

ОМСКИЙ АВТОБРОНЕТАНКОВЫЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ

*Филиал федерального государственного казённого военного образовательного
учреждения высшего образования
«Военная академия материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В.
Хрулёва»
Министерства обороны Российской Федерации в г. Омске*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПОДГОТОВКА)

Специальность подготовки:
23.05.02 (190110) «Транспортные средства специального назначения»

УДК 355
ББК Ц 4,6(2) ЗБ

Авторы: *С.П. Хозей, С.Ю. Тё, А.Ф. Кузнецов, В.А. Сальников, А.С. Кайсин.*

Составитель: *А.Н. Мисоченко (дизайн и программное обеспечение).*

Настоящее издание содержит систематическое изложение раздела «Теоретическая и методическая подготовка» учебной дисциплины «Физическая культура (подготовка)».

Учебник предназначен для курсантов инженерных танковых и автомобильных институтов, специалистов по физической подготовке, командиров подразделений курсантов и составлен на основе законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, действующих руководящих документов, требований министра обороны Российской Федерации и начальника Генерального штаба к деятельности войск.

МУЛЬТИМЕДИЙНОЕ ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАНИЕ

Минимальные системные требования:

Процессор - 1,6 Ghz
Оперативная память - 1 гб
Операционная система - Windows XP/Vista/7/8
Adobe Flash Player 11 и выше

Рекомендовано федеральным государственным казенным военным образовательным учреждением высшего образования «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В.Хрулёва» Министерства обороны Российской Федерации (Решение ученого совета ВА МТО от 30 мая 2016 г., протокол № 16)

© Хозей С.П., Тё С.Ю., Мисоченко А.Н., Кузнецов А.Ф., Сальников В.А.,
Кайсин А.С., 2016
© ОАБИИ 2016

Надвыпускные данные:

Программное обеспечение:

1. SunRav BookOffice 4.0

Авторы:

- 1. Хозей Сергей Павлович (схемы и структура)*
- 2. Тё Сергей Юрьевич (лекции и структура)*
- 3. Мисоченко Анатолий Николаевич (дизайн и программное обеспечение)*
- 3. Кузнецов Анатолий Федорович (текстовые материалы)*
- 4. Сальников Виктор Александрович (учебно-методические материалы)*
- 5. Кайсин Александр Сергеевич (учебно-методические материалы)*

Выпускные данные:

111 Мб;

1 оптический компакт-диск;

644098, Россия, Омск, Военный 14-й городок, 119, тел.: (3812) 44-96-90, 44-97-98,

E-mail: otii@mil.ru

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВА 1. РОЛЬ И МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	9
1.1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Общая характеристика физической культуры	10
1.2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего военно-профессионального образования и компонент целостного развития личности	25
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ	43
2.1. Общие понятия о методике, средствах, методах и методических приемах физической подготовки.	43
2.2. Средства физического совершенствования военнослужащих.....	48
2.3. Методы физического совершенствования военнослужащих	53
ГЛАВА 3. ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	78
3.1. Учебные занятия.....	79
3.2. Утренняя физическая зарядка.....	87
3.3. Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности ...	91
3.4. Спортивно-массовая работа.....	98
3.5. Самостоятельная физическая тренировка.....	104
ГЛАВА 4. ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ.	110
4.1. Руководство физической подготовкой.....	113
4.2. Планирование физической подготовки.....	117
4.3. Организация физической подготовки	125
4.4. Обеспечение физической подготовки	132
ГЛАВА 5. УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ.	140
5.1. Контроль физической подготовки.....	141
5.2. Проверка и оценка физической подготовки. Общие положения....	143
5.3. Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих	

.....	146
5.4. Проверка и оценка физической подготовки подразделения, воинской части.....	153
5.5. Проверка и оценка качества управления физической подготовкой.....	155
5.6. Учет физической подготовки.....	156
Приложение	169
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	203

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка военнослужащих – это специализированный педагогический процесс, направленный на развитие их физических качеств и способностей для обеспечения готовности к выполнению боевых задач. Она является одним из предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава.

В военно-учебных заведениях физическая подготовка представляет собой учебную дисциплину и компонент целостного развития личности будущих специалистов. Она составляет одно из слагаемых их профессиональной подготовки, входит обязательной частью в гуманитарный компонент образования, обеспечивает гармоничное развитие духовных и физических сил, формирование таких ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

В соответствии с государственным образовательным стандартом дисциплина «Физическая культура (подготовка)» является самостоятельной, не требует изучения предшествующих дисциплин и обеспечивает изучение дисциплин гуманитарного, социального и экономического и вариативной части профессионального циклов учебного плана. Она реализуется в тесной связи с правовой, тактической и огневой подготовкой, содействует повышению общего уровня работоспособности, формированию целостной готовности выпускников к службе в войсках, к действиям в экстремальных ситуациях, при чрезвычайных обстоятельствах и в особых условиях.

Цель и задачи дисциплины. Целью обучения является формирование физической культуры личности; способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения цели предусматривается решение следующих задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, физическое самосовершенствование;
- самоопределение в физической культуре, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств

личности;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– демонстрации гражданской позиции, интегрированности в современное общество, нацеленности на его совершенствование на принципах гуманизма и демократии в сфере физической культуры и спорта;

– способности самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой деятельности, развития социальных и профессиональных компетенций;

– владения средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– способности иметь необходимый уровень физической подготовленности для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением;

– способности организовывать и проводить занятия по предметам боевой подготовки.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать требования Наставления по физической подготовке в ВС РФ;

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

уметь: выполнять физические упражнения, предусмотренные учебной программой; организовывать и проводить занятия по физической подготовке с подразделением;

обучать личный состав физическим упражнениям, приемам и действиям;

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

владеть методикой обучения физическим упражнениям, приемам и действиям.

