

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники»

Военный факультет

Кафедра тактической и общевоинской подготовки

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

*Рекомендовано УМО по военному образованию
в качестве учебно-методического пособия для специальности
1-40 02 01 «Вычислительные машины, системы и сети»
и направлений специальностей 1-45 01 01-03 «Инфокоммуникационные
технологии (системы телекоммуникаций специального назначения)»,
1-39 01 01-03 «Радиотехника (специальные системы радиолокации
и радионавигации)», 1-45 01 02-01 «Инфокоммуникационные системы
(стандартизация, сертификация и контроль параметров)»*

Минск БГУИР 2022

УДК 796.015.1:355(075)
ББК (68.4+75)я7
Ф50

Авторы:

Е. В. Титков, Ю. Н. Будиков, Д. Н. Вершило,
В. А. Тарайкович, Е. Л. Сименков

Рецензенты:

кафедра тактики и общевойсковой подготовки
Белорусского национального технического университета
(протокол №7 от 04.04.2022);

общевойсковая кафедра
Белорусского государственного университета
(протокол №7.1 от 06.04.2022)

Физическая подготовка военнослужащих Вооруженных Сил
Ф50 Республики Беларусь : учеб.-метод. пособие / Е. В. Титков [и др.]. –
Минск : БГУИР, 2022. – 138 с. : ил.
ISBN 978-985-543-659-2.

Содержит материалы, отражающие основные вопросы и темы, которые предусмотрены программой обучения курсантов военно-учебных заведений по дисциплине «Физическая подготовка военнослужащих».

УДК 796.015.1:355(075)
ББК (68.4+75)я7

ISBN 978-985-543-659-2

© УО «Белорусский государственный
университет информатики
и радиоэлектроники», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1. Теоретические основы физической подготовки военнослужащих	6
1.1. Влияние физической культуры на профессиональную подготовку курсантов военных учебных заведений	6
1.2. Общая характеристика системы физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь	9
1.2.1. Общее понятие о системе физической подготовки войск	9
1.2.2. Основные компоненты системы физической подготовки и взаимосвязь между ними	12
1.2.3. Факторы, воздействующие на систему физической подготовки войск.....	17
1.3. Формы физической подготовки военнослужащих, особенности ее организации и проведения	23
1.3.1. Учебные занятия – основная форма физической подготовки военнослужащих	23
1.3.2. Утренняя физическая зарядка: направленность, содержание и проведение	25
1.3.3. Спортивно-массовая работа как форма физической подготовки. Цель, задачи и содержание военно-спортивного комплекса	26
1.3.4. Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности: особенности организации и проведения.....	31
1.3.5. Самостоятельная физическая тренировка – эффективное средство сохранения и повышения работоспособности военнослужащих	33
1.4. Предупреждение травматизма при проведении мероприятий по физической подготовке	33
1.5. Управление физической подготовкой в воинской части, подразделении	36
1.5.1. Общая структура управления физической подготовкой в Вооруженных Силах Республики Беларусь	36
1.5.2. Руководство физической подготовкой как функция управления	39
1.5.3. Планирование физической подготовки как функция управления	40
1.5.4. Организация физической подготовки в воинской части и подразделении	43
1.5.5. Контроль, учет и регулирование как функции управления физической подготовкой	46
1.6. Особенности организации физической подготовки военнослужащих, проходящих военную службу по контракту	49
1.6.1. Физическая подготовка военнослужащих, проходящих военную службу по контракту	49
1.6.2. Физическая подготовка с военнослужащими, проходящими военную службу по контракту, имеющими отклонения в состоянии здоровья	54

1.6.3. Особенности физической подготовки курсантов и слушателей военного учебного заведения.....	56
1.7. Проверка и оценка физической подготовки	56
1.7.1. Характеристика действующей системы проверки и оценки физической подготовки	56
1.7.2. Оценка физической подготовленности военнослужащих	60
1.7.3. Общая оценка по физической подготовке курсантов, слушателей, руководителей занятий по физической подготовке.....	62
1.7.4. Оценка физической подготовки за воинскую часть, подразделение, военное учебное заведение	64
2. Методические основы физической подготовки военнослужащих	66
2.1. Методика обучения физическим упражнениям и двигательным действиям	66
2.1.1. Реализация принципов и методов воинского обучения и воспитания военнослужащих в процессе физической подготовки	66
2.1.2. Последовательность обучения физическим упражнениям, приемам и действиям	71
2.2. Формирование у курсантов организаторско-методических умений и навыков	78
2.3. Методика проведения подготовительной части занятия	78
2.4. Методика обучения упражнениям с использованием различных способов разучивания	79
2.5. Заключительная часть занятия	80
2.6. Методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий по темам	80
3. Учебно-тренировочные занятия с курсантами военных учебных заведений: особенности организации и проведения	90
3.1. Общие положения	90
3.2. Преодоление препятствий и метание гранат	90
3.3. Рукопашный бой	93
3.4. Ускоренное передвижение	113
3.5. Военно-прикладное плавание	117
3.6. Лыжная подготовка	118
3.7. Гимнастика и атлетическая подготовка	118
3.8. Комплексные занятия	127
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	128
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	135
Список использованных источников	136

ВВЕДЕНИЕ

Боевая готовность военнослужащих обеспечивается многими факторами, особое место среди которых занимает физическая подготовка, являющаяся одним из важнейших предметов боевой подготовки, неотъемлемой частью системы боевого совершенствования личного состава Вооруженных Сил Республики Беларусь.

Физическая культура представлена в военных учебных заведениях как учебная дисциплина, входящая в дополнительные виды обучения, и изучает теорию, методику и практику физической подготовки Вооруженных Сил Республики Беларусь. Дисциплина преподается в тесной взаимосвязи с дисциплинами военно-профессиональной подготовки курсантов и обеспечивает их подготовку для эффективного выполнения задач по боевому предназначению и формирование общей, профессиональной культуры современного военного специалиста.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

1.1. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕДИЙ

Однозначное понимание специалистами принципиальных положений, закономерностей процесса физической подготовки военнослужащих требует прежде всего единого подхода в трактовке понятий и соответствующей системы терминов (терминологии).

Понятие – одна из логических форм мышления, высший уровень обобщения, характерный для словесно-логического мышления человека.

Термин – слово или словосочетание, точно обозначающее определенное понятие, применяемое в теории.

Терминология – система терминов, используемых в соответствующей сфере знаний человека.

К числу наиболее значимых понятий теории физической подготовки военнослужащих относятся: *культура, физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовка*. Естественно, что рассмотрение закономерностей, например, силовой или скоростно-силовой подготовки военнослужащих, требует дополнительного введения целой совокупности терминов. В связи с этим в теории физической подготовки военнослужащих по мере раскрытия закономерностей, характеризующих стороны физической подготовки, как правило, рассматривается дополнительно более широкий спектр необходимых понятий и терминов.

Культура – в наиболее общем смысле рассматривается как совокупность материальных и духовных ценностей, созданных человеком для удовлетворения своих потребностей, а также деятельность по их созданию, целенаправленному использованию, передаче последующим поколениям.

Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры, представляющая собой вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его способностей. Ее значение в развитии общества весьма многообразно, т. к. она оказывает определенное влияние на общественное производство, формирование человека как личности, развитие общественных отношений. Физическая культура как социальное явление существует на протяжении всей истории человечества и является важным звеном в системе воспитания населения государства.

Иными словами, физическая культура есть процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы, удовлетворению потребностей общества в формировании физической готовности людей к различным формам их жизнедеятельности.

С категорией «*физическая культура*» тесно связано такое понятие, как «*физическое воспитание*».

Физическое воспитание – управляемый педагогический процесс направленного использования факторов физической культуры, включающий обучение двигательным действиям (в результате которого формируются двигательные умения, навыки и связанные с ними знания), воспитание индивидуальных физических качеств и сопряженных с ним двигательных способностей, содействие на этой основе становлению и развитию свойств личности.

Физическое воспитание является одним из необходимых условий общественного производства и профессиональной деятельности человека. В таких случаях наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин «физическая подготовка», которым пользуются тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, спортивной, военной или иной деятельности, требующей специальной физической подготовки.

Физическая подготовка – процесс физического воспитания, направленный на повышение уровня физического развития, двигательной подготовленности и имеющий выраженную прикладную направленность по отношению к тем или иным видам деятельности.

Результатом физической подготовки является *физическая подготовленность* – уровень развития физических качеств, двигательных способностей и достигнутой работоспособности, способствующих эффективности целевой (профессиональной) деятельности.

Именно поэтому в Вооруженных Силах Республики Беларусь и в военных учебных заведениях в частности роль физической культуры и реализацию ее специфических задач выполняет физическая подготовка.

Физическая подготовка в военных учебных заведениях направлена на овладение слушателями и курсантами теоретическими знаниями, формирование у них организаторско-методических умений и навыков в руководстве процессом физического совершенствования военнослужащих воинских частей и подразделений, совершенствование двигательных способностей военнослужащих, практическое освоение упражнений, приемов и действий учебной программы. Физическая подготовка в военном учебном заведении должна способствовать пропаганде здорового образа жизни, воспитанию у слушателей и курсантов духовности и нравственности, морально-волевых и психических качеств, привычки к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Физическая подготовка курсантов военных факультетов осуществляется в рамках дисциплины «Физическая подготовка военнослужащих». Данная дисциплина изучает теорию, методику и практику физической подготовки Вооруженных Сил Республики Беларусь и преподается в тесной взаимосвязи с дисциплинами военно-профессиональной подготовки курсантов, обеспечивая их подготовку для эффективного выполнения задач по предназначению и формированию общей, профессиональной культуры современного военного специалиста.

Принцип органической связи учебной дисциплины «Физическая подготовка военнослужащих» в военных учебных заведениях с практикой будущей воинской специальности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной направленности физической подготовки. И хотя этот принцип распространяется на всю систему физического воспитания, именно в профессионально-прикладной физической подготовке он находит свое специфическое выражение. В связи с этим различные по своей специализации военные учебные заведения имеют отличную по содержанию профессионально-прикладную физическую подготовку, т.к. требования к физической подготовке военнослужащих различных воинских специальностей, вытекающие из особенностей военно-профессиональной деятельности личного состава и качеств, необходимых для успешного выполнения обязанностей по службе, будут различными.

Учебные занятия должны быть направлены на практическое освоение физических упражнений, овладение теоретическими знаниями и приобретение организационно-методических умений и навыков в соответствии с учебной программой. Данные задачи решаются во время проведения лекционных, семинарских и практических занятий. Занятия планируются и проводятся не менее 4 ч в неделю в течение всего периода обучения и отражаются в учебном расписании.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по темам из учебной программы и имеют не только учебно-тренировочную, но и методическую направленность.

В период экзаменационных сессий и подготовки дипломных работ (проектов) с курсантами проводятся комплексные занятия.

С целью совершенствования командных и организаторско-методических умений и навыков курсанты старших курсов привлекаются для проведения учебных занятий в качестве помощников руководителей учебных занятий, а также к проведению утренней физической зарядки и спортивно-массовой работы с курсантами младших курсов.

В период стажировки курсанты привлекаются к проведению мероприятий по физической подготовке с личным составом воинской части.

По учебной дисциплине «Физическая подготовка военнослужащих» основной формой контроля за успеваемостью курсантов являются дифференцированные зачеты (по окончании нечетного семестра обучения) и экзамены (в конце четных семестров обучения).

В первом и втором семестрах обучения проверяется только физическая подготовленность курсантов, а начиная с третьего семестра – физическая и методическая.

Утренняя физическая зарядка с курсантами проводится по всем вариантам в составе учебных подразделений (групп или курсов) с целью быстрого приведения организма после сна в бодрое состояние и систематической физической тренировки. Продолжительность утренней физической зарядки составляет не менее 30 мин.

Спортивно-массовая работа направлена на то, чтобы все курсанты выполнили нормы и требования военно-спортивного комплекса, имели спортивный разряд. Кроме того, они должны уметь организовывать и проводить спортивно-массовую работу в подразделении (воинской части). С целью решения этих задач курсанты привлекаются к участию в различных спортивных и военно-спортивных соревнованиях, а также к обеспечению их судейства.

Спортивно-массовая работа с курсантами является обязательным элементом распорядка дня и проводится, как и в воинских частях, три раза в неделю (два раза – в будние дни в свободное от занятий время продолжительностью 1 ч и один раз – в выходные или праздничные дни продолжительностью не менее 2 ч).

Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности проводится применительно к условиям образовательного процесса и одновременно используется для повышения методического мастерства курсантов. С этой целью они изучают особенности ее организации и методики проведения, а в период войсковой стажировки совершенствуют свои методические умения и навыки.

Самостоятельная физическая тренировка проводится в часы самостоятельной подготовки курсантов, которые устанавливаются распорядком дня. Они обеспечиваются и контролируются не только командирами учебных подразделений, но и преподавателями кафедры (цикла) физического воспитания.

Таким образом, профессионально важные качества курсанта характеризуют его биологическую, социальную и профессиональную сущность. Именно взаимосвязь сложных механизмов взаимодействия и их взаимозависимости объясняет комплекс требований к качествам будущего офицера, среди которых особое место занимает физическая культура, обеспечивающая его гармоничное развитие и, самое главное, эффективное функционирование в процессе своей профессиональной деятельности.

1.2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

1.2.1. Общее понятие о системе физической подготовки войск

Система в общем смысле – это некоторое множество взаимосвязанных объектов, организованных связями в некое единое целое.

Системный подход (т. е. рассмотрение различных явлений действительности в качестве своеобразных систем) издавна используется в науке и практике. К настоящему времени накоплен значительный объем системных исследований, касающихся различных областей человеческой деятельности. Системному анализу подвергнуты биологические, социальные, педагогические и другие виды систем.

Системе физической подготовки войск, как и каждой другой подобной системе, свойственен ряд общих признаков. К основным из них относятся следующие:

1. Существование так называемого *системообразующего фактора* – совокупности объективных требований (потребностей), вызывающих необходимость создания и активного действия той или иной системы. Этот фактор обеспечивает органическую связь всех составных частей системы и их взаимодействие для достижения определенного результата.

Та или иная система физической подготовки возникает как необходимое средство разрешения противоречия между объективными требованиями боевой деятельности к физическому состоянию военнослужащих и реальными физическими возможностями личного состава, проходящего военную службу. Разрешить это противоречие можно лишь путем улучшения физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности военнослужащих. Чем оно глубже, тем острее необходимость в создании и функционировании в вооруженных силах соответствующей системы физической подготовки. Потребность вооруженных сил в максимально возможном устранении указанного противоречия выступает, таким образом, основной причиной выделения физической подготовки в одну из составных частей (сторон) процесса боевого совершенствования войск. В свою очередь, требования боевой деятельности к физическому состоянию военнослужащих являются главным системообразующим фактором системы физической подготовки войск. Именно он связывает все относительно самостоятельные составные части физической подготовки в единую систему, соответствующую конкретному этапу развития Вооруженных Сил Республики Беларусь.

2. Наличие определенной *структуры (строения)* – совокупности взаимосвязанных составных частей, при которой выпадение любой из них ведет к распаду всей системы или к резкому нарушению ее целостности. При этом в качестве составных частей системы физической подготовки военнослужащих могут выделяться такие образования, как *подсистемы* – относительно самостоятельные части системы, которые наряду с решением задач, стоящих перед всей системой, могут решать и свои специфические задачи; *компоненты* – составные части той или иной подсистемы; *элементы* – отдельные звенья компонентов системы. В случае обособленного рассмотрения каких-либо подсистем физической подготовки их обычно (для краткости) тоже называют системами. Иногда системами называют и отдельные звенья подсистем.

3. Направленность системы на достижение определенного *результата*, т. е. необходимость и возможность ее активного *функционирования*. Функционировать – это значит изменять свое состояние и тем самым воздействовать на различные объекты в соответствии с конкретными функциями, специфическим предназначением.

4. Наличие системоорганизующего (системорегулирующего) фактора, т. е. совокупности различных объективных и субъективных условий, оказыва-

ющих прямое или косвенное воздействие на состояние системы физической подготовки войск в целом или на ее отдельные составные части. Эффективность функционирования системы физической подготовки зависит не только от ее внутренних ресурсов, но и в немалой степени – от окружающей среды. Наибольшее стимулирующее или, напротив, угнетающее воздействие на функционирование системы физической подготовки в воинских частях и подразделениях оказывают такие условия внешней среды, как степень организованности системы боевого совершенствования войск, фактическое количество времени, выделяемое на физическую подготовку, наличие и уровень подготовленности кадров, состояние учебной материально-технической базы для занятий физической подготовкой и спортом.

5. Наличие четких прямых и обратных связей, субординационных и координационных отношений между элементами системы, а также аналогичных связей и отношений с системами высшего порядка. Отношения *субординации* предполагают иерархическую соподчиненность всех элементов системы физической подготовки друг другу, а отношения *координации* – их согласованность между собой.

6. Устойчивость системы к внешним воздействиям, сохранение ее *целостности* до необходимых пределов. Система физической подготовки сохраняет свою целостность до тех пор, пока связи между ее элементами оказываются сильнее, чем их связи с окружающей средой, с системой более высокого порядка. Как только внутренние связи под влиянием тех или иных обстоятельств ослабевают, система физической подготовки перестает существовать как целое, распадается на отдельные части.

Система физической подготовки войск строится и приводится в действие в соответствии с определенной *концепцией* – комплексом взглядов на сущность процесса физического совершенствования военнослужащих и управления им; общим замыслом, определяющим возможные пути обеспечения наибольшей эффективности физической подготовки в различных условиях; своеобразной методологией реализации специфических и неспецифических функций физической подготовки, достижения ее конкретных результатов.

В системе физической подготовки концентрируются специфические отрасли человеческой деятельности, направленные на решение важных общественных задач по обеспечению должной физической готовности военнослужащих к боевой деятельности.

Опираясь на научное понимание человеческой деятельности, можно дать следующее наиболее общее определение: *система физической подготовки войск – это совокупность взаимосвязанных компонентов, составляющих концептуальные основы, процесс физического совершенствования военнослужащих и управление этим процессом.* В данном определении системы физической подготовки находят свое отражение объективный системообразующий фактор, а также сущность физической подготовки как составной части системы боевого совершенствования войск.

1.2.2. Основные компоненты системы физической подготовки и взаимосвязь между ними

Образованная в соответствии с требованиями боевой деятельности к физическому состоянию личного состава система физической подготовки включает три подсистемы:

- 1) концептуальные основы;
- 2) процесс физического совершенствования военнослужащих;
- 3) управление процессом физического совершенствования военнослужащих.

Данное строение присуще любым системам физической подготовки независимо от их принадлежности к тем или иным эпохам и типам армий.

Концептуальные основы системы физической подготовки войск являются отражением требований современного боя к физическому состоянию личного состава, а также реальных возможностей обеспечения физической готовности военнослужащих к боевой деятельности. Они воплощаются в целях, задачах и принципах физической подготовки.

Цель концентрирует в себе общую направленность физической подготовки, ее специфическое предназначение как составной части системы боевого совершенствования войск. Без постановки точно сформулированной, ясной и конкретной цели высокая эффективность функционирования любой педагогической системы (в том числе и физической подготовки военнослужащих) невозможна.

Научно обоснованная цель физической подготовки должна соответствовать общей направленности всей системы воинского обучения и воспитания, системы боевой подготовки войск; учитывать специфические особенности физической подготовки как относительно самостоятельной составной части системы боевого совершенствования войск; предусматривать наличие объективных условий для успешной реализации на практике; комплексно отражать как общие, так и специфические требования к физическому состоянию военнослужащих различных родов войск; четко дифференцировать специфические и неспецифические функции физической подготовки; учитывать основные закономерности формирования и поддержания на требуемом уровне физической готовности военнослужащих.

Сопоставление достигнутых результатов с целью дает возможность оценить реальную эффективность той или иной системы физической подготовки войск, обеспечивает необходимую обратную связь.

Цель физической подготовки Вооруженных Сил Республики Беларусь заключается в обеспечении необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению в любое время и в любых условиях.

Задачи физической подготовки раскрывают и конкретизируют ее цель. При этом каждая задача воплощает в себе соответствующую сторону целевой установки. При формулировке задач учитываются специфические

и неспецифические функции физической подготовки, конкретные требования боевой деятельности к физическому состоянию военнослужащих тех или иных воинских специальностей и другие условия. Особое значение имеет реальность практического достижения поставленных задач.

Общими задачами Вооруженных Сил Республики Беларусь являются:

- развитие и поддержание на надлежащем уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости;
- овладение навыками в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, а также преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашного боя, военно-прикладного плавания;
- воспитание психологической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;
- укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности;
- формирование здорового образа жизни и гармоничного физического развития.

Специальные задачи физической подготовки определяются в зависимости от специфики военно-профессиональной деятельности военнослужащих.

Принципы – это особо важные положения, которые отражают закономерности всестороннего совершенствования человека и служат главными ориентирами на пути к достижению цели и решению поставленных задач. Физическая подготовка войск, как и любой другой целенаправленный и управляемый педагогический процесс, также должна организовываться и осуществляться в соответствии с определенными научно обоснованными и четко сформулированными принципами.

На физическую подготовку личного состава вооруженных сил, являющуюся педагогической отраслью военно-профессиональной деятельности, распространяют свое влияние принципы, присущие системам более высокого порядка. В ходе физической подготовки военнослужащих реализуются принципы общей системы обучения, развития и воспитания населения, воинского обучения и воспитания, государственной системы физического воспитания и спортивной тренировки, управления различными социальными явлениями. Однако многие из них преимущественно относятся лишь к отдельным сторонам физического совершенствования человека, а некоторые вообще не учитывают его специфику.

Вместе с тем физическая подготовка военнослужащих, выступая в виде важного звена государственной системы физического воспитания, а также составной части системы боевого совершенствования войск, имеет свои специфические закономерности, обладает целым рядом особых свойств. Поэтому для физической подготовки войск сформулированы свои специфические принципы. К ним относятся: прикладность, комплексность,

систематичность, оптимальность, конкретность. В содержании этих наиболее общих принципов физической подготовки находят свое отражение многие частные принципы обучения, воспитания, развития и слаживания военнослужащих, а также руководства, организации, обеспечения и проведения физической подготовки с личным составом.

Для реализации цели, задач и принципов физической подготовки подбираются соответствующие средства и способы. Поэтому цель, задачи и принципы, конкретизируя направленность процесса физического совершенствования военнослужащих и управления им и являясь своего рода методологическими установками, выступают в качестве *системонаполняющего фактора* системы физической подготовки войск, т. е. именно они придают ей качественную определенность, наполняют ее конкретным содержанием.

Процесс физического совершенствования военнослужащих, или деятельность военнослужащих по своему физическому совершенствованию, будучи одной из подсистем физической подготовки войск, структурно состоит из таких компонентов, как средства, методы и формы.

Средства в широком смысле слова – это все то, что используется человеком для достижения соответствующей цели, решения тех или иных задач.

Специфичность средств физического совершенствования военнослужащих заключается в том, что их воздействие направлено непосредственно на самого человека, на улучшение его физического состояния. *Основными средствами* физического совершенствования военнослужащих традиционно считаются физические упражнения и гигиенические факторы.

К средствам физического совершенствования личного состава вооруженных сил при определенных условиях относятся и элементы военно-профессионального труда – военно-профессиональные приемы и действия, используемые для улучшения физического состояния военнослужащих, решения других задач их обучения и воспитания.

Методы – это способы применения различных средств физического совершенствования военнослужащих, конкретные пути достижения соответствующей цели или решения поставленных задач. Выделяются методы развития физических качеств, формирования двигательных навыков, совершенствования антропометрических показателей, воспитания психических качеств и т. д. Совокупность методов, а также различных методических приемов, используемых во взаимосвязи, составляет соответствующую методику.

Формы физического совершенствования военнослужащих – это специфические временные и организационные рамки использования средств и методов физической подготовки. К *основным формам* физической подготовки относятся:

- учебные занятия;
- утренняя физическая зарядка;
- спортивно-массовая работа;
- физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности;
- самостоятельная физическая тренировка.

Все они имеют свою специфическую направленность, содержание, методику, особенности организации, обеспечения и проведения. В практике физической подготовки войск все эти формы физического совершенствования военнослужащих используются в тесной взаимосвязи. В определенном смысле формы физического совершенствования личного состава выступают и в виде составных частей физической подготовки войск.

Рассматривая процесс физического совершенствования военнослужащих с функциональных позиций, можно выделить такие относительно самостоятельные стороны, как обучение, развитие, воспитание и слаживание личного состава.

Обучение – формирование прикладных двигательных навыков, приобретение теоретических знаний и организаторско-методических умений.

Развитие – совершенствование физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей.

Воспитание – формирование убежденности в важном значении физической подготовки для повышения боеспособности войск, потребности в систематическом выполнении физических упражнений, а также совершенствование различных морально-идеологических и психических качеств.

Слаживание – повышение уровня сплоченности воинских подразделений, формирование навыков в коллективных действиях военнослужащих.

На практике все это осуществляется в тесном единстве. В ходе обучения, развития, воспитания и слаживания военнослужащих наряду с общими средствами и методами физического совершенствования могут использоваться различные частные средства и методы.

Управление процессом физического совершенствования военнослужащих представляет собой подсистему физической подготовки, обеспечивающую ее оптимальное функционирование в соответствии с требованиями к физическому состоянию личного состава. По своей сути управление – это совокупность специфических воздействий на процесс физического совершенствования военнослужащих с целью приведения его в требуемое состояние.

Управление является непременным атрибутом любой человеческой деятельности, в том числе и физической подготовки войск. Даже если военнослужащий самостоятельно выполняет физические упражнения, то и в таком случае налицо определенное управление его действиями, приобретающее форму самоуправления. Еще в большей мере это относится к воинским коллективам. Управление осуществляется путем воздействия как на физическую подготовку в целом, так и на ее различные стороны и составные части. По своей структуре оно также представляет собой совокупность средств, методов и форм.

Основным *средством* управления является информация, доводимая до личного состава по техническим, документальным и другим каналам.

Формами управления физической подготовкой можно считать линейную, функциональную и линейно-функциональную (смешанную).

В качестве относительно самостоятельных сторон управления процессом физического совершенствования военнослужащих (отраслей управленческой деятельности) выделяют руководство, организацию и проведение.

Руководство направлено на выработку и принятие решений, постановку задач исполнителям и координацию их действий, анализ результатов выполнения поставленных задач, подведение итогов по физической подготовке.

Организация физической подготовки в воинской части и подразделениях должна обеспечивать:

- наиболее полное использование всех возможностей для физического совершенствования военнослужащих;
- создание условий для успешного исполнения всеми должностными лицами обязанностей по вопросам физической подготовки;
- сочетание необходимой степени централизации управления с предоставлением подчиненным инициативы в определении средств, методов и форм выполнения поставленных задач по вопросам физической подготовки;
- выработку единого понимания и подхода всеми должностными лицами к решению вопросов физической подготовки.

Организация физической подготовки включает в себя планирование, обеспечение, подготовку руководителей, осуществление контроля и учета.

Планирование заключается в обосновании, разработке и документальном оформлении содержания и последовательности действий должностных лиц с целью решения задач физической подготовки.

Обеспечение состоит из материального и технического, финансового, медицинского, методического, информационного обеспечения физической подготовки.

Подготовка руководителей должна обеспечивать повышение уровня их теоретических знаний и организаторско-методических навыков. Она проводится на теоретических и методических занятиях, в ходе инструктажей (инструктивных занятий) и в часы самостоятельной подготовки.

Осуществление контроля и учета должно быть направлено на изучение состояния физической подготовки и принятие конкретных мер по ее улучшению.

Проведение заключается в непосредственном практическом осуществлении различных мероприятий по физической подготовке.

Изложенный подход к рассмотрению содержания процесса управления физическим совершенствованием военнослужащих учитывает закрепленные в Уставе внутренней службы Вооруженных Сил Республики Беларусь и других документах функциональные обязанности и специфические особенности служебной деятельности различных должностных лиц воинской части.

Сложность понимания системы физической подготовки заключается в том, что она одновременно является подсистемой (компонентом) более

крупных систем: системы боевой подготовки военнослужащих, системы боевого совершенствования войск, системы физического воспитания всех граждан страны.

Как предмет (подсистема, компонент) боевой подготовки военнослужащих физическая подготовка существенно отличается от большинства других предметов боевой подготовки и одновременно выходит за ее рамки. Это обусловлено не только многообразием ее форм, но и особенно тем, что задачи, решаемые в процессе физической подготовки, теснейшим образом связаны с целью и задачами как боевой подготовки войск, так и воспитательной работой, проводимой командирами подразделений, а также с оздоровительными и профилактическими мероприятиями, осуществляемыми по линии военно-медицинской службы. В принципе, это и определяет объективную необходимость в штатных офицерах – специалистах физической подготовки и спорта.

Все вышеизложенное дает возможность конкретизировать представление о сущности и структуре системы физической подготовки войск и сделать вывод о том, что она представляет собой упорядоченную в соответствии с требованиями боевой деятельности совокупность цели, задач и принципов, а также средств, методов и форм, составляющих процесс физического совершенствования военнослужащих и управление этим процессом.

1.2.3. Факторы, воздействующие на систему физической подготовки войск

На систему физической подготовки войск оказывают влияние следующие, характеризующие состояние общества, факторы:

- уровень политического, экономического и социального развития государства;
- развитие науки и техники, степень реализации достижений научно-технического прогресса во всех сферах жизни государства, в том числе в области военного строительства;
- содержание военной доктрины государства и вытекающая из нее концепция боевой подготовки личного состава;
- состояние научного обоснования физической культуры и эффективность функционирования системы физического воспитания в государстве.

Однако наиболее специфическими факторами, непосредственно влияющими на систему физической подготовки войск, являются:

- требования современного боя к физическому состоянию военнослужащих;
- особенности комплектования и организации вооруженных сил;
- физическое состояние призывных контингентов;
- характер и степень влияния учебно-боевой деятельности на физическое состояние военнослужащих.

В этих специфических факторах в значительной мере отражаются и все вышеперечисленные общие факторы.

Требования современного боя к физическому состоянию военнослужащих.

Военная техника, вооружение и способы их боевого применения всегда требовали определенных качеств от военнослужащих. Изменение техники, оружия и характера боевой деятельности военнослужащих обуславливает соответствующие изменения требований к их физическому состоянию, что, в свою очередь, влечет за собой и необходимость внесения соответствующих изменений в систему физической подготовки войск.

Требования современного боя к физическому состоянию военнослужащих определяются основными параметрами их боевой деятельности, к которым можно отнести следующие:

- характер приемов и действий военнослужащих при выполнении ими боевых задач;
- условия, в которых протекает боевая деятельность военнослужащих;
- характер и величина физических нагрузок и психических напряжений, испытываемых в процессе боевой деятельности.

Рассмотрим *характер приемов и действий военнослужащих при выполнении ими боевых задач*. Приемы и действия военнослужащих различных видов войск в процессе решения ими боевых задач по своему характеру существенно отличаются. Специфический характер военно-профессиональной деятельности может проявляться двояко: во-первых, применительно к физическим и специальным качествам, являющимся ведущими при выполнении тех или иных приемов и действий; во-вторых, по отношению к двигательным навыкам, необходимым для осуществления данной деятельности.

С учетом физических качеств, являющихся ведущими, могут выделяться приемы и действия силового или скоростного характера, требующие проявления координации движений или выносливости, а также различных сочетаний этих качеств или форм их проявления. Выполнение некоторых приемов и действий возможно лишь при повышенном уровне развития у военнослужащих таких специальных качеств, как устойчивость к укачиванию, перегрузкам, кислородному голоданию. Применительно к проявлению двигательных навыков выделяются приемы и действия, содержащие бег, прыжки, лазание, метания, единоборства, преодоление препятствий, передвижение на лыжах и др., т. е. те, которые могут достаточно эффективно и полно формироваться и совершенствоваться средствами физической подготовки.

В большинстве случаев военно-профессиональные приемы и действия являются по своему характеру комплексными, т. е. связанными с преимущественным проявлением не одного, а нескольких физических качеств или навыков. Специфический характер военно-профессиональных приемов и действий оказывает существенное влияние на требования, предъявляемые к развитию у военнослужащих ряда физических и специальных качеств, а

также к формированию у них определенных прикладных двигательных навыков.

Рассмотрим условия, в которых протекает боевая деятельность военнослужащих. Для различных видов войск Вооруженных Сил Республики Беларусь условия, в которых протекает боевая деятельность личного состава, весьма специфичны. Они характеризуются разнообразными внешними факторами среды, а в ряде случаев – и тактико-техническими данными боевой техники и оружия. Боевая деятельность все большего числа военнослужащих различных воинских специальностей проходит при ограничении двигательной активности, что также предъявляет особые требования к их физическому состоянию.

Количество внешних факторов среды, существенно влияющих на военнослужащих, постоянно расширяется. При этом в абсолютном большинстве случаев военно-профессиональная деятельность личного состава протекает при воздействии не одного, а целого комплекса специфических факторов. Своеобразные условия боевой деятельности предъявляют высокие требования к развитию у военнослужащих определенных физических и специальных качеств, совершенствованию деятельности ряда органов и систем человеческого организма, а в некоторых случаях – к формированию прикладных двигательных навыков.

Рассмотрим характер и величину физических нагрузок и психических напряжений, испытываемых в процессе боевой деятельности. Специфичность военно-профессиональных приемов и действий, а также условий, в которых протекает боевая деятельность военнослужащих, оказывает существенное влияние на характер и величину испытываемых ими физических нагрузок. Так, военнослужащие мотострелковых и разведывательных подразделений испытывают преимущественно динамические по характеру и значительные по величине физические нагрузки. В радиотехнических подразделениях работа операторов и других специалистов в большинстве случаев связана с длительными статическими напряжениями, а основная нагрузка приходится на зрительный и слуховой анализаторы. Летный состав в процессе боевой деятельности испытывает значительные по величине, но специфические по характеру физические нагрузки, а также постоянные и резко выраженные психические напряжения, связанные с необходимостью проявления смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативы и находчивости, эмоциональной устойчивости. Характер и величина физических нагрузок и психических напряжений, испытываемых военнослужащими, в существенной степени сказываются на требованиях к развитию у них определенных физических и специальных качеств.

Всесторонний анализ требований к физическому состоянию личного состава различных видов Вооруженных Сил Республики Беларусь и последующая классификация этих требований свидетельствуют о том, что при всем их многообразии они могут быть сведены в две группы:

- общие требования к физическому состоянию всего личного состава;
- специфические требования к физическому состоянию военнослужащих различных видов Вооруженных Сил Республики Беларусь, видов войск и категорий военнослужащих.

Общие требования к физическому состоянию военнослужащих определяют необходимость обеспечения нормального физического развития и функционального состояния организма, а также оптимального уровня развития выносливости, силы, быстроты и ловкости, владения навыками ускоренного передвижения, преодоления препятствий, рукопашного боя, плавания, передвижения на лыжах.

Специфические требования к физическому состоянию военнослужащих обуславливаются особой значимостью высокого уровня развития у личного состава различных воинских специальностей и категорий определенных физических качеств и прикладных двигательных навыков, отдельных сторон функционального состояния организма и его устойчивости к воздействию конкретных неблагоприятных факторов, соответствующих антропометрических признаков. Различия в требованиях к личному составу отдельных воинских специальностей не только объективно существуют, но и имеют отчетливую тенденцию к дальнейшему углублению.

Общие и специфические требования к физическому состоянию военнослужащих в совокупности оказывают решающее влияние на систему физической подготовки войск в целом, на каждый из ее компонентов и элементов в отдельности, особенно на задачи физической подготовки личного состава Вооруженных Сил Республики Беларусь.

Особенности комплектования и организации Вооруженных Сил Республики Беларусь оказывают существенное влияние на систему физической подготовки. Среди этих особенностей наиболее важную роль играет срок действительной военной службы, т. к. при комплектовании Вооруженных Сил Республики Беларусь на основе всеобщей воинской обязанности он определяет тот промежуток времени, в течение которого должна быть обеспечена физическая готовность военнослужащих срочной службы к успешному выполнению боевых задач. Сокращение срока действительной военной службы влечет за собой определенные изменения в системе физической подготовки войск, особенно в ее содержании.

Призывной возраст, периодичность призыва на действительную военную службу, комплектование подразделений военнослужащими одного и того же или различных сроков службы и другие особенности комплектования частей и подразделений также оказывают определенное влияние на те или иные элементы системы физической подготовки войск.

Особенности организации подразделений, в которых имеются оружие и боевая техника, связанные с групповым обслуживанием и управлением, требуют повышенного внимания к выработке у личного состава взаимопонимания и боевой слаженности при выполнении двигательных действий в составе боевых расчетов, а также широкой взаимозаменяемости. Это

вызывает необходимость подбора таких средств и методов физической подготовки, которые связаны с коллективным характером их выполнения.

Организация радиотехнических, зенитных ракетных и ряда других воинских частей нередко вызывает серьезные трудности в полноценном использовании отдельных средств, форм физической подготовки и в их материальном обеспечении. Это требует определенной гибкости в использовании двигательных действий, например, применения широкого круга простейших упражнений, которые могут выполняться в любых условиях без специального инвентаря, проведения заочных состязаний и т. д.

