки, потім – через лицьову лінію; подачі м'яча з місця подачі в ліву та праву половини майданчика, потім – у різні зони майданчика на точність і силу.

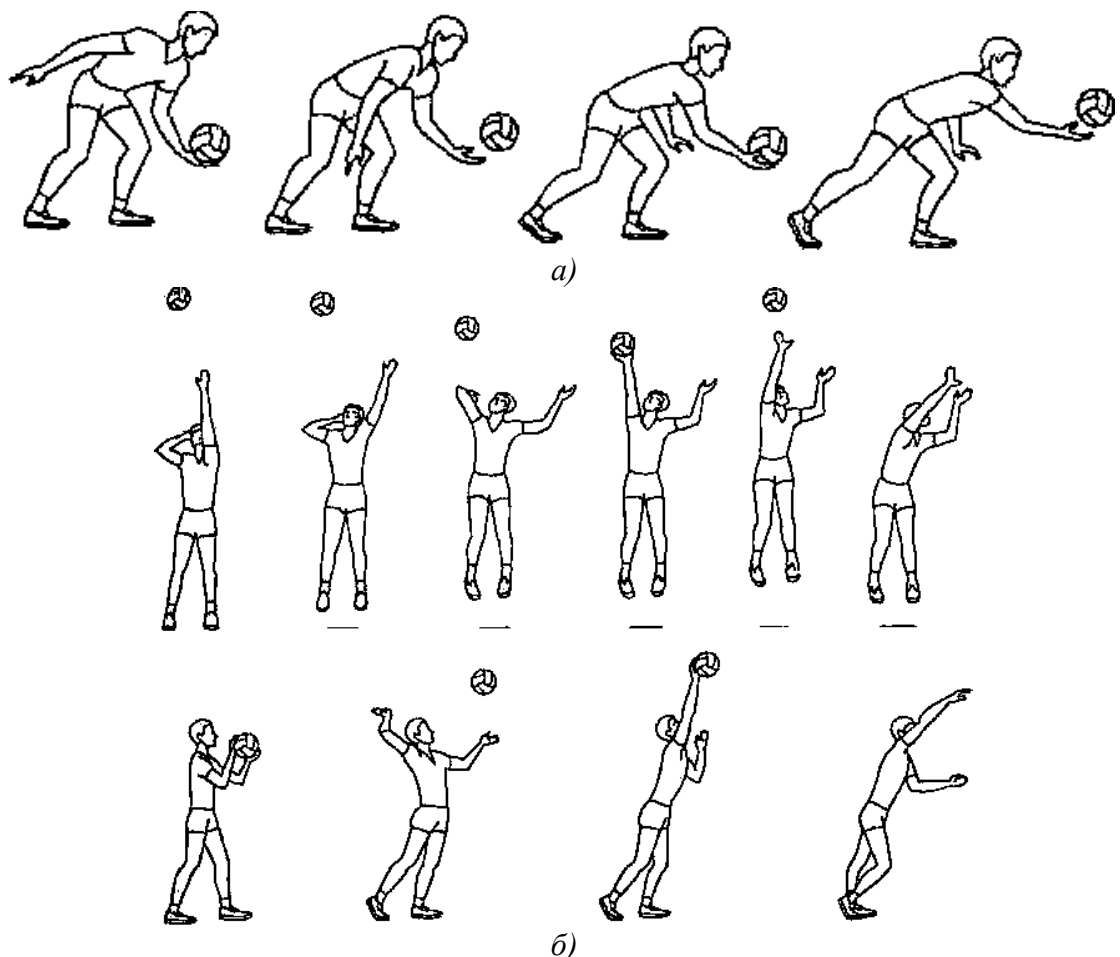


Рис. 79. Нижня пряма (а) та верхня пряма (б) подачі м'яча

На заняттях з волейболу вивчається прямий нападаючий удар (рис. 80). Вправами, за допомогою яких здійснюється навчання, є: удар у стіну з місця без стрибка з відстані 4–5 м, потім – у стрибку після 1–2 кроків; удар у стіну в стрибку після розбігу з підкиданням м'яча партнером із правої сторони;

удар через сітку, установлену нижче норми, у стрибку із власного підкидання, потім – після підкидання партнером; удар через сітку із зон № 2 і 4 в ігровій ситуації з різних по висоті передач і в різні зони майданчика.

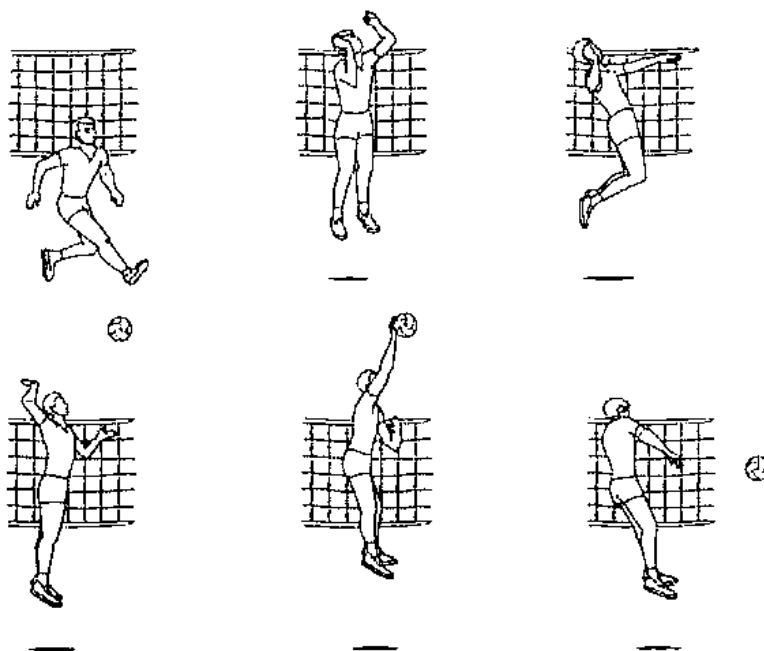


Рис. 80

Одночасно з нападаючим ударом у волейболі вивчається блокування (рис. 81). Для навчання використовуються наступні вправи: одиночне блокування м'ячів, що перекидаються партнерами через сітку; одиночне блокування ударів, виконуваних партнером із власного підкидання; одиночне блокування ударів, виконуваних із зон № 2 і 4 з різних по висоті траєкторії й швидкості польоту м'яча; блокування нападаючих ударів.

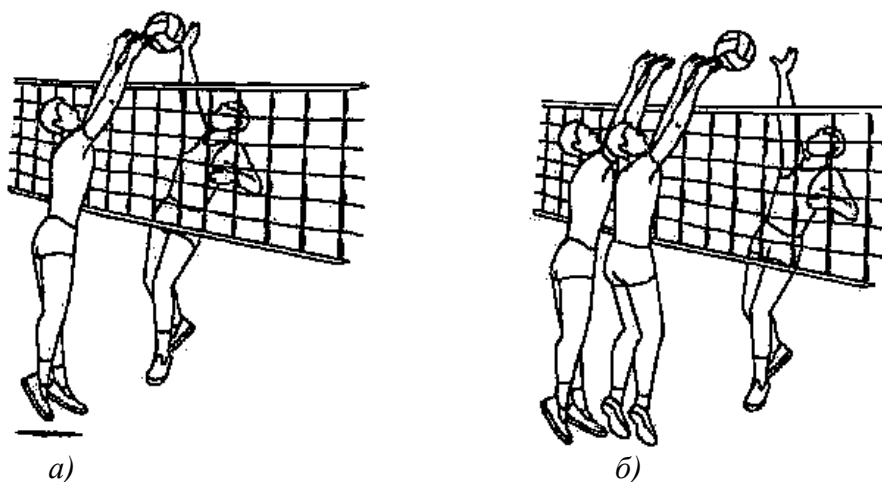


Рис. 81. Блокування а) одиночне; б) групове.

Тактичні комбінації в нападі в процесі гри у волейбол включають: тактичні комбінації через гравців зон № 3 і 2 без зміни нападаючих; тактичні комбінації через гравців зон № 4 і 2 зі зміною нападаючих.

Двосторонні навчально-тренувальні ігри з волейболу проводяться в міру освоєння учнями техніки й тактики гри у волейбол і включають: ігри за спрощеними правилами із застосуванням вивчених раніше прийомів техніки

й тактики гри; ігри зі скороченим складом команди (3×3, 4×4, 5×5); ігри з командними тактичними діями (у нападі – із другої передачі гравця передньої та задньої ліній; у захисті – кутом уперед і кутом назад).

У процесі двосторонніх навчально-тренувальних ігор з волейболу особлива увага учнів звертається на постійну готовність до виконання прийомів техніки й тактики гри, своєчасність пересування до м'яча, взаємне підстрахування гравцями один одного, правильний вибір позиції при нападаючих діях і в захисті залежно від застосовуваної системи гри.

214. Вправи з техніки і тактики гри в гандбол уключають: ловіння, передачі, ведення й кидки м'яча (рис. 82), техніку гри воротаря, двосторонні ігри. Ловіння м'яча виконується спочатку з місця, потім – у русі після поворотів та інших дій. Передача й кидки м'яча по воротах виконуються зігнутою рукою збоку з подвійного приставного кроку, зігнутою рукою зверху в стрибку. Навчання техніці гри проводиться за схемою баскетболу. Техніки гри воротаря включає: стійку, пересування, відбивання м'яча руками, ногами, тулубом, ловіння й передачу м'яча, кидки і ведення. У двосторонніх іграх з гандболу вдосконалюються техніка й тактика гри. На заняттях проводяться: двосторонні навчально-тренувальні ігри на одні ворота за спрощеними правилами із застосуванням вивчених прийомів техніки й тактики гри; двосторонні навчально-тренувальні ігри з командними тактичними діями в нападі (швидким проривом, позиційним нападом 1+3+3, зонною системою захисту 6+0 і змішаною системою захисту 5+1, тобто 5 – у зонному захисті, 1 – персонально).



Рис. 82

У процесі двосторонніх навчально-тренувальних ігор у гандболі особлива увага учнів звертається на виконання прийомів техніки гри в русі, чітке виконання функцій гравця залежно від місця в команді, своєчасне й правильне перемикавання від захисту до нападу та від нападу до захисту.

215. Вправи з техніки й тактики футболу уключають: зупинки м'яча, удари по м'ячу ногою та головою, ведення м'яча ногою, укидання, техніку гри воротаря, двосторонні ігри.

Зупинки м'яча виконуються спочатку на місці, а потім – у русі (рис. 83).

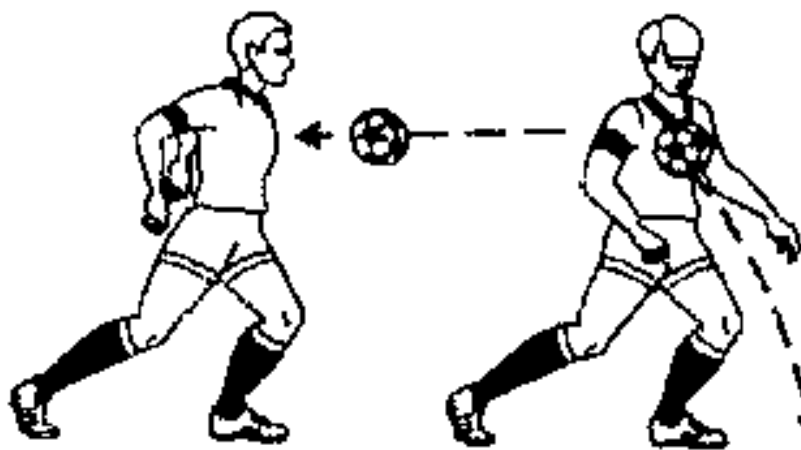


Рис. 83

Передачі м'яча та удари по воротах виконуються внутрішньою стороною стопи, підйомом стопи й головою.

Техніка гри воротаря включає: стійку, пересування, відбивання м'яча руками, ногами, тулубом, ловіння м'яча, кидки та ведення м'яча ногами.

У процесі двосторонніх навчально-тренувальних ігор з футболу особлива увага учнів звертається на техніку гри в русі, виконання функцій гравця залежно від місця в команді, своєчасне переключення від захисту до нападу та від нападу до захисту.

216. Вправи з техніки й тактики футзалу включають: зупинки м'яча, удари по м'ячу ногою та головою, ведення та введення його з бічної лінії і при кутовому. Зупинки м'яча виконуються спочатку на місці, а потім – у русі. Передачі м'яча та удари по воротах виконуються внутрішньою стороною стопи, підйомом стопи та головою на різні відстані. Навчання проводиться за схемою футболу.

Техніка гри воротаря включає: стійку, пересування, відбивання м'яча руками, ногами, тулубом, ловіння м'яча, кидки та ведення м'яча ногою.

У двосторонніх іграх з футзалу удосконалюються техніка й тактика гри. На заняттях проводяться навчально-тренувальні ігри на одні ворота за спрощеними правилами із застосуванням вивчених прийомів техніки й тактики гри; двосторонні навчально-тренувальні ігри із застосуванням тактичних систем гри 1+2+2і 1+3+1.

У процесі двосторонніх навчально-тренувальних ігор в футзалі особлива увага учнів звертається на техніку гри в русі, виконання функцій гравця залежно від місця в команді, своєчасне переключення від захисту до нападу та від нападу до захисту.

217. Навчання техніці спортивних ігор починається з розучування стійок і способів пересування по майданчику. Потім вивчаються способи тримання і ведення м'яча, способи передач (ударів), подач, ловіння м'яча, кидків м'яча в кошик або ворота, нападаючі удари, блок.

218. Технічні прийоми розучуються в цілому, по частинах (уроздріб) і за допомогою підготовчих (підвідних) вправ, як правило, у розімкнутому строю обличчям один до одного із установленими інтервалами та дистанцією між учнями, а також при розташуванні учнів у колонах, у півколі (колі). Для

вдосконалювання у виконанні основних прийомів техніки гри використовуються поточний, груповий і коловий методи тренування.

219. Навчання тактичним діям здійснюється одночасно з удосконалюванням технічних прийомів у навчальних двосторонніх іграх, які спочатку проводяться за спрощеними правилами, зі збільшенням (зменшенням) гравців у командах, зміною розмірів майданчика, застосуванням у деяких випадках нестандартного встаткування й реманенту, пред'явленням полегшених вимог до дотримання правил гри, а в міру оволодіння технічними прийомами учнями і тактичними діями – за офіційними правилами змагань. При цьому керівник дає учням певну установку на гру.

