

ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ К СЛУЖБЕ В ВС РФ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛ СТУДЕНТ 3 КУРСА

ШАХОВ И.Р

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА



- ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СЧИТАЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ГОТОВНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО ОСУЩЕСТВЛЯТЬ БОЕВЫЕ ЗАДАЧИ, А ТАКЖЕ НАПРАВЛЕНИЕМ, СПОСОБСТВУЮЩИМ ПОВЫШЕНИЮ ВСЕЙ БОЕСПОСОБНОСТИ ВС.
- БЕЗУПРЕЧНАЯ **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ** ВОЕННОСЛУЖАЩИХ — ПО СУТИ ЭТО ГЛАВНЫЙ ПРИОРИТЕТ ЛЮБОЙ АРМИИ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, СОЗДАЕТ МОТИВАЦИЮ ДЛЯ СТРЕМЛЕНИЯ БУДУЩИХ СОЛДАТ УЛУЧШИТЬ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ.



УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ВЫПОЛНЕНИЕМ СЛЕДУЮЩИХ ВИДОВ УПРАЖНЕНИЙ:

- УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОВКОСТЬ;
- УПРАЖНЕНИЯ НА БЫСТРОТУ;
- СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ;
- УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ;
- ПЛАВАНИЕ.



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ

Физические упражнения	Минимальные требования для категорий военнослужащих				Требования предъявляемые к учащимся средней школы (11 класс, юноши)		
	мужчины		женщины		3	4	5
	До 30 лет	Старше 30 лет	До 25 лет	Старше 25 лет			
Сила							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45 раз	40 раз	12 раз	10 раз	22 раза	27 раз	32 раза
Наклоны туловища вперед	-	-	25 раз	20 раз			
Подтягивание на перекладине	10 раз	8 раз	-	-	8 раз	11 раз	14 раз
Быстрота							
Бег на 60 м	9,8 сек.	10,0 сек.	12,9 сек.	13,9 сек.	10,0 сек.*	9,2 сек.*	8,5 сек.*
Бег на 100 м	15,1 сек.	15,8 сек.	19,5 сек.	20,5 сек.	15,0 сек.	14,2 сек.	13,8 сек.
Челночный бег на 10x10	28,5 сек.	29,5 сек.	38,00 сек.	39,0 сек.			
Выносливость							
Бег на 3 км	14,30 мин.	15,15 мин.	-	-	14,00 мин.	13,00 мин.	12,20 мин.
Бег на 1 км	4,20 мин.	4,45 мин.	5,20 мин.	5,45 мин.	4,20 мин.	3,55 мин.	3,35 мин.
Лыжная гонка на 5 км	28,00 мин.	29,00 мин.	-	-	28,00 мин.	26,00 мин.	25,00 мин.

ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ



ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗУЕТСЯ И ПРОВОДИТСЯ В СЛЕДУЮЩИХ ФОРМАХ:

- УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ;
- УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА;
- СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА;
- ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ БУДУЩИХ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ НАПРАВЛЕНА НА:



- Проходящих военную службу по контракту, поддержание их физической подготовленности в соответствии с требованиями военной службы, ее организации и проведения;
- Срочной военной службы и проходящих службу в резерве Вооруженных Сил — решение общих и специальных задач, связанных с особенностями их боевого предназначения, повышение и поддержание высокого уровня работоспособности, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;
- Курсантов, слушателей военных учебных заведений — решение общих и специальных задач, овладение теоретическими знаниями, организаторско — методическими умениями при проведении занятий всех форм физической подготовки;

УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА:

В СОДЕРЖАНИЕ ЗАРЯДКИ ВКЛЮЧАЮТСЯ:

- ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ И НА МЕСТЕ;
- КОМПЛЕКСЫ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ;
- РУКОВОДСТВО БОЯ БЕЗ ОРУЖИЯ;
- УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ;
- БЕГ.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА



ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ РЕЗЕРВОВ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА СЧИТАЕТСЯ ДОСТАТОЧНОЙ, ЕСЛИ САМОЧУВСТВИЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНОЕ (НЕ УХУДШАЕТСЯ), СОН И АППЕТИТ НОРМАЛЬНЫЕ, ПУЛЬС ЧЕРЕЗ 10 МИНУТ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ МЕНЕЕ 90 УДАРОВ В МИНУТУ.

ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ВОЕННО ТАКТИЧЕСКОЙ ИГРЫ, ПОПУТНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ТРЕНИРОВКУ, ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ ГРУПП НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ОБЫЧНО ВЫПОЛНЯЮТСЯ В ВИДЕ СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА

В СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСА МОГУТ ВКЛЮЧАТЬСЯ:

- БЕГ НА МЕСТЕ С ПОВОРОТАМИ;
- НАКЛОНЫ;
- ПОВОРОТЫ И ВРАЩЕНИЯ ГОЛОВОЙ И ТУЛОВИЩЕМ;
- ПРИСЕДАНИЯ;
- ПОДСКОКИ НА МЕСТЕ С РАЗЛИЧНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ РУК И НОГ;
- В ЗАКЛЮЧЕНИЕ — БЕГ И ХОДЬБА НА МЕСТЕ.



