

**КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМУ  
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР «АВАНПОСТ»**

# **ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Выпуск 1**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**В ОБОРОННО-СПОРТИВНОМ**  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ**  
(учебно-методическое пособие)

"Вектор Бук"  
Тюмень  
2000

**Рецензент:** доктор педагогических наук, профессор, академик  
Петровской академии наук и искусств В.А. Шеголев (С-  
Петербург)

**В 63 Военно-прикладная физическая подготовка. Выпуск 1. Физическая подготовка в оборонно-спортивном оздоровительном лагере (учебно-методическое пособие).** - Тюмень: Издательство "Вектор Бук", 2000 - 52 с.

Пособие написано коллективом авторов под общей редакцией  
профессора В.В. Шевцова.

Отдельные разделы написаны:

В.В. Шевцовым (раздел первый - 2.1; 2.2; 3.1; 3.2; 5;6.)  
(раздел второй -1;)  
(раздел третий)

М.С. Воробьевым (раздел первый - 6;)  
(раздел второй - 2;)

А.В. Шевцовым (раздел первый -1.1; 1.2.)

В.В. Шевцовой (раздел первый - 4.)

В предлагаемом учебно-методическом пособии на основе программы по физической подготовке в ОСОЛ раскрываются задачи и дается практический материал для проведения занятий по различным разделам физической подготовки.

Пособие предназначено для педагогических работников оборонно-спортивных лагерей, военно-патриотических клубов, преподавателей физической культуры, для всех кто занимается вопросами физической подготовки юношей допризывного и призывного возраста в оборонно-спортивных лагерях или учебно-полевых сборах.

## ВВЕДЕНИЕ

Оборонно-спортивный оздоровительный лагерь (ОСОЛ) является одной из действенных организационных форм военно-патриотического воспитания молодежи, совершенствования прикладной физической и военно-технической подготовки его участников. ОСОЛ должен обеспечить:

- активный отдых молодежи;
- укрепление здоровья;
- подготовку спортсменов-разрядников;
- подготовку кадров общественного физкультурного актива.

В оборонно-спортивном оздоровительном лагере физическая подготовка проводится в форме:

- утренней специализированной зарядки;
- теоретических занятий;
- учебно-тренировочных занятий по военно-прикладным видам спорта;
- занятий вспомогательными видами спорта в плане спортивно-массовой работы;
- самостоятельных занятий по индивидуальным тренировочным планам;
- соревнований, прикидок и контрольных упражнений.

В настоящем пособии излагаются задачи и основные вопросы организации, содержания и методики физической подготовки юношей в оборонно-спортивном оздоровительном лагере. Особое внимание уделяется целенаправленной подготовке юношей к выполнению учебных нормативов действующего наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах России, нормативов спортивных разрядов по военно-прикладным видам спорта.

В пособии содержатся нормативы и критерии оценки физической подготовленности, разработанные профессором В.В. Шевцовым, региональные стандарты физического развития и физической подготовленности юношей 15-17летнего возраста.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**по физической подготовке для 14-ти дневного**  
**оборонно-спортивного оздоровительного лагеря**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы (практические занятия)</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Легкая атлетика	6
2.	Гимнастика атлетическая	6
3.	Метание гранат на дальность, на точность	6
4.	Плавание прикладное	6
5.	Преодоление (элементов) полосы препятствий	5
6.	Рукопашный бой	6
7.	Стрельба	5
<b>ИТОГО:</b>		<b>40</b>

**Примечание:** ежедневно проводится 4 часа физической подготовки (два часа в первой половине дня, два - во второй); при сокращении количества учебных дисциплин производится перерасчет учебных часов на каждую учебную дисциплину в соответствии с ее значимостью и возможностью качественного проведения учебных занятий.

**РАЗДЕЛ I. Учебно-тренировочные занятия**

Физическая подготовка в оборонно-спортивном оздоровительном лагере (ОСОЛ) является одной из форм и важнейших этапов в формировании физической готовности юношей к службе в Вооруженных Силах России. Задачами физической подготовки являются:

1. Преимущественное развитие общей и силовой выносливости и быстроты в практических действиях.
2. Совершенствование навыков ускоренного передвижения, преодоления препятствий, метания гранат, прикладного плавания.
3. Повышение эмоционально-волевой устойчивости и надежности действий в условиях больших физических и психических нагрузок.

Кроме того, необходимо: ознакомить обучаемых с нормативами по физической подготовке для военнослужащих срочной службы и поступающих в военно-учебные заведения, провести проверку и оценку физической подготовленности юношей: индивидуальной, группы, оборонного лагеря в целом.

Занятия проводятся в соответствии с содержанием и требованиями наставления по физической подготовке в составе взвода. Они должны иметь тренировочную направленность и проводится по следующему плану.

Подготовительная часть - 7-10 мин.

Задачи: организация занимающихся, установка на предстоящую деятельность — постановка общих задач, общая подготовка, специальная подготовка организма к предстоящей деятельности.

Содержание: построение, рапорт, проверка личного состава, постановка конкретных задач, строевые упражнения, ходьба, бег, общеразвивающие и подводящие упражнения.

Основная часть - 35-40 мин.

Задачи: развитие физических качеств, овладение основными двигательными и военно-прикладными навыками и их совершенствование, повышение устойчивости организма к влиянию неблагоприятных факторов, возникающих в учебно-боевой деятельности, воспитание волевых качеств и необходимых воину черт характера.

Содержание: упражнения, предусмотренные НФП-87, комплексом ГТО, контрольные упражнения и соревнования. Упражнения большой координационной сложности выполняются первыми. Упражнения для развития физических качеств включаются в такой последовательности: скоростные упражнения, силовые упражнения, упражнения на выносливость. Если в занятие включается несколько различных упражнений (бег, прыжки, метания и т.д.), то каждому из них предшествует несколько подготовительных, создающих предпосылки для успешного выполнения основного упражнения.

Заключительная часть - 3-5 мин.

Задачи: снижение общего возбуждения сердечно-сосудистой и дыхательной системы, излишнего мышечного напряжения, регулирование эмоционального состояния, подведение итогов и постановка новых учебных задач.

Содержание: медленный бег, ходьба, упражнения в глубоком дыхании и расслаблении мышц. Занятие заканчивается разбором в ходе, которого дается краткая оценка усвоения упражнений, приемов, действий и предлагаются индивидуальные занятия отстающим.

В целях общей и специальной тренировки обучаемых предпочтение следует отдавать комплексным занятиям, в которые включают упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки. Можно рекомендовать следующие виды комплектования:

1. Гимнастика и кроссовая подготовка.
2. Преодоление препятствий, бег на короткие дистанции и метание гранат
3. Бег на короткие дистанции, метание гранат, кроссовая подготовка.
4. Рукопашный бой, преодоление препятствий (гимнастика атлетическая, кроссовая подготовка)

Тренировка заключается в систематическом многократном повторении разучиваемого упражнения, приема, действия с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Приводим примерные планы тренировок по отдельным разделам программы.

## 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### 1.1. Бег на короткие дистанции (100 м)

Спринтерский бег требует от спортсмена высокого уровня развития скоростных способностей: быстроты простой реакции, быстроты движений, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Упражнения для подготовительной части занятия.

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. Бег с отведением бедра назад и "забрасыванием" голени.
3. "Колесо" - бег с забрасыванием голени назад, высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку.
4. Стоя, движения рук, подобные движениям во время бега.
5. Бег с акцентом на активное сведение бедер в полетной фазе.
6. Выпрыгивание вверх из полуприседа с доставанием руками ветки дерева, других высоко расположенных предметов.
7. Прыжки в "шаге" через 1-2 беговых шага на отрезке до 30 м.
8. Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.
9. Прыжки на одной ноге (попеременно) на отрезке до 30 м.
10. Бег с переменной скоростью на отрезке до 60 м.

Сочетание "коротких" (однократных отталкиваний) и "длинных" (многократных отталкиваний на отрезке дистанции) прыжковых упражнений приводит к развитию специфических для спринтера скоростно-силовых способностей.

## ЗАНЯТИЕ 1

Задача №1. Совершенствование техники бега по дистанции и стартового ускорения.

### Упражнения:

1. Упражнения 1-5 для подготовительной части занятия.
2. Бег по дистанции с равномерной скоростью (контрольное).
3. Бег с ускорением: старт принимается в ходьбе, медленном беге, беге со средней скоростью.
4. Бег с высокого старта самостоятельно без сигнала.
5. Бег с высокого старта по сигналу.

6. Бег с высокого старта с гандикапом (контрольное). Задача - догнать впереди стартующего (на 3-4 шага) бегуна.

### Задача № 2. Развитие быстроты.

#### **Упражнения:**

1. Бег с хода на 30 м (предварительный разбег 15-20 м).
2. Серии переменного бега, длина отрезков:  
20Б + 20С; 20Б + 20С + 20Б; 30Б + 20С + 20Б; 40Б + 20Б + 40Б; 30Б + 20С + 50Б.  
Б(быстро) - 95% от максимальной скорости;  
С(свободно) - по инерции.  
Отдых между сериями 2-3 минуты.

## **ЗАНЯТИЕ 2**

Задача №1. Совершенствование перехода от стартового разбега к бегу по дистанции.

#### **Упражнения:**

1. Бег по инерции после стартового ускорения - 2 по 20 м.
2. Бег с переменной скоростью на отрезке до 120 м - 20 м ускорение + 20 м по инерции и т.д.
3. Бег с хода после предварительного разбега 20м (контрольное) - 2 по 30 м.

Задача №2. Развитие быстроты и специальной выносливости.

#### **Упражнения:**

1. Серия переменного бега (см. Занятие 1.).
2. Бег на 60 м с высокого старта.

## **ЗАНЯТИЕ 3**

Задача № 1. Обучение технике финиширования и низкого старта.

#### **Упражнения:**

1. Бег с кандигапом. Задача - убежать от партнера, бегущего с хода - 2 по 30 м.
2. Переменный бег на отрезке 120 - 150 м (20 м быстро + 20м свободно и т.д.).
3. Финишный рывок в беге со средней скоростью - 2 по 20 м.
4. Бег с хода, с прибеганием к финишной линии с полной скоростью и "броском" грудью (контрольное) - 2-60 м
5. Тройной прыжок с колодок (или без них) с низкого старта - 5-6 раз.