Для успешного освоения дисциплины курсанты обязаны:

– систематически посещать занятия по физической подготовке в дни и часы, предусмотренные расписанием, и отрабатывать

пропущенные занятия;

- прибывать на занятия в установленной форме одежды; – соблюдать меры личной безопасности;
- проходить медицинские обследования, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и физической подготовленности;
- повышать свой уровень физической подготовленности и совершенствовать мастерство в выполнении военно-прикладных упражнений, входящих в программу;
- регулярно заниматься утренней физической зарядкой, физическими упражнениями или в спортивной секции;
- выполнять указания и рекомендации руководителя занятий;
- соблюдать личную и общественную гигиену, рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- вести здоровый образ жизни;
- активно участвовать в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях учебной группы, курса, вуза;
- использовать самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом как средство активного отдыха и восстановления организма после напряженной умственной работы;
- сдавать в установленные сроки контрольные нормативы, зачеты и экзамены по физической подготовке.

Структуру учебной дисциплины «Физическая культура (подготовка)» составляют два раздела:

- раздел I. «Практическая подготовка»;
- раздел II. «Теоретическая и методическая подготовка».

В настоящем учебнике раскрывается раздел «Теоретическая и методическая подготовка». Изложение материала производится в соответствии с логикой и последовательностью представления содержания дисциплины в Рабочей учебной программе по специальности 190110 «Транспортные средства специального назначения», утвержденной начальником Военной академии материально-технического обеспечения 28 августа 2014 г. Названия глав и параграфов соответствуют темам программы.

Учебник подготовлен на основе Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (далее – НФП-2009), Руководства по физической подготовке в Сухопутных войсках (далее – РФП-2013), опубликованных работ сотрудников Военного института физической культуры, курса лекций, учебных, учебно-методических пособий и методических рекомендаций, разработанных авторами. Настоящее издание учебника обусловлено дальнейшим развитием теории и практики физической подготовки военнослужащих, введением в действие новых руководящих документов, учебных программ и требований к физической готовности военных специалистов.

ГЛАВА 1. РОЛЬ И МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физическая культура представляет собой самостоятельный вид человеческой деятельности, оказывающий влияние на общественное производство, формирование человека как личности и развитие общественных отношений.

Сущность физической культуры проявляется в благотворном влиянии физических упражнений на организм занимающихся, повышении умственной и физической работоспособности, содержательном проведении досуга, ускоренном восстановлении функций после напряженной деятельности.

1.1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Общая характеристика физической культуры

Физическая культура – это органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область и одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Она воздействует на жизненно важные свойства и качества индивида, полученные в виде задатков, развивая и совершенствуя их в процессе жизнедеятельности (рис. 1).

В соответствии с п. 26 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ

«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» *физическая культура* определяется как совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в виде физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.



Рис. 1. Физическая культура – средство и способ физического совершенствования личности

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

В условиях военной службы систематические занятия физическими упражнениями способствуют приобщению к здоровому образу жизни, формированию физической культуры личности, отказу от вредных привычек, овладению системой жизненно важных двигательных навыков (рис. 2).

В последнее время феномен физической культуры все чаще рассматривается на основе парадигм, сложившихся в сфере культурологического знания.

Этот акцент определен чрезвычайной сложностью данного явления, а также невозможностью полного и адекватного понимания его в рамках только одной педагогической науки. Изучение физической культуры в культурологическом аспекте обеспечивает, как считают ученые, более полное раскрытие ее потенциальных возможностей на основе единства физической и духовной природы человека.



Рис. 2. Физическая культура в условиях военной службы обеспечивает приобщение к здоровому образу жизни

Данный подход осуществляется в контексте общепhilософского понимания культуры и предполагает специфический культурологический метод, который обязывает рассматривать предмет исследования с позиций культуросообразности. А поскольку культура представляет собой «...способ организации человеческой жизнедеятельности, представленный в продуктах материального и духовного труда, в системе социальных норм и

духовных ценностей, в совокупности отношений людей к природе, между собой и к самим себе»¹, то можно сделать вывод, что физическая культура есть частный случай общей культуры личности, вследствие чего в ней сохраняются все основные элементы и функции последней. И, соответственно, она представляет собой способ организации специфической физкультурной деятельности, проявляющийся в ее продуктах, в системе норм и ценностей, в совокупности отношений.

Специфическая физкультурная деятельность заключается в использовании физических упражнений для развития физических возможностей человека и самосовершенствования (рис. 3).

Продуктом данной деятельности является высокий уровень развития силы, быстроты, выносливости и ловкости, проявляемый в навыках ходьбы, бега, прыжков, метаний, передвижений по узкой опоре, лазания, приемов рукопашного боя, передвижений на лыжах, плавания, наиболее распространенных спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис), акробатических упражнений, упражнений на гимнастических снарядах (брусья, перекладина); в умениях защищаться от нападения и быстро осваивать новые двигательные действия, а также культура образа жизни и психофизическое здоровье.



Рис. 3. Основа физической культуры – целесообразная двигательная деятельность в виде физических упражнений

Структуру физической культуры составляют нормы, знания, значения, ценности (рис. 4). Нормы – это принципы или параметры, составляющие меру вариативности поведения. Знания представляют собой проверенный общественно- историческим опытом результат процесса познания; значения – объективизированные представления о важности или роли предмета. Ценности – это идеальные представления о значимости того или иного объекта, состояния, потребности, цели.

В основу классификации физкультурных ценностей обычно ставится характер потребностей, которые удовлетворяет физическая культура. Соответственно выделяют два уровня ценностей: ценности-цели (терминальные) и ценности-средства (инструментальные). Основу терминальных ценностей составляют нравственно-этические принципы, мотивы и цели деятельности, а основу инструментальных – средства деятельности.

Основным объектом физкультурной деятельности является телесно-двигательная сфера человека, развитие физических способностей, навыков и умений. Однако нацеленность субъекта на преобразование своей телесности может иметь различные личностные смыслы. Целями включения могут быть достижение физического совершенства или соответствия какому-то отдельно взятому образцу, требованию; самовыражение; самореализация; сохранение и укрепление здоровья, достижение физического и психического благополучия. Все это составляет категорию *ценностей-целей* физической культуры.

