

УДК 796.077.5  
ББК 75.116.42  
М 54

Авторы-составители: В. М. Степанцов, ст. преподаватель;  
С. С. Кветинский, канд. пед. наук, доцент;  
В. Д. Козырь, ст. преподаватель

Рецензенты: К. К. Бондаренко, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания и спорта Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины;  
В. Н. Дворак, канд. пед. наук, доцент кафедры психологии Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации». Протокол № 1 от 11 октября 2016 г.

**Методика** подготовки студентов по летнему многоборью «Здоровье» : учебно-методическое пособие для преподавателей физической культуры и студентов / авт.-сост. : В. М. Степанцов, С. С. Кветинский, В. Д. Козырь. – Гомель : учреждение образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации», 2017. – 56 с.  
ISBN 978-985-540-419-5

Издание предназначено для студентов и преподавателей физической культуры. Может использоваться при подготовке и проведении учебных занятий по легкой атлетике, силовой гимнастике, плаванию по дисциплине «Физическая культура». Содержит разделы, посвященные правилам соревнований, содержанию и методике проведения учебно-тренировочных занятий.

УДК 796.077.5  
ББК 75.116.42

ISBN 978-985-540-419-5

© Учреждение образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации», 2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе развития общества существенно повышается роль высшей школы в формировании физической культуры будущего специалиста. Выпускники учреждений высшего образования должны не только обладать высоким уровнем профессиональных знаний, но и быть хорошо физически развитыми и здоровыми людьми.

Данная задача решается в ходе реализации Программы развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2011–2014 гг. в части популяризации в каждом учреждении высшего образования Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, укрепления здоровья обучающихся, вовлечения их в систематические занятия физической культурой и спортом.

Летнее многоборье «Здоровье» – один из самых молодых видов спорта, особенно популярный среди молодежи, занятия которым способствуют гармоничному развитию личности, формированию жизненно важных профессионально-прикладных двигательных навыков. Данный вид многоборья включает упражнения следующих видов спорта: легкая атлетика (бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, прыжок в длину с места), плавание, стрельба из пневматической винтовки, силовая гимнастика.

В учебно-методическом пособии представлены основные правила соревнований, требования к содержанию и методике проведения учебно-тренировочных занятий по упражнениям, входящим в летнее многоборье «Здоровье».

Целью издания является оказание помощи тренерам-преподавателям и студентам-спортсменам как в организации учебно-тренировочного процесса, так и при проведении соревнований по многоборью «Здоровье». Данное учебно-методическое пособие может быть использовано преподавателями кафедр физического воспитания и спорта при проведении учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» (легкая атлетика, силовая гимнастика, плавание).

Использование положений учебно-методического пособия позволит повысить эффективность образовательного процесса по физическому воспитанию, качественно улучшить подготовку студентов-многоборцев, будет способствовать популяризации данного вида спорта среди учащейся молодежи.

# **1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВИДАМ СПОРТА ЛЕТНЕГО МНОГОБОРЬЯ «ЗДОРОВЬЕ»**

## **1.1. Бег на короткие дистанции**

Бег на короткие дистанции (30, 60 м) проводится по прямой на беговых дорожках стадионов. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м.

Количество соревнующихся в забеге не должно быть более 4 человек.

Дорожки определяются жеребьевкой, проводимой секретариатом соревнований. Характер жеребьевки устанавливается главным судьей соревнований. Отсчет дорожек ведется от внутренней бровки.

Ширина стартовой линии (50 мм) входит в размер дистанции, а ширина финишной линии не входит.

Если участник во время бега перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, он снимается с соревнований на данной дистанции.

Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

На соревнованиях результат участника, закончившего дистанцию первым, определяют по трем секундомерам, результаты последующих участников – по одному секундомеру на каждого.

Для подготовки к старту, включая время на установку стартовых колодок (станков), участникам отводится не более 2 мин, начиная с момента их вызова на старт.

Стартер подает предварительные команды голосом «На старт!» и «Внимание!». Сигнал к началу бега стартер дает выстрелом или отрывистой громкой командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага.

Участнику, нарушившему правила старта (фальстарт), делается предупреждение. При втором предупреждении, полученном участником, он снимается с соревнования на данную дистанцию.

## **1.2. Бег на средние дистанции**

Соревнования в беге на средние дистанции (500, 1 000, 2 000 и 3 000 м) проводятся на беговой дорожке стадиона.

В забеге может участвовать 10–20 человек (от 10 в беге на 500, 1 000 м до 20 участников в беге на 2 000 и 3 000 м).

Расстановка участников на старте проводится согласно стартовому протоколу в один или два ряда на линии сбора в 3 м перед линией старта.

По команде «На старт!» соревнующиеся занимают указанное стартером или его помощником место перед линией старта. На старте участники должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. Сигнал к началу бега стартер дает выстрелом из стартового пистолета или командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого стартового флага. (Команда «Внимание!» не подается.)

Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища.

При использовании ручного хронометража время победителя забега определяется по трем секундомерам с их остановкой, время остальных финишировавших – по одному секундомеру на каждого участника с их остановкой.

### **1.3. Прыжок в длину с места**

По вызову судьи-секретаря участник должен подойти к месту отталкивания, занять исходную позицию «носки стоп у линии измерения» и принять неподвижное положение.

По команде старшего судьи «Можно!» участник одновременным толчком двух ног производит отталкивание и выполняет прыжок вперед в яму с песком.

На соревнованиях допускается выполнение прыжков с приземлением на любую ровную нескользкую поверхность при наличии у участников обуви на толстой подошве (более 10 мм).

Место приземления должно быть на одном уровне с местом отталкивания и находиться от него на расстоянии 1 м.

Измерение результатов (с точностью до 1 см) производится от линии измерения по прямой, перпендикулярной линии измерения, до ближайшего к месту отталкивания края следа, оставленного на месте приземления ногой или любой частью тела участника. Ширина линии измерения включается в измеряемое расстояние.

Для контроля за заступами рекомендуется иметь впереди линии измерения фиксатор заступов из пластилина, влажного песка или ме-

ла шириной 10 см, высотой в средней части 7 мм, с углами скоса со стороны участника и места приземления по 30°.

Всего предоставляется 3 попытки. В зачет идет результат лучшей попытки.

*Участнику разрешается:*

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

*Участнику запрещено:*

- наступать на линию измерения или касаться ее;
- выполнять отталкивание с предварительного подскока;
- отталкиваться ногами одновременно;
- использовать какие-либо отягощения, выбрасываемые во время прыжка;
- уходить с места приземления назад по направлению прыжка.

## 1.4. Плавание

Соревнования по плаванию проводятся в закрытых или открытых бассейнах длиной 25 или 50 м, глубиной в месте старта не менее 1,2 м.

Дистанции соревнований 25, 50 м разрешено преодолевать любым стилем, произвольно меняя его.

Судейская коллегия несет ответственность за безопасность участников в ходе соревнований и должна принять необходимые меры для оказания помощи на воде.

Старт осуществляется прыжком со стартовой тумбочки или толчком ног от стенки бассейна при старте из воды (отсчет номеров дорожек ведется справа налево).

Пловец должен проплыть всю дистанцию по поверхности воды. При стартовом прыжке и поворотах допускается погружение в воду. Плавание под водой разрешается не более чем 15 м от стартового бортика и от любого поворотного щита.

Участник, оказавшийся при прохождении дистанции на чужой дорожке и помешавший другому пловцу пройти дистанцию, может быть снят судейской коллегией. Если такое нарушение повлияло на результат пострадавшего участника, то рефери или заместитель глав-

ного судьи имеет право предоставить тому вторую попытку в одном из последующих заплывов.

При прохождении дистанции участнику не разрешается подтягиваться за разделители дорожек, поручни, лестницы, висеть на разделителях дорожек, а также отталкиваться от них. Случайные касания их не являются нарушением правил.

Участник, ставший на дно бассейна, не снимается с дистанции, если он не передвигается (не идет) по дну.

Пловцы, закончившие дистанцию заплыва, должны покинуть бассейн, не мешая другим. Выход разрешается только по боковым лестницам.

Спортсменам, не являющимся участниками данного заплыва, запрещается входить в воду.

Давать указания, сопровождать спортсменов по бортику бассейна во время прохождения дистанции не разрешается.

Участникам соревнований не разрешается использовать какие бы то ни было устройства, ускоряющие движение или улучшающие плавучесть.

При проплывании дистанции, а также при повороте не разрешается отталкиваться от дна бассейна.

При повороте и на финише участники обязаны коснуться стенки бассейна или поворотного щита любой частью тела.

При нарушении правил старта, финиша, поворота или прохождения дистанции результат, показанный участником, не засчитывается.

Результаты определяются по времени проплывания дистанции. Время фиксируется с момента стартового сигнала (выстрела или команды «Марш!») до момента касания участником финишной стенки.

## **1.5. Силовая гимнастика**

Соревнования по силовой гимнастике проводятся:

- в подтягивании на высокой перекладине – у юношей;
- в сгибании-разгибании рук в упоре лежа на полу – у девушек.

Контрольное время для выполнения подтягиваний в висе на высокой перекладине для юношей 16–17 лет и мужчин 18 лет и старше – 4 мин, сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу для девушек 16–17 лет и женщин с 18 лет и старше – 4 мин.

Соревнования должны проводиться в спортивных залах или на открытых площадках.

Участников одной возрастной группы должна судить (как правило) только одна бригада судей.

Соревнующиеся одной возрастной группы должны (как правило) выступать вместе.

У каждого снаряда должны находиться столы и стулья (включая стул для участника), полотенце, табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады, хронометры для судей, карточки красного и белого цвета для показа правильности выполнения упражнения слабо слышащим участникам, у перекладкины – магnezия, наждачная бумага, материя для протирки грифа перекладкины, разно-высокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладкины и принятия стартового исходного положения; под перекладной для обеспечения безопасности участников должен находиться мат.

На соревнованиях, где невозможно по техническим причинам накануне организовать официальную тренировку с опробованием снарядов и показательным судейством, особенности трактовки правил доводятся до сведения представителей и тренеров команд на совещании представителей, а участникам предоставляется возможность во время проведения разминки опробовать снаряды и магnezию, ознакомиться с особенностями судейства.

### ***Подтягивание на высокой перекладной***

Подтягивание на высокой перекладной выполняется из исходного положения (далее – и. п.) «вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе».

При подтягивании участник должен:

- из и. п. подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладкины;
- опуститься в вис;
- самостоятельно остановить раскачивание;
- зафиксировать на 0,5 с видимое для судьи положение;
- услышав команду старшего судьи «Есть!», продолжить упражнение (рисунок 1);
- услышав команду старшего судьи «Нет!», зафиксировать на 0,5 с видимое для судей исходное положение, и после того, как названы кратко ошибки и предыдущий счет, продолжить выполнение упражнения.

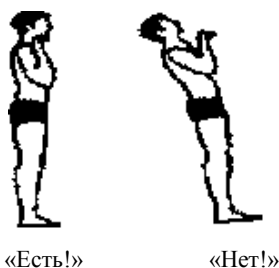


Рисунок 1 – Подтягивание на высокой перекладине

Допустимое колебание стоп в и. п. составляет 0,5 стопы от положения вертикали.

При подтягивании участнику *запрещено*:

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль;
- отталкиваться от пола и касаться других предметов;
- делать рывки, взмахи, «волны» ногами или туловищем;
- сгибать руки поочередно;
- висеть на одной руке;
- применять накладки;
- отпускать хват, раскрыв ладонь;
- перехват рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь;
- останавливаться при выполнении очередного подтягивания.

Участник *имеет право*:

- использовать опору или помощь тренера для принятия стартового исходного положения;
- изменить положение хвата на грифе перекладины, не раскрывая ладоней;
- выполнять подтягивание с ускорением или замедлением.

Каждое правильно выполненное подтягивание отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьей в момент подъема подбородка выше грифа перекладины.

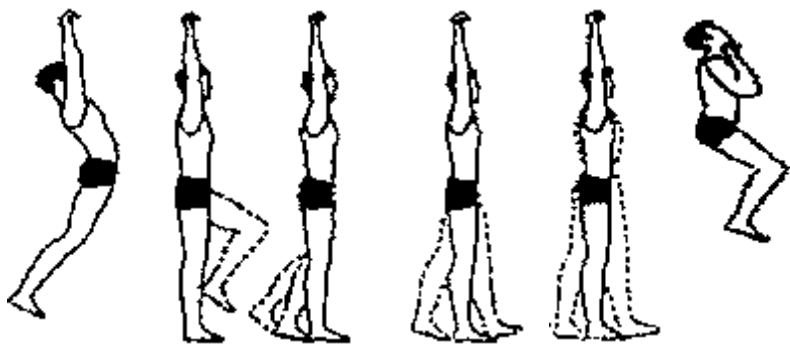
После фиксации на 0,5 с исходного положения судья немедленно объявляет очередной счет завершенного подтягивания. Начало объявления счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

Старший судья имеет право задержать счет, если убежден, что участник не зафиксировал исходное положение на 0,5 с.