220. Навчальні двосторонні ігри за спрощеними правилами застосовуються для підвищення щільності заняття та фізичного навантаження, охоплення грою всіх учнів, а також поступового підведення до офіційних правил змагань.

221. Ознайомлення з основними правилами змагань починається на перших заняттях. Спочатку до учнів доводять відомості про розміри майданчика (поля), устаткуванні й реманенті, правилах виконання техніки гри. На наступних заняттях ознайомлення із правилами здійснюється в комбінації з вивченими прийомами техніки й тактики спортивної гри.

Попередження травматизму

222. Профілактика травматизму на заняттях зі спортивних і рухливих ігор досягається:

- контролем над станом майданчиків і полів, устаткування й реманенту, які використовуються на заняттях і змаганнях;
- ретельною підготовкою одягу та взуття, використанням передбачених правилами змагань захисних пристосувань;
- проведенням роз'яснювальної та виховної роботи з попередження порушень дисципліни та установлених правил під час занять і змагань;
- правильною організацією й методикою проведення занять, дотриманням правил змагань (гри);
- правильним виконанням прийомів техніки гри;
- підтримками високої фізичної підготовленості учнів;
- виконанням керівником занять вимог і правил з попередження травматизму на заняттях;
- аналізом кожного випадку одержання травм.

РАНКОВА ФІЗИЧНА ЗАРЯДКА

223. Ранкова фізична зарядка з кадетами та військовими ліцеїстами має оздоровчу спрямованість. Вона сприяє швидкому приведенню організму після сну в бадьорий стан, є обов'язковим елементом розпорядку дня й проводиться щодня (крім вихідних і святкових днів) через 10 хв. після підйому. Її тривалість становить 30 хв. При несприятливих погодних умовах

за вказівкою чергового по навчальному закладу зарядка може проводитися в провітрюваних приміщеннях.

224. Зарядка проводиться в складі роти офіцерами-вихователями (командирами взводів). Форма одягу встановлюється черговим по навчальному закладу залежно від температури повітря та сили вітру відповідно з Додатком №9 до даної Настанови.

225. Планування зарядки проводиться з урахуванням програми з фізичної підготовки, матеріальної бази, пори року та погодних умов.

226. Учні звільнені від зарядки за станом здоров'я, виводяться на прогулянку в порядку, установленому начальником ліцею (корпусу).

227. Зарядка проводиться за варіантами. Варіанти, куди включаються фізичні вправи, вивчені раніше на практичних заняттях, розробляються начальником фізичної підготовки та спорту – старшим викладачем.

Зразкові варіанти проведення ранкової фізичної зарядки представлені в Додатку №10 даної Настанови.

228. Зарядка проводиться, як правило, у формі комплексного заняття, яке включає підготовчу, основну й заключну частини.

229. Зарядка за першим варіантом може періодично проводитися під музику в складі всіх рот.

230. У зимових умовах зарядка проводиться у швидкому темпі у вигляді чергування ходьби та бігу в комбінації із загальнорозвиваючими й спеціальними вправами.

231. У теплу пору року при наявності умов на зарядці можуть проводитися спортивні ігри за спрощеними правилами, плавання та купання.

232. Зарядка з використанням плавання проводиться на водній станції (у басейні) під керівництвом командирів рот у такій послідовності: ходьба, біг спеціальні вправи, загальнорозвиваючі та для вдосконалення техніки плавання (7–10 хв.); вправи з плавання (15–17 хв.); ходьба та біг (2–3 хв.).

233. При проведенні зарядки в приміщеннях виконуються загальнорозвиваючі вправи (на тренажерах, з гантелями, еспандерами, гирями) й комплекси вільних вправ.

Зарядка закінчується бігом і ходьбою на місці.

234. Місця для проведення зарядки закріплюються за підрозділами (ротами). Вони повинні бути добре освітлені. Дистанції для ходьби та бігу розмічаються покажчиками.

235. Спортсмени, що мають 1 спортивний розряд і вище, які входять до складу збірних команд, з дозволу начальника ліцею (корпусу) можуть проводити зарядку за індивідуальним планом.

236. У підготовчому періоді і в перші місяці навчання в ліцеї (корпусі) зарядка проводиться переважно за першим, другим й п'ятим варіантах з використанням найбільш простих вправ, що не вимагають значної фізичної напруги. У її зміст доцільно включати вправи, що підвищують інтерес в учнів до фізичних вправ, а також в неї включаються естафети, спортивні та рухливі ігри.

237. У період проведення практичних польових занять у стаціонарному навчальному таборі застосовуються переважно третій і четвертий варіанти зарядки. При наявності умов на зарядці в цей період проводиться плавання (купання). При плануванні змісту зарядки та фізичного навантаження необхідно враховувати характер майбутньої діяльності військових ліцеїстів (кадетів) протягом дня.

238. Після виконання зарядки організовуються водні процедури: обмивання по пояс прохолодною або холодною водою, обтирання вологим рушником, а також масаж окремих груп м'язів рук і ніг.

239. Контроль над проведенням зарядки здійснюється щодня черговим по навчальному закладу та періодично – відповідними командирами й начальниками, фахівцями фізичної підготовки та медичної служби.

СПОРТИВНА РОБОТА

240. Спортивна робота проводиться з метою залучення ліцеїстів до регулярних занять спортом, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, спортивної майстерності та організації дозвілля.

241. На спортивну роботу приділяється не менш 6 годин на тиждень (3 – 4 рази). Основи спортивної роботи становлять культивовані в навчальному закладі види спорту та вправи Єдиної спортивної класифікації, види спорту, що входять у програму спартакіад.

242. Навчально-тренувальні заняття проводяться:

– у взводах і ротах – з усіма учнями по вправах, уключених у план-календар і положення про змагання на першість навчального закладу;

– у спортивних секціях – з бажаючими підвищити свою спортивну майстерність у якому-небудь виді спорту;

– у збірних командах навчального закладу – з найбільш підготовленими спортсменами.

Навчально-тренувальні заняття зі збірними командами проводяться 4–5 разів на тиждень по 2–3 години.

Члени збірних команд по видах спорту повинні систематично вести щоденник самоконтролю за самопочуттям (приклад запису даних наведений у Додатку №11). Не рідше двох раз на місяць щоденник самоконтролю перевіряється лікарем і тренером (викладачем фізичної підготовки).

243. Спортивні і військово-спортивні змагання на першість навчального закладу проводяться регулярно, як правило, у вихідні та святкові дні.

У стаціонарному навчальному таборі спортивна робота організовується щодня й має переважно військово-прикладну спрямованість.

244. Щорічно у військових ліцях проводиться огляд спортивної роботи. Він є масовим змаганням з видів спорту, уключеним у програму спартакіади та навчальну програму закладу.

245. З дозволу начальника навчального закладу учні можуть брати участь у змаганнях, які проводяться місцевими фізкультурно-спортивними організаціями.

246. Для організації спортивної роботи наказом начальника навчального закладу створюється спортивний комітет (5–7 людей). Головою спортивного комітету призначається заступник начальника – начальник навчального відділу, заступником голови спортивного комітету – заступник начальника з виховної роботи. До складу спортивного комітету обов'язково включаються начальник медичної служби та начальник фізичної підготовки й спорту – старший викладач.

247. На спортивний комітет покладають:

- обговорення проекту плану спортивної роботи та положень про змагання на першість навчального закладу;
- організація роботи із проведення спортивних і військово-спортивних змагань, спартакіад, туристських, лижних, піших (шлюпкових) походів, спортивних свят і вечорів;
- організація підготовки збірних команд навчального з видів спорту із програми спартакіад;
- контроль над проведенням спортивної роботи в ротах і надання допомоги командирам у її організації;
- підготовки й проведення навчально-методичних занять і семінарів зі спортивними організаторами, позаштатними тренерами та суддями з видів спорту;
- організація та проведення агітаційних пропагандистських заходів щодо спорту;
- аналіз стану спортивної роботи та розробка пропозицій з її вдосконалення;
- узагальнення та поширення передового досвіду спортивної роботи в підрозділах;
- розвиток і вдосконалювання навчально-спортивної бази;
- зміцнення зв'язків із місцевими спортивними організаціями;
- підведення підсумків спортивної роботи в підрозділах не менше двох разів на рік.

248. Для організації та проведення спортивних заходів у роті (взводі) на допомогу командирові роти (взводу) призначається спортивний організатор.

Учні, які навчаються в 11-му класі, мають спортивний розряд (не нижче першого) й організаторські здібності, наказом начальника навчального закладу можуть призначатися позаштатними тренерами. Позаштатні тренери працюють під керівництвом викладача фізичної підготовки.

Розділ 4. МЕДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

249. Медичне забезпечення фізичної підготовки учнів здійснюють фахівці медичної служби відповідно до вимог шкільної гігієни відповідно до умов військово-навчального закладу, у відповідності з документами Міністерства оборони України та даної Настанови. Воно включає:

- організацію медичних обстежень учнів для визначення рівня допустимих для них фізичних навантажень із урахуванням фізичного розвитку, функціонального стану організму, рівня фізичної підготовленості;
- розподіл учнів на групи залежно від стану здоров'я;
- планування та проведення заходів щодо поліпшення фізичного розвитку і зміцненню здоров'я;
- перевірки санітарно-гігієнічного стану спортивних споруд і місць для занять фізичною підготовкою та спортом навчального закладу, а також стану спортивного одягу та обладнання;
- розробку заходів щодо попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки й спорту;
- прищеплення навичок особистої та суспільної гігієни й самоконтролю;
- розробку рекомендацій з удосконалення методів і форм фізичної підготовки, спрямованих на поліпшення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я учнів;
- проведення санітарно-просвітньої роботи;
- формування в учнів поняття «здоровіший спосіб життя» при проведенні занять з фізичної підготовки й спорту.

250. Організація медичного контролю над фізичною підготовкою й спортом учнів здійснюється начальником медичної служби навчального закладу.

Він зобов'язаний:

- брати участь у плануванні заходів щодо фізичної підготовки, спорту та загартовуванню;
- здійснювати систематичне спостереження за фізичним розвитком кадетів (військових ліцеїстів);
- організовувати медичне обстеження;
- аналізувати результати медичних обстежень, розробляти пропозиції зі збереження й зміцнення здоров'я учнів, поліпшенню їх фізичного розвитку;
- організовувати заняття з лікувальної фізичної культури, коригуючої гімнастики;
- проводити систематичний медичний контроль у процесі навчальних і позакласних занять по фізичній підготовці й спорту, а також під час ранкової фізичної зарядки і загартовуючих процедур, про що робити записи в щоденнику медичного контролю над фізичною підготовкою (Додаток №12);
- забезпечувати контроль над дотриманням вимог з попередження травм на заняттях з фізичної підготовки й спорту, організовувати їхній облік, з'ясувати причини й розробляти пропозиції з попередження травм;
- організовувати медичне обслуговування спортивних заходів і туристських походів;
- забезпечувати санітарне спостереження за місцями купання й проведення занять з фізичної підготовки та спорту;

– організовувати навчання правилам самоконтролю при виконанні фізичних вправ;

– доповідати начальникові навчального закладу про результати медичного обстеження й представляти йому на затвердження план лікувально-оздоровчих заходів.

251. Залежно від стану здоров'я кадетів розподіляються на групи (Додаток №13), відповідно до яких їх допускають до занять фізичною підготовкою в різних її формах і участі в спортивній роботі.

252. Військові ліцеїсти віднесені до 1-ї і 2-ї груп, допускаються до всіх навчальних занять з фізичної підготовки без обмеження. Учні віднесені до 3-ї групи, допускаються до виконання фізичних вправ з індивідуальними обмеженнями. Із цією групою організовуються додаткові заняття з викладачем, лікарем.

253. При проведенні медичного контролю в процесі різних форм фізичної підготовки враховуються:

– функціональний стан учнів (статеве дозрівання);

– стомлюваність за зовнішніми ознаками відповідно до орієнтовної схеми оцінки зовнішніх ознак стомлення (Додаток №14), самопочуття учнів та проявлення ними інтересу до занять;

– правильність методики проведення занять, відповідність розміру й маси спортивних снарядів фізичному розвитку й функціональному стану учнів, дотримання правильного дихання;

– санітарно-гігієнічний стан спортивних майданчиків, спортивного залу, якість прибирання й провітрювання приміщення перед заняттями, температурні умови і т.д.;

– відповідність температури й інших метеорологічних умов (вітер, дощ, сніг) характеру занять і цілям загартування;

– відповідність одягу і взуття характеру занять, умовам погоди, цілям загартування;

– підготовленість місць занять, справність спортивних снарядів і обладнання;

– дотримання на заняттях заходів щодо попередження травматизму.

254. При виявленні недоліків в організації й методиці проведення тієї або іншої форми фізичної підготовки, а також порушень санітарно-гігієнічних умов приймаються заходи до їхнього усунення.

255. Травми, отримані на заняттях з фізичної підготовки та спорту, ураховуються за встановленою формою. Матеріали по спортивному травматизму піддаються ретельному вивченню й доповідаються начальникові навчального закладу для прийняття необхідних заходів по усуненню причин, їх виникнення.

256. Для обліку результатів медичного контролю над заняттями з фізичної підготовки в кожному взводі ведеться щоденник медичного контролю над фізичною підготовкою. Щоденник перебуває в медичній службі навчального закладу і видається особі, що здійснює контроль.

Начальник медичної служби періодично вивчає результати контролю й перевіряє усунення виявлених недоліків.

257. Учні допускаються до занять у спортивних секціях на підставі даних останнього медичного обстеження, медичного огляду й проведення функціональних проб. Консультації лікарів-фахівців проводяться за індивідуальними показниками.

258. Перед спортивними змаганнями проводиться медичне обстеження учасників (по необхідності – із залученням лікарів-фахівців). При допуску до змагань ураховується вік і фізичний стан спортсменів.

259. Дані спеціальних медичних обстежень і лікарських спостережень заносяться до медичної книжки кадетів (військових ліцеїстів). На учасників збірних команд, що виступають на змаганнях поза навчальним закладом, ведеться лікарсько-контрольна картка спортсмена за встановленою формою.