6. Выполнение команд "На старт", "Внимание" самостоятельно и по сигналу - 4-6 раз.
7. Пробегание с низкого старта по поперечным отметкам на дорожке: 1-й шаг - 3,5-4 ступни; 2-й шаг - 4-4,5 и т.д. (с удлинением бегового шага до максимального)
  - а) с опорой на одну руку - 2-3 раза;
  - б) с промежуточного старта (без касания рукой дорожки) - 2-3 раза; с низкого старта - 3-5 раз
8. Выбегание с низкого старта (стартовый разгон) - 2 по 20 м (контрольное).

Упражнения 5-8 выполняются вначале, затем упражнения 1 -4.

Задача №2. Развитие быстроты и скоростной выносливости.

**Упражнения:**

1. Упражнения для решения первой задачи.

0, Бег с низкого старта на 60 м.

## **ЗАНЯТИЯ 4-6**

Задача №1. Совершенствование отдельных элементов техники бега на 100 м.

**Упражнения:**

Выборочное использование упражнений 1 -3 занятия на обучение технике.

Задача №2. Развитие скоростных способностей бегуна: быстроты реакции, быстроты одиночного движения, темпа движений, скоростной выносливости.

**Упражнения:**

1. Выборочное использование упражнений 1 -3 занятий.

0, Бег на 60-100 м с низкого старта. Контрольное - бег на 60 м в соревновательных условиях.

### **1.2. Бег на средние дистанции (кроссовый бег) - 2-3 км.**

Результат в беге на средние дистанции взаимосвязан с условием развития быстроты, специальной и общей выносливости, скоростно-силовых качеств, а также относительной силы мышц, несущих основную нагрузку.

## **ЗАНЯТИЕ 1**

Задача №1. Учить технике бега по равнине, в гору, с горы.



### **Упражнения:**

1. Бег с высокого старта по равнине - до 1 км.
2. Бег в гору - 4-5 раз по 40-50 м.
3. Бег с горы - 4-5 раз по 80-100 м.

Задача №2. Развитие общей выносливости.

### **Упражнения:**

/ , Равномерный бег - 20 мин. из них первый километр пробегать за 4 мин. 30 сек. - 3 мин. 50 сек.

## **ЗАНЯТИЕ 2**

Задача №1. Обучение технике преодоления естественных препятствий (поваленных деревьев, канав, и пр.)

### **Упражнения:**

1. Бег по песку, пахоте, мелководью.
2. Бег по лесу и кустарнику, высокой траве.
3. Преодоление канав, поваленных деревьев.

Задача №2. Развитие скоростной выносливости.

### **Упражнения:**

/ , Повторный бег 4 x 300 м. Каждые 300 м пробегать за 60 сек. Отдых между повторениями до установления частоты сердечных сокращений на уровне 110-120 уд./мин.

## **ЗАНЯТИЕ 3**

Задача №1. Обучение технике кроссового бега на участке со сложным рельефом.

### **Упражнения:**

/ , Преодоление подъемов и спусков различной крутизны, естественных препятствий.

Задача №2. Развитие специальной выносливости.

### **Упражнения:**

1. Переменный бег по пересеченной местности - 1 км сильно (4 мин. - 3 мин. 50 сек.) + 1 км слабо (6-5 мин.) + 1 км сильно.

## ЗАНЯТИЕ 4

Задача №1. Совершенствование техники кроссового бега на участке со сложным рельефом.

Задача №2. Развитие специальной выносливости.

### Упражнения:

/ , Повторный бег с соревновательной скоростью 5 x 500 м. Каждые 500 м пробегаются за 1 мин. 55 сек. - 2 мин. 10 сек.

## ЗАНЯТИЕ 5

Задача №1. Совершенствование техники кроссового бега на участке со сложным рельефом.

Задача №2. Освоение техники бега с соревновательной скоростью.

### Упражнения:

/ , Равномерный бег с соревновательной скоростью 10-12 мин. Каждые 100 м пробегаются за 23-25 сек.

## ЗАНЯТИЕ 6

Задача №1. Совершенствование техники кроссового бега на участке со сложным рельефом.

Задача №2. Контрольная прикидка.

### Упражнения:

1. Упражнения специальной разминки.
2. Бег в среднем темпе 300-500 м.
3. Бег с соревновательной скоростью 2-3 км.

## 2. ГИМНАСТИКА АТЛЕТИЧЕСКАЯ

### 2.1. Атлетическое двоеборье.

Занятия по гимнастике включают: упражнения атлетического двоеборья (подъем силой, подъем переворотом, подтягивание, поднимание ног к перекладине, толчок двух гирь по длинному циклу), упражнения на снарядах.

## ЗАНЯТИЕ 1

Задача №1. Обучение технике выполнения упражнений на перекладине.

**Упражнения:** подъем силой, подъем переворотом, подтягивание, поднимание ног к перекладине - по 2-3 подхода отдельно выполнение каждого упражнения, количество повторений в подходе 3-4 раза.

Задача №2. Развитие относительной силы и силовой выносливости мышц, участвующих в выполнении упражнений на перекладине.

**Упражнения:** упражнения атлетического двоеборья на перекладине - 2-3 подхода. Каждое упражнение выполняется "до предела", отдых между упражнениями 1-2 мин., между подходами 2-3 мин.

Другие упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, прыжок ноги врозь через козла в длину, лазание по канату.

## ЗАНЯТИЕ 2

Задача №1. Обучение технике выполнения толчка ДВУХ гирь по длинному циклу.

**Упражнения:** Смотрите раздел "гиревой спорт", занятие 2.

Задача 2. Та же.

Упражнения: Те же (занятие 1.)

Другие упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях в размахи; прыжок согнув ноги через козла в ширину, лазание по вертикальной лестнице.

## ЗАНЯТИЕ 3

Задача №1. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетического двоеборья,

**Упражнения:**

1. Раздельное выполнение упражнений на перекладине "на технику", в том числе на отработку перехода с одного упражнения на другое.
2. Упражнения в толчке гирь двумя руками по длинному циклу "на технику".

Задача №2. Развитие специальной выносливости атлетического двоеборца в упражнении на перекладине.

**Упражнения:** комплексное выполнение всех четырех упражнений на перекладине - 2-3 подхода "до предела". Отдых между подходами 3-5 мин.

Другие упражнения: подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусках, прыжок ноги врозь через козла в длину, высотой 120-140 см.

## ЗАНЯТИЕ 4

Задача №1. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетического двоеборья.

**Упражнения:** упражнения 1,2 из занятия 3.

Задача №2. Развитие специальной выносливости атлетического двоеборца в толчке двух гирь по длинному ЦИКЛУ.

**Упражнения:** толчок одной (двух) гирь по длинному циклу. Количество подходов 2-3, 60-80% от максимального результата. Отдых между подходами 2-3 минуты.

Другие упражнения: на брусках - сгибание и разгибание рук с размахиванием, соскок махом назад с поворотом на 90 градусов, прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 см., кувырок вперед на брусках.

## ЗАНЯТИЕ 5

Задача №1. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетического двоеборья.

**Упражнения:** выполнения упражнений атлетического двоеборья "на технику".

Задача №2. Развитие специальной выносливости атлетического двоеборца.

**Упражнения:**

1. Комплексное выполнение упражнений на перекладине 2-3 подхода "до предела".
2. Толчок двух гирь по длинному циклу, 2-3 подхода, 60-80 % от максимального результата (или по 3-5 мин. непрерывного выполнения).

Другие упражнения: на брусьях - соскок боком с поворотом на 90 градусов; стойка на плечах; прыжок ноги врозь через коня в длину, высотой 120 см. подъем разгибом на перекладине.

## ЗАНЯТИЕ 6

Задача №1. Провести контрольную ПРИКИДКУ в выполнении упражнений атлетического двоеборья в соревновательных условиях.

Занятия по гимнастике, как правило, проводят в форме круговой тренировки на 3-6 рабочих местах.

## 2.2. ГИРЕВОЙ СПОРТ

Гиревой спорт включает следующие виды: гиревое (классическое) двоеборье, соревнования по длинному циклу, гиревое жонглирование. Гиревое двоеборье состоит из двух упражнений: толчка двух гирь двумя руками от груди и рывка гири одной, а затем другой рукой без остановки. Соревнования по длинному циклу представляют собой толчок двух гирь двумя руками от груди с последующим опусканием снарядов вначале на грудь, а затем - вниз на вытянутые руки, для очередного замаха и подъема на грудь.

## ЗАНЯТИЕ 1

Задача №1. Обучение технике рывка.

### Упражнения:

1. Замах и тяга гири двумя руками.
2. Раскачивание (замах) и тяга гири каждой рукой.
3. Раскачивание гири одной рукой.
4. Раскачивание гири одной рукой с подрывом в конце движения.  
Акцент, внимание переносится на полное разгибание туловища, взрывную работу мышц ног (разгибание в коленных суставах с последующим подъемом на носки).
5. Опускание гири в замах от плеча.
6. Опускание гири в замах из положения "рука с гирей сверху".
7. Поднимание гири вверх после раскачивания одной рукой с помощью другой (помогающая рука опускает гирю в самом конце движения).
8. Выполнение рывка в целом.

Задача №2. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.

### **Упражнения:**

1. Тяга становая.
2. Выпрыгивание из низкого приседа с гирей в опущенных руках (или приседание с партнером на плечах).
3. Махи гири двумя руками с подъемом вверх (рывок двумя руками одной гири).
4. Швунг жимовой гири.
5. Рывок.

## **ЗАНЯТИЕ 2**

### **Задача №1. Обучение технике толчка.**

#### **Упражнения:**

1. Стартовое положение, отрыв гири от помоста (разгибание коленей ног), замах (кач гири назад) и тяга.
2. Многократное выполнение тяги и подрыва.
3. Многократное выполнение подъема на грудь.
4. Полуприседы из и.п. "гири на грудь".
5. Полутолчок после предварительного приседа с опусканием гири на грудь.
6. Полуприсед с гирей в поднятой руке до положения "подсед".
7. Полуприсед - фиксация - опускание гири на грудь.
8. Подсед с выпрямлением рук вверх.

Подводящие упражнения вначале выполняются с одной гирей, затем с облегченными гирями и с гирями соревновательного веса. После каждого подхода при обучении опусканию гири и разучиванию подседа рекомендуется выполнить несколько полутолчков.

