

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.**