Организационная структура воинских формирований, занимающихся по сокращенным программам, также обуславливает целый ряд особенностей физической подготовки их личного состава.

Физическое состояние призывных контингентов.

Физическое развитие, состояние здоровья и особенно уровень физической подготовленности молодежи призывного возраста существенно влияют на задачи физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь, ее средства и другие элементы системы физической подготовки военнослужащих. Вместе с тем физическое состояние некоторой части призывников не в полной мере отвечает требованиям службы в рядах вооруженных сил и других воинских формирований.

Уровень физической подготовленности призывных контингентов в течение последних лет имеет относительно стабильный характер и не улучшается. Дальнейшее развитие физической культуры и спорта в нашем государстве позволит повысить эффективность физического воспитания подрастающего поколения и на этой основе значительно улучшить физическое состояние молодежи, ежегодно призываемой в ряды Вооруженных Сил Республики Беларусь.

Характер и степень влияния учебно-боевой деятельности на физическое состояние военнослужащих.

Учебно-боевая деятельность военнослужащих оказывает на их физическое состояние определенное влияние, которое необходимо учитывать при определении задач, подборе и использовании средств и методов физической подготовки. По характеру это влияние может быть положительным и отрицательным, а по степени – существенным или незначительным.

Практика боевой подготовки, результаты регулярной диспансеризации личного состава и специальных исследований свидетельствуют о том, что повседневная учебно-боевая деятельность военнослужащих большинства воинских специальностей оказывает положительное влияние на их физическое и психическое состояние. Это проявляется в укреплении здоровья солдат и сержантов, повышении физической подготовленности, моральной, волевой и эмоциональной устойчивости.

Под влиянием условий учебно-боевой деятельности могут наблюдаться и неблагоприятные сдвиги в состоянии здоровья военнослужащих. Среди них наиболее частыми являются функциональные нарушения деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, ухудшение осанки и некоторые другие явления. Это вызывает необходимость проведения целого ряда профилактических мероприятий, направленных на обеспечение требуемой двигательной активности военнослужащих с использованием средств и методов физической подготовки.

Военно-профессиональный труд личного состава, характеризующийся незначительной двигательной активностью и особой психической напряженностью, зачастую обуславливает появление у военнослужащих избыточного веса и устойчивых нарушений в протекании у них психических процессов. Длительное ограничение двигательной активности воинов также оказывают неблагоприятное влияние на их организм. В результате у личного состава снижается силовая выносливость мышц ног и живота, общая выносливость, жизненная емкость легких, ухудшается подвижность в суставах. Поэтому физическая подготовка должна способствовать компенсации недостаточной двигательной активности военнослужащих, обеспечивать их активный отдых и эмоциональную разрядку, снятие психического напряжения, оздоровление организма и быстрое восстановление работоспособности.

Все это показывает, что характер и степень влияния учебно-боевой деятельности на физическое состояние военнослужащих является важным фактором, оказывающим существенное влияние на физическую подготовку войск.

Таким образом, непрерывное развитие системы физической подготовки войск, обусловленная перечисленными выше обстоятельствами, является объективной закономерностью. Глубокое знание всех внешних воздействий на систему физической подготовки войск – важнейшая обязанность офицеров – специалистов по физической подготовке и спорту, так как только их всесторонний учет обеспечивает наиболее целесообразное использование средств и методов физической подготовки для повышения боеспособности личного состава Вооруженных Сил Республики Беларусь. Данные факторы находят свое отражение в содержании руководящих документов, регламентирующих как процесс физического совершенствования военнослужащих, так и деятельность соответствующих должностных лиц по управлению данным процессом.

1.3. ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ОСОБЕННОСТИ ЕЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ

1.3.1. Учебные занятия – основная форма физической подготовки военнослужащих

Учебные занятия являются основной формой физической подготовки. Они проводятся в целях формирования и совершенствования теоретических знаний военнослужащих, их организационно-методических и военно-прикладных навыков, развития физических, специальных и психических качеств.

Учебные занятия подразделяются на теоретические и практические и проводятся в соответствии с примерным планом согласно приложению 11 Инструкции о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь.

Теоретические занятия по физической подготовке направлены на формирование у военнослужащих необходимых знаний, предусмотренных программой обучения. Они проводятся в виде лекций и семинаров.

Практические занятия подразделяются на *методические* и *учебно-тренировочные*.

Методические занятия подразделяются:

- на учебно-методические;
- показательные;
- инструкторско-методические;
- учебно-тренировочные.

Учебно-методические занятия проводятся только в военных учебных заведениях и обеспечивают формирование у курсантов и слушателей организаторско-методических умений и навыков, необходимых для качественной организации и проведения занятий по физической подготовке.

Учебно-методическое занятие готовится заранее. Его руководитель за 5–7 дней до проведения занятия должен выдать курсантам и слушателям письменные задания. Во время самостоятельной подготовки они уточняют содержание задания, изучают литературу, тренируются в выполнении упражнений, подаче команд, уточняют методику проведения, составляют план-конспект и готовят место проведения занятия. При подготовке к выполнению задания курсанты и слушатели могут консультироваться с профессорско-преподавательским составом.

В подготовительной части учебно-методического занятия объявляются учебные вопросы, проверяется готовность курсантов и слушателей к занятию, проведению методической практики, определяются основные требования к качеству выполнения методических заданий.

В содержание основной части данного занятия включаются методические задания, которые разрабатываются в соответствии с программами обучения. Методическая практика проводится под контролем руководителя занятия. Разбор качества выполнения методического задания осуществляют курсанты и слушатели, заключение делает руководитель занятия.

В заключительной части подводятся итоги методического задания, оценивается уровень теоретической и методической подготовленности курсантов и слушателей, дается задание на самостоятельную подготовку.

Показные занятия проводятся в целях демонстрации образцовой организации и методики проведения мероприятий по физической подготовке, выработки у командиров (руководителей занятий) единого подхода к эффективному применению средств и методов их проведения.

В подготовительной части показательного занятия объявляются его тема и цель, раскрывается содержание.

В основной части показательного занятия демонстрируется одна из форм проведения физической подготовки с попутными комментариями руководителя занятия в части, касающейся эффективности применяемых средств и методов.

В заключительной части показательного занятия его руководитель отвечает на вопросы командиров подразделений и подводит итоги.

Инструкторско-методические занятия проводятся в целях повышения знаний, совершенствования организаторско-методических умений и навыков командиров подразделений.

В подготовительной части инструкторско-методического занятия объявляются учебные вопросы, проверяется готовность командиров подразделений к занятию.

В основной части этого занятия проверяются знания требований, изложенных в Инструкции о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь, осуществляется разбор организации и методики проведения методического задания. Затем командиры подразделений приступают к его выполнению.

В заключительной части инструкторско-методического занятия дается оценка теоретической и методической подготовленности командиров подразделений.

Учебно-тренировочные занятия планируются и проводятся с военнослужащими всех категорий, исходя из особенностей организации боевой подготовки и внутренней службы, распорядка дня, наличия объектов учебно-материальной базы и с учетом специальных задач физической подготовки, из следующего расчета:

- в подразделениях, в которых имеется 12 и более отведенных для занятий дней в месяц, – не менее трех учебных часов в неделю;
- в подразделениях, в которых имеется 8 отведенных для занятий дней в месяц, – не менее двух учебных часов в неделю;
- в подразделениях, в которых имеется 6 отведенных для занятий дней в месяц, – не менее одного учебного часа в неделю;
- с военнослужащими, проходящими военную службу по контракту, – три часа (два или три занятия) в неделю в часы, предусмотренные в регламенте служебного времени;

– с курсантами и слушателями военных учебных заведений – не менее четырех часов в неделю в течение всего периода обучения.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в составе подразделения (учебной группы) по следующим темам:

- 1) преодоление препятствий и метание гранат;
- 2) рукопашный бой;
- 3) ускоренное передвижение;
- 4) военно-прикладное плавание;
- 5) лыжная подготовка;
- 6) гимнастика и атлетическая подготовка;
- 7) комплексное занятие;
- 8) контрольное занятие.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия включает в себя упражнения на внимание или строевые приемы на месте, упражнения в ходьбе и беге или их разновидности, общеразвивающие упражнения на месте, которые подбираются в зависимости от содержания основной части занятия. Общеразвивающие упражнения включают в себя потягивающие упражнения, упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног, т. е. всего тела. Дополнительно могут использоваться упражнения в парах, комплексы вольных упражнений, специальные упражнения, действия по внезапным командам или сигналам.

В основной части занятия проводятся обучение выполнению и совершенствованию (тренировка) выполнения физических упражнений.

Основная часть занятия, как правило, заканчивается комплексной тренировкой, в которую включаются ранее изученные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, тренировка в беге.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия военнослужащие выполняют медленный бег, ходьбу, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц. Руководитель занятия подводит итоги занятия, дает задание для самостоятельной подготовки, опрашивает военнослужащих на предмет жалоб на состояние здоровья, дает команду на приведение в порядок учебных мест.

Уровень физической подготовленности военнослужащих, достигнутый на учебных занятиях, поддерживается и повышается в процессе других форм физической подготовки.

1.3.2. Утренняя физическая зарядка: направленность, содержание и проведение

Утренняя физическая зарядка (далее – зарядка) проводится с военнослужащими в целях быстрого приведения их организмов после сна в бодрое состояние и систематической физической тренировки.

Зарядка является обязательным элементом распорядка дня, проводится в составе подразделения ежедневно (кроме выходных и праздничных дней), продолжительность составляет не менее 30 мин.

При погодных условиях, не позволяющих проводить зарядку на открытом воздухе, по решению дежурного по воинской части (военному учебному заведению) зарядка может проводиться в казарменном помещении или в спортивном зале.

В зимних условиях при низкой температуре воздуха зарядка проводится в быстром темпе с выполнением общеразвивающих упражнений в ходьбе и беге.

Военнослужащие, проходящие военную службу по контракту, зарядкой занимаются самостоятельно, а в период учебных и лагерных сборов (полевых выходов) – в составе подразделения.

Военнослужащие, проходящие срочную военную службу, и курсанты военных учебных заведений занимаются зарядкой в составе подразделений под руководством командиров подразделений, старшин или сержантов.

Членам сборных команд воинской части (военного учебного заведения) в период проведения учебно-тренировочных сборов разрешается заниматься зарядкой самостоятельно в спортивной форме по индивидуальному плану.

Места для проведения зарядки должны быть хорошо освещены. Дистанции для ходьбы и бега выбираются на местности, обеспечивающей соблюдение требований безопасности.

Контроль за проведением зарядки осуществляют: ежедневно – дежурный по воинской части (военному учебному заведению), периодически – командиры (начальники), специалисты физической подготовки и спорта, медицинской службы.

План проведения утренней физической зарядки разрабатывается начальником физической подготовки и спорта с учетом штатной структуры воинской части, особенностей боевой подготовки военнослужащих, общих и специальных задач физической подготовки, наличия материальной базы.

Зарядка включает подготовительную, основную и заключительную части. В содержание зарядки включают ранее изученные на практических занятиях физические упражнения.

1.3.3. Спортивно-массовая работа как форма физической подготовки.

Цель, задачи и содержание военно-спортивного комплекса

Спортивно-массовая работа направлена на повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства военнослужащих, организацию их досуга и вовлечение в регулярные занятия спортом.

Спортивно-массовая работа является обязательным элементом распорядка дня и проводится три раза в неделю (два раза – в будние дни в свободное от занятий время продолжительностью один час и один раз – в выходные или праздничные дни продолжительностью не менее двух часов).

Спортивно-массовая работа включает в себя:

- учебно-тренировочные занятия в подразделениях, которые проводятся с целью повышения уровня физической подготовленности военнослужащих и включают в себя совершенствование ранее разученных физических упражнений, спортивные и подвижные игры;

- учебно-тренировочные занятия и сборы с членами сборных команд воинских частей (военных учебных заведений) по видам спорта (далее – сборные команды), которые проводятся с целью совершенствования спортивного мастерства военнослужащих. Учебно-тренировочные занятия с членами сборных команд проводятся три-четыре раза в неделю продолжительностью до двух часов. Продолжительность учебно-тренировочных сборов с членами сборных команд по подготовке к чемпионатам Вооруженных Сил Республики Беларусь, ВВС и войск ПВО, ССО, войск оперативных командований, соревнованиям по программе спартакиады военных факультетов и отдельных воинских частей, подчиненных руководителям органов военного управления, составляет до 15 дней;

- спортивные соревнования (спартакиады), которые проводятся в целях вовлечения военнослужащих в регулярные занятия спортом, достижения ими высоких спортивных результатов по развиваемым в Республике Беларусь видам спорта согласно Положению о единой спортивной классификации Республики Беларусь и упражнениям, определенным в программе по физической подготовке.

К спортивным соревнованиям приравниваются:

- чемпионаты Международного совета военного спорта (далее – СИЗМ) и вооруженных сил государств – участников Содружества Независимых Государств – к международным;

- чемпионаты и соревнования на кубок Вооруженных Сил Республики Беларусь – к республиканским;

- чемпионаты и соревнования на кубок ВВС и войск ПВО, ССО, войск оперативных командований, Военной академии Республики Беларусь, соревнования по программе спартакиады военных факультетов и отдельных воинских частей – к областным;

- чемпионаты и соревнования на кубок структурных подразделений Министерства обороны Республики Беларусь, Генерального штаба Вооруженных Сил Республики Беларусь и Вооруженных Сил Республики Беларусь, 72-го гвардейского объединенного учебного центра подготовки прапорщиков и младших специалистов (далее – 72 ОУЦ), соединений, гарнизонов – к городским и районным;

- чемпионаты воинских частей, военных факультетов, чемпионаты и первенства учреждения образования «Минское суворовское военное училище» – к соревнованиям коллективов физической культуры;

- спартакиада, которая представляет собой ежегодные соревнования по трем и более видам спорта с определением победителя в общекомандном зачете в соответствии с разрабатываемым положением о спартакиаде;

– спортивные праздники, которые проводятся в целях привлечения максимального количества военнослужащих и членов их семей, пропаганды и популяризации здорового образа жизни, относят к регулярным занятиям спортом;

– смотры спортивно-массовой работы, которые проводятся ежегодно с военнослужащими всех категорий в целях достижения ими высоких спортивных результатов в выполнении упражнений военно-спортивного комплекса и определения места каждому подразделению, воинской части.

Военно-спортивный комплекс (далее – ВСК) является важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава.

Цель ВСК – совершенствование военно-прикладных навыков военнослужащих и достижение ими высоких спортивных результатов по военно-прикладным видам спорта.

Задачами ВСК являются:

- вовлечение всех военнослужащих в регулярные занятия спортом;
- достижение разносторонней физической подготовленности военнослужащих в сочетании с воспитанием у них высоких морально-волевых и психологических качеств.

ВСК включает в себя следующие упражнения:

- бег на 1 км, бег на 3 км или бег на 3 км с оружием;
- подтягивание на перекладине, подъем с переворотом на перекладине или комбинированное силовое упражнение на перекладине;
- бег на 100 м;
- контрольное упражнение на единой полосе препятствий, метание гранаты на дальность, обороты на лопинге или на стационарном гимнастическом колесе.

Упражнения ВСК для военнослужащих женского пола: бег на 1 км, комплексное силовое упражнение, бег на 100 м.

К выполнению упражнений ВСК привлекаются все военнослужащие Вооруженных Сил Республики Беларусь в течение всего срока военной службы.

В соответствии с возрастными группами военнослужащих для выполнения упражнений ВСК предусматриваются следующие виды многоборья:

1) для военнослужащих-мужчин:

- первой, второй и третьей возрастных групп – четырехборье;
- четвертой и пятой возрастных групп – троеборье (для летного состава – четырехборье);

- шестой, седьмой и восьмой возрастных групп – двоеборье;

2) для военнослужащих женского пола:

- первой, второй и третьей возрастных групп – троеборье;
- четвертой и пятой возрастных групп – двоеборье.

Право оценивать выполнение упражнений военно-спортивного комплекса предоставляется командирам подразделений от командира взвода и выше, членам судейских бригад в соответствии с условиями и требованиями,

предъявляемыми к военнослужащим для присвоения степени военно-спортивного комплекса согласно приложению 20 Инструкции о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь, представленными в табл. 1.

Таблица 1

Условия и требования, предъявляемые для присвоения степени ВСК

Военнослужащие-мужчины					
Степень ВСК	Условия присвоения	Требования			
		до 25 лет	от 25 до 30 лет	от 30 до 35 лет	свыше 35 лет
I	Если все упражнения выполнены на оценку «отлично» и выполнены требования ВСК	Выполнить один I разряд или два II разряда по упражнениям ВСК	Выполнить один I разряд или один II и один III разряды по упражнениям ВСК	Выполнить один II разряд или два III разряда по упражнениям ВСК	Выполнить один III разряд по упражнениям ВСК
II	Если более половины упражнений выполнены на оценку «отлично», а остальные – на «хорошо» и выполнены требования ВСК	Выполнить один I разряд или один II и один III разряды по упражнениям ВСК	Выполнить один II разряд или два III разряда по упражнениям ВСК	Выполнить один III разряд по упражнениям ВСК	Выполнить один III разряд по упражнениям ВСК
Военнослужащие-женщины					
Степень ВСК	Условия присвоения	Требования			
		до 30 лет	свыше 30 лет		
I	Если все упражнения выполнены на оценку «отлично» и выполнены требования ВСК	Выполнить один II или два III разряда по упражнениям ВСК	Выполнить один III разряд по упражнениям ВСК		
II	Если более половины упражнений выполнены на оценку «отлично», а остальные – на «хорошо» и выполнены требования ВСК	Выполнить один III разряд по упражнениям ВСК	Выполнить один III разряд по упражнениям ВСК		

О присвоении степени военно-спортивного комплекса издается приказ соответствующего командира воинской части (начальника военного учебного заведения).

Нагрудный знак и удостоверение к нему вручаются военнослужащим в торжественной обстановке.

Для организации и проведения спортивно-массовой работы, оказания помощи командирам подразделений в воинской части (военном учебном заведении) создается спортивный комитет.

Спортивный комитет воинской части (военного учебного заведения) создается в составе 5–11 чел. (председатель, его заместитель, секретарь и члены спортивного комитета). Председателем спортивного комитета воинской части (военного учебного заведения) назначается один из заместителей командира воинской части (начальника военного учебного заведения). Заседания спортивного комитета воинской части (военного учебного заведения) проводятся не реже одного раза в квартал.

На спортивный комитет воинской части возлагаются следующие задачи:

- разработка календаря основных спортивных мероприятий, положений об организации и проведении спортивных, военно-спортивных соревнований и смотров спортивно-массовой работы;

- организация и проведение смотров спортивно-массовой работы, спортивных и военно-спортивных состязаний, спортивных праздников и других мероприятий;

- подготовка и проведение учебно-методических сборов со спортивными организаторами подразделений, тренерами и судьями по видам спорта;

- подбор и инструктаж членов судейских бригад для проведения смотров спортивно-массовой работы, спортивных и военно-спортивных соревнований;

- контроль за проведением спортивно-массовой работы в подразделениях, учебно-тренировочных занятий в спортивных командах воинской части и оказание помощи командирам подразделений, спортивным организаторам и тренерам по видам спорта;

- разработка предложений в ежеквартальный анализ состояния физической подготовки по вопросам спортивно-массовой работы;

- обобщение и распространение передового опыта организации и проведения спортивно-массовой работы в подразделениях;

- рассмотрение материалов для присвоения военнослужащим спортивных званий, разрядов и судейских категорий, представление их к награждению спортивными нагрудными знаками.

Председатель и члены спортивного комитета воинской части (военного учебного заведения) должны поддерживать связь с представителями местных физкультурных и спортивных организаций.

В целях организации и проведения на высоком уровне спортивных соревнований в воинской части (военном учебном заведении) создается коллегия судей.

На коллегия судей возлагаются следующие задачи:

- обеспечение судейства спортивных соревнований и смотров спортивно-массовой работы;

- своевременное доведение изменений в правилах состязаний до всех членов коллегии судей по видам спорта;

- оформление материалов, необходимых для присвоения судейских званий и категорий;

- рассмотрение и принятие решений по фактам неудовлетворительного судейства соревнований;

- подготовка отчета о проделанной работе для членов спортивного комитета воинской части (военного учебного заведения).

Для оказания помощи командиру подразделения в организации и проведении спортивно-массовой работы назначается внештатный спортивный организатор из числа наиболее подготовленных военнослужащих, имеющих спортивные разряды, который обязан:

- активно участвовать в организации и проведении спортивно-массовой работы в подразделении;

- оказывать помощь командиру подразделения в проведении регулярных учебно-тренировочных занятий по программе физической подготовки и по видам спорта;

- оформлять и представлять на утверждение командиру подразделения заявки на участие в соревнованиях;

- организовывать и принимать участие в судействе спортивных соревнований.

Для подготовки к соревнованиям сборных команд назначаются тренеры, которые обязаны:

- организовывать и методически правильно проводить учебно-тренировочную и воспитательную работу в команде;

- составлять индивидуальные задания каждому спортсмену и план тренировки для членов команды;

- вести учет работы с членами команд;

- участвовать в оформлении материалов на присвоение военнослужащим спортивных разрядов и званий.

Военнослужащим и гражданскому персоналу Вооруженных Сил Республики Беларусь разрешается принимать участие в соревнованиях, проводимых силами местных физкультурных и спортивных организаций, в составе сборных команд воинских частей (военных учебных заведений), а также в составе сборных команд городов, районов и областей Республики Беларусь.

Гражданский персонал Вооруженных Сил Республики Беларусь и члены семей военнослужащих могут заниматься на объектах учебно-материальной базы воинской части (военного учебного заведения) с разрешения ее командира (начальника) под контролем назначенных должностных лиц во время, свободное от проведения мероприятий по физической подготовке.

1.3.4. Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности: особенности организации и проведения

Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности проводится в целях повышения уровня физической подготовленности и сохранения профессиональной работоспособности военнослужащих. Она включает в себя:

- физические упражнения, выполняемые в условиях несения боевого дежурства;
- попутную физическую тренировку;
- физические упражнения, выполняемые при передвижении войск на транспортных средствах.

Выполнение физических упражнений в условиях несения боевого дежурства организуется и проводится, исходя из особенностей военных специальностей военнослужащих, для сохранения их высокой умственной и физической работоспособности, восполнения дефицита двигательной активности, поддержания физической и психической готовности к экстренным действиям.

За выполнение военнослужащими физических упражнений в условиях несения боевого дежурства отвечает оперативный дежурный (начальник дежурной смены, боевого расчета, звена).

Попутная физическая тренировка проводится для повышения физической подготовленности, совершенствования военно-прикладных двигательных навыков, полевой выучки военнослужащих.

Она организуется и проводится согласно особенностям профессиональной деятельности военнослужащих по пути следования личного состава подразделений к местам занятий, при его передвижении в составе дежурных смен к местам несения боевого дежурства. Порядок проведения и содержание попутной физической тренировки определяет командир воинской части (подразделения) в зависимости от выполнения поставленных учебных задач.

Организация попутной физической тренировки включает в себя:

- инструктаж соответствующих должностных лиц, отражение в расписании занятий и плане-конспекте проводимого занятия по боевой подготовке краткого содержания тренировки;
- выбор маршрутов и их подготовку;
- подбор физических упражнений.

В зависимости от условий местности и задач в содержание попутной физической тренировки включаются:

- ускоренное передвижение по дорогам и пересеченной местности с преодолением естественных препятствий, инженерных заграждений на учебных полях и водных преград (после их предварительного обследования);
- преодоление участков с глубоким снежным покровом на лыжах или без них, с оружием и снаряжением;
- тренировка в посадке (высадке) из военно-транспортной техники.

Физические упражнения при передвижении личного состава воинских частей (подразделений) на транспортных средствах выполняются для поддержания его постоянной готовности к действиям, предупреждения утомления, а в зимнее время – недопущения переохлаждения военнослужащих.

При проведении физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности в темное время суток выполняются упражнения, приемы и

действия, ранее изученные и необходимые для решения задач ночью: передвижение на местности, преодоление разнообразных препятствий полевого и городского типов, переноска тяжестей, преодоление водных преград и др. Тренировка в выполнении упражнений проводится с постепенным усложнением условий: вначале – при слабой видимости (в сумерках), затем – в темное время суток на открытой местности, после этого – на местности со сложным рельефом.

1.3.5. Самостоятельная физическая тренировка – эффективное средство сохранения и повышения работоспособности военнослужащих

Самостоятельная физическая тренировка проводится в свободное от служебной деятельности время в целях повышения эффективности профессиональной деятельности военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, и сохранения их работоспособности.

Оптимально организованная регулярная самостоятельная физическая тренировка является эффективным средством повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов, укрепляет нервную систему, способствует согласованности двигательных и вегетативных функций.

Самостоятельная физическая тренировка включает в себя: оздоровительные бег и ходьбу, лыжные прогулки, плавание, упражнения на гимнастических и специальных снарядах, тренажерах, упражнения с тяжестями, единоборства, спортивные и подвижные игры.

Каждый занимающийся самостоятельной физической тренировкой военнослужащий должен до начала и после занятия контролировать свое самочувствие, пульс, степень усталости и другие показатели.

Нагрузка считается выбранной правильно, если после занятия ощущается прилив бодрости и энергии.

Военнослужащий несет личную ответственность за соблюдение требований безопасности при проведении самостоятельной физической тренировки.

1.4. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Командиры (начальники), специалисты физической подготовки и спорта, медицинской службы, руководители занятий обязаны принимать все меры по предупреждению травматизма при проведении мероприятий по физической подготовке.

Предупреждение травматизма обеспечивается посредством:

- проведения разъяснительной работы среди военнослужащих по требованиям безопасности;
- подгонки обмундирования, одежды и обуви, проверки исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;

- соблюдения методики проведения физической подготовки и поддержания воинской дисциплины при ее проведении;
- руководства правилами спортивных соревнований;
- заблаговременной подготовки и применения средств страховки, оказания помощи военнослужащим при выполнении физических упражнений;
- учета состояния здоровья и физической подготовленности военнослужащих, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания;
- выполнения требований, исключающих возможность обморожения, теплового и солнечного ударов, обморочного состояния, и ведения с целью их предотвращения постоянного наблюдения за внешними признаками утомления военнослужащих.

Для обеспечения безопасности при выполнении физических упражнений не реже одного раза в 6 месяцев председатель (заместитель командира воинской части) и члены комиссии спортивного комитета должны проводить проверку (экспертизу) соответствия технического состояния объектов учебной материальной базы по физической подготовке и спортивного инвентаря предъявляемым к ним требованиям безопасности с обязательным составлением акта технического состояния.

В целях предупреждения травматизма у военнослужащих **на занятиях по преодолению препятствий и метанию гранат** руководитель занятия обязан:

- перед проведением занятия проверить все элементы единой и специальной полос препятствий на их соответствие требованиям безопасности;
- при метании гранат с места или в движении обеспечить безопасные интервалы или дистанцию между военнослужащими, исключающие попадание в них гранаты;
- следить, чтобы метание и сбор гранат военнослужащие осуществляли только по его команде, а места приземления при спрыгивании с высоких препятствий своевременно вскапывались и засыпались опилками (песком);
- при проведении занятия в темное время суток требовать соблюдения увеличенных интервалов и дистанций;
- соблюдать правила применения имитационных средств.

В целях предупреждения травматизма у военнослужащих **на занятиях по рукопашному бою** руководитель занятия обязан:

- требовать соблюдения установленной последовательности выполнения приемов, упражнений и действий;
- строго соблюдать правила применения имитационных средств.

Также руководитель должен следить:

- за соблюдением оптимальных интервалов и дистанций между военнослужащими при выполнении приемов;
- применением ножей (штык-ножей) с надетыми на них ножнами или макетов ножей, пехотных лопат, автоматов;
- применением приемов страховки и само страховки;

- проведением бросков с поддержкой партнера с исключением падения на него и выполнением их от середины ковра (ямы с песком) к краю;
- плавным проведением болевых приемов, удушений и обезоруживаний без применения большой силы и с немедленным прекращением выполнения приема по сигналу партнера (только посредством обозначения ударов в уязвимые места).

В целях предупреждения травматизма у военнослужащих **на занятиях по ускоренному передвижению** руководитель занятия обязан:

- обеспечить соблюдение воинской дисциплины среди занимающихся и точное выполнение ими требований и команд;
- включать специальные беговые упражнения в подготовительную часть;
- соблюдать соответствие нагрузки уровню подготовленности военнослужащих;
- следить за тщательной подгонкой обуви, обмундирования и снаряжения, готовностью мест проведения занятий;
- осуществлять непрерывный контроль за состоянием военнослужащих.

В целях предупреждения травматизма у военнослужащих **на занятиях по военно-прикладному плаванию** руководитель занятия обязан:

- проверить наличие и готовность спасателей и спасательных средств;
- проверить исправность поворотных щитов, разграничительных дорожек и другого оборудования;
- проверить количество военнослужащих до входа в воду, в воде и после выхода из воды;
- проверить правильность подгонки обмундирования и снаряжения, крепления оружия и поддерживающих предметов;
- запрещать входить в воду и выходить из воды без команды;
- обучать совершению стартового прыжка при глубине не менее 1,5 м;
- запрещать плавание рядом с вышкой во время прыжков в воду и разрешать очередному военнослужащему прыгать в воду после отплытия предыдущего от места входа в воду на расстояние не менее 5 м;
- проводить занятие по плаванию в обмундировании с оружием в начале занятия на глубине 1–1,5 м, а при переходе на глубокое место – вдоль натянутой веревки с поплавками;
- прекратить занятие, если у военнослужащих появились признаки переохлаждения (озноб, посинение губ).

В целях предупреждения травматизма у военнослужащих **на занятиях по лыжной подготовке** руководитель занятия обязан:

- проверить исправность и подгонку лыжного инвентаря (особенно креплений), обмундирования, обуви, снаряжения, оружия;
- при сильном морозе и встречном ветре чаще сменять направляющих и организовывать взаимное наблюдение;

- для проведения занятий выбирать местность, наименее продуваемую ветром;
- оказывать немедленную помощь военнослужащим при появлении у них признаков переохлаждения и обморожения;
- разучивать приемы горнолыжной техники на склонах, свободных от деревьев, кустов, пней, камней, ям, канав и других препятствий;
- точно указывать направления движения и дистанции между военнослужащими на подъемах, спусках, торможениях и поворотах, а также места построения после выполнения упражнения.

В целях предупреждения травматизма у военнослужащих **на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке** руководитель занятия обязан:

- обеспечить надежную помощь и страховку при выполнении прыжков и упражнений на снарядах;
- проверять техническое состояние снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств) перед выполнением каждого из упражнений;
- проверять надежность крепления рук и ног при выполнении упражнений на специальных снарядах;
- для страховки при выполнении прыжков на батуте располагать военнослужащих со всех сторон данного снаряда;
- методически правильно проводить обучение и тренировку в выполнении упражнений;
- наблюдать за физическим состоянием военнослужащих.

1.5. УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ВОИНСКОЙ ЧАСТИ, ПОДРАЗДЕЛЕНИИ

1.5.1. Общая структура управления физической подготовкой в Вооруженных Силах Республики Беларусь

Управление физической подготовкой в Вооруженных Силах Республики Беларусь имеет ту же многоуровневую систему, что и управление другими сторонами учебно-боевой деятельности военнослужащих, и осуществляется командирами-единоначальниками (от Министра обороны Республики Беларусь до командира отделения, расчета, экипажа), офицерами-специалистами по физической подготовке и спорту, общественными организациями.

Любое управление состоит из ряда взаимосвязанных действий: руководитель принимает решения, собирает необходимую информацию, дает поручения и т. д. В теории менеджмента принято весь процесс управления разбивать на группы действий, объединенные по какому-либо признаку. Эти группы действий называют функциями управления.

В системе управления физической подготовкой Вооруженных Сил Республики Беларусь принято выделять следующие функции:

- руководство;
- планирование;

- организация;
- контроль;
- учет;
- регулирование.

Процесс управления физической подготовкой реализуется в определенных средствах, методах и формах.

Основным *средством управления* принято считать отдавание приказов, распоряжений, указаний и т. д.

Под *методами управления* будем понимать способы и пути воздействия на объект управления. В управлении физической подготовкой наиболее эффективны следующие методы: организационно-распорядительные, экономические, психолого-педагогические.

Формы управления обусловлены различными связями между объектом и субъектом управления, их характером. В системе физической подготовки, как боевой подготовки в целом, выделяют линейное, функциональное и линейно-функциональное управление.

Линейное управление в чистом виде присуще низшим уровням управления физической подготовки – рота – взвод – отделение. Его отличают полнота власти командира по вопросам физического совершенствования военнослужащих, максимальная централизация информации для выработки решений и конкретность принимаемых решений.

Функциональное управление характерно для организаторской деятельности начальника физической подготовки и спорта, а также начальников различных служб воинской части. Все они специализируются на выполнении функций управления физической подготовки, принимают участие в выработке по ним решений, но не имеют права отдавать соответствующих распоряжений.

Линейно-функциональное управление характеризуется единоначалием и функциональностью и типично для системы физической подготовки в воинской части и на вышестоящих уровнях.

Высший уровень управления физической подготовкой и спортом определяется приказами Министра обороны Республики Беларусь и его заместителей, а также деятельностью центральных органов военного управления, отвечающих за состояние соответствующих сфер жизнедеятельности Вооруженных Сил Республики Беларусь.

Министр обороны Республики Беларусь, руководствуясь законами государства, указами Президента, распоряжениями Правительства Республики Беларусь, определяет основы системы физической подготовки военнослужащих. В пределах своих полномочий Министр обороны обладает всей полнотой власти:

- объявляет приказами о введении в действие нормативных правовых актов по вопросам физической культуры и спорта;

– издает как общие приказы и директивы, регламентирующие процесс боевого, в том числе и физического совершенствования войск, так и специальные приказы и директивы по физической подготовке и спорту;

– утверждает наиболее важные руководящие документы.

В своей деятельности он опирается на работу *Военной коллегии Министерства обороны*, которая наряду с другими аспектами деятельности периодически рассматривает и пути улучшения физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь.

Непосредственное руководство физической подготовкой и спортом военнослужащих возлагается на *заместителя Министра обороны Республики Беларусь*. Ему вменены в обязанность:

– руководство разработкой и внедрением инструкций по физической подготовке, планов спортивных мероприятий, проводимых в масштабе всех Вооруженных Сил Республики Беларусь, и других необходимых документов;

– координация деятельности соответствующих органов и должностных лиц по обеспечению физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь;

– общая организация контроля физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь;

– анализ эффективности процесса физической подготовки и регулярное информирование Министра обороны о его фактическом состоянии.

Заместитель Министра обороны имеет право издания письменных приказов и распоряжений по вопросам совершенствования физической подготовки и спорта.

Во главе управления физической подготовкой в объединениях, соединениях и воинских частях стоят соответствующие командующие (командиры). Они обязаны в пределах своих полномочий издавать необходимые приказы по физической подготовке и спорту, включать вопросы физической подготовки в планирующие и другие документы по боевой подготовке, утверждать документы планирования физической подготовки и спорта. Их заместители осуществляют непосредственное руководство физической подготовкой и спортом в масштабе объединения, соединения, воинской части. Они же, как правило, являются председателями спортивных комитетов объединений, соединений, воинских частей.

Большая роль в управленческом процессе физической подготовкой в объединении, соединении и воинской части отводится соответствующим начальникам физической подготовки и спорта. Начальник физической подготовки и спорта является важным связующим звеном между субъектами управления и управляемым подразделением (объект управления). Как начальник службы, непосредственно подчиненный заместителю командира соединения, воинской части, он оказывает существенное влияние на содержание и стиль управления физической подготовкой и спортом, ее организацию и общую эффективность.

Однако ведущее место в управлении процессом физического и спортивного совершенствования военнослужащих занимает специально созданный для этих целей орган – государственное учреждение «Спортивный комитет Вооруженных Сил Республики Беларусь».

1.5.2. Руководство физической подготовкой как функция управления

В теории управления руководство как функция управления – это целенаправленный процесс воздействия на коллективы (подчиненных) для выполнения конкретных определенных задач. Под руководством понимается организационная функция управления, заключающаяся в управлении людьми, обеспечивающими эффективность деятельности организации или его структурных подразделений в целом.

В отличие от понятия «управление», которое характеризует процесс организации всей системы управления, руководство направлено на конкретных людей, объединенных в коллективы.

В обобщенном виде руководство может быть сведено к трем аспектам: выдача директив относительно того, что нужно сделать; налаживание взаимодействия между исполнителями; обеспечение деятельности исполнителей для достижения поставленной цели.

Руководство физической подготовкой – это деятельность соответствующих должностных лиц по упорядочению процесса физического совершенствования военнослужащих в соответствии с требованиями современного боя к их физическому состоянию, которая охватывает решение организационных, педагогических, психологических и других вопросов.

Решающая роль в руководстве физической подготовкой и спортом в войсках и вузах принадлежит командирам-единоначальникам, в подчинении которых, кроме командиров подразделений, имеются офицеры-специалисты по физической подготовке и спорту.

