

Краснодарский университет МВД России

**Прикладная гимнастика и атлетическая  
подготовка в системе обучения курсантов  
и слушателей образовательных организаций  
МВД России**

Учебно-методическое пособие

Краснодар  
2020

УДК 796.4  
ББК 75.6  
П75

Одобрено  
редакционно-издательским советом  
Краснодарского университета  
МВД России

Составители: *С. В. Украинский, А. С. Дзюба*

Рецензенты:

*С. М. Струганов*, кандидат педагогических наук, доцент (Восточно-Сибирский институт МВД России);

*Р. Жур*, кандидат педагогических наук, доцент (Краснодарское высшее военное училище имени генерала армии С.М. Штеменко).

**Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка в системе обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России: учебно-методическое пособие / сост.: С. В. Украинский, А. С. Дзюба. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2020. – 54 с.**

ISBN 978-5-9266-1671-9

Раскрывается техника выполнения упражнений прикладной гимнастики и атлетической подготовки. Подробно излагаются критерии выполнения упражнений, определена структура учебно-тренировочных занятий с учетом требований новых нормативных правовых актов, регулирующих данный раздел в области специальной физической подготовки сотрудников полиции.

Для профессорско-преподавательского состава, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

УДК 796.4  
ББК 75.6

ISBN 978-5-9266-1671-9

© Краснодарский университет  
МВД России, 2020  
© Украинский С. В., Дзюба А. С.,  
составление, 2020

## **Введение**

На сегодняшний день образ полицейского неразрывно связан с физической и специальной подготовкой. И действительно, для успешной борьбы с преступностью сотрудник полиции должен обладать умениями и навыками не только общей, но и также специальной физической подготовкой.

Поэтому образовательные организации МВД России должны обеспечивать обучающихся эффективной подготовкой для формирования основных физических качеств, двигательных навыков и умений, входящих в содержание специальной физической подготовки, для их дальнейшей повседневной деятельности.

Специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой процесс развития физических качеств, который, в свою очередь, обеспечивает развитие конкретных двигательных способностей, которые являются базовыми для конкретного вида спорта или вида трудовой деятельности<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Баранов В.В. «Физическая культура», учебное пособие. 2009.

Специальная физическая подготовка представлена широким спектром направлений. Тем не менее, все ее виды можно обобщить двумя базовыми группами:

1. Спортивная подготовка;
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Подготовка к будущей профессиональной деятельности включает не только приобретение соответствующих знаний, навыков и умений по выбранной специальности, но и требует определенной физической подготовки, обеспечивающей высокую производительность труда. Поэтому одним из основных разделов физической культуры является профессионально – прикладная физическая культура (ППФК).

Одним из наиболее доступных составляющих физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России является прикладная гимнастика и атлетическая подготовка, содержание которых регулируется Приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» от 30 августа 2017 г. (далее НФП – 2017)

Существующий НФП-2017 во втором разделе Приложения к приказу определяет краткие методические указания к проведению занятий по прикладной гимнастике и атлетической подготовке в ВУЗах МВД. Однако, в данном разделе этого нормативно-правовом акте отсутствует глоссарий, полностью не раскрыты содержания упражнений, а также отсутствует методика преподавания прикладной гимнастики и атлетической подготовки у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

В связи с указанными выше обстоятельствами, целью данной работы является создание иллюстрированного учебно – методического пособия, которое раскрывало бы понятия, содержащиеся в прикладной гимнастике и атлетической подготовке, определяло основные положения, связанные с техникой выполнения упражнений и методические рекомендации по проведению занятий. На основе новых нормативно–правовых актов изложены критерии выполнения упражнений.

Целевое назначение данного пособия обуславливается необходимостью методического обеспечения практических занятий по дисциплинам «Физическая подготовка», «Специальная физи-

ческая подготовка» курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России по образовательным программам высшего профессионального образования, а также программам первоначальной профессиональной подготовки лиц, принимаемых на службу в ОВД РФ.

Решение данной цели предполагает решение следующих конкретных задач:

- дать понятие гимнастики, определить виды гимнастики, их особенности, а также же специфику прикладной гимнастики

- определить место и роль атлетической подготовки в системе подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России, установить, в каких формах может проводиться атлетическая подготовка в ВУЗах МВД России;

- определить и конкретизировать спортивную терминологию, используемую в прикладной гимнастике и атлетической подготовке;

- конкретизировать технику выполнения и последовательность обучения отдельных элементов и упражнений раздела «прикладная гимнастика и атлетическая подготовка»;

- выявить проблемные вопросы организации и методики проведения учебных занятий с использованием гимнастических упражнений в области прикладной гимнастики и атлетической подготовке и наметить пути их возможного решения.

Пособие содержит в себе подробное описание техники и методики обучения упражнениям, которые позволяют получить знания в рамках прикладной гимнастики и атлетической подготовки курсантов и слушателей. Данная группа упражнений, по большей части, применяется в подготовительной части проводимого занятия для подготовки организма к предстоящей нагрузке, а также для развития физических качеств. Все упражнения проиллюстрированы, что облегчает процесс восприятия и позволяет на высоком уровне проводить все формы занятий по физической подготовке в рамках прикладной гимнастики и атлетической подготовки.

# 1. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка в системе подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Различные упражнения прикладных видов гимнастики позволяют решать целый комплекс задач, связанных с развитием физических и морально-волевых качеств, которые являются необходимыми условиями в профессиональной деятельности человека и укрепления ее здоровья.

К данной группе можно отнести:

– профессионально-прикладную гимнастику (в данной категории будет рассмотрен такой подвид как служебно-прикладная гимнастика);

– военно-прикладная;

– спортивно-прикладная;

– гимнастика на производстве;

– лечебная гимнастика<sup>1</sup>.

**Профессионально-прикладная гимнастика** способствует формированию двигательных навыков, от которых напрямую зависит качественная профессиональная деятельность лица. Данное направление подготовки необходимо, например, монтажнику – высотнику, строителю – высотнику и т.д. В рамках физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России проводятся занятия с элементами служебно-прикладной гимнастики, которая включает в себя (лазанье, перелезание, подтягивание, подъемы, перевороты, строевые упражнения), выполнение которых подразумевает не обычные условия, а в более усложненные и приближенные к реальным<sup>2</sup>. Служебно-прикладная гимнастика направлена на развитие физических качеств, общее укрепление организма человека, а также на совершенствование навыков, которые являются необходимыми для обучающихся. Гимнастические упражнения используются для развития широкого спектра физических качеств и навыков; повышения устойчивости к неблагоприятным факторам служебной деятельности; совершенствования прикладных навыков в переноске тяжестей и передвижении по узкой опоре, метании и т.п.

---

<sup>1</sup>Гимнастика / Под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. М., 1979, с. 9.

<sup>2</sup>Глубокий В.А. Прикладная гимнастика, система физического воспитания, упражнения на перекладине, физическая подготовка сотрудников силовых ведомств.

**Военно-прикладная гимнастика** также способствует формированию и воспитанию специализированных физических качеств, которые являются важными для успешного овладения военными профессиями<sup>1</sup>. Данный вид гимнастики применяют в рамках работы с допризывниками, а также в системе физической подготовки обучающихся высших военных учебных заведений. К числу средств этого вида гимнастики относят: строевые упражнения, различные прикладные способы ходьбы, бега, прыжков, преодоление различных препятствий и т.п. Изучение упражнений военно-прикладной гимнастики проводится в большей мере на открытой местности.

**Спортивно-прикладная гимнастика** является составной частью физической подготовки в различных видах спорта и включает в себя гимнастические упражнения для развития разнообразных физических показателей. Для совершенствования физических качеств, которые способствуют повышению спортивных достижений, применяют упражнения, сходные с двигательными действиями в конкретном виде спорта<sup>2</sup>. **Содержание** этой гимнастики определяется в зависимости от содержания конкретного вида спорта, поскольку в каждом виде спорта есть своя специфика применения общеразвивающих и специальных упражнений. Необходимо отметить, что представители различных видов спорта применяют некоторые упражнения и на гимнастических снарядах. Например: в систему тренировки прыгуна с шестом включаются упражнения на кольцах, перекладине, канате, которые помогают быстрее овладеть техникой прыжка с шестом. Аналогичным образом обращается внимание на подбор специальных упражнений в гимнастике спортсмена-боксера<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физ. культуры / Под ред. В.А. Смолевского.- Изд. 3-е, перераб, доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. 336 с. (С.9- 17).

<sup>2</sup> В.В. Чешихина, В.Н. Кулаков, С.И. Филимонова – Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи, Издательство МГСУ «союз», 2000 г.

<sup>3</sup> Ильин, В. И. ППФП студентов в ВУЗах. Научно – методологические и организационные основы / В. И Ильин. – М.: Лотос, 2008. – 190 с. 11. Кабачков, В. А. Профессионально – прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ / В. А. Кабачков, С. А Полиевский. – М.: Высшая школа, 2002. – С. 231 – 289. 12. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. – Новосибирск: Наука, 2006. – 192 с.

В рамках тренировочного процесса, включая прикладные виды спорта, которые получили свое развитие в системе МВД России – разнообразные гимнастические упражнения могут применяться, как в подготовительной части учебных и учебно-тренировочных занятий с курсантами и слушателями в виде общеразвивающих упражнений, которые направлены на приведение организма для работы в основной части, так и в основной и заключительной частях занятия. Гимнастические упражнения целесообразно использовать и как подводящие для обучения более сложным в техническом и координационном плане упражнениям и техническим действиям, которые можно разделить на части и обучать по частям.