В *инструментальных ценностях* физической культуры выделяют ценности-знания; ценности личного опыта организации физической активности; ценности-качества и ценности личных физических достижений; ценности-отношения. Эти ценности составляют приоритеты активного отдыха, эмоционально насыщенного времяпрепровождения, нерегламентированной и относительно свободной двигательной активности, оптимальное физическое состояние и хорошее самочувствие. Ценности спортивной деятельности представлены знаниями технологий спортивной тренировки; опытом спортивной подготовки и участия в соревнованиях; личными рекордами; самоутверждением через гуманные формы честного соперничества; эталонами высших проявлений физических и духовных качеств; красотой честной, мужественной и бескомпромиссной борьбы за спортивную победу. Дополнительно отмечают ценности валеологические, к которым относят знания об использовании физических упражнений для улучшения физического развития, повышения работоспособности и психоэмоциональной устойчивости, коррекции осанки и телосложения, формирования мотивации, интереса, потребности в бережном отношении к своему здоровью.

Физическая культура включает в себя четыре органически взаимосвязанных части, каждая из которых имеет свою цель, задачи и функции: физическое воспитание, спорт, физическую рекреацию, двигательную реабилитацию.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью образования и составляет основной способ формирования физической культуры личности. В п. 25 ст. 2 указанного выше Федерального закона оно определяется как процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры. Данное явление отражает объективную необходимость общества в планомерной, систематической и целенаправленной физической подготовке подрастающих поколений к практической жизнедеятельности, труду и обороне.

Спорт представляет собой сферу социально-культурной деятельности, сложившуюся в форме соревнований и специальной практики подготовки к ним. Необходимость спорта определяется потребностями общества в таком виде деятельности, где человек мог бы проявить все свои силы и способности на предельном уровне. Спорт – это способ самоутверждения, победы над временем, пространством, соперником, над самим собой.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» подразделяет спорт на три категории:

– массовый спорт – часть спорта, направленную на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях;

– профессиональный спорт – часть спорта, направленную на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату;

– спорт высших достижений – часть спорта, направленную на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях.

Физическую подготовку указанный выше федеральный закон определяет как процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

Физическая рекреация представляет собой процесс использования физических упражнений, игр, видов спорта в упрощенных формах и естественных сил природы с целью активного отдыха, развлечения, переключения на другие виды деятельности, отвлечения от процессов, вызывающих физические, интеллектуальные, психические утомления, получения удовольствия, наслаждения от физкультурной деятельности. Это любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда. Объектом и субъектом физической рекреации является человек и его здоровье. При этом основной функцией физической рекреации является функция оптимизации состояния организма, адаптация его к условиям существования.

Физическая реабилитация рассматривается как восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья.

В соответствии с Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной Постановлением Правительства РФ от 17.11.2008 г. № 1662-р, физическое воспитание, физическая культура и спорт в современных условиях являются приоритетным способом развития человеческого потенциала, обеспечения национальной безопасности и социального прогресса. При этом в качестве важнейшего направления демографической политики рассматривается формирование здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни подразумевает реализацию комплекса научно обоснованных медико-биологических и социально-психологических мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность и творческое долголетие, раскрытие наиболее ценных свойств личности.

Он включает в себя следующие элементы:

- плодотворный труд,
- рациональное питание,
- рациональный режим труда и отдыха,
- личную и общественную гигиену,
- искоренение вредных привычек,
- закаливание и оптимальный двигательный режим.

Плодотворный труд. В силу особенностей эволюционного пути, пройденного человечеством, труд является неременным условием жизни людей. Без него жизнь человеческого общества невозможна. В настоящее время, создав искусственную среду исключительно для своего существования, человек потерял многие природные качества и стал, по сути, заложником этой среды. Для обеспечения нормального функционирования данной среды необходима ежедневная целенаправленная коллективная деятельность. Без участия в этой деятельности человек не может быть полноправным членом общества, а общество, не поддерживающее свою среду обитания, обречено на вырождение.

Рациональное питание. Состояние здоровья человека тесно связано с особенностями его питания.

Питание здорового человека должно удовлетворять потребности организма в энергии и пищевых веществах в конкретных условиях его жизни и профессиональной деятельности. Оно должно быть адекватно характеру его мышечной и умственной работы, индивидуальным особенностям и климато-географическим условиям.

Потребность человека в энергии обусловлена полом, массой тела, спецификой деятельности, квалификацией и другими причинами. Колебания энерготрат в зависимости от вида деятельности и величины физических нагрузок составляют от 2800 (умственная работа) до 7000 ккал (тяжелый физический труд). В зимнее время потребность в энергии увеличивается примерно на 10%.

Потребность организма в основных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), минеральных солях и витаминах у представителей различных воинских специальностей также неодинакова. Она зависит, прежде всего, от характера и степени интенсивности протекающих в организме пластических процессов, от емкости, уровня мощности и эффективности механизмов энергообразования: аэробного (умственная деятельность) и смешанного анаэробно-аэробного (напряженная двигательная).

Лицам, отнесенным к первой из указанных выше групп, рекомендуется рацион, в котором 14–15% потребляемых калорий поступает за счет белков, а ко второй – 17–18%. Прием белка более 3 г/кг массы тела нецелесообразен, так как при этом нарушается его усвояемость, повышается концентрация мочевины в сыворотке крови, возрастает выделение азота.

Энергетика мышечной деятельности обеспечивается главным образом жирами и углеводами. При работе взрывного характера мобилизуются в основном углеводы, а при работе меньшей мощности, в условиях относительно устойчивого равновесия с удовлетворением кислородного запроса, возрастает доля утилизации жиров. Избыток жиров вреден, но недопустим и их дефицит, так как они содержат незаменимые факторы питания (жирные кислоты, витамины А, Е, D и др.) и входят в структуру плазматических и внутриклеточных мембран.

