

**Управление образования администрации Прохоровского района  
Дом детского творчества  
МОУ «Прелестненская средняя общеобразовательная школа»**

**Методические рекомендации  
при проведении занятий по разделу  
«Физподготовка»  
программы дополнительного образования детей  
«Школа кадета»**

**Составил: Бузанаков Владимир Юрьевич  
преподаватель-организатор ОБЖ**

**Наименование учреждения: МОУ «Прелестненская СОШ»  
Прохоровского района Белгородской области**

**Прелестное – 2001г.**

## Содержание

1. Введение	3 - 5
2. Прикладное значение «Физподготовки»	6 - 8
3. Материалы для проведения занятий	9 - 21

## Введение

Одно из ведущих мест программы дополнительного образования «Школа кадета» занимает физическое развитие воспитанников.

«Физподготовка» - это мероприятия направленные на убеждение детей в необходимости занятий физической культурой, обучению самостоятельному выполнению необходимых упражнений для формирования правильной осанки, силы, ловкости, выносливости, быстроты. На теоретических занятиях кадеты знакомятся с правилами техники безопасности при выполнении тех или иных упражнений, а на практических – развивают силу, ловкость, выносливость. В качестве контроля деятельности кадетов, проводятся тестирование физических данных, эстафеты, соревнования.

Изучение режима дня школьников показал, что в современных условиях значительную часть дневного времени дети находятся без движения (занятия в школе, подготовка домашнего задания, сидят, лежат, смотрят телевизор). Недостаток движений является одной из причин нарушения здоровья. Поэтому большое значение в совершенствовании функциональной деятельности систем организма, физического развития и физической подготовленности школьников имеет рационально разработанный режим двигательной активности.

Цель занятий по «Физподготовке» – убедить детей в необходимости занятий физической культурой и научить ребят самостоятельному выполнению необходимых упражнений для формирования правильной осанки, силы, ловкости, быстроты и т.д.

Перед тем, как начать занятия необходимо обратиться к детям с такими словами: «Ребята, вы все стремитесь стать сильными, смелыми, закаленными, а девочки мечтают быть красивыми, стройными. Добиться намеченной цели вам поможет занятие физической культурой. Регулярные физические упражнения с использованием природных факторов (солнце,

воздух, вода), способствуют укреплению здоровья, закаляют организм и вырабатывают такие жизненно важные качества, как трудолюбие, стойкость характера, благородство и другие».

Весь комплекс упражнений по «Физподготовке» направлен на развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости, координации движений, быстроты.

Сила – это способность человека противодействовать или преодолевать внешнее сопротивление за счет мышц. Достаточная силовая подготовка способствует всестороннему развитию мышечных групп рук, туловища, ног. Мышечная группа рук развивается подтягиванием в висе, сгибаниями и разгибаниями рук в упоре лежа; плечевого пояса – подтягиваниями в упоре лежа на животе (упражнения можно усложнять, меняя исходное положение или применяя отягощение); брюшного пресса – выполнением седа из положения, лежа на спине, наклонами туловища из седа на возвышенности (ноги закреплены), движениями ног в различных направлениях в положении упора сидя; ног - приседаниями, прыжками, многоскоками.

Ловкость – это способность овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. При развитии ловкости следует обращать внимание на координацию, сложность и точность выполнения движений. Ловкость развивают подвижные игры, спортивные игры, акробатические упражнения, гимнастика.

Выносливость – это способность противостоять утомлению. Она характеризуется продолжительностью выполнения физической работы, вовлекающей большую часть мышц тела. На выносливость большое влияние оказывает кровообращение и дыхание, состояние нервно-мышечной системы. Их укреплению способствует длительный бег, езда на велосипеде, плавание, многократное выполнение прыжков со скакалкой, приседаний, подтягиваний и так далее.