260. Лікар, викладач фізичної підготовки, тренер та офіцери-вихователі повинні прищеплювати учням навички особистої гігієни й самоконтролю, вести відповідні записи в щоденнику. Для учасників збірних команд навчального закладу ведення щоденника самоконтролю обов'язково. Не рідше двох разів на місяць щоденник самоконтролю перевіряється лікарем і тренером (викладачем фізичної підготовки).

261. Для вивчення впливу занять фізичною підготовкою на функціональний стан і фізичний розвиток учнів у процесі, тренувань, змагань і виконання розрядних норм фахівці медичної служби разом з викладачами фізичної підготовки проводять постійне медичне спостереження. Отримані дані вивчаються і використовуються для поліпшення роботи з фізичної підготовки.

262. Усі постійні місця занять (гімнастичні зали, спортивні майданчики, місця для купання, лижні станції, ковзанки) перед їх використанням оглядаються комісією в складі начальника медичної служби навчального закладу, начальника фізичної підготовки – старшого викладача та заступника начальника з матеріально-технічного забезпечення. Після огляду складається акт, у якому відзначаються недоліки в санітарному стані місць занять і вказуються заходи щодо їхнього усунення. При необхідності проводяться повторні огляди.

На всіх постійних місцях занять ведеться журнал перевірки санітарно-гігієнічного й спортивно-технічного стану місць занять (Додаток №15), у якому перевіряючими дається оцінка санітарно-гігієнічного та спортивно-технічного стану місць занять, робиться оцінка про виявлені недоліки та передбачувані заходи щодо їхнього усунення.

263. Завданнями медичної служби навчального закладу є попередження та виправлення недоліків фізичного розвитку учнів.

Виправлення недоліків у фізичному розвитку досягається:

- найбільш доцільним використанням фізичних вправ;
- постійною підтримкою учнями правильної постави та включенням в уроки з фізичної підготовки спеціальних фізичних вправ, що сприяють її виробленню;

– проведенням додатково до навчальних занять коригуючих вправ.

264. Заняття коригуючими вправами з учнями, які мають недоліки у фізичному розвитку, проводяться два-три рази на тиждень викладачем (лікарем) у спеціально відведеному приміщенні, обладнаному необхідною апаратурою та обладнанням.

265. Керівники занять з фізичної підготовки, фахівці медичної служби зобов'язані проводити всі необхідні заходи щодо попередження травматизму в процесі фізичної підготовки.

266. Попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки та спорту досягається:

– дотриманням вимог безпеки та правил страхування при виконанні фізичних вправ;

– правильною організацією та методикою проведення всіх форм фізичної підготовки, підтримкою в процесі занять і змагань високої дисципліни;

– ретельним підбором обмундирування, спортивного одягу та взуття, перевіркою справності й безпеки спортивних споруд, місць виконання фізичних вправ, обладнання та устаткування;

– дотриманням правил проведення спортивних і військово-спортивних змагань;

– своєчасною підготовкою та використанням засобів страхівки, наданням допомоги при виконанні вправ, пов'язаних з ризиком і небезпекою (особливо при проведенні занять на водоймах);

– постійним спостереженням за зовнішніми ознаками стомлення;

– дотриманням вимог, що виключають можливість обмороження, сонячних опіків, теплового удару та непритомного стану;

– роз'яснювальною роботою серед учнів.

267. При проведенні всіх форм фізичної підготовки здійснюється загартовування. Ціль його полягає в підвищенні загальної опірності організму простудним і іншим захворюванням, а також формуванні стійкості організму до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища (холоду, спеки, сонячної радіації та ін.).

Основними засобами загартування є природні фактори: сонце, повітря та вода. Правильне їхнє використання зміцнює здоров'я і сприяє прискореній пристосовності учнів до більш високих фізичних навантажень.

Виходячи з конкретних кліматичних умов, медичною службою та начальником фізичної підготовки – старшим викладачем складається план проведення заходів щодо загартування кадетів (військових лицейців).

При проведенні заходів щодо загартування необхідно:

– проводити загартування систематично і безперервне протягом усього періоду навчання;

– знижувати температуру води поступово, не допускати на початку загартування різких переходів від однієї температури до іншої;

– урахувати індивідуальні особливості;

– загартування вихованців з підвищеною чутливістю до сонячних променів, а також схильних до простудних захворювань проводити обережно, під систематичним контролем лікаря та викладача;

– починати загартування в теплу пору року, коли легше дотримуватися поступовості й безперервності.

268. Загартування повітрям здійснюється шляхом використання відповідної форми одягу на заняттях з фізичної підготовки та на зарядці, а також проведення заходів, пов'язаних з перебуванням учнів на свіжому повітрі в легкому одязі.

Усі заняття з фізичної підготовки, якщо це можливо, проводяться на відкритому повітрі: узимку – у легкому одязі, а влітку (у сонячні або теплі похмурі дні) – з оголеним торсом у тренувальних штанах або в шортах.

Заняття з лижної підготовки при морозі до -15°C без вітру й при слабкому вітрі проводяться без бушлата.

Ранковий туалет протягом усього року проводиться з оголеним торсом, за винятком випадків, коли за станом здоров'я тимчасово заборонено лікарем.

У зимовий час розпорядком дня передбачається проведення спортивних заходів на відкритому повітрі.

Улітку всі заходи щодо фізичної підготовки використовуються для загартування сонячними променями.

Час перебування на сонці в перші дні – від 5 хв. З кожним днем перебування на сонці збільшується на 5–10 хв. і поступово доводить від 40 хв. до 2 годин залежно від віку навчального контингенту. Тривале знаходження на сонці не допускається. За учнями, які мають підвищену чутливість до сонячних променів, здійснюється додатковий контроль.

Кращий час для загартування сонячними променями – у квітні й травні (з 12 до 14 годин), у червні – (з 8 до 12 години), у липні – (з 8 до 10 години) або (з 16 до 18). Загартування проводиться не пізніше чим за 1 годину до приймання їжі та через 1–1,5 години після її прийому.

При загартуванні сонячними променями необхідно дотримуватись наступних правил:

– піддавати впливу сонячними променями всі ділянки тіла рівномірно;
– голову захищати від сонця легкою шапочкою або білою пов'язкою, рушником;

– з появою сонячного опіку, перебування на сонці з оголеним тілом припиняти на 2–4 дня (залежно від ступеня опіку);

– при нездужанні, млявості, посиленому серцебитті, запамороченні, безсонні, погіршенні апетиту, перебування на сонці скорочувати або припиняти повністю;

– після сонячної ванни прийняти душ або обмитися водою.

Для загартування сонячними променями використовуються придатні в санітарно-гігієнічному відношенні місця.

При загартуванні на міських пляжах призначаються чергові із числа офіцерів-вихователів для спостереження за виконанням правил загартування.

Загартування водою проводиться в такій послідовності: обтирання, обмивання, обливання, душ і купання.

Загартування водою починається з перших днів перебування навчального контингенту в навчальних закладах шляхом введення обов'язкових щоденних обтирань і обмивань тіла до поясу під час ранкового та вечірнього туалету. У літніх умовах загартування водою відбувається при купанні.

Обтирання й обмивання водою, починається при температурі води (+18°C). Надалі температура води поступово знижується (з урахуванням віку, учнів).

При наявності стаціонарних душових установок, щодня приймається душ із поступовим зниженням температури води від +20° до +10°C і збільшенням часу загартування залежно від віку.

Приступати до загартування водою можна тільки розігрітим (після занять фізичними вправами). Загартування починається з обтирання й обмивання шиї та рук, тулуба й миття ніг. При обтиранні, обливанні й прийнятті душу температура води не повинна викликати неприємних відчуттів. Після загартування тіло насухо витирається рушником до почервоніння шкіри й появи відчуття теплоти.

269. Купання проводиться при температурі води не нижче +20 °С. Час перебування у воді збільшується поступово. Під час купання проводяться ігри у воді. З появою в учнів «гусячої шкіри», тремтіння, збліднення обличчя, посиніння губ купання припиняється. Якщо купання проводиться після напруженої фізичної роботи, перед ним робиться відпочинок.

При проведенні процедур загартування, слід урахувувати пору року. При відсутності природних водойм, обладнуються басейни.

ЗАГАЛЬНІ ВКАЗІВКИ

270. Кожний командир (начальник) зобов'язаний знати, систематично перевіряти, аналізувати й оцінювати фізичну підготовленість підлеглих, стан фізичної підготовки в підрозділах і навчальному закладі.

Перевірки здійснюються: у період здачі вступних іспитів кандидатами для вступу в навчальний заклад; у процесі навчання; наприкінці півріччя й навчального року; при інспектуванні навчального закладу.

Перевірка фізичної підготовленості проводиться з обов'язковою участю викладачів з фізичної підготовки.

При перевірці визначається: рівень фізичної підготовленості учнів, організація й методика проведення різних форм фізичної підготовки, матеріальне забезпечення фізичної підготовки.

271. При комплексній перевірці навчального закладу визначаються:

- якість засвоєння програми з фізичної підготовки всіма категоріями, призначеними для перевірки;
- рівень фізичної, теоретичної та організаторсько-методичної підготовленості командирів навчальних підрозділів;
- якість управління фізичною підготовкою;

– оцінка стану фізичної підготовки в підрозділах, що перевіряються, і навчальному закладі.

272. У процесі навчання рівень фізичної підготовленості учнів визначається за поточними оцінками за виконанням вправ навчальної програми, а наприкінці навчального року – за результатами, отриманих під час здачі орієнтовних контрольних випробувань або іспитів.

273. Протягом навчального року кожен учень перевіряється й оцінюється з кожної фізичної вправи навчальної програми.

274. Кандидати для вступу в навчальний заклад, у період здачі вступних іспитів перевіряються за наступними вправами:

– при вступі в 8–9-й класи – підтягування на перекладині, біг на 60 м, на 1,5 км;

– при вступі в 10-й клас – підтягування на перекладині, біг на 100 м, на 2 км.

Результати перевірки представляються в приймальну комісію та враховуються при зарахуванні в навчальний заклад. Протоколи зберігаються протягом усього періоду навчання.

ПЕРЕВІРКА ТА ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ

275. У процесі навчання, наприкінці півріччя та навчального року, на іспитах і при інспектуванні навчального закладу практична підготовленість учнів перевіряється за 3–5 вправами. Добір фізичних вправ для перевірки здійснюється у відповідності з наступними вимогами: вправи на витривалість призначаються для перевірки у всіх випадках, а інші – з урахуванням проходження навчальної програми за рішенням перевіряючого; рівень розвитку кожної якості та навички перевіряється не більше ніж за одною вправою.

276. Усі призначені для перевірки фізичні вправи виконуються особовим складом підрозділу, як правило, протягом одного дня. Біг на 1 км, 3 км, марш-кидок на 5 км і лижна гонка, за рішенням перевіряючого можуть виконуватися в інший день.

277. Для виконання фізичної вправи дається одна спроба (крім гімнастичних вправ на приладах). В окремих випадках (при зриві, падінні і т.п.) перевіряючий може дозволити виконати його повторно. Виконання фізичних вправ з метою поліпшення отриманої оцінки не допускається.

278. У ході перевірки фізичні вправи виконуються в такій послідовності: вправа на спритність, вправа на швидкість, силова вправа, прийоми спортивних єдиноборств і рукопашного бою, наприкінці – вправа на витривалість, подолання перешкод, плавання.

279. Перевірка з плавання проводиться при температурі води не нижче +17°C; з лижних гонок і маршу на лижах – при температурі повітря не нижче -20°C, при силі вітру 5–10 м/с – не нижче -15°C, при вітрі 10–15 м/с – не нижче -10°C; з інших фізичних вправ – не вище +35°C.

280. Виконання фізичних вправ оцінюється відповідно до нормативів з фізичної підготовки, викладеними в Додатку №16.

281. При відсутності нормативів, що мають чисельне вираження (гімнастика, плавання, спортивні єдиноборства й рукопашний бій), виконання вправ оцінюється в такий спосіб.

У гімнастиці та атлетичній підготовці:

«Високий рівень» – якщо вправа виконана згідно з описом, без помилок, легко і впевнено, допущені незначні помилки при приземленні;

«Достатній рівень» – якщо вправа виконана згідно з описом, але недостатньо впевнено та з незначними помилками (недостатня амплітуда рухів, невелике згинання й розведення ніг, невелике згинання рук і тіла, виконання силового елемента з незначним махом, а махового елемента – з незначним дожимом, торкання снаряда без втрати темпу, недостатнє розгинання в зіскоку, нестійке приземлення, нечіткий підхід до снаряда та відхід від нього);

«Середній рівень» – якщо вправа виконана згідно з описом, але нечітко та із значними помилками (відсутність амплітуди рухів, значне згинання та розведення ніг і рук, згинання тулуба, виконання силового елемента ривком, а махового елемента – значним дожимом, зроблена зупинка або наявні зайві махи, відсутність розгинання тулуба при зіскоку, падіння або опора руками після приземлення, недбалий підхід до снаряда і відхід від нього);

«Низький рівень» – якщо вправа не виконана або порушена послідовність виконання (пропущений елемент, допущене падіння зі снаряда, в опорних стрибках виконаний поштовх однією ногою або перебір руками).

У плаванні:

Стартові стрибки оцінюються:

«Високий рівень» – якщо вправа виконана згідно з описом, без помилок, легко та впевнено, допущені незначні помилки при вході у воду й ковзанні;

«Достатній рівень» – якщо вправа виконана згідно з описом, впевнено, але були допущені незначні помилки у фазах відштовхування, польоту, входу у воду, ковзання та початку плавальних рухів, виходу з води;

«Середній рівень» – якщо вправа виконана згідно з описом, але були допущені значні помилки у фазах входу у воду, ковзання та початку плавальних рухів, виходу з води;

«Низький рівень» – якщо вправа не виконана або порушена послідовність виконання фаз руху, якщо відбулося падіння у воду або були порушені правила виконання старту.

Повороти оцінюються:

«Високий рівень» – якщо вправа виконана згідно з описом, легко та упевнено, допущені незначні помилки при відштовхуванні, ковзанні і на початку плавальних рухів;

«Достатній рівень» – якщо вправа виконана згідно з описом, упевнено, але були допущені незначні помилки у фазах підпливання, обертання, поштовху, ковзання та виходу на поверхню;

«Середній рівень» – якщо вправа виконана згідно з описом, але були допущені значні помилки у фазах обертання, поштовху та ковзання з виходом на поверхню;

«Низький рівень» – якщо вправа не виконана, порушена послідовність виконання фаз руху, або порушені правила виконання повороту.