Основные положения правильного питания заключаются в том, что пища должна отвечать следующим требованиям:

- соответствовать энергетическим затратам;
- включать все необходимые пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины), сбалансированные в наиболее благоприятных сочетаниях;
- быть разнообразной, содержать различные продукты животного и растительного происхождения;
- хорошо усваиваться, вызывать аппетит, обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом.

Для военнослужащих первой из выделенных ранее по характеру двигательной деятельности групп рекомендована следующая суточная потребность в энергии и основных пищевых веществах на 1 кг массы тела: белки – 2,2–2,4 г; жиры – 2,0–2,1 г, углеводы – 8,3–8,5 г, калорийность – 60–67 ккал, Для военнослужащих второй группы, соответственно – 2,5–2,9; – 1,8–2,0; – 10,0–11,8 и калорийность – 66–77 ккал.

В питании важна правильная кулинарная обработка пищи. Она должна максимально сохранять естественные свойства продуктов, способствовать улучшению их переваривания, придавать пище приятный вкус, запах и внешний вид.

Большое значение имеет правильный режим питания. Это обеспечивает оптимальное распределение приемов пищи в течение дня и ее быстрое и хорошее усвоение. При обычном трехразовом питании калорийность суточного рациона распределяется следующим образом: завтрак – 30–40%, обед – 30–35%, ужин – 25–35%.

Распорядок дня, режим труда и отдыха. Жизнедеятельность человека теснейшим образом связана с ритмами внешней среды: сменой дня и ночи, фазами луны, активностью солнца и пронизана биологическими ритмами.

Наибольшее число функций организма (свыше 50) зависит от времени суток. На протяжении дня ритмически изменяется работоспособность: она достигает пика к 10 – 13 часам и снижается к 14 ч. После этого вновь повышается и постепенно снижается после 20 часов. Ночью показатели всех обменных процессов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также температуры тела снижаются. За сутки показатели простой двигательной реакции изменяются на 11%; сложной реакции – на 21%; время реакции на движущийся объект – на 33%; максимальная сила мышц – на 19%; точность дозирования мышечных усилий – на 69%; максимальная частота движений – на 10%.

В связи с различными условиями жизни и труда единого для всех режима быть не может. Однако основные принципы должны соблюдаться. Прежде всего, это чередование умственной и физической работы (учебной деятельности, тренировочных занятий и отдыха); регулярное питание; выбор оптимального времени для тренировок; полноценный сон.

Личная и общественная гигиена. Гигиена – это наука о сохранении и укреплении здоровья. Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, полостью рта и зубами, соблюдение гигиенических требований к одежде и обуви, гигиену половой жизни и отказ от вредных привычек.

Уход за телом предусматривает уход за кожей, полостью рта, зубами, руками, ногами и волосами. Основа ухода – регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой не реже 1 раза в 4–5 дней с обязательной сменой нательного белья.

Наиболее загрязняемые участки тела (лицо, шея, ноги, руки) следует мыть с мылом каждый день утром и вечером. При занятиях физическими упражнениями кожа загрязняется быстрее, чем обычно, поэтому обязательно надо принимать теплый душ.

Вредные привычки. Здоровый образ жизни немыслим без категорического отказа от курения, употребления алкоголя и наркотиков.

Курение. При вдыхании дыма происходит рефлекторное сужение сосудов и повышается кровяное давление, что временно создает иллюзию повышения умственной работоспособности. Но наблюдающееся в первое время искусственное повышение возбудимости коры головного мозга быстро сменяется угнетением нервных клеток.

При курении в организм попадает более 40 вредных веществ: никотин, синильная кислота, окись углерода, смолистые вещества и др. Последние являются канцерогенными, то есть способствуют перерождению клеток в злокачественные. Курение способствует развитию многих опасных заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Инфаркт миокарда среди курящих наблюдается в 2 раза чаще, чем среди некурящих, а смертность от инфаркта – в 3 раза выше. Каждая сигарета сокращает жизнь на 5–6 мин. Человек, выкуривающий 10–19 сигарет в день, сокращает свою жизнь на 5 лет, 20–30 – на 6,2 года, до 40 – более чем на 8 лет.

Употребление алкогольных напитков. Алкоголь (этиловый и винный спирт) получают путем спиртового брожения из крахмалосодержащих хлебных злаков или синтетически. Он снижает уровень жизнедеятельности клеток за счет нарушения ферментативных и окислительных процессов, тормозит передачу нервных импульсов через нервные волокна, чем создает иллюзию расслабления. Малые дозы алкоголя нарушают баланс возбуждательных и тормозных процессов в ЦНС. Более значительные дозы угнетают важнейшие нервные центры. Появляются изменения в координации движений: нарушаются походка, речь, мыслительные процессы. В состоянии сильного опьянения многие рефлексы угасают, и наступает наркотический сон.

К сожалению, многие считают, что малые дозы алкоголя стимулируют работоспособность, а в холодную погоду согревают. Это неверно! Алкоголь не стимулирует, а изменяет соотношение тормозных и возбуждательных процессов в ЦНС. При этом показатели работоспособности и наиболее важных психофизиологических функций (быстрота и точность реакции, координация движений, внимание) снижаются. Систематическое употребление алкоголя ведет к развитию необратимых отклонений в здоровье, сокращает продолжительность жизни и отрицательно сказывается на потомстве.

Наркотики. К наркотикам относятся: опиум и его производные; кокаин; производные и препараты из индийской конопли (марихуана, гашиш, анаша и др.); некоторые снотворные (веронал, люминал, барбамил) и др.

При попадании в организм наркотики вызывают эйфорию. Наряду с этим появляется некоторое помрачение сознания, искажается восприятие действительности, расстраивается мышление, ослабляется внимание, нарушается координация движений. Наибольшая опасность наркотиков в том, что к ним развивается привыкание. Возникает необходимость постоянно повышать дозу, так как прежние объемы не дают эффекта. При изъятии наркотика у человека развивается специфическое тяжелое состояние, называемое «ломкой». Появляется непреодолимое желание достать наркотик, несмотря ни на что.