Командир воинской части несет ответственность за состояние и организацию работы по физической подготовке. Выполняя указания старших начальников, он принимает основные решения по организации физической подготовки и спортивной работы в части, ставит задачи подчиненным, осуществляет контроль. Начальник физической подготовки и спорта, реализуя на практике указания командира, осуществляет оперативное, повседневное руководство процессом физической подготовки – его организацией и проведением.

Деятельность соответствующих командиров и начальников по руководству физической подготовкой должна быть прикладной, комплексной, систематичной, оптимальной и конкретной.

Основополагающие решения по вопросам руководства, организации и проведения физической подготовки в воинской части принимает командир. Свои решения он отражает в приказах и приказаниях, утверждает в документах планирования, излагает в устных распоряжениях и указаниях. Командир на

основе своих решений ставит задачи исполнителям. Процесс принятия решений является по существу постоянным элементом управленческой деятельности всех должностных лиц воинской части.

Процесс руководства физической подготовкой заключается в слаженности должностных лиц воинской части по вопросам физической подготовки, которая обеспечивает единство в решении задач.

На всех уровнях управления процесс руководства физической подготовкой сводится к определенному алгоритму одинаковых по форме руководящих воздействий на систему физического совершенствования военнослужащих. Руководство физической подготовкой включает в себя:

- выработку и принятие решений;
- постановку задач исполнителям;
- организацию взаимодействия и всестороннее обеспечение их действий;
- анализ результатов выполнения поставленных задач;
- подведение итогов.

Таким образом, руководство физической подготовкой является важной функцией управления, в основе которой лежит принятие командиром (начальником) соответствующих решений.

1.5.3. Планирование физической подготовки как функция управления

Планирование является одной из важнейших функций управления физической подготовкой и от него в значительной мере зависит качество управленческого процесса. Оно заключается в обосновании, разработке и документальном оформлении содержания и последовательности действий должностных лиц с целью решения задач физической подготовки.

Планирование физической подготовки – это деятельность соответствующих должностных лиц по разработке и оформлению документов, в которых изложено содержание и последовательность действий в интересах физической подготовленности военнослужащих. Планирование находит свое выражение в установленной системе соответствующих руководящих документов.

Суть планирования физической подготовки как функции управления состоит в том, чтобы определить последовательность, сроки и методы использования различных средств и форм физической подготовки военнослужащих, обеспечивающих выполнение поставленных задач боевой подготовки.

Планирование физической подготовки должно обеспечивать:

- выполнение программ по физической подготовке;
- связь физической подготовки с характером учебно-боевой деятельности и основными задачами обучения военнослужащих;

- постепенность, последовательность и систематичность процесса развития физических и специальных качеств, двигательных способностей, военно-прикладных навыков;

- сочетание и взаимосвязь различных форм физической подготовки;
- равномерное распределение общей физической нагрузки в течение каждой недели, месяца, периода обучения;

- регулярность процесса обучения;

- эффективное использование учебно-материальной базы.

Планирование физической подготовки осуществляют:

- в органах военного управления, организациях Вооруженных Сил Республики Беларусь, военных комиссариатах – лица, которым в должностных инструкциях определена разработка документов планирования;

- в военном учебном заведении – заместитель начальника военного учебного заведения по учебной работе (по учебной и научной работе) и начальник физической подготовки и спорта;

- в соединении и воинской части – начальник штаба и начальник физической подготовки и спорта;

- в батальоне – начальник штаба;

- в роте – командир роты.

Основные вопросы физической подготовки и сроки проведения основных спортивных мероприятий отражаются:

- в военном учебном заведении – в плане-календаре основных мероприятий на учебный год (плане работы на учебный год);

- в воинской части – в плане подготовки к применению по предназначению на учебный год.

В плане подготовки к применению по предназначению воинской части на учебный год указываются:

- дни и время проведения учебных занятий по физической подготовке с военнослужащими управления воинской части (батальона, дивизиона);

- сроки (периодичность) проведения учебных занятий по физической подготовке в подразделениях;

- сроки проведения контрольных занятий по физической подготовке;

- сроки проведения инструкторско-методических и показательных занятий с руководителями занятий по физической подготовке;

- сроки проведения спортивных соревнований, смотра спортивно-массовой работы, спортивных праздников, учебно-тренировочных сборов по подготовке членов сборных команд к участию в соревнованиях, учебно-методических сборов, семинаров со спортивными организаторами, тренерами по видам спорта, судьями по спорту, заседаний спортивных комитетов.

Вопросы физической подготовки конкретизируются и уточняются в плане-календаре основных мероприятий на месяц.

Дополнительно разрабатываются и представляются на утверждение командиру воинской части (начальнику военного учебного заведения) следующие документы:

- программы по физической подготовке, разработанные в соответствии с типовой программой по физической подготовке (для курсантов и слушателей военных учебных заведений – учебные программы по дисциплине, согласованные с председателем Спортивного комитета Вооруженных Сил Республики Беларусь);
- план выполнения программы по физической подготовке на учебный год;
- расписание учебных занятий по физической подготовке с военнослужащими управления на месяц (с военнослужащими женского пола – при необходимости);
- план проведения спортивно-массовой работы в подразделениях на месяц (квартал);
- план проведения инструкторско-методических и показательных занятий по физической подготовке, учебно-методических сборов (семинаров);
- график выделения объектов учебно-материальной базы для занятий по физической подготовке (при необходимости).

Наиболее важные вопросы физической подготовки регламентируются в приказах командира воинской части (начальника военного учебного заведения), в том числе:

- в приказе об организации физической подготовки в воинской части (военном учебном заведении) в учебном году, где указывается порядок организации физической подготовки всех форм, с соответствующими приложениями, какими являются план проведения утренней физической зарядки, состав спортивного комитета и обязанности его членов, списки спортивных организаторов в подразделениях, положения о проведении спортивных соревнований, смотре спортивно-массовой работы и порядке подведения итогов физической подготовки за учебный год;
- в приказе об итогах физической подготовки в воинской части за учебный год с указанием результатов спартакиады воинской части и смотра спортивно-массовой работы;
- в приказе об организации спортивных соревнований на первенство воинской части, связанных с использованием оружия и военной техники;
- в приказе об организации занятий и соревнований по плаванию;
- в приказе о присвоении военнослужащим судейских категорий, спортивных разрядов и степеней военно-спортивного комплекса.

В плане подготовки к применению по предназначению батальона (дивизиона) на полугодие указываются:

- общий и тематический расчеты количества часов на физическую подготовку для подразделений;
- тематика и сроки проведения инструкторско-методических и показательных занятий с сержантами;

– сроки проведения спортивных соревнований на первенство батальона (дивизиона).

В роте основным документом планирования является расписание занятий.

Расписание занятий в роте (батареи) разрабатывается еженедельно к пятнице текущей недели на следующую неделю и размещается на стенде с документацией в расположении подразделения.

На основании расписания занятий ставятся задачи военнослужащим роты (батареи) на подготовку мероприятий по боевой подготовке, а руководители отработывают планы (планы-конспекты) их проведения, организуется обеспечение спланированных мероприятий и выполнение других задач повседневной деятельности в подразделении.

В ротном (батареинном) расписании занятий отражаются следующие мероприятия физической подготовки:

– варианты и содержание утренней физической зарядки на каждый день, их краткое содержание;

– номер темы и краткое содержание учебных занятий, время, место проведения;

– содержание физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности (в частности, попутной физической тренировки);

– дни и время проведения спортивно-массовой работы, ее содержание и руководитель;

– дни и время проведения, темы и содержание инструкторско-методических и показательных занятий с сержантами.

Таким образом, планирование является одной из важных функций управления, от которой в значительной мере зависит качество организации и проведения физической подготовки.

1.5.4. Организация физической подготовки в воинской части и подразделении

Важной функцией управления процессом физической подготовки в воинской части и подразделениях является ее организация.

Организация физической подготовки включает в себя:

– обеспечение физической подготовки;

– подготовку руководителей;

– взаимодействие с должностными лицами.

Обеспечение физической подготовки представляет собой деятельность руководителей органов военного управления и других должностных лиц Вооруженных Сил Республики Беларусь по созданию и поддержанию условий для эффективного функционирования и развития системы физической подготовки. Оно заключается в организации и проведении мероприятий, направленных на создание, совершенствование и эксплуатацию учебно-материальной базы, своевременном и качественном обеспечении всех видов, к которым относятся:

- материально-техническое;
- финансовое;
- медицинское;
- методическое;
- информационное.

Материально-техническое обеспечение осуществляют специалисты соответствующих служб воинских частей. Оно включает в себя:

- обеспечение табельным спортивным инвентарем, имуществом, специальными снарядами и тренажерами;
- содержание и ремонт спортивных сооружений, мест для занятий физической подготовкой, спортивного оборудования, инвентаря, имущества и тренажеров;
- строительство и оборудование спортивных сооружений и мест для занятий физической подготовкой;
- оборудование в казармах (общежитиях) комнат (мест) для спортивных занятий, оснащенных спортивными тренажерами и инвентарем.

Финансовое обеспечение осуществляется за счет бюджетных средств, выделяемых Министерству обороны Республики Беларусь, а также средств от осуществления приносящей доходы деятельности, и включает в себя:

- планирование, истребование и получение денежных средств для организации и проведения занятий по физической подготовке;
- приобретение спортивного инвентаря и имущества, учебной литературы, призов (кубков), бланков документов, изготовление спортивных знаков;
- приобретение материалов, оборудования и инструментов для ремонта и содержания объектов учебно-материальной базы.

Медицинское обеспечение осуществляют специалисты медицинской службы. Оно включает в себя:

- проведение медицинских обследований (осмотров) для определения функционального состояния военнослужащих и вынесения заключения о допуске их к занятиям по физической подготовке, нуждаемости в ограничении физических нагрузок и облегчении нормативов при выполнении физических упражнений с учетом состояния здоровья;
- организацию и проведение учебных занятий по физической подготовке с военнослужащими, временно включенными в группу лечебной физической культуры;
- разработку и проведение мероприятий по закаливанию военнослужащих;
- участие в мероприятиях по улучшению физического развития и укреплению здоровья военнослужащих;
- медицинское обеспечение спортивных мероприятий;

– медицинский контроль за проведением мероприятий по физической подготовке; соблюдением физической нагрузки; санитарно-гигиеническим состоянием спортивных сооружений и мест проведения занятий по физической подготовке; состоянием здоровья членов сборных команд воинской части и проведением учебно-тренировочных занятий; соблюдением мер по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по физической подготовке.

Методическое обеспечение осуществляют специалисты физической подготовки. Оно включает в себя:

– обобщение и распространение передового опыта организации и проведения занятий по физической подготовке;

– разработку рекомендаций по улучшению качества физической подготовки военнослужащих, обеспечение руководителей занятий по физической подготовке необходимыми методическими пособиями;

– организацию работы по предназначению методического класса (кабинета) физической подготовки.

Информационное обеспечение осуществляют специалисты по идеологической работе. Оно включает в себя:

– пропаганду и популяризацию достижений армейских спортсменов среди населения Республики Беларусь и международной общественности;

– популяризацию занятий по физической подготовке среди военнослужащих как основы здорового образа жизни;

– мотивацию военнослужащих на достижение высоких показателей в физическом и спортивном совершенствовании;

– проведение воспитательной работы среди военнослужащих в спортивных секциях и командах;

– агитационно-пропагандистскую работу в ходе спортивных и военно-спортивных соревнований;

– обеспечение военнослужащих различными периодическими и популярными изданиями, демонстрацию кинофильмов по спортивной тематике;

– изготовление стенда «Спортивная жизнь подразделения».

Важной составляющей организации является *подготовка руководителей* различного уровня, которая должна быть направлена на совершенствование их управленческих способностей и методической подготовленности. Подготовка руководителей осуществляется:

– специалистов физической подготовки, лиц из числа профессорско-преподавательского состава военных учебных заведений – на учебно-методических сборах;

– командиров подразделений – на теоретических и методических занятиях по планам командиров воинских частей;

– спортивных организаторов, тренеров по видам спорта, судей по спорту – на учебно-методических сборах продолжительностью один-два дня,

как правило, перед началом учебного года, и на семинарах по планам командиров воинских частей.

Для подготовки руководителей, кроме того, могут использоваться инструктажи, которые проводятся накануне мероприятий по физической подготовке.

Взаимодействие с должностными лицами осуществляется посредством координации их работы, выражающейся в эффективном проведении мероприятий по физической подготовке в соответствии с требованиями, изложенными в нормативных правовых актах.

1.5.5. Контроль, учет и регулирование как функции управления физической подготовкой

На функционирование системы физической подготовки в воинской части оказывают влияние многочисленные факторы внешней и внутренней среды, возникает множество не предусмотренных системой управления ситуаций. Для выявления и устранения всех отклонений от намеченных целей, а также достижения планируемых результатов реализуется функция *контроля*.

Контроль физической подготовки – это функция управления, которая позволяет оценить и проанализировать результаты деятельности всех звеньев системы физической подготовки по достижению намеченных целей.

Функция контроля многогранна и одна из ее задач – это проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих, физической подготовки подразделений.

Сущность контроля состоит в том, чтобы обеспечить безусловное и качественное выполнение в процессе физической подготовки приказов и указаний командиров и начальников, программ боевой подготовки и других нормативных документов. Он осуществляется в соответствии с установленными требованиями и находит свое выражение в определенной системе проверки и оценки физической подготовки.

Контроль должен быть направлен на изучение состояния физической подготовки и принятие конкретных мер по ее улучшению.

В воинской части контроль осуществляют командир воинской части и его заместители, должностные лица штаба, начальник физической подготовки и спорта, лица из состава медицинского персонала, командиры подразделений в целях проверки, анализа и оценки:

- качества управления физической подготовкой;
- выполнения военнослужащими программы по физической подготовке;
- качества проведения мероприятий по физической подготовке;
- уровня физической подготовленности военнослужащих;
- состояния учебно-материальной базы по физической подготовке.

Основной целью контроля является обеспечение командира (начальника) объективными данными о физической готовности личного состава, подразделений, воинских частей к выполнению задач по предназначению.

Задачами контроля являются:

- проверка полноты и качества усвоения военными программами физической подготовки;
- проверка и оценка уровня физической подготовленности личного состава и методической подготовки руководителей занятий;
- проверка эффективности использования всех форм физической подготовки;
- проверка состояния и эффективности использования учебно-материальной базы по физической подготовке;
- изучение и анализ результатов контроля, определение причин вскрытых недостатков и оказание помощи командирам подразделений по их устранению;
- оказание практической помощи командирам подразделений в совершенствовании методов их работы по организации физической подготовки;
- проверка выполнения требований безопасности в ходе проведения всех форм физической подготовки.

Формы контроля:

- проверка;
- контрольное занятие.

В зависимости от целей и задач проверки бывают плановые и внеплановые (внезапные), а по методу их проведения – комплексные и по отдельным вопросам.

Таким образом, систематический контроль является одним из важнейших условий повышения эффективности всего процесса физической подготовки военнослужащих.

Контроль тесно взаимосвязан с такой функцией управления, как учет. Контроль и учет обеспечивают функцию обратной связи в системе управления любым процессом.

Учет физической подготовки – это деятельность соответствующих должностных лиц по сбору, систематизации, обобщению и хранению информации о функционировании системы физической подготовки военнослужащих и ее результатах.

Другими словами учет результатов физической подготовки – это документальное отражение количественных и качественных показателей выполнения спланированных мероприятий по физической подготовке и уровня физической подготовленности военнослужащих.

Целью учета является создание возможности командирам (начальникам) знать истинный уровень физической подготовки личного состава воинских частей и подразделений и проводить его анализ.

Сбор информации заключается в постоянном фиксировании различных количественных и качественных показателей, отражающих реальное физическое состояние личного состава и процесса физического

совершенствования военнослужащих, и управлении этим процессом в подразделениях и воинской части.

Учет подразделяется на *оперативный* и *периодический*.

Оперативный учет заключается в повседневных записях и обработке результатов выполнения планов и усвоения программы по физической подготовке личным составом.

Периодический учет – это обобщение результатов оперативного учета с последующими анализом и выводами за установленный отрезок времени учебного года (неделю, месяц, квартал, полугодие, год).

Учет физической подготовки должен быть направлен на отражение реальных количественных и качественных показателей ее состояния. Его ведут:

- в органах военного управления, организациях Вооруженных Сил Республики Беларусь, военных комиссариатах – лица, которым в должностных инструкциях определено ведение учета;

- в военном учебном заведении – заместитель начальника военного учебного заведения по учебной работе (по учебной и научной работе) и начальник физической подготовки и спорта;

- в соединении и воинской части – начальник штаба и начальник физической подготовки и спорта;

- в батальоне – начальник штаба;

- в роте (взводе) – командир роты (взвода).

Основные количественные и качественные показатели физической подготовки отражаются в документах планирования (делается соответствующая отметка, заверяемая подписью должностного лица) и учета боевой подготовки, а также в специально разрабатываемых документах учета.

В воинской части (военном учебном заведении) учитываются:

- учебные занятия по физической подготовке с военнослужащими управления (курсантами);

- результаты проверок физической подготовки и смотров спортивно-массовой работы в подразделениях и воинской части;

- результаты спортивных соревнований на первенство воинской части, выступления членов команд и отдельных спортсменов вне воинской части;

- количество военнослужащих, выполнивших спортивные разряды, степени военно-спортивного комплекса;

- методические занятия, учебно-методические сборы, семинары;

- спортивные рекорды.

В батальоне (роте) учитываются:

- выполнение программы по физической подготовке;

- инструкторско-методические занятия;

- результаты контрольных занятий по физической подготовке;

- количество военнослужащих, выполнивших спортивные разряды, степени военно-спортивного комплекса;

- результаты спортивных соревнований;

– спортивные рекорды.

Во взводе учитываются:

– посещаемость учебных занятий, результаты проверки уровня физической подготовленности каждого военнослужащего;

– результаты выполнения личным составом норм и требований, изложенных в военно-спортивном комплексе.

На каждого военнослужащего, проходящего военную службу по контракту, со времени его поступления на военную службу заводится лист учета уровня физической подготовленности, который хранится в личном деле военнослужащего.

В лист учета уровня физической подготовленности не реже одного раза в полугодие должностные лица, отвечающие за оформление и хранение личных дел военнослужащих, заносят оценки по физической подготовке, полученные в ходе контрольных занятий (инспекций, смотров спортивно-массовой работы и других проверок).

По результатам контроля и учета физической подготовки начальник физической подготовки и спорта не реже одного раза в квартал представляет командиру воинской части *анализ ее состояния и предложения по улучшению*.

При анализе состояния физической подготовки определяются:

– уровень физической подготовленности военнослужащих и подготовки в составе подразделений;

– динамика изменения показателей физической подготовленности военнослужащих за определенный период времени;

– положительный опыт и недостатки в управлении и проведении физической подготовки, причины и рекомендации по устранению недостатков;

– практические меры по улучшению физической подготовки.

Регулирование состояния физической подготовки заключается в принятии корректирующих мер оперативного характера, направленных на устранение недостатков, выявленных в ходе контроля качества управления ею.

Таким образом, контроль, правильное осуществление учета, своевременное регулирование процессов управления физической подготовки играют важную роль в обеспечении эффективности физической подготовки в воинских частях и подразделениях.

1.6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ПРОХОДЯЩИХ ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ

1.6.1. Физическая подготовка военнослужащих, проходящих военную службу по контракту

В отличие от военнослужащих срочной службы физическая подготовка военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, особенно офицеров, в меньшей степени связана с обучением физическим упражнениям, а

направлена на решение тренировочных и оздоровительных задач. Совершенствование методических умений в организации и проведении физической подготовки необходимо лишь командирам подразделений.

Поскольку физическая подготовка является одним из предметов профессионально-должностной подготовки, общее руководство физической подготовкой военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, осуществляют их непосредственные и прямые начальники. Функции командиров и начальников в руководстве физической подготовкой данной категории военнослужащих состоят в том, чтобы:

- принимать основные, принципиальные решения по организации и проведению физической подготовки подчиненных им военнослужащих, проходящих военную службу по контракту;
 - в рамках своей компетенции отдавать необходимые распоряжения;
 - утверждать документы планирования;
 - назначать руководителей занятий или других мероприятий по физической подготовке с военнослужащими, проходящими военную службу по контракту;
 - осуществлять контроль;
 - проверять и оценивать уровень физической подготовленности военнослужащих, проходящих военную службу по контракту;
- отражать в служебных характеристиках и аттестациях состояние здоровья, физическую подготовленность военнослужащих, проходящих военную службу по контракту;
- показывать пример подтянутости, спортивного внешнего вида, хорошей физической подготовленности и активного личного участия в мероприятиях по физической подготовке.

Физическая подготовка офицеров (прапорщиков) управлений и штабов должна быть направлена на поддержание хорошего функционального состояния организма и проводится в форме учебных занятий и самостоятельной физической тренировки.

Учебные занятия по физической подготовке организуются и проводятся в служебное время в системе профессионально-должностной подготовки.

С военнослужащими управления воинской части (военного учебного заведения) и управлений батальонов (дивизионов) воинских частей учебные занятия по физической подготовке проводятся в составе отдельных групп.

С военнослужащими подразделений учебные занятия по физической подготовке проводятся в составе подразделений.

С военнослужащими женского пола учебные занятия по физической подготовке могут проводиться в составе отдельной группы.

Форма одежды на учебных занятиях по физической подготовке – спортивная.

Для учебных занятий и выполнения нормативов по физической подготовке военнослужащие, проходящие военную службу по контракту и не

имеющие отклонений в состоянии здоровья, в соответствии с их возрастом распределяются по возрастным группам:

- первая – до 25 лет;
- вторая – от 25 до 30 лет;
- третья – от 30 до 35 лет;
- четвертая – от 35 до 40 лет;
- пятая – от 40 до 45 лет;
- шестая – от 45 до 50 лет;
- седьмая – от 50 до 55 лет;
- восьмая – от 55 лет и старше.

Учебные занятия по физической подготовке проводятся преимущественно в виде комплексных занятий с включением в их содержание спортивных и подвижных игр.

Основными задачами учебных занятий являются: повышение функциональной способности дыхательной и сердечно-сосудистой систем; укрепление основных мышечных групп и связочно-суставного аппарата; повышение работоспособности организма; поддержание на достаточном уровне приобретенных двигательных навыков.

Методика проведения учебных занятий по физической подготовке с военнослужащими четвертой – восьмой возрастных групп отличается от методики проведения учебных занятий с военнослужащими первой – третьей возрастных групп (увеличение продолжительности подготовительной части занятия, значительно меньшая по объему физическая нагрузка, ее строгая дозировка).

Кроме регулярных учебных занятий по физической подготовке военнослужащие, проходящие военную службу по контракту, обязаны систематически заниматься утренней физической зарядкой и самостоятельной физической тренировкой, активно участвовать в спортивных тренировках и соревнованиях, проводимых для всего личного состава, постоянно повышать свою теоретическую и методическую подготовленность.

Утренней физической зарядкой военнослужащие, проходящие военную службу по контракту, должны заниматься самостоятельно, а при совместном расквартировании в период учебных и лагерных сборов – в составе групп под руководством назначенных офицеров.

Для военнослужащих в течение дня предусматриваются физкультурные паузы длительностью 5–10 мин, проводимые через каждые 2–3 ч работы на рабочих местах или в специально оборудованных помещениях, оснащенных спортивными снарядами.

Участие в соревнованиях является одной из наиболее эффективных и эмоционально насыщенных форм физической подготовки военнослужащих, проходящих военную службу по контракту. Сдача норм и требований военно-спортивного комплекса, участие в спортивных соревнованиях обязательны для всех военнослужащих независимо от возраста, состояния здоровья и

служебного положения. Учет сдачи норм ВСК военнослужащими, проходящими военную службу по контракту, ведется в подразделениях, а военнослужащими управления – в штабе воинской части.

Самостоятельная физическая тренировка военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, должна обеспечить решение тех же задач, которые ставятся и перед учебными занятиями. Поэтому ее содержание и методика проведения во многом сходны с учебными занятиями. Основное различие здесь состоит в том, что время начала занятия, его продолжительность, подбор упражнений, нагрузку определяет сам занимающийся. Это требует от военнослужащего достаточных знаний методики физической тренировки, умения осуществлять самоконтроль функционального состояния организма. А главное, требует волевой целеустремленности, инициативы, умения в любых условиях найти время и возможности для индивидуальной тренировки.

Самостоятельная тренировка проводится в свободное от служебной деятельности время.

Обеспечение физической подготовки военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, осуществляется в рамках обычных видов обеспечения и имеющихся в воинской части возможностей. Для учебных занятий, самостоятельной тренировки и занятий спортом используется имеющаяся учебно-материальная база. Занятия военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, как правило, проводятся в спортивной форме одежды, которую они приобретают на свои средства. Военнослужащие, входящие в сборные команды воинской части, имеют право бесплатно получить во временное пользование спортивную обувь, одежду, инвентарь.

Для физической подготовки военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, важное значение имеет медицинское обеспечение, которое осуществляют специалисты медицинской службы. Оно включает:

- проведение медицинских обследований военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, для определения уровня допустимых для них физических нагрузок, оценки функционального состояния их здоровья, динамики физического развития;

- планирование и проведение мероприятий по укреплению здоровья, улучшению физического развития, привитию навыков самоконтроля функционального состояния организма;

- организацию и проведение учебных занятий с военнослужащими, включенными в группу лечебной физической культуры, и перевод их после выздоровления в основные группы;

- оказание помощи в соблюдении правильной дозировки физической нагрузки и выполнении санитарно-гигиенических требований при проведении занятий, спортивных мероприятий;

- разработку мероприятий по предупреждению травматизма;

- пропаганду здорового образа жизни.

Методическое обеспечение физической подготовки руководителей занятий осуществляется начальником физической подготовки и спорта. В работе с офицерами имеют первостепенное значение следующие вопросы методического обеспечения:

- отбор, подготовка, постоянное совершенствование методической подготовленности руководителей занятий в офицерских группах, оказание им повседневной помощи;
- оказание методической помощи в организации и проведении самостоятельных физических тренировок и различных форм активного отдыха;
- помощь в организации физкультурных и спортивных мероприятий по месту жительства военнослужащих в военных городках, привлечение к ним членов семей.

Контроль за физической подготовкой военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, осуществляют командир воинской части, его заместители, начальники медицинской службы, физической подготовки и спорта. Контроль ведется в трех основных направлениях:

- систематическая проверка посещаемости и качества проведения занятий с военнослужащими, проходящими военную службу по контракту;
- периодическая проверка уровня физической подготовленности военнослужащих, проходящих военную службу по контракту;
- медицинский контроль.

При проверке качества проведения занятий обращается внимание на их регулярность, методическую грамотность, содержательность, плотность, интенсивность, эмоциональную насыщенность и другие моменты, делающие занятия эффективными и интересными. Определяется соответствие содержания занятий установленным требованиям, правильность дозирования физической нагрузки и умение самостоятельно контролировать состояние своего организма.

Проверка уровня физической подготовленности осуществляется в соответствии с нормативами для различных возрастных групп, определенных в Инструкции о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь.

Медицинский контроль за физической подготовкой военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, осуществляют специалисты медицинской службы. Он включает:

- регулярную проверку санитарно-гигиенического состояния и безопасности мест для занятий по физической подготовке;
- регулярную проверку методики проведения занятий с точки зрения соблюдения мер предупреждения травм, правильности дозирования нагрузок и выполнения требований к медицинскому обеспечению и самоконтролю;
- индивидуальный контроль переносимости физических нагрузок особенно военнослужащими старшего возраста и лицами, перенесшими тяжелые заболевания.

Данные о физической подготовленности военнослужащих отражаются в их служебных характеристиках и учитываются при назначении на вышестоящие воинские должности.

Военнослужащим, имеющим неудовлетворительные оценки по физической подготовке, предоставляется возможность повторно выполнить нормативы в течение следующего календарного месяца. В случае повторного получения неудовлетворительной оценки их кандидатуры рассматриваются на заседании аттестационной комиссии воинской части на предмет профессиональной пригодности к пребыванию в данной воинской должности.

1.6.2. Физическая подготовка с военнослужащими, проходящими военную службу по контракту, имеющими отклонения в состоянии здоровья

Физическая подготовка с военнослужащими, проходящими военную службу по контракту, имеющими отклонения в состоянии здоровья, организуется с учетом функционального состояния организма каждого военнослужащего.

К военнослужащим, имеющим отклонения в состоянии здоровья, относятся военнослужащие:

- зачисленные по результатам углубленного медицинского обследования в третью группу состояния здоровья;
- перенесшие острое заболевание или травму (в период восстановления).

Допуск военнослужащего, имеющего отклонения в состоянии здоровья, к занятиям по физической подготовке осуществляется по решению врача (фельдшера) воинской части на основании результатов комплексной оценки состояния здоровья военнослужащего, полученных в ходе медицинских осмотров и медицинских обследований.

Медицинское заключение «не допущен» или «допущен с ограничениями» оформляется в медицинской книжке военнослужащего, отражается в ведомостях результатов проверки по физической подготовке, которые заверяются подписью врача (фельдшера), при этом:

- в случае вынесения медицинского заключения «не допущен» (при острых заболеваниях, травмах, обострениях хронического заболевания либо в связи с установленными ранее ограничениями по физической нагрузке) в медицинской книжке военнослужащего указывается диагноз заболевания, назначается необходимое лечение, определяются сроки повторного медицинского обследования (осмотра);

- в случае вынесения медицинского заключения «допущен с ограничениями» в медицинской книжке военнослужащего (кроме курсантов военных учебных заведений) с учетом имеющегося заболевания указываются рекомендации о целесообразности замены физического упражнения на другое, имеющее то же физическое качество, или об использовании поправки к

нормативу, установленной нормативными правовыми актами при оценке конкретного упражнения.

При заболеваниях, требующих амбулаторного лечения в течение 10 суток и более, военнослужащий направляется на военно-врачебную комиссию для принятия решения о полном или частичном освобождении его от исполнения служебных обязанностей.

О включении военнослужащего в группу лечебной физической культуры (далее – ЛФК) на срок не более трех месяцев издается приказ командира воинской части на основании:

- заключения военно-врачебной комиссии о необходимости включения военнослужащего после стационарного обследования в группу ЛФК, которое оформляется и в его медицинской книжке, за подписью председателя военно-врачебной комиссии;

- заключения врачебной комиссии по результатам углубленного медицинского обследования при условии установления окончательного диагноза.

Обобщенные сведения о военнослужащих, нуждающихся во включении в группу ЛФК, а также имеющих медицинское заключение «допущен с ограничениями», представляет командиру воинской части начальник медицинской службы, который несет персональную ответственность за достоверность представляемой информации.

Занятия по физической подготовке проводят:

- с военнослужащими, включенными в группу ЛФК, – лица из числа медицинского персонала по специально разрабатываемым в воинской части программам с учетом специфики имеющихся у военнослужащих заболеваний;

- с военнослужащими, имеющими медицинское заключение «допущен с ограничениями», – руководители занятий по физической подготовке с участием лиц из числа медицинского персонала воинской части.

В ходе занятий медицинские работники осуществляют контроль за состоянием здоровья военнослужащих и принимают решение о влиянии и соответствии определенного комплекса физических упражнений и установленной физической нагрузки функциональному состоянию организма.

При ухудшении самочувствия, появлении признаков заболевания или травмы у военнослужащего занятие с ним прекращается. Возобновление занятия возможно только после повторного медицинского осмотра и обследования военнослужащего и вынесения заключения о допуске его к продолжению занятий.

Таким образом, каждый военнослужащий, проходящий военную службу по контракту, несет личную ответственность за свою физическую подготовленность. Степень личной физической подготовленности офицеров, уровень их методического мастерства, энтузиазм и любовь к физической подготовке и спорту являются залогом высокой физической готовности всего личного состава воинской части, а также гарантией качества всей работы по физической подготовке и спорту.

1.6.3. Особенности физической подготовки курсантов и слушателей военного учебного заведения

Физическая подготовка с курсантами и слушателями военного учебного заведения осуществляется в соответствии с требованиями, изложенными в Инструкции о порядке организации работы военного учебного заведения, утвержденной постановлением Министерства обороны Республики Беларусь и Министерства образования Республики Беларусь от 5 марта 2008 г. № 20/20 (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2008 г., № 8/18416), Инструкции об организации планирования и ведения учета труда профессорско-преподавательского состава в военных учебных заведениях и на военных кафедрах гражданских учреждений, обеспечивающих получение высшего образования, утвержденной постановлением Министерства обороны Республики Беларусь от 9 июня 2008 г. № 50 (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2008 г., № 8/19100), и Инструкции о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь.

Учебные занятия должны быть направлены на практическое освоение физических упражнений, овладение теоретическими знаниями и приобретение организационно-методических умений и навыков в соответствии с учебной программой.

Численность курсантов и слушателей, занимающихся под руководством одного преподавателя на практических занятиях по физической подготовке, не должна превышать 15 чел.

В период экзаменационных сессий и подготовки дипломных работ (проектов) с курсантами и слушателями проводятся комплексные занятия.

С целью совершенствования командных и организаторско-методических умений и навыков привлекаются:

– слушатели военного учебного заведения для контроля за проведением занятий по физической подготовке и судейства спортивных соревнований в военном учебном заведении;

– курсанты старших курсов для проведения учебных занятий в качестве помощников руководителей учебных занятий, а также утренней физической зарядки и спортивно-массовой работы с курсантами младших курсов.

В период стажировки курсанты и слушатели привлекаются к проведению мероприятий по физической подготовке с личным составом воинской части.

1.7. ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.7.1. Характеристика действующей системы проверки и оценки физической подготовки

Основу любого контроля составляют проверка и оценка.

Проверка и оценка физической подготовки осуществляется в соответствии с Инструкцией о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь.

Командир воинской части обязан знать, систематически проверять, анализировать и оценивать уровень физической подготовленности подчиненных ему военнослужащих, физическую подготовку подразделений и воинской части в целом.

Военнослужащий проверяется и оценивается по упражнениям, определенным в программе (учебной программе) по физической подготовке, с учетом ее прохождения.

Проверки проводятся по планам и программам, утвержденным соответствующими командирами (начальниками).

Проверки осуществляют:

- на этапах начальной военной и общевойсковой подготовок военнослужащих из числа нового пополнения – командиры подразделений, специалисты физической подготовки и спорта;

- в период окончательного профессионального отбора кандидатов для обучения в качестве курсантов в военных учебных заведениях – члены приемных комиссий с включением в их состав специалистов физической подготовки и спорта;

- на экзаменах и зачетах – лица из числа профессорско-преподавательского состава военных учебных заведений, представители Спортивного комитета Вооруженных Сил Республики Беларусь;

- на контрольных занятиях – командиры подразделений, специалисты физической подготовки и спорта, вышестоящие командиры (начальники), члены комиссий Спортивного комитета Вооруженных Сил Республики Беларусь;

- на смотрах спортивно-массовой работы – члены комиссий Спортивного комитета Вооруженных Сил Республики Беларусь, командований ВВС и войск ПВО, ССО, управлений оперативных командований, соединений и воинских частей;

- при инспектировании, инспекторской проверке, проверке в течение года, проверке по отдельным вопросам (далее – проверка) воинской части (военного учебного заведения) – члены специально созданных комиссий с включением в их состав представителей Спортивного комитета Вооруженных Сил Республики Беларусь, специалистов физической подготовки и спорта;

- перед подписанием контрактов о прохождении военной службы с гражданами Республики Беларусь при отборе кандидатов из числа военнослужащих для поступления в военные учебные заведения – члены аттестационных комиссий с включением в их состав специалистов физической подготовки и спорта.

У нового пополнения воинских частей физическая подготовка проверяется по трем упражнениям, раскрывающим различные физические качества (как правило – сила, быстрота, выносливость). Результаты проверки учитываются при организации и проведении физической подготовки.

Кандидаты, поступающие в военные учебные заведения, проверяются:

– из числа граждан – по упражнениям и нормативам, предусмотренным в порядке приема в данные учебные заведения;

– из числа военнослужащих – в соответствии с Инструкцией о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах, утвержденной приказом Министра обороны Республики Беларусь № 1000 от 19 сентября 2014 года (далее – Инструкция).

Основной формой контроля за успеваемостью курсантов и слушателей военных учебных заведений являются дифференцированные зачеты (по окончании нечетного семестра обучения) и экзамены (в конце четных семестров обучения).

В первом и втором семестрах обучения у курсантов военных учебных заведений проверяется только их физическая подготовленность, а начиная с третьего семестра, – физическая и методическая подготовленности, у слушателей, начиная с первого семестра, – физическая и методическая подготовленности.

Контрольные занятия проводят:

1) *два раза в год:*

– с заместителями и помощниками Министра обороны и начальника Генерального штаба Вооруженных Сил, начальниками структурных подразделений Министерства обороны, Генерального штаба Вооруженных Сил и Вооруженных Сил – председатель Спортивного комитета Вооруженных Сил Республики Беларусь;

– с военнослужащими, проходящими военную службу по контракту, структурных подразделений Министерства обороны, Генерального штаба Вооруженных Сил и Вооруженных Сил – начальники соответствующих структурных подразделений или члены комиссии Спортивного комитета Вооруженных Сил Республики Беларусь;

– с военнослужащими, проходящими военную службу по контракту, командований ВВС и войск ПВО, ССО, управлений оперативных командований – соответствующие командующие или члены комиссии Спортивного комитета Вооруженных Сил Республики Беларусь;

2) *один раз в три месяца* с военнослужащими, проходящими военную службу по контракту, военных учебных заведений, управлений воинских частей – соответствующие командиры (начальники), периодически – члены комиссии Спортивного комитета Вооруженных Сил Республики Беларусь;

3) *ежемесячно* с военнослужащими воинских частей – командиры воинских частей, их заместители, специалисты физической подготовки и спорта, командиры подразделений, периодически – члены комиссий вышестоящих штабов и Спортивного комитета Вооруженных Сил Республики Беларусь.