Ошибки, наиболее часто допускаемые при подтягивании на высокой перекладине, показаны в таблице 1 и на рисунке 2.

Таблица 1 – Ошибки участников в подтягивании в весе на высокой перекладине

Ошибка	Видимое проявление ошибки
1. Подбородок	Подбородок не поднялся выше грифа перекладины
2. Нет фиксации и. п.	Участник не принял и. п. на 0,5 с
3. Рывок (бедрами и т. д.)	Резкое движение в одну сторону
4. Взмах (голенями и т. д.)	Маятниковое движение с остановкой
5. «Волна»	Поочередное резкое нарушение прямой линии ногами и т. д.
6. Поочередно	Явно видимое поочередное сгибание рук
7. Руки согнуты	При приходе в и. п. руки согнуты в локтевых суставах
8. Перехват	Участник раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони)
9. Остановка	Участник остановился при подтягивании, нарушив непрерывность движения
10. Рывок головой	Резкое движение головой вверх
11. Ноги согнуты	При движении вверх ноги согнуты в коленных суставах



Нет фиксации  
исходного  
положения

Рывок

Взмах  
голенями

Взмах  
бедрами

«Волна»

Ноги  
согнуты

Рисунок 2 – Ошибки при подтягивании на высокой перекладине

### **Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу**

Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения «упор лежа на полу»: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора (рисунок 3).



Рисунок 3 – Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (правильно)

Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч участницы.

При сгибании-разгибании рук участница *должна*:

- из исходного положения, согнув руки, прикоснуться грудью к контактной платформе;
- разогнув руки, вернуться в и. п.;
- зафиксировать на 0,5 с видимое для судьи исходное положение;
- услышав команду старшего судьи «Есть!», продолжить выполнение упражнения;
- услышав команду старшего судьи «Нет!», зафиксировать на 0,5 с видимое для судей исходное положение, и после того, как названы кратко ошибка и предыдущий счет, продолжить выполнение упражнения.

При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию.

Участнице *запрещено*:

- задерживаться с принятием стартового исходного положения после команды «Начинайте!»;
- во время отдыха нарушать и. п.;
- создавать упоры для ног;
- касаться бедрами пола;
- разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45°;
- делать рывки и «волны» головой, плечами, туловищем;
- останавливаться во время выполнения очередного сгибания-разгибания рук;

- касаться платформы грудью более 1 с.

Участница *имеет право*:

- выполнять сгибание-разгибание рук с ускорением или замедлением;
- отдыхать в исходном положении.

Каждое правильно выполненное сгибание-разгибание рук отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьей после фиксации на 0,5 с и. п. Команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение упражнения и сопровождается объявлением счета засчитанных сгибаний-разгибаний рук судьей.

Ошибки, наиболее часто допускаемые в разгибании-разгибании рук в упоре лежа, показаны в таблице 2 и на рисунке 4.

Таблица 2 – Ошибки участниц в сгибании-разгибании рук в упоре лежа

Ошибка	Видимое проявление ошибки
1. Рывок головой	Резкое движение головой вверх
2. Нет касания	Участница не коснулась грудью контактной платформы
3. Нет фиксации	Участница не приняла и. п. на 0,5 с
4. Плечи	Плечи нарушили прямую линию, уйдя вверх или вниз от туловища
5. Бедра	Бедра касаются пола
6. Таз	Таз нарушил прямую линию «плечи – туловище – ноги»
7. «Волна»	Поочередное нарушение прямой линии плечами, тазом и т. д.
8. Поочередно	Явно видимое поочередное сгибание или разгибание рук
9. Одна секунда	Участница более 1 с лежит на контактной платформе
10. Угол	При выполнении упражнения локти разведены относительно оси туловища более чем на 45°
11. Нарушено и. п.	Во время отдыха нарушено и. п.



Рисунок 4 – Ошибки при выполнении упражнения «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (нарушение прямой линии (таз, плечи), касание бедрами, рывок головой)

Если участница не успела в контрольное время зафиксировать последнее правильно выполненное движение до начала команды «Есть!», то это движение ей не засчитывается.

## 1.6. Стрельба из пневматической винтовки

Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки проводятся в тирах, на стрельбищах, а также в демонстрационных и спортивных залах, классах, на открытых площадках, оборудованных и подготовленных в соответствии с действующими правилами соревнований по стрельбе.

Тир должен иметь:

- линию огня (огневые позиции) для стрельбы;
- линию мишеней;
- помещение (огражденную зону) для подготовки стрелков к выполнению упражнения;
- помещения для хранения оружия и боеприпасов, а также материальных ценностей и мишеней;
- помещения (огражденные зоны) для работы судейской коллегии и судей комиссии определения результатов (КОР).

Каждая огневая позиция должна иметь следующее оборудование:

- стойку с подставкой и кронштейном для крепления зрительной трубы;
- для стрельбы стоя – столик (съёмный или раздвижной) высотой 100–120 см, шириной и длиной 50–60 см.

Линия мишеней должна быть оборудована щитами или мишенными установками, имеющими номера, ясно различимыми с линии огня невооруженным глазом. Освещенность линии мишеней – 800–1 000 люкс. Мишени должны находиться на одинаковой высоте.

Упражнения для стрельбы, выполняемые в многоборье «Здоровье», представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Упражнения для стрельбы из пневматической винтовки

Индекс упражнения	Ди-стан-ция, м	Номер мише-ни	Изготовка	Число мишеней		Число выстрелов		Время на под-готовку, мин	Общее время на стрельбу, мин
				проб-ных	зачет-ных	пробных	зачет-ных		
П-ВП	10	8	Сидя или стоя с опорой локтей о стойку и без упора	1	1–2	Неограничено	5	5	10

Окончание таблицы 3

Индекс упражнения	Ди-стан-ция, м	Номер мише-ни	Изготовка	Число мишеней		Число выстрелов		Время на под-готовку, мин	Общее время на стрельбу, мин
				проб-ных	зачет-ных	пробных	зачет-ных		
I-ВП	5	8	Сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора	1	1	3	5	3	10

Упражнение II-ВП выполняется из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку, без упора.

Упражнение I-ВП выполняется из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора.

Использование ремня в упражнениях II-ВП, I-ВП запрещено.

К винтовкам всех типов предъявляются следующие общие требования:

- запрещено использовать компенсаторы и дульные тормоза;
- запрещено применять оптические прицелы;
- запрещено прикреплять к винтовке или вставлять в прицел корректирующие линзы (стрелок может носить корректирующие очки);
- рукоятка шейки ложи (которую охватывает кисть правой руки) должна иметь такую форму и размеры, чтобы при стрельбе лежа она не касалась ремня и левой руки;
- светофильтры могут быть прикреплены к мушке или прицелу;
- разрешены прицельные приспособления любого типа, не содержащие линзы или системы линз;
- разрешены затемнители для глаз, прикрепленные к винтовке или прицелу (или на голове).

### ***Меры безопасности при стрельбе***

Все участники соревнований должны знать и строго соблюдать меры безопасности при обращении с оружием и патронами.

Расчехлять винтовки в тире разрешено в специально отведенном для подготовки оружия месте и на линии огня на своей огневой позиции. Все остальное время винтовка должна находиться в чехле, футляре или ящике.

Тренировка без патрона (пули для пневматического оружия) проводится только в специально отведенном для подготовки оружия месте и на линии огня на своей огневой позиции.

Спортсмен может пользоваться только исправным оружием, исключая самопроизвольные выстрелы.

Заряжать оружие разрешено только на линии огня (на отведенной спортсмену огневой позиции) и только после команды «Заряжай!».

Во время выполнения упражнения спортсмен может положить оружие (выпустить его из рук) только после того, как вынуты патроны. При этом затвор винтовки должен оставаться открытым.

Запрещено прикасаться к оружию, когда в зоне стрельбы находятся люди, а также касаться и брать оружие другого стрелка; это могут сделать судья линии огня и судья по оружию с разрешения стрелка.

Судья обязан в любой момент прервать стрельбу, подав команды «Стоп!», «Разряжай!», если в зоне стрельбы внезапно появились люди или создалась опасная обстановка.

Сделав последний выстрел в упражнении (или после того, как поданы команды «Стоп!», «Разряжай!»), спортсмен должен разрядить оружие, открыть затвор и, не оставляя своей огневой позиции, предъявить судье линии огня оружие для осмотра, чтобы тот убедился в том, что оно разряжено.

При выполнении тренировочных стрельб или во время соревнований категорически запрещено наводить даже незаряженное оружие не в сторону мишеней, тем более намеренно стрелять по рамам щитов, номерам щитов, ветровым флажкам.

Запрещено оставлять без присмотра оружие и патроны.

*Участник обязан:*

- знать и соблюдать меры безопасности;
- при выполнении упражнения все действия с оружием, прицельными приспособлениями, снаряжением производить самостоятельно;
- не допускать действий, которые могут помешать другим стрелкам выполнять упражнение;
- после стрельбы привести в порядок свою огневую позицию;
- готовить и чистить оружие только в специально отведенных для этого местах.

*Участник имеет право:*

- пристреливать оружие согласно графику пристрелки;
- пользоваться зрительными приборами и устройствами для их крепления;
- обращаться к судьям по вопросам выполнения упражнения;
- при отсутствии у участника зрительной трубы пользоваться услугами корректора.

Стрелок, опоздавший к началу стрельбы, допускается секторным судьей линии огня к выполнению упражнения в оставшееся время и

должен закончить (прекратить) стрельбу при подаче общей команды «Стоп!».

### *Правила выполнения упражнений*

После вывода очередной смены на линию огня, проверки правильности распределения участников по огневым позициям и уточнения личности участников старший судья линии огня подает команду «Приготовиться!» с одновременным включением хронометра.

На подготовку смены к выполнению упражнения отводится 3 или 5 мин соответственно выполняемому упражнению (см. таблицу 3).

Во время подготовки к упражнению разрешено установить зрительную трубу, прицеливаться без пули и выполнять холостые выстрелы. При стрельбе из пневматических винтовок разрешены холостые выстрелы (хлопки) без разрядки компрессионной камеры.

После окончания времени, отведенного на подготовку смены (или раньше, если все участники смены успели подготовиться и подтвердили это), старшим судьей линии огня подаются команды «Заряжай!» и через 2–3 с – «Старт!» («Огонь!») с одновременным включением хронометра и объявлением точного времени начала смены по текущему времени.

После команды «Заряжай!» участники имеют право зарядить оружие.

После команды «Старт!» участники имеют право начать стрельбу.

За 5 мин и за 1 мин до окончания контрольного времени для выполнения упражнения старший судья линии огня объявляет: «Осталось 5 минут!», «Осталась 1 минута!».

В момент окончания контрольного времени выполнения упражнения или в момент после производства последнего выстрела последним стреляющим участником смены (если стрельба закончилась до истечения контрольного времени) старший судья линии огня подает команду «Стоп! Разряжай!» с одновременным выключением хронометра.

Команда «Стоп! Разряжай!» может быть подана экстренно при появлении в зоне огня людей, животных или при необходимости поправить (заменить) мишень, или наладить работу мишенной установки.

После окончания стрельбы участник обязан разрядить оружие и, не оставляя своего места, предъявить его судье для осмотра.

После команды «Приготовиться!» и до команды «Стоп! Разряжай!» на линии огня запрещено шуметь и громко разговаривать.

В случае нарушения правил соревнований или невыполнения указаний судьи к участнику в зависимости от характера и степени нарушения могут быть применены следующие наказания:

- предупреждение;
- вычитание штрафных очков из результата стрельбы;
- отстранение от выполнения упражнения;
- отстранение от участия в соревнованиях.

Без предупреждения участника отстраняют от выполнения упражнения в случаях, если он:

- Грубо нарушает меры безопасности, т. е. произвел выстрел вне огневой позиции; произвел выстрел до команды «Заряжай!» или после команды «Стоп! Разряжай!», направляет оружие (даже незаряженное) в сторону зрителей, судей или других стрелков.

- Сознательно произвел выстрелы по рамам мишенных установок, номерам щитов, элементам конструкций стрельбища и т. д.

- Допустил скрытое нарушение.

- После проверки и допуска оружия внес в оружие, одежду или снаряжение изменения, не разрешенные правилами.

- После проверки и допуска заменил оружие, одежду, снаряжение на непрошедшие проверку.

- Без уважительных причин прекратил выполнение начатого им упражнения.

Запрещено кому-либо прикасаться к пробоинам в мишени до определения судьями КОР достоинства пробоин.

Пробоина в мишени засчитывается в большую сторону, если калибр пули накрывает или касается внешней стороны габаритной линии.

Оценка спорной пробоины производится либо с помощью шаблона из прозрачного материала с нанесенными на него окружностями (одна из которых контрольная, а другая имеет диаметр, равный калибру пули), либо с помощью калибра с фланцем, вставляемого в пробоину. Результат оценки заверяется подписями двух или трех судей КОР.

При определении достоинства пробоины с помощью шаблона или калибра необходимо дополнительно пользоваться лупой с двух-, четырехкратным увеличением.