Все виды производства, торговля и распространение наркотических веществ сосредоточены в государственных органах. Незаконное применение, производство, хранение и распространение наркотиков преследуется по закону.

Одежда для занятий физическими упражнениями. Спортивная одежда должна поддерживать тепловое равновесие организма во время занятий, обеспечивать эффективную спортивную деятельность, а также защиту от травм и механических повреждений. Она должна быть легкой, не стеснять движений, соответствовать по росту и полноте.

Обувь должна быть удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной. Материалы должны быть прочными, обладать плохой теплопроводностью, хорошей воздухопроницаемостью, защищать от сырости, охлаждения и механических воздействий, не изменять форму и размеры после увлажнения. Конструкция обуви должна обеспечивать своевременное удаление продуктов распада из внутриобувного пространства, иметь достаточную вентиляцию, предотвращать перегревание стоп и потливость. При носке конструкция и материалы должны обеспечивать оптимальный микроклимат вокруг ног: температуру 21–33 градуса, влажность 60–73% (в обуви из натуральной кожи – 64,3%), содержание углекислоты – 0,8%, способствовать снятию статического электричества.

Закаливание. Закаливание – это система процедур и мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов (холод, тепло, солнечная радиация, пониженное атмосферное давление). Оно представляет собой своеобразную тренировку организма. Основные принципы закаливания: систематичность, последовательность и постепенность, разнообразие форм и средств, учет индивидуальных особенностей, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль. Закаливание способствует повышению умственной и физической работоспособности, снижению заболеваемости, укреплению здоровья (рис. 6).



Рис. 6. Закаливание военнослужащих

Наиболее безопасная процедура – это воздушные ванны. Именно с них рекомендуется начинать систематическое закаливание. Закаливающее действие воздуха зависит, главным образом, от его температуры. Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха. Воздушные ванны по вызываемому теплоощущению подразделяются на тепловые (температура воздуха $+30...+20$ °С), прохладные ($+20...+14$ °С) и холодные ($+14$ °С и ниже). Такое деление условно и рассчитано на обычного человека. У закаленных людей ощущение холода возникает при более низкой температуре.

Водные процедуры – более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает теплопроводностью, в 28 раз большей, чем воздух. Систематическое применение водных процедур – надежное профилактическое средство против вредных влияний различных случайных охлаждений тела. Для закаливания и предупреждения простудных заболеваний можно применять обмывание стоп и полоскание горла холодной водой. Наиболее сильнодействующими закаливающими процедурами являются растирание снегом и купание в ледяной воде («моржевание»). Они предъявляют высокие требования к организму человека, поэтому их могут применять только люди с отличным здоровьем и после многолетнего систематического закаливания.

Категорически запрещается проводить закаливающие процедуры после приема пищи.

Оптимальный двигательный режим является важным элементом здорового образа жизни.

Одной из наиболее серьезных опасностей, которые вытекают из образа жизни современного горожанина, является гиподинамия. У лиц, ведущих малоподвижный образ жизни в связи с характером профессии и привычкой мало двигаться, наблюдается снижение жизненной емкости легких, величины ударного объема и насосной мощности сердца, отмечается образование кислородного долга даже при незначительной физической нагрузке. Отмечается снижение координационных способностей, статической и динамической силы мышц и их выносливости.

Для устранения гиподинамии и предотвращения инволюции в биологически ухудшающееся существо у человека в настоящее время не имеется других возможностей кроме интенсивного применения физических упражнений.

Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется.

Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р предусматривается развитие условий для ведения здорового образа жизни, модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях профессионального образования, улучшение физической подготовки военнослужащих и лиц, проходящих специальную службу.

1.2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего военно-профессионального образования и компонент целостного развития личности

В войсках и высших военно-учебных заведениях роль физической культуры и реализацию ее специфических задач выполняет физическая подготовка (рис. 7).



Рис. 7. Физическая подготовка военнослужащих

Она является одним из 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 организуется и проводится с целью обеспечения готовности военнослужащих к эффективной боевой деятельности, развития у них физических и других профессионально важных качеств, необходимых для овладения оружием и боевой техникой, а также в целях укрепления здоровья.

Организация, управление и финансирование физической подготовки определяются инструкциями и нормативными актами федеральных органов исполнительной власти.

Нормативно-правовую основу физической подготовки в ВС РФ составляют Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 23.07.08; 25.12.08; 07.05.09; 18.06.09; 25.11.09; 17.12.09; 07.05.10; 27.06.10; 29.11.10; 13.12.10; 23.02.11; 21.02.11; 19.06.11; 06.11.11; 03.12.11; 10.07.12; 25.07.12; 07.05.13; 07.06.13; 23.06.13; 23.06.2014 г.);

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом министра обороны Российской Федерации 2009 года № 200 (с изменениями в соответствии с

приложением к приказу министра обороны Российской Федерации 2013 года № 560)²; Руководство по физической подготовке в Сухопутных войсках³; Стратегия социального развития Вооруженных Сил Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная решением Коллегии Министерства обороны РФ от

28.03.2008 г.; Концепция совершенствования физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации до 2016 г., утвержденная министром обороны Российской Федерации 6 мая 2008 года; другие нормативные правовые акты.

Федеральный закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

НФП-2009 определяет цель, задачи и систему физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации.

В *РФП-2013* раскрываются особенности управления, содержания и методики физической подготовки военнослужащих Сухопутных войск.

Стратегия социального развития ВС РФ на период до 2020 года содержит совокупность современных взглядов, целевых установок, принципов и приоритетов в деятельности Министерства обороны Российской Федерации, других федеральных органов государственной власти в сфере социального развития Вооруженных Сил. Она развивает положения Военной доктрины, Концепции национальной безопасности и Стратегии строительства и развития Вооруженных Сил до 2020 года, конкретизирует применительно к военно-социальной сфере установки Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации с учетом национальных интересов в области обороны и социального развития.

