

The background is a dark teal gradient with faint, light-colored technical diagrams. On the left side, there is a large circular scale with numerical markings from 140 to 260 in increments of 10. Several circular diagrams with arrows and dashed lines are scattered across the background, suggesting a scientific or technical theme.

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА МЮИ

ГРУППЫ ЮК-52

МИХАЛЬЧЕНКО ЕЛИЗАВЕТА

## ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**Физическая подготовка** является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава, составной частью и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил Российской Федерации.

**Физическая подготовка** военнослужащих осуществляется в соответствии с общими принципами воинского обучения и воспитания, а также с учетом специфических принципов прикладности, комплексности и оптимальности.

**Основной целью физической** подготовки в Вооруженных Силах является обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением. В процессе физической подготовки формируется, в первую очередь, сила, быстрота, выносливость и ловкость, в последующем - теоретические знания и организаторско-методические умения и навыки.



## ОБЩИЕ ЗАДАЧИ



### Общими задачами физической подготовки военнослужащих являются:

- формирование здорового образа жизни;
- гармоничное физическое и духовное развитие;
- развитие и поддержание на требуемом уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости;
- формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашном бою, военно-прикладном плавании.

## СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание физической подготовки составляют физические упражнения, специальные знания и организаторско-методические навыки и умения.

Основным средством физической подготовки являются физические упражнения, выполняемые с обязательным соблюдением норм и правил безопасности, гигиенических условий и активным использованием оздоровительных сил природы.

Специальными знаниями по физической подготовке военнослужащие овладевают на теоретических, семинарских и показательных занятиях в соответствии с учебными планами (программами).

Организаторско-методические умения прививаются военнослужащим на инструкторско-методических и показательных занятиях, проводимых, как правило, перед началом каждого периода обучения.

Начальник физической подготовки и спорта должен обеспечить повышение теоретической и методической подготовленности должностных лиц, осуществляющих руководство, организацию и проведение физической подготовки.

## ГРУППЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Возрастные группы	Мужчины	Женщины
1	До 30 лет	До 25 лет
2	30-35 лет	25-30 лет
3	35-40 лет	30-35 лет
4	40-45 лет	35-40 лет
5	45-50 лет	40 лет и старше
6	50 лет и старше	-

**ЦЕЛЮ МАССОВОГО СПОРТА** является привлечение военнослужащих к регулярным занятиям спортом, повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства военнослужащих. Основу массового спорта составляют учебно-тренировочные занятия и соревнования по упражнениям военно-спортивного комплекса (ВСК) и военно-спортивной классификации (ВСКЛ). Основные функции массового спорта: воспитательная, тренировочная, оздоровительная, рекреационно-культурная и военно-прикладная.



**СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ** - ЭТО ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОЕННО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, НАПРАВЛЕННАЯ НА ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА И ДОСТИЖЕНИЕ ИМИ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ НА ВСЕРОССИЙСКИХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ, ПРЕСТИЖНАЯ, ЗРЕЛИЩНАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ.



## УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Управление физической подготовкой включает: планирование, обеспечение, организацию, контроль и учет.

Управление физической подготовкой в воинской части и подразделениях обеспечивает:

- наиболее полное использование всех возможностей для физического совершенствования военнослужащих в установленные сроки;
- создание условий для успешного выполнения всеми должностными лицами обязанностей по вопросам физической подготовки и спорта;
- сочетание необходимой степени централизации управления с предоставлением подчиненным инициативы в определении средств, методов и форм выполнения поставленных задач;
- проведение единой линии в решении вопросов физической подготовки и спорта всеми должностными лицами;
- четкое распределение ответственности между различными уровнями управления;
- максимальное повышение оперативности и результативности воздействия на личный состав.



Начальник физической подготовки и спорта разрабатывает и представляет на утверждение командиру воинской части:

- план физической подготовки личного состава воинской части на период обучения (прилож. N 1);
- план проведения утренней физической зарядки на месяц;
- план спортивной работы на учебный год (период обучения);
- положения о спортивных и военно-спортивных соревнованиях, смотре спортивной работы на учебный год (период обучения);
- график распределения учебно-материальной базы по физической подготовке и спорту на месяц;
- расписание учебных занятий по физической подготовке с военнослужащими, проходящими военную службу по контракту, на месяц.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Информационное обеспечение физической подготовки включает:

- формирование банка данных по вопросам физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах, в целом по России и в зарубежных странах;
- сбор и обобщение информации о передовых методиках, используемых в физической подготовке и доведение ее до сведения командиров подразделений и руководителей;
- информирование военнослужащих, членов их семей, гражданского персонала Вооруженных Сил о содержании издаваемых в стране нормативных правовых актов по вопросам физической культуры и спорта, требований приказов и директив Министра обороны Российской Федерации по данному вопросу;
- разъяснение личному составу важной роли физической подготовленности военнослужащих и ее влиянии на боевую готовность войск (сил);
- популяризацию, в том числе через средства массовой информации Вооруженных Сил, достижений военнослужащих-спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях;
- оформление наглядной агитации, отражающей состояние физической культуры и спорта в стране, вопросы физической подготовки и спортивной работы в Вооруженных Силах, воинской части, подразделении;
- пропаганду роли физической культуры и спорта, здорового образа жизни и их значение в профилактике и искоренении вредных привычек.

## ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Физическая подготовка организуется и проводится в следующих формах:

- Учебные занятия;
- Утренняя физическая зарядка;
- Спортивно-массовая работа;
- Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности;
- Самостоятельная физическая тренировка.

