

17 марта

1941 г.

Понедельник

№ 9 (389)

# НА СТРАЖЕ

Орган политотдела  
УРКМ УНКВД  
по Горьковской области

Выходит раз  
в неделю

Цена 10 коп.

**„Мускул свой, дыхание и тело  
тренируй с пользой для военного дела“.**

(Вл. Маяковский)

## Работник милиции должен быть физкультурником

Комсомол нашей страны провел всесоюзный комсомольский лыжный кросс, посвященный XXIII годовщине Красной Армии. В подготовке и проведении этого кросса приняли участие сотни тысяч комсомольцев, проявив страстное желание овладеть лыжным спортом. Большинство участников сдало лыжные нормы на значок «Готов к труду и обороне».

Проведение этого мероприятия способствовало подъему оборонно-физкультурной работы в органах Рабоче-Крестьянской милиции нашей области. Сотни работников милиции приобщились к физической культуре, полюбили лыжный спорт.

В лыжном кроссе (соревновании) большую активность проявили комсомольские организации Кологривского и Межевского РОМ, 8 и 10 горотделений, частей, которыми командуют сержанты милиции Сычев и Залорин. Все комсомольцы этих организаций участвовали в кроссе и выполнили требования государственного комплекса «Готов к труду и обороне». Неплохие результаты показали комсомольцы 1 отделения РКМ г. Горького и Павловского РОМ.

«Секрет» успеха этих организаций в том, что они серьезно отнеслись к делу, широко поставили пропаганду спортивных знаний и повседневно проводили тренировки лыжников. Хорошая помощь комсомольским организациям была оказана политруками тт. Важановым (1 горотделение) и Яхным (8 горотделение).

Комсомольский актив воодушевлял своим личным примером и других работников милиции. В 1 горотделении, в Павловском РОМ, в части, которой командует мл. лейтенант милиции Кузнецов, и в ряде других подразделений в кроссе приняли участие многие беспартийные работники.

В результате проведенных лыжных соревнований видно, как в зеркале, серьезно занялись партийные и комсомольские организации оборонно-физкультурной работой или они только говорили и писали резолюции о значении физкультуры и спорта.

К числу последних относятся партийные и комсомольские организации УРКМ, 7 и 2 горотделений, Наруксовского, Фоминского и ряда других РОМ. Комсомольская организация УРКМ оборонно-физкультурной работой не занимается. В этой организации только 6 комсомольцев из 54 сдали лыжные нормы.

Начальник Фоминского РОМ в своем письме в подотдел УРКМ пишет: «Сведения о проведении комсомольского лыжного кросса выслать не представляется возможным, так как соревнования по Фоминскому РОМ не проводило».

Комментарии к такому сообщению излишни. Беда в том, что не только начальник этого отделения недооценивает громадного значения военного и физического воспитания работников милиции. Многие начальники отделений не уделяют этой работе никакого внимания. Между тем, именно

в тех подразделениях, где начальники и командиры по-настоящему взялись за налаживание оборонно-спортивной работы, результаты не замедлили сказаться. Первое горотделение, например, до конца прошлого года ничем не отличалось от других по физкультурной работе. Но стоило взяться за это политруку, отличному спортсмену, участнику боев с белофиннами тов. Важанову и начальнику отделения лейтенанту милиции Лебедеву, как положение коренным образом изменилось, и физкультурники этого отделения на всех соревнованиях стали занимать лучшие места.

Лыжные соревнования — это только первый этап в деле военно-физического воспитания работников милиции.

Сейчас во всех наших органах должна начаться серьезная подготовка к массовым соревнованиям комсомольцев по гимнастике. По примеру комсомольцев ежедневной индивидуальной гимнастикой должны заняться все работники милиции, подготовив себя к сдаче гимнастических норм комплекса ГТО.

Гимнастика — основа физического воспитания. С нее начинали спортивную жизнь лучшие спортсмены.

Гимнастика, как и лыжный спорт, имеет большое оборонное значение, она многое дает бойцу. Крепкие мускулы, закаленную волю, ловкость, выносливость, быстроту и смелость действий — вот что можно выработать в себе, делая ежедневную зарядку.

«Совершенно по-иному ведь выглядят люди, — пишет товарищ Ворошилов, — правилом жизни которых является постоянная, ежедневная, регулярная физическая тренировка. Эти товарищи, даже если они и штабные или учрежденские работники, всегда бодрый, жизнерадостный, работоспособный и выносливый. Им не грозит склероз, и насморк их редко посещает. Их сердце не нуждается во врачах...»

Такой человек будет отличным производственным и бойцом.

В подготовке и проведении гимнастических соревнований надо учесть ошибки и недостатки, которые были в лыжном кроссе. В первую очередь надо принять все меры к тому, чтобы не медлить ни одного дня с комплектованием групп, составлением графиков и началом тренировок.

Спортивные коллективы «Динамо», не проявлявшие признаков жизни при проведении лыжного кросса, к руководству которыми сейчас пришли новые люди, должны широко развернуть свою работу, чтобы привить вкус к ежедневной гимнастике у всех работников милиции. Это их главная и почетная задача.

Меньше слов и обещаний, больше дела. Физическое воспитание работников милиции должно занять важнейшее место в работе партийных и комсомольских организаций, начальников и командиров подразделений РКМ нашей области.



## Занимайся спортом, молодежь!

По снегам глубоким  
Мы летим на лыжах —  
След — бескрайний, белый,  
Вьется за спиной.  
День морозный, ясный.  
Ветер щеки лижет,  
В перегонки с нами  
Мчитесь, озорной.

\*\*\*

Только, где там ветру!  
Пас не перегонись!  
Мы стремимся сами  
Обогнать кого б.  
Боевые лыжи —  
Это наши кони —  
С ними не страшна нам  
Даль любых дорог.

\*\*\*

Полям, лесом, речкой  
Мы проходим с песней,  
Как на крыльях птицы,  
Мчим по склонам гор.  
Что еще другое  
Может быть чудесней,  
Чем леса и горы  
И полей простор?

\*\*\*

Что еще сравнишь ты  
С молодостью вольной?  
Ловкость, силу, смелость  
Где еще возьмешь?  
Будь к труду готова,  
Будь готова к войнам,  
Занимайся спортом,  
Молодежь!

М. КОСТИН.

## Лыжные соревнования

15 марта на Шелоковском хуторе состоялись лыжные соревнования работников РКМ г. Горького.

Первое место на дистанцию 20 км. занял со временем 1 ч. 33 м. 07 сек. т. Волосенков (УРКМ), на дистанцию 10 км. — т. Смирнов (первое горотделение).

В забеге для женщин на 5 км. первенство завоевала тов. Близорукова (5 горотделение) и в военизированном забеге на ту же дистанцию — т. А. Саянова.

## Мой совет

Физкультурой я занимаюсь давно и с каждым годом чувствую, как укрепляется мое здоровье, крепнут мускулы.

На областных лыжных соревнованиях я прошел дистанцию в 50 километров за 5 часов 9 мин. и чувствовал себя превосходно: не запыхался, не устал.

Не занимаясь повседневно спортом, не тренируясь постоянно, я, безусловно, не сумел бы пройти эту дистанцию и за десять часов.

Мой совет работникам РКМ — заниматься физкультурой постоянно, систематически.

М. ВОЛОСЕНКОВ.

## Что дал мне лыжный батальон

Я очень плохо ходил на лыжах, можно сказать, совсем не умел ходить. Занимаясь в батальоне, я узнал многое, научился неплохо ходить на лыжах. Участвовал уже в нескольких городских соревнованиях.

В батальоне же я буду изучать стрелковое и мотодело. Кроме того, я вступил в кружок парашютистов, хочу овладеть этим интереснейшим видом спорта. Также, как следует, займусь гимнастикой.

Овладеть несколькими военными специальностями, быть физически развитым — вот мое желание.

М. КРЫЛОВ,  
милиционер 8 горотделения  
РКМ.

## Готовлю мотоциклистов

Впервые я увидела большое количество мотоциклов на всесоюзных мотосоревнованиях в 1937 году в г. Горьком.

Меня поразила быстрота, с которой мотоциклисты покрывали километры дистанций, удивило то, что среди участников соревнований были и девушки.

Я решила стать мотоциклистом.

Вскоре при авто-мото клубе открылся кружок мотодела. Я вступила в него, принялась за учебу и через несколько месяцев уже имела права мотоциклиста.

Первые участия в соревнованиях, первые неудачи показали мне, что стать хорошим спортсменом можно лишь при условии постоянной упорной тренировки. Без нее никаких успехов не достигнешь.

Овладев машиной сама, я в мае прошлого года обучила управлению мотоциклом 15 допризывников.

Сейчас, занимаясь с группой работников горотдела, я надеюсь, что в летнем спортивном сезоне этого года мотоциклисты, вновь получившие права, сумеют показать примеры вождения мотоцикла.

Л. КОРЮЧКИНА,  
секретарь комитета ВЛКСМ  
Автозаводского ГОМ.

## Первый отличник ГТО II ступени

Старший инспектор отдела службы и боевой подготовки УРКМ. М. Н. Перминов первым из работников РКМ Горьковской области сдал нормы и получил значок «Отличник ГТО II ступени».

## Долг каждой женщины

Каждая женщина должна овладеть необходимым минимумом военных и санитарных знаний и быть всегда готовой к труду и обороне нашей великой родины.