### **Задача №2. Развитие силовых и скоростно-сидовых качеств.**

#### **Упражнения:**

1. Толчок: 2-3 серии по 2 подхода в серии, каждый подход 50-60% от максимального количества подъемов. Отдых между подходами 1 мин, между сериями 2 мин.
2. Приседания (полуприсед) с партнером на плечах или прыжки на гимнастическую скамейку (выпрыгивание вверх).

## **ЗАНЯТИЕ 3**

### **Задача №1. Совершенствование техники рывка и толчка.**

**Упражнения:** из 1 и 2 занятия.

Задача №2. Развитие специальной выносливости в толчке двух гирь.

**Упражнения:** из занятия 2 - упражнение №1.

#### **ЗАНЯТИЕ 4**

Задача №1. Совершенствование техники рывка и толчка.

**Упражнения:** подводящие упражнения из 1-2 занятия, выполнение рывка и толчка в целом.

Задача №2. Развитие специальной выносливости в толчке двух гирь.

**Упражнения:**

1. Рывок - 2-3 серии по 2 подхода в серии. Количество повторений в подходе 50-60% от максимального количества раз. Отдых между подходами 1 мин, между сериями 2 мин.
2. Тяга станова - 2-3 подхода.

#### **ЗАНЯТИЕ 5**

Задача №1. Совершенствование техники рывка и толчка.

**Упражнения:**

1. Подводящие упражнения из первого и второго занятия.
2. Выполнение толчка и рывка "на технику".

Задача №2. Развитие специальной выносливости в толчке .

**Упражнения:**

/ , Толчок - 2 подхода по 3-5 мин. Отдых между подходами 1 -2 мин.

#### **ЗАНЯТИЕ 6**

Задача №1. Совершенствование техники толчка и рывка.

**Упражнения:** Выполнение толчка и рывка "на технику".

Задача №2. "Прикидка" в выполнении толчка и рывка на максимальный результат (работа в сумме двоеборья).

### **3. МЕТАНИЕ ГРАНАТ НА ДАЛЬНОСТЬ И НА ТОЧНОСТЬ, ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ**

#### **3.1. Метание гранат.**

Рекомендуется следующая последовательность в изучении приемов метания гранат: стоя с места, в движении, с колена, из положения лежа, из траншеи, а затем противотанковых гранат.

#### **ЗАНЯТИЕ 1**

Задача №1. Обучение метанию гранаты с места.

##### **Упражнения:**

1. Метание гранаты из и.п., стоя лицом в направлении метания.
2. То же, но из и.п., стоя левая нога впереди.
3. Метание гранаты после предварительного поворота плечевого пояса направо и замахом.
4. Метание гранаты с места по вертикальной цели (контрольное).

Задача №2. Обучить занимающихся технике метания гранат на точность с места.

##### **Упражнения:**

1. Метание гранат по наклонному щиту размером 1,5 х 1,5 м с кругами, на дальность от 20 до 30 м.
2. Метание гранаты на точность по вертикальной стойке высотой 1,5 м с постепенным увеличением расстояния.

#### **ЗАНЯТИЕ 2.**

Задача № 1 Обучение технике метания гранаты с разбега.

##### **Упражнения:**

1. Метание гранаты с шага вперед.
2. Метание гранаты с "скрестного шага".
3. Метание гранаты с 3-х шагов.
4. Метание гранаты с разбега.
5. Контрольное: метание гранаты в движении по горизонтальной цели на расстоянии 30-35м.

Задача №2. Обучить занимающихся технике метания гранат на точность с шага вперед.



### **Упражнения:**

1. Метание гранат в наклонный щит.
2. Метание гранат по вертикальной стойке.
3. Метание гранат по концентрическим кругам с постепенным увеличением расстояния от 20 до 40 м.

### **ЗАНЯТИЯ 3-5.**

Задача №1. Совершенствование в технике метания гранат на дальность.

#### **Упражнения:**

1. Метание гранат с места.
2. Метание гранат на дальность в движении шагом и бегом:
  - а) с отведением гранаты (замахом) в скачке.
  - б) В 3-х "бросковых шагах".

Задача №2. Совершенствование в технике метания гранат на точность.

#### **Упражнения:**

1. Метание гранат по вертикальным и горизонтальным целям с места и в движении, навесом по невидимой цели, по целям находящимся на различном удалении.
2. Метание гранат по быстро двигающейся цели (баскетбольный мяч).
3. Метание гранат в цель после преодоления элементов полосы препятствий.
4. Метание гранат на кучность из трех серий по 5-10 бросков.
5. Метание с выбыванием до выявления победителя.
6. Метание на лучший результат.
7. Метание на наибольшее количество попаданий в центральный круг и т.д.

### **ЗАНЯТИЕ 6.**

ш на

сть с

Задача №1. Выполнить "прикидку" в метании гранат на точность в УСЛОВИЯХ соревнований.

Выполнить метание противотанковой гранаты по неподвижной цели.

### **3.2. Преодоление препятствий.**

Прежде чем приступить к изучению техники преодоления полосы препятствий нужно ознакомить занимающихся с условиями и правилами выполнения упражнения, мерами безопасности при преодолении препятствий, с оборудованием полосы препятствий.

#### **3.2.1. Упражнения на единой полосе препятствий.**

#### **3.2.2. Упражнения на упрощенной уче**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

Задача №1. Изучение старта, стартового разбега и техники бега между препятствиями.

Задача №2. Изучение способов преодоления горизонтальных препятствий.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

Задача №1. Изучение способов преодоления вертикальных препятствий.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

Задача №1. Изучение техники бега по проходам лабиринта. Задача №2. Совершенствование техники преодоления отдельных отрезков полосы препятствий.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

Задача №1. Совершенствование техники передвижения по узкой опоре. Задача №2. Совершенствование техники преодоления отдельных отрезков полосы препятствий в определенную норму времени.

### **ЗАНЯТИЕ 5.**

Задача №1. Совершенствование техники преодоления нескольких отрезков полосы препятствий в определенную норму времени. Задача №2. Преодоление всей полосы препятствий "на технику".

### **ЗАНЯТИЕ 6.**

Задача №1. Контрольное прохождение всей полосы препятствий на скорость. При проведении занятий возможно несколько вариантов организации: **Первый вариант**- каждое отделение изучает новые приемы преодоления препятствий на одном учебном месте, через 10-15 мин. производится смена мест занятий.

**Второй вариант** - одно отделение изучает новые приемы преодоления препятствий, другое тренируется в преодолении ранее изучаемыми способами, третье - упражняется в ускоренном передвижении или метании гранат в цель.

**Третий вариант** - на каждом рабочем месте вводятся приемы рукопашного боя: на первом - страховка и само страховка, на втором - броски и освобождение от захватов, на третьем - удары и болевые приемы (обезоруживание).

#### **3.2.2. Упражнения на упрощенной учебной полосе препятствий.**

Рассмотрим организацию занятий на трех учебных местах, каждое из которых представляет собой одну треть полосы препятствий.

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

#### Первое учебное

место: преодоление оврага по бревну; завала - переползанием; рва - прыжком на две ноги. Второе учебное место: преодоление лабиринта; забора - зацепом; палисада - с опорой на бедро. Третье учебное место: преодоление фасада дома или каменной стенки в окно (кролом) - зацепом, силой и т.д.; разрушенной лестницы - прыжками; хода сообщения - бегом.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

Первое учебное место: преодоление оврага - перелезание, завала - подлезанием; рва - прыжком на одну ногу с пробеганием.

Второе учебное место: преодоление лабиринта - под перекладами; забора - силой; палисада - с опорой на грудь.

Третье рабочее место: залезание в окно (преодоление каменной стены) - с помощью товарища; разрушенной лестницы - перелезанием; хода сообщения - бегом.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

Первое рабочее место: преодоление оврага - по веревке, с опорой ногами о склон оврага; завала - пробеганием по верху; рва - прыжком и использованием шеста. Второе рабочее место: преодоление лабиринта - по перекладинам лабиринта; забора - по наклонной доске; палисада - прыжком, наступая на препятствия. Третье рабочее место: преодоление фасада каменной стенки - с помощью веревки (шеста); с опорой ногами о стенку; разрушенной лестницы - перелезанием.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

Преодоление элементов полосы препятствий на каждом рабочем месте всеми изучаемыми ранее способами.

### **ЗАНЯТИЯ 5-6.**

Комплексная тренировка в преодолении полосы препятствий.

Соревнования между учебными отделениями в прохождении полосы препятствий на время.

Завершается работа на всех рабочих местах тренировкой в преодолении всех препятствий поточным методом: с преодолением препятствий в одну сторону и бегом в обратном направлении; с преодолением препятствий в обе стороны.

## **4. ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ**

Для более успешного проведения занятий по плаванию рекомендуется распределить юношей на следующие группы: **Первая группа** - не умеющие плавать. Задача: обучить плаванию брассом на груди.

**Вторая группа** - плохо умеющие плавать (не проплывают 25 м). Задача: обучить плаванию на боку, брассом, нырянию в длину.

**Третья группа** - хорошо умеющие плавать, но не владеющие прикладными способами плавания.

Задача: обучить плаванию на боку, брассом на спине и на груди, нырянию, оказанию помощи пострадавшему на воде.

Обучение нырянию проводится в чистой, прозрачной, обеспечивающей видимость воде. К поясу ныряльщика прикрепляется веревка. Ныряние выполняется только поочередно, пока не покажется из воды первый ныряльщик, второй не погружается. Занятия обеспечиваются лодкой, спасателями, средствами спасания (круги, жилеты и т.д.)

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

Задача №1. Обучить плаванию брассом на груди и на спине. Упражнения:

1. Сидя в упоре сзади на мелком месте (на скамье, на откосе) движения ногами, как в плавании брассом.
2. Движение ног брассом, взявшись за опору (поплавок).

3. Плавание брассом с помощью одних ног, руки вытянуты вперед.
4. В наклоне вперед, гребковые движения брассом.
5. То же в сочетании с дыханием.
6. Плавание брассом в полной координации, но без выдоха в воду. Задача №2. Обучить нырянию в длину, прыжкам с вышки.

**Упражнения:** погружение под воду после глубокого вдоха, задержка дыхания от 10 до 30 сек. с медленным периодическим выдохом в воду; ныряние в длину; прыжки с вышки (соскоки вниз ногами (солдатиком), в группировке).

