

# **ДОКЛАД**

**о научно исследовательской работе  
по дисциплине физическая культура**

## **ТЕМА**

**« Влияние процесса физического  
воспитания студентов СПО призван  
обеспечить надлежащую физическую  
подготовленность юношей, необходимую  
им для успешного прохождения военной  
службы»**

Известно, что служба в  
Вооруженных Силах  
Российской Федерации  
предъявляет высокие, а в ряде  
войск чрезвычайно высокие  
требования к физической  
подготовленности молодых  
ВОИНОВ.

# Физическая ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

это уровень работоспособности и  
запас двигательных умений и  
навыков у человека.

**Деятельность личного состава воинских подразделений непосредственно связана с их силовой подготовленностью.**

**Высокого уровня силы, силовой выносливости требуют маршброски, переходы с грузом по пересеченной местности, преодоление всевозможных препятствий, обслуживание разнообразной военной техники, тяжелые саперные работы и другие виды учебно- боевой деятельности.**

# Силовая подготовленность в СПО

– это специализированный педагогический процесс физического совершенства студентов, направленный на укрепление здоровья, развития силы, выносливости, формирования атлетического телосложения.

# **Общая силовая подготовка**

составляет фундаментальную основу специальной силовой подготовки молодого человека. Ее задача – разносторонне развить мускулатуру, повысить способность к проявлению силы в разнообразных движениях в условиях трудовой и военной деятельности.

# Задача специальной подготовки

на базе общей силовой подготовки  
развить в первую очередь  
специфические, наиболее  
необходимые для  
профессиональной работы мышцы  
и мышечные группы.

## Средства развития силы.

Средствами развития силы являются определенные виды силовых упражнений.

Статическая сила	Изометрические упражнения	Упражнения с активным напряжением мышц
Динамическая сила	Упражнения с внешним сопротивлением	Упражнения с тяжестями; упражнения с сопротивлением упругих предметов
Взрывная сила	Упражнения с преодолением собственного веса	Легкоатлетические, гимнастические упражнения

# Комплекс упражнений

Упражнение	Направленность на развитие	Характер движения
1	Мышцы рук и плечевого пояса	Различные движения прямыми руками вверх с выпрямлением или пригибанием спины
2	Мышцы живота	Разнообразные наклоны и повороты туловища
3	Мышцы спины	Сильные пригибания в разных исходных положениях
4	Мышцы ног	Разные выпады, махи ног, приседания и прыжки

**Сильный молодой  
человек  
готов быть  
защитником  
Отечества.**