На решения КОР могут подаваться только протесты, связанные с арифметическими ошибками или ошибками в записи результатов.

Примечание – Оценки результатов в многоборье «Здоровье» юношей и девушек представлены в приложении А, таблицах А.1 и А.2.

## 2. ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Бег на короткие дистанции, или спринт, включает бег на 30 и 60 м.

В настоящее время многие тренеры согласны с тем, что техника спринтерского бега сугубо индивидуальна и, несмотря на определенные биомеханические характеристики, зависит от конкретных индивидуальных особенностей спортсмена, а также достигаемых им уровней мощности и быстроты. Это, конечно, не исключает общих для всех рациональных элементов техники, совершенствованием которых они занимаются и по сей день.

Для анализа техники спринтерского бега в нем условно выделяют старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Задачами беговой подготовки всех спортсменов независимо от вида является развитие скоростной выносливости, повышение скорости бега.

Основные средства беговой (функциональной) и технической подготовки в беге на короткие дистанции включают:

- Беговые упражнения по 40–60 м (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с акцентом на подъеме или опускании ног).

- Равномерные ускорения 80–200 м, с плавным нарастанием темпа шагов до максимального, с переменной темпа (каждые 5–6 шагов быстрого бега через 5–6 шагов свободного бега по инерции) с акцентом на продвижении вперед и длине беговых шагов или на максимальном темпе беговых шагов с сокращением их длины.

- Бег с ходу на отрезках от 4–6 до 30–50 беговых шагов с разбега, но не менее 14 беговых шагов.

- Бег с низкого старта на отрезках 30–300 м по прямой с переходом в гору, под гору с переходом на прямую, по виражу.

Во время беговой подготовки необходимо постоянно контролировать и совершенствовать основные компоненты скорости бега – длину и частоту шагов. Длину шагов можно увеличивать в ускорениях и в беге с ходу на 20–40 м за меньшее число шагов. Для длинного шага необходимо укреплять мышцы-разгибатели ног. Темп бега можно развивать с помощью бега с ходу, под уклон до  $2,5^\circ$  и по ветру. Для развития абсолютной скорости бега длина отрезков не превышает 80 м с ходу и со старта по заданию на время.

Целесообразно применять разнообразное сочетание отрезков: 20, 40, 60, 80 м или 30, 50, 100, 50, 30 м; или  $10 \times 20$  м,  $6 \times 30$  м, или  $6 \times 40$  м,  $3 \times 50$  м,  $6 \times 40$  м; или  $6 \times 30$  м,  $4 \times 60$  м,  $2 \times 50$  м. Для определения темпа бега достаточно подсчитать количество шагов на дистанции и разделить их на время пробегания.

Скорость пробегания этих отрезков повышается постепенно в зависимости от этапов подготовки по тем же принципам, что и при развитии скоростной выносливости. При этом время пробегания отрезков фиксируется и сообщается спортсмену для оценки и развития у него чувства скорости бега. Контроль за скоростью, усилиями и свободой в беге важен спортсмену, для чего перед бегом целесообразно давать конкретные задания на время, скорость или темп бега.

Для сохранения наивысшей скорости движений при многократных повторениях бега на коротких отрезках необходима специальная выносливость. Наиболее эффективным средством развития скоростной выносливости является систематическое пробегание дистанций 150–300 м. Объем и скорость пробегания отрезков планируются. Примерное время пробегания отрезков определяется путем прибавления к лучшему личному результату числа секунд, указанного в таблице 4.

Таблица 4 – Примерное время пробегания тренировочных отрезков

Дистанция, м	Время пробегания в зависимости от этапа, с						
	Общая физическая подготовка (октябрь)	Специальная физическая подготовка (ноябрь – декабрь)	Специальная подготовка (январь – февраль)	Специальная физическая подготовка (март)	Специальная физическая подготовка (апрель)	Технико-физическая подготовка (май)	Специальная подготовка (июнь – август)
150	7–6 (22–23)	6–5 (22–21)	5–4 (21–20)	4–3 (20–19)	3–2 (19–18)	2 (18)	3–0,5 (19–17)
200	10–8 (32–30)	8–7 (30–29)	7–5 (29–27)	5–4 (27–26)	4–3 (26–25)	4–2 (25)	4–1 (26–24)
300	16–12	12–11 (48–47)	11–8 (47–44)	8–7 (44–43)	7–6 (43–42)	6–4 (42–40)	6–3 (42–40)
Примечание – При лучшем результате на 100 м (10,8–11,2 с) время пробегания отрезков 150, 200 и 300 м указано в скобках.							

Можно применять любое сочетание отрезков: 6×150 м; 5×200 м; 3×300 м; 3×150 м и 3×200 м; 100 м + 200 м + 300 м + 200 м + 100 м. Интервалы отдыха определяются по восстановлению пульса. Лучший для повторного пробегания пульс 110–120 ударов в минуту (далее – уд/мин).

При нарушениях рисунка бега в конце дистанции лучше сокращать длину отрезков, а при появлении напряжения или отклонениях в технике – снижать скорость.

### 3. ТЕХНИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

К бегу на средние дистанции относят бег от 500 до 3 000 м, который проводится на стадионе или на кроссовых дистанциях.

Условно процесс бега можно разделить на *старт* и *стартовый разгон*, *бег по дистанции* и *финиширование*. Основы техники бега являются наиболее консервативными и они существенно не изменялись на протяжении веков. Проводимые исследования в индивидуальной технике среди ведущих спортсменов вносили лишь небольшие изменения. В основном определялось влияние различных факторов на технику бега, работа определенных мышц в процессе создания скорости бега, биомеханические параметры основных характеристик техники бега (рисунок 5).

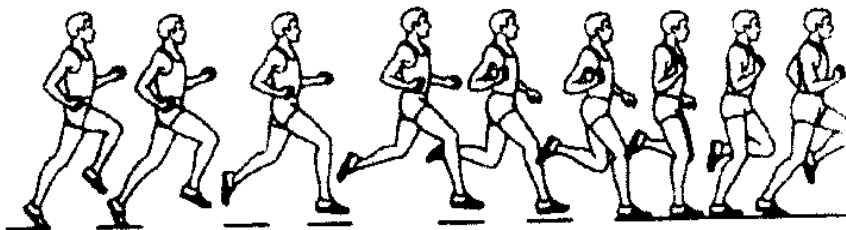


Рисунок 5 – Техника бега на средние дистанции

В каждом виде бега необходимо отмечать оптимальную длину шага; в беге на средние дистанции она меньше, чем в беге на короткие дистанции, и больше, чем на длинные и сверхдлинные дистанции.

Одними из главных показателей техники бега являются *мощность усилий* и *экономичность движений*. Они связаны, с одной стороны, со скоростно-силовой подготовленностью бегуна, а с другой – с экономичностью расхода энергетических ресурсов. С увеличением дистанции значение фактора экономичности движений преобладает над значением фактора мощности работы, так как происходит уменьшение длины и частоты шагов. Здесь на первое место выступает способность спортсмена к продолжительной работе оптимальной мощности.

Бег на средние дистанции начинается со старта. Согласно правилам соревнований в данном случае применяется высокий старт на две команды.

Для тренировки бегунов на средние дистанции применяются как специальные беговые и прыжковые упражнения, так и элементы общей физической подготовки.

*Общая физическая подготовка* включает в себя работу с тяжестями небольшого веса и работу на тренажерах для развития силовой выносливости (большое количество повторений с умеренным весом). Основу подготовки спортсмена составляет в основном использование специальных беговых упражнений.

Ниже приводится перечень наиболее простых и достаточно эффективных упражнений для подготовки спортсменов в беге на выносливость, т. е. к последнему виду в комплексе «Здоровье» – бегу на 500, 1 000–2 000 м у женщин и 2 000–3 000 м у мужчин в зависимости от условий и уровня соревнований:

1. Непрерывный бег по дистанции до 10 км при скорости пробега одного километра 4 мин 40 с – 5 мин. Темп бега равномерный по всей дистанции. Пульс по окончании бега – 120–140 уд/мин.

2. Темповый бег на ровной местности. Примерное время пробега одного километра составляет 3 мин 55 с – 4 мин. Длина дистанции – 4–6 км. Частота сердечных сокращений (ЧСС) по окончании дистанции может достигать 180 уд/мин. Использовать такой бег можно не чаще одного раза в неделю.

3. Пробег отрезков 400–800 м с повышенной скоростью. ЧСС – до 180 уд/мин. Переменный бег чередуется с преодолением такого же отрезка с меньшей скоростью. Общий объем – 2–3 км.

4. Интервальный бег на отрезках 200–400 м в максимальном темпе (80%). ЧСС – до 180 уд/мин, паузы отдыха определяются временем, необходимым для восстановления пульса до 120–140 уд/мин. Объем быстрого бега за тренировку – 1,5–2 км.

5. Повторный бег на длинных отрезках дистанции 800–1 000 м. ЧСС после пробега отрезка – до 185 уд/мин. Длительность интервалов отдыха определяется появлением чувства готовности к пробегу нового отрезка и заполняется ходьбой. Общий объем такого бега – до 3 км. На предсоревновательном этапе объем бега целесообразнее уменьшить.

6. Бег в гору и по песку на отрезках 200–300 м. ЧСС – до 170 уд/мин. Бежать рекомендуется широким нечастым бегом с высоким подниманием бедра. Отдых определяется временем, необходимым для возвращения к месту старта. Объем такой работы на занятии – до 2 000 м. Выполнять бег следует сериями по 4–5 отрезков в каждой, паузы отдыха – 3–5 мин между сериями.

7. Повторный бег на отрезках дистанции от 200 до 600 м со скоростью 70–80% от максимальной. Целесообразно на одних занятиях располагать отрезки начиная с коротких, переходя к более длинным, а на других занятиях – в обратном порядке.

8. Бег со скоростью 90% от максимальной на отрезках дистанции 100–150 м. Паузы отдыха – 2,5–3 мин. На занятии нужно использовать 1–2 серии, каждая из которых может включать 4–5 отрезков по 100 м или 3–4 отрезка по 150 м. Общее количество отрезков не должно превышать 8–10 на одном занятии.

9. Бег с максимальной скоростью на отрезках дистанции 30–60 м в гору, по песку. Интервал отдыха между отрезками равен 30–40 с. На занятии нужно использовать 2–3 серии, в каждой серии по 5–6 отрезков, отдых между сериями – 3–4 мин.

10. Прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге (левой и правой) на отрезках 30–60 м. Можно выполнять как на ровной местности, так и в гору. Интервал отдыха – 1 мин. На занятии выполняется 2–3 серии, в каждой серии по 5–6 отрезков. Отдых между сериями – 2–3 мин.

Для развития общей выносливости и повышения работоспособности наиболее эффективным средством служит длительный бег в медленном и переменном темпе (лучше на местности) при пульсе до 156–162 уд/мин (26–27 ударов за 10 с). Необходимо периодически (особенно на этапах общей и специальной физической подготовки) включать в тренировку кроссовый бег 30–40 мин зимой по снегу; весной и летом в лесу по пересеченной и холмистой местности. Целесообразно во время бега проводить 3–5 ускорений по 150 м, прыжковые упражнения сериями 3–5 раз по 15–20 отталкиваний, а также выполнять 25–50 прыжков с доставанием рукой, головой веток деревьев.

#### 4. ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА

Прыжок в длину с места состоит из следующих фаз (рисунок 6):

- подготовка к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

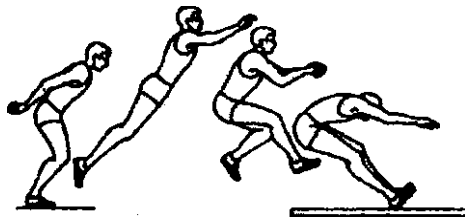


Рисунок 6 – Прыжок в длину с места

Спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть меньше ширины плеч, поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т. е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания спортсмен распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления спортсмен активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления; заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки спортсмен выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Для обучения технике прыжка в длину с места применяются следующие основные упражнения:

- выпрыгивание вверх-вперед из положения упор присев;
- подскоки на двух ногах с продвижением вперед через две гимнастические скамейки;
- запрыгивание двумя ногами на поверхности разной высоты;
- выпрыгивание вверх из полуприседа и приседа с гирей в руках стоя на двух гимнастических скамейках;
- двойной прыжок на двух ногах из исходного положения стоя на краю гимнастической скамейки;
- прыжки в длину с места с акцентом на активное отталкивание;
- прыжки в длину с места с акцентом на приземление;
- подскоки на двух ногах на месте с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки через барьеры;

- многократные прыжки в длину с места, толкаясь одной и двумя ногами (тройной, пятерной, десятерной).

## 5. ПЛАВАНИЕ

Плавание является обязательным видом многоборья «Здоровье» для всех возрастных групп. Существуют четыре способа плавания: кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин), брасс. В многоборье «Здоровье» можно плыть вольным стилем. Кроль на груди является самым быстрым способом плавания, поэтому большинство спортсменов используют его.