Жены работников нашего отделения и женщины-работницы активно участвуют в оборонной работе. В настоящее время 13 женщин заканчивают подготовку к сдаче норм на значок ПВХО I ступени. 23 женщины уже имеют оборонные значки.

Следует отметить большую тягу наших женщин к овладению военными специальностями. Так, например, комсомолка Черемнизова хотела бы научиться управлять автомобилем, работница ВУС Грачева и жена работника отделения т. Чекрышкина хотят иметь специальность телеграфиста. Женщины также изъявляют желание заняться стрелковым делом, стать прапорщицами.

Е. КУЛОЛАЕВА,  
председатель женсовета 6 ГОМ.

## Овладеваем военными знаниями

В части, которой командует сержант милиции Сычев, работает кружок по изучению мотодела. Занимается в кружке 11 человек. Они поставили перед собой задачу только на «хорошо» и «отлично» сдать зачеты и получить права на вождение мотоцикла. Сейчас уже приступили к практической езде.

После мотоцикла в кружке будет изучаться автомобиль. Четыре члена кружка записались в группу по изучению парашютного дела.

Положение о гимнастических соревнованиях мы обсудили на комсомольском собрании. Все единодушно решили еще больше улучшить физкультурную работу, овладеть военными специальностями, повседневно заниматься гимнастикой.

В. ПАНИН,  
секретарь комитета ВЛКСМ.

## Завоевали первенство

Мы, работники 8 горотделения РКМ, вступив в лыжный батальон, твердо решили завоевать первое место среди лыжников батальона.

Слово свое мы сдержали. 8 марта на лыжных соревнованиях наш взвод занял первое место. Личное первенство завоевал лучший лыжник взвода т. Крылов. Хорошо прошли дистанцию тт. Овсянников, Прослов, Захаров.

Свои успехи мы постараемся закрепить.

В. ПОЛИКАРЕНКОВ.



ВЫВЕСИТЬ НА ВИДНОМ МЕСТЕ

ВЫРЕЖЬ И СОХРАНИ!

## ПОЛОЖЕНИЕ

## О массовых соревнованиях комсомольцев по гимнастике

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Массовые соревнования комсомольских организаций проводятся под лозунгом еще более широкого развертывания к 1 Мая военно-физкультурной работы в комсомоле, вовлечения комсомольцев в занятия гимнастикой.

2. Соревнования комсомольских организаций ставят своей целью:

а) массовую сдачу комсомольцами норм комплекса ГТО по гимнастике;

б) внедрение ежедневной индивидуальной гимнастики в быт комсомольцев и молодежи;

в) выявление лучшей комсомольской организации в деле развития гимнастики среди комсомольцев и молодежи.

## 2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся в период с 6 по 20 апреля.

Время и место соревнований устанавливаются военно-физкультурными комиссиями райкомов, горкомов комсомола совместно с комитетами по делам физкультуры и спорта.

## 3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Руководство соревнованиями осуществляется оргкомитетом, созданным при ЦК ВЛКСМ.

При обкомах, крайкомах и ЦК комсомола союзных республик также создаются оргкомитеты в количестве 5—7 человек в составе: председателя оргкомитета (первый секретарь), зам. председателя (председатель комитета по делам физкультуры и спорта),

членов комитета. Состав оргкомитета утверждается бюро обкома, крайкома, ЦК комсомола союзной республики.

За непосредственную подготовку и проведение соревнований в районах и городах отвечают военно-физкультурные комиссии.

Судейские коллегии выделяются комитетом по делам физической культуры и спорта и работают под их контролем.

## 4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

В соревнованиях участвуют первичные комсомольские организации предприятий, учреждений, учебных заведений, колхозов, совхозов, МТС, ремесленных училищ, школ фабрично-заводского обучения.

## 5. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Первичные комсомольские организации распределяют состав участников на мужские, женские и юношеские группы.

Группы составляются к началу первого тренировочного занятия. Группы состоят из 10 человек, сведенных преимущественно из двух команд, принимавших участие в кроссе. Малочисленные комсомольские организации могут участвовать в соревнованиях группой менее 10 человек.

Командиры групп назначаются с первых дней подготовки, закрепляются за группой до конца соревнований.

Группа должна пройти соответствующую учебно-тренировочную подготовку к соревнованиям по программе, утвержденной ЦК ВЛКСМ.

На тренировочных занятиях

должна соблюдаться твердая дисциплина.

Первичные комсомольские организации, военно-физкультурные комиссии, комитеты по делам физкультуры и спорта проводят в период подготовки к соревнованиям подготовительные мероприятия:

а) до 25 марта первичные комсомольские организации подают заявки на участников соревнований в райкомы, горкомы комсомола;

б) райкомы, горкомы рассматривают заявки, устанавливают графики проведения соревнований и раскрещивают спортивные залы, стадионы, площадки;

в) привлекают инструкторско-преподавательский состав, актив гимнастов, судей для проведения занятий с командным составом и комсомольцами;

г) организуют консультации по вопросам гимнастики;

д) добиваются расширения производства и выпуска предприятиями местной промышленности гимнастического инвентаря и одежды;

е) организуют строительство силами комсомольцев простейших гимнастических площадок и оборудования;

ж) обеспечивают медосмотр участников и медобслуживание их во время соревнований;

з) широко информируют комсомольцев о месте и времени проведения соревнований;

и) организуют показательные военно-спортивные вечера.

## 6. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся по следующей программе:

1. Выполнение восьми упражнений типа «зарядка» из комплекса ГТО и БГТО (обязательно для всех участников соревнований).

2. По выбору (по желанию участников группы):

а) **треборие:** упражнение на перекладине, брусьях и опорный прыжок (по группе II комплекса ГТО I ступени);

б) **равновесие** (ходьба по буму-бревну—группа V);

в) **лазанье** по отвесному песту или канату (группа VI);

г) **прыжки** в высоту с разбега (группа II).

## 7. ОЦЕНКА И ЗАЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ

В оценку результатов участия первичной комсомольской организации в соревнованиях входят следующие показатели:

а) процент участвующих в соревнованиях комсомольцев от общего состава комсомольской организации;

б) процент сдавших нормы комплекса ГТО и БГТО по обязательным восьми упражнениям типа «зарядка»;

в) процент сдавших нормы комплекса ГТО и БГТО по выбору.

## ПРИМЕРЫ: Завод «Монolit»

1. Всего комсомольцев 800 человек:

а) участвовало в соревнованиях 400 чел.—50 проц.;

б) сдали нормы ГТО по обязательным восьми упражнениям типа «зарядка»—200 чел.—25 проц.

2. Сдали выборные нормы:

а) по треборию 100 чел.—12,5 проц.;

б) лазанье 100 чел.—12,5 проц.;

в) прыжки в высоту с разбега 200 чел.—25 проц.

Итого организация набирает 125 проц.

## Строительный институт.

1. Всего комсомольцев 100 человек:

а) участвовало в соревнованиях 100 чел.—100 проц.

б) сдали нормы ГТО по обязательным восьми упражнениям типа «зарядка» 75 чел.—75 проц.

2. Сдали выборные нормы:

а) по треборию 50 чел.—50 проц.

б) лазанье 75 чел.—75 проц.

Итого организация набирает 300 проц.

Организация, набравшая наибольший процент, занимает первое место.

## 8. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ СОРЕВНОВАНИЙ

По окончании соревнований первичные комсомольские организации в двухдневный срок сдают отчеты в райкомы, горкомы комсомола.

Районные, городские комитеты комсомола сдают отчеты в вышестоящие организации не позднее, чем через четыре дня после проведения соревнований.

Областные, краевые и республиканские комитеты комсомола представляют сведения в ЦК ВЛКСМ не позднее 27 апреля 1941 года.

Итоги соревнований опубликовываются в печати.

## ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

## по подготовке к массовым гимнастическим соревнованиям комсомольцев

Учебно-тренировочная работа проводится по установленному расписанию в форме гимнастических уроков по следующей схеме:

Первый раздел (15—20 мин.) — строевая подготовка.

Второй раздел (20—25 мин.) — упражнения общеразвивающего характера и типа зарядки по комплексу «Готов к труду и обороне СССР» 1-й ступени.

Третий раздел (40—45 мин.) — упражнения в подтягивании, лазании, равновесии; прыжки, игры и т. д.

Четвертый раздел (5—10 мин.) — заключительный.

Занятия проводятся под руководством командиров групп. Группа состоит из 10 человек, сведенных преимущественно из двух

команд, принимавших участие в кроссе. Допускается также совместное занятие нескольких групп под руководством одного преподавателя (инструктора). Занятия с мужскими, женскими группами желательнее проводить отдельно.

Перед каждым занятием командир группы объясняет цель и задачи данного урока.

Командир группы ведет учет посещаемости и успеваемости занимающихся.

Вся учебно-тренировочная работа организуется на основе социалистического соревнования между комсомольцами внутри группы, между группами комсомольской организации и между комсомольскими организациями.

## ПЕРВЫЙ УРОК

## I раздел. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА.

Знакомство с понятиями: строй, шеренга, фланг, интервал; команды: «становись», «смирно», «вольно», «оставить»; повороты на месте: «налево», «направо», «кругом»; ходьба на месте; команда «шагом марш», основ-

ные указания о технике строевого шага; ходьба в колонне по одному; бег (1—1,5 мин.); ходьба; построение в колонну по четыре поворотом отделений налево или направо. Размыкание от середины приставными шагами.