Каждый военнослужащий должен быть оценен по физической подготовке не реже одного раза в полугодие.

При проведении контрольных занятий военнослужащие выполняют упражнения из программы (учебной программы) по физической подготовке, раскрывающие их различные физические качества.

В ходе проверки физической подготовленности военнослужащие должны находиться в боевой (повседневной) форме одежды, за исключением выполнения упражнений № 3 (контрольное упражнение на специальной полосе препятствий), № 23 (плавание на 100 м (50 м)).

Выполнение упражнений оценивается в соответствии с нормативами по физической подготовке.

Курсанты военных учебных заведений оцениваются за выполнение упражнений независимо от их возраста в соответствии с нормативами по физической подготовке для курсантов соответствующего курса.

Выполнение упражнений при поступлении на военную службу по контракту оценивается в соответствии с нормативами по физической подготовке для соответствующей возрастной группы.

Для выполнения упражнения военнослужащему дается одна попытка. Повторное выполнение упражнения с целью улучшения полученной оценки не допускается.

Военнослужащий, не выполнивший упражнение, оценивается по нему «неудовлетворительно».

Упражнение считается невыполненным, если:

- при выполнении контрольного упражнения на единой или специальной полосе препятствий пропущено или не преодолено какое-либо препятствие;
- пропущена хотя бы одна из стоек при беге на 60 м зигзагом;
- не соблюдены правила спортивных соревнований.

Военнослужащий, не прибывший для выполнения одного из упражнений без уважительной причины, оценивается по физической подготовке «неудовлетворительно».

Если военнослужащий не может выполнить упражнение из-за болезни или травмы (кроме курсантов и слушателей), проверяющий должен заменить данное упражнение на упражнение, раскрывающее то же физическое качество военнослужащего.

Курсантам и слушателям при невозможности выполнить упражнение из-за болезни или травмы, подтвержденной документально, на дифференцированном зачете и экзамене начальник военного учебного заведения устанавливает индивидуальные сроки прохождения текущей аттестации, но не позднее начала следующей экзаменационной сессии.

При освобождении выпускника военного учебного заведения от выполнения упражнений из-за болезни или травмы, подтвержденной официальным заключением военно-врачебной комиссии после стационарного обследования, оценка на экзамене по дисциплине «Физическая культура» выставляется ему по результатам предыдущей сессии.

При проверке воинской части определяются:

- уровень физической подготовленности военнослужащих и подразделений к выполнению задач служебно-боевой деятельности;
- качество управления физической подготовки.

Качество управления физической подготовкой, проведения мероприятий по физической подготовке и состояния ее учебно-материальной базы оценивается по следующим критериям:

1) *«соответствует установленным требованиям»*:

– своевременно и качественно разрабатываются программы и другие руководящие документы по физической подготовке (учебные программы), анализируется ее состояние и регулярно подводятся ее итоги;

– планирование физической подготовки обеспечивает решение общих и специальных задач физического совершенствования личного состава, количество времени, выделяемого на физическую подготовку и спортивно-массовую работу, соответствует требованиям, изложенным в руководящих документах;

– систематически проводятся теоретические и методические занятия с руководителями занятий, спортивными организаторами, тренерами и судьями по спорту;

– регулярно осуществляется контроль за ходом физической подготовки в подразделениях;

– своевременно и организовано проводятся запланированные мероприятия по физической подготовке;

– состояние учебно-материальной базы позволяет проводить мероприятия по физической подготовке;

– своевременно и в полном объеме устраняются недостатки, выявленные в ходе предыдущих проверок;

2) *«не соответствует установленным требованиям»* – если не выполнен один из вышеперечисленных пунктов.

Результаты проверки качества управления физической подготовкой и проведения мероприятий по физической подготовке докладываются вышестоящим командирам (начальникам).

1.7.2. Оценка физической подготовленности военнослужащих

При проверке военнослужащего по рукопашному бою назначается не менее пяти приемов из различных групп, предусмотренных в программе по физической подготовке (учебной программе).

Выполнение приема рукопашного боя оценивается:

1) «отлично» – если прием выполнен быстро, уверенно, в соответствии со сложившейся ситуацией и доведен до завершения;

2) «хорошо» – если прием выполнен быстро, уверенно, в соответствии со сложившейся ситуацией и доведен до завершения, но допущены незначительные ошибки;

3) «удовлетворительно» – если прием выполнен с нарушением слитности и быстроты действий, но доведен до завершения, при этом допущены незначительные ошибки;

4) «неудовлетворительно» – если прием не выполнен или не доведен до завершения, или допущены значительные ошибки.

Оценка военнослужащему по рукопашному бою складывается из оценок, полученных за выполнение каждого из назначенных приемов, при этом выставляется:

1) «отлично» – если более половины оценок «отлично», а остальные – «хорошо»;

2) «хорошо» – если более половины оценок не ниже «хорошо», а остальные – «удовлетворительно» или половина оценок «отлично» и половина оценок «удовлетворительно»;

3) «удовлетворительно» – если половина и более оценок «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок или получена одна оценка «неудовлетворительно», а остальные оценки не ниже «хорошо»;

4) «неудовлетворительно» – если не выполнены требования на оценку «удовлетворительно».

Оценка подразделения за выполнение упражнений № 1 (бег на 1 км с преодолением единой полосы препятствий), № 21 (марш-бросок в составе подразделения на 5 км), № 22 (марш-бросок в составе подразделения на 10 км), № 26 (марш на лыжах в составе подразделения на 10 км) снижается на один балл, если сошел (сошли) с дистанции один (два) военнослужащих (при этом сошедшим с дистанции военнослужащим выставляются неудовлетворительные оценки). Если сошли с дистанции более двух военнослужащих или его командир, подразделение оценивается «неудовлетворительно».

Выполнение комплексов вольных упражнений оценивается:

1) «отлично» – комплекс выполнен в соответствии с описанием, без ошибок, с достаточной амплитудой, легко и уверенно;

2) «хорошо» – комплекс выполнен в соответствии с описанием, легко, уверенно, но были допущены незначительные ошибки: недостаточная амплитуда движений, небольшие отклонения от описания в положениях туловища, ног, рук, головы;

3) «удовлетворительно» – комплекс выполнен в соответствии с описанием, но были допущены значительные ошибки: нарушена слитность выполнения упражнения, движение выполнено не в ту сторону или не в соответствии со счетом и с нарушением ритма;

4) «неудовлетворительно» – если комплекс не выполнен, его содержание не соответствует описанию или в комплексе искажены (пропущены) два и более движения (положения).

Оценка военнослужащим (за исключением военнослужащих, указанных в пункте 166 Инструкции) по физической подготовленности складывается из оценок, полученных за выполнение каждого из назначенных упражнений, при этом выставляется:

1) «отлично» – если более половины оценок «отлично», а остальные – не ниже «хорошо»;

2) «хорошо» – если более половины оценок не ниже «хорошо», а остальные – не ниже «удовлетворительно» или половина оценок «отлично» и половина оценок «удовлетворительно»;

3) «удовлетворительно» – если половина и более оценок «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок или одна оценка «неудовлетворительно» при наличии остальных оценок не ниже «хорошо»;

4) «неудовлетворительно» – если не выполнены требования на оценку «удовлетворительно».

Оценка по физической подготовленности выставляется следующим военнослужащим:

- курсантам 2-го и последующих курсов военных учебных заведений;
- слушателям Военной академии Республики Беларусь;
- курсантам школы подготовки прапорщиков 72 ОУЦ;
- военнослужащим, проходящим военную службу по контракту, при сдаче квалификационных экзаменов для присвоения первичного офицерского звания или воинского звания «прапорщик»;

- кандидатам, поступающим на военную службу по контракту;
- кандидатам на обучение в качестве слушателей Военной академии Республики Беларусь

слагается из оценок, полученных за выполнение каждого из назначенных упражнений, при этом выставляются:

а) «отлично» – если более половины оценок «отлично», а остальные – не ниже «хорошо»;

б) «хорошо» – если более половины оценок не ниже «хорошо», а остальные – не ниже «удовлетворительно» или половина оценок «отлично» и половина оценок «удовлетворительно»;

в) «удовлетворительно» – если половина и более оценок «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок;

г) «неудовлетворительно» – если получена одна и более неудовлетворительная оценка.

Приведение оценки по физической подготовке курсантов и слушателей военных учебных заведений к десятибалльной системе в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания программ высшего образования осуществляется согласно приложению 24 Инструкции.

1.7.3. Общая оценка по физической подготовке курсантов, слушателей, руководителей занятий по физической подготовке

Общая оценка по физической подготовке курсантам, слушателям, руководителям занятий по физической подготовке слагается из оценок, полученных за физическую и методическую подготовленности, при этом выставляется:

1) «отлично» – если оценка за физическую подготовленность «отлично», за методическую – не ниже «хорошо»;

2) «хорошо» – если оценка за физическую подготовленность «хорошо», за методическую – не ниже «удовлетворительно» или оценка за физическую подготовленность «отлично», а за методическую – «удовлетворительно»;

3) «удовлетворительно» – если оценка за физическую подготовленность «удовлетворительно», за методическую – не ниже «удовлетворительно»;

4) «неудовлетворительно» – если не выполнены требования на оценку «удовлетворительно».

Методическая подготовленность курсантов и слушателей складывается из оценок, полученных:

– за теоретические знания;

– качество выполнения методического задания.

При проверке методической подготовленности использование учебной литературы запрещается.

Оценка за теоретические знания курсантам и слушателям выставляется:

1) «отлично» – если ответ на поставленный вопрос правильный и полный;

2) «хорошо» – если ответ на поставленный вопрос правильный, раскрыто его содержание, но допущены незначительные ошибки;

3) «удовлетворительно» – если ответ на поставленный вопрос неполный, недостаточно раскрыто его содержание;

4) «неудовлетворительно» – если ответ не раскрывает существа поставленного вопроса.

Оценка за качество выполнения методического задания курсантам и слушателям выставляется:

1) «отлично» – если задание выполнено правильно и уверенно;

2) «хорошо» – если задание выполнено правильно, но неуверенно;

3) «удовлетворительно» – если задание в целом выполнено, но неуверенно и допущены незначительные ошибки;

4) «неудовлетворительно» – если задание не выполнено или выполнено неуверенно и с грубыми ошибками.

При оценке качества выполнения методического задания учитываются:

– внешний вид, строевая выправка, командный голос, уверенность в действиях, правильный выбор места для организации занятий с обучаемыми;

– демонстрация упражнения, объяснение его назначения и техники выполнения;

– выбранная методика проведения обучения или тренировки;

– умение устранять ошибки, регулировать физическую нагрузку.

Оценка за методическую подготовленность курсантам и слушателям выставляется:

1) «отлично» – если оценка за выполнение методического задания «отлично», за теоретические знания – не ниже «хорошо»;

2) «хорошо» – если оценка за выполнение методического задания «хорошо», за теоретические знания – не ниже «удовлетворительно» или оценка за выполнение методического задания «отлично», а за теоретические знания – «удовлетворительно»;

3) «удовлетворительно» – если оценка за выполнение методического задания «удовлетворительно», за теоретические знания – не ниже «удовлетворительно» или если оценка за выполнение методического задания не ниже «хорошо» при оценке «неудовлетворительно» за теоретические знания;

4) «неудовлетворительно» – если не выполнены требования на оценку «удовлетворительно».

Методическая подготовленность руководителей занятий по физической подготовке проверяется в ходе проведения плановых учебных занятий и оценивается по следующим элементам, определенным в карте оценки методических навыков:

- разработка учебно-методической документации;
- применение методов и методических приемов;
- действия и поведение руководителя занятия;
- материально-техническое обеспечение занятия;
- предупреждение травматизма.

Оценка за методическую подготовленность руководителей занятий по физической подготовке выставляется:

1) «отлично» – если более половины элементов проверки оценены «отлично», а остальные «хорошо»;

2) «хорошо» – если более половины элементов проверки оценены не ниже «хорошо», а остальные «удовлетворительно»;

3) «удовлетворительно» – если более половины элементов проверки оценены «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок;

4) «неудовлетворительно» – если не выполнены требования на оценку «удовлетворительно».

Методическая подготовленность лиц из числа профессорско-преподавательского состава военных учебных заведений может оцениваться по десятибалльной системе в соответствии с Положением о контроле учебных занятий военного учебного заведения. Оценка их осуществляется согласно приложению 26 Инструкции.

По результатам контроля учебного занятия и оценки методической подготовленности руководителя занятия проводится анализ с конкретными предложениями, направленными на улучшение организации и проведения занятий по физической подготовке и устранение выявленных недостатков.

1.7.4. Оценка физической подготовки за воинскую часть, подразделение, военное учебное заведение

На проверку по физической подготовке представляется 100 % военнослужащих проверяемых подразделений.

Количество проверяемых военнослужащих определяется от списочного состава.

В списочный состав не входят военнослужащие, находящиеся:

- в служебной командировке по приказу Министра обороны Республики Беларусь, его заместителей, командующих ВВС и войсками ПВО, ССО, войсками оперативных командований;
- под арестом, в связи с привлечением к уголовной ответственности;
- в основном, дополнительном, социальном отпусках;
- на стационарном лечении в лечебных учреждениях;

- военнослужащие, включенные в группу ЛФК;
- военнослужащие женского пола в возрасте 45 лет и старше.

При определении оценки по физической подготовке за воинскую часть и подразделение учитывается оценка, выставленная за категорию «офицеры», которая складывается из полученных оценок и определяется:

- 1) «отлично» – если не менее 90 % военнослужащих получили положительные оценки, при этом более 50 % из них оценку «отлично»;
- 2) «хорошо» – если не менее 80 % военнослужащих получили положительные оценки, при этом более 50 % из них оценку не ниже «хорошо»;
- 3) «удовлетворительно» – если не менее 70 % военнослужащих получили положительные оценки;
- 4) «неудовлетворительно» – если не выполнено требование на оценку «удовлетворительно».

Оценка «неудовлетворительно» (при этом военнослужащим выставляются индивидуальные оценки) по физической подготовке за воинскую часть выставляется если:

- на проверку представлено менее 80 % военнослужащих от списочного состава;
- категория «офицеры» оценена «неудовлетворительно».

Кроме того, она снижается на один балл, если на проверку представлено менее 90 % военнослужащих от списочного состава.

Оценка «неудовлетворительно» по физической подготовке за подразделение выставляется, если на проверку представлено менее 80 % военнослужащих от списочного состава (при этом военнослужащим выставляются индивидуальные оценки).

Кроме того, она снижается на один балл, если:

- на проверку представлено менее 90 % военнослужащих от списочного состава;
- категория «офицеры» оценена «неудовлетворительно».

Оценка «неудовлетворительно» по физической подготовке за категорию «офицеры» выставляется, если на проверку представлено менее 80 % офицеров от списочного состава.

Кроме того, она снижается на один балл, если на проверку представлено менее 90 % офицеров от списочного состава.

Таким образом, очевидно, что проверка и оценка уровня физической подготовленности военнослужащих, физической подготовки воинских частей и подразделений является неотъемлемым элементом организации обучения, воспитания и подготовки военнослужащих. Правильная и умелая организация физической подготовки, своевременность и последовательность проведения проверки и оценки уровня физической подготовленности военнослужащих позволяет точно и вовремя вносить необходимые коррективы в процесс организации физической подготовки.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

2.1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ И ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

2.1.1. Реализация принципов и методов воинского обучения и воспитания военнослужащих в процессе физической подготовки

Важнейшими сторонами процесса физической подготовки являются обучение и воспитание военнослужащих.

Обучение заключается в последовательной передаче обучающимся знаний, умений и навыков с целью развития и совершенствования физических способностей.

Воспитание заключается в целеустремленном и систематическом воздействии руководителя на психику обучаемых с целью привития военнослужащим определенных морально-психологических качеств.

Обучение и воспитание военнослужащих в процессе физической подготовки тесно взаимосвязаны между собой и протекают в органическом единстве. Вместе с тем средства, методы и принципы обучения и воспитания военнослужащих в процессе физической подготовки имеют существенные различия и характеризуются рядом специфических особенностей.

Закономерности физического воспитания получили свое отражение в ряде принципов, имеющих более или менее широкую сферу применения.

Основными принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, систематичность, постепенное повышение требований (динамичность).

Принцип сознательности и активности раскрывается в следующих требованиях:

- формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятия;
- стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений;
- воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям.

Принцип наглядности обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельство всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

Принцип доступности и индивидуализации основывается на учете особенностей воспитуемых и посильности предлагаемых им заданий, т. е. необходимости строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности, а также индивидуальные различия физических и духовных способностей.

Принцип систематичности раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.

Принцип постепенного повышения требований (динамичности) выражает общую тенденцию требований, предъявляемых занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ними нагрузок.

Ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

Главную роль в реализации принципов и средств обучения играют методы обучения. Методы физического воспитания неотделимы от физических упражнений. Но никакое обучение и воспитание не мыслится без методов, связанных с применением всеобщих педагогических средств – слова и сенсорно-образных воздействий (наглядности), причем в процессе физической подготовки эти методы приобретают свои особенности.

Действенность любого педагогического процесса, в том числе и физического совершенствования военнослужащих, зависит не только от используемых средств, но и во многом от методических особенностей их применения.

Методы – это определенные способы решения конкретной задачи по физическому совершенствованию военнослужащих.

Методы являются наиболее динамичными элементами системы физической подготовки. Это объясняется сложностью обучения, развития, воспитания и слаживания военнослужащих, многообразием различных физических упражнений и условий их выполнения.

Методические приемы представляют собой отдельные звенья различных методов физической подготовки военнослужащих или являются относительно самостоятельными способами решения каких-либо частных задач.

В процессе физической подготовки личного состава используются четыре группы методов:

- методы обучения;
- методы развития;
- методы воспитания;
- методы слаживания военнослужащих.

Методы обучения обеспечивают овладение рациональной техникой выполнения физических упражнений и формирование двигательных навыков, усвоение соответствующих теоретических знаний, привитие организаторско-методических умений.

Методы развития обеспечивают совершенствование физических качеств, оптимизацию функционального состояния организма и его устойчивости к

воздействию неблагоприятных факторов, улучшение антропометрических признаков (показателей физического развития) военнослужащих.

Методы воспитания обеспечивают формирование убежденности в важном значении физической подготовки, привитие потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, совершенствование морально-политических и психических качеств.

Методы славивания обеспечивают совершенствование сплоченности военнослужащих, формирование у них навыков в коллективных действиях.

Рассмотрим более подробно методы обучения. Под *методами обучения* физическим упражнениям понимаются пути и способы, с помощью которых руководитель вооружает обучающихся знаниями, формирует у них двигательные навыки и развивает их физические и специальные качества.

Методы обучения военнослужащих подразделяются на *словесные, наглядные и практические*.

Словесные методы обучения основаны на использовании слова как средства педагогического воздействия на обучающихся. В процессе физического совершенствования военнослужащих чаще всего применяются методы передачи и приобретения знаний, воспроизведения знаний и обмена ими, управления деятельностью обучаемых, стимулирования и саморегуляции.

Наглядные методы обучения классифицируются в зависимости от воздействия применяемых средств. В процессе физического совершенствования наиболее часто используются методы зрительного и наглядно-звукового воздействия.

Практические методы обучения играют решающую роль в процессе физического совершенствования военнослужащих. В зависимости от специфики изучаемых двигательных действий, уровня подготовленности занимающихся, задач обучения они подразделяются на две основные группы:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) методы частично регламентированного упражнения.

В данном случае термин «упражнение» обозначает не отдельные виды двигательных действий, применяемых в качестве средств физической подготовки, а методически организованный процесс их выполнения в соответствии с определенными принципами.

Методы строго регламентированного упражнения предусматривают максимально возможное регулирование деятельности обучающихся. Это проявляется в твердо предписанной программе движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом), в возможно более точном дозировании нагрузки и нормировании интервалов отдыха, а также в стандартизации условий занятий.

Применительно к решению задач физического образования военнослужащих (овладения техникой физических упражнений или формирования двигательных навыков) методы строго регламентированного упражнения делятся на три подгруппы:

- методы формирования представлений о двигательных действиях;
- методы овладения основами техники физических упражнений;
- методы закрепления двигательных навыков.

Методы формирования представлений о двигательных действиях наряду с использованием элементов словесного и наглядного воздействия практически выражаются в нескольких способах опробования изучаемых упражнений. Опробование может быть индивидуальным или групповым, полным или частичным, реальным или условным.

Методы овладения основами техники физических упражнений классифицируются в зависимости от сложности упражнений и подготовленности обучающихся.

Наиболее характерными методами разучивания физических упражнений являются:

- метод целостного упражнения – когда двигательное действие выполняется полностью с избирательной отработкой деталей техники;
- метод расчлененно-конструктивного упражнения – когда двигательное действие выполняется по частям или элементам;
- метод подготовительных (подводящих) упражнений – когда военнослужащих подводят к освоению основного двигательного действия путем его целостной имитации в облегченных условиях либо частичного воспроизведения в упрощенной форме;
- метод симметричного переключения – когда двигательное действие в целях улучшения качества движений и более осознанного восприятия основ техники его выполнения сначала разучивается в одну сторону, а затем – в другую.

К методам закрепления двигательных навыков относятся:

- метод сопряженного воздействия;
- методы использования стандартной нагрузки;
- методы использования переменной нагрузки;
- комбинированные методы.

Метод сопряженного воздействия заключается в целостном выполнении упражнений с сохранением их структуры, силовых, временных и других характеристик с дополнительным физическим напряжением. С этой целью военнослужащие выполняют двигательные действия с различными отягощениями или приспособлениями, увеличивающими сопротивление внешней среды.

Методы использования стандартной нагрузки обеспечивают стабилизацию процесса овладения техникой физического упражнения (формирования двигательного навыка) на определенном уровне. Для стандартной нагрузки характерны одинаковые объем и интенсивность. Среди методов использования стандартной нагрузки выделяются методы равномерного, повторного и повторно-серийного упражнения. Все они

позволяют достаточно успешно «шлифовать» техническую подготовленность военнослужащих в изучаемых физических упражнениях.

Методы использования переменной нагрузки обычно применяются на завершающих этапах обучения. Они обеспечивают формирование устойчивости двигательных действий в различных условиях и возможность их вариативного проявления в соответствии со складывающейся обстановкой. Наиболее часто используются упражнения с непрерывной и интервальной (переменной) нагрузкой. Суть данных методов состоит в варьировании величины нагрузки и интервалов отдыха, а также в выполнении изучаемых упражнений во все более усложняющейся обстановке.

Комбинированные методы совершенствования двигательных действий соединяют в себе особенности различных других методов и во многих случаях дают возможность более гибко управлять процессом закрепления двигательных навыков на фоне разнообразных физических нагрузок. К наиболее часто используемым комбинированным методам относятся методы повторно-переменного упражнения, повторно-прогрессирующего упражнения, повторного упражнения с уменьшающимися интервалами отдыха, стандартно-вариативного упражнения.

Методы частично регламентированного упражнения в наибольшей мере воплощаются в игровом и соревновательном методах. Их можно использовать на всех этапах процесса обучения военнослужащих, однако наиболее эффективны они в тот период, когда идет процесс закрепления и совершенствования уже изученных двигательных действий.

Игровой метод дает возможность существенно сгладить определенную монотонность процесса обучения физическим упражнениям и резко повысить эмоциональность занятий, сделать их интереснее для военнослужащих. Однако такие особенности данного метода, как постоянное и в значительной мере случайное изменение игровых ситуаций, разнообразие способов достижения цели, комплексный характер деятельности, широкая самостоятельность действий занимающихся, наличие напряженных межличностных и межгрупповых отношений, ограниченные возможности для точного дозирования нагрузки, затрудняют возможность целенаправленного влияния на овладение военнослужащими рациональной техникой упражнений и формирование двигательных навыков. Поэтому игровой метод чаще используется для развития, воспитания и слагивания военнослужащих.

Соревновательный метод в интересах обучения военнослужащих используется, как правило, в элементарных формах. Как и игровой метод, он служит прежде всего важным средством стимулирования интереса и активизации усилий занимающихся, создает благоприятные условия для совершенствования двигательных навыков и способности их проявлять в усложненных условиях, в обстановке, характерными чертами которой являются психическая напряженность и наличие здорового соперничества.

Применительно к обучению военнослужащих методы частично регламентированного упражнения по своей эффективности уступают методам

строго регламентированного упражнения. Вместе с тем без рационального их использования сформировать прочные и вариативные двигательные навыки крайне сложно.

Определенная совокупность взаимосвязанных методов и методических приемов, совместно используемых для решения соответствующих задач физической подготовки, составляет ту или иную *методику* физической подготовки военнослужащих.

Методика – это совокупность методов и приемов, направленных на решение в процессе физической подготовки определенных физических задач. Методика обучения отдельному физическому упражнению включает те или иные способы его разучивания и совершенствования и используемые для этого методы и методические приемы.

Методика проведения тех или иных форм физической подготовки – понятие широкое. Методика проведения, например, учебных занятий, включает распределенную структуру учебного занятия, особенности проведения различных его частей, использование ряда методов и методических приемов обучения и воспитания. При этом методика проведения учебных занятий по отдельным разделам физической подготовки имеет некоторые общие черты и в то же время существенные различия. Поэтому применительно к отдельным формам физической подготовки методика их проведения может быть *общей* и *частной*.

Общая методика проведения учебных занятий по физической подготовке предусматривает одинаковую их продолжительность, аналогичные по своей сущности задачи и содержание отдельных частей занятий и другие общие вопросы использования методов и приемов обучения и воспитания, т. е. все то, что характерно для проведения учебных занятий по любому разделу физической подготовки.

Частная методика включает совокупность всех вопросов, характеризующих использование различных методов и приемов при проведении занятий по конкретному разделу.

Таким образом, в процессе физической подготовки существует целый комплекс разнообразных методов обучения. Целесообразность и эффективность их использования определяются степенью научной обоснованности, соответствием задач обучения специфике учебного материала, обеспечением воспитывающего и развивающего характера обучения, подготовленностью занимающихся, комплексным характером их применения и другими условиями.

2.1.2. Последовательность обучения физическим упражнениям, приемам и действиям

Овладение в ходе занятий по физической подготовке техникой физических упражнений и другими двигательными действиями, наиболее рациональными способами выполнения различных военно-специальных

приемов представляет собой довольно сложный последовательный процесс, протекающий в три этапа:

- возникновение начальных двигательных представлений;
- формирование двигательных навыков;
- формирование двигательных умений.

Двигательные представления, навыки и умения являются своеобразными формами управления движениями, которые возникают в результате соответствующего освоения двигательных действий.

Начальное двигательное представление – это способность выполнить двигательное действие с повышенной концентрацией внимания на отдельных движениях и нестабильным достижением конечной цели. Оно возникает на основе необходимого минимума знаний и предварительного двигательного опыта военнослужащих.

Двигательный навык – это способность выполнить двигательное действие с высокой степенью надежности в условиях, когда управление движениями происходит автоматически и внимание обучаемых концентрируется не на отдельных движениях, а на конечном результате. Двигательные навыки формируются в итоге многократного и, как правило, стереотипного выполнения соответствующих двигательных действий.

Двигательное умение – это способность применять сформированные навыки для рационального решения двигательных задач в различных изменяющихся условиях. Двигательное умение характеризуется способностью военнослужащих вариативно управлять двигательными действиями в изменяющейся обстановке, слитностью и высокой целесообразностью всех движений, устойчивостью используемых комбинаций двигательных актов, наличием и рациональным применением необходимых специальных знаний.

Процесс обучения физическим упражнениям приемам и действиям (упражнениям) проводится в следующей последовательности: *ознакомление, разучивание, тренировка (совершенствование)*. Они отличаются друг от друга как частными задачами, так и способами их достижения.

Ознакомление – способствует созданию правильного представления о разучиваемом физическом упражнении и ясному его пониманию. Для ознакомления необходимо назвать упражнение и его предназначение, образцово показать, затем повторить показ еще раз (по частям или по разделениям) с попутным объяснением техники выполнения.

Название упражнения должно соответствовать его наименованию в Инструкции или общепринятой терминологии.

Показ должен демонстрировать упражнение в совершенном исполнении. При этом место, время и форма показа выбираются с тем расчетом, чтобы обеспечить всем обучаемым возможность наилучшего восприятия демонстрируемого упражнения. Например, показ общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте, производится стоя лицом (зеркально) или боком к обучающимся, а выполняемых в движении – навстречу строю. Четкая и

эмоционально привлекательная демонстрация пробуждает интерес и желание военнослужащих освоить действие. Показывает новое упражнение, как правило, руководитель занятия. Однако иногда с этой целью могут привлекаться наиболее подготовленные военнослужащие.

Следующий элемент ознакомления заключается в *объяснении техники выполнения упражнения и его предназначения*. Это должно обеспечивать осознание военнослужащими цели и необходимости изучаемого действия, способствовать формированию твердой установки на освоение его техники. Содержание объяснения могут составлять сведения о происхождении действия, его прикладном значении, а также о возможностях его применения на практике. Эффективность объяснения в значительной мере определяется умением руководителя занятия создавать у обучающихся ассоциации между поставленными двигательными задачами и имеющимся у них двигательным опытом. В этом отношении наиболее ценны сравнения и сопоставления. Первоначальное объяснение техники не должно быть пространным – следует останавливаться на самых главных моментах, на общих чертах. Детальная информация на данном этапе обычно не достигает цели, т. к. обучающиеся не в состоянии ее усвоить.

Далее, если это необходимо, следует *показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения*. Показ в данном случае производится, как правило, в медленном темпе. Если позволяют возможности, для демонстрации изучаемого двигательного действия целесообразно использовать и различные технические средства обучения.

Таким образом, на первом этапе обучения физическим упражнениям используются методы словесного воздействия (описания, объяснения, команды, указания), наглядного воздействия (показа, демонстрации наглядных пособий и др.), а иногда и элементы метода строго регламентированного упражнения.

Разучивание направлено на формирование новых двигательных умений. В зависимости от подготовленности военнослужащих и сложности физического упражнения применяются следующие способы его разучивания:

- в целом;
- по разделениям;
- по частям;
- с помощью подготовительных упражнений.

В целом упражнение разучивается, когда оно несложное, доступно для военнослужащих или его выполнение по частям (элементам) невозможно. Этот способ ценен тем, что при его использовании не нарушается общая структура движений и сохраняется связь между отдельными элементами. В ходе первых попыток внимание обращается только на самые главные, решающие стадии движения, распределение усилий на многие объекты в данный период особенно затруднительно. При выполнении упражнений в целом военнослужащим может оказываться помощь со стороны, в том числе осуществляться «проводка по

движению». Число повторений двигательных действий и интервалы отдыха между ними определяются возможностью обучаемых улучшить качество движений при очередной попытке, т. е. обеспечивать их оптимальную готовность к выполнению учебного задания.

По разделением упражнение разучивается, если оно сложное и его можно выполнять с остановками. Этот способ разучивания предполагает использование соответствующих словесных и наглядных методов обучения (особенно показа вместе с подсчетом).

По частям упражнение разучивается, если оно сложное и его можно разделить на отдельные элементы. Это облегчает деятельность центральной нервной системы, уменьшает затраты физических сил, способствует предупреждению существенных ошибок. Ведущим практическим методом в данном случае будет метод расчлененно-конструктивного упражнения. Расчленять действие на отдельные элементы нужно на основе квалифицированного анализа его техники так, чтобы выделить относительно самостоятельные части, применительно к которым можно было бы разработать логически завершенные двигательные задачи (учебные задания). В результате должна получиться система частных двигательных задач с возможно строгой последовательностью учебных заданий. Выделенные части должны соединяться друг с другом при первой возможности их верного совместного воспроизведения.

С помощью подготовительных упражнений двигательное действие разучивается, если его выполнить в целом нельзя из-за его трудности, а разделить на части невозможно. Использование подготовительных упражнений способствует развитию у обучаемых недостающих качеств, формированию у них умений выполнять отдельные элементы, сходные с элементами разучиваемого упражнения. Поэтому очень важно, чтобы эти упражнения в максимальной степени соответствовали характеру разучиваемых действий. Доводить степень выполнения подготовительных упражнений до стадии прочного навыка, как правило, нецелесообразно, т. к. они являются лишь средством, позволяющим разучить основное двигательное действие.

При разучивании физических упражнений, особенно в начальном периоде формирования двигательных навыков, военнослужащие зачастую допускают ошибки, главными причинами которых могут быть:

– неправильное понимание обучаемыми техники выполнения упражнений вследствие нечеткого показа и недостаточно ясного объяснения их руководителем занятия или невнимательного отношения занимающихся к излагаемой им информации;

- недостаточная физическая подготовленность;
- боязнь выполнять упражнение;
- утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнений;
- неудовлетворительное материальное обеспечение.

Основными методическими приемами, обеспечивающими предупреждение ошибок при обучении, являются:

- правильное первоначальное разучивание физических упражнений;
- использование подготовительных упражнений;
- четкий показ и объяснение техники выполнения физических упражнений;
- оказание качественной своевременной помощи и страховки.

Ошибки, возникающие в процессе обучения физическим упражнениям, исправляются в следующем порядке:

- при групповом обучении – вначале общие, затем частные;
- при индивидуальном обучении – вначале значительные, затем незначительные.

Особое внимание при разучивании физических упражнений уделяется предупреждению и исправлению ошибок, которые могут привести к травмам военнослужащих.

Совершенствование (тренировка) направлено на формирование навыков, их закрепление и дальнейшее совершенствование. Совершенствование заключается в систематическом многократном выполнении разучиваемого упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Совершенствование (тренировка) обеспечивает:

- упрочение сформировавшихся двигательных стереотипов, лежащих в основе навыков;
- расширение диапазона вариативности техники двигательных действий для целесообразного выполнения их в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;
- завершение индивидуализации техники упражнений в соответствии с доступной степенью развития индивидуальных способностей;
- возможность перестройки в случае необходимости техники двигательных действий и ее дальнейшее совершенствование;
- повышение физической подготовленности военнослужащих.

Совершенствование (тренировка) в отличие от разучивания физических упражнений осуществляется не только на учебных занятиях, но и при проведении других форм физической подготовки. Поэтому и по объему времени в ходе обучения, и по своей значимости для повышения физической подготовленности военнослужащих совершенствование в выполнении двигательных действий является основным этапом обучения, определяющим качество решения задач физической подготовки.

Совершенствование (тренировка) проводится в следующем порядке:

- повторное выполнение упражнений в простой обстановке;
- изменение исходного и конечного положений выполнения упражнений;
- выполнение упражнений после действий с большой нагрузкой;

– выполнение упражнений, приемов и действий в комплексе с другими действиями как на специально подготовленных местах, так и на различной по характеру местности, в том числе в непривычных условиях (покрытия, площадки, климатические условия, время суток, при сопротивлении условного противника и его неадекватных действиях);

– выполнение некоторых упражнений вначале без оружия и снаряжения, а затем – с оружием и снаряжением, в средствах индивидуальной защиты.

Основными методами совершенствования двигательных навыков (техники выполняемых физических упражнений), развития физических качеств являются *равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный* методы.

Равномерный метод характеризуется выполнением физических упражнений с относительно постоянной интенсивностью.

Повторный метод представляет собой многократное выполнение физического упражнения через соответствующие интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Переменный метод заключается в непрерывном выполнении физических упражнений с периодическим изменением их интенсивности, длительности и величины нагрузки.

Интервальный метод применяется для выполнения физических упражнений с четкой регламентацией их нагрузки, длительности и интервалов отдыха между ними.

Контрольным методом является периодическая проверка физической подготовленности военнослужащих.

Соревновательный метод – это выполнение физических упражнений в условиях, близких к соревновательным.

Методы проведения тренировки и дозирование нагрузки определяет руководитель занятия в зависимости от задач тренировки.

Учебно-тренировочные занятия по физической подготовке должны проводиться с высокой моторной плотностью и большой физической нагрузкой.

Моторная плотность (суммарная интенсивность) проведения практических занятий по физической подготовке выражается в отношении времени, затраченного на выполнение упражнений, ко всему времени занятия (измеряется в процентах).

Например: на занятии продолжительностью 50 мин военнослужащий выполнял упражнения 40 мин. Следовательно, моторная плотность занятия будет $(40 : 50) \cdot 100 = 80 \%$.

Физическая нагрузка – это степень воздействия физических упражнений на организм военнослужащих, которая определяется по частоте сердечных сокращений (пульса) в минуту. При оценке интенсивности физической нагрузки используется следующая градация:

- низкая – до 130 сокращений;
- средняя – 130–150 сокращений;

- высокая – 150–170 сокращений;
- максимальная – свыше 170 сокращений.