У многоборцев тренировка в плавании отличается от обычной тренировки пловцов меньшим объемом нагрузок и более узкой направленностью, так как идет подготовка к выступлению только на короткие дистанции (25–50 м). Существует несколько методов развития скоростной выносливости: повторный, переменный и интервальный. В повторном методе тренировка строится на проплывании отрезков по 50–200 м. Скорость их проплывания и количество отрезков зависит от подготовленности многоборца. Для развития скорости необходимо проплывать отрезки с предельной и околопредельной скоростью (90–95%). Отдых должен продолжаться до восстановления пульса до 110–120 уд/мин. Во время тренировочного процесса используют комбинированный метод, который подразумевает сочетание двух или трех методов. Для восстановления после проплываемых отрезков в определенных режимах используется дистанционное плавание.

Примерный план тренировки при повторном методе – разминка 500–600 м свободно, 2×50 м в координации, 8×100 м в координации, 4×25 м в координации.

Переменный метод тренировки предусматривает проплывание отрезков с переменной интенсивностью, т. е. сначала свободно, затем – сильно.

Примерный план тренировки при переменном методе – разминка 400–600 м свободно, 25 м свободно, 25 м сильно, 25 м свободно, 50 м сильно, 50 м свободно, 75 м сильно, 75 м свободно, 100 м сильно.

За одну тренировку можно выполнить 3–4 серии, в зависимости от подготовленности спортсмена.

При интервальном методе тренировки в плавании предусматривают проплывание отрезков с указанной скоростью и определенными паузами отдыха между ними.

Примерный план тренировки при интервальном методе будет следующим: разминка, включающая проплывание отрезка 400–600 м свободно, 8×25 м, отдых между отрезками 10–12 с; 4×50 м, отдых между отрезками 20–25 с; 2×100 м, отдых между отрезками 40–45 с.

## 6. ТЕХНИКА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ

*Изготовка для стрельбы стоя* имеет свои особенности.

*Положение ног.* Для ограничения подвижности ног необходимо зафиксировать голеностопные, коленные и тазобедренные суставы в определенном положении. При изготовке стоя ноги стрелка должны быть выпрямлены и удерживаться в таком положении за счет определенного тонуса мышц (рисунок 7). Напряжение ощущается стрелком главным образом с задней поверхности голени и бедра как некое легкое натяжение, утяжеление в этих местах. Безусловно, от устойчивости опорной части зависит стабильность положения в целом.

Степень напряжения мышц ног при стрельбе стоя, конечно, должна быть немного больше той, которая необходима для поддержания тела в вертикальном положении. Это небольшое дополнительное напряжение обостряет кинестетическое чувство, улучшает удержание винтовки и контроль за изготовкой.



Рисунок 7 – Положение для стрельбы стоя (вид сбоку и вид сзади)

*Положение туловища.* Наиболее подвижными звеньями туловища являются части тела, объединяемые тазобедренными суставами, позвоночником и плечевым поясом. Подвижность других частей туловища также определяется степенью устойчивости позы с оружием.

Закрепление в тазобедренных суставах осуществляется некоторым наклоном туловища назад и влево, тем самым растягиваются связки и мышцы левой и передней поверхности таза, ног и туловища и напрягаются мышцы противоположной их стороны.

Кроме того, некоторые спортсмены используют закручивание, т. е. разворот туловища в горизонтальной плоскости на некоторый угол влево относительно ног, добываясь более жесткого закрепления системы «стрелок – оружие». Следует учитывать, что чрезмерное напряжение мышц может привести к повышению тремора, а также к непроизвольному сокращению растянутых мышц и развороту туловища и оружия вправо в момент выстрела.

*Положение правой руки.* Кисть правой руки обхватывает шейку приклада с усилием, обеспечивающим автономную работу указательного пальца. Усилие, с которым правая рука удерживает винтовку в плече, должно быть однообразным и направленным не столько на удержание винтовки в плече, сколько на обеспечение правильной работы пальца. Локоть правой руки должен находиться под углом примерно 20–40° к туловищу (всегда однообразно).

*Положение левой руки.* Левая рука, являющаяся основной опоркой, которой оружие поддерживается при стрельбе, имеет важное значение. В положении стоя ось ствола, запястье и локоть должны быть расположены в одной вертикальной плоскости, иначе рука с винтовкой будет идти в сторону. При характерном отклонении предплечья вперед от перпендикулярного положения рука с оружием направляется вперед и вниз. Противодействию этому смещению обеспечивается некоторым поджатием приклада к плечу правой рукой. Мышцы же левой руки должны быть расслаблены, они не участвуют в удержании веса винтовки, но обеспечивают устойчивое положение. При расслаблении левой руки отчетливо ощущается давление веса оружия на запястье. Применяемая стрелками подставка для стрельбы стоя (шампиньон) в основном обеспечивает положение предплечья, близкое к вертикальному, и более выгодное расположение кисти и запястья. Рекомендуется поддерживать винтовку (особенно при стрельбе из стандартной модели) кончиками пальцев и большим пальцем или ставить винтовку на сжатое запястье (кулак).

*Положение головы.* Известно, что при недостаточно устойчивой опоре щеки (скулы) на гребне приклада колебания головы усиливаются, а это снижает общую устойчивость изготовления. Кроме того, колебательные движения головы приводят к смещениям глаза относительно диафрагмы прицела, что, безусловно, снижает точность при-

целивания. Стрелок должен фиксировать щеку на прикладе с определенным усилием для сохранения стабильности прицеливания. Это возможно только при достаточном усилии прижимания правой рукой затылка приклада к плечу.

Приближение глаза к диафрагме увеличивает поле зрения, и, наоборот, некоторое удаление глаза позволяет резче видеть мушку. При стрельбе стоя четкая видимость мушки, может быть, несколько в ущерб видимости мишени более выгодна, поскольку позволяет лучше контролировать колебания мушки.

Замечено также, что при некотором смещении головы назад или вперед по сравнению с привычным положением улучшается устойчивость винтовки. Такой способ периодического изменения положения головы можно также использовать как элемент новизны, как один из способов тренировки. У некоторых ведущих стрелков наблюдается тенденция к прямому расположению головы с опорой на гребень приклада не щекой, а скулой. Для этого делается высокий и не очень широкий гребень, и он подгоняется так, чтобы глаз располагался точно против отверстия диафрагмы.

При выполнении *изготовки для стрельбы сидя* необходимо выполнить следующие действия (рисунок 8):

- глубоко вдохнуть;
- повернуться на 30° от цели (вправо);
- левую ногу нужно поставить по направлению к цели;
- поднять винтовку к плечу и приложить приклад к плечу;
- расположить винтовку на ладони левой руки;
- поставить левый локоть на упор (колени, поверхность стола);
- поставить правый локоть на упор или оставить «свисать» вдоль тела;
- расслабить левую руку;
- расслабить плечи;
- расслабить спину;
- расслабить все тело;
- сделать вдох;
- выдохнуть наполовину;
- увеличить давление на спусковой крючок (примерно в два раза);
- прицелиться (не более 6 с);
- произвести выстрел;
- проследить за попаданием;
- выдохнуть.

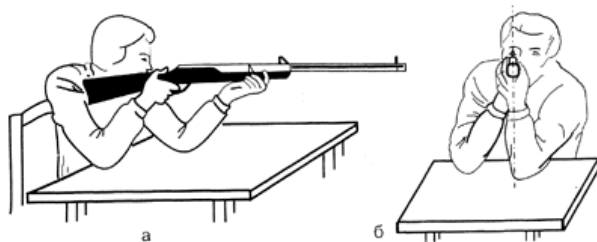


Рисунок 8 – Положение для стрельбы сидя за столом  
(вид сбоку и вид спереди)

### ***Упражнения для обучения технике стрельбы***

Использование лишь стрелковых упражнений замедляет и ограничивает развитие функциональных возможностей стрелка. Эффективность основных упражнений можно значительно повысить, если они будут своевременно дополнены использованием специальных подготовительных упражнений, отражающих структуру технических действий спортсмена. Эти упражнения могут использоваться как средства разминки, исправления ошибок, тренировки «вхолостую» и т. п.

Упражнения для обучения технике стрельбы:

1. Воспроизведение изготовления с оружием.

Принять изготовку, навести винтовку на мишень, закрыть глаза на 20–30 с, удерживать оружие в направлении центра мушки. Открыть глаза. Проверить направление оружия. Расстояние от дульного среза до мишени – 50 см.

2. Удержание направления оружия при стрельбе вслепую.

2.1. Принять изготовку. Навести винтовку на мишень. Закрыть глаза. Сделать 5 выстрелов. Повторить серию. Проверить расстояние, на котором расположены от центра пробойины.

2.2. То же, но стрелять с «выносом», например, на 7 или 3 ч.

3. Воспроизведение действий с оружием по времени.

Принять изготовку, прицеливаться, в течение, например, 7 с удерживать наводку, произвести нажим на спусковой крючок. Засекать время с момента положения пальца на крючок и до момента выстрела.

4. Развитие выносливости в удержании оружия без прицеливания.

4.1. Принять изготовку, удерживать макет массой 5 кг 1 мин, задержать дыхание на 30 с. Пауза 1 мин. Фиксируется время и наличие колебаний или дрожания.

4.2. То же с макетом 6 кг и далее увеличение веса по 1 кг до общего веса 9 кг. Вес груза навешивать в районе центра тяжести.

4.3. То же на 2 мин и так последовательно для начинающих до 3 мин непрерывного удержания, для остальных – до 10 мин.

5. Сохранение наводки оружия.

5.1. Принять изготовку, навести оружие на мишень, закрыть глаза на 20–30 с и удерживать наводку, не допускать дрожаний, колебаний тела, открыть глаза, зафиксировать отклонение мушки.

5.2. То же, но главное внимание уделяется спокойной оценке колебаний и запоминанию их.

6. Воспроизведение движений пальца.

Принять изготовку, нажать на спусковой крючок до половины его рабочего хода. Следить за характером нажатия.

7. Упражнения на расслабление частей тела.

Раскачивать расслабленные руки сидя или стоя, как маятник; потряхивание одной и другой ногой; покачивание бедрами, сдвигая и раздвигая их; свободные наклоны вперед; покачивание головой; поглаживание пальцами по векам, вокруг глаз и т. д.

## **7. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА-МНОГОБОРЦА**

Средства общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений спортсменов.

В качестве средств общей физической подготовки спортсменов применяются:

- для развития общей выносливости – продолжительный равномерный, умеренной интенсивности кроссовый бег или лыжный кросс, плавание, эстафеты и игры на воде, гребля, игра в баскетбол и футбол;

- для укрепления опорно-двигательного аппарата и общей силовой подготовки – упражнения с различными отягощениями, элементы акробатики и гимнастики;

- для улучшения ловкости и координации движений – спортивные игры (волейбол), гимнастические и акробатические упражнения.

Для решения этих задач широко используются также разнообразные общеразвивающие упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, сгибаниями и разгибаниями, с предметами и партнером (приложение Б). Общеразвивающие упражнения могут быть как общего воздействия, так и локального, направленные на отдельные группы мышц.

Рассмотрим наиболее типичные общеразвивающие упражнения.

### **7.1. Упражнения без предметов**

К данному виду упражнений относятся следующие:

1. Наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты и круговые движения головой стоя на двух, одной ноге и в ходьбе; то же с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата (см. приложение Б).

2. Движения руками стоя на месте и в ходьбе; в упоре сгибание и разгибание рук; передвижение из упора стоя, согнувшись, в упор лежа и назад; в упоре лежа быстрое разгибание рук с отрывом рук и ног от пола.

3. Для мышц туловища: повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; вставание на мост; круговое движение одной и двумя ногами с увеличением и уменьшением радиуса; подъем туловища и ног из различных исходных положений со скрепленными руками или ногами.

4. Для мышц ног: в положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения; выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях.

5. Упражнения на гимнастической стенке.

6. Упражнения общего воздействия. Из различных исходных положений стоя, сидя и лежа – с использованием гимнастических снарядов.

7. На расслабление мышц: встряхивание рук и ног из различных исходных положений стоя, сидя и лежа, в висе и в стойке па рунах. Основным рациональным приемом расслабления служит напряжение (в течение 4–10 с) мышц рук, ног или всех мышц, а затем приведение

в пассивное состояние, полное их расслабление в положении сидя и лежа.

8. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, на голове и руках толчком одной и двух ног, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках; короткие и длинные кувырки вперед и назад с опорой и без опоры на руки, с места, с шага и с разбега через партнера и предметы разной высоты. Сальто вперед с разбега; кувырок назад в стойку; подъем разгибом из положения лежа на лопатках, согнувшись, с опорой руками; переворот назад из положения на спине партнера; перевороты боком в обе стороны с места, с шага и с разбега; то же назад и вперед; сальто назад с помощью и без помощи партнера.

## **7.2. Упражнения с партнером**

Основными видами упражнений с партнером являются следующие:

1. Упражнения на гибкость с помощью партнера из различных исходных положений.

2. Упражнения на различные группы мышц с сопротивлением, с помощью партнера и использованием его веса.