**Производственная гимнастика** представляет собой совокупность простых физических упражнений, выполняемых сотрудниками организации на самом рабочем месте. Данные упражнения включены в режим рабочего дня для повышения работоспособности и профилактики утомления сотрудников.

Рассмотрим основные виды производственной гимнастики:

**Микропауза** представляет собой непродолжительную физическую активность, которую можно также назвать разминкой, необходимая для снятия мышечного напряжения.

**Физкультурная минутка** – активный отдых в рамках небольшого промежутка времени (порядка нескольких минут), который включает в себя пару различных упражнений, предназначенных для наиболее загруженных мышц.

**Физкультурная пауза** – по временному промежутку проводится чуть дольше, по сравнению с физкультурной минуткой, и направлена, в первую очередь, на профилактику преждевременной усталости и поддержание высокого уровня активности в течение всего рабочего дня.

**Вводная гимнастика** – именно с неё начинается трудовой день сотрудника. Она включает в себя комплекс упражнений, которые максимально адаптированы под трудовой режим. Благодаря ей активизируется работа основных систем организма, позволяя максимально плодотворно начать рабочий день. Продолжительность вводной гимнастики обычно составляет 5-7 минут.

**Лечебная гимнастика** – вид гимнастики, который применяется в рамках лечебной физической культуры, с целью лечения,

профилактики и медицинской реабилитации, а также улучшения общего состояния здоровья.

Лечебная гимнастика выполняет не только лечебную, но также и воспитательную функцию. Она формирует сознательное отношение к применению гимнастических упражнений, и желание вести здоровый образ жизни<sup>1</sup>.

### **Атлетическая подготовка и ее место в структуре физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России**

В системе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России атлетическая подготовка играет важную роль. Широкий спектр средств и методов атлетической подготовки позволяет:

- развивать, а также совершенствовать физические навыки и качества, которые являются базовыми для выполнения обязанностей по службе;

- укреплять здоровье обучающихся, а также повышать устойчивость организма к воздействию различных негативных факторов;

- содействовать росту уровня служебно-профессиональной подготовки, воспитанию морально-психологических качеств.

Успешное решение поставленных перед занятием задач, зачастую, зависит от качества проведения занятий по атлетической подготовке, а также от профессиональных методических навыков преподавателя. В данном контексте необходимо выделить особую роль знаний основ атлетической подготовки, а также умелое их применение на практике, что повышает эффективность обучения и исключает возможный травматизм.

Многие сотрудники полиции выполняют свои обязанности в условиях стрессовых ситуаций, перегрузок, нервно-психического напряжения. В атлетической подготовке существует ряд средств формирования устойчивости к различным неблагоприятным факторам.

---

<sup>1</sup> Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. – М.: Медицина, 1999. – 304 с.

В атлетической подготовке на сегодняшний день имеется большой выбор комплексов упражнений для развития волевых качеств, которые являются основополагающими для всех сотрудников полиции. К данным упражнениям можно отнести: соскоки, ходьба на высоте, прыжки в сложных условиях, а также акробатические упражнения.

При обучении необходимо широко применять упражнения и различные приемы для воспитания психических качеств формирующих профессионально важные черты характера личности. С этой целью выполняются упражнения, требующие внимания и скоростно-реакционных навыков.

Развитие и совершенствование строевой выправки является значимой частью в структуре занятий по атлетической подготовке. Атлетическая подготовка представляет собой один из основных разделов физической подготовки, который способствует совершенствованию дисциплинированности и подтянутости курсантов, которые содействуют качественному выполнению строевых приемов.

Регулярное занятие атлетической подготовкой улучшает функциональное состояние обучающихся, укрепляется опорно-двигательный аппарат, способствует росту мышц, повышению уровня объема легких, а также других физических показателей.

В своей совокупности, занятия атлетической подготовкой оказывают положительное влияние на здоровье обучающихся.

Важно отметить, что атлетическая подготовка является составляющей практически всех видов физической подготовки курсантов. Она может проводиться как в рамках утренней зарядки, спортивно-массовой работе, учебной деятельности, а также при самостоятельных занятиях физической нагрузкой обучающимися.

Атлетическая подготовка проводится во всех формах физической подготовки – на учебных занятиях, утренней физической зарядке, в процессе учебно-боевой деятельности, спортивно-массовой работе и в самостоятельной физической тренировке обучающихся.

В рамках утренней зарядки базовым средством являются общеразвивающие и специальные упражнения, к которым можно отнести: ходьбу, бег, для совершенствования специальных качеств, например, улучшение устойчивой работы вестибулярного

аппарата. В рамках УФЗ выполняются следующие виды упражнений: подтягивания, поднятие ног, сгибание и разгибание рук на многопролетных перекладинах, брусьях, скамейках с упорами для ног и т. п.<sup>1</sup>.

В спортивно-массовой работе атлетическая подготовка представлена в различных формах. Это разнообразные упражнения и комплексы без снарядов и на снарядах: строевые приемы и действия; ходьба и бег; упражнения на специальных снарядах; прыжки; комплексные упражнения; игры и эстафеты.

Занятия по атлетической подготовке можно рассматривать как способ формирования у курсантов организаторско-методических умений и навыков.

Таким образом, прикладная гимнастика и атлетическая подготовка в системе физической подготовки будущих сотрудников полиции играют значительную роль и являются эффективными методами физической подготовленности для развития физических качеств, которые необходимы в профессионально-служебной деятельности сотрудника полиции.

---

<sup>1</sup> Медведев, И.М. Организация профессионально – прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.М. Медведев; Волгогр. юрид. ин – т МВД России. – Волгоград, 1999 – 24 с.

## **2. Спортивная терминология, применяемая в гимнастике и атлетике**

При обучении курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России по физической подготовке, профессорско-преподавательский состав кафедры физической подготовки и спорта должен обладать не только знаниями по вопросу организации и методики обучения, но и владеть специальной терминологией. Значение общепринятых в физической культуре спортивных терминов, позволяет лаконично объяснить обучаемым значение предметов, явлений и действий, сформировать необходимое представление о технике выполнения упражнений и в дальнейшем обусловить взаимосвязь между педагогом и обучаемыми.

В содержание занятий из раздела «Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка», изучаемого курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России, рекомендовано включать в обучение различное множество гимнастических упражнений, выполняемых на гимнастических снарядах: гимнастические перекладины; гимнастические брусья; гимнастические кольца; гимнастические стенки и гимнастические скамейки. Разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения выполняются как на полу, борцовском ковре, с использованием различных тренажеров и тяжестей (гантелей, штанг, гирь).

В процессе обучения вышеперечисленных упражнений применяется нехарактерная для других разделов физической подготовки специальная терминология.

Краткое и точное условное обозначение различного двигательного действия из гимнастики называют гимнастическим «термином». Термины должны быть лаконичными, точными и, что немаловажно, доступными.

При помощи специализированной терминологии значительно проще выстраивать взаимоотношения между преподавателем и обучающимися во время проведения занятий, а также становится возможным упростить описание самих упражнений.

Словесные указания при обучении становятся, своего рода, условными сигналами, что позволяет выстраивать между преподавателем и обучающимися рефлексивные связи<sup>1</sup>.

**Гимнастический термин** представляет собой краткое, условное обозначение двигательного действия или понятия. В свою очередь, гимнастические термины можно дифференцировать на общие и конкретные термины. Общие термины применяются для обозначения общих понятий, а так же для определения отдельных групп упражнений (строевые упражнения и т.п.). Конкретные термины несут в себе смысловые признаки упражнений и подразделяются на основные и вспомогательные термины<sup>2</sup>.

Основные термины отражают структурные признаки определяемых действий (подъём, оборот, поворот, соскок и т. д.)<sup>3</sup>.

Вспомогательные термины уточняют основные и указывают:

- способ выполнения упражнений;
- направление движения;
- условия опоры.

Само название упражнения в большинстве случаев состоит из основного и дополнительного терминов. В начале названия упражнения используется основной термин, который уточняет смысловой признак, а далее используются дополнительные термины.

Рассмотрим основные гимнастические термины и понятия, наиболее часто встречающиеся в процессе обучения в прикладной гимнастике и атлетической подготовке.

**Элемент** – представляет собой небольшое гимнастическое упражнение, которое можно охарактеризовать законченностью и невозможностью разделения на отдельные структурные элементы.

**Хват** представляет собой способ держания за спортивный снаряд.

---

<sup>1</sup> Сборник лекций по гимнастике для студентов высших учебных заведений специальности 034600 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», 034300 – «Физическая культура». Орел. 2012 г.

<sup>2</sup> Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. – М.:ФиС, 1969 г. – 189 с.

<sup>3</sup> В данном разделе используется общепринятая терминология, взятая из словаря спортивных терминов под общей редакцией Р.Р. Салимзянова. – Ульяновск: УВАУ ГА (и), 2008 г. – 116 с.

Существует несколько видов хватов: хват сверху или снизу; обратный хват; разный хват; скрестный хват; широкий (узкий) хват; глубокий хват.

**Вис** представляет собой базовое статическое положение тела обучаемого на снаряде. При этом плечи обучаемого должны находиться ниже точек хвата.

Простые висы выполняются различным хватом за снаряд. При выполнении простого виса тело обучаемого находится в неподвижном положении, туловище и ног составляют прямую линию, хват руками на ширине плеч.

**Упор** – это положение тела обучаемого на снаряде или полу, при котором плечи обучаемого находятся выше точек. Техническими требованиями к упору являются: руки выпрямлены и опираются на опору всей ладонной поверхностью, туловище и ноги обучаемого составляют прямую линию, голова прямо.

В физической подготовке наиболее часто используются следующие виды упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя согнувшись, упор лежа сзади, упоры на перекладине, упоры на брусках, ковре и т.п.