Положения Стратегии опираются на комплексную оценку состояния военно-социальной сферы и прогноз ее развития, на научно обоснованное определение объективных потребностей и реальных возможностей обеспечения социального развития ВС РФ, а также на системный анализ содержания и характера рассматриваемых проблем, отечественного и зарубежного опыта военного социального строительства. Предусматривается улучшение культуры и досуга, физкультуры и спорта; совершенствование профессионального образования и подготовки военнослужащих; сохранение и укрепление здоровья.

Концепция совершенствования физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации до 2016 г. представляет собой совокупность современных взглядов, целевых установок, принципов и приоритетов в деятельности Министерства обороны Российской Федерации по обеспечению боеспособности и повышению боеготовности Вооруженных Сил.

Документ определяет основную цель, направления, механизм реализации, ожидаемые результаты, комплекс основных мероприятий и механизм контроля в системе физической подготовки Вооруженных Сил. Концепция направлена на решение актуальной задачи, стоящей перед Министерством обороны – обеспечение физической готовности военнослужащих к выполнению боевых и других задач в соответствии с их предназначением, развитие и поддержание инфраструктуры физической подготовки в Вооруженных Силах.

Положения Концепции предусматривают определение физической подготовки базовым элементом военно-профессиональной и морально-психологической готовности войск для повышения ее статуса в системе воинского обучения в Вооруженных Силах; введение порядка материального стимулирования за высокий уровень индивидуальной физической подготовленности; увеличение времени на занятия физической подготовкой для военнослужащих, проходящих военную службу по контракту; определение и научное обоснование критериев и требований к физической подготовленности военнослужащих с учетом выполнения ими обязанностей по воинской специальности; периодическую проверку уровня физической подготовленности военнослужащих, проходящих службу по контракту (раз в три месяца по упражнениям Единого теста физической готовности, ежемесячно – по программным упражнениям).

Цель физической подготовки в ВС РФ согласно НФП-2009 заключается в обеспечении необходимого уровня физической готовности военнослужащих к выполнению боевых и других задач в соответствии с их предназначением (рис. 8).



Рис. 8. Цель физической подготовки – обеспечение физической готовности военнослужащих к выполнению боевых задач

Общими задачами физической подготовки являются:

- развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты и ловкости) с учетом возрастных особенностей;
- формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, в преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашном бою, военно-прикладном плавании.

Физическая подготовка способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды;
- воспитанию психической устойчивости и морально-волевых качеств;
- формированию готовности военнослужащих к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий;
- повышению военно-специальной подготовленности;
- совершенствованию боевой слаженности подразделений.

Специальные задачи физической подготовки обусловлены

спецификой военно-профессиональной деятельности личного состава различных видов Вооруженных Сил, а также индивидуальными особенностями военнослужащих. Они отражают необходимость учета особенностей и условий повседневной и боевой деятельности личного состава.

Физическая подготовка в военно-учебных заведениях Министерства обороны направлена на овладение курсантами и слушателями теоретическими знаниями, формирование у них организаторско-методических умений и навыков в руководстве процессом физического совершенствования военнослужащих воинских частей и подразделений, совершенствование двигательных способностей, практическое освоение упражнений, приемов и действий учебной программы.

Она способствует пропаганде здорового образа жизни, воспитанию духовности и нравственности, морально-волевых и психических качеств, привычки к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Особенно значительно под влиянием регулярной физической подготовки совершенствуются двигательные способности военнослужащих, что находит отражение в повышении уровня развития силы, быстроты, выносливости и ловкости, в формировании и совершенствовании разнообразных военно-прикладных двигательных навыков, в повышении физической подготовленности (рис. 9).



Рис. 9. Физическая подготовка способствует развитию физических и морально-волевых качеств

Влияние физической подготовки на повышение боеготовности и боеспособности.

Боеспособность – это совокупность показателей, отображающих

возможности военнослужащих вести боевые действия и успешно выполнять боевые задачи.

Боеготовность – такое боевое состояние военнослужащих, которое полностью соответствует требованиям современного боя и обеспечивает выполнение боевых задач. Она представляет собой сплав морально-политической, военно-специальной, психической и физической готовности.

Роль физического состояния военнослужащих в обеспечении их готовности к боевой деятельности.

Физическая подготовка обеспечивает физическую готовность военнослужащих и, таким образом, является необходимым компонентом в системе боевого совершенствования войск.

Так, установлено, что отлично физически подготовленные солдаты и сержанты мотострелковых подразделений в обычных условиях выполняют действия, связанные с маневром на поле боя, почти на 20% быстрее, чем слабо физически подготовленные. А под влиянием нагрузок в ходе наступления эта разница резко увеличивается и достигает 35 и более процентов (рис. 10).



Рис. 10. Выполнение марш-броска в условиях, приближенных к боевым

Хорошо физически подготовленные военнослужащие артиллерийских подразделений по скорости, точности и сноровке действий у

орудий значительно превосходят слабо физически подготовленных (приведение орудий в боевое походное положение, наводка и зарядание орудий, подноска боеприпасов на огневую позицию, посадка на тягач и высадка с него).

За время, которое затрачивают слабо физически подготовленные орудийные расчеты на приведение орудия из походного положения в боевое, хорошо физически подготовленные не только выполняют это действие, но и дополнительно производят до трех прицельных выстрелов. А при ведении огня на предельных режимах хорошо физически подготовленные номера расчета производят за одно и тоже время на 20% больше заряданий, чем слабо подготовленные (рис. 11).



Рис. 11. Орудийный расчет на огневой позиции

Уровень физической подготовленности существенно ска- зывается на боеспособности танковых экипажей, а также води- телей боевых и транспортных машин (рис. 12).



Рис. 12. Танки и БМП на учениях

Отлично физически подготовленные танкисты значительно быстрее, чем слабо физически подготовленные, выполняют приемы, связанные с ведением огня. При многодневных действиях в наступлении первые сохраняют быстроту и точность ведения огня из танка, а вторые снижают свои показатели почти в два раза. Кроме того в ходе многодневных действий в наступлении выявлено значительное преимущество отлично физически подготовленных танкистов в точности вождения.