Физическая нагрузка и моторная плотность учебно-тренировочного занятия должны соответствовать задачам и этапу обучения, уровню физической подготовленности и возрасту военнослужащих.

Повышение физической нагрузки и моторной плотности учебно-тренировочного занятия достигается в результате:

- сокращения времени на перестроения;
- краткости и ясности объяснений;
- увеличения количества повторений, массы отягощений, быстроты выполнения;
- уменьшения продолжительности отдыха между выполнением физических упражнений;
- выполнения физических упражнений всеми военнослужащими одновременно или потоком;
- применения метода круговой тренировки и соревновательного метода;
- широкого использования спортивных тренажеров, оборудования и инвентаря.

Учебно-тренировочное занятие по физической подготовке может проводиться в составе группы и индивидуально с каждым военнослужащим. Выполнение физических упражнений осуществляется с применением фронтального, поточного или кругового способов.

На занятиях по физической подготовке используется индивидуальный подход к военнослужащим, определяемый в зависимости от уровня их физической подготовленности.

Индивидуальный подход реализуется посредством строгого нормирования нагрузки, подбора оптимальных по сложности двигательных задач и целесообразных способов выполнения физических упражнений.

Неотъемлемой частью содержания учебно-тренировочного занятия является воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания. Оно обеспечивается в результате:

- применения общепедагогических методов: разъяснения, убеждения, примера, соревнования, поощрения;
- подбора физических упражнений, при выполнении которых данные качества проявляются в наибольшей мере.

Для перехода двигательных навыков в двигательное умение необходимо обеспечить, во-первых, максимальное разнообразие выполнения изучаемого двигательного действия, во-вторых, периодический рост физической нагрузки. Это достигается постоянной физической тренировкой, т. е. систематическим и многократным повторением изучаемого упражнения в разнообразных и все более усложняющихся условиях.

2.2. ФОРМИРОВАНИЕ У КУРСАНТОВ ОРГАНИЗАТОРСКО-МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Организаторско-методические умения и навыки курсантов военных учебных заведений, необходимых им для качественной организации и проведения занятий по физической подготовке, формируются при выполнении ими методического задания, как правило, на учебно-методических занятиях (см. п. 1.3.1), которые разрабатываются в соответствии с программами обучения.

2.3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

Подготовительная часть занятия включает в себя упражнения на внимание или строевые приемы на месте, упражнения в ходьбе и беге или их разновидности, общеразвивающие упражнения на месте, которые подбираются в зависимости от содержания основной части занятия. Общеразвивающие упражнения включают в себя потягивающие упражнения, упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног, всего тела. Дополнительно могут использоваться упражнения в парах, комплексы вольных упражнений, специальные упражнения, действия по внезапным командам или сигналам «К БОЮ», «ВСПЫШКА С ФРОНТА», «ВОЗДУХ» и т. п.

Выполнение упражнений на месте и в движении начинается с исходного положения, которое принимается по команде «ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ – ПРИНЯТЬ». Упражнение выполняется по команде «УПРАЖНЕНИЕ НАЧИНАЙ», которая при выполнении упражнения в движении подается под левую ногу. Для окончания выполнения упражнений на месте вместо последнего счета подается команда «СТОЙ». По этой команде военнослужащие принимают строевую стойку. Для окончания упражнения, выполняемого в движении, под левую ногу подается команда «УПРАЖНЕНИЕ – ЗАКОНЧИТЬ», по которой продолжается движение шагом или бегом.

Показ общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте, проводит руководитель, стоя лицом (зеркально) или боком к обучаемым, а выполняемых в движении, – навстречу строю.

Для выполнения общеразвивающего упражнения на месте необходимо:

- назвать упражнение по терминологии или по назначению;
- при необходимости показать упражнение;
- указать исходное положение и подать команду на его принятие;
- указать направление движения;
- подать команду для начала выполнения, подсчитать, выполнить первый цикл упражнения с обучаемыми, при необходимости внести коррективы;
- подать команду на окончание выполнения упражнения.

Для выполнения упражнения в движении необходимо:

- назвать упражнение по терминологии или по назначению;
- двигаясь навстречу строю, при необходимости показать упражнение, указать исходное положение и подать команду на его принятие;

- подать команду для начала выполнения, подсчитать, выполнить первый цикл упражнения с обучаемыми, при необходимости внести коррективы;
- подать команду на окончание выполнения упражнения.

2.4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБОВ РАЗУЧИВАНИЯ

Обучение выполнению физических упражнений проводится в следующем порядке: ознакомление, разучивание и совершенствование (тренировка).

Ознакомление способствует созданию правильного представления о разучиваемом физическом упражнении и ясному его пониманию. Для ознакомления необходимо назвать упражнение и его предназначение, образцово показать, затем повторить показ еще раз (по частям или по разделениям) с попутным объяснением техники выполнения. Показ осуществляется по команде «УПРАЖНЕНИЕ – ПОКАЗЫВАЮ» и «ПОКАЗЫВАЮ УПРАЖНЕНИЕ ЕЩЕ РАЗ С ПОПУТНЫМ ОБЪЯСНЕНИЕМ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ».

Чтобы приступить к разучиванию, подается команда «РАЗУЧИМ ДАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ» и указывается способ разучивания.

При разучивании упражнения в целом на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке подаются команды «ПРАВОФЛАНГОВЫЙ (или указывается их количество) НА ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ЛЕВОФЛАНГОВЫЙ (или их количество) ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ И СТРАХОВКИ ШАГОМ МАРШ», «ВЫПОЛНИТЬ УПРАЖНЕНИЕ (при необходимости называется упражнение) В КОЛИЧЕСТВЕ ... (указывается количество раз) РАЗ», «К СНАРЯДУ», «ВСТАТЬ В СТРОЙ». При проведении разучивания в целом на других занятиях подаются команды «ВЫПОЛНИТЬ УПРАЖНЕНИЕ (при необходимости называется упражнение и темп выполнения) В КОЛИЧЕСТВЕ ...», «К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРИСТУПИТЬ», «УПРАЖНЕНИЕ ЗАКОНЧИТЬ». После выполнения упражнения указываются ошибки.

Ошибки, возникающие в процессе обучения выполнению физических упражнений, исправляются в следующем порядке:

- при групповом обучении – вначале общие, затем частные;
- при индивидуальном обучении – вначале значительные, затем незначительные.

Предупреждение ошибок обеспечивается посредством:

- правильного первоначального разучивания физических упражнений;
- использования подготовительных упражнений;
- четкого показа и объяснения техники выполнения физических упражнений;
- оказания качественной своевременной помощи и страховки.

Если были указаны ошибки, то подается команда «С УЧЕТОМ УКАЗАННЫХ ОШИБОК ВЫПОЛНИТЬ ДАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ В КОЛИЧЕСТВЕ ... (указывается количество раз) РАЗ», «К СНАРЯДУ (К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРИСТУПИТЬ)».

При отсутствии ошибок приступают к совершенствованию (тренировке), для этого подается команда «ВСЕ ВЫПОЛНИЛИ ДАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПРАВИЛЬНО, ПРИСТУПИМ К ТРЕНИРОВКЕ».

При разучивании упражнения с помощью подготовительных упражнений или по частям после подачи команды «РАЗУЧИМ ДАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ПО ЧАСТЯМ)» сначала осуществляется показ подготовительного упражнения и первой части упражнения после подачи команды «ПЕРВОЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ (первую часть упражнения) ПОКАЗЫВАЮ».

Команды на выполнение подаются так же, как при разучивании упражнения в целом. После разучивания всех подготовительных упражнений (или частей упражнения) проводится разучивание упражнения в целом. Порядок устранения ошибок и переход к совершенствованию (тренировке) тот же.

При разучивании упражнения по разделениям после подачи команды «РАЗУЧИМ ДАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО РАЗДЕЛЕНИЯМ» руководитель называет действие, а потом дает команду на его выполнение, например: «НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД, РУКИ НАЗАД ДЕЛАЙ – РАЗ; СТРОЕВАЯ СТОЙКА, ДЕЛАЙ – ДВА; ПРИСЕСТЬ, РУКИ ВПЕРЕД, ЛАДОНЬЯМИ ВНИЗ, ДЕЛАЙ – ТРИ; СТРОЕВАЯ СТОЙКА, ДЕЛАЙ – ЧЕТЫРЕ». После этого счет «ДЕЛАЙ – РАЗ; ДЕЛАЙ – ДВА; ДЕЛАЙ – ТРИ; ДЕЛАЙ – ЧЕТЫРЕ» продолжается, а руководитель исправляет ошибки. Добившись правильного выполнения упражнения, приступают к разучиванию в целом.

2.5. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ

В заключительной части учебно-тренировочного занятия военнослужащие выполняют медленный бег, ходьбу, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц. Руководитель занятия подводит итоги занятия, дает задание на самостоятельную подготовку, опрашивает военнослужащих на предмет жалоб на состояние здоровья, дает команду на приведение в порядок учебных мест.

2.6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕМАМ

Преодоление препятствий и метание гранат

Подготовительная часть занятия проводится на дорожках или местности, прилегающей к полосе препятствий, как правило, без оружия.

В подготовительную часть занятия может включаться бег на 50–100 м с попутным преодолением несложных препятствий, для чего подается команда, например: «ОТДЕЛЕНИЕ, ПРЕОДОЛЕТЬ РОВ ШИРИНОЙ ДВА МЕТРА, ЛАБИРИНТ, ПРОБЕЖАТЬ МЕЖДУ СТОЙКАМИ РАЗРУШЕННОГО МОСТА, ВОЗВРАТИТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПО БЕГОВЫМ ДОРОЖКАМ, ДИСТАНЦИЯ ПЯТЬ МЕТРОВ, ПОТОКОМ – ВПЕРЕД».

В процессе движения неожиданно подаются команды или сигналы «К БОЮ», «В УКРЫТИЕ», «ВОЗДУХ» и т. п.

В основной части занятия обучение способам преодоления препятствий проводится в составе подразделения или индивидуально вначале без оружия, а затем с оружием.

Занятия по преодолению препятствий периодически проводятся с применением имитационных средств, в разное время суток, при любой погоде.

Обучение технике метания гранат проводится сначала стоя на месте, потом в движении (с одного шага, с трех шагов, с разбега).

Разучивание техники метания гранат вначале проводится по разделением, а затем в целом, не выпуская гранату из руки. Первоначальные броски проводятся поочередно на небольшие расстояния по целям. По мере усвоения техники метания основное внимание уделяется развитию меткости бросков с постепенным увеличением расстояния до цели.

Для метания гранаты указываются порядок выполнения метания, количество попыток и подается команда на выполнение. Например: «МЕТАНИЕ НА ДАЛЬНОСТЬ, ВРЕМЯ ОДНА МИНУТА, ТРЕМЯ ГРАНАТАМИ – ОГОНЬ».

Сбор гранат проводит назначенный военнослужащий в шлеме по команде «СОБРАТЬ ГРАНАТЫ – ВПЕРЕД».

Комплексная тренировка включает в себя преодоление участков или всей полосы препятствий в сочетании с бегом (как правило, применяется поточный способ) либо с применением соревновательного метода.

Рукопашный бой

Подготовительная часть занятия проводится с оружием или без него и может включать в себя перебежки, переползания, действия по внезапным командам и сигналам («К БОЮ», «ВСПЫШКА СЛЕВА», «ВОЗДУХ» и т. п), выполнение из изготовления к бою ударов в движении и на месте («К БОЮ – ГОТОВЬСЬ», «КУЛАКОМ (НОГОЙ, НОЖОМ, ПРИКЛАДОМ, ЛОПАТОЙ) – БЕЙ (КОЛІ)» и т. п), приемы самостраховки, простейшие единоборства.

В начале основной части при необходимости проводится повторение приемов, изученных на предыдущем занятии, после этого руководитель занятия приступает к обучению личного состава новым приемам и действиям на одном или двух-трех учебных местах (при наличии подготовленных помощников руководителя занятия).

Разучивание приемов самостраховки осуществляется на первых занятиях. В дальнейшем эти приемы включаются в содержание подготовительной части всех последующих занятий. Приемы самостраховки, болевые приемы и броски разучиваются в обе стороны, выполнение болевых приемов, бросков и приемов обезоруживания сочетается с нанесением противнику ударов рукой или ногой в наиболее уязвимые места и доведением его до положения связывания или конвоирования.

В конце основной части занятия проводится комплексная тренировка. Она должна быть направлена на совершенствование навыков военнослужащих в практическом применении изученных приемов на нескольких (5, 6) учебных точках, а также в виде учебных схваток по заданию руководителя.

Ускоренное передвижение

Подготовительная часть данного занятия может включать в себя выполнение упражнений на внимание, ходьбу и медленный бег на 400–800 м, специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с выталкиванием, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу, бег с ускорением на дистанции 50–100 м.

Основная часть занятия включает в себя разучивание и совершенствование техники бега на различные дистанции и в различных условиях, развитие общей и специальной выносливости, быстроты, скоростно-силовой выносливости и комплексную тренировку.

При обучении бегу на различные дистанции в первую очередь необходимо проводить обучение бегу на короткие дистанции, затем – на средние и длинные дистанции.

В комплексную тренировку включаются встречные и круговые эстафеты, бег на средние и длинные дистанции.

Военно-прикладное плавание

На первом занятии проводится проверка обучаемых в умении плавать и личный состав делится на две группы: умеющие плавать и не умеющие плавать (не проплывающие 50 м).

Военнослужащие распределяются по дорожкам бассейна (водной станции) в зависимости от степени подготовленности. Не умеющие плавать занимаются на ближней к борту (берегу) дорожке.

Не умеющие плавать обучаются простейшему способу плавания – вольному стилю без выноса рук из воды. Основным упражнением для них являются многократно повторяемые попытки проплыть все большее расстояние. С военнослужащими, умеющими плавать, отрабатывается один из военно-прикладных способов (плавание на боку или брасс).

Подготовительная часть занятия проводится на суше и может включать в себя упражнения для освоения техники различных способов плавания (имитацию способов плавания).

Основная часть занятия может проводиться на суше и в воде. Она включает в себя: обучение плаванию с применением различных способов; тренировку в плавании на выносливость и быстроту, в обмундировании с оружием; переправу вплавь в составе подразделения; раздевание в воде; оказание помощи утопающему в воде и на суше.

Обучение плаванию проводится сначала на суше: движение ногами вначале отрабатывается в положении сидя на земле, а движение руками – стоя согнувшись, – а потом в воде, начиная с отработки движений ногами у неподвижной опоры, держась руками за поручни (края бассейна) или опираясь

руками о дно. При разучивании техники движения руками в воде внимание обучаемых обращается на ощущение опоры о воду при гребке руками, постепенное ускорение гребка, четкое согласование движений руками в сочетании с дыханием. Вначале разучивание этих движений и их сочетанию проводится в положении стоя на мелком месте, а затем при плавании на расстояние 15, 25, 50 м.

При обучении переправам вплавь военнослужащим показываются способы использования подручных средств.

Вещевой мешок, наполненный соломой, сеном или каким-либо другим легким, нетонущим материалом, укрепляется на пояснице. Для этого он берется двумя руками за лямки горловиной вперед и вниз, через лямки продеваются ноги и с использованием грудной перемычки лямки затягиваются.

После построения военнослужащих на берегу в одну шеренгу и проверки правильности крепления вещевых мешков данный способ показывается в воде. Во время показа даются краткие пояснения о технике плавания в следующем порядке: положение тела в воде, движения ногами, движения руками, дыхание и согласование движений. После показа военнослужащим предоставляется возможность опробовать способ плавания: умеющим плавать – проплыть 25–50 м, а не умеющим – несколько метров на мелком месте.

Вход в воду осуществляется по команде «ОТДЕЛЕНИЕ, В ВОДУ ШАГОМ МАРШ». Для выполнения упражнений в воде сначала называется способ плавания, затем указываются дистанция и темп, после чего подается исполнительная часть команды, например: «ПЛАВАНИЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТОЛЬКО НОГ, СПОСОБ КРОЛЬ НА ГРУДИ С УЧЕБНОЙ ДОСКОЙ В РУКАХ НА ДИСТАНЦИЮ СТО МЕТРОВ, ТЕМП СРЕДНИЙ, ДИСТАНЦИЯ ПЯТЬ МЕТРОВ, ПОТОКОМ – ВПЕРЕД». Для прекращения упражнений подается команда «УПРАЖНЕНИЕ – ЗАКОНЧИТЬ».

Обучение старту и повороту проводится одновременно с изучением и совершенствованием техники плавания. Повороты при плавании изучаются вначале с места, а затем – с подплыванием к стенке бассейна.

Занятия по плаванию в обмундировании с оружием проводятся после овладения занимающимися основами техники плавания. Вначале осваиваются способы плавания с индивидуальными спасательными средствами и с использованием поплавков, изготовленных из предметов обмундирования и снаряжения, а затем – с применением подручных предметов (короткие поленья, бревна, доски) и без поддерживающих средств.

Раздевание в воде отрабатывается у стенки бассейна (плота), куда складываются снятые предметы снаряжения и обмундирование.

Обучение оказанию помощи утопающему проводится после того, как военнослужащие освоили основы техники плавания и раздевания в воде.

В комплексную тренировку включаются подвижные игры и эстафеты в воде.

Заключительная часть занятия проводится на суше и обязательно включает в себя проверку наличия военнослужащих, общеразвивающие упражнения или бег (при ознобе).

Лыжная подготовка

Подготовительная часть занятия начинается с построения, проверки личного состава, состояния и подгонки лыж, снаряжения, оружия, инструктажа по требованиям безопасности, передвижения к месту занятия, выполнения обще-развивающих упражнений в движении, строевых приемов с лыжами и на лыжах.

В содержание основной части занятия по лыжной подготовке включаются: обучение лыжным ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам, строевым и боевым приемам с лыжами и на лыжах, тренировка на лыжах.

Обучение строевым и боевым приемам с лыжами и на лыжах проводится в разомкнутом строю. Перед построением лыжи скрепляются с лыжными палками. По команде «ЛЫЖИ СКРЕПИТЬ» военнослужащие берут лыжи за грузовые площадки: правую лыжу – правой рукой сверху, левую лыжу – левой рукой снизу, затем правая лыжа продевается носком под ремни креплений левой лыжи, верхние концы скрепленных лыжных палок пропускаются под ремни, лыжные палки надеваются кольцами на носки лыж (рис. 1).

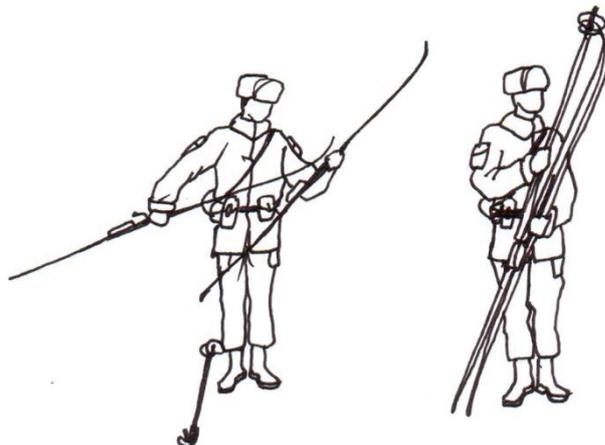


Рис. 1. Скрепление лыж с лыжными палками

По команде «СТАНОВИСЬ» скрепленные лыжи военнослужащие ставят пятками у носка правой ноги скользящими поверхностями вперед и удерживают правой рукой выше скобы.

По команде «РАВНЯЙСЬ» военнослужащие поворачивают голову в сторону равнения, лыжи прижимают к плечу, по команде «СМИРНО» поворачивают голову прямо, а руки с лыжами переводят в прежнее положение.

При поворотах на месте военнослужащие по предварительной команде лыжи приподнимают, после выполнения поворота – опускают на снег.

По команде «ЛЫЖИ НА ПЛЕЧО» военнослужащие переносят лыжи правой рукой к левому плечу с одновременным захватом их за пятки левой рукой хватом сверху (рис. 2), после этого правую руку опускают, лыжи кладут на плечо палками назад с одновременным отводом левой рукой пяток лыж от себя на расстояние 15–20 см так, чтобы скользящая поверхность лыж была рядом с левым ухом.

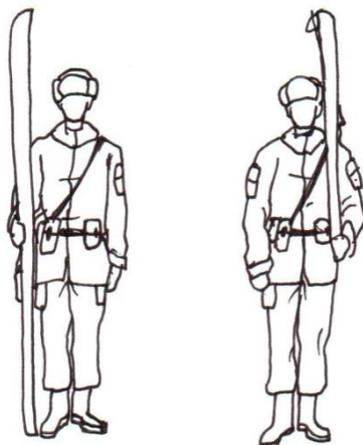


Рис. 2. Лыжи на плечо

По команде «ЛЫЖИ К НОГЕ» военнослужащие пятки лыж левой рукой подают к бедру с одновременным захватом лыж правой рукой выше креплений, придавая им вертикальное положение, после этого лыжи переносят правой рукой вниз к правой ноге с одновременным захватом левой руки выше кисти правой руки и удержанием лыж в вертикальном положении вдоль правой ноги, затем, опуская левую руку, лыжи правой рукой ставят на снег.

По команде «ЛЫЖИ ПОД РУКУ» военнослужащие берут лыжи правой рукой за лыжные палки около скоб крепления, а левой – у грузовой площадки лыж со стороны скользящей поверхности с одновременным наклоном носков лыж вперед вниз (рис. 3), затем лыжи поворачивают слева направо скользящей поверхностью вверх и прижимают локтем правой руки к боку с одновременным опусканием левой руки и удержанием носков лыж на высоте колен.

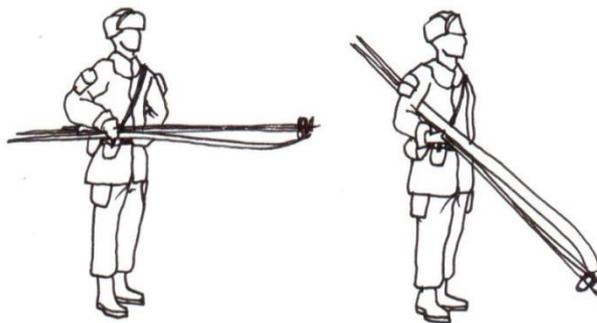


Рис. 3. Лыжи под руку

По команде «ЛЫЖИ К НОГЕ» из положения «под руку» военнослужащие берут лыжи левой рукой у грузовых площадок со стороны скользящей поверхности лыж, а правой поворачивают справа налево скользящей поверхностью вниз с подниманием носков лыж, затем, удерживая лыжи вертикально, перехватывают их правой рукой выше креплений и плавно ставят пятками у носка правой ноги с одновременным опусканием левой руки.

При передвижении с лыжами на плече или под рукой военнослужащие выполняют движения свободной рукой.

По команде «СТОЙ» военнослужащие останавливаются и ставят лыжи к ноге без дополнительной команды.

По команде «ЛЫЖИ ПОЛОЖИТЬ» военнослужащие делают шаг левой ногой вперед и кладут лыжи на снег скользящими поверхностями вправо, после чего приставляют левую ногу к правой.

По команде «ЛЫЖИ ВЗЯТЬ» военнослужащие делают шаг левой ногой, берут лыжи правой рукой и принимают строевую стойку с лыжами.

По команде «НА ЛЫЖИ СТАНОВИСЬ» военнослужащие, не меняя положения пяток лыж, левой рукой берутся за верхние концы лыж, а правой открепляют лыжные палки, ставят их в снег или кладут с правой стороны кольцами назад, затем разъединяют лыжи и кладут их грузовыми площадками у ступней справа и слева, прикрепляют лыжи к обуви, берут палки, надевают петли и принимают строевую стойку на лыжах.

Для принятия строевой стойки на лыжах военнослужащим необходимо ноги поставить на ширину ступни, палки – на линии носков обуви, локти свободно опустить.

По команде «РАВНЯЙСЬ» («НАЛЕВО РАВНЯЙСЬ») военнослужащие верхние концы лыжных палок прижимают к груди и поворачивают голову в сторону равнения. По команде «СТАНОВИСЬ» они принимают строевую стойку на лыжах.

Повороты на месте военнослужащие выполняют посредством переступов вокруг пяток лыж. Переступ выполняется на 45° в сторону поворота, не отрывая пяток лыж, с одновременным переставлением правой (левой) палки и носка лыжи на полшага и приставлением к ним другой лыжи и палки. Повороты направо и налево выполняются посредством двух переступов.

По команде «КРУГОМ» военнослужащие поднимают согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед вверх, вынося пятку лыжи вперед, с одновременной постановкой левой палки назад за пятку правой лыжи, затем поворачивают кругообразным движением левую ногу с лыжей налево назад и опускают ее на снег так, чтобы носки были развернуты в противоположные стороны, а каблуки находились на одной линии, после чего, опираясь на левую палку, переносят центр тяжести тела на левую ногу, приставляют правую ногу с лыжей к левой лыже, обнося ее вокруг левой ноги, и принимают строевую стойку на лыжах (рис. 4).



Рис. 4. Поворот кругом

Повороты в движении налево и направо проводятся так же, как и на месте, с замедлением движения (остановкой) по предварительной команде.

По команде «ЛЫЖИ СНЯТЬ» военнослужащие снимают петли палок, левую палку надевают кольцом сверху на правую и кладут их или ставят в снег справа, поочередно открепляют лыжи, сходят с них на полшага влево.

Для обучения лыжным ходам выбирается защищенная от ветра площадка размером не менее 60×20 м, на которой в 3–4 м одна от другой прокладываются две замкнутые параллельные лыжни. Для прокладки каждой лыжни назначается отделение, которое периодически меняется.

Более сильные лыжники движутся по внешней лыжне, а менее подготовленные – по внутренней. Руководитель занятия по лыжной подготовке находится на лыжне, проложенной в середине площадки.

На первом занятии по лыжной подготовке руководитель занятия проверяет умение личного состава ходить на лыжах.

Обучение технике ходьбы на лыжах включает в себя обучение лыжным ходам, технике передвижения на лыжах, которое проводится без оружия и снаряжения. Для движения по лыжне подается команда: «ОДНОВРЕМЕННЫМ БЕСШАЖНЫМ ХОДОМ, ПО КРУГУ, ДИСТАНЦИЯ ПЯТЬ МЕТРОВ, ПОТОКОМ– ВПЕРЕД».

После обучения лыжным ходам отрабатываются спуски, подъемы, торможения и повороты на лыжах.

Обучение подъемам, спускам, торможениям, поворотам проводится на открытых пологих склонах с подготовленным снежным покровом. В ходе обучения руководитель занятия должен находиться на месте, с которого хорошо просматриваются действия обучаемых (середина склона горы). При показе спусков, торможений и поворотов личный состав подразделения следует выстраивать в одну шеренгу на вершине горы фронтом в сторону спуска или вниз по склону, а подъемов на лыжах – у подножия горы фронтом к склону. После показа и объяснения подается команда: «ПОДЪЕМ «ЕЛОЧКОЙ», СПРАВА В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ, ДИСТАНЦИЯ ПЯТЬ МЕТРОВ, ПОТОКОМ – ВПЕРЕД».

Тренировка в передвижении на лыжах проводится вначале без оружия и снаряжения на слабопересеченной местности, в дальнейшем – с оружием и

снаряжением на местности с более сложным рельефом. В каждом подразделении из числа наиболее подготовленных лыжников назначаются два-три замыкающих, которые должны следить, чтобы военнослужащие не отставали, а во время остановок не сходили с лыжни.

При совершении марша при ограниченной видимости (ночью, в метель, снегопад, туман) скорость передвижения уменьшается. Личный состав подразделения передвигается на сокращенных дистанциях. Во избежание разрыва и большой растянутости колонн, особенно после прохождения труднопреодолимых мест и спусков с гор, делаются кратковременные остановки.

В конце основной части каждого занятия проводится тренировка в передвижении на лыжах.

Заключительная часть занятия включает в себя проверку личного состава, передвижение к месту расположения, приведение в порядок лыжного инвентаря, подведение итогов, определение заданий на самостоятельную подготовку, опрос жалоб на состояние здоровья.

Гимнастика и атлетическая подготовка

Основная часть занятия проводится на нескольких учебных местах со сменой их через определенные по решению руководителя занятия промежутки времени.

Выход военнослужащих из строя для выполнения упражнения осуществляется по команде, например: «СЕРЖАНТ ГРОМОВ (ПРАВОФЛАНГОВЫЙ), НА ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, РЯДОВОЙ ПЕТРОВ (ЛЕВОФЛАНГОВЫЙ), ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ И СТРАХОВКИ, ШАГОМ (БЕГОМ) МАРШ». Военнослужащие, услышав свою фамилию, принимают строевую стойку, отвечают «Я», по команде о выходе отвечают «ЕСТЬ», а затем строевым шагом или бегом занимают указанные места, причем военнослужащий, находящийся на исходном положении, принимает гимнастическую стойку, а военнослужащий, находящийся на месте оказания помощи и страховки, – строевую стойку.

После команды «ВЫПОЛНИТЬ ПОДЪЕМ ПЕРЕВОРОТОМ (УПРАЖНЕНИЕ) В КОЛИЧЕСТВЕ ... раз – К СНАРЯДУ» военнослужащий, находящийся на исходном положении, принимает строевую стойку и выполняет упражнение, а очередной военнослужащий выходит на исходное положение. После выполнения упражнения военнослужащий принимает строевую стойку и поворачивается в сторону руководителя занятий. С подачей очередной команды «К СНАРЯДУ» военнослужащий, выполнивший упражнение, выходит для оказания помощи и страховки, очередной военнослужащий принимает строевую стойку и выполняет упражнение, а военнослужащий, оказывавший помощь и страховку, становится в строй на свое место.

На контрольных занятиях после команды «К СНАРЯДУ» военнослужащий принимает строевую стойку и, повернув голову в сторону

проверяющего, докладывает свои воинское звание и фамилию, затем поворачивает голову прямо и приступает к выполнению упражнения.

Выполнение упражнений на перекладине и брусках начинается с наскока. Для наскока на снаряд нужно с движением рук назад в стороны сделать полуприсед, пятки вместе, носки и колени врозь, не задерживаясь, со взмахом рук вперед вверх подпрыгнуть и принять исходное положение на снаряде: ноги вместе, носки вытянуты, спина прогнута, голова прямо. Если упражнение начинается с размахивания, исходное положение может не фиксироваться.

После соскока со снаряда или прыжка приземление проводится на носки с быстрым переходом на ступню в положение полуприседа: пятки вместе, носки и колени врозь, руки вперед в стороны, ладони внутрь. Далее военнослужащий принимает строевую стойку, сходит с гимнастического мата и поворачивается лицом к командиру.

Для совершенствования выполнения упражнений в их выполнении (тренировки) необходимо:

- перестроить личный состав взвода по отделениям в соответствии с количеством учебных мест, назначить помощников руководителя занятия;
- определить задачи на каждом учебном месте;
- указать порядок смены учебных мест.

В содержание комплексной тренировки включаются ранее изученные упражнения, простейшие упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, поднимание и переноска тяжестей, эстафеты.

3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ С КУРСАНТАМИ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ: ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ

3.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Учебно-тренировочные занятия являются разновидностью практических занятий, планируются и проводятся с военнослужащими всех категорий исходя из особенностей организации боевой подготовки и внутренней службы, распорядка дня, наличия объектов учебно-материальной базы и с учетом специальных задач физической подготовки.

С курсантами и слушателями военных учебных заведений учебно-тренировочные занятия планируются и проводятся не менее четырех часов в неделю в течение всего периода обучения.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в составе подразделения (учебной группы), по следующим темам:

- 1) преодоление препятствий и метание гранат;
- 2) рукопашный бой;
- 3) ускоренное передвижение;
- 4) военно-прикладное плавание;
- 5) лыжная подготовка;
- 6) гимнастика и атлетическая подготовка;
- 7) комплексное занятие;
- 8) контрольное занятие.

Учебно-тренировочное занятие по физической подготовке может проводиться в составе группы и индивидуально с каждым военнослужащим. Выполнение физических упражнений осуществляется с применением фронтального, поточного или кругового способов.

3.2. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ И МЕТАНИЕ ГРАНАТ

Занятия проводятся в целях формирования и совершенствования навыков военнослужащих в преодолении препятствий и метании гранат, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовой выносливости, двигательной координации, воспитания психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости, решительности и самообладания. Они проводятся в специально оборудованных секторах для метания гранат и на полосах препятствий.

Занятия по преодолению препятствий и метанию гранат включают в себя следующие упражнения.

Упражнение № 1. Бег на 1 км с преодолением единой полосы препятствий, оборудованной в соответствии со схемой, изображенной на рис. 5.

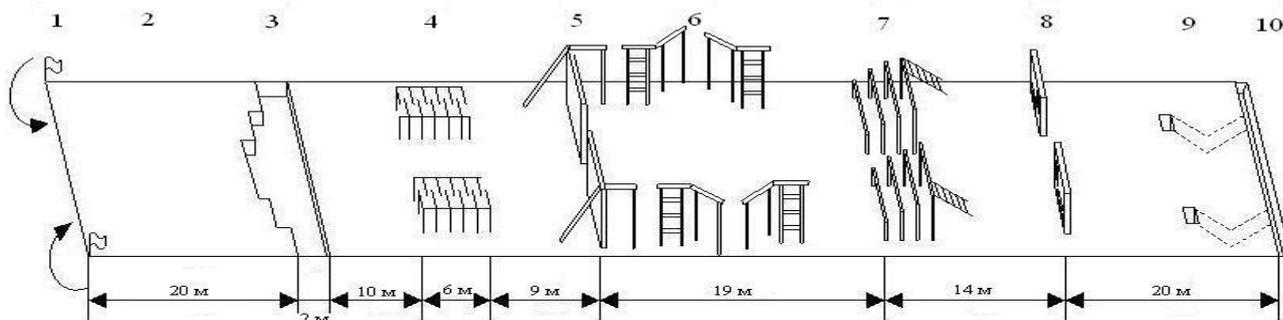


Рис. 5. Схема единой полосы препятствий

На рис. 5: 1 – беговая дорожка длиной 100 м со стойкой (флагом) для разворота; 2 – участок для бега длиной 20 м; 3 – ров шириной 2, 2,5 и 3 м по верху; 4 – лабиринт длиной 6 м, шириной 2 м, высотой 1,1 м; 5 – забор высотой 2 м, толщиной 0,25 м с наклонной доской длиной 3,2 м; 6 – разрушенный мост высотой 2 м, состоящий из трех отрезков: первый – длиной 2 м, второй – 3,8 м, третий – 3,8 м; 7 – разрушенная лестница шириной 2 м (высота ступеней – 0,8, 1,2, 1,5 и 1,8 м, у высокой ступени – наклонная лестница длиной 2,3 м); 8 – стенка высотой 1,1 м, шириной 2,6 м и толщиной 0,4 м с двумя проломами; 9 – колодец и ход сообщения; 10 – траншея глубиной 1,5 м.

Выполняется в составе экипажа, расчета, отделения, взвода (допускается участие не более 10 военнослужащих на одном направлении полосы препятствий). Экипировка: автомат с магазином, сумка для магазинов с тремя магазинами, противогаз.

Необходимо последовательно преодолеть 1 000 м и элементы полосы препятствий: ров шириной 3 м; проходы лабиринта; забор; три ступени разрушенной лестницы, наступая на каждую из них, пробежав под четвертой ступенью; через верх стену с проломами и финишировать, перепрыгнув через траншею. Время выполнения упражнения определяется по военнослужащему, финишировавшему последним. При преодолении полосы препятствий разрешается взаимопомощь без передачи автомата.

В случае нарушения установленной последовательности преодоления препятствий или условий преодоления любого из элементов полосы препятствий нужно повторно преодолеть его в соответствии с установленными требованиями.

Упражнение № 2. Контрольное упражнение на единой полосе препятствий.

Выполняется без оружия. Дистанция – 400 м. Исходное положение – стоя в траншее, опираясь руками о верхний край.

Необходимо выпрыгнуть из траншеи, пробежать 100 м вдоль полосы препятствий, обежать флажок; последовательно преодолеть прыжком ров шириной 2,5 м, проходы лабиринта, забор через верхний край, вертикальную лестницу и балки разрушенного моста, спрыгнув с конца последнего отрезка, три ступени разрушенной лестницы через верх, касаясь земли между ступенями

и пробежав под четвертой, стену с проломами через верхний пролом; затем спрыгнуть в траншею, пробежать по ходу сообщения и выскочить из колодца, преодолеть стену с проломами через верх, наклонную лестницу, ступени разрушенной лестницы, наступая на каждую из них, вертикальную лестницу, балки разрушенного моста, сбежав по наклонной доске, ров шириной 2 м – прыжком, обежать флажок, бегом преодолеть 100 м вдоль полосы и финишировать, пересекая линию переднего края траншеи.

В случае нарушения установленной последовательности преодоления препятствий или условий преодоления любого из элементов полосы препятствий нужно повторно преодолеть его в соответствии с установленными требованиями.

Упражнение № 3. Контрольное упражнение на специальной полосе препятствий, оборудованной в соответствии со схемой, изображенной на рис. 6.