Задача №3. Тренировка: плавание в медленном темпе 100-150 м. упражнение "выдохи в воду". 4-5 стартов. 5-6 поворотов. Плавание одними ногами 2x25 м. заплывы 2x100 м в медленном темпе с отдыхом между заплывами 2-3 мин.

## **ЗАНЯТИЕ 2.**

Задача №1. Совершенствование в плавании брассом на груди (без выдоха в воду) и на спине.

Задача №2. Обучить нырянию в глубину, прыжкам с вышки.

**Упражнения:** ныряние в глубину из опорного и безопорного положения; доставание предметов с глубины до 3 м, прыжки с вышки (Вперед из приседа, стоя согнувшись, стоя прогнувшись).

Задача №3. Тренировка: по плану первого занятия. **ЗАНЯТИЕ 3.**

Задача №1. Обучить плаванию на боку.

### **Упражнения:**

1. Скольжение на боку с вытянутой вперед рукой (голова лежит на руке).
2. То же с работой ног вперед-назад ("ножницы").
3. То же с гребком без выноса руки.
4. То же с выносом руки и в сочетании с дыханием.
5. Плавание в полной координации.

Задача №2. Совершенствовать ныряние в длину и глубину из опорного и безопорного положения: обучить прыжкам с вышки.

**Упражнения:** ныряние в длину до 10-15 м, ныряние в глубину на 3-4 м; то же с изменением направления и глубины погружения; прыжки с вышки (из передней стойки полуоборот вперед со сведенными руками).

Задача №3. Тренировка: плавание в медленном темпе 100 м; плавание в быстром темпе 3x25 м; упражнение "выдохи в воду"; 6-8 стартов; заплывы 2x100 м в медленном темпе, отдых между заплывами 1-2 мин.

## **ЗАНЯТИЕ 4.**

Задача №1. Совершенствовать технику плавания на боку.

**Упражнения:** плавание на правом и левом боку с выносом и без выноса руки.

Задача №2. Обучать приемам спасания вплавь и прыжкам с вышки.

**Упражнения:** способы приближения к пострадавшему; освобождение от захватов за туловище, руки, шею, за ноги и сзади.

Задача №3. Тренировка в плавании и нырянии.

**Упражнения:** Тренировка по плану третьего занятия; дополнительно ныряние в длину 2 x 10-15 м.

## **ЗАНЯТИЕ 5.**

Задача №1. Совершенствование в технике плавания на боку и брассом.

**Упражнения:** плавание способом "на боку" и "брассом" в полной координации "на технику".

Задача №2. Обучать приемам спасания вплавь, прыжкам с вышки.

**Упражнения:** оказание помощи уставшему пловцу одним и двумя спасателями; транспортировка "пострадавшего" на боку, на спине, морским захватом.

Во время транспортировки следить, чтобы лицо "спасаемого" находилось над водой.

Задача №3. Тренировка в плавании и нырянии.

**Упражнения:** плавание в медленном темпе 150-200 м; плавание одними ногами 3x25 м; плавание в быстром темпе 50 м; ныряние в длину 2x15-20 м; плавание в медленном темпе 200-300 м.

## **ЗАНЯТИЕ 6.**

Задача №1. Совершенствование в плавании и нырянии.

**Упражнения:** плавание и ныряние в комплекте №1 (ласты, маска, трубка).

Задача №2. Обучение приемам спасания.

**Упражнения:** подъем пострадавшего с грунта, транспортировка; оказание первой медицинской помощи (извлечение из воды, очистка полости рта, удаление воды из дыхательных путей).

Задача №3. Тренировка: по плану первого занятия. **ЗАНЯТИЕ 7.**

Задача №1. Совершенствование в технике прикладного плавания и ныряния.

**Упражнения:** ранее изучаемые упражнения; плавание и ныряние в комплекте №1; обучение закрытому повороту ("маятник").

Задача №2. Продолжить обучение оказания первой медицинской помощи: искусственное дыхание "изо рта в рот", способы Сильверста-Броща, Шефера.

## **ЗАНЯТИЕ 8.**

Задача №1. Совершенствование в приемах прикладного плавания.

**Упражнения:** плавание в одежде и с макетом автомата; снятие одежды и обуви в воде; транспортировка груза в плавании на спине, на боку брассом; оказание первой медицинской помощи пострадавшему; бросание конца Александра, спасательного круга, ныряние в длину и глубину из опорного и безопорного положения и т.д.

Задача №2. Тренировка: плавание в медленном темпе 150м, 5-8 стартов; 5-6 поворотов; плавание на скорость 4x25 м; упражнение "выдох в воду"; плавание в быстром темпе 2x50 м; плавание в медленном темпе 200-300 м.

## **ЗАНЯТИЕ 9. (контрольное)**

**Содержание:** плавание в переменном темпе 50-70 м; 2-3 поворота; 2-3 стартовых прыжка; отдых 5-7 минут; проплывание 100 дистанции вальным стилем на время; отдых 15-20 мин. Ныряние на 25 м.

Объем скоростных упражнений и интенсивность плавания меняется в зависимости от подготовленности занимающихся. Количество ныряний в

длину и глубину от 2 до 5 м в зависимости от времени пребывания под водой. Для обучения не умеющих плавать составляется отдельный план занятий. Занятия по плаванию и купанию желательно проводить ежедневно при любой погоде.

## **5. СТРЕЛЬБА**

Перед юношами в период их пребывания в ОСОЛ ставится задача: научиться производству меткого выстрела из пневматической винтовки (малокалиберной винтовки, автомата и т.д.) из положения лежа по целям, расположенным на известных дальностях.

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

Задача: изучение приемов и техники стрельбы.

#### **Упражнения:**

1. Тренировка в изготовке для стрельбы "лежа", с опорой о стол, стоя, прицеливании, спуске курка.
2. Стрельба из пневматической винтовки по белому листу бумаги размером 15x15 см "на кучность"; дистанция 10 м, количество выстрелов - 9; 3 серии по 3 выстрела; показ после каждой серии.

Разбор результатов стрельбы, выявление ошибок.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

Задача: Совершенствование в технике стрельбы лежа (с опорой о стол. стоя).

#### **Упражнения:**

1. Тренировка в изготовке, прицеливании, спуске курка.
2. Стрельба на кучность по мишеням "П", на дистанции 10 м; 3 серии по 5 выстрелов; показ после каждой серии.

Разбор результатов стрельбы, выявления ошибок.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

Задача: Совершенствование основ меткого выстрела.

#### **Упражнения:**

1. Изготовка, прицеливание, спуск курка.
2. Стрельба "на кучность" по мишени "П" №8 дистанция 10 м; 3 выстрела.
3. Определение СТП с внесением поправки на совмещение СТП с центром мишени.
4. Выполнить 5 зачетных выстрелов.

Разбор результатов стрельбы, выявление ошибок.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

Задача: Совершенствование основ меткого выстрела.

#### **Упражнения:**

1. Изготовка, прицеливание, спуск курка.
2. Стрельба на результат, дистанция 10 м; 13 выстрелов - 3 пробных и 10 зачетных; 2 серии по 5 выстрелов; показ после каждой серии.
3. Задача: набрать в каждой серии не менее 30-35 очков. Разбор результатов стрельбы, выявление ошибок.

### **ЗАНЯТИЕ 5.**

Задача: выполнение нормы юношеского (взрослого) спортивного разряда по стрельбе в условиях соревнований.

**Упражнения:** контрольная стрельба: 23 выстрела - 3 пробных и 20 зачетных из положения с опорой о стол (ВП-1) или стоя (ВП-2). Мишень "П" (№8). На всех занятиях необходимо строго соблюдать правила безопасности !

## **б. РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

Программа занятий по рукопашному бою составлена в соответствии с учебной программой по ОБЖ (раздел "Рукопашный бой")

### **Занятие 1.**

**Самостраховка:** Кувырок вперед (в страховку ударом пяткой сверху, в стойку лицом по ходу движения, лицом обратно ХОДУ движения, лицом перпендикулярно ходу движения)

**Стойки:** Фронтальная, левосторонняя, правосторонняя.

**Передвижения:** Прямолинейное, с разворотом корпуса на 90, с полным разворотом корпуса.

**Удары руками:** прямой удар; удар снизу.

**Блоки:** блок предплечьем внутрь; блок предплечьем вниз.

Удары ногами: прямой удар дальней и ближней ногой; снизу вверх.

**Блоки:** подставкой двух рук скрестно,вну2Вренный блок, наружный блок.

Тренировка в ударах и блоках на месте и в движении.

### **Занятие 2.**

**Самостраховка:** кувырок через плечо, кувырок назад (в стойку, в положение лежа на животе).

**Стойки.** Задняя приподнятая .скрученная, подтянутая.

**Передвижение:** шагом вперед, назад, вправо, влево; подшагиванием. **Удары руками:** удар сверху о боковой удар. **Блоки:** Верхний блок о наружный блок.

**Удары ногами:** боевой удар дальней и ближней ногой (удар ногой сбоку).

**Блоки:** наружный усиленный блок усиленный блок предплечьями наружу).

Тренировка в ударах и блоках на месте и в движении.

### **Занятие 3.**

**Самостраховка:** Кувырок назад через плечо; кувырок в сторону.

**Стойки:** Комбинированная, боевая.

**Передвижения:** скачком вперед .назад "вправо, влево.

**Удары руками:** обратный удар; удар ребром ладони.

**Блоки:** предплечьем наружу (наружный блок); верхний и средний блоки.

**Удары ногами:** дугообразный боковой удар ближний и дальней ногой снаружи и изнутри, дугообразный удар внешней стороной

стопы. **Блоки:** наружный усиленный блок предплечьями.

### **Занятие 4.**

**Самостраховка:** падение вперед. Падение назад. **Стойки:** защитная стойка, стойка ближнего боя. **Передвижения:** бегом, кувырком. **Удары руками:** удар основанием ладони, удар локтем. **Блоки:** предплечьем наружу, с уклоном в право и ударом левой ногой. **Удары ногами:** удар назад с поворотом.

**Блоки:** блок скрещенными предплечьями вниз, скручиванием рук в плечах ( по Кадочникову).

### **Занятие 5.**

**Самостраховка:** падение на бок. **Стойки:** высокая, средняя, низкая.

**Передвижения:** кувырком, перекатом. Удары: удар головой. **Блоки:** блок ладонями двух рук с уклоном и последующим скручиванием головы и ударом коленом.