## II раздел. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ К РАЗУЧИВАНИЮ ЗАРЯДКИ КОМПЛЕКСА ГТО.

## 1-е упражнение:

Исходное положение: основная стойка, руки согнуты в локтях, кисти в кулаках в плечам, локти прижаты, лопатки соединены, грудь вперед.

Счет «раз» — выбросить руки вверх (ладони вперед), поднять их на носки.

Счет «два» — вернуться в исходное положение. (Повторить 8 раз).

## 2-е упражнение:

Исходное положение: ноги врозь на ширине плеч, ступни параллельно.

Счет «раз»-«два»-«три» — три прыжка в приседания на пол-

ной ступне, руки вперед. (После приседания следуют небольшое выпрямление ног и последующее приседание до отказа).

Счет «четыре» — встать, руки вниз. (Повторить 6—8 раз).

3-е упражнение:

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на поясе.

Счет «раз»-«два» — наклон влево.

Счет «три»-«четыре» — наклон вправо. (Повторить 6—8 раз).

4-е упражнение:

Исходное положение: выпад правой в сторону, т. е. выставить правую ногу на шаг, одновременно сгибая ее в колене, корпус прямо, руки на поясе.

Счет «раз»-«два» — выпрямляя правую ногу, согнуть левую (выпад левой).

Счет «три»-«четыре» — вернуться в исходное положение. (Повторить 8 раз).

5-е упражнение:

Исходное положение: основная стойка.

Счет «раз» — руки вперед, ладони к плечу.

Счет «два» — руки в стороны до отказа, ладони кверху.

Счет «три» — руки вперед, ладони к плечу.

Счет «четыре» — руки назад до отказа. (Повторить 8 раз).

6-е упражнение:

Исходное положение: основная стойка, руки вперед, ладони к плечу.

Счет «раз» — бросок (взмах),

правой ногой коснуться вытянутой ногой ладоней.

Счет «два» — отпустить ногу.

Счет «три»-«четыре» — повторить то же левой ногой. (Повторить 8 раз).

7-е упражнение:

Исходное положение: стойка ноги врозь, левая рука на пояс, правая вперед (в кулаке).

Счет «раз»-«два» — круги правой руки лезвием в боковой плоскости с поворачиванием корпуса и головы вправо. (Повторить 8 раз каждой рукой).

8-е упражнение:

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки в стороны.

Счет «раз» — поворот корпуса налево, наклониться вперед, достать правой рукой левый носок, левую руку назад.

Счет «два» — выпрямиться в исходное положение.

Счет «три»-«четыре» — то же в другую сторону. (Повторить 8 раз).

9-е упражнение:

Исходное положение: стойка

III раздел. УПРАЖНЕНИЯ НА БУМЕ, ПЕРЕКЛАДИНЕ, ЛЕСТНИЦЕ НАКЛОННОЙ ИЛИ ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ и т. п.

1. Подтягивание (2—3 раза).

2. В висе поднимание согнутых ног к груди (5—6 раз).

3. В висе на согнутых руках поднимание ног (4—5 раз).

4. Размахивание в висе — соскок махом назад.

Для женщин — 2-е, 3-е и 4-е упражнения.

Прыжки в длину:

1. С места (сгибая ноги, с

ноги врозь, руки вправо на высоте плеч.

Счет «раз» — свободный взмах руками вниз влево и одновременно выбросить (взмах) левую ногу вправо.

Счет «два» — вернуться в исходное положение. (Повторить 8 раз).

То же в другую сторону правой ногой.

10-е упражнение:

Исходное положение: основная стойка.

Счет «раз»-«два»-«три»-«четыре» — четыре прыжка, ноги вместе, руки в стороны;

на следующие четыре счета четыре прыжка ноги врозь, руки опустить вниз. (Повторить 4 раза).

Ходьба на месте и остановка.

Повторить прыжки по следующему счету: «раз», «два». Два прыжка ноги вместе, руки в стороны; «три-четыре» — два прыжка ноги врозь, руки опустить вниз. (Повторить 8 раз).

Игра-эстафета. Соревнование с элементами бега на скорость.

(Продолжение см. на 3 стр.)



IV раздел. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

Ходьба в колонне по одному с движениями рук вперед, в стороны.

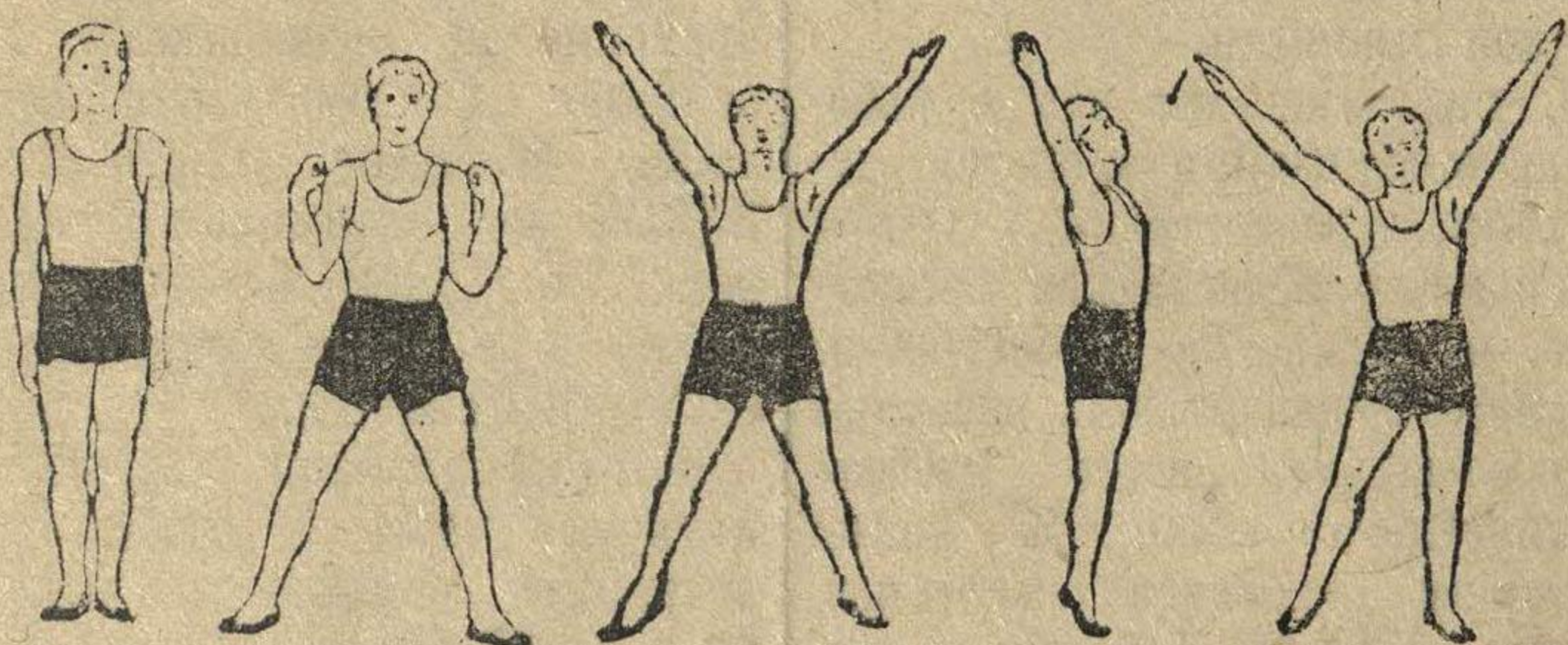
ВТОРОЙ УРОК

I. раздел. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Тренировка быстроты построения в одну шеренгу, меняя направление (2-3 раза). Повороты на месте. Расчет по порядку, на «первый», «второй». Построение в две шеренги и обратно. Смыкание. Порядок построения в две шеренги (дистанция, интервал, ряд, неполный ряд, порядок расчета в 2-шереножном строю).

Ходьба в колонне по два. Отработка строевого шага (научить соблюдению дистанции); бег 1 1/2 — 2 мин.; ходьба. Прекращение движения (команда «стой»). Повторение предыдущего способа построения в колонну по четыре. Размыкание вправо (влево) приставными шагами.

II раздел. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И РАЗУЧИВАНИЕ ЗАРЯДКИ.



Исходное положение, Счет «раз», Счет «два», Счет «три»

Рис. к первому упражнению.

Разучивание первого зачетного упражнения.

Исходное положение: основная стойка.

Счет «раз» — шаг правой ногой в сторону, руки с силой согнуть в локтях, кулаки сжать к плечам, локти прижать к телу, кулаки отвести назад так, чтобы грудь сильно подавалась вперед, а лопатки сошлись друг с другом.

Счет «два» — медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх — в стороны, кулаки разжать, ладони друг к другу.

Счет «три» — приставить правую ногу, руки, поворачивая ладони наружу, опустить через стороны вниз.

То же с шагом левой ноги. Вначале 3 — 4 раза медленно,

затем 2—3 раза более быстро.

2-е упражнение:

Исходное положение: основная стойка.

Счет «раз» — руки вперед и сейчас же в стороны, поворачивая ладони вверх.

Счет «два» — руки вперед и сразу назад. (Повторить 8 раз).

3-е упражнение:

Разучивание второго зачетного упражнения.

