

ВОЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КОРАБЕЛЬНОЕ ПЯТИБОРЬЕ
методическое пособие

ВОЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гуков Н.Е., Иванов Н.Р., Ткаченко А.А., Смазнов К. С.

КОРАБЕЛЬНОЕ ПЯТИБОРЬЕ

методическое пособие

Санкт-Петербург
2022

УДК 796.896

ББК 68.49(2)3; 75.729

К 47

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор А. Н. Кислый

Авторы: Н.Е. Гуков, Н. Р. Иванов, А.А. Ткаченко, К. С. Смазнов

Корабельное пятиборье: методическое пособие /
К47 Н.Р. Иванов [и др.]. – СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2022.
– 13 с.

Допущено научно-методическим советом Военного института
физической культуры в качестве методического пособия

УДК 796.896

ББК 68.49(2)3; 75.729

© Военный институт физической культуры МО РФ, 2022

ВВЕДЕНИЕ

Корабельное пятиборье является одной из дисциплин военно-прикладного спорта, который используется в физической подготовке военнослужащих.

Корабельное пятиборье включает пять упражнений: «Подтягивание на перекладине», «Прыжок в длину с места», «Угол в упоре на брусьях», «Приседания на одной ноге», «Рывок гири».

В данном методическом пособии приведена техника выполнения отдельных упражнений, таблица с требованиями по выполнению спортивных разрядов.

1. ВИДЫ ПРОГРАММ И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Корабельное пятиборье является дисциплиной «Военно-прикладного спорта». Упражнения «Подтягивание на перекладине», «Прыжок в длину с места», «Угол в упоре на брусках», «Приседания на одной ноге», «Рывок гири» включенные в программу состязаний по корабельному пятиборью, выполняются в течение одного дня. Последовательность выполнения упражнений устанавливается Положением о соревнованиях. На выполнение каждого упражнения дается одна попытка.

Соревнования проводятся во второй половине плавания, длительность которого равна или превышает установленную автономность, и при длительном нахождении на рейде.

Порядок выполнения спортивных упражнений

Подтягивание на перекладине (рис.1). Исходное положение вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное). Упражнение выполняется по команде «К СНАРЯДУ». Из исходного положения сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в исходное положение. Положение вися фиксируется не менее 1 с (продолжить движение после объявления счета).

Разрешается разводить ноги до ширины плеч и незначительно сгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах. Запрещается выполнять упражнение рывком и махом, перемещаться по перекладине, принимать положение вися на одной руке.

При нарушении условий выполнения упражнения, повторение не засчитывается, подается команда «НЕ ЗАСЧИТАНО».



Рис.1. Подтягивание на перекладине

Прыжок в длину с места (Рис. 2). Прыжок в длину с места проводится на палубе от линии шириной 2 см. Для удобства отталкивания разрешается использовать резиновый коврик толщиной 0,5 см, закрепленный на палубе так, чтобы исключить его проскальзывание.

Место приземления размечается линиями шириной 1 см на расстоянии 220 см, 235 см и 240 см от линии отталкивания.

Норматив считается выполненным, если участник не наступил на линию отталкивания и не коснулся при приземлении руками палубы. Длина прыжка измеряется от начала линии отталкивания до ближайшей к месту отталкивания точки обуви.



Рис. 2. Прыжок в длину с места

Угол в упоре (Рис. 3). Угол в упоре выполняется на брусках или специально изготовленном приспособлении, напоминающем бруска, из положения упора.

Упор на брусках (руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), поднять прямые ноги и удерживать их над жердями. Время выполнения норматива определяется с момента фиксации положения «угол» до момента опускания пяток ног ниже жердей.

Разрешается незначительно сгибать и разводить ноги. Запрещается сгибать руки при фиксации угла. Норматив выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».



Рис. 3. Угол в упоре на брусках

Приседания на одной ноге (Рис. 4). Приседания выполняются из положения стоя на одной ноге, другая вытянута и несколько поднята. Очередное приседание считается выполненным, если задняя поверхность бедра коснулась задней поверхности голени, а свободная нога не коснулась пяткой палубы.

Сначала все участники выполняют приседание на одной ноге, затем на другой.

Упражнение прекращается, если участник коснулся рукой чего-либо или поставил свободную ногу на палубу при потере равновесия.

Минимальный результат по приседанию должен быть выполнен на каждой ноге.



Рис.4. Угол в упоре на брусках

Рывок гири (Рис. 5). Рывок гири выполняется без учета весовых категорий одной, затем другой рукой без перерыва и без отдыха.

Стойка ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири, поднять гирю вверх и зафиксировать на прямой руке не менее 1 с, опустить гирю вниз и после замаха назад повторить подъем гири вверх.

Норматив выполнить сначала одной рукой, затем другой рукой, без остановки после смены рук; смена рук осуществляется один раз на замахе вперед.

Разрешается отдыхать в положении – гиря вверху на прямой руке, использовать тяжелоатлетический пояс, при смене рук разрешается один дополнительный замах.

Запрещается дожимать гирю, отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз, касаться свободной рукой частей тела, делать более

одного замаха, касаться гирей пола. При нарушении условий выполнения норматива, повторение не засчитывается, подается команда «НЕ ЗАСЧИТАНО».

Каждой рукой должно быть сделано не менее половины предусмотренного минимальным результатом количества рывков.



Рис. 5. Рывок гири

2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ

Победитель определяется по и наибольшей сумме результатов, полученных участником в каждом упражнении многоборья.

Спортивный разряд считается выполненным, если в каждом упражнении показан результат не ниже минимального.

Порядок определения командного зачета устанавливается Положением о соревнованиях.

Спортивная дисциплина	Содержание спортивной дисциплины, статус спортивного соревнования	Единицы измерения, пол, возраст	КМС		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды			
					I		II		III		I	II	III	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	М	М	
Корабельное пятиборье	«Подтягивание на перекладине»	Количество раз (не менее)			20		17		13					
	«Прыжок в длину с места»	см (не менее)			240		235		220					
	«Приседание на одной ноге»	Количество раз (не менее)			25		20		15					
	«Угол в упоре»	с (не менее)			21		18		15					
	«Рывок гири 24 кг»	Количество раз (не менее)			40		35		28					
<p>Условие: Только для личного состава ВМФ, находящегося в длительном плавании. При выполнении всех норм спортивной дисциплины норма считается выполненной по наиболее слабому показателю.</p>														

ЛИТЕРАТУРА

1. Гимнастика и атлетическая подготовка: учебник / А.Л. Старовойтов [и др.]; под редакцией А.Л. Старовойтова, А.Н. Кислого. – СПб.: ВИФК, 2017. – 315 с.
2. "Правила военно-прикладного вида спорта "Военно-прикладной спорт" (утв. приказом Минспорта России от 25.08.2015 № 829) (ред. от 25.07.2022).

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ВИДЫ ПРОГРАММ И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ.....	4
2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ.....	10
ЛИТЕРАТУРА.....	11

*Отпечатано с готового оригинал-макета,
представленного авторским коллективом*

Зак. ____ . Подписано в печать 21.09.22 г.
Объём 0,8 печ. л. Тираж 100 экз. Формат 60×84 1/16.

Военный институт физической культуры
194044, г. Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский пр., д. 63