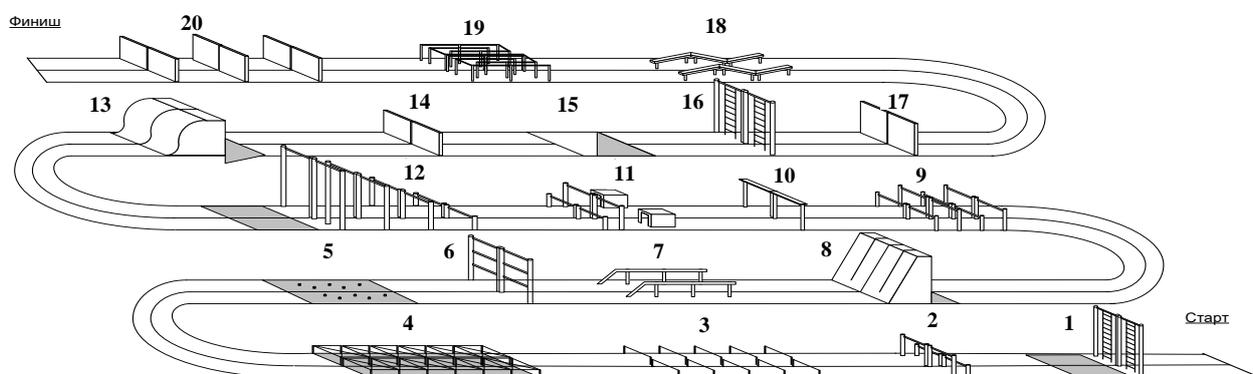


Рис. 6. Схема специальной полосы препятствий

На рис. 6: 1 – веревочная лестница; 2 – двойная балка; 3 – горизонтальные шнуры; 4 – горизонтальная сетка; 5 – брод-пеньки; 6 – шпалера; 7 – балансирующее бревно; 8 – наклонная стена с канатом; 9 – горизонтальные бревна; 10 – «ирландский стол»; 11 – туннель с двумя бревнами; 12 – разрушенная лестница; 13 – насыпь с ямой; 14 – штурмовая стенка; 15 – яма; 16 – вертикальная лестница; 17 – штурмовая стенка; 18 – бревно; 19 – лабиринт; 20 – штурмовые стенки (три).

Упражнение выполняется в спортивной форме. Дистанция – 500 м. Исходное положение – высокий старт.

Необходимо последовательно преодолеть веревочную лестницу и ее верхнюю поперечную балку, двойную балку через верх, касаясь земли между балками, пять горизонтальных шнуров, поочередно перепрыгивая через них, проползти под горизонтальной сеткой, преодолеть прыжками «брод-пеньки», наступая на каждый (не касаясь земли), шпалеру через верхнюю поперечину, балансируя, бревно (не касаясь земли и спрыгнув за чертой), наклонную стенку (используя канат или без него), четыре горизонтальных бревна (первое и третье – через верх, второе и четвертое – снизу), «ирландский стол» – через верх (без использования боковых стоек), туннель и два бревна (первое – через верх, второе – снизу, разрушенную лестницу (наступая на ее ступени), насыпь с

ямой, штурмовую стенку через верх, яму, прыгнув и выпрыгнув из нее через передний парапет (не используя углы и боковые стенки ямы для дополнительной опоры), вертикальную лестницу и поперечную балку (через верх), штурмовую стенку – через верх, три продольных бревна (не касаясь земли и прыгнув за чертой), лабиринт, три штурмовые стенки через верх и финишировать.

В случае нарушения установленной последовательности преодоления препятствий или условий преодоления любого из элементов полосы препятствий нужно повторно преодолеть его в соответствии с установленными требованиями.

Упражнение № 4. Метание гранаты на дальность. Вес гранаты – 560 г (± 20 г).

Метание выполняется в количестве трех попыток с автоматом в руке с места или с разбега от планки (линии) длиной 4 м и шириной 7 см в коридор шириной 10 м, размеченный параллельными линиями. Засчитывается лучший результат. Попытка засчитывается при приземлении гранаты в коридоре.

Упражнение № 5. Метание гранаты на точность. Вес гранаты – 560 г (± 20 г).

Метание выполняется в количестве двух попыток с автоматом в руке с места или с разбега от планки (линии) длиной 4 м и шириной 7 см в круг диаметром 4 м (размеченный линией шириной 5 см, входящей в его диаметр), находящийся от планки на расстоянии 30 м до центра. Результат броска засчитывается при прямом попадании гранаты в круг.

Для упражнений № 4 и 5 попытка не засчитывается (при этом считается использованной) в случаях, если военнослужащий:

- в момент броска или после него совершил какой-либо частью тела, обмундирования или автоматом касание земли за планкой;
- наступил на планку;
- в момент выполнения разбега, замаха или метания выронил гранату из руки;
- заступил за планку раньше, чем граната приземлилась в коридоре (круге).

3.3. РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Занятия по рукопашному бою направлены на формирование у военнослужащих навыков в ведении рукопашной схватки, выполнении приемов и действий, необходимых для уничтожения и выведения из строя (пленения) противника, а также воспитание находчивости, смелости, решительности, психологической устойчивости, уверенности в собственных силах, развитие ловкости, быстроты, силы. Они проводятся в составе подразделения на специально оборудованных площадках, в спортивных залах или приспособленных для занятий помещениях.

Занятия по рукопашному бою включают в себя следующие упражнения.

Упражнение № 6. Приемы общего комплекса рукопашного боя:

– боевые стойки и передвижения – без оружия, с автоматом, с пехотной лопатой;

– приемы самостраховки без оружия и с оружием – кувырки вперед, назад, через плечо; падения вперед, назад, на бок;

– приемы нападения с автоматом – укол штыком (тычок стволом), удары прикладом, затыльником приклада, магазином;

– приемы нападения с пехотной лопатой – удары сверху, справа, наотмашь, тычок;

– приемы нападения без оружия – удары рукой (прямой, боковой, снизу) и ногой (прямой, сбоку, снизу);

– приемы защиты с оружием – отбивы автоматом, пехотной лопатой;

– приемы защиты от ударов ногой и рукой (уходы, подставки, отбивы).

Рассмотрим технику выполнения приемов общего комплекса рукопашного боя.

Боевые стойки и передвижения:

1. Изготовка к бою без оружия (рис. 7).



Рис. 7. Левосторонняя боевая стойка

Левая нога на шаг впереди, туловище подать вперед. Вес тела равномерно распределить на обе ноги, ноги полусогнутые в коленях. Левую руку согнуть в локтевом суставе и вынести вперед так, чтобы кисть, сжатая в кулак, находилась на высоте левого плеча, а локоть, опущенный вниз, прикрывал корпус. Кисть правой руки находится у подбородка, локоть опущен вниз и прикрывает корпус. Таз и плечи развернуты в сторону фронта. Подбородок прижат к груди. Аналогично принимается правосторонняя стойка.

2. Изготовка к бою с автоматом (рис. 8).



Рис. 8. Изготовка к бою с автоматом

Автомат (из положения «в руку») быстрым движением послать штыком вперед, подхватить левой рукой за цевье и ствольную накладку, а правой – за шейку приклада. Одновременно левую ногу выставить на шаг вперед. Вес тела равномерно распределить на обе ноги, ноги полусогнутые в коленях. Туловище подать вперед. Оружие держать левой рукой так, чтобы штык находился напротив левого плеча и угрожал противнику, а правой рукой – за шейку приклада так, чтобы она была впереди пряжки поясного ремня.

3. Изготовка к бою с пехотной лопатой (рис. 9).



Рис. 9. Изготовка к бою с пехотной лопатой

Принять положение правосторонней стойки. Пехотную лопату держать правой рукой за последнюю треть рукоятки, полотном вправо вверх на уровне головы. Кисть левой руки находится у подбородка в готовности выполнить захват оружия противника, нанести удар или отразить нападение.

4. Изготовка к бою с ножом (рис. 10).

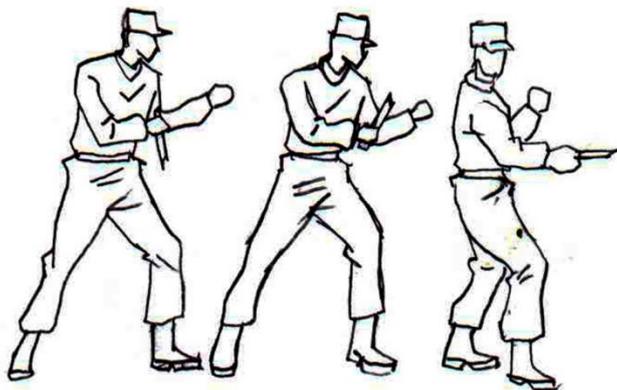


Рис. 10. Изготовка к бою с ножом

Принять положение аналогично боевой стойке без оружия. Для удара сверху – нож острием вниз, на высоте груди, для удара снизу – острием вверх, для колющего удара прямо – острием вперед, нож на высоте пояса. Левая рука для отражения атак противника слегка согнута и находится впереди. Положение ног и туловища во всех боевых стойках одинаковое.

5. Передвижение – это умение перемещать свое тело в пространстве, не теряя равновесия, в готовности провести атаку или защиту. Оно

осуществляется посредством переступания, совершения прыжков (скачков), выпадов, бегом и используется для сближения с противником или удаления от него (разрыва дистанции), а также для занятия более важного положения по отношению к противнику.

Передвижение шагом:

– шаг вперед: оттолкнуться правой ногой, сделать шаг левой ногой вперед через пятку и подставить правую ногу так, чтобы сохранить изготовку к бою;

– шаг вправо: отставить правую ногу на шаг вправо и поставить левую ногу перед правой;

– шаг влево: отставить левую ногу на шаг влево (через носок) и поставить правую ногу сзади левой.

Приемы самостраховки применяются в целях предупреждения ушибов при падениях, а также для успешного овладения приемами рукопашного боя. Они выполняются как без оружия, так и с оружием:

1. Группировка – один из основных подготовительных элементов самостраховки при падении на бок и назад: присесть, обхватить руками голени, колени слегка развести, пятки поставить вместе, туловище согнуть, голову опустить, подбородок прижать к груди, грудь прижать к бедрам. Затем перекатиться на спину и сохранить группировку, выполнить несколько покачиваний на закругленной спине.

2. Кувырок вперед (рис. 11): из боевой стойки присесть, ноги вместе, подбородок прижать к груди и, падая вперед, округлить спину, ладонями упереться в площадь опоры. Оттолкнувшись ногами и опираясь затылком, сделать перекат через спину вперед. В конечной фазе переката руками захватить голени и, закончив кувырок, принять изготовку к бою в направлении противника.

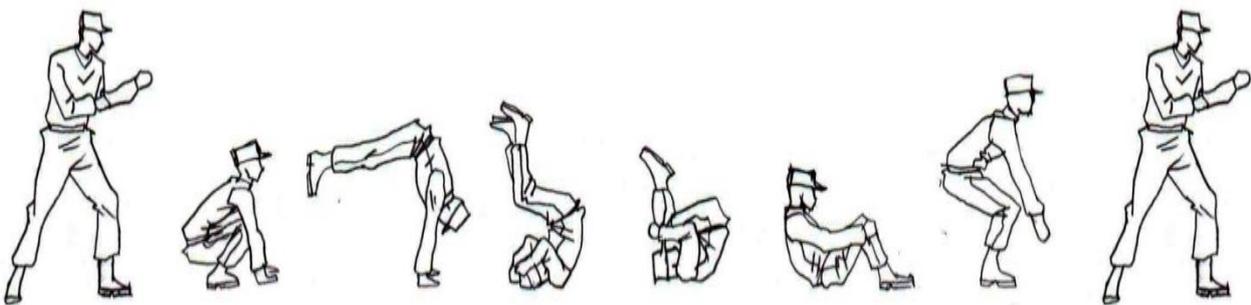


Рис. 11. Кувырок вперед

3. Кувырок назад (рис. 12): из боевой стойки присесть, ноги вместе, прижать подбородок к груди и, падая назад, сгруппироваться. В момент касания опоры плечами опереться на нее руками около головы и перекатиться через затылок или плечо, принять изготовку к бою в направлении противника.

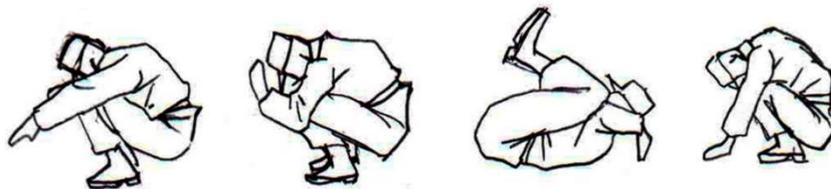


Рис. 12. Кувырок назад

4. Кувырок вперед через плечо (рис. 13): из боевой стойки присесть, ноги вместе, прижать подбородок к груди, а голову к правому плечу. Падая вперед и отталкиваясь ногами, упереться правой ладонью в площадь опоры, а левую руку направить ладонью вниз между ног и далее выполнить перекат по диагонали спины. Принять изготовку к бою в направлении противника.

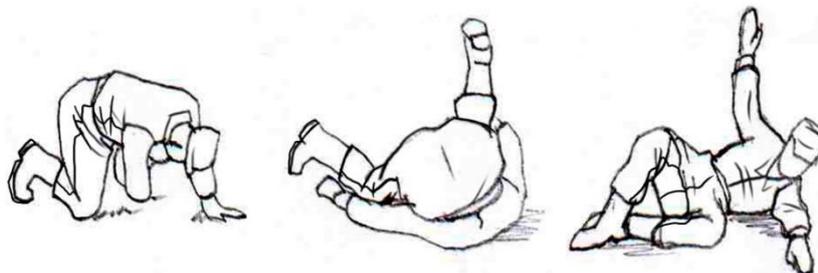


Рис. 13. Кувырок через плечо

5. Падение вперед (рис. 14): из боевой стойки упасть вперед на слегка согнутые и разведенные локтями в стороны руки (падение смягчается благодаря уступающей работе мышц разгибателей плеч) с последующим перекатом на живот.

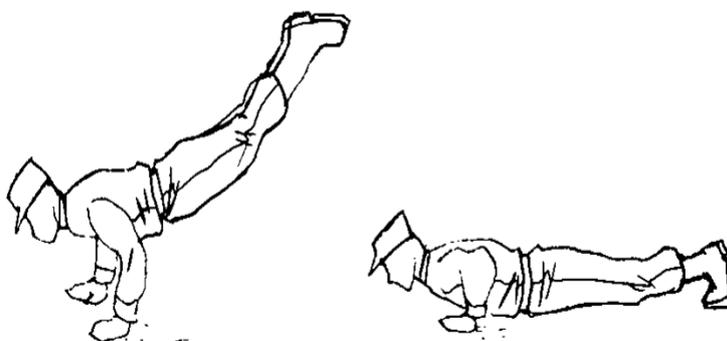


Рис. 14. Падение вперед

6. Падение назад (рис. 15): из боевой стойки присесть как можно ближе к пяткам, ноги вместе, подбородок прижать к груди и, вытянув руки вперед ладонями вниз, перекатиться на спину, сделав упреждающий удар прямыми, слегка разведенными в стороны руками, подбородок и стопы ног вместе, колени разведены. Падение с автоматом назад выполняется аналогично.



Рис. 15. Падение назад

7. Падение на бок: присесть с одновременным поворотом туловища направо (налево), сесть на землю правой (левой) ягодицей и перекатиться в группировке на правый (левый) бок, сделав упреждающий удар выпрямленной рукой о землю. При падении через спину партнера следует держаться за его одежду. В конечном положении рука, выполняющая упреждающий удар, расположена под углом 45° по отношению к туловищу, подбородок прижат к груди, стопа согнутой в колене ноги опирается о землю, а другая находится скрестно за ней.

Приемы нападения с автоматом:

1. Укол штыком без выпада: быстро с небольшим замахом направить штык автомата обеими руками в тело противника. Поразив его, выдернуть штык и быстро принять изготовку к бою или продолжать движение вперед.

2. Укол штыком с выпадом (рис. 16): направить штык автомата с небольшим замахом обеими руками в тело противника, одновременно отталкиваясь правой ногой, левой сделать широкий шаг, незначительно наклонить корпус вперед. После укола, не меняя положения корпуса и ног, выдернуть штык, направляя оружие вдоль правой ноги, быстро принять изготовку к бою или продолжить движение, начав его с правой ноги. Выпад при нанесении укола, особенно в движении, может проводиться также и правой ногой. Его величина зависит от расстояния до противника.



Рис. 16. Укол штыком с выпадом

3. Удар затыльником приклада: наносится со средней дистанции вперед (вправо, назад) по голове, шее, туловищу. Для удара вперед отвести автомат стволом назад за левое плечо, поворачивая его магазином влево вверх, быстрым движением обеих рук с одновременным выпадом правой ногой вперед нанести удар. Тут же вернуться в положение боевой стойки. При ударе вправо или назад с одновременным замахом автоматом необходимо повернуться лицом к противнику и с выпадом правой ногой нанести удар.

4. Удар прикладом сбоку (рис. 17): быстрым движением оружия правой рукой снизу вверх налево, а левой – на себя с одновременным поворотом корпуса влево нанести удар углом приклада. В момент удара правой ногой выполнить стопорящий шаг на линию левой ноги или несколько вперед. Быстро принять изготовку к бою.

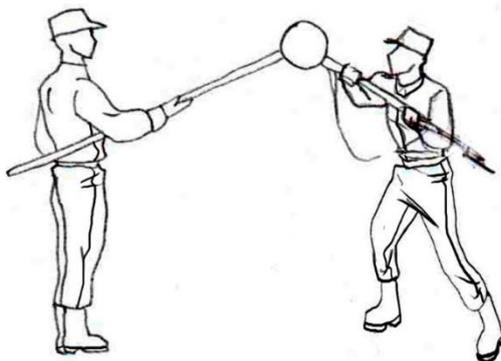


Рис. 17. Удар прикладом сбоку

5. Удар магазином: наносится с ближней дистанции в лицо, шею или грудь противника. Быстрым движением рук вперед с одновременным выпрямлением ног и подачей корпуса вперед нанести удар. Принять изготовку к бою.

Приемы нападения с пехотной лопатой:

1. Удар пехотной лопатой сверху (справа): из боевой стойки после короткого замаха быстрым движением правой руки сверху вниз нанести удар ребром лопаты по голове, плечам, шее или рукам противника, быстро вернуться в положение боевой стойки. В зависимости от дистанции может выполняться с шагом или выпадом.

2. Удар пехотной лопатой наотмашь: из боевой стойки после замаха влево над плечом с одновременным шагом или выпадом нанести удар ребром лопаты слева направо по голове, шее, плечу или рукам противника. Быстро вернуться в положение боевой стойки.

3. Тычок пехотной лопатой: из боевой стойки с шагом или выпадом посредством быстрого выпрямления вооруженной руки выполнить тычок острием лопаты в лицо или шею противника, тут же вернуться в положение боевой стойки.

Приемы нападения без оружия:

1. Прямой удар рукой (рис. 18): из боевой стойки, используя толчок правой ногой и перенося вес тела больше на левую ногу с одновременным поворотом бедер (таза) и туловища, резким разгибанием правой руки нанести

удар в цель. Кисть руки в момент соприкосновения с целью напрячь, кулак повернуть пальцами вниз. По кратчайшему пути быстро вернуть руку в исходное положение.

Ударной частью кулака в заключительной фазе удара являются основания указательного и среднего пальцев.

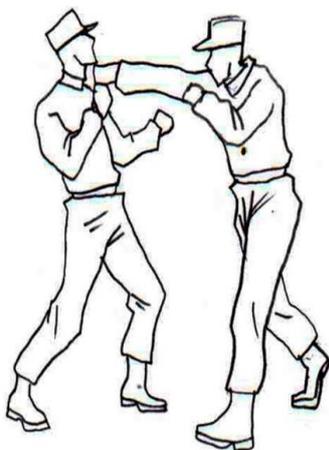


Рис. 18. Прямой удар рукой

2. Боковой удар рукой (рис. 19): из боевой стойки, используя толчок правой ногой и перенося вес тела на левую ногу с одновременным поворотом бедер (таза) и туловища, быстрым полукруговым движением согнутой руки нанести удар по цели сбоку, кисть развернуть пальцами вниз. По кратчайшему пути быстро вернуть руку в исходное положение. Ударной частью кулака в заключительной фазе удара являются основания указательного и среднего пальцев.

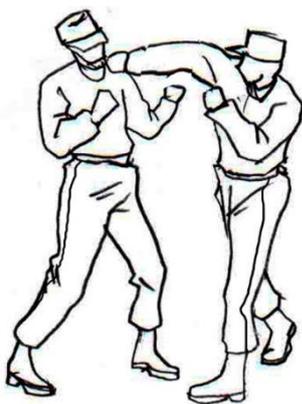


Рис. 19. Боковой удар рукой

3. Удар ногой сбоку (рис. 20): из боевой стойки оттолкнуться бьющей ногой и поднять ее на высоту пояса так, чтобы бедро и голень приняли горизонтальное положение коленом вперед. Разворачиваясь на опорной ноге (в момент удара стопа от земли не отрывается) и выпрямляя поднятую ногу в колене, закончить удар хлестообразным движением голени, принять изгоготовку к бою. Удар наносится носком, подъемом стопы или голенью в уязвимое место.

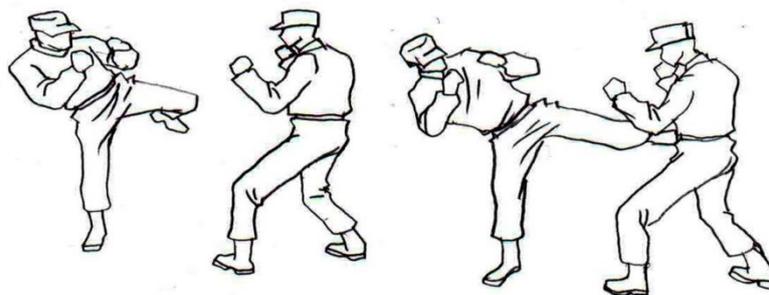


Рис. 20. Удар ногой сбоку

4. Прямой удар ногой (рис. 21): из боевой стойки оттолкнуться бьющей ногой, перенеся вес тела на опорную ногу. Одновременно, поднимая бьющую ногу коленом вверх на уровень пояса, резко выпрямить ее в коленном суставе и, продолжая поступательное движение вперед, нанести удар в уязвимое место. После удара ногу по кратчайшей траектории поставить на прежнее место.

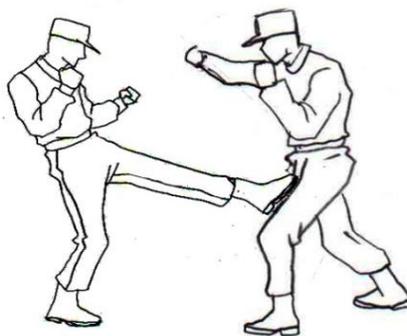


Рис. 21. Прямой удар ногой

Приемы защиты с оружием:

1. Отбив автоматом: ударить концом ствола или штыком по оружию противника. Провести ответную атаку.

2. Отбив пехотной лопатой: ударить черенком лопаты по оружию противника вправо, влево, вниз направо, вверх. После отбива нанести ответный удар лопатой.

Защита от ударов рукой, ногой:

1. Защита от ударов рукой: выполняется посредством отведения (отбива) удара в сторону, подставки под удар ладони, предплечья или плеча, нырка под удар или отхода назад. После защиты немедленно нанести противнику ответный удар рукой или ногой в уязвимое место либо выполнить бросок (сбивание) с последующим добиванием противника.

2. Защита от ударов ногой: выполняется посредством подставок, отбивов, уходов в сторону или назад с захватом бьющей ноги или блокированием удара подставкой рук. Подставки выполняются стопой, каблуком, бедром под удар противника ногой. Они проводятся прямо или с разворотом (при подставке стопы, бедра). Затем наносится ответный удар.

Упражнение № 7. Приемы специального комплекса рукопашного боя предназначены для военнослужащих разведывательных подразделений, сил специальных операций Вооруженных Сил Республики Беларусь и включают в себя приемы общего комплекса рукопашного боя, а также дополнительно следующие приемы:

- нападение с ножом – колющие и режущие удары;
- болевые – рычаги руки внутрь, наружу, загибы руки за спину при нападении противника сзади, спереди;
- удушение – сзади, спереди, с использованием ремня (веревки);
- броски – с захватом ног сзади, задняя подножка, через бедро;
- освобождение от захватов – автомата противником, шеи (одежды на груди) спереди (сзади), туловища сзади;
- обезоруживания противника – при уколе штыком с уходом влево (вправо), при ударе ножом снизу (тычком, сверху, наотмашь), при угрозе пистолетом спереди, в упор спереди (сзади);
- обыск, связывание и конвоирование;
- метание ножа.

Рассмотрим технику выполнения приемов специального комплекса рукопашного боя.

Приемы нападения с ножом:

1. Колющий удар ножом сверху: из изготовки к бою с коротким замахом согнутой в локте вооруженной рукой и с шагом левой ноги вперед быстрым движением нанести удар ножом сверху вниз в область ключицы и первого ребра. После удара выдернуть нож. Быстро принять изготовку к бою. При необходимости повторить удар.

2. Колющий удар ножом снизу: наносится при столкновении с противником вплотную, когда нож держится острием вверх. Из изготовки к бою, отводя руку с ножом вниз назад, сделать короткий замах и с шагом вперед нанести сильный удар ножом в живот, в бок или под лопатку противника. После удара выдернуть нож. Быстро принять изготовку к бою. При необходимости повторить удар.

3. Режущие удары ножом наотмашь: наносятся обычно со средней дистанции по лицу, шее и рукам противника. Выполняются в горизонтальной и вертикальной плоскостях, а также по диагонали. Из изготовки к бою после короткого замаха с шагом (выпадом) правой ногой вперед быстрым полукруговым движением вооруженной руки нанести удар лезвием ножа. При необходимости это движение можно повторить несколько раз в разных плоскостях.

Болевые приемы:

1. Загиб руки за спину при нападении на противника сзади (рис. 22): подскочив к противнику сзади, захватывая запястье его правой руки своей правой рукой, приподнять его вверх. С шагом левой ноги резко толкнуть руку противника ладонью левой руки сзади в область локтевого сустава и, продолжая движение вперед, согнуть ее и заложить предплечье в локтевой сгиб

своей левой руки. Наклоняя его вперед, нанести удар ребром ладони по шее сзади. Правой рукой выполнить захват за волосы, каску или воротник у левого плеча и осуществить конвоирование в нужном направлении. При конвоировании кисть левой руки находится у локтевого сгиба противника и прижимается к своему боку, а левая нога – снаружи его правой ноги.



Рис. 22. Загиб руки за спину при нападении на противника сзади

2. Загиб руки за спину при нападении на противника спереди (рис. 23): захватить левой рукой кисть правой руки противника сверху, а правой за локоть или одежду у локтя снаружи. С шагом левой ноги вперед, отводя захваченную руку за линию таза противника, нанести удар коленом правой ноги в живот или пах. Быстро повернуться кругом на левой ноге через правое плечо, одновременно заложив предплечье захваченной руки в свой локтевой сгиб. Наклоняя противника вперед, нанести удар ребром ладони по шее сзади. Правой рукой выполнить захват за волосы, лицо, каску или воротник у левого плеча и осуществить конвоирование в нужном направлении. При конвоировании кисть левой руки находится у локтевого сгиба противника и прижимается к своему боку, а левая нога – снаружи его правой ноги.

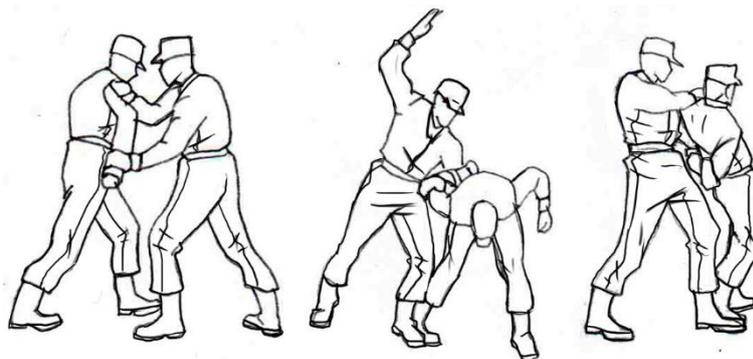


Рис. 23. Загиб руки за спину при нападении на противника спереди

3. Рычаг руки наружу (рис. 24): захватить двумя руками правую кисть противника так, чтобы большие пальцы находились на ее тыльной стороне, нанести удар ногой в пах или голень. Резким движением вверх, а затем влево вниз с разворотом туловища влево согнуть кисть и, выкручивая захваченную руку наружу, с шагом назад и влево свалить противника на землю. Нанести удар ногой в уязвимое место. Связать противника или конвоировать в нужном направлении.

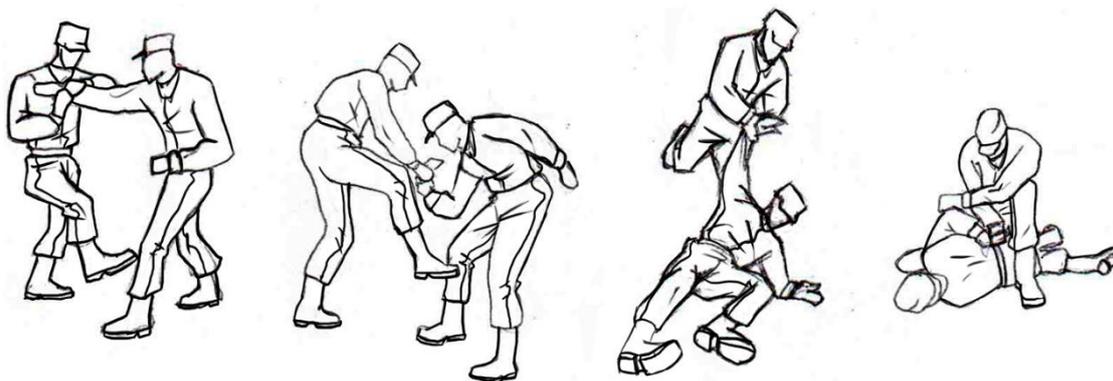


Рис. 24. Рычаг руки наружу

4. Рычаг руки внутрь (рис. 25): захватить двумя руками предплечье правой руки противника, выкручивая захваченную руку внутрь и рывком вытягивая ее на себя вниз, нанести удар коленом правой ноги в живот, пах или носком по голени. С шагом левой ноги вперед плечо противника подвести под свое левое плечо и, нажимая им вниз, убирая левую ногу вперед вправо, свалить противника землю. Связать его или конвоировать в нужном направлении.

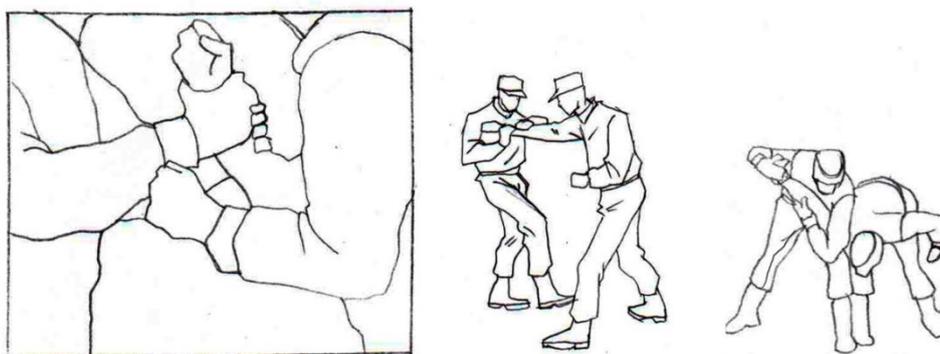


Рис. 25. Рычаг руки внутрь

Удушения:

1. Удушение сзади: подскочив к противнику сзади, правой рукой захватить его голову (каска), потянуть на себя и одновременно нанести удар ногой в подколенный сгиб. Предплечьем другой руки захватить шею, соединив руки в замок и, разворачиваясь вправо, навалить противника себе на спину, оторвать от земли.

2. Удушение с применением ремня (веревки): проводится после бесшумного сближения с противником сзади. Набросить на шею противника брючный ремень (веревку), скрещивая руки и поворачиваясь кругом, прижать его к своему плечу и, наклоняясь вперед, провести удушение.

Броски:

1. Бросок с захватом ног сзади и удушение (рис. 26): осуществить подскок к противнику сзади, одна нога ставится между ног противника, а другая – в полушаге сзади. Захватить голени обеих ног руками ниже колен, и резким толчком плеча под ягодицы и рывком рук на себя и вверх бросить

противника на землю и, не выпуская ног, нанести удар ногой в пах. Прыжком сесть противнику на поясницу, поставив левую ногу на колено, а правую – ступней на землю под его плечо. Нанести удар по голове. Потянуть голову противника правой рукой на себя и, наложив на горло предплечье левой руки, руки взять в замок. Упираясь правой ногой о землю и отгибая голову противника назад, провести удушение.

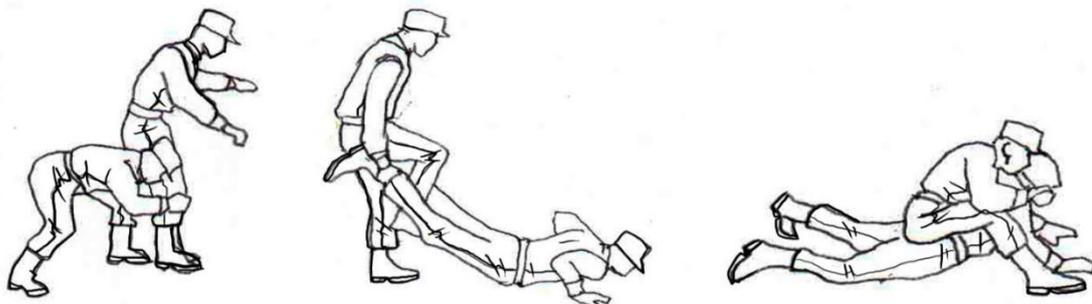


Рис. 26. Бросок с захватом ног сзади и удушение

2. Задняя подножка (рис. 27): захватить одежду правой рукой на правом плече, а левой – у правого локтя. С шагом левой ноги вперед влево и одновременным рывком рук на себя вниз осадить противника на впереди стоящую ногу. Удерживая его в захвате, сделать шаг правой ногой и подбивающим движением поставить ее сзади ноги (ног) противника. Одновременно рывком рук и поворотом туловища влево вниз бросить противника на землю. Нанести удар ногой в уязвимое место.

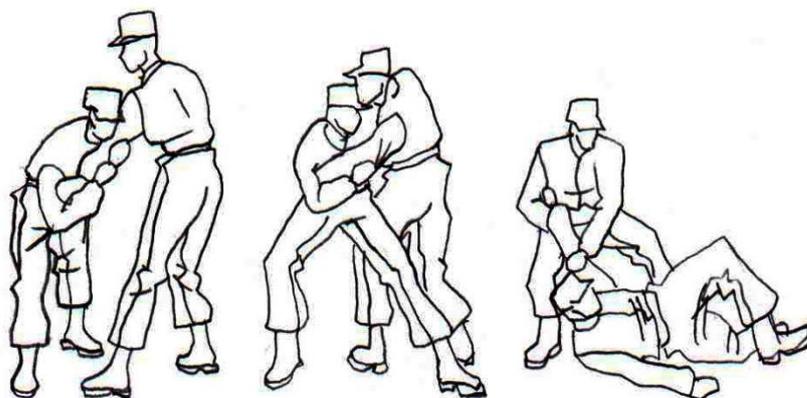


Рис. 27. Задняя подножка

3. Бросок через бедро (рис. 28): захватить противника правой рукой за пояс или за шею, а левой – за одежду у правого локтя. С одновременным рывком руками на себя быстро повернуться к нему спиной на выставленной вперед правой ноге, приставив к ней левую ногу, при этом ноги слегка согнуть в коленях, руками плотно прижать противника к себе. Резко выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, рывком рук влево и вниз подбить противника тазом, бросить на землю. Удар наносится в уязвимое место. В некоторых случаях бросок можно закончить болевым приемом, например, провести рычаг локтя с захватом руки между ног.

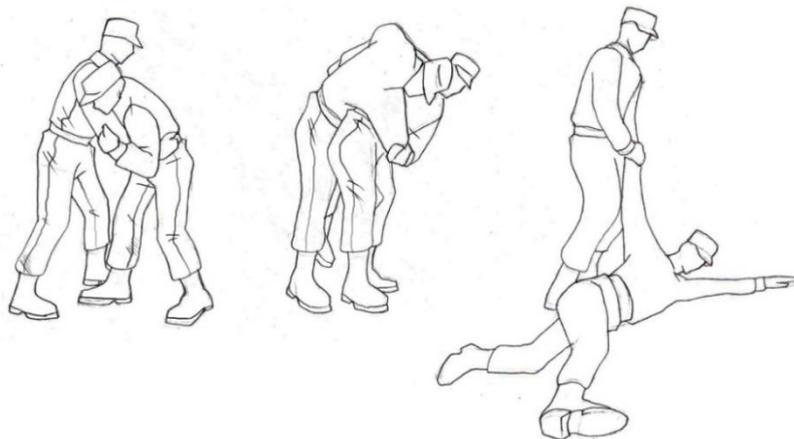


Рис. 28. Бросок через бедро

Освобождение от захватов:

1. Освобождение от захвата автомата: при захвате автомата нанести противнику удар ногой в пах, быстро повернуться к нему боком и, нанеся удар ногой в колено, вырвать оружие и выполнить добивание.