Исходное положение: основная стойка.

Счет «раз» — руки движением вперед развести в стороны до отказа, ладони вверх, пальцы вытянуть, прогнуть спину в верхней части, голову слегка отвести назад.

пружинящих наклона, касаясь пальцами пола.

Счет «четыре» — вернуться в исходное положение.

(Повторить 8 раз).

8-е упражнение:

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вправо на высоте плеч.

Счет «раз» — свободный взмах руками вниз влево и одновременно выбросить (взмахом) левую ногу вправо.

Счет «два» — вернуться в исходное положение (повторить 8 раз). То же в другую сторону другой ногой.

9-е упражнение:

Исходное положение: основная стойка.

Счет «раз» — упор присев, колени между рук.

Счет «два» — выбросить ноги назад в упор лежа.

Счет «три» — упор присев. Счет «четыре» — встать.

III раздел. УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНИИ (ШЕСТ, КАНАТ, БРЕВНО).

Лазание при помощи рук и ног.

Женщины — упражнения в равновесии на буме, бревне, рейке, шведской скамейке высотой до 50 см. (можно использовать лежащие столбы и т. п.).

Ходьба вперед, руки в стороны и на пояс. Ходьба назад, руки в стороны. Поворот кругом. Со скоки с бум, бревна в сторону с мягким приземлением.

Прыжки в высоту через веревочку, рейку и др.

Прыжки с места и с разбега толчком одной и двумя ногами.

Игра-эстафета с элементами перепрыгивания через низкие препятствия или с перелезанием.

IV раздел. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

Ходьба в колонне по два. Ходьба с песней.

ТРЕТИЙ УРОК

I раздел. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Построение в колонну. Понятие о голове и хвосте колонны, тыле. Расчет по четыре. Построение в колонну по четыре и обратно в одну шеренгу захождением отделений («отделениями правое (левое) плечо вперед, шагом марш»). Ходьба в колонне

по четыре. Отработка строевого шага, равнения и сохранения дистанции. Бег в колонне по 4 (1 1/2—2 м.). Ходьба. Отработка четкого прекращения движения. Размыкание в движении на вытянутые руки.

II раздел. РАЗУЧИВАНИЕ ЗАЧЕТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЗАРЯДКИ

1-е упражнение.

Повторить 1-е упражнение зарядки.

2-е упражнение:

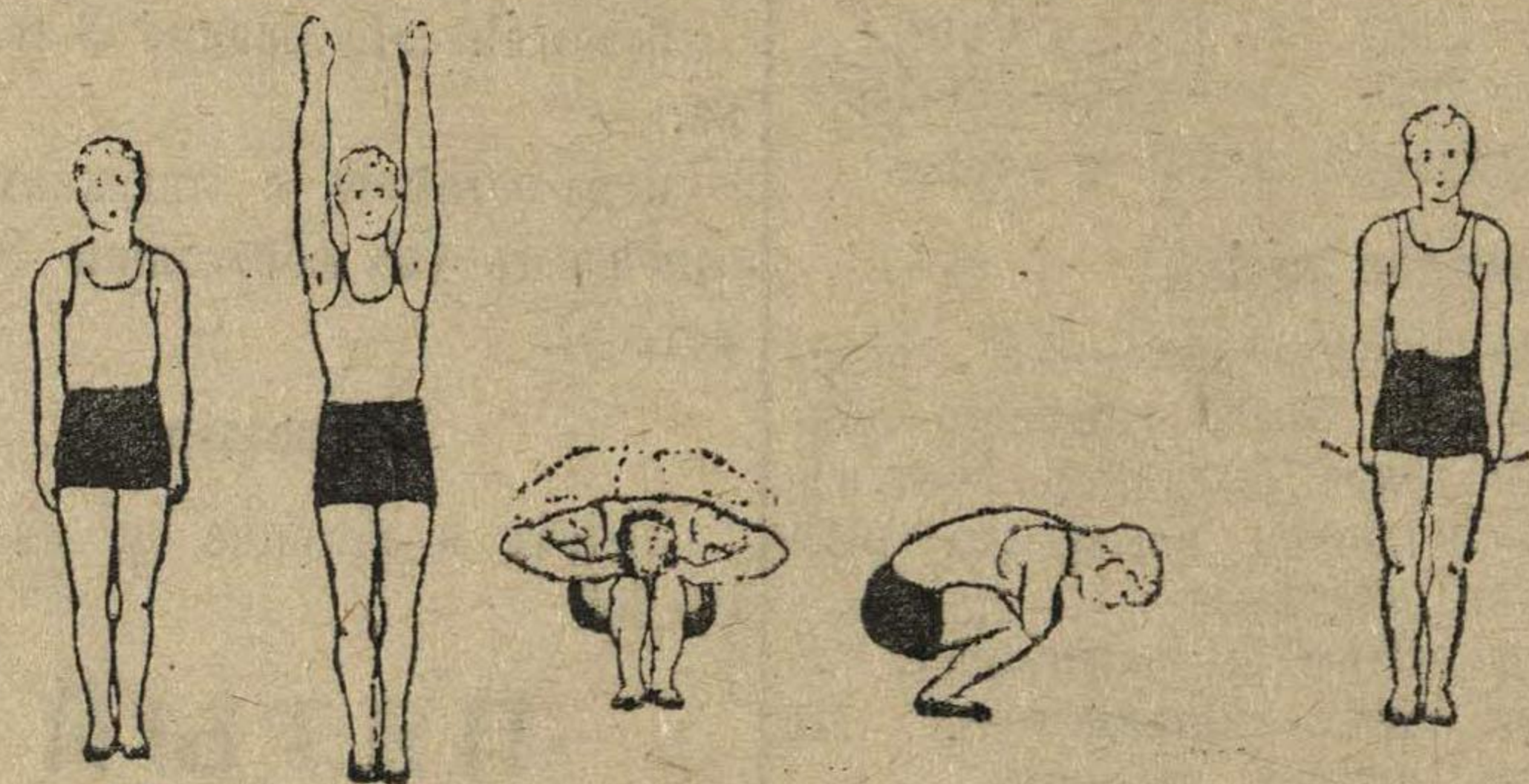
Повторить 2-е упражнение зарядки.

3-е упражнение (подготовительное).

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс.

Счет «раз»-«два» — два пружинящих наклона влево, правую руку вверх (руки прямые).

Счет «три»-«четыре» — два пружинящих наклона вправо, правую руку на пояс, левую руку вверх. (Повторить 8 раз).



Исходное положение, Счет «раз», Счет «два»-«три», Счет «четыре»

Рис. к четвертому упражнению.

4-е упражнение — четвертое упражнение зарядки.

Исходное положение: основная стойка носки вместе.

Счет «раз» — медленно под-

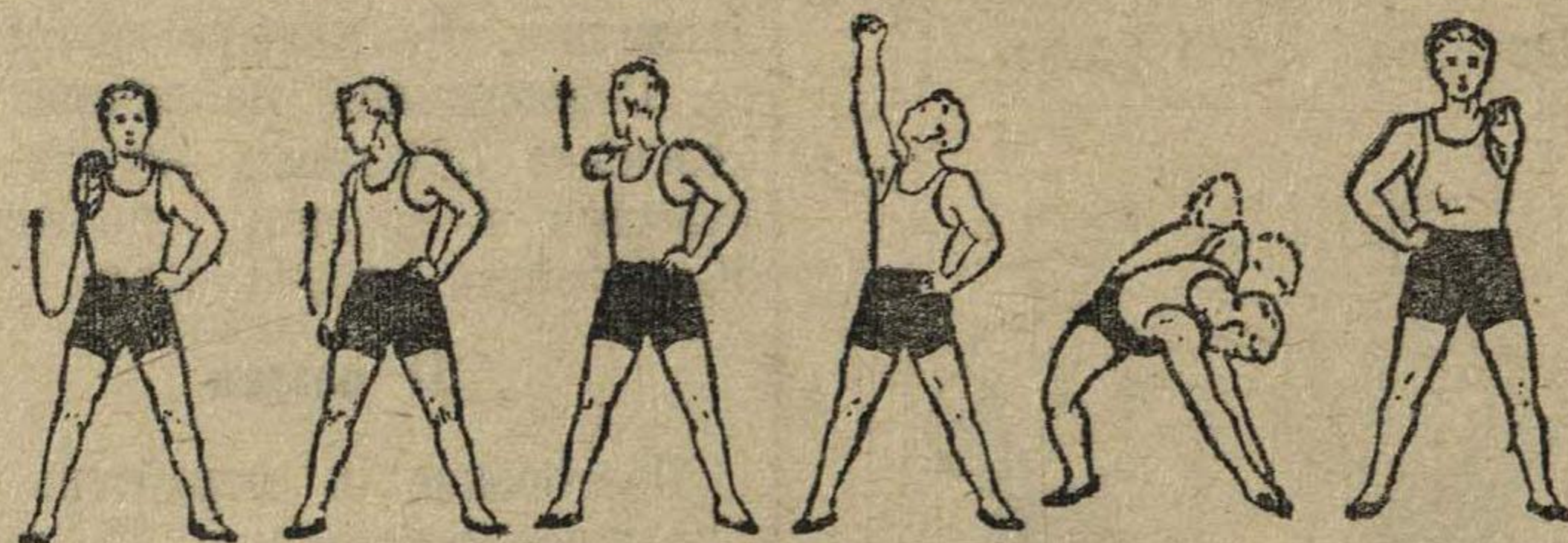
нимаясь на носках, поднять руки через стороны (возможно больше назад) вверх, в начале движения руки повернуть ладонями вверх,

в конце — ладони обращены вперед.