**Упор присев** сочетает в себе присед с опорой или касанием пола руками.

**Упор сидя** является смешанным видом упора, включая в себя положение сидя и существенную опору руками.

**Сед** – это положение обучаемого сидя на снаряде (ковре).

**Подъём** является переход в упор из виса или из более низкого положения в более высокое.

Подъемы выполняются на брусках и перекладине и могут быть: с махом, с переворотом, силой и т.п.

**Оборот** представляет собой круговое вращательное движение вокруг оси снаряда. Обороты могут быть назад и вперед.

**Мах** представляет собой свободное движение относительно оси вращения. Махи могут быть с силой, изгибами, с прыжка.

Размахиванием называют мах, который выполняется несколько раз подряд.

**Соскок** – прыгивание со снаряда, как правило, из виса или из упора.

**Присед** – положение обучаемого на согнутых ногах.

**Группировка** заключается в таком положении тела обучаемого, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти рук захватывают голени.

Существует несколько видов группировки: сидя, лежа на спине, в приседе. Группировка так же может быть широкой, при которой ноги разведены врозь, руки обхватывают ноги снаружи под бедра около коленей.

Группировка является в свою очередь подготовительным упражнением для выполнения перекатов, кувырков, сальто<sup>1</sup>.

**Перекатами** называются движения назад и вперед с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову.

**Кувырок** – это вращательное движение тела обучаемого с последовательной опорой и переворачиванием через голову.

Кувырки имеют множество разнообразных вариантов выполнения: вперед, назад, с прыжка, через плечо и т.п.

**Прыжком называют** преодоление расстояния или препятствия в свободном полёте после отталкивания ногами.

Прыжки бывают с согнутыми ногами; ногами врозь; боком; углом; переворотом и т.п.

**Группировка** заключается в положении тела при котором колени прижаты к груди, локти прижаты, захват за голени ладонями.

Группировка бывает лёжа; сидя и в приседе и т.п.

**Переворот** заключается во вращательном движении тела с полным переворачиванием.

Различают переворот в сторону; переворот с головы; переворот на одну ногу; переворот с прыжка и др.

**Наклон** представляет собой сгибание тела.

Различают наклон прогнувшись, полунаклон, наклон вперед – вниз, наклон назад касаясь, наклон в широкой стойке, наклон с захватом.

Применяемые в процессе обучения термины основываются на общепринятой спортивной терминологии.

Помимо специальной терминологии, применяемой в гимнастике, необходимо определить значение основных понятий, ис-

---

<sup>1</sup> «Акробатика. Каноны терминологии» - ФиС, 1989 г.

пользуемой при атлетической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

**Бег** представляет собой естественный способ передвижения человека с фазой полета.

В прикладной атлетической подготовке используют следующие виды бега: длительный, заключительный, интенсивный, интервальный, контрольный и кроссовый.

Таким образом, рассмотренные термины гимнастики и атлетической подготовки могут способствовать более точному пониманию сущности конкретных упражнений и совершенствованию методики преподавания на занятиях по физической подготовке среди курсантов и слушателей.

### **3. Техника выполнения и последовательность обучения отдельных элементов и упражнений раздела «прикладная гимнастика и атлетическая подготовка»**

В данном параграфе рассмотрены основные упражнения из действующего наставления. Условия выполнения упражнений описаны в соответствии с наставлением.

#### **Подтягивание на перекладине**

Техника выполнения:

Данное упражнение выполняется из положения виса на прямых руках хватом сверху, руки выпрямлены, туловище и ноги прямые. Положение виса фиксируется 0.5 секунд. При подтягивании подбородок должен быть выше грифа перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног и незначительное отклонение тела от вертикального положения (рис. № 1).

Запрещается касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений.



Рис. 1. Подтягивание на перекладине

**Технические требования:** упражнение выполняется из неподвижного положения; в конце подтягивания подбородок должен быть выше грифа перекладины.

### **Подготовительные упражнения:**

- Подтягивание на низкой перекладине упираясь стопами в пол разными хватами;
- Подтягивание с прыжка и медленное опускание в вис на прямые руки;
- Подтягивание с помощью.

### **Характерные ошибки выполнения:**

- Отклонение головы назад.
- Неравномерное подтягивание (поочередно правой и левой рукой).
- Сгибание и разгибание ног.
- Рывки и маховые движения.

### **Помощь и страховка:**

Стоя сбоку и сзади, помочь, поднимая руками за голень и бедро.

### **Рекомендации по обучению:**

Помимо перечисленных гимнастических упражнений по теме прикладная гимнастика и атлетическая подготовка в процесс обучения курсантов и слушателей целесообразно включать и наиболее сложные упражнения.

### **Поднос прямых ног к перекладине**

Техника выполнения:

Из вися хватом сверху поднять прямые ноги к перекладине до касания грифа и вернуться в исходное положение. Зафиксировать неподвижное положение вися на 0,5 сек. и продолжить выполнение упражнения (рис. № 2).

Запрещается касание пола (земли) ногами, сгибание ног в коленных суставах, выполнение маховых движений.



Рис. 2. Поднос прямых ног к перекладине

**Подготовительные упражнения:**

– поднятие прямых ног на брусьях;

**Характерные ошибки выполнения:**

- раскачивания;
- сгибание ног в коленях;
- опирание ногами о пол.

**Помощь и страховка:**

Стоя сбоку и чуть сзади обучаемого и не касаясь его держать одну руку сзади бедра, а вторую – сзади в верхней части спины. Страхователю необходимо быть в готовности удержать обучаемого при срыве с перекладины в момент поднимания ног к снаряду.

**Подъем переворотом на перекладине**

Техника выполнения:

**Исходное положение:** вис хватом сверху (ладони вперед, руки параллельно), тело слегка прогнуто, ноги прямые, носки вытянуты. Из вися хватом сверху, подтягиваясь без рывков и маховых движений, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг нее, выйти в упор на прямые руки, тело прогнуто. Положение вися и упора фиксируется на прямых руках на 1 секунду. Опуститься в вис или соскочить под перекладину (рис. №3).



Рис. 3. Подъем переворотом на перекладине

**Главное в технике выполнения** – не разгибать рук, пока тело не получит опоры о снаряд; при продвижении ног вверх удерживать их у перекладины.

**Технические требования:** упражнения выполняется с прямыми ногами, в положении упора тело должно быть прогнуто, руки прямые.

**Подготовительные упражнения:**

- Подтягивание на перекладине с подниманием ног в «угол».
- Поднимание прямых ног к перекладине.
- Подъем переворотом на низкой перекладине толчком одной и махом другой; то же толчком двух ног.
- Подъем переворотом на высокой перекладине с помощью партнера, подталкивающего под таз и поясницу.

### **Характерные ошибки выполнения:**

К характерным ошибкам выполнения упражнения относятся: выпрямление рук во время поднимания ног к перекладине; тело опускается вниз, ноги ударяются о перекладину; раннее откидывание головы назад; сильное сгибание ног в тазобедренных суставах после выхода в упор (упор согнувшись); опускание в вис или соскок под перекладину выполняется с большим продвижением вперед (по принципу соскока другой).

### **Помощь и страховка**

Стоя сбоку под перекладиной, помочь нажимом под бедро и плечо. С выходом в упор удерживать ноги, помочь зафиксировать упор прогнувшись. При соскоке сопровождать под спину и грудь до приземления.

### **Подъем силой на перекладине**

#### **Техника выполнения**

**Исходное положение:** вис хватом сверху (ладони вперед, руки параллельно), тело слегка прогнуто, ноги прямые, носки вытянуты.

Из вися хватом сверху подтянуться, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. В конце подтягивания быстро перевести одну руку в упор локтем вверх, не задерживаясь, подать плечи вперед, поставить в упор другую руку, разгибая руку, выйти в упор (рис. № 4).



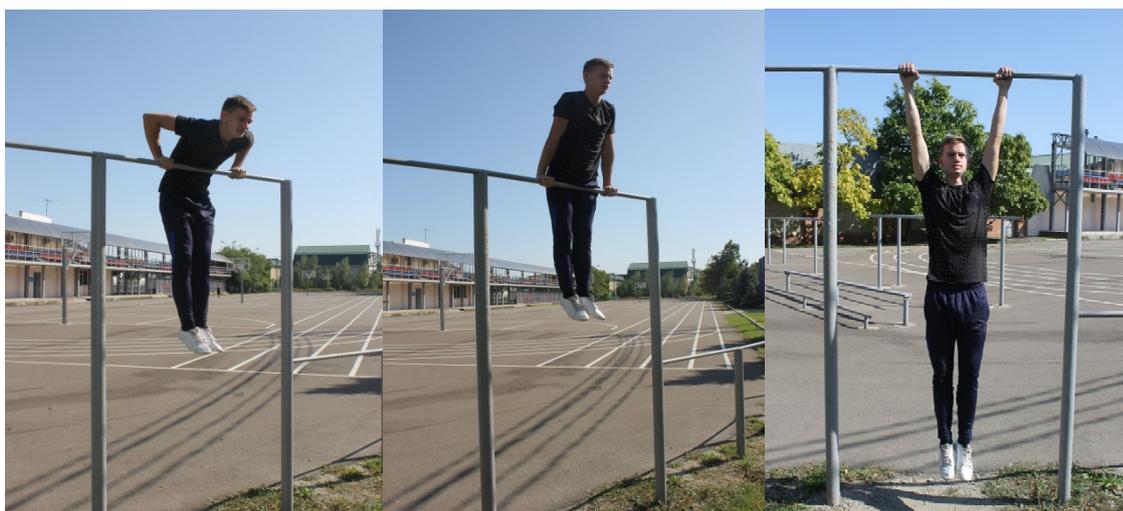


Рис. 4. Подъем силой на перекладине

**Главное в технике выполнения** – высоко подтянуться и быстро поставить одну руку в упор.

**Техническое требование** – выполнить упражнение без рывков и размахиваний. Положения виса и упора фиксировать на прямых руках 1 – 2 с. Разрешается выход в упор на обе руки.