3. Перетягивание, переталкивание, растягивание в разные стороны, взявшись (2–4 человека держат друг друга под локти, стоя спиной друг к другу), различные игры и акробатические пирамиды, эстафеты, перепрыгивания (ноги врозь), ходьба, прыжки и бег с партнером на спине и на плечах, бег с низкого старта с сопротивлением партнера упором руками в плечи (см. приложение Б).

## **7.3. Упражнения с предметами и отягощениями**

*Упражнения с набивными мячами:* броски из-за головы вверх и вперед, снизу, вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной; то же в парах; подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах, броски мяча ногами вверх и вперед; удержание равновесия стоя на мяче на двух и одной ноге; сидя, лежа на спине броски мяча из-за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову; лежа на животе, броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом; перебрасывание мяча (или двух) на бегу, борьба за мяч.

*Упражнения со скакалкой:* прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе на двух ногах и с продвижением вперед.

*Упражнения с отягощениями* (гантели, гири, мешки с песком, штанга): наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, приседания, вращения, броски; различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы и с перекатом с пяток на носки, ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

#### **7.4. Упражнения на гимнастических снарядах**

К этому виду относятся упражнения с использованием гимнастической стенки, колец, каната, перекладины, брусьев, «коня», «козла», стола, скамейки:

1. Висы, лазание, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног.

2. Размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, переворотом в упор, соскоки с перекладины, подъем переворотом в упор; на кольцах – подъем разгибом, спад и подъем.

#### **7.5. Изометрические упражнения**

Изометрические упражнения выполняются из различных исходных положений, как правило, имитирующих рабочие фазы при беге и в прыжках. Эти упражнения проводятся с максимальным напряжением мышц в течение 6–10 с не более 3–4 повторений в 2–3 упражнениях (см. приложение Б).

### **8. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА-МНОГОБОРЦА**

*Специальная физическая подготовка* обеспечивает развитие специфических скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и способствует формированию ритмо-скоростной структуры двигательных действий спортсмена, формированию рациональной спортивной техники.

К специальной физической (функциональной) и технической подготовке относятся основные и специальные упражнения (скоростно-

силовые, беговые и прыжковые), которые призваны решать задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков спортсменов применительно к требованиям избранного вида спорта.

### **8.1. Методические рекомендации по развитию скоростно-силовых качеств**

Скоростно-силовая подготовка включает все разнообразие имеющихся средств и методов, направленных на развитие способности атлета преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях.

Чтобы повысить эффективность воспитания скоростно-силовых качеств у спортсменов, тренеру необходимо не только знать конкретные характеристики движения, например, при выполнении прыжка, но и постоянно ориентироваться на них при выборе специальных упражнений. Только в этом случае можно подобрать средства, которые соответствуют специфике проявляемых спортсменом качеств.

Для решения задач скоростно-силовой подготовки применяются разнообразные упражнения:

- *С преодолением веса собственного тела*: быстрый бег, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения и на гимнастических снарядах, особенно для прыгунов с шестом.

- *С различными дополнительными отягощениями* (пояс, жилет) в беге, прыжковых упражнениях, прыжках в высоту и в длину, тройном и с шестом с разбега.

- *С использованием воздействий внешней среды*: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру).

- *С преодолением внешних сопротивлений* в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса и вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс, набивные мячи весом 2–5 кг, гантели и гири весом 16–32 кг, мешки с песком весом 5–15 кг), в упражнениях с использованием блоковых приспособлений и упругих предметов на тренажерах, в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камни и ядра различного веса (2–10 кг), гири весом 16–32 кг).

Скоростно-силовая подготовка спортсменов должна обеспечивать развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их

сочетаний. Она включает в себя скоростное, скоростно-силовое и силовое направления.

При *скоростном направлении* в подготовке решается задача повышения абсолютной скорости выполнения основного упражнения (бег, прыжок) или отдельных его элементов (различные движения рук, ног, корпуса).

Необходимо облегчать условия выполнения этих упражнений: бег со старта, ускорения с сокращением длины шагов, но повышением их темпа; бег или многоскоки под гору, по ветру, отталкивания с возвышения 5–10 см, использование специальных тренажеров и блоков, облегчающих вес тела на 10–15% (при толчке и в беге), а также амортизаторов.

Движения выполняются максимально быстро (быстрее основного упражнения или его элемента) и чередуются с заданной скоростью – 90–100% от максимальной. Быстрота движений достигается за счет совершенствования координации движений и согласованности в работе мышц. При непрерывном повторении упражнений быстрота может повышаться до максимальной постепенно, что способствует сохранению свободы и амплитуды движений. Закрепощение и даже натуживание – враг быстроты. Эти упражнения лучше выполнять в начале тренировочного занятия (после разминки) и внимательного разогревания мышц в предварительных повторениях избранного упражнения с небольшой скоростью.

При *скоростно-силовом направлении* в подготовке решается задача увеличения силы мышц и скорости движений.

Используются основные упражнения или отдельные его элементы и их сочетания без отягощений или с небольшим отягощением в виде пояса, жилета, манжеты в беге, прыжках, многоскоках с разных разбегов; бег, прыжки против ветра, в гору. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений и сохраняется их полная амплитуда.

При *силовом направлении* в подготовке решается задача развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения.

Вес отягощения или сопротивления составляет от 80% до максимального. Характер выполнения упражнений различный – от 60% до максимально быстрого. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц, этому способствует и проявление спортсменом волевых качеств.

Деление на описанные направления носит условный характер, принятый для простоты изложения.

Для оценки эффективности скоростно-силовой подготовки рекомендуется широко и систематически применять метод контрольных упражнений, который предусматривает многократное измерение показателей (время, расстояние, вес, количество повторений и др.). Измерение необходимо проводить в стандартных условиях (после разминки), систематически, через определенные интервалы (не реже 1 раза в 2–3 недели) и обязательно по этапам.

В скоростно-силовой подготовке необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

1. При выполнении упражнений необходимо следить за техникой, рисунком движения и ритмом, обращать внимание на амплитуду, угловые значения и время проявления максимальных мышечных усилий.

2. Наибольший эффект в развитии скоростно-силовых качеств достигается выполнением упражнений с концентрацией волевых усилий на взрывном характере их проявления.

3. Целесообразно в большинстве специальных упражнений направленно и избирательно воздействовать на определенные мышечные группы (обслуживающие стопу, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы спины и брюшного пресса).

4. В упражнениях необходимо использовать силу предварительно растянутых мышц, их эластичность, постоянно совершенствовать рефлекс на растягивание, выполнять упражнения в режимах упругих пружинистых покачиваний, в прыжковых упражнениях акцентировать проявление взрывных усилий в самом начале движения или при смене направления движения. Чем быстрее выполняется смена направления движения, переход от сгибания к разгибанию, тем больше проявляется воздействие упражнений на опорно-двигательный аппарат спортсмена.

5. Малые отягощения (пояс, жилет 0,25–1% от веса спортсмена) следует применять в беге, прыжках или специальных беговых и прыжковых упражнениях, чередуя с выполнением без отягощений.

6. Число повторений в одном подходе не должно превышать 20–25 в прыжковых упражнениях, 10–15 в упражнениях с применением малых отягощений, 3–5 в упражнениях со средними отягощениями, 1–2 в упражнениях с большими и максимальными отягощениями.

7. При многократном повторении упражнений темп должен увеличиваться постепенно (до максимально быстрых движений). Необходим контроль за проявлением усилий и свободой движений. Натуживание и напряжение недопустимы.

8. Нагрузка в силовой подготовке по неделям должна постепенно возрастать как по объему (большее число повторений), так и по интенсивности (увеличение веса отягощений или быстроты выполнения упражнений). Ведущим фактором является увеличение веса отягощения (на 2–3%) через 1–2 микроцикла.

## **8.2. Упражнения для формирования скоростно-силовых качеств, проявляемых в беге**

Некоторые упражнения для формирования скоростно-силовой и технической подготовки представлены в приложении В. К ним относятся:

1. Движения руками и ногами, как при беге; то же с гантелями в руках и тяжелыми прокладками в кроссовках (обратить внимание на полное отведение ноги назад).

2. Ходьба на передней части стопы, прыжки на двух ногах с отягощением, со сменой положения ног, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз.

3. Бег по кругу (виражу) диаметром 10–15 м поочередно в обе стороны, медленный бег с продвижением за счет акцентированного разгибания стопы, со старта и с ходу в гору и под уклон.

4. Быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания; то же с отягощением на поясе и на плечах (мешок с песком), с гантелями в руках.

5. Лежа на спине, животе, быстрая смена положения ног с широкой и ограниченной амплитудой, с тяжелыми прокладками в кроссовках.

6. Поднимание и толчки набивного мяча ногами.

7. Движения с сопротивлением резины, партнера.

8. Из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ноги.

9. Лежа на животе пружинистые сгибания голени с помощью партнера. Пружинистые отклонения назад стоя на коленях.

10. Упражнения в парах. Спортсмен удерживает две или одну ногу под различными углами с активным воздействием партнера. Партнер упругим покачиванием 20–25 раз отводит ногу вперед или назад на 10–15°, затем плавно опускает ее в исходное положение. При другом режиме покачивания спортсмен начинает движение при активном сопротивлении партнера.

11. Развитие подвижности в тазобедренных суставах и эластичности мышц; размахивания ногой вперед и назад с максимальной амплитудой; широкий мах прямой ногой назад с быстрым вынесением

согнутой вперед; повороты таза в поперечном выпаде, то же на кольцах. Гимнастика барьериста.

Приведенные упражнения направлены на совершенствование преимущественно скоростных компонентов в скоростно-силовой подготовке спортсменов. Они способствуют развитию силы и совершенствованию рефлексов на растяжение (при выполнении упражнений в режимах пружинистых упругих покачиваний) тех групп мышц, которые обеспечивают горизонтальное передвижение.

### **8.3. Упражнения для развития силовой выносливости**

В подготовке спортсмена-многоборца для развития силовой выносливости применяются следующие основные упражнения:

- сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа между двух гимнастических скамеек;
- лежа на спине жим штанги;
- разведение-сведение рук лежа на гимнастической скамейке с отягощениями;
- подтягивание в вися на высокой перекладине с помощью партнера и с сопротивлением партнера;
- подтягивание в вися на высокой перекладине с отягощениями;
- подтягивание в вися на высокой перекладине хватом снизу;
- подтягивание в вися на высокой перекладине по системе «лесенка»;
- подтягивание в вися на высокой перекладине за голову;
- упражнения на гимнастической перекладине: подъем-переворот, выход силой на две руки, подъем разгибом;
- лежа на спине тяга гантели из-за головы;
- сидя тяга штока двумя руками к груди, за голову.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

**Алабин, В. Г.** Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике / В. Г. Алабин. – Минск : Выш. шк., 1982. – 220 с.

**Болотников, П. Г.** Книга легкоатлета / П. Г. Болотников. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 382 с.

**Бойко, А. Ф.** Основы легкой атлетики / А. Ф. Бойко. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 200 с.

**Булгакова, И. Ж.** Плавание : пособие для инструктора-общественника / И. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 160 с.

**Вайцеховский, С. М.** Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 311 с.

**Валик, Б. В.** Тренерам юных легкоатлетов / Б. В. Валик. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 168 с.

**Воронкина, В. И.** Легкая атлетика : учеб. / В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова ; под ред. Н. Г. Озолина. – 4-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

**Дедковский, С. М.** Скорость или выносливость? / С. М. Дедковский. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 280 с.

**Жевновата, Ж. Д.** Методика обучения видам легкой атлетики / Ж. Д. Жевновата, Г. А. Заярин, Т. П. Короткова. – Донецк : ДонГУ, 2006.

**Жилина, М. Я.** Методика тренировки стрелка-спортсмена / М. Я. Жилина. – М. : Изд-во ДОСААФ, 1986. – 104 с.

**Легкая атлетика** / М. Е. Кобринский [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. – Минск : Тетей, 2005. – 336 с.

**Жилкин, А. И.** Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2005. – 464 с.

**Ломан, В.** Бег, прыжки, метания : [пер. с нем.] / В. Ломан. – 2 изд., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 147 с.

**Макаров, А. Н.** Бег на средние и длинные дистанции / А. Н. Макаров. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 240 с.

**Об утверждении** Положения о государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 2 июля 2014 г. № 16 [Электронный ресурс] / Нац. правовой интернет-портал Респ. Беларусь, Минск, 2014.

**Озолин, Н. Г.** Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ, 2002. – 864 с.

**Хоменков, Л. С.** Учебник тренера по легкой атлетике / Л. С. Хоменков. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 479 с.