Счет «два» — быстро опуститься на всю ступню и, сгибая ноги до отказа, глубоко присесть, колени вместе, руки опустить вниз, положив ладони на колени, локти развести в стороны, плечи подать вперед, спину согнуть, касаясь грудью колен.

Счет «три» — подняться на 20—30 см., не сгибая рук с колен, и повторить глубокое приседание до отказа.

Счет «четыре» — медленно выпрямиться и стать в основную стойку, носки вместе. (Продолжать 4—6 раз).



Исходное положение, Счет «раз», Счет «два»-«три», Счет «четыре».

Рис. к пятому упражнению.

5-е упражнение — пятое упражнение зарядки.

Исходное положение: ноги врозь на большой шаг, левая рука на пояс, правая вытянута вперед, пальцы полусогнуты, кисть не напряжена.

Счет «раз» — быстро, с силой повернуть туловище вправо, сделать полный круг рукой вниз и назад; при движении руки го-

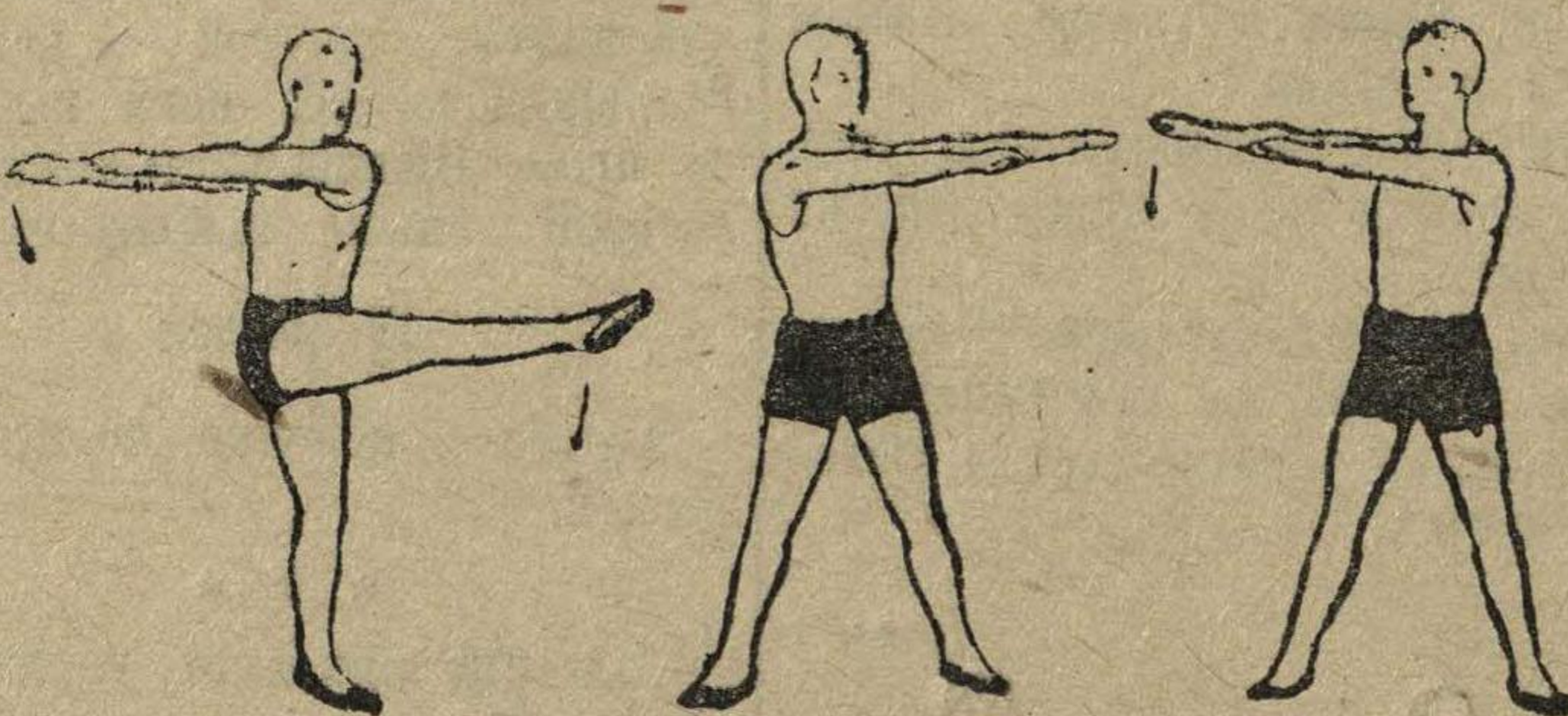
лову поворачивать вправо, смотреть на кисть.

Счет «два» — с возвращением руки вперед, а туловища в первоначальное положение быстро наклониться вперед и влево, пальцами правой руки достать носок левой ноги, одновременно согнув правую ногу в колене.

Счет «три» — поднять туловище на 20—30 см. и быстро пов-

торить наклон, доставая пальцами правой руки носок левой ноги.

Счет «четыре» — медленно выпрямиться, разогнуть ногу, положить правую руку на пояс, левую вытянуть вперед. (Повторить 4—6 раз).



Счет «раз», Счет «два», Счет «три»

Рис. к шестому упражнению.

6-е упражнение — шестое упражнение зарядки.

Исходное положение: ноги врозь, руки вытянуты влево на высоту плеча, голова повернута влево.

Счет «раз» — свободный мах

руками книзу и вправо, одновременно выбросить (взмахом) правую ногу влево и вверх, движение ногой делать свободно и до отказа, в конце взмаха поднять ее на носке левой ноги.

Счет «два» — махом рук книзу и влево, а ногой назад возвра-

титься в первоначальное положение.

Счет «три» — мах руками книзу вправо, голову повернуть вправо.

Из этого положения упражнение продлевается в другую сторону и повторяется по 8—10 раз. Движение делать ритмично с постепенным ускорением. Ноги выбрасываются поочередно в одну и другую сторону.

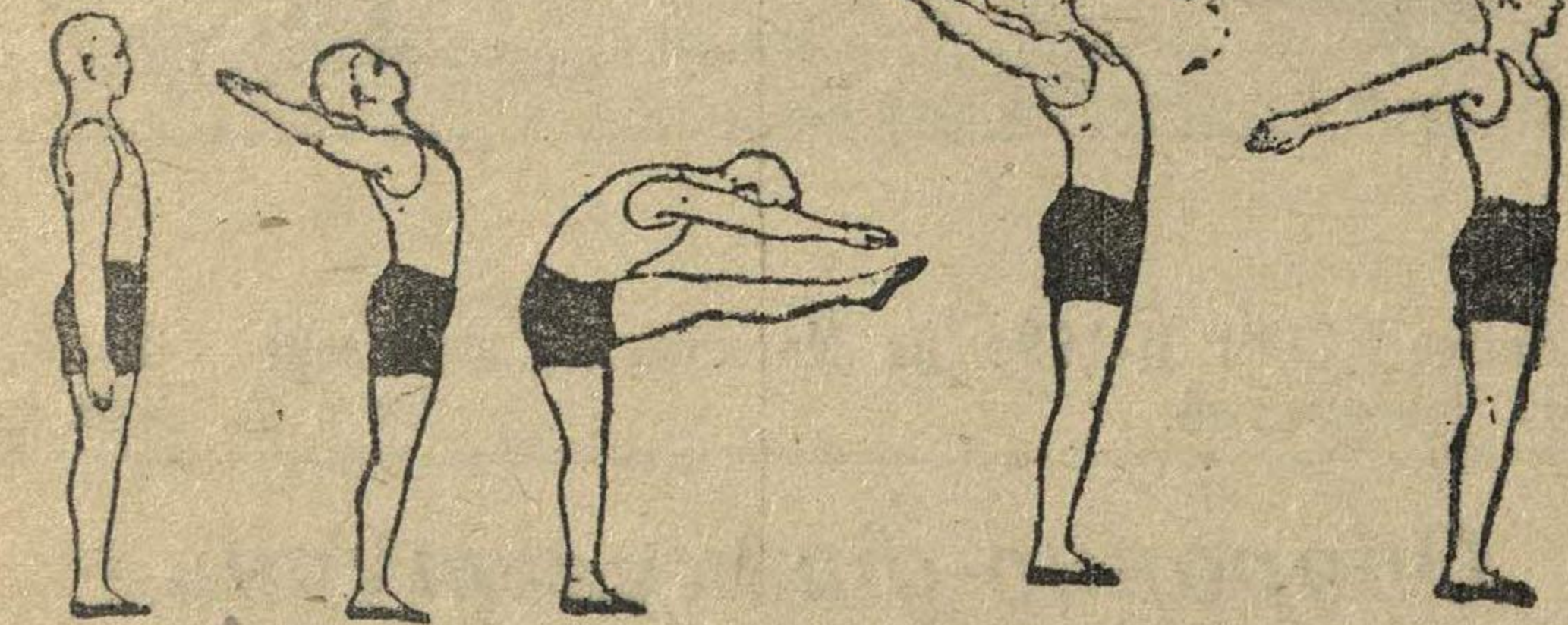
Женщины могут делать взмах ногой, согнутой в коленном суставе, с высоко поднятым бедром.