**Удары ногами:** боковой удар ближней ногой со с крестным шагом; удар коленом. **Блоки:** блок с крещенными предплечьями; с уклоном вправо (влево)

бнаружный блок левым & правым) предплечьем; с уклоном, блок ладонью.

### **Занятие 6.**

**Самостраховка:** упражнения 1 -5 занятий.

**Стойки и передвижения:** совершенствование (1-5 занятия)

**Удары и блоки:** совершенствование (1-5 занятия)

**Освобождение от захватов:** за запястье одной и двумя руками, за рукав.

### **Занятие 7.**

**Самостраховка:** Совершенствование упражнений из 1 -5 занятий. **Стойки и передвижения:** Совершенствование. Удары руками и ногами, блоки: Совершенствование.

**Разучивание:** освобождение от захватов шеи спереди, одежды на груди, плече, туловища, туловища и рук впереди, ног спереди.

### **Занятие 8.**

Совершенствование приемов рукопашного боя.

Разучивание: Освобождение от захватов: туловища сзади ,туловища вместе с руками сзади, ног сзади, шеи сзади, плеч сзади.

### **Занятие 9.**

Совершенствование приемов РБ.

Разучивание. Болевые приемы: загиб руки за спину сзади; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину нырком; загиб руки за спину замком .Обезоруживание противника при ударе ножом снизу по: мнением загиба руки за спину.

### **Занятие 10.**

Совершенствование приёмов РБ.

Разучивание. Болевые приемы: рычаг руки наружу; рычаг руки внутрь узел руки наверху; Обезоруживания противника при ударе ножом снизу с применением загиба руки за спину.

### **Занятие 11**

Совершенствование приемов РБ

Обезоруживание противника вооруженного пистолетом обезоруживание противника вооруженного пистолетом; обезоруживание противника при



угрозе пистолетом в упор сзади с применением рычага руки внутрь; при угрозе пистолетом в упор спереди с применением рычага руки наружу.

Выполнение приемов рукопашного боя оценивается:

**"отлично"**

**"хорошо"**

**"удовлетворительно"**

- если прием выполнен согласно описанию, четко и быстро;
- если прием выполнен согласно описанию, но недостаточно быстро;
- если прием выполнен с нарушением слитности и быстроты, допущены потеря равновесия при бросках, падение;

**"неудовлетворительно"** - если прием не выполнен или грубо искажен.

## **РАЗДЕЛ II. Спортивно-массовая работа.**

### **1. Спартакиада по военно-прикладным видам спорта ОСОЛ "Ратники".**

Спартакиада является основным массовым, комплексным соревнованием. Открытие и закрытие спартакиады проводится в форме спортивного праздника, посвященного началу и окончанию лагерных сборов. Финальным соревнованиями предшествуют соревнования по отдельным видам спорта.

#### **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о спартакиаде оборонно-спортивного лагеря "Ратники" по военно-прикладным видам спорта.**

**Цель:** пропаганда военно-прикладных видов спорта среди молодежи, совершенствование военно-прикладных навыков и умений.

**Задачи:** выявление сильнейших спортсменов и команд, выполнение нормативов НФП и спортивных разрядов.

1. Время и порядок проведения спартакиады.
2. Спартакиада проводится с 6 по 11 июля 1999 г. Соревнования проводятся в соответствии с правилами и условиями соревнований по отдельным видам спорта, входящим в программу спартакиады.
3. Место и точное время проведения соревнований будут указаны дополнительно.

### **2, Руководство спартакиадой.**

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет оргкомитет спартакиады. Непосредственное проведение

соревнований осуществляется главной судейской коллегией и судейскими коллегиями по видам спорта.

### **3. Программа спартакиады.**

Программа спартакиады включает: летний полиатлон, атлетическое двоеборье, гиревой спорт, метание гранат на точность, прикладное плавание и ныряние в длину, стрельбу из пневматической винтовки.

### **4. Участники спартакиады.**

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды ученых групп (взводов) и подразделений (рот). В состав сборной команды по видам спорта включатся юноши 14-17 лет, прошедшие предварительную спортивно-техническую подготовку и не имеющие противопоказаний к занятиям по физической подготовке на день соревнований.

### **5. Порядок определения победителей.**

Общекомандное первенство определяется по наименьшей сумме баллов, набранных по всем видам спартакиады. За I место занятое командой в виде спорта, дается 1 очко, за II место - 2 очка, за III - 3 очка и т.д. Команда не принявшая участие в каком-либо виде программы получает последнее место, плюс одно штрафное очко.

В случаях равенства очков у 2-х и более команд - лучшее место дается команде, имеющей большее количество первых, вторых и т.д. мест по видам спорта.

Если и этот показатель будет равный, предпочтение отдается команде имеющей лучший результат в полиатлоне. Обязательными видами спорта являются - полиатлон, атлетическое двоеборье, метание гранат на точность (или стрельба).

Личные места определяются в соответствии с правилами соревнований по отдельным видам программы.

### **6. Награждение победителей.**

Команда, занявшая I место в общем зачете награждается памятным призом, вымпелом и дипломом комитета по делам молодежи (спорткомитета).

Команды, занявшие II и III места в общем зачете награждаются вымпелами и дипломами.

Команды, занявшие I места в отдельных видах спорта в финальных соревнованиях, награждаются памятными призами, вымпелами и дипломами комитета по делам молодежи (спорткомитета).

Команды, занявшие II и III места награждаются вымпелами и дипломами.

Участники, занявшие I места в финальных соревнованиях по видам спорта, награждаются ценными призами, лентой "чемпион", дипломами.

Участники, занявшие II и III места награждаются дипломами.

### **7. Заявки.**

Заявки подаются в судейскую коллегию по видам спорта за один день до соревнований.

## **ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.**

### **ПОЛИАТЛОН**

Соревнования проводятся по программе летнего многоборья: бег 60 м, подтягивание на перекладине, бег 2000 м (троеборье) + метание гранат на дальность или стрельба из пневматической винтовки (четыреборье) + плавание (пятиборье).

Обязательным видом является троеборье.

Результаты соревнований оцениваются по "Таблицам оценки результатов в полиатлоне" (5.12.94; 9.09.96).

Командное первенство определяется наибольшей суммой очков, набранных в многоборье 6 зачетными участниками. В случае равенства очков у 2-х и более команд (участников) преимущество дается по лучшему результату в беге на 2000 м (троеборье), стрельбе (четыреборье), плавании (пятиборье).

Соревнования проводятся согласно действующих правил соревнований по видам спорта, условиям и требованиям, изложенным в Единой спортивной классификации. Стрельба выполняется из пневматической винтовки, упражнение ВП-1, дистанция 5 м, 5 выстрелов.

### **АТЛЕТИЧЕСКОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

В программу соревнований включается комбинированное силовое упражнение на перекладине (подъем силой, поднимание ног к перекладине, подтягивание, подъем переворотом), а также упражнение в толчке гирь 24(16) кг, двумя руками по длинному циклу. Период отдыха между упражнениями двоеборья не должен быть менее 30 мин.

Последовательность упражнений на перекладине произвольная. При выполнении упражнения следует руки в упоре выпрямить, полностью; коснуться ногами перекладины при поднимании ног, в момент сгибания рук при подтягивании подбородок поднять выше перекладины; фиксировать упор при подъеме переворотом и силой не более 5 сек., (в противном случае выполнение упражнения прекращается).

Разрешается сгибать и разводить ноги. После трех ошибок выполнения упражнения прекращаются. За каждое правильно выполненное движение начисляется 1 очко.

Толчок гирь двумя руками по длинному циклу выполняется по условиям гиревого спорта без учета весовых категорий. За каждый правильно выполненный толчок начисляется 1 очко.

№ п/п	Упражнения	Разрядные нормы, очки		
		1	2	3
1.	Комбинированное силовое упражнение на перекладине (подъем силой, подтягивание, поднимание ног к перекладине, подъем переворотом)			

2.	Толчок гирь 24(16) кг двумя руками по длинному циклу	40	32	24
----	---	----	----	----

Максимальное количество повторений на перекладине и в толчке гирь: для 3 разряда - по 8 раз, для 2 разряда - по 12 раз, для 1 разряда - 16 раз.

Командное первенство определяется наибольшей суммой очков, набранных в двоеборье 3 зачетными участниками. В случае равенства очков у 2-х и более команд (участников) преимущество дается по лучшему результату в комбинированном силовом упражнении на перекладине.

### **ГИРЕВОЙ СПОРТ**

Состав команды 6 человек. Весовые категории: 55,60,65,70,75,80 и свыше 80 кг.

Разрешается сдавание в любой весовой категории.

Соревнования проводятся по программе двоеборья: толчок двух гирь от груди двумя руками и рывок гири поочередно одной и другой рукой. Время на выполнение одного упражнения 10 мин. Вначале выполняется толчок, затем рывок. Соревнования проводятся с гирей 16 кг. Для желающих выполнить 3-1 разряды и КМС - с гирей 24 кг.

Командное первенство определяется по наименьшей сумме мест занятых зачетными участниками по результатам двоеборья. В случае равенства очков у 2-х и более команд предпочтение отдается по большему количеству I, II и т.д. мест.

Личное первенство определяется в каждой весовой категории по наибольшей сумме подъемов (очков) в двух упражнениях.

В рывке в зачет идет наименьшее количество подъемов, выполненных одной рукой.

При одинаковом количестве подъемов у нескольких спортсменов преимущество получает:

- участник, имеющий меньший собственный вес до выступления;
- участник, выступающий по жеребьевке впереди соперника;
- участник, имеющий меньший вес после выступления (при равенстве двух первых показателей).

Участник, получивший нулевую оценку в толчке, к выступлению в рывке не допускается.

Абсолютный победитель в личном зачете (без учета весовой категории) определяются по наибольшему количеству набранных очков по таблице Стародубцева.

### **МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ Ф-1 НА ТОЧНОСТЬ**

Метание гранат на точность производится с места или с разбега с автоматом в руке, в военной форме на расстояние 40 м по трем кругам: 1 круг (центральный) радиусом 0.5м; 2 круг - 1.5 м; 3 круг - 2.5 м. Общий диаметр мишени 5м.