#### **Подготовительные упражнения:**

- подтягивание на перекладине повыше (до уровня груди);
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
- из упора опускание в упор на одну руку и переход в упор;
- из виса на согнутых руках переход в упор на одну руку с помощью страхующего;
- подъем силой из виса углом на концах брусьев.

#### **Характерные ошибки выполнения:**

- Использование маха при выходе в упор;
- Сильное сгибание тела в тазобедренных суставах в момент перехода из виса в упор.

#### **Помощь и страховка:**

Стоять сбоку, поддерживая под бедро и голень, помочь перейти из виса в упор. При опускании при необходимости остановить раскачивание.

## Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

### Техника выполнения:

**Исходное положение:** из упора на брусьях (руки выпрямлены), ноги прямые, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках (руки должны быть полностью согнуты), разгибая руки, выйти в упор на выпрямленных руках, зафиксировать неподвижное положение на 0,5 сек. и продолжить выполнение упражнения (рис. № 5).



Рис. 5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

**Техническое требование** – опускание производить до полного сгибания рук, а разгибание до полного их выпрямления.

### Подготовительные упражнения:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с помощью партнера.

### Характерные ошибки выполнения:

- Сильный прогиб в пояснице при разгибании рук;
- Сгибание тела в тазобедренных суставах при сгибании рук;
- Неполное сгибание рук.
- Неполное разгибание рук.

### Помощь и страховка

Стоять сбоку, поддерживая за руку, помочь нажимом под бедра при выпрямлении рук.

## Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

**Исходное положение:** принять положение упора лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Из упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч, туловище прямое) согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа (рис № 6).

Запрещается касание пола коленом (коленями), бедрами и животом. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.



Рис. 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

**Технические требования** – обязательное касание пола грудью и фиксация неподвижного положения тела после разгибания рук в положении упора лежа на 0.5 секунды.

### Подготовительные упражнения:

– выполнение сгибания разгибания рук в упоре о более низкую опору (гимнастическую скамейку, навесную перекладину установленную таким образом чтобы обучающийся смог принять исходное положение «упор лёжа»;

– выполнение упражнения в «облегчённых» условиях: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на колени (голенки согнуты назад, стопы перекрещены) необходимо следить чтобы туловище и бёдра составляли прямую линию; выполнение упражнения с опорой руками о пол, а голени (либо бёдра) – на гимнастической скамье, не допускать «прогиба» туловища;

- статическое удержание на время прямолинейного положения тела в положении упора лежа на полу;
- чередование скорости (темпа) сгибания (разгибания) рук в упоре лежа до касания пола или, наоборот, до выпрямления рук в локтевых суставах.
- Выполнение упражнения в усложнённых условиях: сгибание и разгибание рук в упоре – руки на полу, стопы на гимнастической скамье, выполнение упражнения с утяжелением (дополнительным весом) – утяжеляющий жилет и т. п.; выполнение упражнения «отжимание» на параллельных брусьях в висе, на специальных тренажерах, входящий в состав многих спортивных комплексов.
- Выполнение упражнения с разнообразной постановкой кистей рук: на ладони, на « кулаки», с опорой на пальцы рук; чередование кисти – «кулаки».

#### **Характерные ошибки выполнения:**

- Касание пола коленями, бедрами, тазом;
- Нарушение прямолинейного положения тела;
- Отсутствие фиксации на 0.5 сек. В исходном положении;
- Поочередное сгибание и разгибание рук;
- Отсутствие касания грудью пола (платформы) при сгибании рук.

### **Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин**

Техника выполнения:

**Исходное положение:** положение лежа на спине (руки за головой, ноги не зафиксированы, пятки касаются пола).

По команде «Начинай» наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, вернуться в исходное положение (касание пола лопатками обязательно) и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание ног (рис. № 7).



Рис. 7. Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин.

**Технические требования** – обязательное касание локтями колен при выполнении наклона вперед и лопатками при возвращении в исходное положение.

### **Подготовительные упражнения и рекомендации к обучению**

Тренировка в выполнении контрольного упражнения в наклонах вперед из положения лежа на спине выполняется 3-5 – кратным повторением этого упражнения в облегченных условиях (лежа на наклонной доске головой вверх, выполнение наклонов с зафиксированными ногами) в количестве 85% раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2 – 2,5 мин.

Основным тренировочным средством является многократное выполнение самого упражнения.

Задачей начального этапа тренировки является доведения количества наклонов до 40-50 движений без учета времени. Для этого необходимо за одно учебное занятие выполнить 3-4 серии данных движений до 90% от максимальных возможностей.

Тренируется в упражнении, когда поднимаются ноги в прямом или согнутом (в коленях) положении из положения в упоре на брусьях или в висе на руках на гимнастической стенке до горизонтального положения бедер.

За одно тренировочное занятие необходимо выполнить 3 – 4 серии. Количество движений – до отказа. Интервалы отдыха – 5 минут. В одном тренировочном занятии можно сочетать оба вида упражнений.

Задачей следующего этапа является отработка требуемого темпа движений, а именно 2 наклона за 3 секунды. Для этого необходимо выполнять по 3-4 серии движений стремясь выполнить как можно больше количество наклонов в этом темпе.

### **Характерные ошибки выполнения:**

- Отсутствие касания локтями колен.
- Отсутствие касания лопатками мата.
- Пальцы разомкнуты из «замка».
- Смещение таза.

### **Силовое комплексное упражнение для мужчин (СКУ)**

#### **Условия выполнения:**

По команде «Начинай» без пауз для отдыха выполнить по 10: сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (рис. № 7.1); прыжков из упора лежа в упор присев (колени между рук) и обратно (рис. № 7.2); наклонов вперед из положения лежа на спине (руки на поясе, ноги не зафиксированы) до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах (рис. № 7.3), при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); выпрыгиваний вверх (руки за головой) из полуприседа (бедра параллельны полу), полностью выпрямляя ноги (рис № 7.4). Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать», а при продолжительной паузе (более 2 сек.) – «Прекратить выполнение упражнения». При определении итогового результата суммируются засчитанные циклы указанных упражнений на количество раз<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/>



Рис. 7.1. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа



Рис. 7.2. Прыжки из упора лежа в упор присев и обратно



Рис. 7.3. Наклон вперед из положения лежа на спине до касания пальцев ног руками



Рис. 7.4. Выпрыгивания вверх из полуприседа

### **Силовое комплексное упражнение для женщин (СКУ)**

#### **Условия выполнения:**

Силовое комплексное упражнение для женщин (СКУ). Выполняется по команде «Начинай» в течение 1 мин.: первые 30 сек. – из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, пятки каются пола), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу (рис. № 8.1), выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками) (рис. № 8.2), затем, без паузы для отдыха, по команде «Смена», следующие 30 сек. – из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола) (рис. № 8.3). Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой». При определении итогового результата суммируются засчитанные повторения наклонов вперед и сгибаний и разгибаний рук. В случае отсутствия засчитанных движений в наклонах вперед и (или) сгибании и разгибании рук проверяемому выставляется отметка «0 баллов» за упражнение в целом.



Рис. 8.1. Исходное положение



Рис. 8.2. Наклон вперед до касания до касания пальцев ног руками

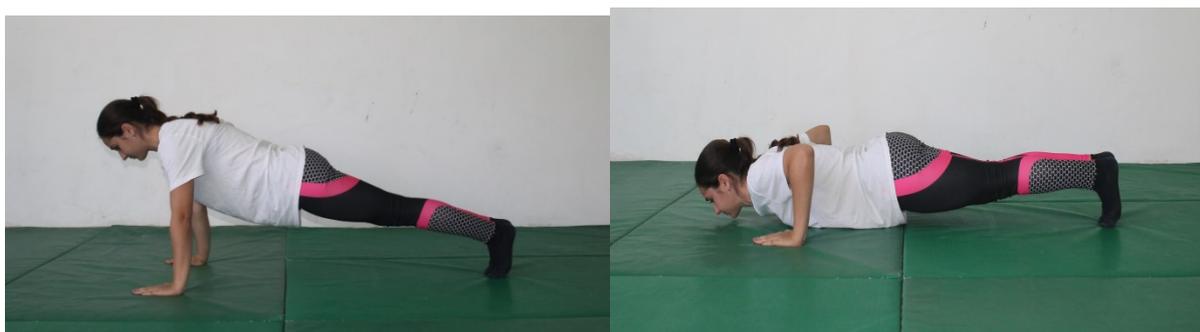


Рис. 8.3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

## **Жим гири весом 24 кг**

### **Условия выполнения:**

Из положения стоя (ноги врозь) по команде «Начинай» хватом сверху за дужку гири, поднять ее на грудь так, чтобы гиря лежала на предплечье (плече), а рука была прижата к туловищу, выжать гирю вверх и зафиксировать на прямой руке на 0,5 сек., затем опустить ее на грудь, зафиксировав на 0,5 сек., и продолжить выполнение упражнения. После подъема гири, в момент фиксации гири на головой, туловище, ноги и руки должны быть выпрямлены (рис. № 9). Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. Закончив выполнение упражнения одной рукой, опустить гирю вниз, не касаясь пола, переложить ее в другую руку и продолжить выполнение упражнения другой рукой. Запрещается находиться в положении без движения более 5 сек. В этом случае выполнение упражнения прекращается. При определении количества подъемов суммируются засчитанные жимы, выполненные каждой рукой.