2. Освобождение от захвата шеи спереди (одежды на груди): при захвате противником шеи спереди или одежды на груди выполнить хлопок ладонями по его ушам, затем нанести удар коленом в живот, пах. Или резким движением рук вверх, разведенных в локтях, сбить захват, захватив левой рукой шею сзади, нанести удар основанием кулака в переносицу.

3. Освобождение от захвата шеи сзади: левой рукой захватить одежду на правой руке противника возле локтя и одновременно, приседая, рывком левой руки влево вниз сместить его предплечье противника со своей шеи так, чтобы подбородок находился в его локтевом сгибе. Захватить одежду на шее противника правой рукой сзади и, разворачиваясь кругом через правое плечо, одновременно приседая и крепко удерживая захват, свалить противника на землю. Нанести удар в уязвимое место.

4. Освобождение от захвата туловища с руками сзади: в момент захвата, слегка наклоняясь вперед, присесть, прижав руки противника своими руками сверху к своему туловищу. Отклоняя туловище в сторону выставленной вперед правой ноги противника и огибая ее тазом, сделать шаг за нее своей левой ногой и выполнить подсед.левой рукой захватить бедро левой ноги противника и, выпрямляясь, свалить его на землю. Нанести удар в уязвимое место.

Обезоруживание:

1. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево (рис. 29): из боевой левосторонней стойки с шагом левой ноги вперед влево (уходом с линии атаки), одновременно поворачивая туловище вправо, правой рукой захватить оружие за ствол сверху, а левой – в районе магазина снизу. Рванув оружие на себя, нанести удар головой в лицо или ногой в область паха, провести заднюю подножку и обезоружить противника.

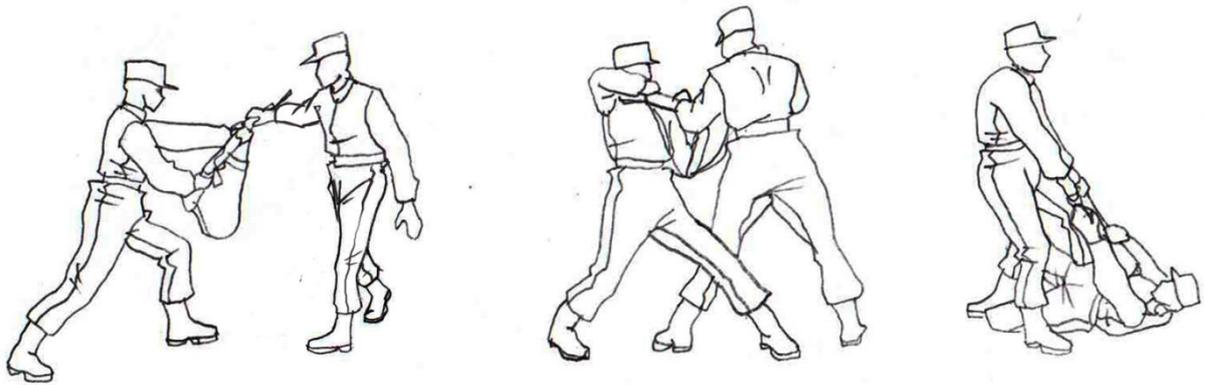


Рис. 29. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево

2. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо (рис. 30): из правосторонней боевой стойки с шагом правой ноги вперед вправо (уходя с линии атаки), одновременно поворачивая туловище влево, левой рукой захватить оружие за ствол сверху, а правой – в районе магазина. Удар нанести правой рукой по лицу и ногой по колену противника, вырвать оружие. С выпадом правой ноги вперед нанести удар затыльником приклада в уязвимое место.



Рис. 30. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо

3. Обезоруживание противника при ударе ножом снизу: из левосторонней стойки с шагом левой ноги вперед влево (уходя с линии атаки), одновременно поворачивая туловище вправо, левой рукой выполнить сопровождающий блок предплечьем с захватом вооруженной руки в конечной фазе удара. Нанести удар правой рукой в подбородок и выполнить захват правой рукой кисти противника или плоскости ножа сверху. Поворачиваясь вправо (нажимая на кисть или плоскость ножа), выполнить болевой прием с отбором ножа и поражением противника его же оружием.

4. Обезоруживание противника при ударе ножом прямо: из боевой стойки с шагом левой ноги вперед влево (уходя с линии атаки), одновременно поворачивая туловище вправо, выполнить отбив предплечьем левой руки и захват вооруженной руки у основания кисти. Нанести удар правой ногой в голень или правой рукой в подбородок противника и захватить правой рукой кисть противника или плоскость ножа сверху, поворачиваясь вправо и нажимая на кисть, выполнить болевой прием с отбором ножа и поражением противника его же оружием.

5. Обезоруживание противника при ударе ножом сверху: из боевой стойки с шагом левой ноги вперед влево (уходя с линии атаки), одновременно поворачивая туловище вправо, выполнить сопровождающий захват левой рукой вооруженной руки противника у основания кисти, нанести удар правой ногой в его голень или правой рукой в подбородок. Правой рукой, захватывая кисть противника или плоскость ножа сверху, поворачиваясь вправо и нажимая на кисть, выполнить болевой прием с отбором ножа и поражением противника его же оружием.

6. Обезоруживание противника при ударе ножом наотмашь: из боевой стойки выполнить шаг назад, пропуская вооруженную руку противника, и с шагом вперед выполнить накладку на его локоть, а затем нанести удар в голову. Захватить левой рукой вооруженную руку противника в районе кисти, а правой рукой – кисть или плоскость ножа сверху, поворачиваясь вправо и нажимая на кисть, выполнить болевой прием с отбором ножа и поражением противника его же оружием.

7. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом спереди (рис. 31): с шагом левой ноги вперед влево и одновременным разворотом корпуса вправо отбить и захватить вооруженную руку противника своей левой рукой за кисть сверху, а правой – снизу, нанести удар ногой в промежность и, наложив большие пальцы обеих рук на кисть противника снаружи, провести рычаг руки наружу, свалить его на землю, нанести удар ногой и, дожимая кисть, обезоружить.



Рис. 31. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом спереди

8. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор спереди: поворачиваясь направо (уходя с линии огня), захватить кисть вооруженной руки противника левой рукой, плотно захватить своей правой рукой локоть вооруженной руки противника снизу. За счет давящего движения на себя и вниз выполнить болевое воздействие на кисть противника и сбить его на землю. Нанести удар ногой в уязвимое место и обезоружить противника.

9. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор сзади (рис. 32): поворачиваясь кругом через правое плечо (уходя с линии огня), отбить правой рукой вооруженную руку противника, наложить предплечье на его локтевой сгиб сверху так, чтобы оно было направлено вниз под углом 45° , одновременно левой рукой захватить кисть вооруженной руки и прижать ее к своему правому плечу. С шагом правой ноги вперед за счет давящего движения на локтевой сгиб всем телом свалить противника на землю и обезоружить.

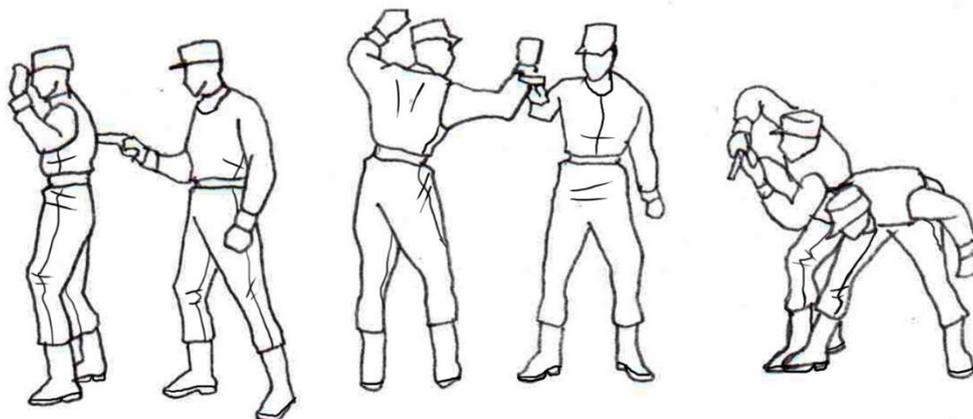


Рис. 32. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор сзади

Обыск, связывание, конвоирование:

1. Обыск в упоре у стены: под угрозой оружия поставить противника лицом к стене так, чтобы его руки упирались в стену, ноги были разведены, а туловище составляло с землей (полом) угол $45-70^\circ$. Обыск проводить сверху вниз со спины и с боков. Оружие держать наготове, внимательно наблюдая за действиями пленного. Обыскивая противника со спины и с боков левой рукой, свою левую ногу поставить на коленный сгиб правой (левой) ноги противника и при малейшем его движении резко надавливать в сторону вниз. Обыскав пленного со спины и с боков, заставить повернуться его спиной к стене. Левую ногу держать у коленного сгиба ноги противника в готовности упредить его контратаку.

При обыске группы пленных в упоре у стены под угрозой оружия пленных поставить лицом к стене. Обыскав крайнего из них, под контролем отправить его в конец шеренги. Последовательно повторить данную операцию с каждым из пленных.

2. Обыск в упоре согнувшись: под угрозой оружия заставить пленного принять положение «упор согнувшись», ноги врозь, руки вместе. При обыске верхней части тела подойти к противнику спереди, левой (правой) ногой наступить на его кисти рук и приставить ствол пистолета к голове. Обыскивая нижнюю часть тела, наступить левой ногой на левую ногу противника, приставить пистолет к его пояснице.

3. Обыск лежа на земле: под угрозой оружия заставить пленного лечь на землю лицом вниз, руки в стороны, ноги вместе. Обыск проводится с правого бока, наступив правой стопой на кисть его руки, а левым коленом уперевшись в плечо. Ствол пистолета при этом приставляется к голове пленного. При проведении обыска с левого бока стать лицом к ногам противника и действовать аналогично обыску, проводимому с правого бока. При обыске спереди заставить противника лечь на спину, подогнув под себя ноги, руки заводя за голову, кисти скрестить. Обыскивая пленного, правой (левой) ногой наступить на кисти рук, пистолет приставить к его груди.

4. Связывание противника, упавшего на спину: для связывания противника, упавшего на спину, его захваченная рука зажимается ногами, правой рукой захватывается кисть сверху, а левой – за локоть. Переворачивая противника лицом вниз и садясь на него верхом, проводится загиб руки за спину. Далее необходимо действовать, как указано ниже.

5. Связывание противника брючным ремнем: для связывания противника брючным ремнем применяется нерастягивающаяся петля. Для ее изготовления ремень складывается пополам и его перегнутый конец просовывается в пряжку так, чтобы образовалась петля. Затем необходимо продеть в эту петлю руки противника и затянуть ее рывком за конец ремня.

6. Связывание веревкой: при связывании веревкой применяются затягивающиеся петли. Для их изготовления веревка длиной не менее метра кладется на запястья. Затем круговым движением рук вверх наружу концы веревки обматываются вокруг кистей. Далее надо взяться за веревку так, чтобы ее концы оставались свободными, и движением кистей на себя эти концы пропустить внутрь петель на запястьях, после чего снять с запястий образовавшиеся петли. При необходимости в них продеваются руки противника, петля затягивается рывком за концы веревки.

7. Конвоирование противника: осуществляется под угрозой оружия или с применением болевого приема. В первом случае конвоирующий, угрожая оружием, сопровождает противника в нужном направлении. При этом следует находиться на расстоянии, лишаящем противника возможности применить прием обезоруживания. Конвоирование противника с применением болевого приема осуществляется на небольшие расстояния.

Метание ножа применяется в целях поражения противника на дальней дистанции (от 3 до 10 и более шагов). Метать нож целесообразно, если противник сближается, убегает или не ожидает нападения.

Для поражения противника на дистанции более трех шагов применяется способ метания рукояткой вперед с замахом через верх. При этом нож держится за клинок рукояткой вперед, а лезвием вовнутрь. Большой палец накладывается сверху и направлен вдоль клинка, остальные пальцы поддерживают клинок снизу, не касаясь лезвия. Исходное положение для метания – подготовка к бою (левосторонняя), нож – в правой руке, согнутой перед грудью.

При выполнении приемов общего (специального) комплекса рукопашного боя необходимо учитывать характерные ошибки (табл. 2).

Таблица 2

Характерные ошибки при выполнении приемов общего (специального) комплекса рукопашного боя

Названия приемов	Ошибки при выполнении приемов	
	незначительные	значительные
Кувырки вперед и назад	При перекате через голову несвоевременно ставятся руки на ковер	При перекате через спину нарушается целостность группировки, обучаемые ударяются спиной о поверхность ковра
Падение назад, на бок	Упреждающий удар выполнен широко разведенными руками. Падение на бок выполняется без закручивания верхней части туловища	Нарушение целостности группировки во время падения и в конечном положении. Падение выполнено на локти. Упреждающий удар руками выполнен позже удара спиной или боком о ковер
Падение вперед	Падение не смягчается благодаря уступающей работе мышц плеч	Падение на прямые руки. Не выполнен перекаат с груди на живот
Кувырок через плечо	–	Перекаат происходит по позвоночнику. При вхождении в кувырок происходит опора на плечо
Падение назад с автоматом	В конечном положении падения колени не разведены в стороны, изготовка к бою и прицеливание выполнены в медленном темпе	Падение выполнено без предварительного приседа (выход в конечное положение посредством сваливания). Падение выполнено на локти или спину. В конечной фазе падения военнослужащий ударился головой о землю; потеря оружия при падении. Не выполнены изготовка к бою и прицеливание
Уколы штыком	Изготовка к бою после поражения цели выполнена медленно или с задержкой	Выполнены медленно и неточно, с потерей равновесия. Изготовка к бою после нанесения укола не выполнена
Удары прикладом и магазином	Выполнены только движением рук без использования усилий мышц поясницы и бедер. Изготовка к бою после поражения цели выполнена медленно или с задержкой	Выполнены медленно, неточно, с потерей равновесия. Не выполнена изготовка к бою после поражения цели
Удары затыльником приклада	При выполнении удара нет поворота головы в сторону противника. Изготовка к бою после поражения цели выполнена медленно или с задержкой	Неодновременно выполнены выпад и движение рук. Потеря равновесия при выполнении удара. Не выполнена изготовка к бою после поражения цели
Удары рукой	Выполняются только рукой без дополнительных усилий мышц туловища и ног	Рука после удара не возвращается в исходное положение. Потеря равновесия во время удара

Названия приемов	Ошибки при выполнении приемов	
	незначительные	значительные
Удары ногой	Выполняются только ногой без дополнительных усилий мышц туловища	Выполняется медленно, неточно, с потерей равновесия
Защита от ударов руками, ногами	Временная потеря равновесия при проведении или после момента завершения технического действия. Неэффективная техника выполнения	Не выполнен уход с линии атаки. Потеря равновесия при выполнении подставок или уклонов. Явная остановка (пауза) до момента завершения технического действия
Загиб руки за спину	Не выполнен удар ногой в болевую точку. Закончив прием, выполняющий встал не сбоку от противника, а сзади	Во время конвоирования кисть выполняющего прием не находится в локтевом сгибе конвоируемого и не упирается в свой бок. Не показано конвоирование или переход на связывание после выполнения загиба
Рычаг руки наружу	Рука захвачена не за кисть, а за предплечье. Не выполнен удар ногой в болевую точку	Не проведен рычаг руки посредством скручивания вниз влево. После броска противника на землю не нанесены удары ногами
Рычаг руки внутрь	Не выполнен удар ногой в болевую точку	Болевой прием выполнен без шага к противнику. Захваченная рука, согнутая в локте, не закрыта плечом, локоть не заблокирован. Кисть не взята на болевой прием правой рукой
Бросок с захватом ног сзади и удушение	После броска рано отпущены ноги (до удара в пах). Бросок выполнен не одновременным толчком плечом под ягодицы и рывком ног противника на себя. Выполняющий прием не сидит на поясице противника, а стоит на одном колене	Бросок выполнен с потерей равновесия. Падение в момент броска. Удушение выполнено без удара и отгибания головы и туловища противника
Бросок «задняя подножка»	Осаживание противника перед броском проведено без потери им равновесия. После броска отпущена захваченная рука. Не нанесен удар ногой после броска	Не проведено осаживание противника на впереди стоящую ногу. Бросок выполнен только рывком рук без разворота корпуса в сторону броска
Бросок через бедро	При броске не выполнен подбив противника тазом. Отсутствие страховки в конечной фазе броска	Неточный выбор дистанции или положения тела в момент броска. Несогласованное движение рук и ног. Не выполнено выведение из равновесия
Освобождение от захвата	Заметная пауза между нанесением предварительного удара и проведением броска или болевого приема	Нет выведения из равновесия. После броска на землю не нанесены удары ногами. Перед проведением приема «освобождение от захвата» не наносится удар или нет другого технического действия, которое проводится слитно по ходу выполнения приема

Названия приемов	Ошибки при выполнении приемов	
	незначительные	значительные
Обезоруживание противника, вооруженного автоматом, пехотной лопатой	Защита блоком выполнена без отвлекающего удара или он нанесен с задержкой. Защита блок-подставка выполнена без сближения скачком на замахе. При обезоруживании вооруженная рука не отведена в сторону	Не выполнен уход с линии атаки с захватом оружия или вооруженной руки противника. Не отобрано или не выбито оружие. Перед проведением обезоруживания не наносится удар или нет другого технического действия, проведенного слитно по ходу выполнения приема (без паузы)
Обезоруживание противника при ударе ножом	Оружие отнимается за лезвие ножа, а не с применением болевого приема	Все значительные ошибки, которые допускаются при выполнении конкретного приема, используемого для обезоруживания
Обезоруживание противника при угрозе пистолетом спереди	После отбива рука с пистолетом захвачена не за кисть, а за предплечье	Уход влево и отбив руки с пистолетом вправо выполнены одновременно. Не выполнен уход с линии огня. Нет контроля оружия. Не выполнено болевое воздействие на кисть
Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор спереди	Заметная пауза между уходом с линии огня и болевым воздействием на кисть	Не выполнен уход с линии огня. Нет контроля оружия. Не выполнено болевое воздействие на кисть
Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор сзади	Сбивание противника силой рук без использования силы мышц туловища	Не выполнен уход с линии огня. Не выполнено болевое воздействие на кисть. Нет контроля оружия

3.4. УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

Занятия по ускоренному передвижению должны быть направлены на развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в беге по ровной и пересеченной местности, достижение слаженности действий в составе подразделений, воспитание психической устойчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания. Они проводятся в спортивных залах, на пересеченной местности, стадионах, размеченных ровных площадках и дистанциях.

Занятия по ускоренному передвижению включают в себя следующие упражнения.

Упражнение № 8. Бег на 60 м.

Упражнение выполняется на размеченной ровной площадке. По команде «НА СТАРТ» нужно поставить одну ногу перед линией старта, другую на

полшага сзади, по команде «ВНИМАНИЕ» подать тело вперед, согнуть ноги, разноименную руку вывести вперед, другую отвести назад и не двигаться, по команде «МАРШ» начать бег и, преодолев дистанцию, финишировать.

Упражнение № 9. Бег на 60 м зигзагом.

Упражнение выполняется на размеченной ровной площадке, оборудованной десятью вертикальными стойками высотой не менее 1,5 м, расположенными через каждые 5 м вдоль осевой линии на расстоянии 1 м поочередно справа и слева от нее (первая – 10 м от старта).

Старт выполняется следующим образом (рис. 33): по команде «НА СТАРТ» нужно принять положение лежа перед линией, руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе, по команде «ВНИМАНИЕ» принять упор лежа на согнутых руках, голову приподнять, туловище от опоры не отрывать и не двигаться, по команде «МАРШ» вскочить и, поочередно обегая стойки сбоку, финишировать.

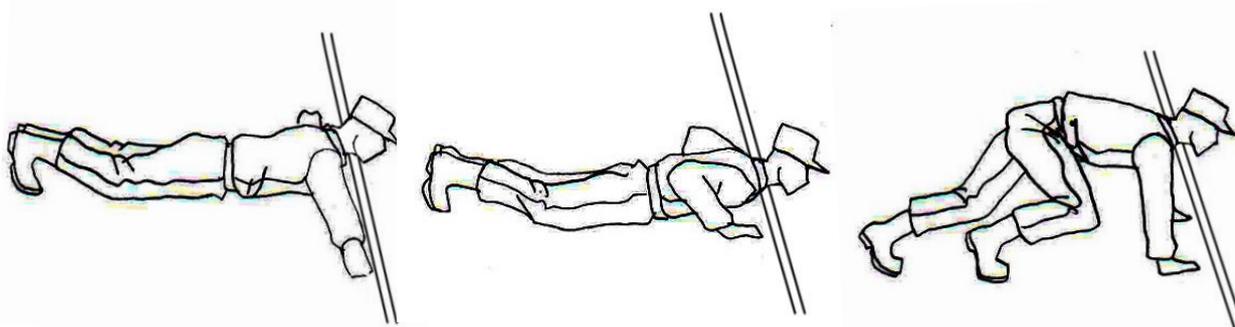


Рис. 33. Старт из положения лежа

Упражнение № 10. Бег на 60 м с грузом (рис. 34).

Упражнение выполняется на размеченной ровной площадке. По команде «НА СТАРТ» нужно поставить одну ногу перед линией старта, другую на полшага сзади, патронный ящик весом 20 кг (далее – груз) – на площадку, удерживая его одной рукой. Груз находится перед линией старта. По команде «ВНИМАНИЕ» подать тело вперед, не двигаться, груз от поверхности площадки не отрывать, по команде «МАРШ» начать бег с грузом и, преодолев дистанцию, финишировать. В ходе бега положение груза произвольное.

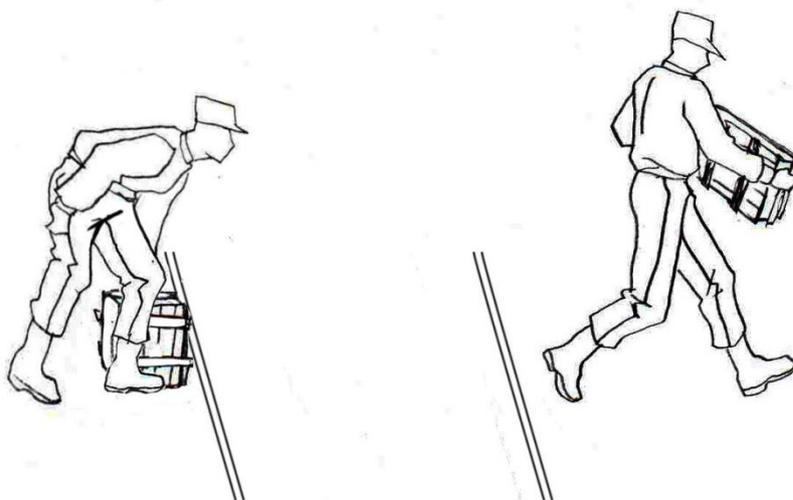


Рис. 34. Бег на 60 м с грузом

Упражнение № 11. Челночный бег 6×10 м.

Упражнение выполняется на размеченной ровной площадке. По команде «НА СТАРТ» нужно поставить одну ногу перед линией старта, другую на полшага сзади, по команде «ВНИМАНИЕ» подать тело вперед, согнуть ноги, разноименную руку вывести вперед, другую отвести назад и не двигаться, по команде «МАРШ» начать бег, пробежать шесть отрезков по 10 м, каждый раз пересекая ногой линию и финишировать.

Упражнение № 12. Бег на 100 м.

Упражнение выполняется на размеченной ровной площадке. По команде «НА СТАРТ» нужно поставить одну ногу перед линией старта, другую на полшага сзади, по команде «ВНИМАНИЕ» подать тело вперед, согнуть ноги, разноименную руку вывести вперед, другую отвести назад и не двигаться, по команде «МАРШ» начать бег и, преодолев дистанцию, финишировать.

Упражнение № 13. Бег на 100 м со старта лежа.

Упражнение выполняется на размеченной ровной площадке. Старт выполняется в соответствии с упражнениями № 9 (бег на 60 м зигзагом). По команде «МАРШ» вскочить, начать бег и, преодолев дистанцию, финишировать.

Упражнение № 14. Прыжок в длину с места.

Выполняется на размеченной ровной площадке. Стоя перед линией, используя замах руками, прыгнуть вперед. Результат определяется после трех попыток по дальней отметке приземления.

Упражнения № 15–18. Бег на 500 м, 1 км, 1,5 км, 3 км соответственно.

Упражнения выполняются на размеченной дистанции с общего старта.

По команде «НА СТАРТ» военнослужащие выстраиваются перед линией старта, по команде «МАРШ» начинают бег и, преодолев дистанцию, финишируют.

Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте.

Упражнение № 19. Контрольное упражнение комплекса «Рейд» (рис. 35).

Упражнение выполняется в составе подразделения на ровной размеченной площадке длиной 20 м с двумя обозначенными зонами для разворота шириной в 1,5 м каждая, входящими в размер площадки.

Военнослужащие, стоя перед линией, ограничивающей размер площадки, по команде «МАРШ» многократно преодолевают с применением челночного способа отрезок в 20 м, выполняя по специальным сигналам развороты в указанных зонах. Начальная скорость передвижения 8 км/ч. В последующем скорость передвижения многократно увеличивается на 0,5 км/ч.

В ходе выполнения упражнения подаются специальные звуковые сигналы, имитирующие ведение боя и регламентирующие выполнение действий, которые означают:

- вспомогательный (полет снаряда) – информация о нахождении в зоне разворота и приближении к ее линии;
- исполнительный (одиночный выстрел) – сигнал на разворот;
- информирующий (автоматная очередь) – сигнал на увеличение скорости на 0,5 км/ч.

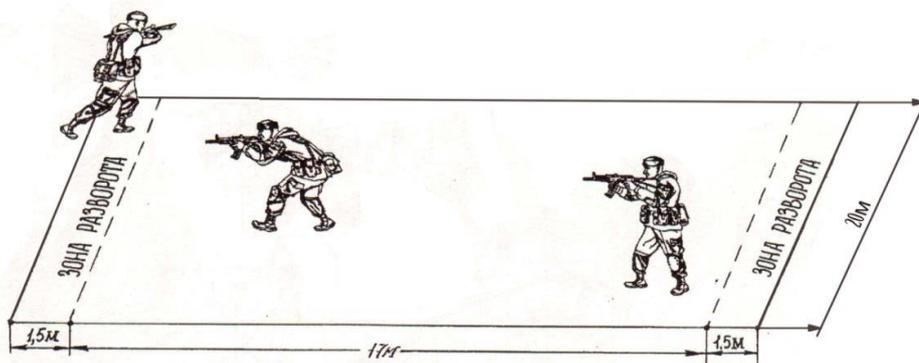


Рис. 35. Контрольное упражнение комплекса «Рейд»

Секундомер останавливается, если военнослужащий в момент подачи сигнала на разворот находится вне зоны разворота.

Упражнение № 20. Бег на 3 км с оружием.

Выполняется на размеченной дистанции с общего старта.

Экипировка: автомат с магазином, сумка для магазинов с тремя магазинами, противогаз.

По команде «НА СТАРТ» военнослужащие выстраиваются перед линией старта, по команде «МАРШ» начинают бег и, преодолев дистанцию, финишируют.

Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте.

Запрещается применение любых дополнительных приспособлений для крепления оружия и снаряжения, препятствующих немедленному использованию последних по назначению.

Упражнения № 21, 22. Марш-бросок в составе подразделения на 5 и 10 км соответственно.

Упражнения выполняются с общего старта.

Экипировка: автомат с магазином, сумка для магазинов с тремя магазинами, противогаз.

По команде «НА СТАРТ» военнослужащие подразделения выстраиваются перед линией старта, по команде «МАРШ» начинают бег и, преодолев дистанцию, финишируют в полном составе, сохранив экипировку, с растяжкой не более 50 м. Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте.

Запрещается применение любых дополнительных приспособлений для крепления оружия и снаряжения, препятствующих немедленному использованию последних по назначению. Допускается взаимопомощь при преодолении дистанции без передачи предметов экипировки.

Результат подразделения определяется по военнослужащему, финишировавшему последним.

3.5. ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ

Занятия по военно-прикладному плаванию (далее – плавание) должны быть направлены на формирование у военнослужащих умений и навыков в плавании, преодолении водных преград вплавь, оказании помощи утопающему, воспитание выдержки и самообладания, развитие общей выносливости, закаливание организма. Их проводят руководители занятий, хорошо владеющие техникой плавания и методикой обучения, на водных станциях, специально оборудованных водоемах или в бассейнах.

Для обеспечения порядка на водной станции, предупреждения травматизма и несчастных случаев во время занятий по плаванию издается приказ командира воинской части о назначении суточного наряда по водной станции в составе дежурного по водной станции, двух помощников дежурного и дежурного фельдшера.

Занятия по военно-прикладному плаванию включают в себя следующие упражнения.

Упражнение № 23. Плавание на 100 м (для военнослужащих женского пола – 50 м).

Выполняется в спортивной форме.

Старт может выполняться со стартовой тумбочки или из воды. При старте со стартовой тумбочки по команде «УЧАСТНИКАМ ЗАНЯТЬ МЕСТА» (или подается удлиненный сигнал свистком) военнослужащие занимают места на стартовой тумбочке. По команде «НА СТАРТ» они принимают неподвижное положение для прыжка в воду, по команде «МАРШ» (сигналу свистка) выполняют прыжок в воду, проплывают дистанцию с применением любого способа и финишируют. Поворот выполняется с обязательным касанием стенки (поворотного щита) любой частью тела.

Упражнение № 24. Плавание в обмундировании с оружием.

Упражнение выполняется в боевой форме одежды (сапоги заправлены за поясной ремень) с автоматом (макетом автомата соответствующих размера и массы) в положении «За спину», техника выполнения аналогична плаванию на 100 м.

3.6. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия по лыжной подготовке должны быть направлены на формирование и совершенствование умений и навыков военнослужащих в выполнении передвижения, строевых и боевых приемов с лыжами и на лыжах, на развитие у них выносливости, воспитание настойчивости и упорства, закаливание организма. Они проводятся на местности различного рельефа с подготовленной лыжней.

Лыжная подготовка включает в себя следующие упражнения.

Упражнение № 25. Лыжная гонка на 5 км.

Упражнение выполняется на размеченной дистанции с подготовленной лыжней с общего или раздельного старта. По команде «МАРШ» военнослужащие начинают бег и, преодолев дистанцию, финишируют.

Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Упражнение № 26. Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км.

Выполняется в соответствии с упражнением № 25.

Экипировка: автомат с магазином, сумка для магазинов с тремя магазинами, противогаз.

Запрещается применение любых дополнительных приспособлений для крепления оружия и снаряжения, препятствующих немедленному использованию последних по назначению. Допускается взаимопомощь при преодолении дистанции без передачи предметов экипировки.

Военнослужащие подразделения прибывают на финиш в полном составе, сохранив экипировку, с растяжкой не более чем на 200 м. Результат определяется по военнослужащему, финишировавшему последним.

3.7. ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия по гимнастике и атлетической подготовке должны быть направлены на развитие и совершенствование у военнослужащих ловкости, силы, силовой выносливости, быстроты, пространственной ориентировки, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, настойчивости и упорства, смелости и решительности, строевой выправки и подтянутости.

Упражнение № 27. Комплексы вольных упражнений № 1, 2.

Первый комплекс вольных упражнений (рис. 36).

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» – встать на носки, руки вперед вверх, пальцы в кулак, голову назад.

«Три» – опуститься на пятки, кулаки к плечам.

«Четыре» – прогнуться, руки вверх, голову назад.

«Пять» – соединяя носки, присесть до отказа на обе ступни, ноги вместе, руки ладонями на колени, локти в стороны.

«Шесть» – встать, прогнуться, руки в стороны, пальцы в кулак.

«Семь» – присесть до отказа на обе ступни, ноги вместе, руки ладонями на колени, локти в стороны.

«Восемь» – прыжком принять широкую стойку ноги врозь, руки на пояс.

«Девять» – выпрямляя левую руку в сторону, повернуть туловище налево, пальцы в кулак, посмотреть на кисть.

«Десять» – широкая стойка, ноги врозь, руки на пояс.

«Одиннадцать» – выпрямляя правую руку в сторону, повернуть туловище направо, пальцы в кулак, посмотреть на кисть.

«Двенадцать» – широкая стойка, ноги врозь, руки на пояс.

«Тринадцать» – наклониться вперед, пальцами рук коснуться опоры.

«Четырнадцать» – выпрямляясь, прогнуться, отводя руки в стороны, пальцы в кулак.

«Пятнадцать» – наклониться вперед, руками коснуться опоры.

«Шестнадцать» – выпрямляясь, прыжком принять строевую стойку.

Второй комплекс вольных упражнений (рис. 37).

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» – отвести руки до отказа назад, разжать кулаки, поворачивая кисти ладонями вперед, встать на носки, поднимая руки вверх через стороны.

«Три» – опуститься на пятки, кулаки к плечам.

«Четыре» – широкий выпад влево, разжать кулаки, руки в стороны, ладони книзу, голову налево.

«Пять» – толчком левой ноги принять стойку ноги вместе, кулаки к плечам.

«Шесть» – широкий выпад вправо, разжать кулаки, руки в стороны, ладони книзу, голову направо.

«Семь» – толчком правой ноги принять стойку ноги вместе, кулаки к плечам.

«Восемь» – прыжком принять широкую стойку ноги врозь, прогнуться, руки вверх в замок.

«Девять» – наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

«Десять» – выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и развести руки в стороны до отказа, пальцы в кулак, ладони вперед, голову налево.

«Одиннадцать» – поворачивая туловище направо, взять руки в замок, наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

«Двенадцать» – выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище направо и развести руки в стороны до отказа, пальцы в кулак, ладони вперед, голову направо.

«Тринадцать» – поворачивая туловище налево, взять руки в замок, наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

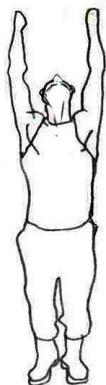
«Четырнадцать» – выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч, присесть до отказа на обе ступни, кулаки разжать, руки вперед ладонями книзу.

«Пятнадцать» – прыжок вверх прогнувшись, приземлиться в положение соскока со снаряда.

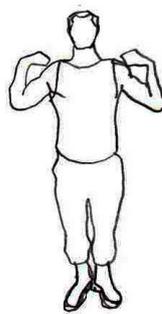
«Шестнадцать» – принять строевую стойку.