Стрибок з вишки оцінюється:

«Високий рівень» – якщо вправа виконана згідно з описом, легко та упевнено, допущені незначні помилки при відштовхуванні та вході у воду;

«Достатній рівень» – якщо вправа виконана згідно з описом, упевнено, але були допущені незначні помилки у фазах відштовхування, польоту, входу у воду;

«Середній рівень» – якщо вправа виконана згідно з описом, але були допущені значні помилки у фазах відштовхування, польоту, входу у воду;

«Низький рівень» – якщо вправа не виконана або порушена послідовність виконання, допущені грубі помилки при польоті та вході у воду.

У спортивних єдиноборствах і рукопашному бою

При перевірці, що навчаються по спортивних єдиноборствах і початковому комплексу рукопашного бою, що займаються послідовно виконують призначені перевіряючим п'ять приймань.

Виконання комплексу прийомів рукопашного бою оцінюється:

«зараховано» – якщо виконано чотирнадцять прийомів;

«не зараховано» – якщо не виконаний хоча б один прийом.

Виконання окремих прийомів оцінюється:

«виконане» – якщо прийом виконаний згідно з описом, швидко, упевнено та доведений до завершення;

«не виконане» – якщо прийом виконаний не відповідно до опису або не доведений до завершення.

282. При перевірці особового складу з виконання фізичних вправах, виконуваних у складі підрозділу, індивідуальна оцінка практичної підготовленості визначається так само, як і оцінка, отримана підрозділом.

283. У процесі навчання загальна оцінка практичної підготовленості учня може визначатися по оцінках, отриманих протягом відповідного навчального періоду.

284. Загальна оцінка практичної підготовленості учнів складається з оцінок, отриманих ними за виконання всіх призначених для перевірки фізичних вправ.

ПЕРЕВІРКА ТА ОЦІНКА ЯКОСТІ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

285. При перевірці навчального закладу здійснюється, як правило, всебічна перевірка якості керування фізичною підготовкою. Якість керування фізичною підготовкою оцінюється в такий спосіб.

«Відповідає встановленим вимогам» – якщо:

– вчасно і якісно розробляються необхідні накази, аналізується стан фізичної підготовки та регулярно підводять її підсумки;

– планування фізичної підготовки забезпечує вирішення загальних і спеціальних завдань фізичного вдосконалювання особового складу, кількість часу, що виділяється на фізичну підготовку та спорт, відповідає вимогам нормативних документів;

– систематично проводяться теоретичні, інструкторсько-методичні та показові заняття з керівниками фізичною підготовкою, учбово-методичні збори і семінари зі спортивними організаторами, тренерами та суддями з видів спорту;

– повсякденно здійснюється контроль над ходом фізичної підготовки в підрозділах;

– дані обліку відповідають дійсному стану фізичної підготовки та спортивної роботи;

– вчасно за встановленими формами представляються звітні дані;

– забезпечення фізичної підготовки та спортивної роботи здійснюється відповідно до вимог даної Настанови та інших нормативних документів;

– заплановані заходи щодо фізичної підготовки та спортивної роботи проводяться на високому організаційно-методичному рівні.

«Не відповідає встановленим вимогам» – якщо:

– не виконаний хоча б один з перерахованих елементів організації, забезпечення та проведення фізичної підготовки і спортивної роботи (див. Розділ 2);

– дані обліку не відповідають дійсному стану фізичної підготовки та спортивної роботи;

– не організовані заняття в групах лікувальної фізичної культури.

286. У процесі навчання може перевірятися й оцінюватися якість організації, забезпечення та проведення окремих форм фізичної підготовки.

Результати перевірки якості управління фізичною підготовкою доповідаються вищим командирам (начальникам).

ПЕРЕВІРКА ТА ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІДРОЗДІЛУ І НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

287. Оцінка фізичної підготовки підрозділів, предметно-методичних об'єднань і служб навчального закладу складається із загальних оцінок фізичної підготовленості і визначається:

«відмінно» – якщо отримано 90% позитивних оцінок, при цьому більше половини перевірених одержали оцінку «високого рівня» і для перевірки представлено не менш 80% облікового складу підрозділу;

«добре» – якщо отримано 80% позитивних оцінок, при цьому більше половини перевірених одержали оцінку не нижче «достатнього рівня» і на перевірку представлено не менш 75% облікового складу підрозділу;

«задовільно» – якщо отримано 70% позитивних оцінок і на перевірку представлено не менш 70% облікового складу підрозділу.

288. Оцінка фізичної підготовки підрозділів навчального закладу складається із загальних оцінок фізичної підготовленості перевірених учнів та визначається:

«відмінно» – якщо отримано 95% позитивних оцінок, при цьому більше половини перевірених одержали оцінки «високого рівня» навчальних досягнень і на перевірку представлено не менш 80% облікового складу підрозділу;

«добре» – якщо отримано 90% позитивних оцінок, при цьому більше половини перевірених одержали оцінку не нижче «достатнього рівня» і на перевірку представлено не менш 75% облікового складу підрозділу;

«задовільно» – якщо отримано 85% позитивних оцінок і на перевірку представлено не менш 70% облікового складу підрозділу.

289. Оцінка фізичної підготовки начального закладу складається із загальних оцінок, отриманих перевіреними підрозділами, і визначається:

«відмінно» – якщо половина й більше перевірених підрозділів одержали оцінку «відмінно», а інші – «добре»;

«добре» – якщо половина й більше перевірених підрозділів одержали оцінку «добре», а інші – «задовільно»;

«задовільно» – якщо перевірені підрозділи одержали позитивну оцінку, при цьому більш половини з них – «задовільно», або якщо один підрозділ оцінений на «незадовільно»;

«незадовільно» – якщо більше ніж один підрозділ оцінений «незадовільно».

Для перевірки та оцінки фізичної підготовки в навчальному закладі залучається його постійний і змінний склади (предметно-методичних комісій, відділів, служб і навчальних підрозділів).

290. Нормативи з фізичної підготовки для кандидатів, що вступають до навчального закладу («Кадетського корпусу», військових ліцеїв та ін.), наведені в Додатку № 17.

ДОДАТКИ

ФОРМА ОДЯГУ ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ



№1



№2



№3



№4



№4



№5

Для проведення фізичної підготовки встановлюється наступна форма одягу.

Форма №1 – у спортивному одязі (плавках, шортах, майці, тренувальному костюмі, тапочках, кедах або черевиках). Дозволяється на спеціально підготовленому (чистому) трав'яному, піщаному або дерев'яному майданчику проводити заняття без взуття.

Форма №2 – літня повсякденна, польова або робоча форма одягу, без головного убору, з оголеним торсом або у майці (тільняшці), у польових брюках або прямого крою (навипуск), черевиках з високими берцями або черевиках.

Форма №3 – літня повсякденна або робоча форма одягу, у куртці з розстебнутим коміром на один гудзик, без головного убору та поясного ременя.

Форма №4 – літня повсякденна або робоча форма одягу, у куртці (кітелі) з розстебнутим коміром на один гудзик та послабленим поясным ременем.

Форма №5 – зимова повсякденна, польова або робоча форма одягу, куртка утеплена з розстебнутим коміром та послабленим поясным ременем.

ФОРМИ ОБЛІКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Форма 1

ВІДОМІСТЬ

результатів перевірки _____ з фізичної підготовки _____
(підрозділ) (дата перевірки)

№ з/п	Прізвище та ініціали	Нагрудний номер	Найменування вправи, результати і оцінка								Загальна оцінка з фізичної підготовки
			Результат	Оцінка	Результат	Оцінка	Результат	Оцінка	Результат	Оцінка	

Командир підрозділу _____
(підпис, прізвище)

До виконання вправ допущено _____ чол. що складає _____ %

Не брало участь у перевірці _____ чол. _____ %

Звільнено за станом здоров'я _____ чол., _____ %

Загальна оцінка підрозділу _____

Перевіряючий _____
(підпис, прізвище)

ЗВЕДЕНА ВІДОМІСТЬ

результатів перевірки _____

(навчальний заклад)

з фізичної підготовки _____

(дата перевірки)

№ з/п	Підрозділ	Кількість перевірених	% представлених на перевірку від кількісного складу за списком	Кількість та % оцінок								Кількість та % позитивних оцінок	Оцінка підрозділу
				Високий рівень		Достатній рівень		Середній рівень		Низький рівень			
				Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%		
1.	1 рота												
2.	2 рота												
3.	3 рота												

Перевіряючий _____

(підпис, прізвище)

КІЛЬКІСТЬ
спортсменів-розрядників станом на _____

Підрозділ	Кількість кадетів (ліцеїстів), які нагороджені спортивними відзнаками	Кількість спортсменів-розрядників				
		МС, КМС	1 розряд	2 розряд	3 розряд	Всього

Спортивні рекорди і досягнення _____
(навчальний заклад)

В _____ навчальному році

Вид спорту (дистанція, вправа)	Прізвище та ініціали рекордсмена	Результат	Дата встановлення рекорду

СПИСОК

Учнів-спортсменів, які входять до збірних команд _____

(навчальний заклад)

№ з/п	Прізвище та ініціали	Вид спорту	Спортивний розряд	Підрозділ	Примітки

**ПЕРЕЛІК СПОРТИВНИХ СПОРУД І МІСЦЬ ДЛЯ ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ**

№ з/п	Найменування спортивних споруд і місць для занять фізичною підготовкою
1	Спортивний зал (розмір 36×18 м) (або приміщення для занять гімнастикою, рукопашним боєм, спортивними іграми)
2	Стадіон – основне спортивне ядро
3	Футбольне поле із замкненою біговою доріжкою, секторами для стрибків і метання
4	Відкритий плавальний басейн із підігрівом (розмір 25×16 м)
5	Водна станція на природній водоймі
6	Гімнастичний майданчик з гімнастичним містечком і багатопрогоновими гімнастичними снарядами із пропускнуою здатністю: - до 100 людей - до 500 людей
7	Смуга перешкод (два напрямки)
8	Майданчик для рукопашного бою пропускнуою здатністю до 100 людей
9	Майданчик для гри у волейбол
10	Майданчик для гри в баскетбол
11	Майданчик для гри в ручний м'яч (міні-футбол)
12	Майданчик (поле) для гри в хокей
13	Приміщення для зберігання лиж
14	Методичний клас (кабінет) з фізичної підготовки
15	Дистанція для занять і змагань по прискоренім пересуванню й лижній підготовці
16	Приміщення для гідротермічних процедур
17	Стрілецький тир 25 і 50 м
18	Комора для зберігання спортінвентарю

Примітка:

У методичному класі з фізичної підготовки повинні бути розміщені стенди: «Планування та облік фізичної підготовки», «Вправи і нормативи з фізичної підготовки», «Навчання вправам з фізичної підготовки», «Вказівки з організації та проведенню занять, зразки планів конспектів по різних розділах фізичної підготовки», «Команди, які подаються на заняттях з фізичної підготовки», «Перевірка та оцінка фізичної підготовки» та ін.

ІГРИ НА ЛИЖАХ

Усі на місця!

Гравці встромляють палиці в сніг, а самі повільно рухаються на лижах по колу. Вони йдуть колоною один за одним. Попереду – ведучий. Спочатку ним може бути вчитель. Він веде колону за собою, увесь час змінюючи напрямок. Ведучий відводить лижників убік від кола, на якому залишилися ввіткнуті в сніг палиці кожного гравця.

За командою «На місця!» усі прагнуть якнайшвидше повернутися в коло й узятися за будь-яку пару палиць. Хто зробить це останнім, стає новим ведучим. За його сигналом починається новий тур гри.

Мерщій до фінішу

Лижники, які беруть участь у грі, діляться на дві команди. Команди утворюють дві колони, що стоять поруч (парами). Однак у парах перебувають гравці різних команд і стоять вони через одного, тобто кожен гравець у парі «дивиться» в потилицю своєму супротивникові. Перед командами на відстані 50–80 м розташовані два прапорці, що позначають лінію фінішу. Цією умовною межею може бути дерево, куц тощо.

За сигналом керівника всі гравці біжать на лижах, намагаючись обігнати один одного (можна праворуч або ліворуч). Рівняння в парах порушується. Якщо гравцеві однієї команди вдасться обігнати гравця з іншої команди, то останній вибуває з гри й відходить убік, щоб не заважати іншим. Якщо ж гравця обійшов лижник зі своєї команди, то обое залишаються в грі.

У цьому змаганні перемагає команда, у якої більша кількість гравців дійде до фінішу.

Для підготовлених лижників відстань від старту до фінішу може досягати 500 м.

Учасників гри потрібно попередити, щоб вони не загороджували навмисне дорогу гравцям протилежної команди.

Естафета з лижними палицями

В естафеті можуть узяти участь дві-три команди з однаковою кількістю гравців. У кожній команді вони розраховуються на «перший-другий» і шикуються, двома колонами один навпроти одного. Відстань між зустрічними командами 40–50 м.

Усі гравці на лижах, але без палиць. Палиці мають тільки перші номери, які починають гру.

За сигналом керівника вони рухаються вперед. Завдання кожного з них – якомога швидше пройти 50 м і передати палиці другому номеру своєї команди, який стоїть навпроти. Тільки після того, як палиці опинилися в нього в руках, він перетинає лінію й рухається до протилежної колони.

Потім в естафету вступає третій гравець кожної команди і т. д. Команда, останній учасник якої першим дійде до фінішу, тобто перетне лінію на протилежній стороні, виграє. У ході гри учасники мають помінятися сторонами на майданчику.

При повторному проведенні гри можна збільшити її тривалість удвічі. У такому разі, опинившись на протилежній стороні майданчика, гравці в ході змагання роблять потім другу перебіжку так, щоб до кінця естафети вони могли знову опинитись на вихідних місцях.

Виклик номерів

Лижники шикуються у дві паралельні колони. Вони йдуть поруч. Дистанція між гравцями в колоні – довжина витягнутої вперед палиці. Кожна колона вважається командою. Гравці розраховуються по порядку номерів. Керівник займає місце по середині, між колонами.