Рис. 3. Комплекс вольных упражнений № 3

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- ДЕЙСТВИЯ В СТРОЮ, СОДЕЙСТВУЮЩИЕ
- ВОСПИТАНИЮ ОРГАНИЗОВАННОСТИ И ДИСЦИПЛИНЫ,
- НАВЫКОВ КОЛЛЕКТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ,
- ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ,
- ВОСПИТАНИЮ ЧУВСТВА РИТМА И ТЕМПА.



ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

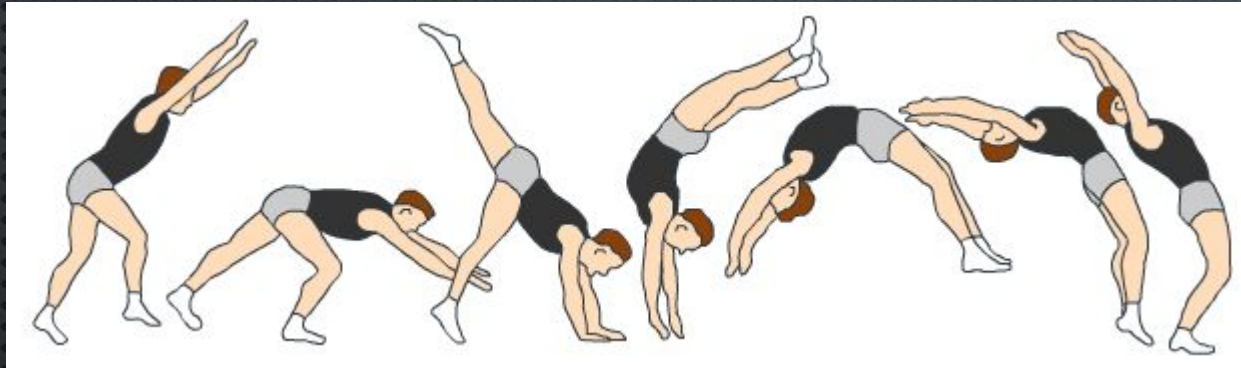
- ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ — ХОДЬБА, БЕГ, МЕТАНИЕ, ЛАЗАНИЕ, РАВНОВЕСИЯ, ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ.
- С ИХ ПОМОЩЬЮ ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ОВЛАДЕВАЮТ ОСНОВНЫМИ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ ИХ В РАЗЛИЧНЫХ ОБСТАНОВКАХ.

ПРЫЖКИ – (ОПОРНЫЕ И НЕОПОРНЫЕ)



ПРИМЕНЯЮТСЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ,
А ТАКЖЕ СИЛЫ НОГ, РУК, БЫСТРОТЫ И ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ, ЛОВКОСТИ И
РЕШИТЕЛЬНОСТИ.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ — ЭТО ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ВОКРУГ РАЗЛИЧНЫХ ОСЕЙ (КУВЫРКИ, ПЕРЕКАТЫ, ПЕРЕВОРОТЫ, САЛЬТО И ДРУГИЕ).

ПРИМЕНЯЮТСЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ, ЛОВКОСТИ, БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ, ОРИЕНТИРОВКЕ В ПРОСТРАНСТВЕ, ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

акробатика

кувырки, перекаты, упоры, седы, стойка на лопатках, «мост».

снарядная

опорные прыжки, висы, упражнения на брусьях,
перекладине, гимнастическом бревне и т. д.

прикладная

лазание и перелазание, переползание,
передвижение по гимнастической стенке,
передвижение по гимнастической скамейке

ОСНОВНАЯ ИДЕЯ



Военно-патриотическое воспитание – составная часть воспитания молодежи. В основе теории и практики военно-патриотического воспитания положены – Конституция, идеи Президента о патриотизме и защите суверенной, независимой Родины, законы, постановления, приказы МО, положения военной педагогики и психологии, военной науки и других.

УПРАЖНЕНИЯ НАИБОЛЕЕ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ

- НА ЛОВКОСТЬ И СКОРОСТЬ;
- СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И НОГ;
- СПОСОБНОСТЬ БЫСТРО БЕГАТЬ НА ВРЕМЯ НА КОРОТКИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ;
- БЫТЬ ВЫНОСЛИВЫМ;
- УМЕТЬ ПЛАВАТЬ;
- МИНИМАЛЬНЫЙ НАБОР ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ;
- СЛАЖЕННОСТЬ РАБОТЫ В КОЛЛЕКТИВАХ РАЗЛИЧНОЙ ЧИСЛЕННОСТИ (ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ).

ПОЧЕМУ ЭТО ТАК ВАЖНО

НЕ ПРИСПОСОБЛЕННЫЙ ОРГАНИЗМ, НЕ ПРИВЫКШИЙ К ТЯЖЕЛЫМ ФИЗИЧЕСКИМ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ НЕ СМОЖЕТ В СОВЕРШЕНСТВЕ ИСПОЛНЯТЬ СВОИ СЛУЖЕБНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ НА ПЕРИОДЕ ПРОХОЖДЕНИЯ СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ





ВЫВОДЫ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЗАНЯТИЯ СТРОЕВОЙ ПОДГОТОВКОЙ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНОШЕЙ, ТАК ОРГАНИЗМ НАИБОЛЕЕ ПРИСПОСАБЛИВАЕТСЯ И БЫСТРЕЕ АССИМИЛИРУЕТСЯ В НОВОЙ ТЯЖЕЛОЙ ПО РАСПОРЯДКУ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК СРЕДЕ.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