В центре первого круга устанавливается красный флаг размером 15x20 см, высота древка - 30 см от земли. Круги размечаются линиями шириной 5 см. Линия разметки входит в размер меньшего круга.

Каждому участнику разрешается 3 пробных и 15 зачетных бросков. Время для метания пробных гранат - 1 мин, зачетных - 6 мин.

Броски при попадании гранат в цель оцениваются: в 1 круг - 115 очков, во 2 круг - 75 очков, в 3 круг - 45 очков. Вес гранаты - 600 г.

Личное первенство определяется по наибольшей сумме набранных очков. При равенстве результатов лучшее место присуждается участнику, имеющему больше попаданий в центральный круг (во 2 круг, затем в 3 круг).

Командное первенство определяется по среднему результату от общей суммы очков зачетных участников.

## **СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ**

ст занятых ства очков ству I, II и

тории по юлненным >ртсменов

пения;

а;

ия (при

) в рывке

тегории) таблице

ибега с I'. 1 круг циаметр

t 15x20 )иной 5

росков. очков, >анных

!ТНИКу,

круг), общей

Состав команды - 3 человека.

Выполняется первое или второе упражнение (по решению судейской коллегии).

### **Упражнение - ВП-1.**

Положения для стрельбы - сидя или стоя с опорой локтем о стол без использования ремня. Дистанция 10 м, мишень №8, число пробных мишеней - 1, число зачетных мишеней - 1, число пробных выстрелов — 3, число зачетных выстрелов - 20. Время на стрельбу 10 мин.

### **Упражнение — ВП-2.**

Положение для стрельбы - стоя с руки без упора и без использования ремня. Дистанция -Юм, мишень №8, число пробных мишеней - 1, число зачетных мишеней - I, число пробных выстрелов - 3, число зачетных выстрелов - 20. Время на стрельбу 10 мин.

К участию в соревнованиях допускаются юноши, прошедшие подготовку в стрельбе из пневматического оружия, знакомые с техникой безопасности выполнения стрельбы и не имеющие противопоказаний к занятиям по физической подготовке на день соревнований.

Победитель определяется по наибольшей сумме очков из 20 зачетных выстрелов. Место команды определяется по сумме мест, занятых зачетными участниками. При одинаковом количестве, предпочтение отдается команде, имеющей больше призовых мест (I, II, III мест).

### **ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ И НЫРЯНИЕ В ДЛИНУ**

Плавание вольным стилем на 100 м в обмундировании с автоматом (макетом). Форма одежды - полевая, нового образца, сапоги или ботинки, ремень, автомат АКМ или АКС.

Участнику разрешается расстегивать верхнюю пуговицу воротника куртки и пуговицу на рукавах, закатывать рукава куртки, крепить автомат за спиной и обвязав поясным ремнем.

**Спортивное плавание:** соревнования проводятся в плавании вольным стилем на дистанции 50 м.

Определение победителя и занятых личных мест производится по показанным результатам. В случае если два или несколько участников закончат дистанцию с одинаковым временем, им даются одинаковые места на которые они претендуют. За призовые места назначается повторный (финальный) заплыв.

Ныряние в длину проводится при прозрачности воды не менее 1 м вдоль берега. Вдоль дорожки для ныряния на глубине 1 м натягивается белый шнур толщиной 1-1,5 см, длиной 30 м. На шнуре, через каждые 10 м делаются три отметки - (участок 20 см) первая и вторая черного цвета, третья красного.

Для страховки пловца во время ныряния используется капроновый шнур толщиной 0,5 см, один конец которого закрепляется на поясе, а второй находится в руках судьи - контролера. Длина шнура - 6-7 м.

Для обеспечения мер безопасности в распоряжении судьи - контролера выделяется спасательная команда (2-4 человека) пловцов, которые располагаются вдоль берега. Пловцы должны быть обеспечены комплектом №1.

Старт ныряющих строго индивидуален. Старт выполняется с прыжком со стартовой тумбочки.

### **2. Соревнования по отдельным видам спорта и упражнениям. ВОЕНИЗИРОВАННЫЙ КРОСС**

Военизированный кросс включает легкоатлетический кросс с малокалиберной винтовкой на 2000 м, бег на 600 м, метание гранаты весом 700 г, не менее чем на 35 м, бег 400, стрельба из малокалиберной винтовки из положения лежа с руки на 50 м, по 5 мишеням, кросс 1000 м.

**Штрафы:** если недобрасывание гранаты до контрольной отметки 35 м, составило менее 5 м, участник наказывается одним штрафным кругом, от 5 до 10 м - двумя, более 10 м - тремя штрафными кругами. Если ни одна из гранат не попала в сектор, участник наказывается 5 штрафными кругами. За каждую неразбитую мишень, круг диаметром 11 см, из керамики или шар, участник получает штрафной круг. Длина штрафного круга - 75 м. Время каждому участнику фиксируется по секундомеру с точностью до 1 с.

## **УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ**

Этот вид включает марш-бросок на 6 или 10 км. Старт дается одновременно всей команде. Время в марш-броске определяется по прохождению линии финиша последним участником из состава команды.

На дистанции команда должна двигаться компактно. Если участники одной команды растянутся более чем на 100м, то при прохождении контрольного пункта контролер задерживает ее до тех пор пока не подтянутся остальные. Разрыв на финише не должен превышать 50 м. Участники команды, находящиеся сзади первого более чем на 50 м, считаются отставшими, и вся команда штрафуются двумя минутами за каждого отставшего и тремя минутами за каждого сошедшего с дистанции.

Общее место команде определяется по наименьшему времени преодоления дистанции с учетом штрафного времени. При массовых состязаниях целесообразно командное первенство определять по общей сумме времени, показанной зачетным количеством участников.

## **КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ В МЕТАНИИ ГРАНАТ**

Включает бег на 40 м, в сочетании с метанием гранат по трем различным целям: цель №1 - окоп длиной 5 м и шириной 1м, с двумя грудными фигурами (мишень №4), расстояние до цели 35 м, цель №2 - окно здания размером 1х1.5 м или щит, обитый жестью, расстояние 20 м, цель №3 - щит размером 2-1 м, расстояние 15 м.

Время определяется от команды "вперед" до момента вылета последней гранаты. В случае непопадания в цель - 5 сек. штрафа.

## **ВОЕНИЗИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА**

Военизированная эстафета может включать следующие этапы:

1. Разборка и сборка автомата.
2. Преодоление элементов полосы препятствий.
3. Оказание первой медицинской помощи, переноска "раненого".
4. Определение азимута.
5. Преодоление условно зараженного участка местности в противогазе.
6. Стрельба из пневматической винтовки.

Все этапы военизированной эстафеты команда 8-10 человек проходит в полном составе, выделяя необходимое количество участников для решения поставленной задачи на каждом из этапов. Участнику дается три гранаты и три выстрела на поражение цели. Цель должна быть поражена с первого броска гранаты и первым выстрелом.

За каждую дополнительную попытку, затраченную на поражение цели, участник проходит штрафной круг 50 м.

Команда-победительница определяется по лучшему времени прохождения всех этапов последним участником команды. Общая длина военизированной эстафеты может составлять 50 - 2000 м.

## **СТРЕЛКОВЫЙ ПОЕДИНОК**

В поединке одновременно участвует две команды по три человека в каждой. Огонь ведется из пневматических винтовок по разбивающимся мишеням (керамика, шары). Спортсмены должны быстро пробежать определенный отрезок дистанции, зарядить винтовку и поразить мишени противника.

Победу одерживает команда, быстрее других поразившая мишени.

### **КОРАБЕЛЬНОЕ ПЯТИБОРЬЕ**

Корабельное пятиборье включает выполнение следующих упражнений: подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, угол в упоре на брусьях, приседание на одной ноге (переменно на правой и левой), рывок гири 247/16 кг (переменно правой и левой рукой).

### **ПЛАВАНИЕ ПРИКЛАДНОЕ**

Включает: плавание 100 м вольным стилем в одежде и с макетом автомата, прыжок с вышки не менее 3 м и плавание 100 м вольным стилем, ныряние в длину.

**Комплексное упражнение:** ныряние - 10м, транспортировка груза -15м, плавание 25 м.

При приеме нормативов по прыжкам в воду в сочетании в плаванием сдающие стартуют по одному. Старт очередному участнику дается после финиша предыдущего. При нырянии в длину стартуют по одному.

Погружение под воду очередного ныряльщика разрешается только после выхода на поверхность предыдущего. К поясу ныряльщика должна быть прикреплен страховочная веревка.

### **ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА**

Длина каната 33-34 м. Диаметр 10-13 см. Канат имеет метки в следующих местах: красная в центре, две белые в 4 метрах от красной метки (центра), две зеленые метки через 1 метр от белых меток.

Состав команды 8 человек. Весовые категории:

Легкий вес - не свыше 400 кг (суммарный вес всей команды)

Средний вес - не свыше 180 кг

Тяжелый вес - не свыше 560 кг

Сверхтяжелый вес - свыше 560 кг

Если соревнования проводятся на малом канате по 4 человека, то вес сокращается в 2 раза.

Команды: поднять канат (участники производят захват каната), натянуть канат (канат туго натягивается в обе стороны), канат в центр (красная метка устанавливается в центре), держать в устойчивом положении, "перетягивать канат".

Соревнования проводятся до 2-х побед одной команды. Между перетягиванием отдых не более 5 мин. Выбор концов каната по жеребьевке 1 - го, 3-го и т.д., со сменой в четных перетягивания.

Судьи: 1 старший и 2 боковых.

Победа - перетягивание каната на требуемое расстояние, указанное белыми метками.



Спортивно-массовая работа является эффективным средством воспитания у юношей воли к победе и стойкости в действиях при максимальных физических нагрузках и психических напряжениях, способствует воспитанию дисциплинированности и товарищества, обеспечивает не только рост спортивного мастерства, но и значительное повышение уровня их физической подготовленности.

### **ТУРИСТСКАЯ ЭСТАФЕТА**

Состав команды 5-6 человек. Общая длина трассы от 1 до 2 км. Соревнования состоят из следующих этапов:

1. Установка палатки и укладка.
2. Метание рюкзака через ров в цель.
3. Переправа по бревну 6-8 м.
4. Подъем по крутому склону с помощью веревки.
5. Преодоление завала.
6. Переноска пострадавшего.
7. Преодоление болота по кочкам.
8. Подъем по наклонному бревну.
9. Спуск по крутому склону с помощью веревки. Ю. Воздушная переправа по параллельным веревкам. П. Проползание под натянутой проволокой.
12. Снятие палатки.

