

*Физическая подготовка
современного выпускника школы*

Выполнил студент группы: К18-08
Козиев Хусрав

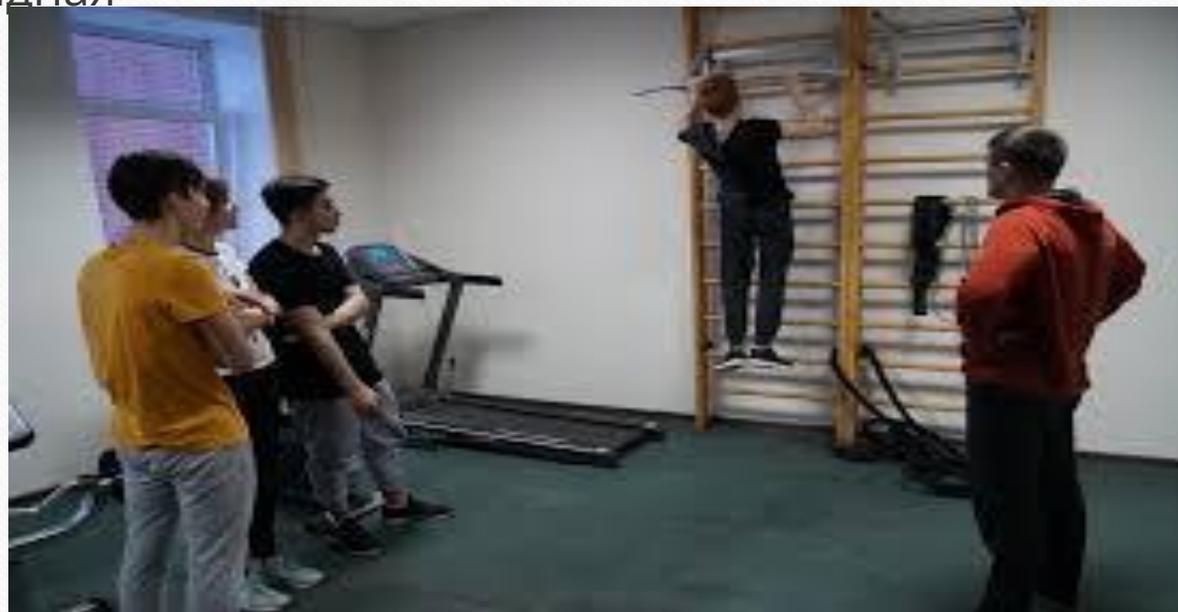
Все возрастающие требования к всестороннему физическому развитию подрастающего поколения обусловлены не только необходимостью подготовки их к эффективной и полноценной трудовой деятельности, но и к службе в Армии.



Главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовленности – это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая наибольших результатов в кратчайшие сроки при наименьшей затрате сил.



Направления физической подготовки в общеобразовательных учреждениях: Занятия по физическому воспитанию по государственным программам для учебных заведений (уроки) с обязательным участием в соревнованиях во время спортивно-массовой работы. 1. В форме занятий по специальной физической подготовке по темам, предусмотренным программой допризывной подготовки юношей (ДПЮ) раздел «Прикладная физическая подготовка»



Физическая подготовка допризывной молодёжи состоит из двух частей: Задачи ОФП -повышение трудоспособности и увеличение мышечной массы. Задачи СФП – дальнейшее развитие физических качеств и их вариативное применение.



ΟΦΠ

ΟΦΠ



СПФ



Лыжная подготовка и лыжный переход.



Военные сборы допризывной молодёжи.



Военные сборы для учащихся общеобразовательных учреждений



- В форме занятий по специальной физической подготовке по темам, предусмотренным программой допризывной подготовки юношей (ДПЮ). Преодоления препятствий и метание гранаты. Гимнастика (вольные упр., перекладина, брусья, опорные прыжки,). Канат (лазание с помощью рук, лазание без помощи рук, завязывание на канате). Поднимание веса. Рукопашный бой. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол). Военная топография. Основы туризма. Стрелковая подготовка.

Физический компонент в подготовке будущего воина означает совокупность физических качеств и соответствующих им ощущений в организме таких как сила, быстрота, реакция, чувство свободного дыхания, четкой работы сердца. Большое разнообразие движений на занятиях и целенаправленная подготовка юноши к будущей службе в армии привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент физической подготовки.

Спасибо за внимание!