**Шур, М. М.** Тренировочные средства. Сборник легкоатлетических упражнений / М. М. Шур. – Витебск : Витеб. гос. ун-т, 2000. – 63 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

*Приложение А*

### Оценки результатов

Таблица А.1 – Оценка результатов в многоборье «Здоровье» (юноши)

Очки	Бег, с; мин					Подтягивание, раз	Прыжок в длину с места, см	Стрельба (ВП)*		Плавание, с; мин	
	60 м	100 м	1 000 м	2 000 м	3 000 м			5 в.	10 в.	50 м	100 м
100	7.0	11.0	2.35	5.45	8.57	60	315	49	93	26.2	57.0
99	–	–	2.36	5.46	8.59	58	314	–	–	26.4	57.5
98	–	–	2.37	5.47	9.01	56	313	–	92	26.6	58.0
97	–	11.1	2.38	5.48	9.03	54	312	48	–	26.8	58.5
96	7.1	–	2.39	5.49	9.05	52	311	–	91	27.0	59.0
95	–	–	2.40	5.50	9.07	50	310	–	–	27.2	59.5
94	–	11.2	2.41	5.51	9.09	49	309	47	90	27.4	1.00.0
93	–	–	2.42	5.52	9.11	48	308	–	–	27.6	1.00.5
92	7.2	–	2.43	5.53	9.13	47	307	46	89	27.8	1.01.0
91	–	11.3	2.44	5.54	9.15	46	306	–	–	28.0	1.01.5
90	–	–	2.45	5.55	9.17	45	305	45	88	28.2	1.02.0
89	–	–	2.46	5.56	9.19	44	304	–	–	28.4	1.02.5
88	7.3	11.4	2.47	5.57	9.21	43	303	44	87	28.6	1.03.0
87	–	–	2.48	5.58	9.23	42	302	–	–	28.8	1.03.5
86	–	–	2.49	5.59	9.25	41	301	43	86	29.0	1.04.0
85	–	11.5	2.50	6.00	9.27	40	300	–	85	29.2	1.04.6
84	7.4	–	2.51	6.02	9.30	39	298	42	84	29.4	1.05.2
83	–	11.6	2.52	6.04	9.33	38	296	–	83	29.6	1.05.8
82	–	–	2.53	6.06	9.36	37	294	41	82	29.8	1.06.4
81	–	11.7	2.54	6.08	9.39	36	292	–	81	30.0	1.07.1
80	7.5	–	2.55	6.10	9.42	35	290	40	80	30.2	1.07.8
79	–	11.8	2.56	6.12	9.45	34	288	–	79	30.4	1.08.5
78	–	–	2.57	6.14	9.48	–	286	39	78	30.6	1.09.3
77	–	11.9	2.58	6.16	9.51	33	284	–	77	30.8	1.10.1
76	7.6	–	2.59	6.18	9.54	–	282	38	76	31.0	1.10.9
75	–	12.0	3.00	6.20	9.57	32	280	–	75	31.2	1.11.7
74	–	–	3.01	6.22	10.00	–	278	37	74	31.4	1.12.6

Продолжение таблицы А.1

Очки	Бег, с; мин					Подтягивание, раз	Прыжок в длину с места, см	Стрельба (ВП)		Плавание, с; мин	
	60 м	100 м	1 000 м	2 000 м	3 000 м			5 в.	10 в.	50 м	100 м
73	7.7	12.1	3.02	6.24	10.05	31	276	–	73	31.6	1.13.5
72	–	–	3.03	6.26	10.10	–	274	36	72	31.8	1.14.4
71	–	12.2	3.04	6.28	10.15	30	272	–	71	32.0	1.15.3
70	7.8	–	3.05	6.30	10.20	–	270	35	70	32.3	1.16.2
69	–	12.3	3.07	6.33	10.25	29	268	–	69	32.6	1.17.1
68	7.9	–	3.09	6.36	10.30	–	266	34	68	32.9	1.18.0
67	–	12.4	3.11	6.39	10.35	28	264	–	67	33.2	1.18.9
66	8.0	–	3.13	6.42	10.40	–	262	33	66	33.5	1.19.8
65	–	12.5	3.15	6.45	10.45	27	260	–	65	33.8	1.20.7
64	8.1	–	3.17	6.48	10.50	–	258	32	64	34.1	1.21.6
63	–	12.6	3.19	6.51	10.55	26	256	–	63	34.5	1.22.5
62	8.2	–	3.21	6.54	11.00	–	254	31	62	34.9	1.23.4
61	–	12.7	3.23	6.57	11.05	25	252	–	61	35.3	1.24.3
60	8.3	–	3.25	7.00	11.10	–	250	30	60	35.7	1.25.2
59	–	12.8	3.27	7.04	11.15	24	248	–	59	36.2	1.26.1
58	8.4	–	3.29	7.08	11.20	–	246	29	58	36.7	1.27.0
57	–	12.9	3.31	7.12	11.25	23	244	–	57	37.2	1.28.0
56	8.5	–	3.33	7.16	11.30	–	242	28	56	37.8	1.29.0
55	–	13.0	3.35	7.20	11.35	22	240	–	55	38.4	1.30.0
54	8.6	–	3.38	7.24	11.40	–	238	27	54	39.0	1.31.0
53	–	13.1	3.41	7.28	11.45	21	236	–	53	39.6	1.32.0
52	8.7	–	3.44	7.32	11.50	–	234	26	52	40.3	1.33.0
51	8.8	13.2	3.47	7.36	11.55	20	232	–	51	41.0	1.34.0
50	8.9	13.3	3.50	7.40	12.00	–	230	25	50	41.7	1.35.0
49	9.0	13.4	3.53	7.45	12.05	19	228	–	49	42.4	1.36.0
48	9.1	13.5	3.56	7.50	12.10	–	226	24	48	43.1	1.37.0
47	9.2	13.6	3.59	7.55	12.15	18	224	–	47	43.8	1.38.0
46	9.3	13.7	4.02	8.00	12.20	–	222	23	46	44.5	1.39.0
45	9.4	13.8	4.05	8.06	12.25	17	220	–	45	45.2	1.40.0
44	9.5	13.9	4.08	8.12	12.30	–	218	22	44	45.9	1.41.0
43	9.6	14.0	4.11	8.18	12.35	16	216	–	43	46.6	1.42.0
42	9.7	14.1	4.14	8.24	12.40	–	214	21	42	47.3	1.43.0

Продолжение таблицы А.1

Очки	Бег, с; мин					Подтя- гива- ние, раз	Прыжок в длину с места, см	Стрельба (ВП)		Плавание, с; мин	
	60 м	100 м	1 000 м	2 000 м	3 000 м			5 в.	10 в.	50 м	100 м
41	9.8	14.2	4.17	8.30	12.45	15	212	–	41	48.0	1.44.0
40	9.9	14.3	4.20	8.36	12.50	–	210	20	40	49.0	1.45.0
39	10.0	14.4	4.23	8.42	12.55	14	208	–	39	50.0	1.46.0
38	10.1	14.5	4.26	8.48	13.00	–	206	19	38	51.0	1.47.0
37	10.2	14.6	4.29	8.54	13.06	13	204	–	37	52.0	1.48.0
36	10.3	14.7	4.32	9.00	13.12	–	202	18	36	53.0	1.49.0
35	10.4	14.8	4.36	9.06	13.18	–	200	–	35	54.0	1.50.0
34	10.5	14.9	4.40	9.12	13.24	12	198	17	34	55.0	1.51.0
33	10.6	15.0	4.44	9.18	13.30	–	196	–	33	56.0	1.52.0
32	10.7	15.1	4.48	9.24	13.37	–	194	16	32	57.0	1.53.0
31	10.8	15.2	4.52	9.30	13.44	11	192	–	31	58.0	1.54.0
30	10.9	15.3	4.56	9.36	13.51	–	190	15	30	59.0	1.55.0
29	11.0	15.4	5.00	9.42	13.58		188	–	29	100.0	1.56.0
28	11.1	15.5	5.05	9.48	14.05	10	186	14	28	1.01.0	1.57.0
27	11.2	15.6	5.10	9.54	14.13	–	184	–	27	1.02.0	1.58.0
26	11.3	15.7	5.15	10.00	14.21	–	182	13	26	1.03.0	1.59.0
25	11.4	15.8	5.21	10.06	14.29	9	180	–	25	1.04.0	2.00.0
24	11.5	15.9	5.27	10.12	14.37	–	178	12	24	1.05.0	2.01.0
23	11.6	16.0	5.33	10.18	14.45	–	175	–	23	1.06.0	2.02.0
22	11.7	16.1	5.40	10.24	14.54	8	172	11	22	1.07.0	2.03.0
21	11.8	16.2	5.47	10.30	15.03	–	169	–	21	1.08.0	2.04.0
20	11.9	16.3	5.54	10.37	15.12	–	166	10	20	1.09.0	2.05.0
19	12.0	16.4	6.01	10.44	15.21	7	163	–	19	1.10.0	2.06.0
18	12.1	16.5	6.08	10.51	15.30	–	160	9	18	1.11.0	2.07.0
17	12.2	16.6	6.15	10.58	15.40	–	156	–	17	1.12.0	2.08.0
16	12.3	16.7	6.22	11.05	15.50	6	152	8	16	1.13.0	2.09.0
15	12.4	16.8	6.29	11.14	16.00	–	148	–	15	1.14.0	2.10.0
14	12.5	16.9	6.34	11.23	16.10	–	144	7	14	1.15.0	2.11.0
13	12.6	17.0	6.43	11.32	16.20	5	140	–	13	1.16.0	2.12.0
12	12.7	17.1	6.50	11.41	16.30	–	136	6	12	1.17.0	2.13.0
11	12.8	17.2	6.57	11.50	16.40	–	132	–	11	1.18.0	2.14.0
10	12.9	17.3	7.04	12.00	16.50	4	128	5	10	1.19.0	2.15.0

Окончание таблицы А.1

Очки	Бег, с; мин					Подтягивание, раз	Прыжок в длину с места, см	Стрельба (ВП)		Плавание, с; мин	
	60 м	100 м	1 000 м	2 000 м	3 000 м			5 в.	10 в.	50 м	100 м
9	13.0	17.4	7.11	12.10	17.00	–	124	–	9	1.20.0	2.16.0
8	13.1	17.5	7.18	12.20	17.10	–	120	4	8	1.21.0	2.17.0
7	13.2	17.6	7.25	12.30	17.20	3	116	–	7	1.22.0	2.18.0
6	13.3	17.7	7.32	12.40	17.30	–	112	3	6	1.23.0	2.19.0
5	13.4	17.8	7.39	12.50	17.40	–	108	–	5	1.24.0	2.20.0
4	13.5	17.9	7.46	13.00	17.50	2	104	2	4	1.25.0	2.21.0
3	13.6	18.0	7.53	13.10	18.00	–	100	–	3	1.26.0	2.22.0
2	13.7	18.1	8.00	13.20	18.10	–	96	1	2	1.27.0	2.23.0
1	13.8	18.2	8.10	13.30	18.20	1	92	–	1	1.28.0	2.24.0

\* ВП – винтовка пневматическая.

Таблица А.2 – Оценка результатов в многоборье «Здоровье» (девушки)

Очки	Бег, с; мин					Силовой вид	Прыжок в длину с места, см	Стрельба ВП		Плавание, с; мин	
	60 м	100 м	500 м	1 000 м	2 000 м			5 в.	10 в.	50 м	100 м
100	7.9	12.8	1.17.0	2.54	6.26	107	250	49	93	29.0	1.05.0
99	–	–	1.17.5	2.55	6.28	102	249	–	–	29.2	1.05.5
98	–	–	1.18.0	2.56	6.30	99	248	–	92	29.4	1.06.0
97	–	12.9	1.18.5	2.57	6.32	96	247	48	–	29.6	1.06.5
96	8.0	–	1.19.0	2.58	6.34	93	246	–	91	29.8	1.07.0
95	–	–	1.19.5	2.59	6.36	90	245	–	–	30.0	1.07.5
94	–	13.0	1.20.0	3.00	6.38	88	244	47	90	30.2	1.08.0
93	–	–	1.20.5	3.01	6.40	86	243	–	–	30.4	1.08.5
92	8.1	–	1.21.0	3.02	6.42	84	242	46	89	30.6	1.09.0
91	–	13.1	1.21.5	3.03	6.44	82	241	–	–	30.8	1.09.5
90	–	–	1.22.0	3.04	6.46	80	240	45	88	31.0	1.10.0
89	–	–	1.22.5	3.05	6.48	78	239	–	–	31.2	1.10.5
88	8.2	13.2	1.23.0	3.06	6.50	76	238	44	87	31.4	1.11.0
87	–	–	1.23.5	3.07	6.52	74	237	–	–	31.6	1.11.5
86	–	–	1.24.0	3.08	6.54	72	236	43	86	31.8	1.12.0
85	–	13.3	1.24.5	3.09	6.56	70	235	–	85	32.0	1.12.5