Гра здійснюється так: керівник голосно називає якийсь номер, гравці у колонах (які йдуть поруч), що мають цей номер, виходять із колон на зовнішню сторону. Інші гравці в командах із прискореною швидкістю рухаються вперед. Гравець, який вийшов убік, пропускає їх повз себе, і як тільки останній лижник його команди порівнюється з ним, швидко займає місце позаду на загальній лижні. Бал присуджується лижникам тієї колони, що швидше зробить пробіжку вперед і гравець (який вибув) якої першим займе місце в колоні. Через хвилину-дві, коли лижники вирівняють відстань, керівник викликає новий номер, і команди повторюють описаний вище маневр.

Гра стає цікавішою, якщо викликати тих гравців, які йдуть у передній частині колони. У викликаних гравців номери зберігається.

Гру можна завершити після того, як керівник викличе всі номери, в разі невеликої кількості учасників ту саму пару можна викликати двічі-тричі. У підсумку гри перемагає команда, що зуміла набрати більшу кількість балів.

На гірку – з гірки

Змагаються 2–3 команди по 5–8 осіб. Лижники вишиковуються в колони по одному на одній загальній лінії біля підніжжя пологого схилу. Кожна колона – окрема команда.

За сигналом керівника всі учасники біжать на лижах уперед, намагаючись якомога швидше піднятися на гору. Як тільки команда в повному складі опиниться на горі, вона спускається з неї на лижах. Спуск починають по черзі: спочатку перші гравці, за ними ідуть другі і т. д., причому наступному гравцеві можна починати спуск після того, як попередній гравець цієї команди перетне лінію фінішу. Після цього в гру вступає друга команда.

Виграє на команда, що витратить на підйом і спуск менше часу. Способи підйому і спуску можуть бути довільні (з палицями, без палиць, ялинкою, драбинкою тощо) або їх заздалегідь установлює керівник. Спуск із гори можна робити тільки тоді, коли вся команда опиниться на ній.

Хто далі

Усі гравці діляться на 3–4 команди, які вишиковуються в колони по одному. Перед кожною колоною прокладена лижня, лінія старту позначена прапорцями. Учасники гри на лижах без палиць.

За сигналом керівника перші номери в колонах роблять на лижах 3–4 кроки від лінії, потім сковзають на двох лижах, намагаючись проїхати далі. Хто проїде найдалі, одержує для команди 1 бал, за друге місце – 2 бали і т. д. Після перших стартують другі, потім треті в колонах і т. д.

Виграє команда, що набере менше балів.

Розбіг здійснюється з палицями, а ковзання без палиць. Якщо дозволяє лижня, то наступні гравці можуть стартувати з того місця, де закінчили ковзання перші, і т. д.

Стонога на лижах

Лижники діляться на команди й шикуються в колони по одному на відстані 2–3 м один від одного в колоні. Відстань між колонами не менш ніж 3 м. Кожна колона одержує по довгій мотузці, за яку тримаються лижники (без палиць), стоячи праворуч і ліворуч від мотузки. Перед колонами позначають стартову лінію. На відстані 60–100 м від стартової лінії позначають лінію фінішу, на якій навпроти кожної колони треба вкопати в сніг палицю, прапорець або накатати зі снігу велику кулю.

За сигналом лижники в колонах, тримаючись за мотузку, біжать до фінішної лінії. Всі лижники мають бігти, тримаючись за мотузку. Якщо гравець відпустив мотузку, йому слід наздогнати свою колону й ухопитися за неї. Команда завершує біг, коли замикаючий гравець у колоні перетне фінішну лінію.

Колона, що прибігла першою в повному складі, вважається переможницею.

ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ ВОДНОЮ СТАНЦІЄЮ

1. Водна станція в літній час працює щоденно (час її роботи визначається начальником навчального закладу).
2. Кадети (ліцеїсти) підрозділу, який прибув на заняття, роздягаються у відведеному для нього місці.
3. Керівники занять несуть відповідальність за збереження інвентарю та обладнання, за дотримання чистоти і порядку на водній станції.
4. На кожній доріжці 25м водної станції дозволяється одночасно плавати не більше ніж шістьом учням.
5. Після занять інвентар водної станції складається в місця його збереження.
6. На водній станції забороняється:
 - плавати і купатися без керівника (інструктора, тренера);
 - входити у воду й виходити з води без дозволу керівника;
 - запливати за межі (обмежувальні знаки) водної станції;
 - стрибати з вишки без дозволу керівника занять;
 - виснути на поплавцях доріжок водної станції ;
 - митися з милом і прати білизну в районі водної станції;
 - перебувати в невстановленій формі одягу на плотах водної станції і на вищі;
 - загоряти на плотах водної станції, вищі і площадках на березі, які призначені для проведення занять;
 - палити на території водної станції.

ІНСТРУКЦІЯ ЧЕРГОВОМУ ПО ВОДНІЙ СТАНЦІЇ

Черговим по водній станції призначається офіцер. Він підпорядкований керівнику навчального закладу і відповідає за підтримку порядку на водній станції, дотримання заходів безпеки і несення служби чергової команди плавців. Перед початком чергування новий черговий знайомиться з правилами користування водною станцією, обов'язками керівника занять і розкладом занять на водній станції, перевіряє і приймає водну станцію, її обладнання та інвентар.

Черговий по водній станції зобов'язаний:

1. Допускати військових кадетів (ліцеїстів) до занять тільки після обстеження дна, перевірки плотів водної станції, уточнення глибини водоймища біля стартових тумбочок (стартового плоту) і під вишкою та присутності чергового лікаря.

2. Забезпечувати рятувальну службу в районі межі водної станції, інструктувати і керувати діями рятувальної команди, не дозволяти тим, хто навчається, запливати за межі водної станції, перевіряти наявність і справність засобів надання першої медичної допомоги, готувати на плотях, березі і чергових човнах рятувальні засоби (рятувальні круги, пояси, жилети, нагрудники, поплавці із речових мішків тощо). Надавати першу допомогу потерпілим, у випадках необхідності викликати «швидку допомогу».

3. Пропускати на водну станцію підрозділи згідно з розкладом занять, вказувати місця для роздягання і проведення занять на березі і у воді.

4. Стежити за виконанням учнями правил користування водною станцією, її обладнанням та інвентарем, за дотриманням чистоти і порядку на території водної станції.

5. Не дозволяти загоряти в місцях проведення занять, на плотях водної станції, вишці і на човнах, стрибати з вишки без дозволу керівника занять.

6. Не допускати сторонніх осіб на водну станцію.

7. Стежити за дотриманням протипожежних заходів.

8. Про всі пригоди негайно повідомляти черговому по навчальному закладу.

ОБОВ'ЯЗКИ КЕРІВНИКА ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ

Керівник занять з плавання несе особисту відповідальність за організацію занять, забезпечення заходів безпеки, за цілісність, збереження обладнання й інвентарю, що використовуються, за дотримання чистоти й порядку на водній станції під час проведення занять.

Перед проведенням занять керівник знайомиться з правилами користування водною станцією, її обладнанням та інвентарем. Він відмічає в журналі кількість людей, які прибули на заняття, оглядає місця занять, наявність і розташування рятувальних засобів, виділяє для допомоги черговому по водній станції команду плавців із найбільш підготовлених з плавання учнів.

Керівник занять з плавання зобов'язаний:

- знати організацію, методику проведення занять з плавання у суворій відповідності з вимогами цієї Настанови;
- організовано, строем приводити підрозділ на водну станцію і виводити його, доповідаючи черговому по водній станції;
- перевіряти наявність особового складу взводів до входу в воду, під час плавання і безпосередньо після виходу їх із води;
- особисто проводити заняття з тими хто не вміє плавати;
- ретельно інструктувати командирів відділень, призначених для проведення занять з тими хто вміє плавати;
- навчання тих, хто не вміє плавати здійснювати з використанням підтримуючих засобів, звертаючи при цьому особливу увагу звертати на надійність їх кріплень на учнях;
- розподіляти військовослужбовців по доріжках водної станції. На кожній доріжці призначати старшого для безперервного спостереження;
- після закінчення занять переконатись, що всі учні вийшли із води, після цього перевірити приміщення (місце), де роздягався особовий склад підрозділу;
- вміти надавати першу допомогу.

РУХЛИВІ ІГРИ

«П'ятнадцять передач»

Підготовка. Для гри потрібен набивний м'яч вагою 5 кг. Грати можуть одночасно кілька команд, кожна з яких складається із трьох гравців, що мають номери 1, 2, 3. Вони стають в одну шеренгу на відстані 7–8 м один від одного.

Зміст гри. Центральний гравець (номер 2) по сигналу викладача кидає набивний м'яч своєму партнерові ліворуч (номер 1). Той ловить м'яч і кидає його вправо через центрального гравця номеру 3, який повертає м'яч назад центральному гравцеві. Це вважається однієї передачею. Гра триває, поки не буде виконано 15 передач, що приносить команді переможне очко.

Виграє команда, що набрала за встановлений час більше очок.

Правила гри: 1. Центральний гравець щораз повинен оголошує номер закінченої передачі. 2. Якщо м'яч у якої-небудь команди впав, то вона повинна підняти його й почати передачу спочатку. 3. Гравці не повинні штовхати один одного руками.

«Перехоплення м'яча»

Підготовка. Для проведення гри потрібний набивний м'яч вагою 3–5 кг. У центрі майданчика позначаються два кола: одно діаметром 8 м і інше (усередині першого) діаметром 3 м. У першому колі розміщується гравець нападаючої команди. Його завдання – ловити м'яч, який йому будуть кидати інші гравці команди, яка нападає та перебувають за другим колом. Простір між границями першого та другого кіл є зоною, у якій діють гравці команди, що захищається. Вони повинні перехоплювати м'яч, що посилають до центру, і відсилати його назад гравцям команди, що нападає.

Зміст гри. М'яч перебуває в гравців нападаючої команди, що нападає. За сигналом керівника гравці починають перекидати його між собою та зненацька передають гравцеві, що стоїть в центральному колі. Захисники перехоплюють м'яч і відсилають його назад команді, що нападає. Керівник рахує, скільки разів нападаючим удалося передати м'яч гравцеві в центрі. Гра триває протягом заздалегідь установленого часу, після чого команди міняються ролями. Виграє команда, якій вдалося більше разів передати м'яч центральному гравцеві.

Правила гри: 1. Гра починається за сигналом керівника. 2. Гра триває встановлений час. 3. Час гри команди в захисті та нападі повинен бути однаковим. 4. Виходити за лінію кола забороняється.

«Ривок за м'ячем»

Підготовка. Гравці діляться на дві рівні команди, які шикуються в шеренгу на одній стороні майданчика. Кожна команда розраховується по

порядку номерів. Перед командами проводиться стартова лінія. Керівник з м'ячем у руках стає між командами.

Зміст гри. Називаючи будь-який номер, керівник кидає м'яч уперед якнайдалі. Гравці, що мають цей номер, біжать до м'яча. Хто раніше торкнеться м'яча рукою, той приносить команді очко. Після цього м'яч повертається керівникові, який знову кидає його, називаючи новий номер, і т.д.

Команда, що набрала більше очок перемагає.

Правила гри: 1. Починати біг можна з високого або низького старту (за домовленістю). 2. Якщо два гравці торкнулися м'яча одночасно, кожна команда одержує по очку.

«Гонка з вибуванням»

Підготовка. За допомогою прапорців розмічається коло діаметром 9–12 м і на ньому проводиться лінія старту – фінішу.

Зміст гри. За сигналом усі учасники гри одночасно починають біг по зовнішній стороні кола проти годинникової стрілки. Після кожного кола (або двох кіл) із гри вибуває учасник, який останнім перетнув контрольну лінію старту. Поступово менш витривалі відсіваються.

Переможцем оголошується той, хто залишиться лідером, тобто найвитриваліший і швидший гравець.

Правила гри: 1. Гра починається за сигналом керівника. 2. Бігати дозволяється тільки по зовнішній частині кола. 3. Учасники можуть бігти з набивним м'ячем, надягти пояси з обтяженням, рюкзаки з вантажем.

«Зумій наздогнати»

Підготовка. Грають до 20 людей. Учасники розташовуються на біговій доріжці стадіону на однаковій відстані один від одного. Наприклад, якщо грають 16 людей, то на 400 метровій доріжці вони стають на 2–5 м один від іншого.

Зміст гри. За сигналом усі гравці починають біг. Завдання кожного – не дати наздогнати себе тому, хто біжить позаду, і в той же час торкнутися рукою того, хто біжить спереду.

Правила гри: 1. Гравці, яких торкнулися, вибувають із боротьби і йдуть у середину бігового кола. Інші продовжують гонку. 2. Гру можна закінчити, коли на біговій доріжці залишаться три самі найвитриваліші спортсмени. Можна виявити і одноосібного переможця.

Примітка. Якщо гра проводиться в залі, то недалеко від його кутів установлюються поворотні стійки, які можна оббігати тільки із зовнішньої сторони. Число учасників – до 10 людей.

«Зміна місць»

Підготовка. Гравці двох команд, стоять в шеренгах обличчям один до одного на протилежних сторонах майданчика (за лініями своїх «будинків»), присідають і кладуть руки на коліна.

Зміст гри. За сигналом усі гравці, стрибаючи із глибокого присяду, просуваються вперед, намагаючись швидше перетнути лінію протилежного «будинку». Потім повертаються у зворотному напрямку, але в грі не бере участь той, хто перетнув лінію «будинку» останнім. Гра триває доти, поки на майданчику не залишаться 2–3 найвитриваліших стрибунів.

Перемагає команда, яка по закінченню гри зберегла більше стрибунів.

Правила гри: 1. Гра починається за сигналом керівника. 2. Руки з колін забирати не можна. 3. Стрибати дозволяється тільки з положення глибокого присяду.

«Хто вище?»

Підготовка. Планка встановлюється на висоті, доступної для гравців обох команд.

Зміст гри. Стрибають поточно спочатку гравці однієї команди, потім іншої. Якщо в одній зі спроб (усього дві) учасник подолав планку, він продовжує змагання на наступній висоті. Після другої невдалої спроби гравець вибуває зі змагань.

Перемагає команда, у якій залишилося більше учасників.

Правила гри: 1. Бали нараховуються за правильність відштовхування й приземлення. 2. Їхня сума приплюсовується до показаного результату, який також може бути виражений в балах.

«Баскетбол з надувним м'ячем»

Підготовка. Дві команди (по 4–6 гравців) довільно розташовуються на баскетбольному майданчику (як у баскетболі). Капітани виходять на середину.