7-е упражнение — седьмое упражнение зарядки.

Исходное положение: основная стойка, руки в стороны.

Счет «раз» — прыжок ноги врозь, руки опустить вниз вдоль тела.

(Окончание см. на 4 стр.)



Исходное положение, Счет «раз», Счет «два», Счет «три», Счет «четыре».

Рис. к третьему упражнению.

Счет «два» — быстро свести прямые руки вперед, ладони вниз, одновременно выбросить (взмахом) левую ногу вперед, спину согнуть, плечи свести, голову наклонить вперед.

Счет «три» — обратным движением (слегка замедляя) развести руки в стороны и назад ладонями вверх, опустить левую ногу.

Счет «четыре» — руки движением немного вперед опустить вниз к телу и дальше назад до отказа, заканчивая движение рывком. Кисть держать свободно.

Повторить по 4—6 раз левой и правой ногой поочередно. Все движения делать без остановки.

4-е упражнение:

Исходное положение: выпад правой в сторону, наклон влево, руки на пояс.

Счет «раз» — выпрямляя правую ногу, согнуть левую (выпад левой), наклониться вправо.

Счет «два» — вернуться в исходное положение. (Повторить 8 раз).

5-е упражнение:

Исходное положение: стойка

ноги врозь, левая рука на пояс, правая вперед (в кулаке).

Счет «раз» — круг правой руки книзу в боковой плоскости с поворачиванием корпуса и головы вправо.

Счет «два» — наклониться, достать правой рукой левый носок.

Счет «три» — повторить наклон и еще раз коснуться рукой левой ноги.

Счет «четыре» — исходное положение. (Повторить 4 раза).

То же упражнение другой рукой.

6-е упражнение:

Исходное положение: стойка с сомкнутыми носками.

Счет «раз»-«два»-«три» — три пружинящих приседания на полной ступне, касаясь грудью колен, руки вперед.

Счет «четыре» — встать, руки вниз. (Повторить 8 раз).

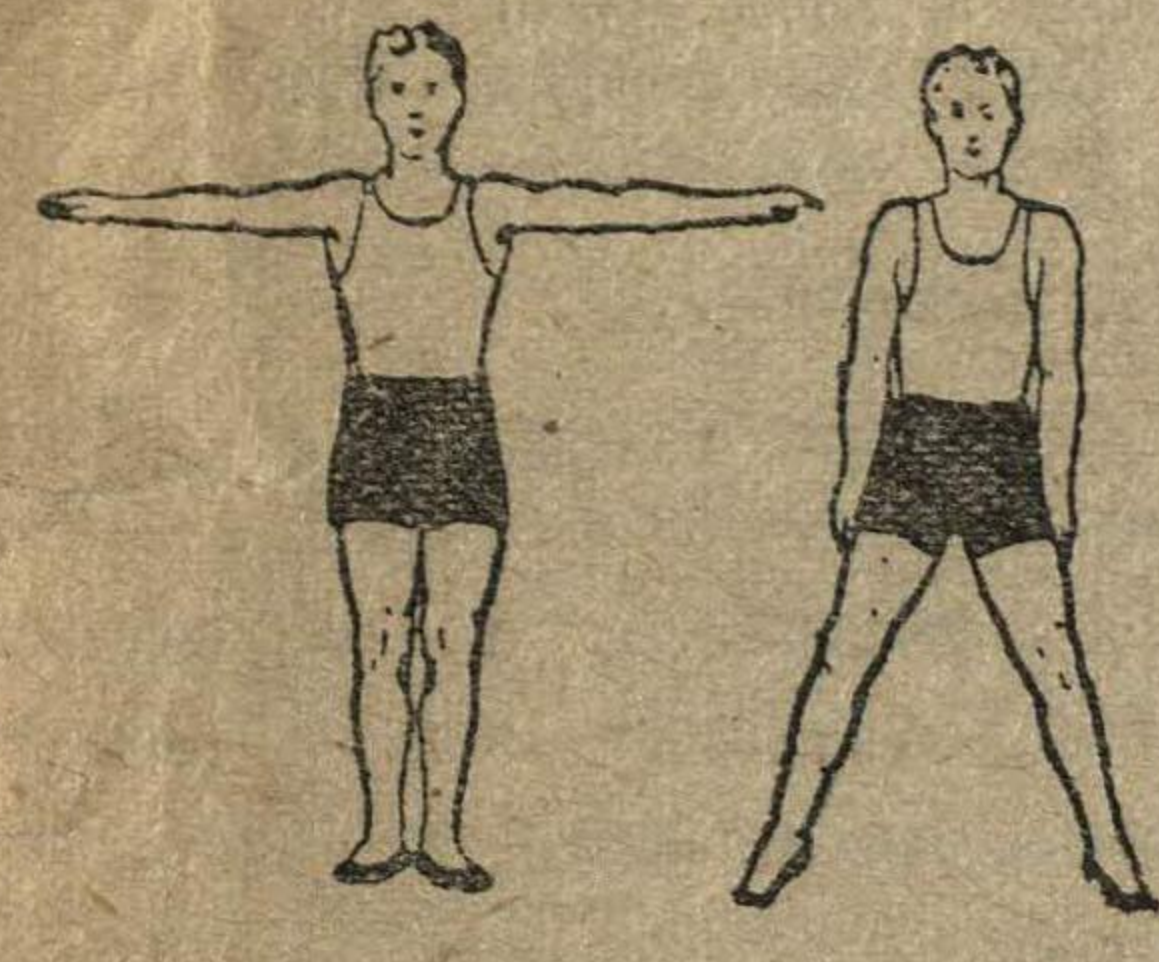
7-е упражнение:

Исходное положение: стойка ноги врозь.

Счет «раз»-«два»-«три» — три



**Счет «два»** — прыжком ноги вместе, руки в стороны. (Повторить 20—30 раз). Выполнять на носках мягко и дружно.



Исходное положение  
Рис. к седьмому упражнению.

**8-е упражнение** — восьмое упражнение зарядки.

Исходное положение: ноги врозь, руки опущены.

**Счет «раз»** — медленно, вставая на носки, поднять руки в стороны — вверх, пальцы вытянуть.

**Счет «два»** — опуститься на всю ступню, руки расслабленно скрестить перед грудью, одновременно слегка наклонив туловище вперед.

(Повторить 3—4 раза, постепенно замедляя движение). Закончить упражнение прыжком в основную стойку.



Исходное положение  
Счет «раз»  
Счет «два»  
Рис. к восьмому упражнению.

**III раздел**

Упражнения в подтягивании (4—5 раз) на перекладине, буме, лестнице и т. п.

Упражнения в лазании по канату, шесту, бревну и т. д. с помощью рук и ног.

Для женщин — упражнения в равновесии. Повторение 2-го урока.

Прыжки опорные. Через колья в ширину, через бум, бревно и т. п. на высоте 1 метра (для женщин 80 см.). Вскоки и сскоки, прыжки, опираясь руками и ногами.

Игра-эстафета с элементами бега.

**IV раздел**

Ходьба в колонне по четыре с песней.

**ЧЕТВЕРТЫЙ УРОК**

**I раздел. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА.**

Построение в шеренгу. Расчет по пять. Повторение захождения плечом отделениями по пять. Повороты в движении налево, направо и кругом. Команды: «на месте», «прямо». Отработка прекращения движения. Бег в колонне по одному. Бег пригнувшись, ходьба. Построение в колонну по пять. Размыкание на два шага и смыкание.

**II раздел. ОТРАБОТКА ЗАЧЕТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЗАРЯДКИ.**

**1-е упражнение.** Повторить 1-е упражнение зарядки. (Проделать 4 раза).

**2-е упражнение:** Повторить 2-е упражнение зарядки.

**3-е упражнение:**

Разучивание третьего зачетного упражнения зарядки.

Исходное положение: ноги врозь на большой шаг, руки на пояс, локти отвести назад, спину и поясницу выпрямить, живот подогнуть.

