

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ**  
федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Раифское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»  
(Раифское СУВУ)

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
Раифского СУВУ  
Протокол № 1 от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Раифского СУВУ  
Н.П. Кисиль  
Приказ № 635 от 31.08.2023г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
об утренней физической зарядке

пос. Местечко Раифа  
2023г.

# ПОЛОЖЕНИЕ

## I. Общие положения

1.1. Утренняя физическая зарядка обучающихся Раифского СУВУ (далее - УФЗ) направлена на укрепление здоровья, закаливание организма, сохранение физической и умственной работоспособности, повышение физической подготовленности воспитанников.

1.2. УФЗ входит как обязательное мероприятие в распорядок дня, утверждаемый директором училища.

1.3. УФЗ проводится в обязательном порядке ежедневно, кроме воскресных и праздничных дней.

## II. Организация и обеспечение утренней физической зарядки

2.1. Продолжительность УФЗ составляет от 15 до 30 минут и проводится через пять минут после подъема.

2.2. УФЗ проводится на открытом воздухе.

При неблагоприятных погодных условиях (температура воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ , сильный дождь, ветер) по указанию дежурного администратора по училищу УФЗ проводится в проветриваемых спальнях.

2.3. Форма одежды для УФЗ спортивная.

2.4. Форма одежды для УФЗ устанавливается дежурным администратором по училищу в зависимости от температуры воздуха и силы ветра (приложение № 1 к данному положению) и объявляется обучающимся - при построении на утреннем подъеме.

2.5. УФЗ проводится в составе каждого отряда ответственными воспитателями, в составе Училища (при необходимости) – руководителем физического воспитания, учителем физической культуры.

2.6. Армейский комплекс вольных упражнений УФЗ в составе отрядов устанавливаются согласно приложения № 2 к данному положению. Для проведения УФЗ в составе училища с общим построением отрядов на плацу в разомкнутом двухшереножном строю: 1 отряд – лицом к трибуне; 2 отряд – спиной к ОБК.

2.7. Обучающиеся, освобожденные от УФЗ по состоянию здоровья, кроме находящихся на амбулаторном лечении, выводятся на прогулку в установленной для них форме одежды.

2.12. В летний период (при благоприятных погодных условиях) после выполнения УФЗ организуются водные процедуры: обмывание по пояс прохладной и холодной водой, купание в озере.

### **III. Контроль и методическое обеспечение утренней физической зарядки**

3.1. Контроль за проведением и организацией УФЗ осуществляется ежедневно дежурным администратором по училищу, периодически – руководством училища и специалистами по физической подготовке. О замечаниях по организации УФЗ заносится запись в журнале дежурного администратора, докладывается на совещаниях у директора училища.

3.2. Методическое обеспечение УФЗ возлагается на воспитателей, инструкторов кадетского корпуса и руководителя физического воспитания училища.

3.3. С целью обобщения и распространения опыта, обучения командиров отделений организации УФЗ не реже одного раза в квартал проводятся инструкторско-методические занятия.

*Приложение № 1*

к Положению об утренней физической зарядке обучающихся Раифского СУВУ

#### **Варианты одежды обучающихся в Раифского СУВУ для утренней физической зарядки**

<b>Погодные условия</b>	<b>Вариант обмундирования</b>	<b>Описание формы одежды</b>
Выше +15С (при небольшом ветре)	№ 1	Спортивная: без головного убора, голый торс, шорты, кроссовки
Выше +15С (при ветре более 5м/с); от +10С до +15С (при небольшом ветре)	№ 2	Спортивная: без головного убора, шорты, футболка, кроссовки
От +10С до +15С (при ветре более 5м/с); от –5С до +10С (при небольшом ветре)	№ 3	Спортивная: без головного убора, футболка, спортивный костюм, кроссовки
До –5С (при ветре более 5 м/с); от –5С до –10С (при небольшом ветре)	№ 4	Спортивная: футболка, спортивный костюм, кроссовки, шапка вязанная
От –10С и ниже	№ 5	Спортивная: футболка, свитер, спортивный костюм, кроссовки, шапка вязанная, перчатки, куртка

к Положению об утренней физической зарядке обучающихся Раифского СУВУ

**ГРАФИК ВАРИАНТОВ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ**

Отряд	поне- дельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
	Варианты зарядки (№ №)					
1 отряд	1	2	3	1	2	3
2 отряд	2	3	1	2	3	1

к Положению об утренней физической зарядке обучающихся Раифского СУВУ

**Армейский комплекс вольных упражнений 1, 2, 3****Комплекс вольных упражнений № 1**

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Четырнадцать» — выпрямиться, поднимая руки вперед, отвести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак.