Зміст гри. Керівник підкидає між капітанами надувний м'яч, після чого він попадає до однієї з команд. Її гравці, підстрибуючи та підбиваючи м'яч рукою, передають його один одному. Коли м'яч торкнеться баскетбольного щита, команда одержує очко. Після того як ціль досягнута, м'яч знову розігрується в центрі майданчика між капітанами або гравцями. Гра триває 10 хв зі зміною сторін майданчика після перших 5 хв гри.

Перемагає команда, що набрала більше очків.

Правила гри: 1. Під час стрибків не дозволяється відштовхувати інших гравців, а також бігти з м'ячем у руках. 2. За порушення м'яч передається іншій команді, за повторне порушення гравець видаляється з майданчика на 1 хв без права заміни.

Примітка. Якщо грають надувною кулькою, то дві-три такі ж кульки треба мати про запас. Ними можна замінити кульку, що лопнула.

«Боротьба за палицю»

Підготовка. Суперники стають обличчям один до одного і беруться руками за дерев'яну гімнастичну палицю, утримуючи її горизонтально прямим хватом. Руки на ширині плечей, права рука в кожного із зовнішньої сторони.

Зміст гри. Після сигналу гравці починають крутити ціпок, прагнучи змусити суперника відпустити один з її кінців. Можна використовувати також дві естафетні палички. Гравці тримають їх вертикально, кожний береться за паличку правою рукою, зверху. За сигналом гравці викручують палички, намагаючись відняти їх у суперника.

Хто перший відпустить паличку, той програє.

Правила гри: 1. Гра починається за сигналом керівника. 2. Руки тримати на ширині плечей. 3. Під час викручування палиці руки в ліктях згинати не можна.

«Рухомий ринг»

Підготовка. Товсту мотузку або канат (довжиною 3–5 м) зв'язують вільними кінцями і кладуть у середині майданчика. Гравці умовно розподіляються за ваговими категоріями на четвірки. Перша четвірка підходить до канату з різних сторін і, взявши руками, піднімає і натягують його, ніби утворюючи ринг. За три кроки за спиною кожного гравця кладуть по набивному м'ячу.

Зміст гри. За сигналом «Тягни!» кожний гравець намагається першим дотягтися до м'яча та торкнутися його ногою. Той, кому це вдасться, перемагає та відходить убік. Трійка, що залишилася, знову бере канат і тягне його вже за трьома напрямками, прагнучи виконати те ж завдання. Переможець посідає друге місце. У такий же спосіб розігрується третє місце: гравці тягнуть у різні сторони. М'ячі щораз переставляються в певне положення, для чого на майданчику заздалегідь можна зробити мітки. Потім змагається друга четвірка, після неї – третя і т.д., у фіналі зустрічаються переможці.

У фінальній боротьбі між переможцями виявляється кращий, він і вважається переможцем.

Правила гри: 1. Гра починається за сигналом керівника. 2. Обов'язково треба торкнутися ногою набивного м'яча.

«Біг пінгвінів»

Підготовка. Команди шикуються в колони перед стартовою лінією. Гравці, що стоять першими, затискають між ногами (вище колін) волейбольний або набивний м'яч.

Зміст гри. За сигналом керівника, в положенні м'яч між ногами, гравці повинні оббігти стійку (булаву, набивний м'яч) і повернутися назад, передавши м'яч руками другому номеру своєї команди. Учасники, що закінчили стають у кінець колони.

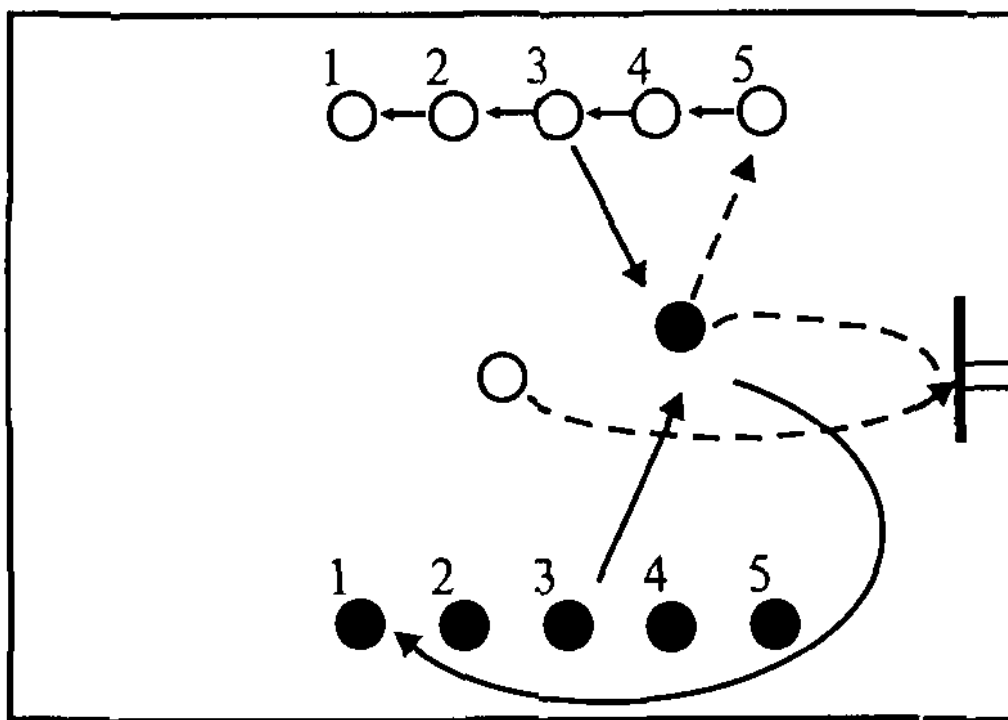
Виграє команда, що зуміла швидше й без помилок закінчити естафету.

Правила гри: 1. Гра починається за сигналом керівника. 2. Якщо м'яч упав на землю, потрібно знову затиснути його ногами й продовжувати гру.

«Наввипередки з м'ячем»

Підготовка. Гравці шикуються в шеренги біля бокових границь майданчика обличчям до середини. Одна команда стоїть праворуч, інша – ліворуч від щита. Відстань між гравцями 3–4 кроки. Гравці розраховуються по порядку.

Зміст гри. Керівник кидає м'яч у щит і називає будь-який номер. Обидва гравці під цим номером вибігають уперед і намагаються заволодити м'ячем. Той, кому це вдалося, робить передачу останньому гравцеві своєї команди, які передає його по шерензі далі (з рук у руки або ударом об землю). Гравець, який не заволодив м'ячем, оббігає гравців своєї шеренги з лівої сторони, намагаючись обігнати м'яч, який передають гравці іншої команди. Якщо гравець, що біжить, опиняється наприкінці шеренги раніше м'яча, то очко нараховується його команді. Інша команда теж одержує очко за те, що її гравець заволодив м'ячем після кидка по щиту. Якщо ж фініш перший перетнув м'яч, то команді зараховується два очка. Потім керівник викликає інші номери. Гравці, що прийняли участь у боротьбі за м'яч, знову стають на свій місця.



○ ● – Гравці протилежних команд

Перемагає команда, що набрала більше очок.

Правила гри: 1. Гра починається за сигналом керівника. 2. Гравець, що втратив м'яч, повинен повернутися на місце й продовжувати передачі. 3. Передавати м'яч гравцеві своєї команди можна тільки зазначеним способом.

«Нападають п'ятірки»

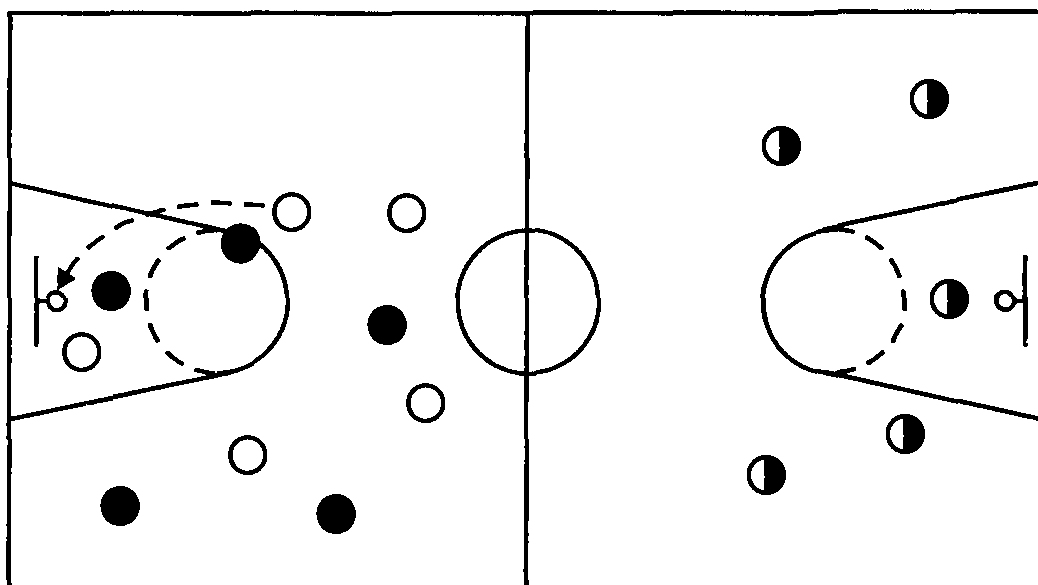
Підготовка. Грають три команди на баскетбольному майданчику. Друга й третя п'ятірки будують зонні захисти, кожна під своїм щитом. М'яч

перебуває в гравців 1-ї п'ятірки, розташованої в довільному порядку обличчям до 2-ї п'ятірки.

Зміст гри. За сигналом керівника гравці 1-ї п'ятірки нападають на щит 2-ї п'ятірки, намагаючись закинути м'яч у кошик. Як тільки гравцям 2-ї п'ятірки вдається перехопити м'яч, вони, не зупиняючись, нападають на щит 3-ї п'ятірки. 1-ша п'ятірка, що втратила м'яч, буде зонний захист на місці 2-ї п'ятірки. 3-ья п'ятірка, що заволоділа м'ячем, починає напад на 1-шу п'ятірку і т.д. Команда, що закинула м'яч, одержує бал й буде зонний захист, а яка програла, йде у напад. Гра триває 10–15 хв.

Перемагає команда, що набрала більше балів.

Правила гри: 1. Гра починається за сигналом керівника. 2. Гра проходить за правилами баскетболу.



○ ● ◐ – Гравці протилежних команд

«По наземній мішені»

Підготовка. На кожній стороні волейбольного майданчика біля лінії нападу креслять по два кола діаметром 1,5 м. Дві команди розташовуються з різних сторін від сітки. У гравців однієї команди в правій (або лівій) руці тенісний м'яч.

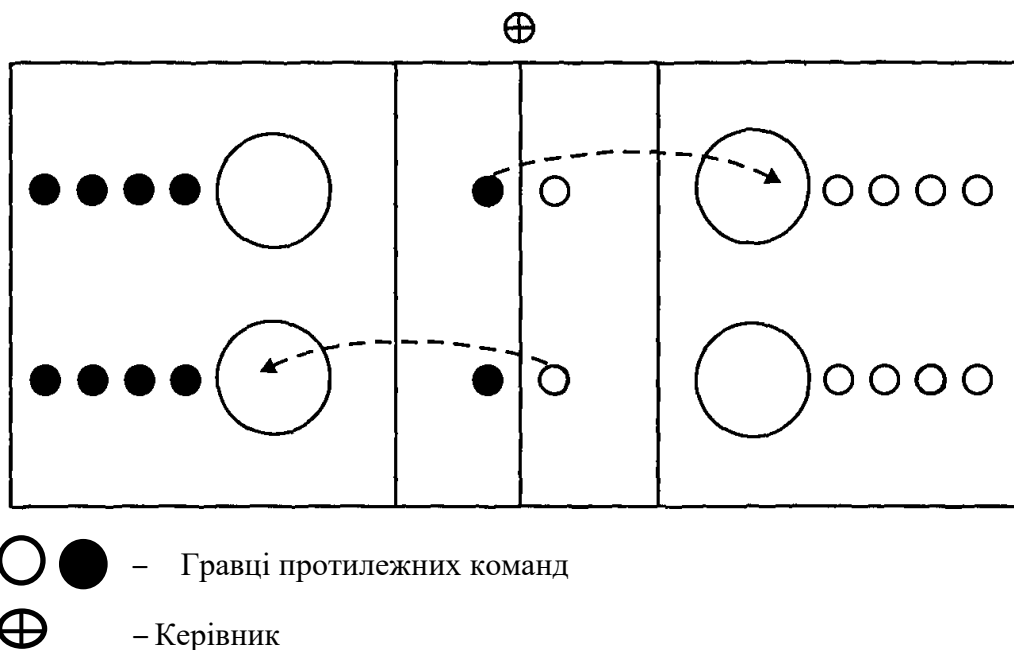
Зміст гри. За сигналом два гравці від кожної команди одночасно направляються до сітки. Гравець із м'ячем стрибає якнайвище й акцентованим рухом кисті посилає м'яч в одне з кіл на боці супротивника, у випадку вдалого кидка заробляє один переможний бал.

Виграє команда, гравці якої зуміли набрати більшу кількість балів.

Правила гри: 1. Гра починається за сигналом керівника.

2. Гравець за сіткою, ставлячи блок, намагається перешкодити суперникові.

3. За влучення в будь-яке коло нападаючий одержує два бали, а якщо він обійшов блок, але промахнувся (м'яч приземлився в межах майданчика), – 1 бал.



«Перестрілбол»

Підготовка. Гравці розташовуються з двох сторін від сітки (як у волейболі). У команді 6–8 людей.

Зміст гри. Гра починається з подачі однієї з команд. Інша команда приймає м'яч і розіграє його за всіма правилами волейболу, переправляючи третім ударом на сторону супротивників, які намагаються прийняти м'яч і також розіграти його. Гравець, що допустив технічну помилку, відправляється на протилежний бік за лінію «полону». Команда втрачає подачу. Гра відновлюється. Тривалість гри 10–15 хв.

Перемагає та команда, у якої по закінченню гри в зоні полонених буде менше гравців.