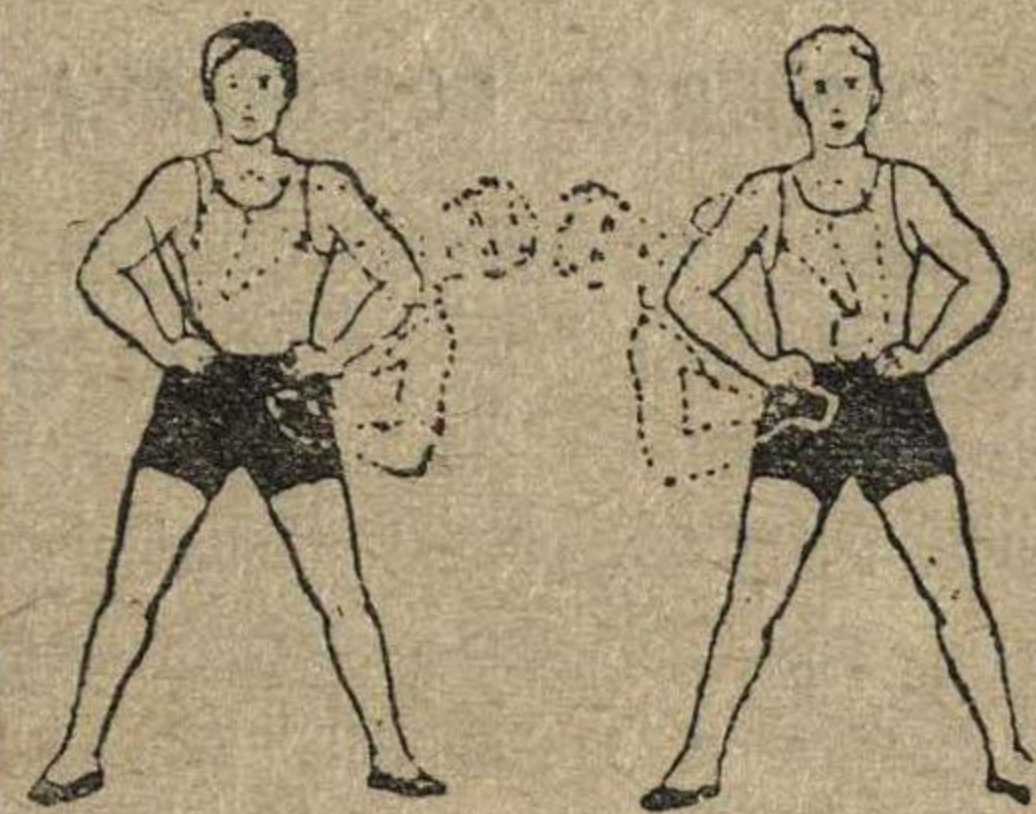
**Движение первое:**

**Счет «раз»** — медленно наклонить туловище влево до отказа, плечи держать в одной плоскости, голову не наклонять.

**Счет «два»** — медленно выпрямиться.

**Счет «три»** — наклонить туловище вправо.

**Счет «четыре»** — медленно выпрямиться. (Повторить 3—4 раза).



Счет «раз»-«два»  
Счет «три»-«четыре»  
Движение первое и второе

**Движение второе:**

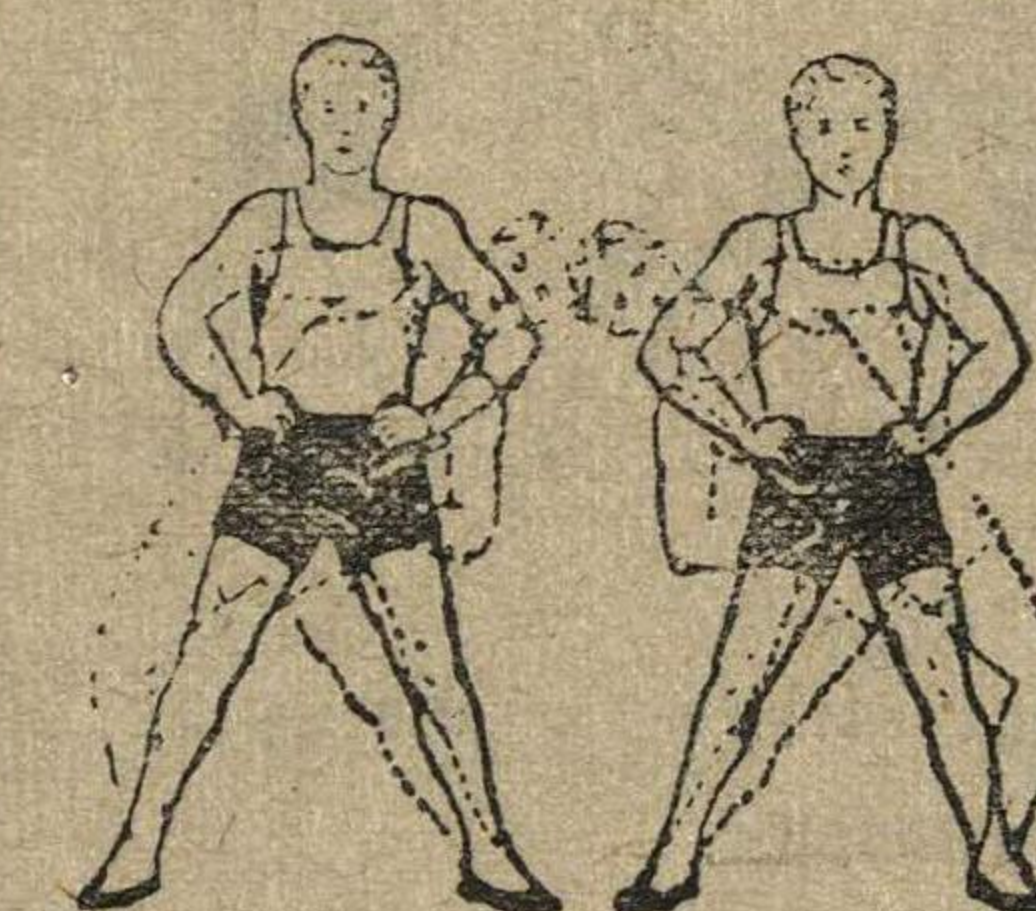
**Счет «раз»-«два»** — не останавливаясь после первого движения, более быстро и энергично наклониться влево два раза под ряд, дружно.

**Счет «И»** — выпрямиться. **Счет «три»-«четыре»** — то же самое в другую сторону. (Повторить 2—3 раза).

**Движение третье:**

**Счет «раз»-«два»** — не останавливаясь, повторить дружно наклон туловища влево два раза под ряд, одновременно сгибая правую ногу в колене.

**Счет «И»** — выпрямиться. **Счет «три»-«четыре»** — то же самое, со сгибанием левой ноги. (Повторить 2—3 раза).



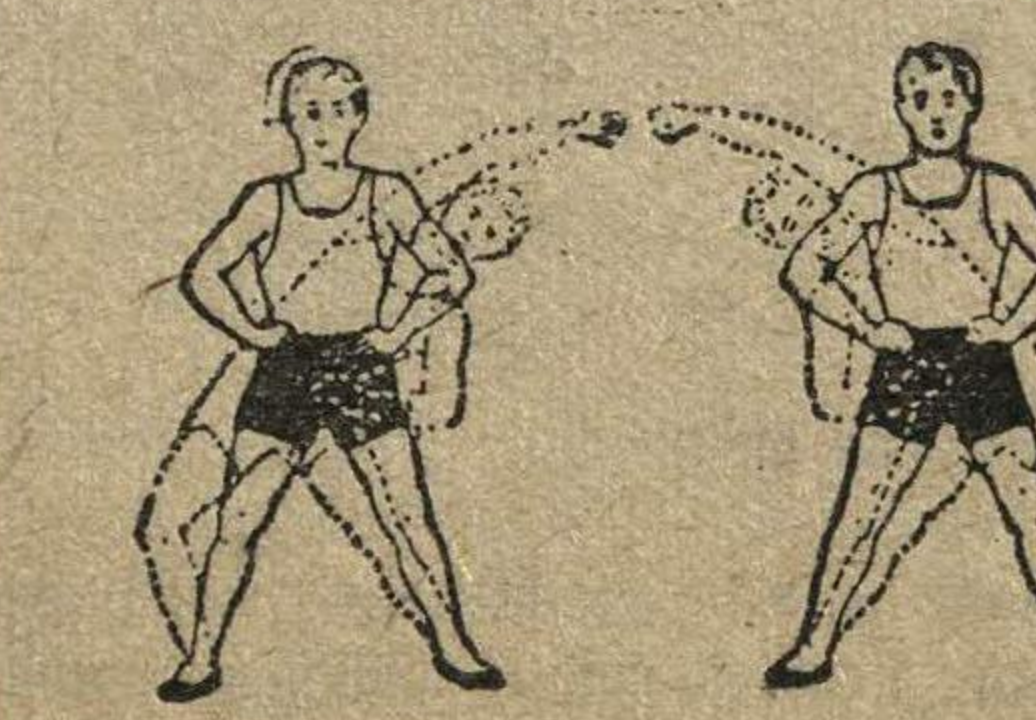
Счет «раз»-«два»  
Счет «три»-«четыре»  
Движение третье

**Движение четвертое:**

**Счет «раз»-«два»** — не останавливаясь, повторить наклон туловища влево два раза под ряд, со сгибанием правой ноги и подниманием правой руки через сторону вверх; руку держать прямой, ближе к голове, пальцы сжаты в кулак.

**Счет «И»** — выпрямиться, опустив правую руку через сторону на пояс.

**Счет «три»-«четыре»** — то же самое направо, со сгибанием левой ноги и подниманием левой руки вверх.



Счет «раз»-«два»  
Счет «три»-«четыре»  
Движение четвертое

Темп замедленный; выполнить 3—4 раза ритмично, без остановок. Закончить упражнение приставлением ноги и опусканием рук вниз.

**4-е упражнение:**

Повторить 4-е упражнение зарядки.

**5-е упражнение:**

Повторить 5-е упражнение зарядки.

**6-е упражнение:**

Повторить 6-е упражнение зарядки.

**7-е упражнение:**

Повторить 7-е упражнение зарядки.

**8-е упражнение:**

Повторить 8-е упражнение зарядки.

**III раздел**

**1. Упражнения в лазании.**

Повторение пройденного и лазание по канату, шесту на одних руках (только для мужчин). Для женщин — повторение упражнения в равновесии на высоте 1 м. 20 см.

Прыжки: повторение 3-го урока.