Гибкость – это способность к движениям с большим размахом в определенных суставах. Развитию подвижности плечевых суставов способствуют движения рук вверх – назад до полного отказа, пружинистые наклоны туловища с упором рук; позвоночника – «мост» из положения, стоя спиной к гимнастической стенке с упором рук на рейке и из положения лежа, наклоны туловища; тазобедренных суставов – наклоны туловища вперед не сгибая ног, «полушпагаты», «шпагаты», маховые движения ног в разных направлениях, стоя у опоры и так далее.

Координация – это способность сохранять равновесие при выполнении различных упражнений. Способствуют развитию координации прыжки через скакалку на двух ногах; прыжки ноги вместе, ноги врозь, руки в стороны – вниз на каждый счет.

Быстрота – характеризуется комплексом скоростных движений у занимающихся и заключается в частоте движений рук и ног, измеряемой числом движений с максимальной скоростью в единицу времени, частотой целостного движения. Развитию быстроты способствуют подвижные и спортивные игры, а также бег на месте с высоким подниманием бедра и движения рук в различных направлениях и другие упражнения.

## Прикладное значение «Физподготовки»

Физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

Физическая подготовка является основным элементом готовности кадетов к выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений в деятельности по подготовке кадетов к службе в рядах Вооруженных Сил РФ.

Цель физической подготовки – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности кадетов для выполнения задач в соответствии с их предназначением.

Задачами физической подготовки кадетов являются:

- развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты и ловкости) с учетом возрастных особенностей;
- формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, в преодолении естественных и искусственных препятствий.

Физическая подготовка способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды и военно-профессиональной деятельности, которой собираются посвятить свою жизнь большинство кадетов;
- воспитанию психической устойчивости и морально-волевых качеств;
- формированию готовности кадетов к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки и проведения районных, областных, всероссийских соревнований и сборов;
- повышению военно-специальной подготовленности кадетов.

В воспитании будущих солдат и матросов следует уделять больше внимания формированию и развитию физических качеств, обеспечивающих успешное выполнение обязанностей военнослужащего и способность стойко

переносить нагрузки и трудности военной службы - силы, быстроты, выносливости, гибкости. Они необходимы человеку и в повседневной жизнедеятельности в любой сфере. Для развития этих качеств наряду с эффективным использованием учебного времени на уроках физкультуры подросткам и юношам требуются тренировки в спортивных секциях, а также систематические самостоятельные занятия.

В результате каждый призывник должен обладать уровнем физической подготовки молодого пополнения воинских частей, который определен Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Для его достижения необходимо использовать ряд упражнений, включенных в таблицу 1.

**Таблица 1**

**Упражнения физической подготовки призывника**

<b>Упражнения</b>		<b>Оценки</b>		
<b>№</b>	<b>Названия (единицы измерения)</b>	<b>удовлетворитель но</b>	<b>хорошо</b>	<b>отличн о</b>
<b>I. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости</b>				
<b>4</b>	Подтягивание на перекладине (количество раз)	7	13	18
<b>15</b>	Наклоны туловища вперед (лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены - количество раз)	35	50	58
<b>16</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	28	40	50
<b>II. Упражнения на развитие быстроты и выносливости</b>				
<b>40</b>	Бег на 60 м (с)	8,9	8,5	8,3
<b>41</b>	Бег на 100 м (с)	14,6	13,6	13,0
<b>42</b>	Челночный бег 10x10 м (с)	27,5	25,3	24,5
<b>43</b>	Бег на 400 м (мин с)	1.12,5	1.04,2	1.01,7
<b>45</b>	Бег на 1 км (мин с)	3.53	3.29	3.20
<b>46</b>	Бег на 3 км (мин с)	13.40	11.54	11.03
<b>52</b>	Метание гранаты 600 г на дальность (м)	29	36	42
<b>53</b>	Лыжная гонка на 5 км (мин с)	28.20	24.33	22.36
<b>57</b>	Плавание на 100 м в спортивной форме вольным стилем (мин с)	2.06	1.40	1.25

Потенциал использования «Физподготовки» для физической закалки будущих воинов в стенах учебных заведений не ограничивается перечисленными в таблице 1 упражнениями. В этом арсенале - гимнастика и атлетическая подготовка, преодоление препятствий, ускоренное передвижение, спортивные и подвижные игры. Многие из разделов армейской физической подготовки (комплексы вольных упражнений, тренировки и соревнования с приемами передвижения на поле боя, изготровки к стрельбе, преодоление преград, военизированные эстафеты и др.) применимо в школьных условиях.