Водители автомобилей с высоким уровнем физической подготовленности быстрее выполняют действия, связанные с обслуживанием машины, более эффективно, быстро и точно управляют машиной в сложных условиях (рис. 13).



Рис. 13. Вождение боевых и транспортных машин в сложных условиях

Повседневный процесс боевого совершенствования воен- нослужащих именуется учебно-боевой деятельностью. В мир- ное время учебно-боевая деятельность включает: боевую подго- товку; выполнение боевых задач (несение боевого дежурства, служба в карауле и др.); уход за вооружением и боевой техни- кой; мероприятия согласно распорядку дня воинских частей. Основное содержание учебно-боевой деятельности составляет боевая подготовка военнослужащих, включающая учебные за- нятия по различным предметам боевой подготовки, а также так- тические (тактико-специальные) учения.

Физическая подготовка представляется в виде учебных за- нятий, направленных на физическое совершенствование военнослужащих, и в силу своих особенностей является одним из предметов боевой подготовки войск. Она обеспечивает физиче- скую готовность военнослужащих к боевой деятельности, т.е. формирует и поддерживает на требуемом уровне показатели их физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности. Кроме того, в процессе физиче- ской подготовки у личного состава вырабатываются соответ- ствующие убеждения и потребности, а также специальные зна- ния и умения, необходимые для целенаправленного и эффек- тивного физического совершенствования.

Основными функциями физической подготовки являются образовательная, развивающая, воспитательная, оздоровитель- ная и слаживающая.

Образовательная функция включает формирование и со- вершенствование у военнослужащих двигательных навыков, привитие им теоретических знаний и организаторско- методических умений, а также совершенствование различных военно-специальных знаний, навыков и умений.

Развивающая функция включает улучшение показателей здоровья, развитие и совершенствование физических и специ- альных качеств.

Воспитательная функция включает совершенствование мо- рально-волевых и психических качеств, воспитание убежденно- сти в важном значении физической подготовки для повышения боеспособности войск, формирование потребности в системати- ческих занятиях физическими упражнениями.

Оздоровительная функция включает улучшение функцио- нального состояния организма военнослужащих, укрепление их здоровья, закаливание, восстановление работоспособности по- сле ранений, болезней, травм и различных поражений.

Слаживающая функция включает сплочение личного со- става

воинских подразделений, формирование и совершенствование у военнослужащих навыков в коллективных действиях.

Физическая подготовка, кроме того, может вполне успешно влиять на ускорение адаптации молодых воинов к условиям службы, использоваться для повышения эффективности военно-профессионального отбора и сокращения сроков обучения по специальности и др.

Основные положения организации физического воспитания в военно-учебном заведении.

Дисциплина «Физическая культура (подготовка)» в программе обучения курсантов Омского автобронетанкового инженерного института представлена двумя разделами: раздел I

«Практическая подготовка»; раздел II «Теоретическая и методическая подготовка».

Учебный материал раздела «Практическая подготовка» обеспечивает формирование жизненно важных и прикладных двигательных навыков, повышение уровня развития профессионально важных физических качеств, ознакомление с современными средствами и методами физической подготовки.

На занятиях курсанты осваивают упражнения на перекладине и брусьях; опорные прыжки; акробатические упражнения; упражнения с тяжестями, на тренажерах и многопролетных снарядах; в равновесии и лазании; комплексы приемов рукопашного боя; навыки преодоления препятствий, передвижения по нересеченной местности на лыжах; военно-прикладное плавание; спортивные и подвижные игры; бег на короткие и длинные дистанции, марш-броски в составе подразделения.

Раздел «Теоретическая и методическая подготовка» предусматривает овладение системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания роли физической подготовки в обеспечении профессионального мастерства и самосовершенствования; формирование навыков организации, руководства, обеспечения и проведения физической подготовки.

Прохождение тем и планирование учебных занятий обеспечивает формирование необходимого уровня физической подготовленности, способности организовывать и проводить физическую подготовку, привитие командно-методических навыков:

– на первом курсе – развитие функциональных возможностей организма и его ускоренную адаптацию к новым условиям жизни и деятельности, овладение комплексом физических упражнений в объеме обязанностей солдата, командира отделения;

– на втором курсе – совершенствование изученных физических упражнений, овладение дополнительным объемом физических упражнений, предусмотренных для курсантов 2-го курса, выработку потребности к ежедневным занятиям физическими

упражнениями, овладение теоретическими знаниями, методическими

навыками и умениями проведения физической подготовки в объеме заместителя командира взвода, командира взвода;

– на третьем курсе – выполнение всего объема физических упражнений, теоретических знаний, организаторских и методических навыков и умений в организации физической подготовки, проведении спортивно-массовой работы в объеме обязанностей заместителя командира роты, командира роты;

– на четвертом-пятом курсе – совершенствование и выполнение всего объема физических упражнений, теоретических знаний, организаторских и методических навыков и умений в организации физической подготовки, проведении спортивно-массовой работы в объеме обязанностей командира роты.

Построение изучения учебной дисциплины производится в соответствии с этапами профессионального становления военных специалистов, задачами, решаемыми в различные периоды учебной деятельности с учетом предназначения подразделений и взаимосвязи физической подготовленности и эффективности военно-профессиональной деятельности.

Учебные занятия планируются равномерно на протяжении учебного года и всего периода обучения из расчета 4 аудиторных часа в неделю в сетке расписания занятий.

Основными видами учебных занятий являются лекции, практические занятия, самостоятельная работа.

Лекции составляют основу теоретического обучения. Они дают систематизированные научные знания по управлению физической подготовкой в подразделении, раскрывают актуальность и значимость физической подготовки в системе боевой подготовки войск, стимулируют активную познавательную деятельность обучающихся, формируют творческое мышление.