Игра-эстафета с прыжками на одной ноге (на расстояние 8—10 метров).

**IV раздел**

Ходьба в колонне по пять с песней.

**ПЯТЫЙ УРОК**

**I раздел**

Построение в шеренгу. Расчет по десяти. Повторение захождения плечом отделениями по десяти. Ходьба в колонне по десяти. Отработка строевого шага, равнения и сохранения дистанции. Повторение поворотов в движении. Повторение пройденного. Соревнование на лучшее прохождение отдельных шеренг. Построение в колонну по четыре. Размыкание на два шага.

**II раздел**

Повторение и отработка всех упражнений зарядки. Соревнование на лучшее выполнение отдельных упражнений зарядки занимающимися.

**III раздел**

Выполнение упражнений в лазании на скорость и повторение упражнений в равновесии.

Прыжки в высоту с разбега в форме соревнования или повторение опорных прыжков, увеличивая высоту.

Игра «Бой петухов». Участники делятся на две группы. Прыгая на одной ноге, толкая плечом, вывести из равновесия участника другой команды. Вставший на обе ноги выбывает из игры. Выигрывает команда, в которой меньше выбывших.

**IV раздел**

Ходьба в колонне по десяти с песней.

\*\*\*

Дыхание при всех упражнениях произвольное.

Программа разработана преподавателями кафедры гимнастики Государственного центрального ордена Ленина института физкультуры им. Сталина А. Т. Брыкиным, В. М. Сапожниковым, нач. отдела гимнастики Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта при СНК СССР Г. Г. Антоновым.

**УСТРАНИТЬ НЕДОСТАТКИ**

За последнее время в парторганизации Павловского РОМ улучшилась работа с кандидатами в члены ВКП(б). Все кандидаты изучают Программу и Устав партии, имеют поручения и неплохо их выполняют. Это дало возможность принять в партию шесть новых членов.

Также значительно лучше стала проводиться в аппарате РОМ агитационная работа. Уже имеются некоторые результаты в укреплении дисциплины. В этом году в отделении не было ни одного нарушения.

В РОМ организована художественная самодеятельность, в драматический и струнный кружки привлечены жены работников милиции.

Но, надо сказать, что в работе парторганизации имеются существенные недостатки. Одним из основных недостатков является то, что многие коммунисты и комсомольцы плохо работают над повышением своего идейно-политического уровня. К таким товарищам относятся Терганов, Засухин, Удалов, Бобонин и некоторые другие работники РОМ.

Секретарь парторганизации не осуществляет контроля по суще-

ству. Очень немногие коммунисты посещают лекции и консультации, проводимые в горкоме ВКП(б).

Другим крупным недостатком в работе парторганизации является то, что она не занимается вопросами социалистического соревнования. Выполнение обязательств не проверяется. Договор соревнования, заключенный с Богородским РОМ, также ни разу не проверялся.

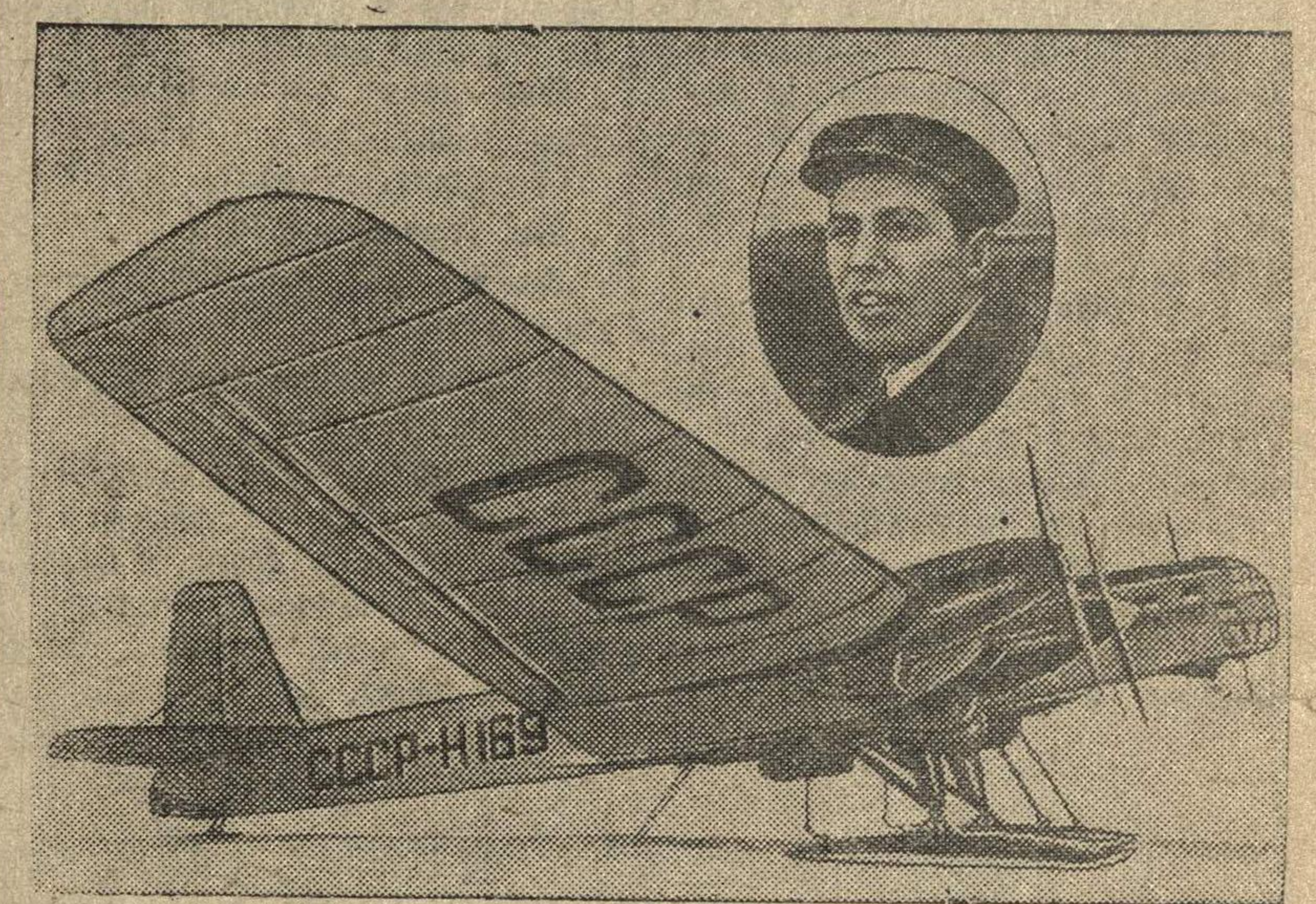
Партийная организация не уделяет внимания комсомольской организации. Ни на одном партсоборании не было поставлено вопроса о работе комсомольской организации. Недостатки в работе отдельных комсомольцев своевременно не подмечаются. В результате, комсомольская организация работает плохо, члены ВЛКСМ не занимают ведущей роли в служебно-оперативной работе и в укреплении милицмейской дисциплины.

Парторганизация должна принять все меры к тому, чтобы устранить отмеченные недостатки в своей работе.

**В. ЗУЕВ,**

пом. начальника политотдела УРКМ.

5 марта с Московского аэродрома стартовал в большой арктический перелет на предавитационную ледовую разведку в высоких широтах Арктики самолет «СССР Н-169» под управлением полярного летчика орденоносца П. И. Черевичного.



Самолет «СССР Н-169» на Московском аэродроме. В овале — П. И. Черевичный. Фото А. Межуева.

**Оборонно-физкультурная работа в школе РКМ**

Этой зимой особое внимание мы обратили на лыжную подготовку. С декабря по март одних только тренировок было проведено — 42.

Успешно выступали курсанты в различных соревнованиях. Так, например, команда школы вышла на общее первое место на областных лыжных соревнованиях РКМ. Курсанты Буров, Серебрякова и Бритова заняли классные места: В ночных лыжных соревнованиях на первенство райсоветов «Динамо» команда школы снова вышла победительницей. За эту победу команда в целом и каждый ее член были награждены грамотами.

Лыжные нормы ГТО I и II ступени в школе сдали все курсанты, допущенные врачом.

Многие курсанты занимаются в кружке моделила. Две группы заканчивают сейчас теоретический раздел и одна группа приступила к практической езде на автомашине. Выпуск автолюбителей приурочивается к первоймайским торжествам.

В марте — апреле намечено провести ряд стрелковых сорев-

нований: личные, между взводами и курсами, разрядные. Сейчас уже подготовлено 40 классных стрелков из «нагана», тренируется женский коллектив.

У нас неплохо работает шахматно-шапечная секция. В ней одних только категорников — 30 чел. Начинает работу вновь созданная гимнастическая секция. В группах выделены команды, группы начали подготовку к участию в комсомольских гимнастических соревнованиях.

На днях заканчивает занятия группа изучающих ЛВХО.

На 1941 год школа взяла ряд обязательств по военно-физкультурной работе и вызвала на соревнование 3 райсовет «Динамо». Командование школы и весь ее личный состав приложат все усилия к тому, чтобы выйти в этом соревновании победителями.

**КОРОЧКИН,**  
начальник политотдела школы.  
**КОХАЛЬСКИЙ,**  
преподаватель физкультуры.

Ответственный редактор  
**П. А. ЛАСТОЧКИН.**