Если есть возможность, то включается переправа через водную преграду. Каждое препятствие на дистанции преодолевается всеми участниками команды. Переход к следующему препятствию может начать тот после того, как последний участник команды преодолел предыдущее препятствие.

Вовремя преодоления препятствий допускается взаимная помощь участников команды. На преодоление каждого препятствия участнику дается три попытки, после совершения неудачных попыток, команды снимается с соревнований. На финише команда снимает палатку, укладывает ее и выстраивается. Судья фиксирует время финиша.

### **2.3. Другие формы физической и военно-тактической подготовки. 2.3.1. УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА**

Утренняя зарядка проводится в целях систематической тренировки юношей. Она способствует быстрому приведению организма после сна в бодрое состояние является обязательным элементом распорядка дня и проводится через 10 мин. после подъема. Ее продолжительность не менее 30 мин. Форма одежды для зарядки объявляется дежурным по лагерю в зависимости от температуры воздуха и силы ветра. Зарядка проводится назначенными для этого командирами подразделений или заместителем начальника сбора по физической подготовке в составе взвода, роты. При проведении зарядки в первую неделю частота сердечных сокращений не должна превышать 140 уд./мин., во вторую - 160 уд./мин.

В первые шесть дней лагерных сборов зарядка проводится по второму варианту - ускоренное передвижение.

Подготовительная часть - 5 мин.: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц ног, рук, туловища в движении.

Основная часть - 20 мин.: скоростное пробегание отрезков 50-100 м, ускоренное передвижение до 10 км или бег 3 км. Заключительная часть - 5 мин.: медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и расслаблении мышц.

В первые дни проводится тренировка в смешанном передвижении: бег на 400 м, чередуя с ходьбой на 100 м 5-6 раз, последующие два дня проводится непрерывный бег на дистанцию 3/2 км, в последние два дня недели дистанция увеличивается до 3 км и преодолевается за 15-16 мин.

На второй неделе учебно-тренировочных сборов зарядка проводится по третьему варианту - комплексная тренировка. Подготовительная часть: то же.

Основная часть: специальные беговые упражнения, старты и стартовые ускорения упражнения на гимнастических снарядах, преодоление отдельных элементов полосы препятствий, бег на 1 -3 км.

Зарядка по третьему варианту проводится на 3-4 рабочих места со сменой мест по кругу через 5 мин. по команде руководителя.

## **2. ВОЕНИЗИРОВАННАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ИГРА НА МЕСТНОСТИ: "Действия мотострелковой роты по уничтожению десантной группы противника"**

**Для проведения игры необходимо:**

### 1. Научить занимающихся:

- а) ориентированию на местности по карте и компасу;
- б) выбирать место для бивуака (привала), разжигать костер, готовить пищу;
- в) преодолевать искусственные и естественные препятствия;
- г) оказывать первую помощь при травмах, несчастных случаях.

### 2. Провести тактико-строевое занятие по основным учебным вопросам:

- а) выдвижение (марш) к району возможной встречи с десантной группой противника, в условиях постоянной угрозы внезапного нападения на колонну и постоянной угрозы применения оружия массового поражения;
- б) развертывание роты из походного в предбоевой, а затем в боевой порядок и выдвижение на рубеж атаки;
- в) действия роты по уничтожению десантной группы противника.

### **Организация и проведение игры.**

#### **Тактический замысел.**

"Западные", прорвав оборону "восточных", успешно развивают в глубину, чтобы обеспечить быстрое форсирование широкой водной преграды с ходу, они высаживают вертолетный десант в составе мотострелкового батальона с целью захватить переправу и удержать до подхода главных сил, наступающих с фронта. Одна из рот после высадки направляется для захвата моста, сталкивается с выдвигающейся ротой резерва "восточной" и терпит от нее поражение во встречном бою.

"Восточные", стремясь остановить наступление "противника", создают промежуточные оборонительные рубежи на которых огнем и контратаками сдерживают натиск и изматывают его силы. Сознавая важность водной преграды как трудно проходимого естественного препятствия, их командование принимает меры к тому, чтобы не допустить ее форсирования с ходу "западными".

С этой целью на подступах к удобному для форсирования реки участку занимает оборону усиленный мотострелковый батальон, одна из рот которого получила задачу удерживать мост. Командир этой роты первым обнаружил высадку вертолетного десанта "западных" в тылу батальона. Против одной десантной группы, начавшей высадку в 1.5 км северо-западнее места и выдвигающейся по мере высадки из вертолетов взводами в направлении моста, командир роты на бронетранспортерах выдвинул основные силы роты, которые совместно с танковым взводом при поддержке огня минометной батареи во встречном бою разгромили "противника".

В соответствии с тактическим замыслом руководитель намечает район игры. В ходе его он определяет исходное положение для каждого взвода к началу игры, порядок его занятия и маршруты выдвижения, возможные варианты действия десантной группы "противника" и мотострелковой роты, содержание водных, позволяющих создать у юношей представление о характере современного боя. Предусматривает меры, обеспечивающие безопасность в момент встречного столкновения играющих сторон.

На основе всей этой работы составляется план, который может быть следующим:

## **УТВЕРЖДАЮ Начальник ОСОЛ "Ратники"**

### **ПЛАН**

**проведения двухсторонней военизированной игры на местности с юношами.**

**Тема:** а) для "восточных" - "Действия мотострелковой роты по уничтожению десантной группы "противника";

б) для "западных" - "Марш-маневр" и встречный бой мотострелковой роты, действующей в составе воздушного десанта в тылу "противника".

**Цель:** Ознакомить играющих с основами ведения встречного боя, возникающего при развертывании с марша, и действиями по уничтожению десантной группы "противника".

Время 7 часов.

### **Материальное обеспечение:**

переносные радиостанции - 3, компасы по 2-3 на отделение, флажки сигнальные - 8 комплектов (для командиров роты и взвода), трещетки для обозначения огня пулеметов и автоматов -6, сигнальные патроны и взрывпакеты (у руководителя и посредников при командирах рот).

## **ХОД ИГРЫ**

### **а) "Западная сторона"**

**1 этап:** Выход и занятие исходного положения после высадки воздушного десанта - 60 мин.

- организация и совершение марша с мерами разведки и походного охранения;
- занятие района после высадки согласно исходной тактической обстановки.

Руководитель и посредники проверяют готовность юношей к игре, вручают командирам рот и взводов варианты из устных боевых приказов на десантирование и действия в тылу "врага", контролируют доведение задач до подчиненных, соблюдение ими дисциплины марша, правильность занятия исходного положения и ориентирования на местности.

**2 этап:** Выдвижение к объекту атаки и встречный бой с подошедшими резервами "противника" - 100 мин.

- выдвижение повзводно к объекту атаки и уточнение задач на ходу по радио (через связных).

- завязка встречного боя разведкой и непосредственным охранением, переход к обороне в результате неудачно сложившегося встречного боя.

Посредники по сигналу руководителя дают вводную о выдвижении к водной преграде и захвате на ней моста. Контролирует постановку задач командирам рот и взводов, действия разведки и непосредственного охранения при встрече с "противником", имитируя его артиллерийско-минометный огонь, дают вводную и неудачном исходе встречного боя и следят за переходом десанта к обороне.

Разбор игры - 10 мин.

**Руководитель игры (дата, должность) подпись**

### **б) "Восточная сторона"**

**1 этап:** Выход в район игры, организация обороны - 60 мин.

- организация и совершение марша с мерами разведки и охранения;
- занятие обороны, создание системы огня, ведение разведки дозорными и наблюдением.

Руководитель игры и посредники проверяют готовность играющих к маршу, вручают командирам роты и взводов варианты их устных приказов на марше и переход к обороне на водной преграде, контролирует действия играющих при занятии и оборудовании позиций. Обращая особое внимание на ведение разведки в промежутках и флангах.

**2 этап:**

мин.

**•сение десантной группы "противника" - 100**

- постановка задач и скрытое выдвижение к району высадки десанта;
- уничтожение разведки и непосредственного охранения десанта "противника", атака во фланг его основных сил и уничтожение их порознь.

Руководитель дает вводную о высадке десанта "противника", стремящегося овладеть мостом через реку, ставит задачу на оборону частью сил роты моста, а основными силами - на уничтожение десанта.

Следит за постановкой командирами рот и взводов задач, умелым использованием местности играющими для скрытого выдвижения, их стремительной атакой "противника" во фланг и тыл, завершающейся его уничтожением.

Разбор игры - 10 мин.

**Руководитель игры (дата, должность, подпись)**

### **РАЗДЕЛ III. КОНТРОЛЬ и учет. 3.1. Оценка физического развития.**

За медико-санитарным обеспечением лагерных сборов отвечает врач. Он составляет план работы, в который включает следующие разделы:

1. Проверка медицинской документации.
2. Организация и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.
3. Врачебно-педагогические наблюдения.
4. Предупреждение спортивного травматизма и заболеваемости.
5. Санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями занятий.
6. Медицинское обеспечение массовых, оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.
7. Организация рационального питания.
8. Воспитательная и санитарно-просветительная работа.

При оценке физического *развития* юноше рекомендуется использовать разработанные нами региональные стандарты физического развития (таблица III).

Общая оценка физического развития дается по большинству признаков, получивших одинаковую оценку. Оценка длины тела дают отдельно.