Надо отметить, что идеи использования в системе образования армейского опыта физического воспитания уже давно реализуются на практике. Его берут на вооружение педагоги-организаторы военно-патриотического воспитания и военно-спортивной работы с подростками и молодежью.



## Материалы для проведения занятий

(материалы взяты из Наставления по физической подготовке в ВС РФ)

### *Упражнение 1. Комплекс вольных упражнений № 1 (рис. 1).*

Выполняется на 16 счетов. Исходное положение – строевая стойка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Четырнадцать» - выпрямиться, поднимая руки вперед, отвести их в стороны

и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак.

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

«Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.



Рис. 1. Комплекс вольных упражнений № 1

**Упражнение 2 Комплекс вольных упражнений № 2 (рис. 2).**

Выполняется на 16 счетов. Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» - с силой отвести руки назад до отказа, пальцы разжать, ладони

вперед и поднимаясь на носки медленно поднять руки в стороны, затем вверх, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Тринадцать» - не останавливаясь, повернуть туловище прямо, ладони рук

соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

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

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

«Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.



Рис. 2. Комплекс вольных упражнений № 2

**Упражнение 3. Комплекс вольных упражнений № 3 (рис. 3).**

Выполняется на 16 счетов. Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» - поднимаясь на носки, пальцы разжать и медленно поднять руки

вперед, затем вверх в стороны, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Шестнадцать» - строевая стойка.