### **Характерные ошибки выполнения:**

- Выполнение жима с «подседа».
- Рывки и резкие ускорения.
- Наклон руки со снарядом в одну из сторон.
- Отведение локтя в сторону.

### **Подготовительные упражнения и рекомендации к обучению:**

Рекомендации по обучению: тренировка в жиме гири выполняется 3 – 5 – кратным повторением этого упражнения в облегченных условиях, то есть с отягощениями, посильными для количества жимов в количестве 85% раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2 – 2,5 мин.

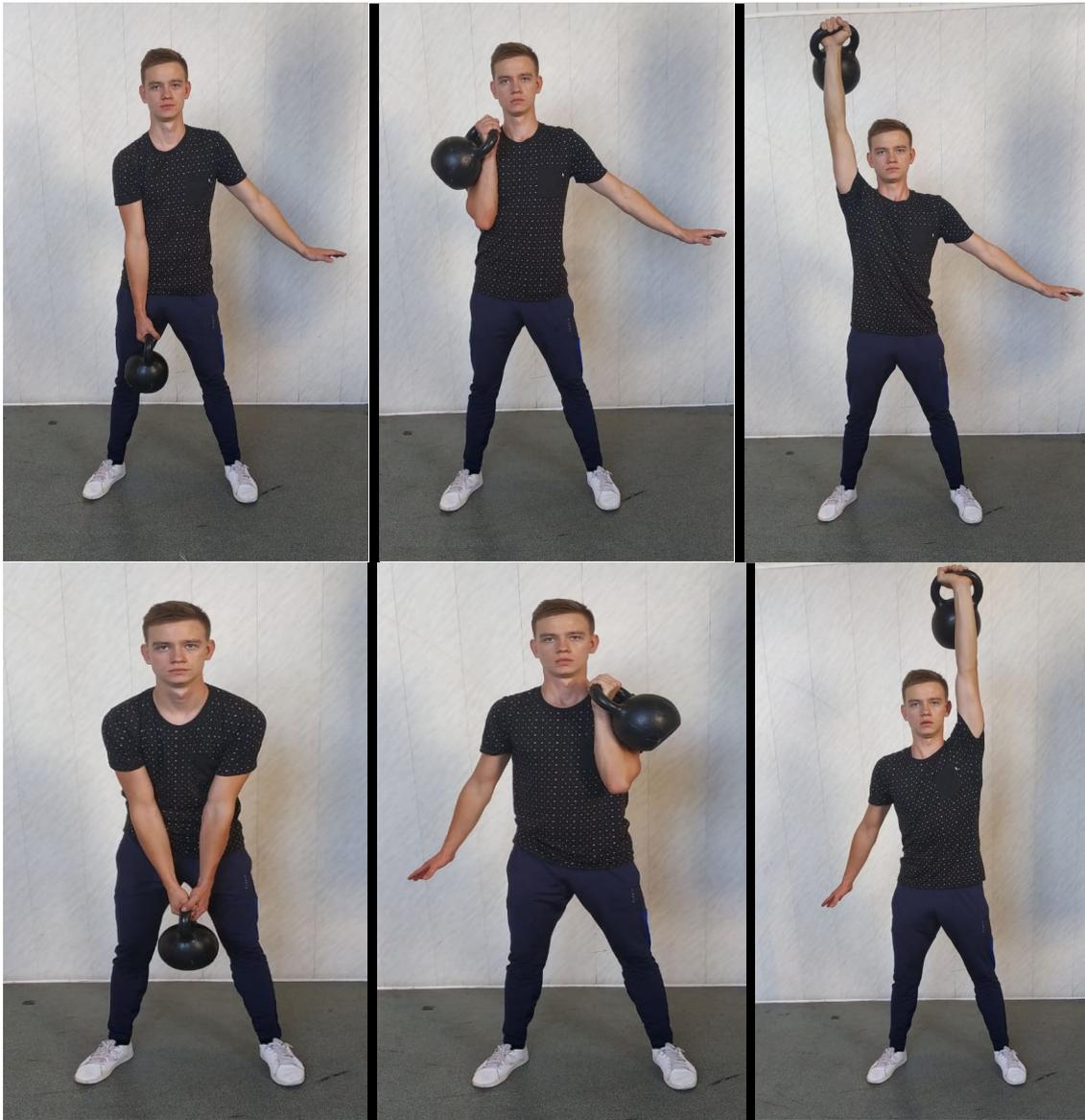


Рис. 9. Жим гири весом 24 кг

## **Акробатические и специальные подготовительные упражнения**

### **Упор присев**

Положение обучаемого в приседе, при котором колени вместе, руки на полу (гимнастическом мате), плечи над кистями, голова прямо. Положение упора присев в большинстве случаев является исходным положением для выполнения основных акробатических упражнений. В прикладной гимнастике допускается разведение колен и стоп в стороны (рис. № 10).



Рис. 10. Упор присев

## Группировка

### Техника выполнения:

Группировка выполняется из положения упора присев, колени подтянуты к груди, локти прижать к туловищу или слегка разведены, кисти рук захватывают голень ниже колен, спина округлена, подбородок прижат к груди. Захват кистями за голень в прикладной гимнастике допускается выполнять в нижней части голени ближе к голеностопу. Группировки могут выполняться из положения упора присев, сидя, лежа на спине и широкая группировка (рис. № 11).



Рис. 11. Группировки

### **Характерные ошибки:**

- откидывание (отведение) головы назад;
- неплотная группировка;
- прямая спина.

### **Последовательность обучения:**

- из исходного положения упор присев, толчком руками от пола (гимнастического мата), принять положение группировки в приседе, прижав подбородок к груди, округлив спину;
- из положения упора сидя (руки в упоре за спиной или в стороны) быстрым движением согнуть ноги в коленных суставах и сгруппироваться;
- из исходного положения, лежа на спине принять положение группировки.

В ходе совершенствования группировок каждое подводящее упражнение целесообразно выполнить несколько раз, постепенно ускоряя темп и фиксируя положение группировки. В последующем включать в разминку перед выполнением акробатических упражнений или как «подводящее» упражнение для совершенствования более сложных.

## **Перекаты**

### **Техника выполнения:**

**Перекат** – это движения назад и вперед с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и «подводящим» упражнением для обучения этим элементам (рис. № 12).



Рис. 12. Перекат

### **Характерные ошибки:**

- при перекате назад потеря группировки и падение на спину;
- слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;
- в положении на спине ноги не прижаты к груди;
- отсутствие положения округленной спины.

### **Последовательность обучения:**

- из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперед на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз, вернуться в исходное положение; то же из упора присев, перекат назад, вернуться в упор присев; то же из упора присев, перекат назад, вернуться в основную стойку;
- то же, перекат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев;
- перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе;
- лежа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лежа на бедрах. Быстро сгибая руки, выполнять перекат вперед, и разгибая их, перекат назад.

#### **4. Актуальные вопросы организации и методики проведения учебных занятий с использованием гимнастических упражнений в области прикладной гимнастики и атлетической подготовке**

Основной практической подготовкой курсантов и слушателей являются учебно-тренировочные занятия.

Данные занятия по гимнастике организуются и проводятся согласно методике выполнения упражнений, состоящей из совокупности методов и методических приемов обучения, развития и воспитания курсантов и слушателей.

Сам процесс обучения гимнастическим упражнениям состоит из трех последовательных этапов:

- этапа ознакомления;
- этапа разучивания;
- этапа совершенствования упражнения.

Ознакомление формирует у обучающихся правильного представления об упражнении. С целью ознакомления преподавателю нужно: назвать упражнение, наглядно его продемонстрировать, подробно и поэтапно объяснить технику выполнения упражнения.

Разучивание направлено на формирование у курсантов и слушателей новых двигательных навыков. Разучивание может быть реализовано следующими способами:

- в целом;
- по частям;
- по разделениям;
- при помощи подготовительных упражнений.

Учебно-тренировочные занятия по гимнастике в университете состоят из трех частей:

- подготовительной (15 мин);
- основной (70 мин);
- заключительной (5 мин).

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия предполагает общее укрепление и подготовку организма человека к более напряженной работе.

В подготовительной части раскрываются вопросы методики проведения строевых приемов и упражнений вдвоем, на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой, а также упражнений с гимнастической палкой, с мячом и специальных вольных упражнений для развития устойчивости к укачиванию, перегрузкам, совершенствования координации, пространственной ориентировки.

В данном параграфе раскрывается содержание 22 вариантов упражнений для подготовительной части занятия. Каждый вариант содержит 12 разновидностей упражнений, составленных по единому принципу:

1. Строевые приемы и упражнения на внимание;
2. Ходьба и ее разновидности;
3. Бег и ее разновидности;
4. Упражнения в передвижении;
5. Потягивающие упражнения;
6. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
7. Упражнения для мышц туловища;
8. Упражнения для мышц ног;
9. Упражнения для мышц всего тела;
10. Комплексы вольных упражнений;
11. Упражнения для совершенствования «наскока» и «доскока»;
12. Упражнения в прыжках (преимущественно на координацию).