Правила гри: 1. Гра починається за сигналом керівника. 2. Полонений у ході гри (не виходячи з поля) намагається перехопити м'яч і виконати (без перешкод з боку супротивника) подачу на свій майданчик. Гравці його команди будь-яким ударом (із трьох) перебивають м'яч назад. При вдалому завершенні ними атаки полонений вертається до своїх партнерів, а у випадку помилки за лінію полону йде другий гравець. 3. У ході гри учасники атакуючої команди можуть навмисне перебивати м'яч своїм партнерам, що перебувають у полоні. 4. Гра приводиться за волейбольними правилами.

«Волейбол з вибуванням»

Підготовка. Дві команди по 6–8 осіб розташовуються довільно, кожна на своїй половині волейбольного майданчика.

Зміст гри. За сигналом починається гра у волейбол. Коли суддя фіксує в одній з команд третю за рахунком помилку, гравець, що допустив її,

вибуває. Команда, що залишився в меншостях, подає м'яч на бік супротивника, відновлюючи гру. Якщо в ході гри команда знову помиляється (шосте за рахунком порушення), то втрачає ще одного гравця і т.д. Коли обидві сторони понесли «втрати», гра триває, але команда, що зробила чергову, третю, помилку, вирішує (виходячи з тактичних міркувань), чи видаляти її з поля свого чергового гравця або залишитися в колишньому складі, але дозволити повернутися на майданчик гравцеві протилежної команди. Гра складається з 3–5 партій. Кожна закінчується, коли останній гравець однієї з команд покине майданчик.

Перемагає команда, яка виграє більше число партій. Можна обмежити партії часом (12–15 хв) і визначати переможця в кожній з них по більшому числу гравців, що залишилися.

Правила гри: 1. Помилки фіксуються за волейбольними правилами. 2. Після виходу учасника з гри подає команда, що допустила помилку. 3. Учасники вертаються в гру в такому порядку, у якому вибували (1-й, що вибув, потім 2-й і т.д.). 4. Гравці в командах подають по черзі, переміщаючись на майданчику за годинниковою стрілкою (як у волейболі).

«Ногою та головою через сітку»

Підготовка. Дві команди по 5–8 гравців розташовуються з різних сторін від сітки на волейбольному майданчику. Висота сітки 180–200 см.

Зміст гри. За свистком керівника гравець однієї команди перебиває м'яч ногою (з рук) через сітку на половину супротивника. Завдання гравців, на стороні яких опинився м'яч, переправити його через сітку не більш ніж трьома ударами ногою або головою. Якщо одна з команд припуститься помилки, гра зупиняється, і команда, що допустила її, програє бал або подачу. Рахунок у грі ведеться до 10 балів, грають три партії. Зі зміною подачі (після помилки) гравці переміщуються на майданчику за годинниковою стрілкою, як у волейболі. Після кожної партії гравці міняються сторонами майданчика.

Перемагає команда, що набрала меншу кількість штрафних очок.

Правила гри: 1. Рахунок у грі ведеться за волейбольними правилами. 2. Забороняється удар одним гравцем м'яча двічі, торкання м'яча руками, удар у стінку (за лінію, що обмежує майданчик) або під сітку.

УМОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФОРМ ОДЯГУ НА РАНКОВІЙ ФІЗИЧНІЙ ЗАРЯДЦІ

З метою загартування та попередження переохолодження військовослужбовців, форма одягу для ранкової фізичної зарядки встановлюється у залежності від температури повітря та сили вітру

Температура повітря (градуси, С)	Форма одягу	
	в тиху погоду при невеликому вітрі	при вітрі більше 5 м/с
Вище + 10°С	№1 або №2	№2
Від + 10°С до + 5°С	№2	№2 або №3
Від + 5°С до – 5°С	№3	№3 або №4
Від – 5°С до – 20°С	№4	№5
Від – 20°С та нижче	№5	№5 (при сильному вітрі – шапка з опущеними та зав’язаними тасьмою навушниками)

ЗРАЗКОВІ ВАРІАНТИ ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ФІЗИЧНОЇ ЗАРЯДКИ

Варіант	Підготовча частина 2 - 4 (5 – 6) хв	Основна частина 24 – 26 (40 – 42) хв	Заклучна частина 2 (4) хв
Перший – загальнорозвиваючі вправи	Ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук, тулуба та ніг в русі і на місці	Загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук, тулуба, ніг, вправи в парах, спеціальні вправи, найпростіші прийоми рукопашного бою, біг на 1–1,5км	Повільний біг, ходьба із вправами на дихання та на розслаблення м'язів
Другий – вправи на снарядах	Ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук, тулуба та ніг в русі і на місці	Вправи на тренажерах, гімнастичних, спеціальних, багатопрогонових снарядах, опорні стрибки, вправи з обтяженням, лазіння, біг на 1–1,5 км	Повільний біг, ходьба із вправами на дихання та на розслаблення м'язів
Третій – подолання перешкод	Ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук, тулуба та ніг в русі і на місці	Подолання окремих перешкод, ділянок і в цілому смуги перешкод, біг на 1-1,5 км	Повільний біг, ходьба із вправами на дихання та на розслаблення м'язів
Четвертий – комплексне тренування	Ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук, тулуба та ніг в русі і на місці	Вправи з різних розділів фізичної підготовки, біг на 1–1,5км	Повільний біг, ходьба із вправами на дихання та на розслаблення м'язів
П'ятий – прискорене пересування	Ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук, тулуба та ніг в русі і на місці	Спеціальні стрибково-бігові вправи, швидкісне пробігання відрізків 50–100 м; прискорене пересування до 4 км або біг до 3км	Повільний біг, ходьба із вправами на дихання та на розслаблення м'язів

ЩОДЕННИК САМОКОНТРОЛЮ

Самоконтроль – це систематичні самостійні спостереження учня (спортмена), який займається фізичною культурою та спортом, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

– Усі виміри слід проводити в один і той самий час, в одних умовах і одними і тими ж інструментами;

- Дані самоконтролю фіксувати в щоденнику .

Настрій – заняття фізичними вправами повинні приносити задоволення. Настрій можна вважати добрим, якщо ти впевнений у собі, спокійний і життєрадісний; задовільний – при нестійкому емоційному стані і незадовільний – коли ти розгублений, пригнічений.

Самопочуття. Потрібно навчитися своєчасно вносити в заняття корективи відповідно до свого самопочуття.

При доброму самопочутті спостерігають відсутність будь-яких незвичних відчуттів (біль, запаморочення, нудота, млявість, втома); при задовільному – виявляють незначні прояви вищезгаданих відчуттів; при поганому – різко виражена втома, падіння настрою, поява болю в м'язах, зниження працездатності, пригнічений стан.

Бажання займатися. Цей показник виявляється словами: велике, байдуже, немає бажання

Відчуття болю. Біль може бути ознакою травми, захворювання або перенапруження. Частіше всього буває біль в м'язах в ділянці правого підребер'я, серця і головний біль. У щоденнику самоконтролю необхідно зазначити, при яких вправах (або після яких вправ) виникає біль, їх сила, тривалість і т. п. Особливо уважно потрібно ставитися до появи неприємного відчуття болю в ділянці серця, тоді обов'язково необхідна консультація лікаря.

Сон. Якщо учень швидко засинає, спить спокійно і глибоко, а вранці почуває себе бадьорим, сповненим сил та енергії, то його сон нормальний. При порушенні сну можливе тривале важке засинання, неспокій, сон з пробудженнями, страхітливі сновидіння, різке скорочення сну, головний біль, зниження працездатності і погане самопочуття після сну. У щоденник самоконтролю записують кількість годин сну і його якість: міцний, без сновидінь, часто прокидався, безсоння і т. п.

Апетит – одна з ознак нормальної життєдіяльності. Погіршення або навіть відсутність апетиту можуть спостерігати при захворюваннях, фізичних і нервових перевантаженнях, поганому сні і т. п.

У щоденнику самоконтролю зазначається: апетит добрий, задовільний, підвищений або відсутній.

Частота серцевих скорочень (ЧСС). Цей показник дає важливу інформацію про діяльність серцево-судинної системи. У нормі в дітей 7–11 років ЧСС коливається в межах 96–84 уд/хв; в 12–18 років – 80–66 уд/хв. У положенні лежачи пульс в середньому на 10 уд/хв менший, ніж стоячи.

Щоб порівняти дані пульсу, необхідно підраховувати його завжди в

один і той же час, в одному і тому ж положенні.

Для визначення пульсу використовують пальпаторний метод дослідження. Для цього необхідно кисть лівої руки розвернути долонею догори, а вказівний, середній і безіменний пальці правої руки покласти на променево-артерію так, щоб виразно відчувати пульс.

Можна підрахувати пульс і на сонній артерії в ділянці шиї. Підраховується кількість ударів за 10 с, а потім це число множать на 6 і таким чином визначають пульс за 60 с.

Довжина тіла – суттєвий показник фізичного розвитку.

Визначати довжину тіла потрібно не рідше двох разів на рік. Найбільша величина довжини тіла реєструється вранці, увечері вона може зменшуватись на 1–2 см.

Для тих, хто хоче підрости, потрібно правильно харчуватись (обов'язково включати сир з медом, печінку, яйця, достатню кількість різноманітних овочів і фруктів, шипшину, обліпиху і ін., вести здоровий спосіб життя), а також систематично виконувати комплекс спеціальних вправ, який буде сприяти збільшенню довжини тіла.

Маса тіла. Зважувати треба без одягу і взуття, з точністю до 50 г. Не можна зважувати зразу після їжі.

Місяць _____

	01 01	02 01	03 01																31 01
Настрій																			
Самопочуття																			
Бажання займатися																			
Переносимість занять																			
Больові відчуття																			
Сон (кількість годин)																			
Апетит																			
Зміст тренувань:																			
Пульс (ЧСС)																			
Маса тіла (кг)																			
Довжина тіла (см)																			
Поради/зауваження																			

Середні показники за рік

Настрій																			
Самопочуття																			
Бажання займатися																			
Переносимість занять																			
Сон (кількість годин)																			
Частота дихання																			
Пульс (ЧСС)																			
Маса тіла (кг)																			
Довжина тіла (см.)																			
Місяць																			

ЩОДЕННИК МЕДИЧНОГО КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

№ з/п	Дата перевірки	Вид заняття та місце проведення	Виявлені недоліки	Вказівки працівників медичної частини, строки їх виконання	Підпис перевіряючого	Відмітки про усунення недоліків

Характеристики груп
для занять на уроках фізичної культури та особливості організації занять з учнями в навчальних закладах

Назва медичної групи	Критерії віднесення учнів до медичних груп	Характеристика фізичного навантаження	Примітка
Основна група	<p>1. Біологічний вік відповідає або випереджає календарний. Високий або середній рівень фізичного розвитку (за зростом). Гармонійний розвиток за масою тіла й окружністю грудної клітки.</p> <p>2. Функціональні можливості відповідають віковим нормам або вищі за них.</p> <p>3. Відсутність гострої та хронічної патології (кількість зареєстрованих випадків гострої захворюваності протягом останнього року не перевищує трьох).</p> <p>4. Фізична підготовка дозволяє опанувати всі вимоги навчальної програми з фізичної культури та фізичного виховання.</p> <p>5. Нормотонічний тип реакції серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження.</p>	<p>Фізична підготовка проводиться у повному обсязі згідно з навчальними програмами.</p> <p>Оцінювання диференційоване за тестами та навчальними нормативами.</p>	<p>Рекомендації лікаря щодо занять відповідними видами спорту (у залежності від особливості анатомічної будови тіла, типологічної спрямованості вищої нервової діяльності, функціональних можливостей та індивідуальної схильності)</p> <p>Участь у змаганнях відповідно до віку.</p>

<p style="text-align: center;">Підготовча група</p>	<p>1. Біологічний вік відстає від календарного. Низький рівень фізичного розвитку (за зростом від 3 до 10 центилю). Дисгармонійний розвиток за рахунок дефіциту маси тіла (від 3 до 10 центилю).</p> <p>2. Функціональні можливості нижчі вікової норми.</p> <p>3. Відсутність гострої та хронічної патології, патологічних зрушень.</p> <p>4. Реабілітаційний період після випадку гострої захворюваності, що не потребує курсу ЛФК.</p> <p>5. Парціальне відставання фізичної підготовленості.</p> <p>6. Період менструації у дівчат.</p> <p>7. Фізична підготовка та стан здоров'я дозволяє опанувати більшу частину вимог навчальної програми з фізичної культури (фізичного виховання).</p>	<p>Те саме, що й основна, але при умові поступового засвоєння програмного матеріалу, особливо учнів з надлишковою вагою і підвищеними вимогами до організму.</p> <p>Оцінювання диференційоване проводиться за умови виключення окремих фізичних вправ (у залежності від характеру та ступеня відхилень).</p>	<p>Заборонено заняття у спортивних секціях, але рекомендовано додаткові заняття у групах загально-фізичної підготовки або в домашніх умовах з метою ліквідації недоліків у фізичній підготовці (за індивідуальними комплекс-завданнями вправ, спрямованими на підвищення рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи та системи дихання, на зміцнення певної групи м'язів, на оволодіння певними руховими навичками або підвищення рівня їх виконання).</p>
<p style="text-align: center;">Спеціальна група</p>	<p>1. Значні відхилення постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню у школі, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою</p>	<p>Фізична підготовка проводиться у навчальному закладі за спеціальними програмами з урахуванням характеру та ступеня відхилень</p> <p>Оцінювання проводиться згідно з умовами програми для спеціальних медичних груп диференційоване або виставляється оцінка «зараховано» при відвідуванні більш ніж 50% навчальних занять</p>	<p>Заняття проводяться медичним працівником або вчителем фізичної культури (виховання) зі спеціальною медичною підготовкою поза розкладом уроків не менше двох разів на тиждень у спеціально організованих групах або з наданням індивідуальних завдань безпосередньо на уроках</p>

**ОРІЄНТОВНА СХЕМА ОЦІНКИ
ЗОВНІШНІХ ОЗНАК СТОМЛЕННЯ**

Ознаки	Значне стомлення (середнє)	Різде стомлення (велике)
Колір шкіри обличчя	Значне почервоніння	Різде почервоніння або поблідіння. Синюшний колір губ.
Пітливість	Підвищена пітливість (вище пояса).	Особливо різка пітливість (нижче пояса).
Дихання	Збільшення частоти дихальних актів. Періодичний вдих через рот.	Сильно прискорене, поверхневий вдих через рот. Окремі глибокі вдихи, що змінюються безладним подихом (задишка).
Рухи	Невпевнений крок. Погойдування.	Різде погойдування. Відставання на марші
Увага	Неточність у виконанні вказівок, помилки при зміні напрямку.	Уповільнене виконання наказів, виконуються тільки команди, подані голосно.