Продолжение таблицы А.2

Очки	Бег, с; мин					Силовой вид	Прыжок в длину с места, см	Стрельба ВП		Плавание, с; мин	
	60 м	100 м	500 м	1 000 м	2 000 м			5 в.	10 в.	50 м	100 м
84	8.3	–	1.25.0	3.10	6.58	69	234	42	84	32.2	1.13.0
83	–	13.4	1.25.5	3.11	7.00	68	233	–	83	32.4	1.13.6
82	–	–	1.26.0	3.12	7.02	67	232	41	82	32.6	1.14.2
81	–	13.5	1.26.5	3.13	7.04	66	231	–	81	32.8	1.14.9
80	8.4	–	1.27.0	3.14	7.06	65	230	40	80	33.0	1.15.6
79	–	13.6	1.27.5	3.15	7.08	64	229	–	79	33.3	1.16.4
78	–	–	1.28.0	3.16	7.10	63	228	39	78	33.6	1.17.2
77	–	13.7	1.28.5	3.17	7.13	62	227	–	77	33.9	1.18.1
76	8.5	–	1.29.0	3.18	7.16	61	226	38	76	34.2	1.19.0
75	–	13.8	1.29.5	3.19	7.19	60	225	–	75	34.5	1.20.0
74	–	–	1.30.0	3.20	7.22	59	224	37	74	34.8	1.21.0
73	8.6	13.9	1.30.5	3.21	7.25	58	223	–	73	35.1	1.22.0
72	–	–	1.31.0	3.22	7.28	57	222	36	72	35.4	1.23.0
71	–	14.0	1.31.5	3.24	7.32	56	221	–	71	35.7	1.24.0
70	8.7	–	1.32.0	3.26	7.36	55	220	35	70	36.0	1.25.0
69	–	14.1	1.32.5	3.28	7.40	54	219	–	69	36.4	1.26.0
68	8.8	–	1.33.0	3.30	7.44	53	218	34	68	36.8	1.27.0
67	–	14.2	1.33.5	3.32	7.48	52	217	–	67	37.2	1.28.0
66	8.9	–	1.34.0	3.34	7.52	51	216	33	66	37.6	1.29.0
65	–	14.3	1.34.5	3.36	7.56	50	215	–	65	38.0	1.30.0
64	9.0	–	1.35.0	3.38	8.00	49	214	32	64	38.5	1.31.0
63	–	14.4	1.35.5	3.40	8.05	48	213	–	63	39.0	1.32.0
62	9.1	–	1.36.0	3.42	8.10	47	212	31	62	39.5	1.33.0
61	–	14.5	1.36.5	3.44	8.15	46	211	–	61	40.0	1.34.0
60	9.2	–	1.37.0	3.46	8.20	45	210	30	60	40.5	1.35.0
59	–	14.6	1.37.5	3.48	8.25	44	209	–	59	41.0	1.36.0
58	9.3	–	1.38.0	3.50	8.30	43	208	29	58	41.5	1.37.0
57	–	14.7	1.39	3.52	8.35	42	207	–	57	42.0	1.38.0
56	9.4	–	1.40	3.54	8.40	41	206	28	56	42.6	1.39.0
55	–	14.8	1.41	3.56	8.45	40	205	–	55	43.2	1.40.0
54	9.5	–	1.42	3.58	8.50	39	204	27	54	43.8	1.41.0
53	–	14.9	1.43	4.00	8.55	38	203	–	53	44.5	1.42.0

Продолжение таблицы А.2

Очки	Бег, с; мин					Силовой вид	Прыжок в длину с места, см	Стрельба ВП		Плавание, с; мин	
	60 м	100 м	500 м	1 000 м	2 000 м			5 в.	10 в.	50 м	100 м
52	9.6	–	1.44	4.02	9.00	37	202	26	52	45.2	1.43.0
51	9.7	15.0	1.45	4.04	9.05	36	201	–	51	46.0	1.44.0
50	9.8	15.1	1.46	4.06	9.10	35	200	25	50	46.8	1.45.0
49	9.9	15.2	1.47	4.08	9.15	34	199	–	49	47.6	1.47.0
48	10.0	15.3	1.48	4.10	9.20	33	197	24	48	48.4	1.49.0
47	10.1	15.4	1.49	4.13	9.26	32	195	–	47	49.2	1.51.0
46	10.2	15.5	1.50	4.16	9.32	31	193	23	46	50.0	1.53.0
45	10.3	15.6	1.51	4.19	9.39	30	191	–	45	51.0	1.55.0
44	10.4	15.7	1.52	4.22	9.46	29	189	22	44	52.0	1.57.0
43	10.5	15.8	1.53	4.25	9.53	28	187	–	43	53.0	1.59.0
42	10.6	15.9	1.54	4.28	10.00	27	185	21	42	54.0	2.01.0
41	10.7	16.0	1.55	4.31	10.07	26	183	–	41	55.0	2.03.0
40	10.8	16.1	1.56	4.34	10.14	25	181	20	40	56.0	2.05.0
39	10.9	16.2	1.58	4.37	10.20	24	179	–	39	57.0	2.07.0
38	11.0	16.3	2.00	4.40	10.26	23	177	19	38	58.0	2.09.0
37	11.1	16.4	2.02	4.44	10.32	22	175	–	37	59.0	2.11.0
36	11.2	16.5	2.04	4.48	10.38	21	173	18	36	1.00.0	2.13.0
35	11.3	16.5	2.06	4.52	10.44	20	171	–	35	1.01.1	2.15.0
34	11.4	16.6	2.08	4.56	10.50	19	169	17	34	1.02.2	2.17.0
33	11.5	16.7	2.10	5.00	10.56	18	167	–	33	1.03.3	2.19.0
32	11.6	16.8	2.12	5.04	11.02	17	165	16	32	1.04.4	2.21.0
31	11.7	16.9	2.14	5.08	11.08	16	163	–	31	1.05.5	2.23.0
30	11.8	17.0	2.16	5.12	11.14	15	161	15	30	1.06.6	2.27.0
29	11.9	17.1	2.18	5.16	11.22	–	159	–	29	1.07.7	2.31.0
28	12.0	17.2	2.20	5.20	11.30	14	157	14	28	1.08.8	2.35.0
27	12.1	17.3	2.22	5.24	11.38	–	155	–	27	1.09.9	2.39.0
26	12.2	17.4	2.24	5.28	11.46	13	152	13	26	1.11.0	2.43.0
25	12.3	17.5	2.26	5.32	11.54	–	149	–	25	1.12.2	2.47.0
24	12.5	17.6	2.28	5.36	12.04	12	146	12	24	1.13.4	2.51.0
23	12.7	17.7	2.30	5.40	12.14	–	143	–	23	1.14.6	2.55.0
22	12.9	17.8	2.32	5.44	12.24	11	140	11	22	1.15.8	2.59.0
21	13.1	17.9	2.34	5.48	12.34	–	137	–	21	1.17.0	3.03.0

Окончание таблицы А.2

Очки	Бег, с; мин					Силовой вид	Прыжок в длину с места, см	Стрельба ВП		Плавание, с; мин	
	60 м	100 м	500 м	1 000 м	2 000 м			5 в.	10 в.	50 м	100 м
20	13.3	18.0	2.36	5.52	12.44	10	134	10	20	1.18.5	3.07.0
19	13.5	18.2	2.38	5.57	12.55	–	131	–	19	1.20.0	3.11.0
18	13.7	18.4	2.40	6.02	13.08	9	127	9	18	1.22.0	3.15.0
17	13.9	18.6	2.43	6.08	13.23	–	124	–	17	1.24.0	3.19.0
16	14.1	18.8	2.46	6.14	13.40	8	121	8	16	1.26.0	3.23.0
15	14.3	19.0	2.49	6.20	13.58	–	118	–	15	1.28.0	3.27.0
14	14.5	19.2	2.52	6.24	14.16	7	115	7	14	1.30.0	3.31.0
13	14.7	19.4	2.55	6.30	14.36	–	112	–	13	1.32.0	3.35.0
12	14.9	19.6	2.58	6.36	14.57	6	109	6	12	1.34.0	3.39.0
11	15.1	19.8	3.02	6.42	15.19	–	106	–	11	1.36.0	3.43.0
10	15.3	20.0	3.06	6.48	15.41	5	103	5	10	1.38.0	3.48.0
9	15.5	20.3	3.10	6.54	16.05	–	100	–	9	1.41.0	3.53.0
8	15.7	20.6	3.14	7.06	16.33	4	96	4	8	1.44.0	3.58.0
7	15.9	20.9	3.21	7.18	16.55	–	92	–	7	1.47.0	4.03.0
6	16.2	21.2	3.29	7.32	17.27	3	88	3	6	1.50.0	4.08.0
5	16.5	21.5	3.37	7.46	17.59	–	84	–	5	1.54.0	4.13.0
4	16.8	21.8	3.45	8.02	18.31	2	80	2	4	1.58.0	4.18.0
3	17.1	22.1	3.53	8.20	19.02	–	76	–	3	2.02.0	4.23.0
2	17.4	22.4	4.01	8.40	19.35	1	72	1	2	2.06.0	4.28.0
1	17.7	22.7	4.10	9.02	20.05	–	68	–	1	2.12.0	4.33.0

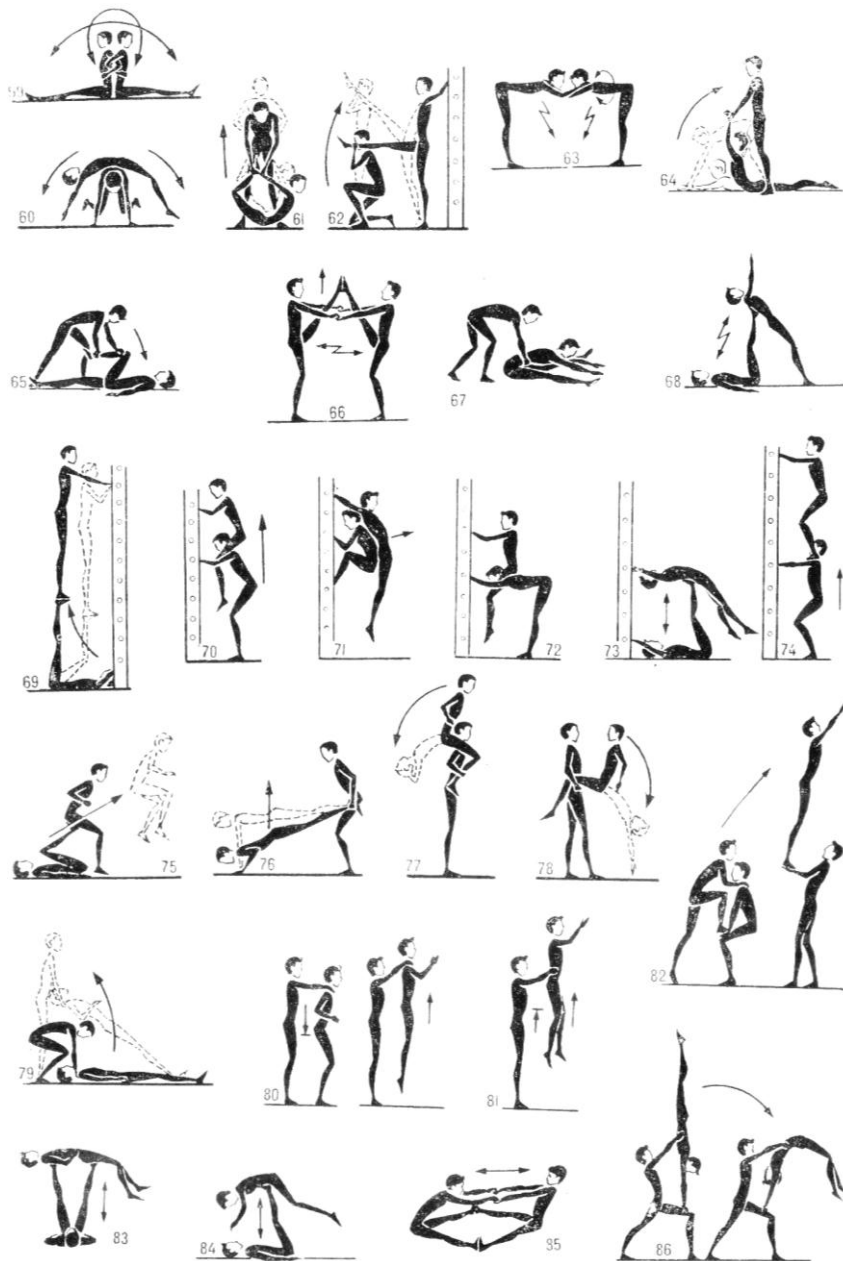
Упражнения общей физической подготовки спортсменов

Упражнения без предметов

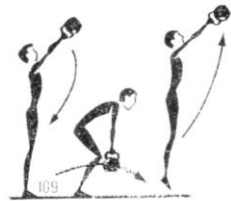
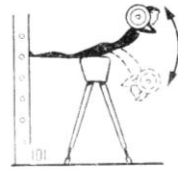
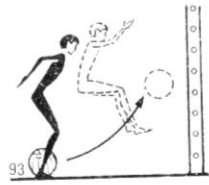
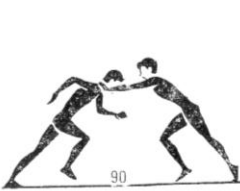