Каждый вариант рассчитан примерно на 10 минут при повторении упражнений на месте в среднем по 4 раза, а поточным способом по 8-10 раз. Управление строем в подготовительной части занятия осуществляется в соответствии со Строевым уставом, а также с использованием следующих команд и распоряжений: для проведения упражнений в ходьбе и беге – «В обход площадки, шагом – МАРШ»; для проведения общеразвивающих упражнений на месте – «Налево по четыре (пять и т.д.) – МАРШ», «Интервал и дистанция – три шага»; «НА МЕСТЕ», «СТОЙ»; для перестроения подразделения в первоначальное положение – «Направо», «Слева в колонну по одному, в обход по площадке, шагом – МАРШ».

Упражнения на месте и в движении начинаются с исходного положения, которое принимается по команде «Исходное положение – ПРИНЯТЬ». Упражнения выполняются по команде «Упражнение начи – НАЙ». Руководитель занятия по данной команде выполняет упражнение 1 – 2 раза вместе с обучаемыми, затем продолжает равномерный подсчет; по ходу упражнения исправляет и предупреждает ошибки. Для окончания выполнения упражнений на месте вместо последнего счета подается команда «СТОЙ», в движении вместо последних двух счетов – «упражнение – ЗАКОНЧИТЬ».

В зависимости от предназначения, сложности упражнений различают следующие способы их проведения:

**Первый:** назвать упражнение, подать команду для выполнения. Упражнения могут называться по форме движения (например: «Приседания»), по целевому предназначению (например: «Упражнение для мышц туловища»).

Кроме того, возможны условные названия (например: «Первый комплекс вольных упражнений»).

**Второй:** назвать, показать упражнение, подать команду для выполнения. Показ общеразвивающих упражнений на месте производится руководителем зеркально, с подсчетом, стоя лицом или боком к обучаемым; упражнений в движении – навстречу строю.

**Третий:** назвать, объяснить содержание упражнения, подать команду для выполнения. При объяснении сначала называется движение, а затем – соответствующий ему счет

Например: «Упражнение для мышц ног. Присесть руки вперед – РАЗ, строевая стойка – ДВА».

**Четвертый:** назвать, показать упражнение в сочетании с объяснением, подать команду для выполнения. В данном способе показ осуществляется несколько медленнее, чем обычно, внимание обучаемых обращается на наиболее трудные места в упражнении.

**Пятый:** разучивание по разделениям. После показа упражнения руководитель подает следующие команды. например: «Упор присев, делай – РАЗ: упор лежа. делай – ДВА; упор присев, делай – ТРИ; строевая стойка. Делай – ЧЕТЫРЕ». При этом, он по каждой исполнительной команде принимает вместе с обучаемыми соответствующие положения и исправляет ошибки. В

дальнейшем подается команда: «Упражнение по разделениям, делай – РАЗ; делай – ДВА и т.д.». На данном этапе обучающий сам упражнение не выполняет, однако после каждого счета указывает на допущенные ошибки, при необходимости применяет команду «ОТСТАВИТЬ». Убедившись в правильности движений, руководитель подает команду для слитного выполнения: «Упражнение начи – НАЙ».

Шестой: поточное выполнение упражнений. При данном способе упражнения на месте выполняются одно за другим без дополнительных команд руководителя занятий. Для начала упражнений необходимо подать команду: «Потоком, упражнения начи – НАЙ». Каждое упражнение руководитель начинает выполнять вместе с обучаемыми, зеркально, с подсчетом, сначала в медленном, затем в быстром темпе. Команда «СТОЙ» подается по завершении последнего упражнения.

В основной части курсанты и слушатели выполняют упражнения на брусках, перекладине, акробатические упражнения, упражнения на коне с ручками, кольцах, лопинге, в лазании и равновесии, на тренажерах и многопролетных снарядах. Кроме этого, с ними проводятся игры, эстафеты, комплексные упражнения, а также отрабатываются некоторые задания по методической подготовке.

В данной части описывается техника выполнения, организация и методика обучения перечисленным выше гимнастическим упражнениям; в схематической форме приводятся данные об основных размерах снарядов, их установке; показывается рациональное размещение обучаемых и руководителя при проведении занятий.

Страховка и помощь описаны для тех случаев, когда руководитель находится слева от обучаемого. Основная часть занятия проводится, как правило, на нескольких учебных местах. При этом обучение организуется в двух формах: групповой и фронтальной.

Групповое обучение предполагает деление курсантов на две половины. Каждый преподаватель работает со своим гимнастическим отделением на учебном месте. По окончании подготовительной части ведущий преподаватель подает следующие команды: «Группа – РАЗОЙДИСЬ», «Ко МНЕ», «В колонну по два –

**СТАНОВИСЬ.** Затем он указывает места занятий и командует: «Группа, к местам занятий шагом (бегом) – МАРШ». Гимнастические отделения выдвигаются кратчайшим путём к снарядам (чтобы они находились слева) и обозначают шаг на месте. После команд «СТОЙ», «Нале – ВО» и «К выполнению упражнений – ПРИСТУПИТЬ» командиры отделений делают два шага вперед, поворачиваются лицом к строю, называют изучаемое упражнение и подают команду: «Отделение, гимнастическую стойку – ПРИНЯТЬ»

При фронтальной форме обучение проводится в составе учебной группы с последовательным переходом подразделения от одного, места занятий к другому. При этом ведущий преподаватель осуществляет руководство учебным процессом, а второй помогает ему.

Для организации фронтального обучения после завершения подготовительной части занятия и команды «Слева, в колонну по одному, в обход площадки шагом – МАРШ» целесообразно, не останавливая подразделение, указать первое учебное место и скомандовать «К месту занятия – МАРШ» («Бегом – МАРШ»).

Для организации обучения на одном снаряде и при проверках преподаватель применяет команды, определенные ст. 60 НФП – 87. Организация обучения на нескольких снарядах имеет свои особенности. С этой целью руководитель рассчитывает на тройки (четверки и т. д. в зависимости от количества снарядов) и размыкает личный состав, применив команды: «Группа (отделение), на первый, второй и третий – РАССЧИТАЙСЬ», «По три на снаряд, влево разом – КНИСЬ».

Затем после целеуказаний, демонстрации упражнений и т.п. руководитель подает следующие распоряжения и команду; «Первые номера, на исходное положение; третьи номера для оказания помощи и страховки шагом (бегом) – МАРШ». По обращении первые и третьи номера принимают строевую стойку, а по исполнительной команде – выходят на указанные места. После этого определяется количество подходов (повторений) и подается команда:

«К СНАРЯДУ» или «Потоком – К СНАРЯДУ». При выполнении упражнений в прыжках – «ВПЕРЕД», «Потоком – ВПЕРЕД». Для завершения упражнений подаются команды: «Упраж-

нение – ЗАКОНЧИТЬ» и «СТАТЬ В СТРОЙ» («На свои места шагом – МАРШ»).

Для уточнения некоторых вопросов обучения целесообразно собирать группу (отделение) у одного из снарядов, например: «Группа – КО МНЕ», «Для показа (просмотра) – СТАНОВИСЬ».

Для смены мест занятия отделения (группы) выстраиваются в одну шеренгу в гимнастической стойке. Затем следуют команды: «СМИРНО», «Напра – ВО», «Для смены мест занятий шагом (бегом) – МАРШ». При первой смене указывается порядок перехода, например: «С брусьев на прыжок, с прыжка на перекладину, для смены мест занятия шагом – МАРШ».

В конце основной части учебно – тренировочного занятия в течении десяти минут проводится комплексная тренировка, целью которой является совершенствование у курсантов и слушателей физических, специальных, психических качеств и двигательных навыков.

Комплексные упражнения включают в себя: бег в различных сочетаниях. прыжки через препятствия и снаряды, лазание и перелезание, переноску груза, несложные по технике силовые и ловкостные упражнения НФП, упражнения на высоте, в равновесии на узкой опоре и т. д. Комплексные упражнения могут проводиться одновременно со всеми занимающимися (или поочередно). потоком, с применением соревновательного метода и в форме круговой тренировки. Для начала выполнения упражнений могут подаваться следующие команды: «ВПЕРЕД», «К СНАРЯДУ»

«Упражнение начи – НАЙ», «МАРШ». При проведении упражнений поточным способом дополнительно указывается количество потоков и дистанция, например: «Потоком по три, дистанция пять шагов – ВПЕРЕД», «Потоком по четыре – К СНАРЯДУ». Заканчиваются комплексные упражнения по командам: «СТОЙ» или «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ»

Игры и эстафеты проводятся для снятия психического напряжения, повышение эмоционального занятия; воспитания у обучаемых чувства коллективизма, взаимопонимания, настойчивости и целеустремленности. Для начала и завершения игр и эстафет применяют перечисленные выше команды. Кроме этого, возможно использование и других, заранее обусловленных сигналов.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия решает следующие задачи: приведение организма курсантов и слушателей в относительно спокойное состояние и подведение итогов.

В данном параграфе раскрывается содержание 10 вариантов упражнений для заключительной части занятий. Каждый вариант включает 2 упражнения: первое – в глубоком дыхании, которое выполняется во время ходьбы в медленном темпе; второе – для расслабления мышц, которое выполняется на месте стоя, сидя, или лежа на полу.

При подведении итогов преподаватель отмечает, достигнута ли цель занятия, как решены учебно – воспитательные задачи, какие упражнения освоены обучаемыми и какие требуют доработки; оценивает практическую подготовленность курсантов и слушателей, выделив «лучших» и «худших»; указывает пути и средства устранения имеющихся недостатков.

При необходимости по окончании занятия обсуждает качество его проведения с младшими командирами.