**Таблица 1.**

### **ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНОШЕЙ 15-17 ЛЕТ**

**(В.В. Шевцов)**

№ п/п	Показатели	Возраст	Уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1.	Длина тела, см	15	157 ниже	158 - 161	162 - 169	170 - 174	175 и выше
		16	163	164-167	168 - 174	175 - 178	179
		17	163	164-168	169 - 176	177 - 181	182

2.	Масса тела, кг	15	4839 и ниже	49-53	53,1 - 60,1	60,2-64	34,1 и выше
		16	55,1	55,2 - 59,2	59,3 - 66,0	66,1 - 70	70,1
		17	54,8	54,9 - 59,0	59,1 - 67,3	67,4 - 71,5	71,6
3.	Обхват грудной клетки (пауза), см	15	74 и ниже	74,5 - 78,0	78,5 - 85,5	86-89	89,5 и выше
		16	80	80,5 - 84,0	84,5 - 90,5	91,0 - 94,5	95
		17	82	82,5 - 86,5	87,0 - 93,0	93,5 - 97,5	98
4.	Сила правой кисти, кг	15	27 и ниже	28-29	30-35	36-37	38 и выше
		16	34	35-37	38-43	44-46	47
		17	36	37-39	40-45	46-48	49
5.	Сила левой кисти, кг	15	25 и ниже	26-27	28-31	32-33	34 и выше
		16	31	32-34	35-39	40-42	43
		17	34	35-37	38-43	44-46	47
6.	Становая динамометрия, кг	15	76 и ниже	77-87	88-105	106-116	117 и выше
		16	97	98-108	109 - 126	127 - 137	138
		17	107	108-117	118-132	133 - 142	143

### 3.2. Оценка физической подготовленности.

Проверка и оценка специальной физической подготовленности (с/б + нормативы) проводится в соответствии с нормативами по физической подготовке (таблица №2) и предложенными критериями.

Нормативы по физической подготовке

№ п/п	Упражнения	Нормативы, оценки					
		Для нового пополнения в/ч			Для военнослужащих срочной службы и курсантов 1-го года обучения		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег на 100м, с	14.1	15.1	15.7	13.6	14.0	14.6

2.	Челночный бег 10 по Юм	27.5	28.5	30.5	26.0	27	28.0
3.	Бег на 3 км, мин.сек.	11.55	12.20	13.10	11.40	11.55	12.30
4.	Подтягивание, раз	12	10	7	14	12	10
5.	Подъем переворотом, раз	6	5	4	8	7	6
6.	Комплексное силовое упражнение, раз	44	40	36	48	44	40
7.	Поднимание гири 24 кг, раз	26	22	18	30	28	24
8.	Сгибание - разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	8	14	12	10
9.	Плавание (вольный стиль) спортивная форма	100м	75м	50м	1.50	2.05	2.35
10.	Плавание в обмундировании с макетом автомата				100м	75м	50м

Оценка индивидуальной физической подготовленности складывается из оценок полученных за выполнение всех назначенных для проверки упражнений и определяется:

"отлично" - если более половины оценок "отлично", а остальные "хорошо";

"хорошо" - если более половины оценок не ниже "хорошо", а остальные "удовлетворительно";

"удовлетворительно" - если более половины оценок "удовлетворительно", при отсутствии неудовлетворительных оценок.

Оценка физической подготовленности подразделения (группы) складывается из оценки индивидуальной физической подготовленности и определяется: "отлично" - если получено 90% положительных оценок, при этом половина и более проверенных получили оценку "отлично";

"хорошо" - если получено 80% положительных оценок. При этом половина и более проверенных получили оценки не ниже "хорошо";

"удовлетворительно" - если получено 70 % положительных оценок.

Уровень физической готовности юношей к военной службе считается достаточным, если общая оценка в соответствии с действующим НФП-96 по результат всех контрольных упражнений не ниже "хорошо".

Эффективность физической подготовки за период лагерных сборов определяется по количеству положительных изменений в показателям физического состояния юношей. Она оценивается:

"отлично" - если 90% юношей улучшили свои показатели по сравнению с исходными;

"хорошо" - если 80% юношей улучшили свое физическое состояние;

"удовлетворительно" - если 70 % юношей улучшили свое физическое состояние.

Под улучшением физического состояния понимается повышение общей оценки по физической подготовке не менее чем на один балл.

Кроме того для оценки показателей физической подготовленности могут быть использованы, разработанные нами региональные стандарты физической подготовленности (таблица №3)

## ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 15-17 ЛЕТ

(В.В. Шевцов)

№ п/п	Показатели	Возраст	Уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1.	Бег на 100 м, с	15	15,7 и выше	15,6-153	15,2 - 14,4	143 - 14	13,9 и ниже
		16	15,4	153 - 14,8	14,7-14,1	14,0 - 13,7	13,6
		17	15,2	15,1 - 14,7	14,6-14,0	13,9 - 13,5	13,4
2.	Бег на 2000 м, с	15	603 и выше	602-564	563 - 502	501 - 464	463 и ниже
3.	Бег на 1000м, с	17	263 и выше	262-244	243 - 214	213 - 195	194 и ниже
4.	Бег на 3000 м, с	15	1004 и выше	1003 - 952	951 - 867	866 - 815	814 и ниже
		16	8%	895 - 851	850 - 777	776 - 732	731



		17	888	887 845	- 844 774	- 773 730	- 729
5.	Подтягивание на перекладине	15	4 ниже	и 5-6	7-9	10-12	13 выше
		16	5	6-7	8-11	12-14	15
		17	6	7-8	9-12	13-15	16

### Приложение №1

№ п/ п	Виды	Разряды, результаты					
		1		2		3	
		в сапогах) ботинках	в	в сапога х	в ботинка х	в сапога х	в ботинка х
<b>Бег</b>							
1.	60м. с	1?	7,6	8,1	7,8	8,4	8,1
2.	100м, с	12,9	12,4	133	12,8	13,8	133
3.	4 x 100 м, с	67	65	69	67	73	71
4.	1 км, мин. сек.	3,0	2,55	3,10	3,05	3,20	3,15
5.	3км	10ДО	10	11	10,40	12	11,40
6.	Марш-бросок на 5 км	21,Ю	2030	23	22	233С	24
7.	Военизированный кросс на 3 км с метанием гранаты Ф-1 и стрельбой	1230		1330		1430	
8.	Метание гранаты Ф-1 на дальность, м	55	55	50	50	45	45
9.	Метание гранаты Ф-1 на точность (очки)	1245	1245	1125	1125	91,5	91,5

**Приложение №2.****Гиревой спорт классическое двоеборье (гиря 24 кг)**

№ п/п	Весовая категория	Звание,		>азрады	
		КМС	I	II	III
1.	до 55	68	35	25	15
2.	до 60	80	44	31	19
3.	до 65	100	55	39	24
4.	до 70	121	67	47	30
5.	до 75	140	73	51	33
6.	до 80	161	79	55	36
7.	свыше 80	170	85	69	40

**Полиатлон, стрельбы**

№ п/п	Вид спорта	Разрядные нормативы					
		I	II	III	1юн.	II юн.	III юн
Полиатлон летний (юноши 14-15 лет)							
1.	Троеборье	120	90	60	40	-	-
2.	Четырехборье	150	110	80	-	-	-
3.	Пятиборье	180	130	90	-	.	-
Стрельба							
1.	ВП-1	-	170	150	130	-	-
2.	ВП-2	-	150	130	110	-	-

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>РАЗДЕЛ I. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ.....</b>	<b>4</b>
<b>1. ЛЕГКАЯ</b>	
<b>АТЛЕТИКА.....</b>	<b>6</b>
1.1. Бег на короткие дистанции (100 м).....	6
1.2. Бег на средние дистанции (кроссовый бег) - 2-3 км.....	8
<b>2. ГИМНАСТИКА</b>	
<b>АТЛЕТИЧЕСКАЯ.....</b>	<b>10</b>
2.1. Атлетическое двоеборье.....	10
2.2. Гиревой спорт.....	13
<b>3. МЕТАНИЕ ГРАНАТ НА ДАЛЬНОСТЬ И НА ТОЧНОСТЬ.....</b>	<b>16</b>
3.1. Метание гранат.....	16
3.2. Преодоление препятствий.....	17
3.2.1. Упражнения на единой полосе препятствий.....	18
3.2.2. Упражнения на упрощенной учебной полосе препятствий.....	19
<b>4. ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ.....</b>	<b>20</b>
<b>5. СТРЕЛЬБА.....</b>	<b>24</b>
<b>6. РУКОПАШНЫЙ БОЙ.....</b>	<b>25</b>
<b>РАЗДЕЛ II. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА.....</b>	<b>28</b>
<b>1.Спартакиада по военно-прикладным видам спорта ОСОЛ "Ратники".</b>	<b>28</b>
<b>ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА:</b>	
ПОЛИАТЛОН.....	30
АТЛЕТИЧЕСКОЕ ДВОЕБОРЬЕ.....	30
ГИРЕВОЙ СПОРТ.....	31
МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ Ф-1 НА ТОЧНОСТЬ.....	32
СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ.....	33
ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ И НЫРЯНИЕ В ДЛИНУ.....	33
<b>2. Соревнования по отдельным видам спорта и упражнениям.....</b>	<b>34</b>
ВОЕНИЗИРОВАННЫЙ КРОСС.....	34
УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ.....	35
КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ В МЕТАНИИ ГРАНАТ.....	35
ВОЕНИЗИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА.....	35
СТРЕЛКОВЫЙ ПОЕДИНОК.....	36
КОРАБЕЛЬНОЕ ПЯТИБОРЬЕ.....	36
ПЛАВАНИЕ ПРИКЛАДНОЕ.....	36

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА.....	36
ТУРИСТСКАЯ ЭСТАФЕТА.....	37
<b>2.3. Другие формы физической и военно-тактической подготовки.....</b>	<b>38</b>
2.3.1. УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА.....	38
<b>3. ВОЕНИЗИРОВАННАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ИГРА НА МЕСТНОСТИ:....</b>	<b>39</b>
<b>РАЗДЕЛ III. КОНТРОЛЬ И УЧЕТ.....</b>	<b>43</b>
3.1. Оценка физического развития.....	43
ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНОШЕЙ 15-17 ЛЕТ.....	44
3.2. Оценка физической подготовленности.....	45
ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 15-17 ЛЕТ.....	47
Бег, ускоренное передвижение, метания (Приложение 1).....	48
Гиревой спорт классическое двоеборье (Приложение 2).....	48
Полиатлон, стрельбы (Приложение №3).....	48

# **ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Выпуск 1**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ОБОРОННО-СПОРТИВНОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ**

(учебно-методическое пособие)

Государственное образовательное учреждение -  
специализированный учебный центр "Аванпост"

625053, г. Тюмень, а/я 3747, тел. 35-78-80

Формат 60x84/16. Тираж 1000. Бумага Гознак. Печать Riso.

Отпечатано с готового набора

в издательстве «Вектор Бук»

Лицензия ЛР № 066721 от 6.07.99 г.

625004, г. Тюмень, ул. Володарского, 45. Тел. (3452) 46-54-04,46-90-03.