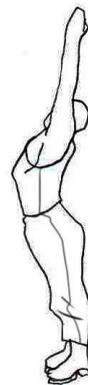
Исходное положение



Раз-два



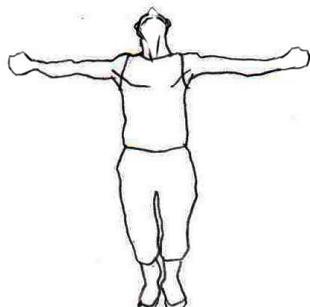
Три



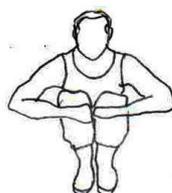
Четыре



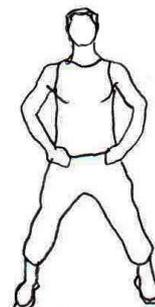
Пять



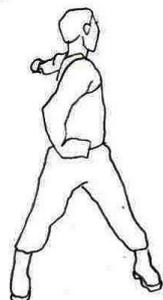
Шесть



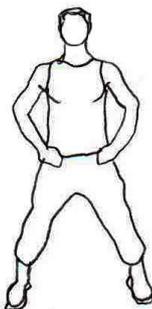
Семь



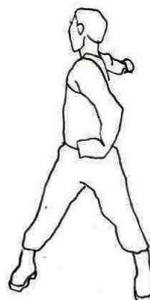
Восемь



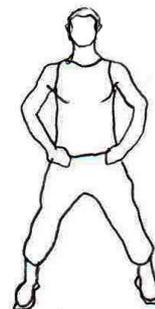
Девять



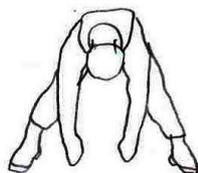
Десять



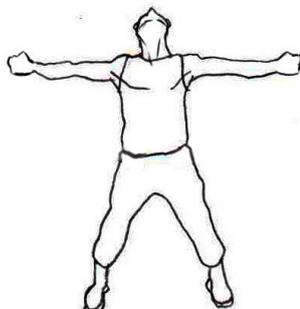
Одиннадцать



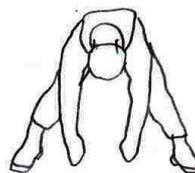
Двенадцать



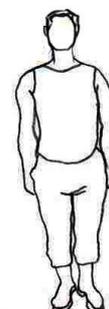
Тринадцать



Четырнадцать



Пятнадцать

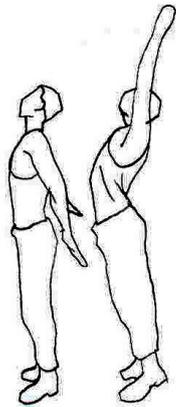


Шестнадцать

Рис. 36. Первый комплекс вольных упражнений



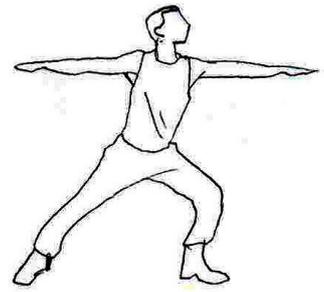
Исходное положение



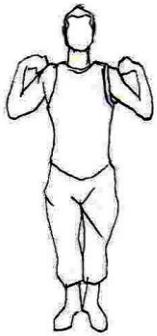
Раз-два



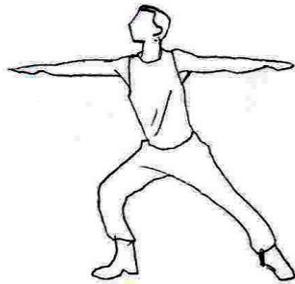
Три



Четыре



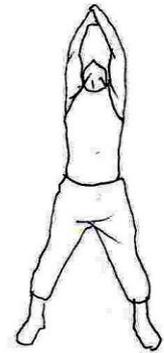
Пять



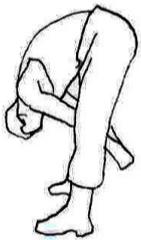
Шесть



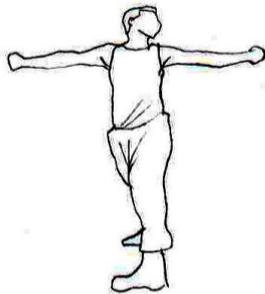
Семь



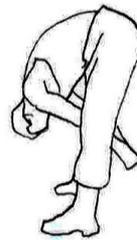
Восемь



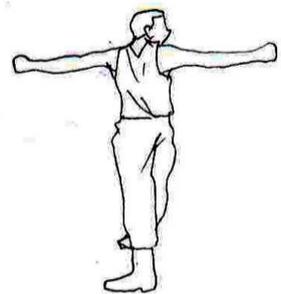
Девять



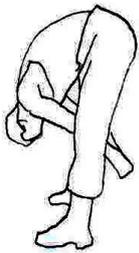
Десять



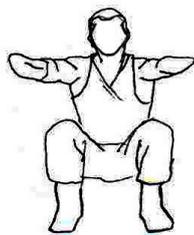
Одиннадцать



Двенадцать



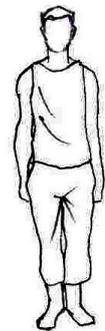
Тринадцать



Четырнадцать



Пятнадцать



Шестнадцать

Рис. 37. Второй комплекс вольных упражнений

Упражнение № 28. Подтягивание на перекладине (рис. 38).

Исходное положение – вис (хват сверху, тело неподвижно, руки выпрямлены, фиксировать не менее 1 с – далее вис). Подтянуться без маховых и рывковых движений (подбородок выше грифа перекладины), вернуться в вис. Выполнение засчитывается при возвращении в вис. Допускается незначительное разведение и сгибание ног.

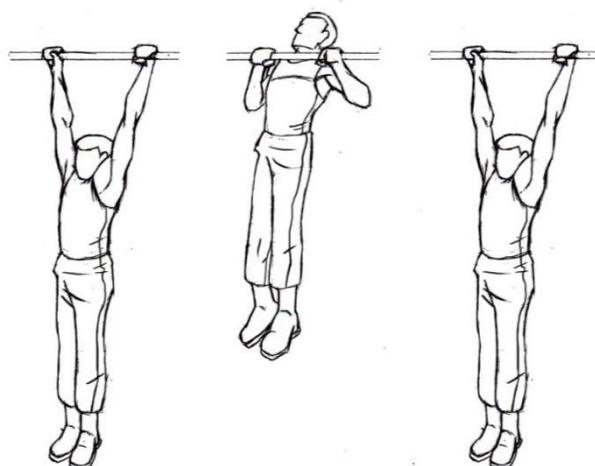


Рис. 38. Подтягивание на перекладине

Упражнение № 29. Подъем переворотом на перекладине (рис. 39).

Исходное положение – вис. Подтягиваясь (без маховых и рывковых движений), поднести ноги к грифу перекладины и, переворачиваясь вокруг него, выйти в упор на прямые руки, тело прогнуто, голову держать прямо, фиксировать 1-2 с. Опуститься в вис (с применением любого способа). Выполнение засчитывается при возвращении в вис.

Запрещается возвращение в вис с задержкой и касание грифа перекладины подбородком.

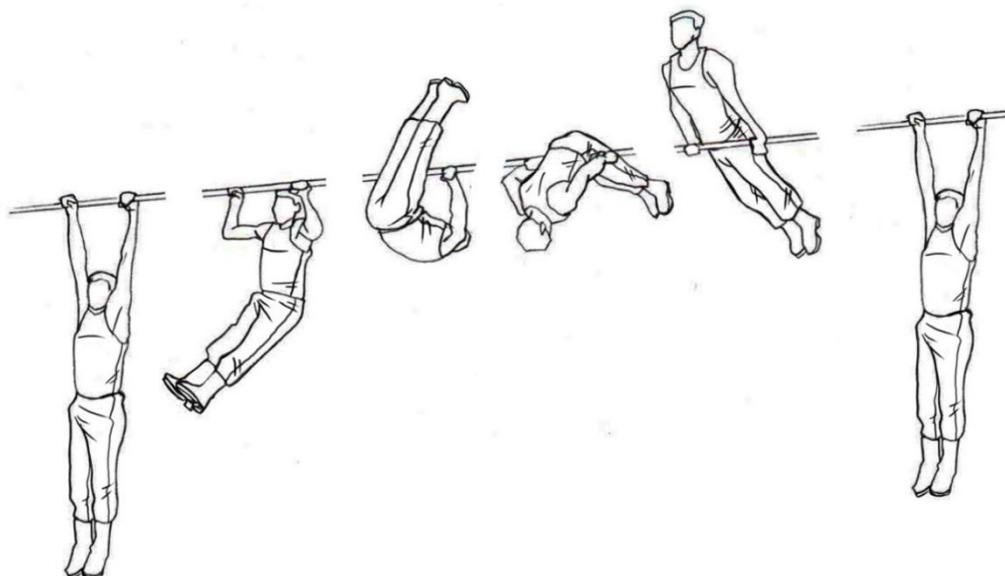


Рис. 39. Подъем переворотом на перекладине

Упражнение № 30. Подъем силой на перекладине (рис. 40).

Исходное положение – вис. Подтягиваясь (без маховых и рывковых движений), поставить в упор сначала одну, затем другую согнутую руку (разрешается две сразу) и, выпрямляя их, выйти в упор на прямые руки, затем прогнуться и фиксировать 1-2 с. Опуститься в вис (с применением любого способа). Выполнение упражнения засчитывается при возвращении в вис. Запрещается возвращение в вис с задержкой.

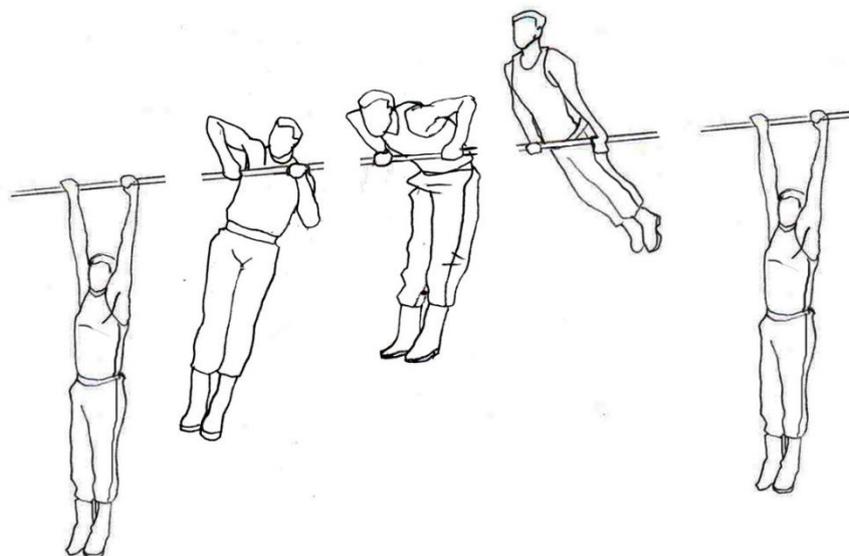


Рис. 40. Подъем силой на перекладине

Упражнение № 31. Комбинированное силовое упражнение на перекладине.

Исходное положение – вис. Каждый цикл упражнения содержит три поочередно выполняемых элемента.

Первым в цикле выполняется подъем переворотом, далее подтягивание и подъем ног к перекладине (до касания грифа перекладины стопами). Подтягивание и подъем переворотом на перекладине выполняются в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данным упражнениям.

Цикл упражнения считается выполненным, если без нарушения установленных требований выполнены подряд три элемента.

Упражнение № 32. Поднимание туловища из положения лежа на спине (рис. 41).

Время выполнения – 1 мин. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях до угла 90° и зафиксированы, пальцы рук сомкнуты за головой в «замок». Поднимая туловище и наклоняясь вперед, необходимо коснуться локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания лопатками пола. Выполнение упражнения засчитывается при возвращении в исходное положение. Допускается незначительное разведение ног, увеличение угла в тазобедренных и коленных суставах, использование гимнастических матов, помощь партнера в фиксации ног.



Рис. 41. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Упражнение № 33. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис. 42).

Время выполнения – 1 мин. Исходное положение – упор лежа (для военнослужащих женского пола – на гимнастической скамейке или другой опоре высотой 25–30 см), ноги вместе, руки выпрямлены, плечи расположены над кистями рук. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевых суставах, разгибание – до полного выпрямления рук, удерживая тело в прямом положении. Выполнение упражнения засчитывается при возвращении в исходное положение.



Рис. 42. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Упражнение № 34. Комплексное силовое упражнение.

Время выполнения – 1 мин. Исходное положение – лежа на спине, ноги вместе (стопы зафиксированы), руки на поясе. В течение 30 с (до подачи команды «ВРЕМЯ») выполняется поднимание туловища до касания руками стоп с возвращением в исходное положение до касания лопатками пола. Выполнение упражнения засчитывается при возвращении в исходное положение. Далее (до команды «СТОП») – выполняются сгибание и разгибание рук в упоре лежа в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному упражнению.

Допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, использование гимнастических матов, помощь партнера в фиксации ног.

Упражнение № 35. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (рис. 43).

Исходное положение – упор на брусьях (тело неподвижно, ноги вместе, руки выпрямлены). Выполняется сгибание рук до прямого угла в локтевых суставах и их разгибание до полного выпрямления. Фиксация упора длится не менее 1 с. Выполнение упражнения засчитывается при возвращении в исходное положение.

Допускается незначительное разведение и сгибание ног в коленных суставах. Запрещается выполнение маха ногами при выпрямлении рук.

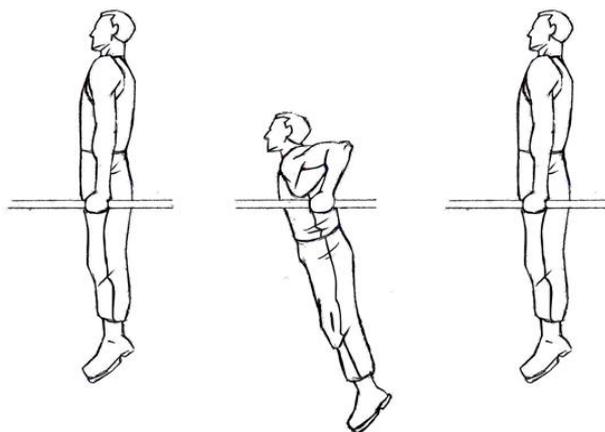


Рис. 43. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках

Упражнения № 36. Угол в упоре на брусках (рис. 44).

Выполняется на время. Исходное положение – упор на брусках, руки выпрямлены, ноги под углом 90° по отношению к туловищу выше верхнего края жердей. Время выполнения упражнения определяется с момента принятия неподвижного исходного положения до опускания пяток ниже верхнего края жердей.

Допускается незначительное разведение и сгибание ног в коленных суставах. Запрещается касание жердей ногами, бедрами.

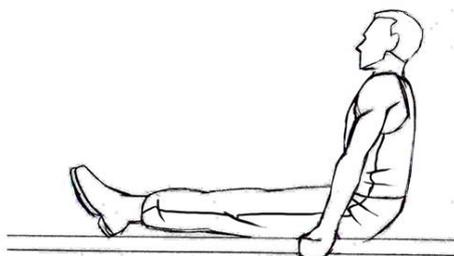


Рис. 44. Угол в упоре на брусках

Упражнение № 37. Комплексное упражнение на ловкость.

Выполняется на время на размеченной ровной площадке. По команде «НА СТАРТ» поставить одну ногу перед линией старта, другую на полшага сзади. По команде «ВНИМАНИЕ» подать тело вперед, согнуть ноги, разноименную руку вывести вперед, другую отвести назад, принять неподвижное положение. По команде «МАРШ» начать бег, преодолеть 10 м дистанции, выполнить два кувырка вперед, коснуться руками площадки впереди ног, выполнить два кувырка назад, повернуться кругом и, преодолев 10 м дистанции, финишировать.

Допускается использование гимнастических матов для выполнения кувырков.

Упражнение № 38. Обороты на стационарном гимнастическом колесе.

Выполняется на время. Исходное положение – стойка в колесе, руки и ноги зафиксированы (для фиксации используются ремни, стропы). Выполнить десять оборотов в одну, затем в другую сторону. Отсчет оборотов и времени начинается в момент первого прохождения вертикали головой вверх. Время выполнения каждых десяти оборотов фиксируется отдельно, затем суммируется. Перерыв при смене направления вращения – не более 10 с.

Упражнение № 39. Обороты на лопинге.

Выполняется на время. Исходное положение – стойка в раме лопинга, руки и ноги зафиксированы (для фиксации используются ремни, стропы). Выполнить десять оборотов вперед и десять назад (в любой последовательности без вращения вокруг вертикальной оси). Отсчет оборотов и времени начинается в момент прохождения рамой лопинга верхнего вертикального положения. Время выполнения каждых десяти оборотов фиксируется отдельно, затем суммируется. Для смены направления вращения допускается использование не более трех дополнительных раскачиваний.

Упражнение № 40. Рывок гири весом 24 кг.

Исходное положение – стойка ноги врозь, гиря на полу между ног, хват рукой за дужку сверху, другая рука в сторону. Последовательно непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку, фиксируя положение не менее 1 с, и опустить ее вниз, не касаясь туловища, для выполнения очередного подъема.

Смена рук проводится один раз внизу, при этом разрешается один дополнительный замах (рис. 45).

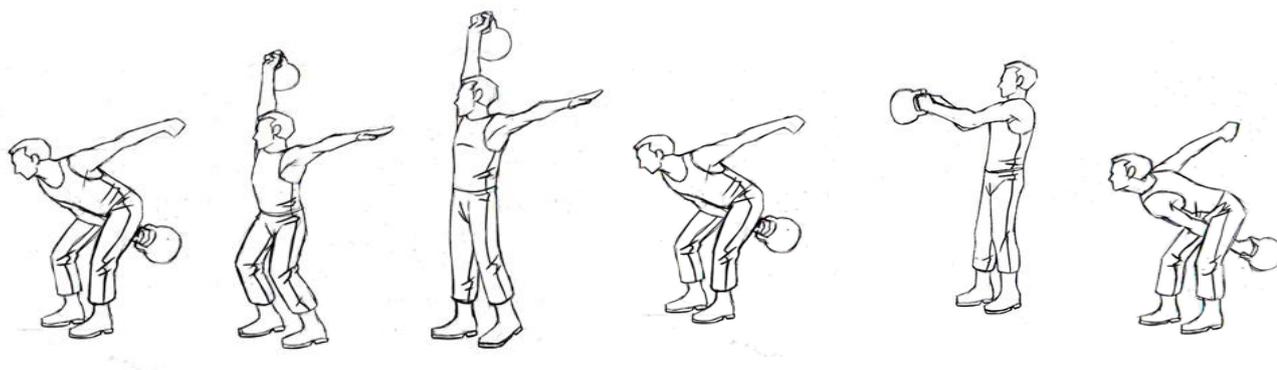


Рис. 45. Смена рук с одним дополнительным замахом

Установлены три весовые категории военнослужащих: до 70 кг, до 80 кг, свыше 80 кг.

Минимальный норматив для слабой руки в весовой категории: до 70 кг – 8 раз, до 80 кг – 10 раз, 80 кг и выше – 12 раз.

3.8. КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Комплексные занятия должны быть направлены на совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности у военнослужащих.

Основная часть комплексного занятия организуется на трех и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом личного состава подразделения с одного учебного места на другое.

В содержание комплексных занятий включаются ранее разученные упражнения из разных тем физической подготовки в различных сочетаниях. Вначале отрабатываются упражнения на развитие быстроты, ловкости, приемы и действия, связанные с тонкой двигательной координацией, упражнения на силу, а затем на выносливость. Конкретные варианты комплексов упражнений определяет руководитель занятия в соответствии с периодами и задачами обучения, уровнем физической подготовленности военнослужащих и материальной обеспеченностью занятия.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица П.1

Перечень упражнений для развития физических качеств и военно-прикладных навыков военнослужащих

Номера упражнений	Наименования упражнений
1	Бег на 1 км с преодолением единой полосы препятствий
2	Контрольное упражнение на единой полосе препятствий
3	Контрольное упражнение на специальной полосе препятствий
4	Метание гранаты на дальность
5	Метание гранаты на точность
6	Приемы общего комплекса рукопашного боя
7	Приемы специального комплекса рукопашного боя
8	Бег на 60 м
9	Бег на 60 м зигзагом
10	Бег на 60 м с грузом
11	Челночный бег 6×10 м
12	Бег на 100 м
13	Бег на 100 м со старта лежа
14	Прыжок в длину с места
15	Бег на 500 м
16	Бег на 1 км
17	Бег на 1,5 км
18	Бег на 3 км
19	Контрольное упражнение комплекса «Рейд»
20	Бег на 3 км с оружием
21	Марш-бросок в составе подразделения на 5 км
22	Марш-бросок в составе подразделения на 10 км
23	Плавание на 100 м (50 м)
24	Плавание в обмундировании с оружием
25	Лыжная гонка на 5 км
26	Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км
27	Комплексы вольных упражнений
28	Подтягивание на перекладине
29	Подъем переворотом на перекладине
30	Подъем силой на перекладине
31	Комбинированное силовое упражнение на перекладине
32	Поднимание туловища из положения лежа на спине
33	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
34	Комплексное силовое упражнение
35	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях
36	Угол в упоре на брусьях
37	Комплексное упражнение на ловкость
38	Обороты на стационарном гимнастическом колесе
39	Обороты на лопинге
40	Рывок гири весом 24 кг

Таблица П.2

Поправки к нормативам по физической подготовке

Наименования упражнений	Номера упражнений	Единицы измерения	Поправки к нормативам										
			1	2	3	4	5	6	7	8			
Бег на 1 км с преодолением единой полосы препятствий	1	мин, с	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Контрольное упражнение на единой полосе препятствий	2	мин, с	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5
Метание гранаты на дальность	4	м	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3
Бег на 60 м	8	с	0,1	0,1	0,3	0,2	1,0	0,3	—	—	—	—	0,3
Бег на 60 м зигзагом	9	с	0,1	0,1	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Бег на 60 м с грузом	10	с	0,1	0,1	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Челночный бег 6×10 м	11	с	0,1	0,1	0,5	0,3	2,0	—	—	—	—	—	0,5
Бег на 100 м	12	с	0,2	0,2	0,5	0,3	—	0,5	—	—	—	—	0,5
Бег на 100 м со старта лежа	13	с	0,2	0,2	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Прыжок в длину с места	14	см	—	—	10	5	—	—	—	—	—	—	10
Бег на 500 м	15	с	2	2	5	3	25	5	10	5	10	5	5
Бег на 1 км	16	с	5	5	10	5	—	10	20	10	10	10	10
Бег на 1,5 км	17	с	7	7	15	10	—	15	—	15	—	—	15
Бег на 3 км	18	с	10	10	30	20	—	30	—	30	—	—	30
Бег на 3 км с оружием	20	с	10	10	—	—	—	30	—	—	—	—	30
Марш-бросок в составе подразделения на 5 км	21	мин, с	0,30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Марш-бросок в составе подразделения на 10 км	22	мин, с	1,00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Плавание на 100 м	23	с	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Лыжная гонка на 5 км	25	мин, с	—	—	2,30	—	—	—	—	—	—	—	2,30
Подтягивание на перекладине	28	кол-во раз	1	—	1	—	—	—	—	—	—	—	1
Подъем переворотом на перекладине	29	кол-во раз	1	—	1	1	—	—	—	—	—	—	1
Подъем силой на перекладине	30	кол-во раз	1	—	1	—	—	—	—	—	—	—	1
Комбинированное силовое упражнение на перекладине	31	циклов	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	1
Поднимание туловища из положения лежа на спине	32	кол-во раз	2	1	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	33	кол-во раз	3	2	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Комплексное силовое упражнение	34	кол-во раз	2	1	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	35	кол-во раз	2	1	—	1	3	—	—	—	—	—	1
Угол в упоре на брусьях	36	с	—	—	3	2	—	—	—	—	—	—	3
Комплексное упражнение на ловкость	37	с	0,1	0,1	0,5	0,3	—	—	—	—	—	—	0,5

Примечание. Под поправками к нормативам понимаются:

- 1 — усложнение нормативов для военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, 1–3-й возрастных групп, срочной военной службы основных подразделений воинских частей ССО, разведывательных (разведывательно-десантных) подразделений и подразделений специального назначения;
- 2 — облегчение нормативов для военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, воинских частей транспортных войск, тыла и вооружения, баз хранения, медицинских центров (рот, пунктов), оркестров, политонов;
- 3 — усложнение нормативов при их выполнении в форме одежды № 1;
- 4 — усложнение нормативов при их выполнении в повседневной военной форме одежды № 5;
- 5 — облегчение нормативов при их выполнении в военной форме одежды № 5;
- 6 — облегчение нормативов при выполнении упражнений на снегу, в гололед, сильный дождь или снегопад;
- 7 — облегчение нормативов для военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, 8-й возрастной группы относительно нормативов 7-й возрастной группы;
- 8 — облегчение нормативов на оценку «удовлетворительно» для военнослужащих, имеющих противопоказания к выполнению данного упражнения по состоянию здоровья.

Нормативы по физической подготовке

Наименования упражнений	Номера упражнений	Единицы измерений	Нормативы											
			для курсантов 1-го курса				для курсантов 2-го курса				для курсантов 3-го и последующих курсов			
			отгл.	хор.	удовл.	отгл.	хор.	удовл.	отгл.	хор.	удовл.	отгл.	хор.	удовл.
Бег на 1 км с преодолением единой полосы препятствий	1	мин, с	5.05	5.15	5.30	5.00	5.10	5.25	4.55	5.05	5.20			
Контрольное упражнение на единой полосе препятствий	2	мин, с	2.15	2.20	2.30	2.10	2.15	2.25	2.07	2.12	2.20			
Контрольное упражнение на специальной полосе препятствий	3	мин, с	–	–	–	–	–	–	4.00	4.20	4.40			
Метание гранаты на дальность	4	м	40	35	30	43	38	33	45	40	35			
Метание гранаты на точность	5	балл	дважды	первой	второй	дважды	первой	второй	дважды	первой	второй			
Приемы общего комплекса рукопашного боя	6	балл	Оцениваются согласно требованиям по проверке и оценке											
Приемы специального комплекса рукопашного боя	7	балл	Оцениваются согласно требованиям по проверке и оценке											
Бег на 60 м	8	с	8,6	8,8	9,2	8,5	8,7	9,1	8,4	8,6	9,0			
Бег на 60 м зигзагом	9	с	16,5	16,9	17,5	16,3	16,7	17,3	16,1	16,5	17,1			
Бег на 60 м с грузом	10	с	10,0	10,4	11,0	9,8	10,2	10,8	9,6	10,0	10,6			
Челночный бег 6×10 м	11	с	15,4	16,0	16,8	15,2	15,9	16,6	15,0	15,8	16,4			
Бег на 100 м	12	с	14,1	14,6	15,4	14,0	14,4	15,2	13,8	14,2	15,0			
Бег на 100 м со старта лежа	13	с	14,6	15,1	16,0	14,5	15,0	15,8	14,3	14,8	15,6			
Прыжок в длину с места	14	см	220	210	190	230	215	195	235	220	200			
Бег на 500 м	15	мин, с	1,29	1,33	1,39	1,27	1,31	1,37	1,25	1,29	1,35			
Бег на 1 км	16	мин, с	3,27	3,37	4,05	3,24	3,34	4,00	3,21	3,31	3,55			
Бег на 1,5 км	17	мин, с	5,45	5,55	6,20	5,40	5,50	6,05	5,35	5,45	6,00			
Бег на 3 км	18	мин, с	12,25	12,45	13,30	12,15	12,35	13,20	12,05	12,25	13,10			
Контрольное упражнение комплекса «Рейд»	19	мин, с	13,00	12,00	11,00	13,30	12,30	11,30	14,00	13,00	12,00			
Бег на 3 км с оружием	20	мин, с	13,05	13,35	14,30	12,55	13,25	14,20	12,45	13,15	14,10			
Марш-бросок в составе подразделения: на 5 км	21	мин, с	26,00	27,00	28,00	25,30	26,30	27,30	25,00	26,00	27,00			
на 10 км	22	мин, с	53,00	55,00	57,00	52,30	54,30	56,30	52,00	54,00	56,00			
Плавание на 100 м	23	мин, с	1,50	2,05	2,35	1,45	2,00	2,30	1,40	1,55	2,25			
Плавание в обмундировании с оружием	24	м	100	75	50	125	100	75	150	125	100			
Лыжная гонка на 5 км	25	мин, с	27,30	28,30	29,30	27,00	28,00	29,00	26,00	27,00	28,00			
Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км	26	ч, мин, с	1:11.00	1:16.00	1:21.00	1:08.00	1:13.00	1:18.00	1:05.00	1:10.00	1:15.00			
Комплексы вольных упражнений	27	балл	Оцениваются согласно требованиям по проверке и оценке											
Подтягивание на перекладине	28	кол-во раз	13	11	9	14	12	10	15	13	11			
Подъем переворотом на перекладине	29	кол-во раз	6	5	4	8	6	5	9	8	6			

Наименования упражнений	Номера упражнений	Единицы измерений	Нормативы											
			для курсантов 1-го курса			для курсантов 2-го курса			для курсантов 3-го и последующих курсов					
			отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
Подъем силой на перекладине	30	кол-во раз	6	5	3	7	6	5	8	7	6	7	6	
Комбинированное силовое упражнение на перекладине	31	кол-во циклов	4	3	2	6	4	3	7	6	4	6	4	
Поднимание туловища из положения лежа на спине	32	кол-во раз	48	42	38	49	45	40	50	47	42	42	42	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	33	кол-во раз	50	46	40	52	48	42	54	50	44	44	44	
Комплексное силовое упражнение	34	кол-во раз	54	50	46	56	52	48	58	54	50	50	50	
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	35	кол-во раз	20	17	14	22	19	16	25	22	20	20	20	
Угол в упоре на брусьях	36	с	10	8	6	11	9	7	12	10	8	8	8	
Комплексное упражнение на ловкость	37	с	9,6	10,0	10,6	9,2	9,8	10,4	8,8	9,6	10,2	10,2	10,2	
Обороты на стационарном гимнастическом колесе	38	с	26,0	27,0	28,0	25,0	26,0	27,0	24,5	25,5	26,5	26,5	26,5	
Обороты на лопинге	39	с	36	37	38	35	36	37	34	35	36	35	36	
Рывок гири весом 24 кг:	40	кол-во раз	30	26	22	32	28	24	35	30	25	25	25	
весовая категория до 70 кг			34	30	26	36	32	28	40	35	30	30	30	
весовая категория до 80 кг			38	34	30	40	36	32	28	45	40	35	35	35
весовая категория 80 кг и выше														

Примечание. На контрольных занятиях упражнения № 1, 2, 4–7, 9, 10, 13, 19–22, 24, 26 выполняются в боевой форме одежды.

Нормативы
по физической подготовке для военнослужащих-женщин

Наименования упражнений	Номера упражнений	Единицы измерения	Нормативы													
			для курсантов 1-го курса						для курсантов 2-го курса						для курсантов 3-го и последующих курсов	
			отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.		
Бег на 60 м	8	с	10,0	10,4	11,0	9,6	10,0	10,6	9,2	9,6	10,2					
Челночный бег 6×10 м	11	с	17,1	17,6	18,4	16,7	17,2	18,0	16,3	16,8	17,6					
Бег на 100 м	12	с	17,0	17,5	18,5	16,5	17,0	18,0	16,0	16,5	17,0					
Прыжок в длину с места	14	см	160	150	140	165	155	145	170	160	150					
Бег на 500 м	15	мин, с	2,00	2,05	2,15	1,50	1,55	2,05	1,45	1,50	1,55					
Бег на 1 км	16	мин, с	4,30	4,50	5,20	4,20	4,35	5,00	4,15	4,20	4,40					
Бег на 3 км	18	мин, с	14,40	15,10	16,30	14,20	14,50	15,30	14,00	14,30	15,00					
Плавание на 50 м	23	мин, с	1,10	1,20	1,40	1,05	1,15	1,30	1,00	1,10	1,20					
Лыжная гонка на 5 км	25	мин, с	38,30	40,30	43,30	36,30	38,30	40,30	35,30	37,30	39,30					
Комплексы вольных упражнений	27	балл	Оцениваются согласно требованиям по проверке и оценки													
Поднимание туловища из положения лежа на спине	32	кол-во раз	38	34	30	45	38	35	48	42	38					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	33	кол-во раз	18	14	10	20	16	12	24	20	16					
Комплексное силовое упражнение на упоре лежа	34	кол-во раз	36	32	28	38	34	30	40	36	32					
Комплексное упражнение на ловкость	37	с	12,6	13,2	14,2	12,4	13,0	14,0	12,0	12,5	13,5					

Таблица П.5
 Нормативы по физической подготовке для кандидатов на поступление в военные учебные заведения
 в качестве курсантов

Наименования упражнений	Номера упражнений	Единицы измерений	Нормативы									
			для военнослужащих срочной военной службы		для военнослужащих срочной военной службы и граждан, проходящих службу в резерве		для военнослужащих, проходящих военную службу по контракту		для военнослужащих-женщин, проходящих военную службу по контракту			
			боевая	спортивная	боевая	спортивная	боевая	спортивная	боевая	спортивная	боевая	спортивная
Бег на 100 м	12	с	15,8	15,3	16,2	15,7	15,2	14,7	18,0	17,5		
Бег на 1 км	16	мин, с	–	–	–	–	–	–	–	–	5,00	4,50
Бег на 1,5 км	17	мин, с	6,25	6,15	6,35	6,25	6,05	5,55	–	–	–	–
Плавание в спортивной форме на 100 м**	23	мин, с	Проплыть дистанцию не хуже 2.20									
Плавание в спортивной форме на 50 м**			Проплыть без учета времени									
Подтягивание на перекладине	28	кол-во раз	9	10	7	8	10	11	–	–	–	–
Поднимание туловища из положения лежа на спине	32	кол-во раз	–	–	–	–	–	–	–	–	35	35

* Для поступающих на военный факультет учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купаль» по специальности «Физическая подготовка военнослужащих».

** Для поступающих на факультет военной разведки учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь» по специальности «Управление подразделениями сил специальных операций».

Таблица П.6

Приведение оценки по физической подготовке курсантов и слушателей военных учебных заведений к десятибалльной системе

Порядок приведения оценки за выполнение физических упражнений			
Полученные оценки за выполненные упражнения		Отметка за физическую подготовленность по десятибалльной системе	
Курсанты 1-го курса:			
5	5	5	10
5	5	4	9
5	4	4	8
4	4	4	7
4 или 5	4 или 5	3	6
4 или 5	3	3	5
3	3	3	4
4 или 5	4 или 5	2	4
3, 4 или 5	3	2	3 (не зачтено)
3, 4 или 5	2	2	2 (не зачтено)
2	2	2	1 (не зачтено)
Курсанты 2–5-х курсов и слушатели:			
5	5	5	10
5	5	4	9
5	4	4	8
4	4	4	7
4 или 5	4 или 5	3	6
4 или 5	3	3	5
3	3	3	4
3, 4 или 5	3, 4 или 5	2	3 (не зачтено)
3, 4 или 5	2	2	2 (не зачтено)
2	2	2	1 (не зачтено)
Порядок приведения оценки слушателям и курсантам 2–5-х курсов			
Оценка за физическую подготовленность	Оценка за методическую подготовленность	Общая отметка по физической подготовке по десятибалльной системе	
5	5	10	
5	4	9	
4	5	8	
5	3	7	
4	4	7	
4	3	6	
3	4 или 5	5	
3	3	4	
3, 4 или 5	2	3 (не зачтено)	
2	3, 4 или 5	2 (не зачтено)	
2	2	1 (не зачтено)	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовка в военных учебных заведениях направлена на обеспечение высокого уровня физической и методической подготовленности курсантов. Являясь составной частью учебно-воспитательного процесса, она призвана оказывать активное воздействие на формирование морального и духовного облика обучаемых, обеспечивать успешное овладение военно-профессиональными знаниями и навыками и содействовать становлению высококвалифицированных командиров, способных успешно осуществлять воинское обучение и воспитание личного состава, в том числе и в процессе физической подготовки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Инструкция об организации и проведении физической подготовки в Вооруженных Силах : утв. приказом Министра обороны Респ. Беларусь от 19.09.2014 г., № 1000. – Минск : МО РБ, 2014. – 163 с.
2. Физическая культура курсантов военных учебных заведений : учеб. пособие для курсантов военных учебных заведений / А. К. Лушневский [и др.]. – Гродно : ГрГУ, 2018. – 149 с.
3. Гавроник, В. И. Теоретико-методические аспекты совершенствования военно-прикладной физической подготовки военнослужащих : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. И. Гавроник ; Гродн. гос. ун-т им. Я. Купалы. – Минск, 2017. – 38 с.
4. Содержание самостоятельной физической тренировки военнослужащих : учеб. пособие / А. А. Щепелев [и др.] ; под ред. А. А. Щепелева. – СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2011. – 96 с.
5. Миронов, В. В. Система формирования методических навыков на занятиях по физической подготовке / В. В. Миронов. – Л. : ВДКИФК, 1987. – 201 с.
6. Ращупкин, В. В. Организация и проведение занятий по физической подготовке с офицерами старших возрастных групп : учеб. пособие / В. В. Ращупкин. – Минск : МО РБ, 2007.
7. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры : учебник / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
8. Гавроник, В. И. Военно-прикладная физическая подготовка : учеб. пособие / В. И. Гавроник. – Гродно : ЮрСаПринт, 2015. – 98 с.
9. Гавроник, В. И. В помощь командиру взвода по организации физической подготовки в подразделении : учеб. пособие / В. И. Гавроник, А. К. Лушневский. – Минск : ГУ «РУМЦ ФВН», 2009. – 52 с.
10. Марищук, В. Л. Принципы и методы обучения в военной педагогике и физической подготовке / В. Л. Марищук. – Л. : Воен. ин-т физ. культуры, 1990. – 57 с.
11. Организация физической подготовки в воинской части и подразделении. – М. : Воениздат МО СССР, 1981. – С. 239.
12. Планирование и учет физической подготовки в воинской части : практ. пособие / авт. кол. – Минск : ГУ СК ВС РБ, 2007.
13. Руководство по боевой подготовке в Вооруженных Силах : приказ Министра обороны Респ. Беларусь, 10 июля 2014 г., № 720. – Минск , 2014. – 105 с.
14. Теоретико-методические основы физической подготовки военнослужащих : учеб.-метод. пособие / А. К. Лушневский [и др.]. – Минск : ГУ «РУМЦ ФВН», 2010. – 320 с.
15. Теория и методика физического воспитания : учебник / Б. А. Ашмарин [и др.] ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990. – 287 с.

16. Теория и организация физической подготовки войск : учебник / под ред. Л. А. Вейднер-Дубровина. – 4-е. изд. – Л. : Воен. ин-т физ. культуры, 1980. – 512 с.

17. Теория и организация физической подготовки войск : учебник / под ред. В. В. Миронова. – 6-е. изд. – СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2006. – 594 с.

Учебное издание

Титков Евгений Васильевич
Будиков Юрий Николаевич
Вершило Дмитрий Николаевич и др.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ
ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Редактор *Е. С. Юрец*
Корректор *Е. Н. Батурчик*
Компьютерная правка, оригинал-макет *Е. Г. Бабичева*

Подписано в печать 12.10.2022. Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс».
Отпечатано на ризографе. Усл. печ. л. 8,25. Уч.-изд. л. 8,5. Тираж 30 экз. Заказ 184.

Издатель и полиграфическое исполнение: учреждение образования
«Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий №1/238 от 24.03.2014,
№2/113 от 07.04.2014, №3/615 от 07.04.2014.
Ул. П. Бровки, 6, 220013, г. Минск