Методическая подготовка курсантов и слушателей направлена на формирование у них навыков и умений в организации, обеспечении и проведении всех форм физической подготовки с использованием средств и методов гимнастики. Обучающая программа по методической подготовке включает 22 задания алгоритмического, полуалгоритмического и эвристического типов. Данные задания отрабатываются на инструкторско – методических, учебно – методических занятиях, а также в процессе методической практики на учебно-тренировочных занятиях. Управление слушателями и курсантами в процессе методической подготовки осуществляется согласно Строевому уставу, НФП, а также с применением команд: «К методической практике – ПРИСТУПИТЬ!», «Методическую практику – ЗАКОНЧИТЬ».

Проведение строевых приемов

1. Знать, что управление строем осуществляется командами и приказаниями, которые подаются командиром голосом, сигналами и личным примером. Команды разделяются на предварительную и исполнительную; команды могут быть только исполнительными. Предварительная команда подается отчетливо, громко и протяжно; исполнительная – после паузы громко, отры-

висто и четко. При подаче команд руководитель принимает положение «СМИРНО».

2. Построить отделение в одну шеренгу, для чего выйти к месту построения, подать команду «Отделение – КО МНЕ»; принять положение строевой стойки лицом в сторону фронта построения и скомандовать: «Отделение, в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ» (рис. № 13)



Рис. 13. Построение отделения в одну шеренгу

3. Выйти на середину строя, выровнять отделение, подав команды: «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО».

4. Провести повороты на месте командами «Нале – ВО», «Напра – ВО». «Кру – ГОМ». После каждого поворота указывать курсантом на допущенные ошибки.

5. Для размыкания и смыкания отделения на месте подать команды: «Отделение, влево, на один шаг, разом – КНИСЬ», «Отделение, вправо, сом – КНИСЬ».

6. Подать команду «ВОЛЬНО».

7. При неправильных действиях подчиненных применять команду «ОТСТАВИТЬ» (по этой команде принимается положение, которое было до выполнения приема), указывать на ошибки и повторять строевой прием.

Проведение общеразвивающих упражнений на месте

1. Назвать упражнение, например; «Упражнение для мышц туловища».

2. Показать упражнение образцово, зеркально, с подсчетом один раз.

3. Подать команду «Исходное положение—ПРИНЯТЬ». По исполнительной команде принять исходное положение одновременно с обучаемыми.

4. Скомандовать: «Упражнение начи – НАЙ». Выполнить упражнение вместе с занимающимися 1—2 раза, зеркально, с громким подсчетом, задавая голосом темп повторения движений. Затем принять строевую стойку, продолжать ритмично подсчитывать, по ходу выполнения упражнения исправлять ошибки. Повторить упражнение 8 раз.

5. На последнем повторении интонацией и несколько растянутым подсчетом сосредоточить обучаемых на концовке упражнения, затем вместо последнего счета

Подать команду «СТОЙ» и после небольшой паузы – «ВОЛЬНО».

6. При необходимости перед предварительными командами указывать способ принятия исходного положения, направление и характер выполняемого упражнения, например: «Прыжком, исходное положение – ПРИНЯТЬ»; «Влево, энергично, упражнение начи – НАЙ».

Проведение общеразвивающих упражнений в движении

1. Построить отделение в одну шеренгу. Повернуть направо и подать команду: «Отделение, в обход площадки шагом – МАРШ».

2. Назвать упражнение, например: «Упражнение для мышц рук и плечевого пояса». Показать упражнение с одновременным подсчетом, двигаясь навстречу строю.

3. Подать команду: «Исходное положение – ПРИНЯТЬ» с постановкой левой ноги, пропустить правую ногу и с очередным шагом левой принять исходное положение одновременно с обучаемыми.

4. Провести упражнение, скомандовав: «Упражнение начи – НАЙ». Исполнительную часть этой команды подать в момент постановки левой ноги. С очередным шагом левой начать выполнение упражнения вместе с обучаемыми, двигаясь навстречу строю и громко подсчитывая. Повторить упражнение 1 – 2 раза. Затем, перемещаясь по площадке, продолжать подсчет и исправлять

ошибки ритмично, в темпе движения. При последнем повторении упражнения вместо двух счетов подать команду «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ».

5. Перевести отделение с ходьбы на бег.

6. Назвать упражнение, например: «Бег с высоким подниманием бедра». Указать исходное положение и подать команду на его принятие, например: «Руки на пояс, исходное положение – ПРИНЯТЬ». Вместе с обучаемыми принять исходное положение.

7. Подать команду «Упражнение начи – НАЙ» и, двигаясь навстречу строю, начать выполнять упражнение одновременно с курсантами и слушателями, ведя ритмичный подсчет. Прекратив выполнение, исправить ошибки обучаемых. После 10 – 12 повторений подать команду «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ».

8. Перевести отделение с бега на шаг и остановить на месте первоначального построения.

Проведение общеразвивающих упражнений на месте способом по разделениям

1. Назвать упражнение по его предназначению, например: «Упражнение для мышц всего тела».

2. Показать упражнение с подсчетом, зеркально.

3. Назвать движение с использованием терминологии и потребовать его выполнения, например: «Упор присев, делай – РАЗ; упор лежа, делай – ДВА; упор присев, делай – ТРИ; строевая стойка, делай – ЧЕТЫРЕ».

При этом по каждой исполнительной команде принимать вместе

с обучаемыми соответствующие положения; в случае неправильных действий занимающихся исправить ошибки.

4. Провести упражнение по разделениям еще раз, скомандовав: «Упражнение по разделениям, делай – РАЗ; делай – ДВА; делай – ТРИ; делай – ЧЕТЫРЕ».

На этом этапе самому упражнению не выполнять, после каждого счета указывать на допущенные ошибки, при необходимости применять команду «ОТСТАВИТЬ».

5. Подать команду «Упражнение начи – НАЙ». Подсчитывать ритмично, исправлять ошибки по ходу выполнения.

Упражнения повторить 4 раза. Вместо последнего счета подать команды: «СТОЙ» и «ВОЛЬНО».

## Обучение комплексам вольных упражнений

1. Назвать КВУ, например: «Первый комплекс вольных упражнений».

2. Показать комплекс с подсчетом, зеркально.

3. Объяснить его назначение, например: «Выполняется на утренней физической зарядке по первому варианту, в подготовительной части занятия».

4. Объявить разучиванию КВУ по разделениям. Назвать первое движение по терминологии и подать команду выполнение: «Поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем вверх; пальцы сжаты в кулак, смотреть вверх, потянуться, делай – РАЗ, ДВА». По исполнительной команде принять вместе с обучаемыми данное положение. При грубых ошибках внести коррективы. Подобным образом изучить остальные движения комплекса.

5. Провести КВУ по разделениям еще раз, скомандовав: «Упражнения по разделениям, делай – РАЗ, ДВА; делай – ТРИ» и т. д., включая 16 – й счет. После каждого счета обязательно исправлять ошибки с тщательной коррекцией. Применить не менее двух команд «ОТСТАВИТЬ».

6. Для тренировки комплекса подать следующие распоряжения и команды: «Первый комплекс вольных упражнений повторить 2 раза, упражнение начинай – НАЙ». Посчитывать ритмично, сначала в медленном, затем в более быстром темпе.

После выполнения выделить характерные ошибки.

Проведение общеразвивающих упражнений **поточным способом**:

1. Знать, что общеразвивающие упражнения месте проводятся в такой последовательности: потягивающее, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, для мышц всего тела, комплексы вольных упражнений, упражнения для совершенствования положений «наскок» и «доскок», упражнения в прыжках.

2. Объявить обучаемым: «Общеразвивающие упражнения на месте» и подать команду «Потоком, упражнение начи – НАЙ».

3. Начать выполнять потягивающее упражнение на месте с обучаемыми, зеркально, с громким медленным подсчетом. После 2- и 3-кратного повторения принять строевую стойку и, убедившись в правильности выполнения упражнения, постепенно уве-

личить темп подсчета движений. Повторить потягивающее упражнение 8 раз, по ходу выполнения исправлять ошибки.

4. Для перехода к упражнению для мышц рук и плечевого пояса на последнем повторении несколько растянутым подсчетом сосредоточить внимание обучаемых на концовке подтягивающего упражнения. Последний счет произвести громко, растянуто с одновременным принятием исходного положения следующего упражнения. После небольшой паузы, убедившись, что все курсанты правильно приняли исходное положение, начать выполнять упражнение мышц рук и плечевого пояса с подсчетом в медленном темпе вместе с обучаемыми.

5. Провести остальные общеразвивающие упражнения на месте по данной схеме, строго соблюдая последовательность их выполнения, указанную выше. В конце задания вместо последнего счета подать команды: «СТОЙ» и «ВОЛЬНО».

Методическое мастерство преподавателя в области гимнастики считается одной из составных частей педагогического мастерства спортивного педагога<sup>1</sup>.

В качестве мотивационных причин появления мастера выступает специфика педагогического процесса, его структура и содержание. В свою очередь, педагогическое мастерство состоит из нескольких взаимосвязанных компонентов, а именно:

- педагогическая технология;
- педагогическое творчество;
- педагогический стиль;
- знание предмета.

Методическая подготовленность преподавателя в области гимнастики можно охарактеризовать его умением рационально использовать методов, средств, а также методических приемов в целях решения задач учебно-тренировочного процесса.

Данное мастерство можно охарактеризовать с помощью следующих показателей:

- Собственным отношением к своему труду;
- Умением убеждать обучающихся в безграничных возможностях средств и методов гимнастики в укреплении здоровья и повышении умственной и физической работоспособности.

---

<sup>1</sup> Пути совершенствования профессионального мастерства преподавателя: Методическое пособие // ВПА. М., 1975 г.

## Заключение

Таким образом, можно сделать вывод, что гимнастика представлена в различных сферах жизнедеятельности. Касательно прикладной гимнастики, которая является неотъемлемой частью физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России, то данное явление больше относится к профессионально-прикладной гимнастике.