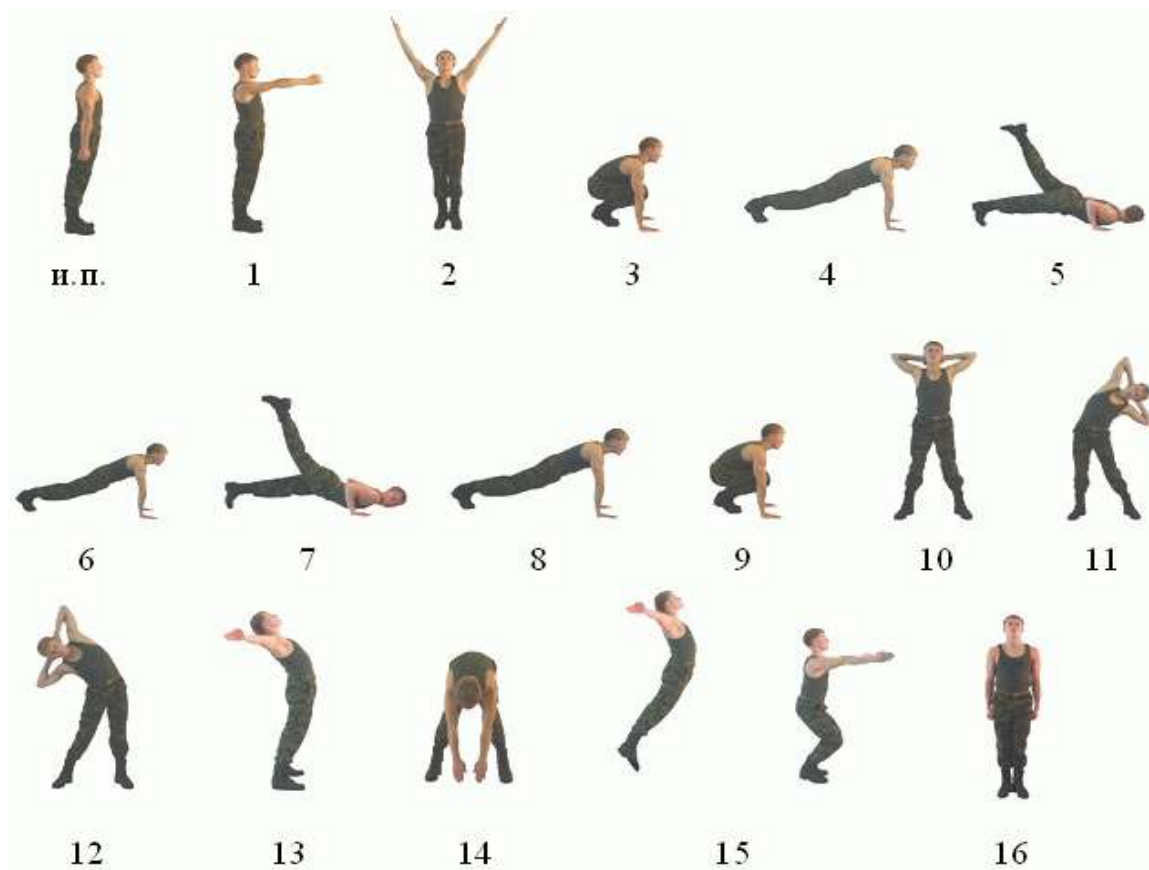


Рис. 3. Комплекс вольных упражнений № 3

**Упражнение 4. Подтягивание на перекладине (рис. 4).**

Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в вися.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.



Рис. 4. Подтягивание на перекладине

**Упражнение 5. Поднимание ног к перекладине (рис 5).**

Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положения вися фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.



Рис. 5. Поднимание ног к перекладине

**Упражнение 6. Подъем переворотом на перекладине (рис. 6).**

Вис хватом сверху, сгибая руки, поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг оси снаряда выйти в упор на прямые руки. Положения вися и упора фиксируются, опускание в вис выполняется произвольным способом.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в вися.

Запрещается выполнение движений махом.



Рис. 6. Подъем переворотом на перекладине

***Упражнение 7. Подъем силой на перекладине (рис. 7).***

Вис хватом сверху, сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом.

Разрешается подъем силой на обе руки, незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.



Рис. 7. Подъем силой на перекладине

***Упражнение 8. Соскок махом назад на перекладине (рис. 8).***

Для кадетов 5 – 7 классов: подъем переворотом, мах дугой, соскок махом назад.

Для кадетов 8 – 9 классов: вис, размахивание, подъем завесом правой (левой) вне, перемах ноги назад в упор, мах дугой, соскок махом назад.

Для кадетов 10 – 11 классов: вис, размахивание, подъем разгибом, оборот назад в упоре, мах дугой, соскок махом назад (рис. 8).

Разрешается, незначительное сгибание и разведение ног, неустойчивое приземление.





Рис. 8. Соскок махом назад на перекладине

**Упражнение 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (рис. 9).**

Упор, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор. Положение упора фиксируется; при опускании руки сгибаются полностью.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.



Рис.9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

**Упражнение 10. Угол в упоре на брусьях (рис. 10).**

Упор, поднять прямые ноги и удерживать их горизонтально над жердями. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации положения «угол» до момента опускания пяток ног ниже жердей.



Рис. 10. Угол в упоре на брусьях

**Упражнение 11. Соскок махом вперед на брусьях (рис. 11).**

Для кадетов 5 – 7 классов: упор на руках, размахивание, подъем махом вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками.

Для кадетов 8 – 9 классов: упор на руках, размахивание, подъем махом вперед в сед ноги врозь, перехват рук вперед, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками.

Для кадетов 10 – 11 классов: упор на руках, размахивание, подъем махом вперед, мах назад, мах вперед в сед ноги врозь, перехват рук вперед, силой стойка на плечах (держат 2 с), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками (рис. 11).

Разрешается выполнять соскок махом вперед в другую сторону.