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

«Шестнадцать» — прыжком строевая стойка.



### Комплекс вольных упражнений № 2

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» — с силой отвести руки назад до отказа, пальцы разжать, ладони вперед и поднимаясь на носки медленно поднять руки в стороны, затем вверх, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

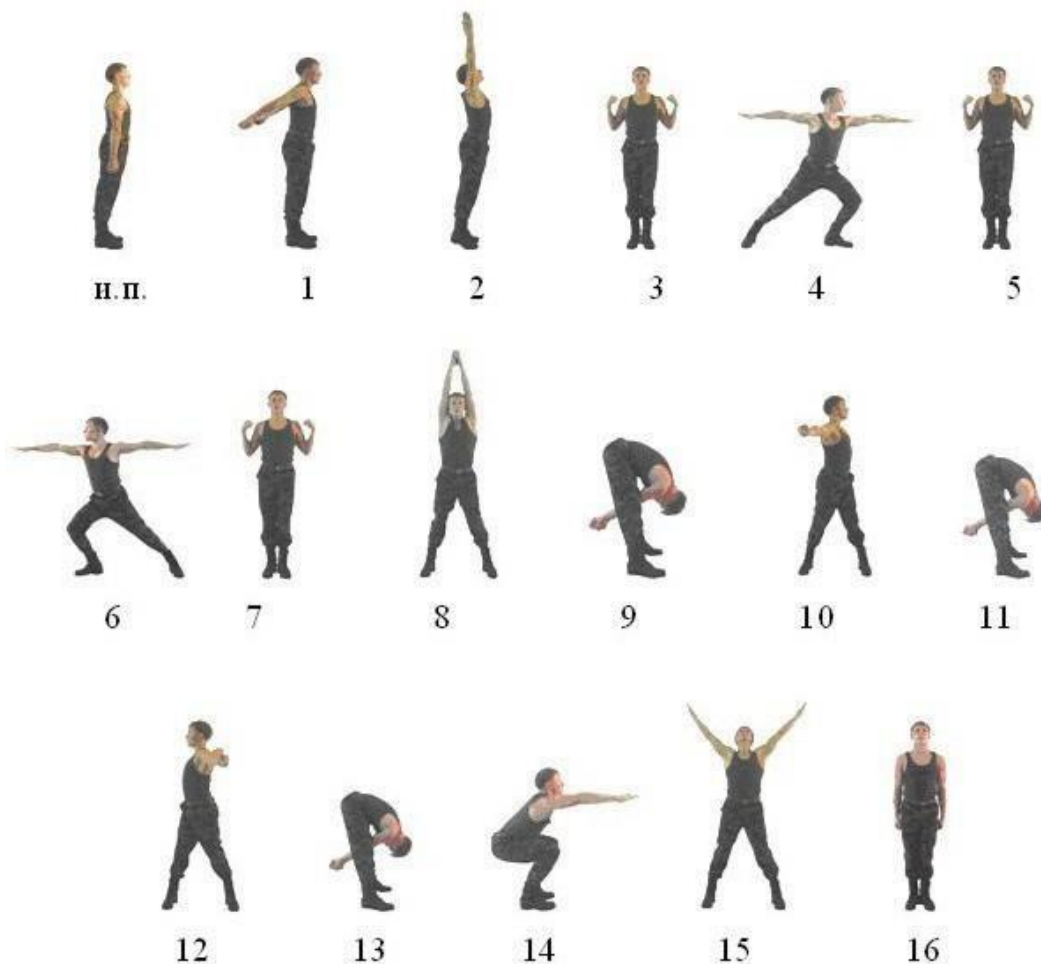
«Двенадцать» — не останавливаясь, выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище направо и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

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

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

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

«Шестнадцать» — прыжком строевая стойка.



### Комплекс вольных упражнений № 3

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

стороны и назад до отказа, смотреть прямо.

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

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

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

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

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

«Шестнадцать» - строевая стойка.