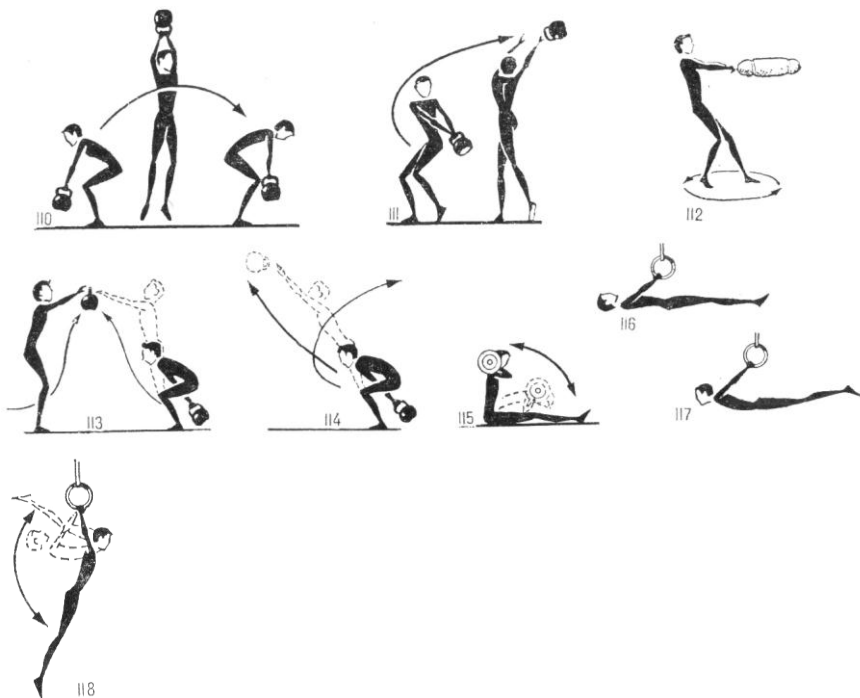
## Упражнения с партнером



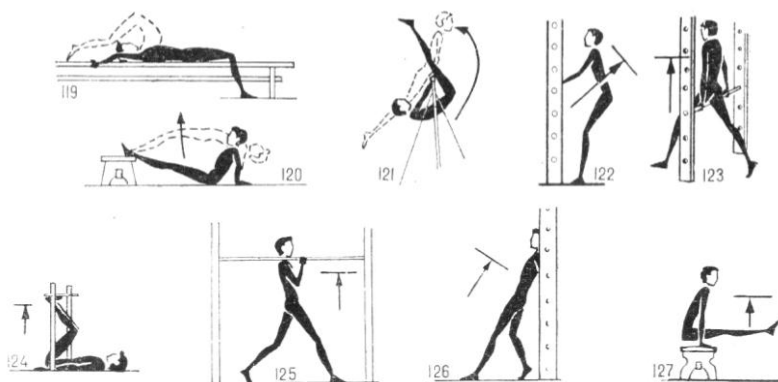
Упражнения с предметами и отягощениями



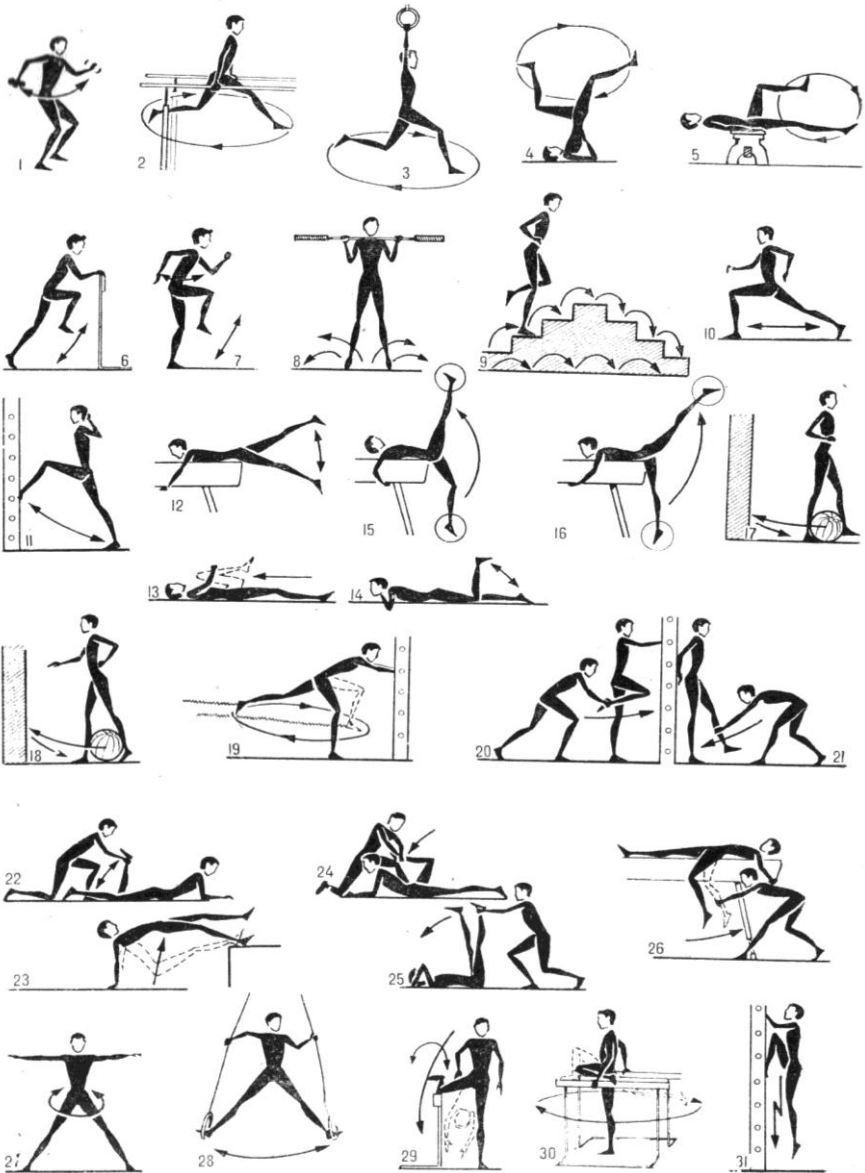
## Упражнения на гимнастических снарядах

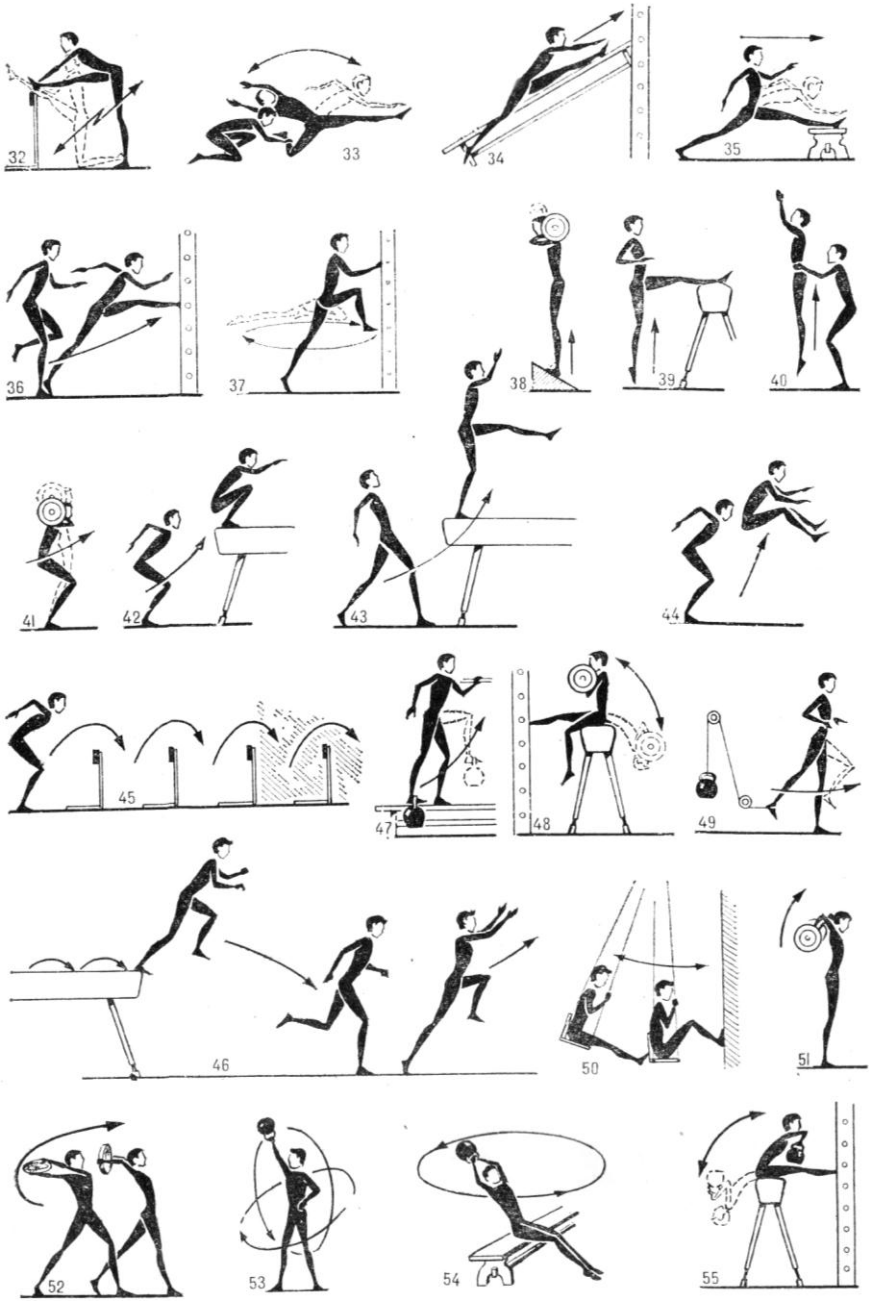


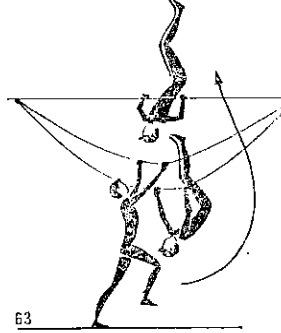
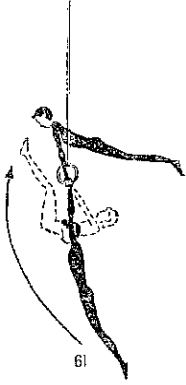
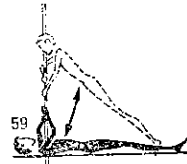
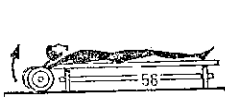
## Изометрические упражнения



Упражнения скоростно-силовой и технической подготовки







## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Основные положения правил соревнований по видам спорта летнего многоборья «Здоровье» .....	4
1.1. Бег на короткие дистанции .....	4
1.2. Бег на средние дистанции .....	4
1.3. Прыжок в длину с места.....	5
1.4. Плавание .....	6
1.5. Силовая гимнастика.....	7
1.6. Стрельба из пневматической винтовки .....	13
2. Техника бега на короткие дистанции.....	18
3. Техника бега на средние дистанции.....	20
4. Техника прыжка в длину с места .....	22
5. Плавание .....	24
6. Техника стрельбы из пневматической винтовки .....	25
7. Общая физическая подготовка спортсмена-многоборца .....	29
7.1. Упражнения без предметов.....	30
7.2. Упражнения с партнером .....	31
7.3. Упражнения с предметами и отягощениями.....	31
7.4. Упражнения на гимнастических снарядах .....	32
7.5. Изометрические упражнения.....	32
8. Специальная физическая подготовка спортсмена-многоборца.....	32
8.1. Методические рекомендации по развитию скоростно-силовых качеств .....	33
8.2. Упражнения для формирования скоростно-силовых качеств, проявляемых в беге.....	36
8.3. Упражнения для развития силовой выносливости .....	37
Список рекомендуемой литературы .....	38
Приложения.....	40

Учебное издание

**МЕТОДИКА  
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ  
ПО ЛЕТНЕМУ МНОГОБОРЬЮ  
«ЗДОРОВЬЕ»**

**Учебно-методическое пособие  
для преподавателей физической культуры и студентов**

Авторы-составители:

**Степанцов** Василий Михайлович  
**Кветинский** Станислав Станиславович  
**Козырь** Валерий Дмитриевич

Редактор Е. В. Седро

Компьютерная верстка Л. Ф. Барановская

Подписано в печать 18.09.2017. Формат 60 × 84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага типографская № 1. Гарнитура Таймс. Ризография.  
Усл. печ. л. 3,25. Уч.-изд. л. 3,20. Тираж 30 экз.  
Заказ №

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования «Белорусский торгово-экономический  
университет потребительской кооперации».

Свидетельство о государственной регистрации издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий  
№ 1/138 от 08.01.2014.

Просп. Октября, 50, 246029, Гомель.  
<http://www.i-bteu.by>

**БЕЛКООПСОЮЗ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ КООПЕРАЦИИ»**

---

Кафедра физического воспитания и спорта

**МЕТОДИКА  
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ  
ПО ЛЕТНЕМУ МНОГОБОРЬЮ  
«ЗДОРОВЬЕ»**

**Учебно-методическое пособие  
для преподавателей физической культуры и студентов**

Гомель 2017