В рамках существующего наставления отсутствует терминология и иллюстрационный материал к проведению занятий и приему контрольных упражнений, что существенно сказывается на проведении практических занятий по физической подготовке курсантов.

При написании учебно-методического пособия были рассмотрены:

- основные теоретические положения прикладной гимнастики и атлетической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России, которые направлены на формирование теоретической базы обучающихся;

- определена спортивная терминология, для правильного понимания содержания того или иного упражнения или физического навыка;

- структурирована техника выполнения и последовательность обучения отдельных элементов и упражнений раздела «прикладная гимнастика и атлетическая подготовка», рассмотрены типичные ошибки при выполнении упражнений, определены рекомендации к освоению упражнения, а также подводящие упражнения. Все упражнения проиллюстрированы, что позволяет наглядно представить содержание и структуру выполняемого упражнения.

- систематизированы вопросы организации и методики проведения учебных занятий с использованием гимнастических упражнений в области прикладной гимнастики и атлетической подготовке. В рамках данного параграфа сформированы методические рекомендации к проведению учебного занятия с обучающимися, а также способы и методы формирования профессионального мастерства руководителя занятия.

## Литература

### Нормативно правовые акты:

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

### Справочная и методическая литература:

1. Грищенко А.С. Развитие силовых способностей у курсантов образовательных организаций МВД России: учебное пособие / А.С. Грищенко, Е.Е. Витютнев. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2015. – 62 с.

2. Виленский, М. Я. Основы профессиональной направленности студентов педагогических институтов / М. Я Виленский. – М.: Знание, 1990. – 80 с. 2. Виленский, М. Я. Физическая культура в профессионально – ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования: методология и теория / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 11. – С. 27–30.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов / М. Я. Виленский. – М.: Педагогика, 1998. – 380 с. 4. Виленский, М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. – М.: Наука, 1997. – С. 8 – 24.

5. Глубокий В.А. Прикладная гимнастика, система физического воспитания, упражнения на перекладине, физическая подготовка сотрудников силовых ведомств

6. Гулько, Я. Н. Социально – биологические основы физической культуры / Я. Н. Гулько. – М.: Педагогика, 1994. – 125 с. 6. Давыдов, Ю. С. Высшее образование: состояние проблемы, решения / Ю. С. Давыдов // Педагогика. –1997. – № 2. – С. 23–24.

7. Евсеев, Ю. И. Экстремальные климатические и погодные условия как риск – факторы / Ю. И. Евсеев. – Ростов – на – Дону: Феникс, 1998. – 102 с.

8. Жолдак, В. И. Методы совершенствования физического воспитания в ВУЗе / В. И. Жолдак. – М.: Наука, 2005. – 215 с. 9.

Илларионов, Н. С. Психология оздоровительного бега / Н. С. Илларионов // Легкая атлетика. – 2008. – № 6. – С. 19 – 20.

9. Ильин, В. И. ППФП студентов в ВУЗах. Научно – методологические и организационные основы / В. И Ильин. – М.: Лотос, 2008.–190 с. 11. Кабачков, В. А. Профессионально – прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ / В.А. Кабачков, С. А Полиевский. – М.: Высшая школа, 2002. – С. 231–289. 12. Казначеев, В. П. Современные аспекты адаптации / В.П. Казначеев. – Новосибирск: Наука, 2006. – 192 с.

10. Образ жизни и здоровье студентов: сб. науч. тр. / под ред. Д. И. Рыжакова, С. Е. Квасова. – Горький, 2007. – 187 с. 14. Платонов, К. К. Вопросы психологии труда / К. К. Платонов. – М.: Медгиз, 2002. – 219 с. 15. Раевский, Р.Т. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – М.: Высшая школа, 2005. – 289 с.

11. Абалаков В.М. Самодельное оборудование спортивных площадок пионерских лагерей / Абалаков В. – М.: ФиС, 1945. – 44 с.

12. Абрамян А.С. Массовые гимнастические выступления / Абрамян А.С. – М.: ФиС, 1966. – 96 с.

13. Алекперов С – М. А. Гимнастика: метод. пособие / Алекперов С – М. А., Силин В.И. – М.: Воениздат, 1970. – 143 с.

14. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985. – 193 с.

15. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология / Брыкин А.Т. – 2 – е изд., перераб. и испр. – М.: ФиС, 1969. – 188 с.

16. Бурухин С.Ф. Профессиональная подготовка учителей физической культуры к преподаванию гимнастики в школе: Дис. Д-ра пед. наук:13.00.08, 13.00.04: Ярославль, 2002.

17. Воронин Д.И. Учебная практика как средство формирования готовности будущего педагога физической культуры к профессиональной деятельности: диссертация канд. пед. наук: 13.00.08 / Д.И. Воронин. – Нижний Новгород, 2009. – 236 с.

18. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям: Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: ФиС, 2007. – 911с.

19. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие / Гавердовский Юрий Константинович. – М.: Терра – спорт, 2002. – 508 с.

20. Гимнастика: учеб. для ин – тов физ. культуры: доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Шлемин А.М., Брыкин А.Т. – [2-е изд.]. – М.: ФиС, 1979. – 215 с.

21. Гимнастика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720: рек. УМО по специальностям пед. образования / под ред. 335 М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М.: Academia, 2009. – 445 с.

22. Гимнастика и методика преподавания: учеб. для ин – тов физ. культуры: доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / под общ. ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3 – е, перераб. и доп. – М.: ФиС, 1987. – 336 с.

23. Гусак Ш.З. Гимнастические пирамиды / Ш.З. Гусак. – М.; Л.: ФиС, 1949. – 103 с.

24. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения / Ш.З. Гусак. – М.: ФиС, 1969. – 168 с.

25. Дмитриев С.В. Социокультурная теория двигательных действий человека: Спорт, искусство, дидактика. – Н. Новгород: Изд – во НГПУ, 2011. – 359 с.

26. Зайцев В.Н. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой: Лекция / Зайцев В.Н.; СГИФК. – Смоленск, 1989. – 29 с.

27. Кузнецов В.А. Технология обучения строевым и общеразвивающим упражнениям: Уч. – метод. пособие / В.А. Кузнецов, Д.И. Воронин. – Нижний Новгород: СГУТиКД, 2008. – 34 с.

28. Матвеев А.П. Физическая культура: программа для учащихся 1–11 классов / А.П. Матвеев. – М.: Дрофа, 2004.

29. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. Для высш. спец. физкультур. учеб. заведений: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. ч. 1: Введение в общ. теорию физ. культуры / Матвеев Л.П.; РГАФК. – 2 – е изд., испр. и доп. – М: [Изд – во Рос. гос. акад. физ. культуры], 2002.

30. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студентов вузов: рек. м – вом образования РФ / Петров Павел Карпович. – М.: ВЛАДОС, 2003.

31. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1984. – 352 с. 336

32. Попов Г.И. Биомеханика : учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 0333100 "Физ. культура" : рек. УМО по специальностям пед. образования / Г.И. Попов. – 3 – е изд., стер. – М.: Academia, 2008. – 254 с.

33. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Попова Е.Г. – М.: Terra – спорт, 2000. – 72 с.

34. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Уч. Пособие для ин – тов физической культуры. – М.: ФиС, 1987. – 128 с.

35. Холодов Ж.К., Кузнецов В.В. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

36. Чичикин В.Т. Конспект урока по физической культуре: Методические рекомендации. – Горький: ГГПИ, 1983. – 21 с.

37. Чичикин В.Т. Организационно – методическое обеспечение физического воспитания учащихся в общеобразовательном учреждении: методическое пособие / В.Т. Чичикин. – Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования. – 2010. – 311 с.

38. Чичикин В.Т., Игнатьев П.В., Конюхов Е.Е. Регуляция физкультурно – оздоровительной деятельности в образовательном учреждении; Департамент образования нижегород. обл., Нижегород. ин – т развития образования. – Н. Новгород: Нижегород. гуманит. центр, 2007.

39. Естественно – научные основы физической культуры и спорта : учебник / ред. А. В. Самсонова, Р. Б. Цаллагова. – Москва: Советский спорт, 2014. – 456 с.

40. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В. В. Пономаревой. – Москва : ФГОУ «ВУНМЦ Росздрави», 2006. – 320 с.

## Оглавление

Введение.....	3
1. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка в системе подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.....	6
2. Спортивная терминология, применяемая в гимнастике и атлетике.....	12
3. Техника выполнения и последовательность обучения отдельных элементов и упражнений раздела «Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка».....	17
4. Актуальные вопросы организации и методики проведения учебных занятий с использованием гимнастических упражнений в области прикладной гимнастики и атлетической подготовке .....	36
Заключение.....	48
Литература.....	49

*Учебное издание*

**Прикладная гимнастика и атлетическая  
подготовка в системе обучения курсантов  
и слушателей образовательных организаций  
МВД России**

Учебно-методическое пособие

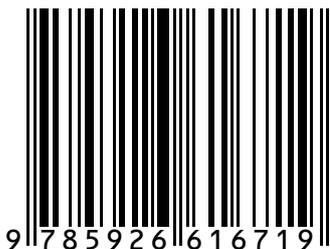
Составители:

**Украинский Сергей Викторович  
Дзюба Александр Святославович**

*В авторской редакции*

Компьютерная верстка *Г. А. Артемовой*

ISBN 978-5-9266-1671-9



Подписано в печать 19.09.2020. Формат 60x84 1/16.  
Усл. печ. л. 3,2. Тираж 70 экз. Заказ 84.

Краснодарский университет МВД России.  
350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128.