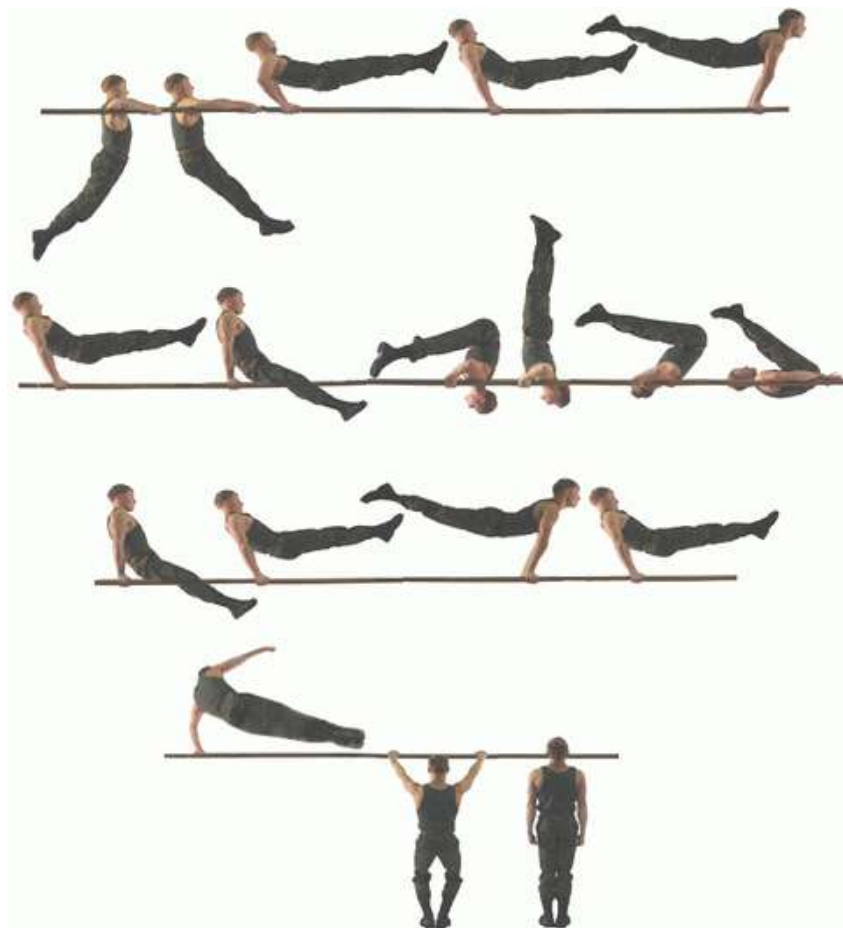


Рис. 11. Соскок махом вперед на брусках.

***Упражнение 12. Наклоны туловища вперед (рис. 12).***

Положение лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Упражнение выполняется в течение одной минуты.

Разрешается незначительное сгибание ног.



Рис. 12. Наклоны туловища вперед

**Упражнение 13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис. 13).**

Упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки принять положение упор лежа.

Упражнение выполняется без остановки.



Рис. 13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

**Упражнение 14. Кувырок вперед (рис. 14).**

Строевая стойка, упор присев, поставить руки вперед, наклоняя голову к груди, оттолкнуться ногами и, группируясь, выполнить перекат вперед в положение упор присев, встать.



Рис. 14. Кувырок вперед

**Упражнение 15. Кувырок назад (рис. 15).**

Строевая стойка, упор присев, наклоняя голову к груди, принять положения группировки, выполнить перекат назад, силой разгибая руки принять положение упор присев, встать.



Рис. 18. Кувырок назад

**Упражнение 16. Переворот в сторону (рис. 16).**

Строевая стойка, шагом ноги наклонить туловище, сгибая левую ногу, поставить левую руку на пол, взмахом правой и толчком левой ноги, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь. Переворот в сторону выполняется в обе стороны.

Проводится в любом помещении или на ровной площадке.



Рис. 16. Переворот в сторону

**Упражнение 17. Лазание по канату (шесту) (рис. 17).**

Стоя у каната (шеста), взявшись руками за нижнюю отметку, расположенную на высоте 2 м от пола, без прыжка подняться по канату (шесту) на высоту 6 м от пола, коснуться верхней отметки одной рукой. Опускание вниз - произвольным способом.

Запрещается спрыгивать с каната выше отметки 1 м от пола.



Рис. 17. Лазание по канату