 навчальний заклад

Ж У Р Н А Л
перевірки на надійність установалення
та кріплення спортобладнання

Розпочато «__» _____ 20__ р.

Закінчено «__» _____ 20__ р.

Э _____

«Затверджую»

Керівник навчального закладу

(підпис ініціали, прізвище)**АКТ**

Ми, комісія в складі: голови комісії (заступника директора, який відповідає за охорону праці), членів комісії (відповідального за електро та пожежну безпеку), голови комісії з питань охорони праці і техніки безпеки (від профкому), голови профкому, завідуючого спортзалом склали цей акт про те, що в спортзалі і на спортивному майданчику було проведено випробування та перевірку на надійність установалення та кріплення спортивентарю, спортобладнання.

Дані випробувань занесені в таблицю:

<i>№ з/п</i>	<i>Назва спортивентаря і спортобладнання</i>	<i>Інвентаризаційний №</i>	<i>Дані випробувань (прогин)</i>	<i>Закріплено надійно чи ненадійно</i>	<i>Оцінка санітарно- гігієнічного стану</i>	<i>Примітка</i>
1.	Бруси					
2.	Перекладина					
3.	Ворота футбольні гандбольні					
4.	Гімнастична стінка					
5.	Щити баскетбольні					
6.	Канат					
7.	Споруди на гімнастичному містечку					

Висновки комісії:

Спортивентар і спортобладнання, що знаходяться у спортзалі і на спортивному майданчику придатні (непридатні) до використання.

(потрібне підкреслити)

Голова комісії:

*(підпис)*_____
(ініціали, прізвище)

Члени комісії:

*(підпис)*_____
(ініціали, прізвище)

«__» _____ 20__ р.

Примітка: Акт складається перед початком навчального року.

НОРМАТИВИ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ УЧНІВ 8–11 КЛАСІВ

Назва вправи	№ вправи	Одиниці виміру	Нормативи та нормативні вимоги															
			8 клас				9 клас				10 клас				11 клас			
			Високий рівень	Достатній рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Достатній рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Достатній рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Достатній рівень	Середній рівень	Низький рівень
Комплекс вільних вправ № 1	1	бал	Оцінюється відповідно до п.281															
Комплекс вільних вправ № 2	2	бал	Оцінюється відповідно до п.281															
Підтягування на перекладині	3	К-ть разів	10	8	6	4	12	10	8	5	13	11	9	6	14	12	10	7
Підйом ніг до перекладини	4	К-ть разів	-	-	-	-	12	10	8	5	13	11	9	6	14	12	10	7
Підйом переверотом на перекладині	5	К-ть разів	Оцінюється відповідно до п.281				4	3	2	1	5	4	3	2	6	5	4	3

Підйом силою на перекладині	6	К-ть разів	-	-	-	-	3	2	1	-	4	3	2	1	5	4	3	2
Комбінована силова вправа на перекладині	7	К-ть разів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	6	4	2
Зіскок махом назад на перекладині	8	бал	Оцінюється відповідно до п.281															
Згинання та розгинання рук в упорі на брусах	9	К-ть разів	-	-	-	-	10	9	8	6	12	11	10	8	14	13	12	10
Зіскок махом вперед на брусах	10	бал	Оцінюється відповідно до п.281															
Опорний стрибок ноги нарізно через козла в довжину	11	бал	Оцінюється відповідно до п.281								-	-	-	-	-	-	-	-
Опорний стрибок ноги нарізно через коня в довжину	12	бал	-	-	-	-	-	-	-	-	Оцінюється відповідно до п.281							
Стійка на голові і руках (лопатках)	13	бал	Оцінюється відповідно до п.281															
Перекид вперед (назад)	14	бал	Оцінюється відповідно до п.281															
Комплексна акробатична вправа	15	с	-	-	-	-	10,4	11,0	11,6	11,8	10,2	10,8	11,4	11,6	10,0	10,6	11,2	11,4

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	16	К-ть разів	30	23	16	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Нахили тулуба з положення лежачи на спині	17	К-ть разів	48	44	40	36	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Комплексна силова вправа	18	К-ть разів	-	-	-	-	48	44	40	36	50	46	42	38	52	48	44	40	
Піднімання гирі, 16 кг до 65 кг 65 кг та більше	19	К-ть разів	Оцінюється відповідно до п.281								35 40	30 35	25 30	20 25	40 45	35 40	30 35	25 30	
Вправа на гнучкість	20	бал	Оцінюється відповідно до вимог вправи 20																
Лазіння по канату	21	бал	Оцінюється відповідно до п.281				Оцінюється відповідно до вимог вправи 21												
Біг на 60 м	22	с	8,8	9,3	9,8	10,0	8,5	9,0	9,5	9,8	8,0	8,5	9,0	9,4	7,8	8,0	8,5	8,8	
Біг на 100 м	23	с	14,4	14,9	15,9	16,4	14,3	14,7	15,6	16,0	14,0	14,3	15,0	>15,0	13,8	14,0	14,5	>14,5	
Човниковий біг 6x10 м	24	с	17,5	18,5	19,5	20,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Човниковий біг 10x10 м	25	с	28	29	30	32	27	28	29	30	26	27	28	29	25	26	27	28	

Біг на 400 м	26	ХВ, ³ С	-	-	-	-	1,30	1,40	1,50	2,00	1,20	1,30	1,40	1,50	1,15	1,20	1,30	1,40
Біг на 1 км	27	ХВ, ³ С	3,40	3,55	4,20	4,40	3,30	3,40	3,55	4,10	3,20	3,30	3,45	3,55	3,15	3,25	3,40	3,50
Біг на 3 км	28	ХВ, ³ С	-	-	-	-	12,30	13,00	13,30	14,00	12,00	12,30	13,00	13,30	11,30	12,00	12,30	13,00
Марш-кидок на 5 км	29	ХВ, ³ С	-	-	-	-	-	-	-	-	27,00	28,00	29,00	30,00	26,00	27,00	28,00	29,00
Стрибок в довжину з місця	30	СМ	200	190	180	170	210	200	190	180	220	210	200	190	230	220	210	200
Стрибок в довжину з розбігу	31	СМ	410	370	310	280	430	380	330	290	440	400	340	300	480	440	400	380
Стрибок в висоту з розбігу способом «переступання»	32	СМ	125	120	110	105	130	125	115	110	135	130	120	115	140	135	125	120
Метання тенісного м'яча на дальність	33	М	44	40	36	32	46	44	40	38	-	-	-	-	-	-	-	-
Метання гранати (500г) на дальність	34	М	-	-	-	-	-	-	-	-	35	32	28	24	-	-	-	-
Метання гранати Ф-1 (600 г) на дальність	35	М	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	35	32	28	24
Лижна гонка на 1 км	36	ХВ, ³ С	6,30	7,00	7,15	7,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Лижна гонка на 2 км	37	ХВ, ³ С	13,00	14,00	14,15	14,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Лижна гонка на 3 км	38	ХВ, ³ С	18,00	19,00	20,00	20,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Лижна гонка на 5 км	39	ХВ.,с	-	-	-	-	26	28	32	30	25	26	30	32	24	25	28	30
Тримання на воді - «поплавок»	40	с	18	13	8	6	20	15	10	8	-	-	-	-	-	-	-	-
Ковзання в воді	41	м	7	5	3	2	7	5	3	2	-	-	-	-	-	-	-	-
Вправа на дихання	42	б а П	Оцінюється відповідно до п.281								-	-	-	-	-	-	-	-
Стартові стрибки	43	бал	Оцінюється відповідно до п.281															
Повороти	44	бал	Оцінюється відповідно до п.281															
Плавання вільним стилем на відстань	45	м	200	150	100	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Плавання на 100 м вільним стилем	46	ХВ.,с	-	-	-	-	2,05	2,15	2,30	2,40	1,55	2,05	2,15	2,25	1,50	2,00	2,10	2,20
Плавання на 100 м брасом	47	ХВ.,с	-	-	-	-	-	-	-	-	2,20	2,30	2,40	2,50	2,00	2,15	2,30	2,45
Плавання кролем на спині	48	м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	75	50	35	25
Плавання дельфіном	49	м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	40	30	25
Стрибок у воду вниз ногами з 3-метрової вишки	50	бал	-	-	-	-	-	-	-	-	Оцінюється відповідно до п.281							
Пірнання в довжину	51	м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	20	15	10
Контрольна вправа на смузі перешкод для кадетів та військових ліцеїстів	52	ХВ.,с	-	-	-	-	-	-	-	-	1,25	1,30	1,35	1,40	1,20	1,25	1,30	1,35
Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод	53	ХВ.,с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,30	2,40	2,45	2,50

Метання гранати Ф-1 (600 г) на точність	54	очки	-	-	-	-	-	-	-	-	21	17	12	10	24	19	14	12
Початковий комплекс прийомів рукопашного бою	55	бал	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Оцінюється відповідно до п.281			
Комплекс прийомів рукопашного бою без зброї	56	бал	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Оцінюється відповідно до п.281			
Комплекс прийомів рукопашного бою з автоматом	57	бал	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Оцінюється відповідно до п.281			

НОРМАТИВИ
З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ КАНДИДАТІВ, ЩО ВСТУПАЮТЬ ДО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
до 8 класу

Оцінка рівня фізичної підготовки проводиться шляхом перевірки трьох нормативів: підтягування на перекладині, біг 60 м, біг 1500 м.

Норматив	ОЦІНКИ											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Підтягування (раз)	2	3	4	5	-	6	7	-	8	-	-	9
Біг 60 м (сек)	12,3	12	11,5	10,6	-	10	9,9	9,8	9,7	9,2	9,1	9,0
Біг 1500 м (хв., сек.)	8,0	7,55	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10	7,05	7,0	6,55	6,50	6,45

до 9 класу

Оцінка рівня фізичної підготовки проводиться шляхом перевірки трьох нормативів: підтягування на перекладині, біг 60 м, біг 1500 м.

Норматив	ОЦІНКИ											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Підтягування (раз)	1	2-3	4-5	6	-	-	7	-	8	9	-	10
Біг 60 м (сек)	10,6	10,5	10,4	10,2	-	9,9	9,7	9,6	9,5	9,1	9,0	8,9
Біг 1500 м (хв., сек.)	7,50	7,45	7,40	7,30	7,20	7,10	7,05	7,00	6,50	6,40	6,35	6,30

до 10 класу

Оцінка рівня фізичної підготовки проводиться шляхом перевірки трьох нормативів: підтягування на перекладині, біг 100 м, біг 2000 м.

Норматив	ОЦІНКИ											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Підтягування (раз)	1-2	3-4	5-6	7	-	8	-	-	9	-	-	10
Біг 60 м (сек)	10,2	10,0	9,8	9,7	-	9,6	9,4	9,3	9,2	9,0	8,9	8,8
Біг 2000 м (хв., сек.)	10,20	10,15	10,10	10,06	10,03	10,0	9,54	9,47	9,40	9,34	9,27	9,20

Примітка. Залік за рівень фізичної підготовленості визнається у разі отримання вступником не більше однієї оцінки від 1 до 3 балів за виконання нормативів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бака М. М. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді : навчально-методичний посібник / М. М. Бака, В. П. Корж. – Київ : Книга пам'яті України, 2004. – 460 с.
2. Блеер А. Н. Самооборона подручними средствами: техника, тактика, психология / А. Н. Блеер, Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович. – Москва : Terra-Спорт ; Олимпия Пресс, 2006. – 144 с. : ил.
3. Бородін Ю. А. Мотивація курсантів вищих військових навчальних закладів до занять фізичною підготовкою і спортом : навчальний посібник / Ю. А. Бородін. – Київ : Олімпійська література, 2007. – 118 с.
4. Жевага С. І. Шляхи підвищення ефективності фізичної підготовки лицеїстів : методичний посібник / С. І. Жевага ; МОНМСУ. ХДЦНП. – Хмельницький : ХДЦНП, 2012. – 94 с.
5. Закорко І. П. Фізична підготовка (інструктивно-методичні матеріали до практичних занять) / І. П. Закорко, Б. Б. Шаповалов, О. В. Журавель. – Київ, 2005. – 20 с.
6. Зубрилов Р. А. Стрелковая подготовка биатлониста : монография / Р. А. Зубрилов. – Москва : Советский спорт, 2013. – 296 с. : ил.
7. Климович Б. В. Лижна підготовка : навчально-методичний посібник / Б. В. Климович. – Львів : ЛВІ, 2006. – 74 с.
8. Легкая атлетика : учебник для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению "Физическая культура" и специальности "Физическая культура и спорт" / ред. Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2010. – 448 с.
9. Методика навчання плаванню : методичні вказівки для курсантів військового інституту / Л. А. Смирнова, Т. В. Зелікова. – Львів : ЛВІ, 2003. – 58 с.
10. Організація фізичної підготовки у військовій частині та підрозділі / укл. Є. Д. Анохін; Міністерство оборони України. – Львів, 2001. – 164 с.
11. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : монографія / С. В. Романчук. – Львів : Академія сухопутних військ, 2012. – 368 с.
12. Спортивные и подвижные игры : Учебник для средних спец. учебных заведений физ. культ. – Изд. 3-е, перераб., / Под ред. Портных Ю.И. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 344 с., ил.
13. Тарас А. Е. Рукопашный бой СМЕРШ : практическое пособие / А. Е. Тарас. – Москва ; Минск : АСТ; Харвест, 2007. – 400 с. – (Боевые искусства).
14. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник / за ред. Ю. О. Резнікова, В. М. Афоніна. – Львів : ЛВІ, 2002. – 316 с.

15. Терещенко В. І. Науково-методичні основи підготовки єдиноборців : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів [курсантів і працівників податкової служби] / В. І. Терещенко. – Київ : МП Леся, 2002. – 220 с. – (Самбо, рукопашний бій).
16. Тимошенко Б. М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник / Б. М. Тимошенко ; Кам'янець-Подільський ДУ. – Кам'янець-Подільський, 2006. – 280 с.
17. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего проф. образования МВД России / ред. В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 432 с.
18. Фізичне виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.] ; МОНУ. Житомирський військовий інститут ім. С. П. Корольова. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 472 с.