

# ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВАМ ПРИЗЫВНИКА

- В условиях повышения технической оснащённости Вооружённых Сил государства, сокращения времени, необходимого для развертывания войск и приведения их в готовность к вступлению в бой, возросли требования к уровню морально-психологической, профессиональной и физической подготовки каждого военнослужащего



- Особое значение сегодня приобретают такие качества, как устойчивость внимания, скорость и точность восприятия окружающей обстановки, быстрота и гибкость мышления, самостоятельность, ответственность, способность принимать решение в условиях жесткого дефицита времени, эмоционально-волевая устойчивость, готовность к самопожертвованию во имя защиты Отечества. Все эти качества должен развивать в себе юноша перед поступлением на военную службу как по призыву, так и по контракту.



- При подготовке к военной службе с учетом общих требований воинской деятельности каждому юноше следует особое внимание обратить на физическую подготовку, выработку необходимых физических качеств, обеспечивающих успешное исполнение воинских обязанностей и стойкое перенесение трудностей военной службы.



- Учитывая резкое снижение организации физической подготовки в общеобразовательных учреждениях и разрушение спортивной базы, молодым людям надо самим больше внимания уделять занятиям физической культурой и спортом для развития таких жизненно необходимых качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость. Все эти качества нужны человеку в процессе его повседневной жизнедеятельности и при его подготовке к военной службе в особенности. Для развития этих качеств рекомендуются систематические занятия физической культурой и спортом, основу которых должны составлять самостоятельные занятия, эффективное использование учебного времени на уроках физической культуры, занятия в спортивных секциях.



# КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

№ п/п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на перекладине, количество раз	15	12	9	7	5
2	Отжимание на брусьях, количество раз	15	12	9	7	5
3	Подъем переворотом, количество раз	8	•5	3	2	1
4	Поднимание ног на перекладине, количество раз	10	7	5	3	2

# Контрольные нормативы для оценки быстроты и скоростно-силовой подготовленности студентов вузов

№ п/п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м, с	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Прыжок в длину с места, см	240	220	205	190	180
3	Прыжок в длину с разбега, см	365	350	325	300	280
4	Прыжок в высоту с разбега, см	115	113	110	103	100

# Контрольные нормативы для оценки силовой выносливости студентов вузов

№ п/п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 300 м, мин	12,0	12,35	13,10	13,50	14,30
2	Бег на 5000 м, мин	21,30	22,30	23,30	24,50	25,40
3	Бег на лыжах на 5 км, мин	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
4	Бег на лыжах на 10 км, мин	50,00	52,00	55,00	58,00	60,00
5	Плавание на 50 м, мин	0,40	0,44	0,48	0,57	б/вр
6	Плавание на 100 м, мин	1,40	1,50	2,00	2,15	2,30



# Уровень подготовленности учащихся 17 лет

Способности	ТЕСТЫ	Уровень		
		низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	5,1	5,0—4,7	4,3
<u>Координационные</u>	Челночный бег 3X10, с	8,1	7,9—7,5	7,2
<u>Скоростно-силовые</u>	Прыжок в длину с места, см	190	205—220	240
Выносливость	6-минутный бег, м	1100	1300—1400	1500
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	5	9—12	15
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз	5	1-10	12

# Морально-психологические требования

Воинская деятельность сегодня носит ярко выраженный коллективный характер.

Поэтому в большинстве случаев военному служащему недостаточно лишь умения и готовности качественно исполнить непосредственные обязанности, он должен еще обладать способностью работать в коллективе, эффективно взаимодействовать с другими членами экипажа (номераами боевого расчета), иметь внутреннюю коллективизм.



- При правильной организации взаимоотношений в воинском коллективе противоречия, возникшие между его военнослужащими, могут быть разрешены путем взаимного компромисса между ними. Умение жить бесконфликтно — это одно из требований



- Конец