Практические занятия проводятся в целях овладения упражнениями, приемами и действиями, предусмотренными учебной программой, формирования организаторско-методических умений, направленных на решение задач физической подготовки: развитие общей выносливости, ловкости, быстроты в действиях, координации движений, поддержание высокой работоспособности и активного отдыха. Они подразделяются на учебно-тренировочные и учебно-методические занятия.

Учебно-тренировочные занятия организуются и проводятся преподавателями кафедры физической подготовки с привлечением командиров подразделений. Они направлены на развитие основных физических качеств, а также формирование военно-прикладных навыков. На них осуществляется разучивание и совершенствование упражнений, предусмотренных учебной программой. Учебно-тренировочные занятия проводятся по темам физической подготовки или комплексно (по упражнениям, приемам и действиям из различных тем).

Учебно-методические занятия направлены на формирование навыков организации, руководства, обеспечения и проведения физической подготовки в подразделениях. В ходе учебно-методических занятий курсанты приобретают навыки практических действий в роли руководителя занятий в соответствии с будущим должностным предназначением. На занятиях применяются активные методы обучения: деловые игры, проблемное обучение и т.д. Учебно-методические занятия планируются в сетке расписания и проводятся преподавателями кафедры.

Самостоятельная работа организуется в установленном распорядком дня время и проводится в целях развития физических и специальных качеств, формирования военно-прикладных двигательных навыков, углубления теоретических знаний и совершенствования организационно-методических умений.

В период практики и стажировки курсанты совершенствуют навыки в организации, обеспечении и проведении различных форм физической подготовки в соответствии с заданием, которое разрабатывается кафедрой физической подготовки.

В период разработки выпускных квалификационных работ занятия по физической подготовке проводятся из расчета 4 часа в неделю, под руководством преподавателей кафедры физической подготовки. Кроме того, после 3–4 часов аудиторных занятий в течение 5–10 минут организуются и проводятся комплексы физических упражнений, разрабатываемые кафедрой физической подготовки, для активного отдыха, снятия нервно-психического и эмоционального напряжения.

Контроль успеваемости курсантов по дисциплине «Физическая культура (подготовка)» осуществляется в виде текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Организацию физической подготовки в военно-учебном заведении осуществляет учебно-методический отдел и кафедра физической подготовки.

Основой физической культуры (подготовки) как предмета обучения в военно-учебном заведении является изучение влияния различных физических упражнений на организм военнослужащих для нахождения путей повышения функциональных возможностей.

Методологической основой физической культуры является системный подход как особое научное направление, ориентированное на изучение взаимодействия специфических характеристик сложноорганизованных объектов, многообразие связей между их элементами и частями.

Взаимосвязь физической культуры (подготовки) с другими дисциплинами и ее основные функции определяют круг задач. Они сводятся к следующему:

- теоретически обосновать и обеспечить единство воспитания и обучения, физической и психологической подготовки военнослужащих;
- обеспечить специальную направленность физической подготовки и

ее соответствие требованиям, предъявляемым к военным специалистам в настоящее время;

- раскрыть научно-познавательное значение и воспитательные возможности физической подготовки, определить ее роль, место и взаимосвязь с другими учебными дисциплинами;

- определить порядок и средства достижения целей физической подготовки;

- совершенствовать содержание и процесс обучения по дисциплине путем отбора, систематизации и переработки научного материала, обобщения передового опыта;

- повысить эффективность физической подготовки, обеспечить высокий уровень физической и военно-спортивной подготовленности военнослужащих.

Специальными задачами физической культуры (подготовки) в военно-учебном заведении являются: преимущественное развитие у курсантов мышечной силы, силовой выносливости, ловкости; формирование навыков преодоления препятствий, действий на воде и под водой, повышение устойчивости к укачиванию; воспитание сплоченности и совершенствование навыков коллективных действий на фоне больших физических и психических нагрузок. В процессе физической подготовки у курсантов (слушателей) формируются теоретические знания и организаторско-методические умения, которые способствуют повышению военно-специальной подготовленности, воспитанию моральных и психологических качеств, совершенствованию боевой слаженности воинских подразделений.

Курсанты овладевают:

- на первом курсе – физическими упражнениями и теоретическими положениями в объеме, необходимом для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву;

- на втором курсе – установленными программой физическими упражнениями, теоретическими знаниями и организаторско-методическими навыками и умениями проведения физической подготовки и спортивной работы в объеме требований к командиру отделения;

- на третьем и последующих курсах – всеми предусмотренными программой физическими упражнениями, теоретическими знаниями и организаторско-методическими навыками и умениями в организации физической подготовки и спортивной работы в объеме требований к командиру взвода, роты.

В целях совершенствования организаторско-методических умений курсанты старших курсов привлекаются в качестве помощников руководителей учебных занятий, а также к организации других форм физической подготовки с курсантами младших курсов.

Практические занятия равномерно распределяются на протяжении

учебного года и всего периода обучения. Порядок их проведения отражается в расписании занятий. Они проводятся с высокой плотностью и нагрузкой, с учётом уровня физической подготовленности курсантов.

Учебные занятия по методической, лыжной подготовке планируются и проводятся концентрированно; гимнастика, пре- одоление препятствий, рукопашный бой, легкая атлетика и ускоренное передвижение, спортивные игры дополняются ком- плексными тренировками. На первом часе изучаются и отраба- тываются физические упражнения, на втором – совершенствуются ранее изученные приемы и действия с высокой плотно- стью и нагрузкой.

На занятиях по гимнастике главное внимание обращается на обучение технике выполнения гимнастических упражнений, развитие силовых качеств, ловкости, координации движений, а также на формирование методических навыков.

На занятиях по преодолению препятствий формируются навыки в преодолении различных преград, метании гранат по целям, а также в комплексном выполнении приемов и действий на полосе препятствий в составе подразделения и в сочетании с бегом до 3 км.

На занятиях по рукопашному бою осваиваются комплексы атакующих и контратакующих действий, содержащие удары ру- кой, ногой, защиты от ударов, приемы боя с ножом, лопатой, ав- томатом; приемы обезоруживания. В каждое занятие включают- ся парные схватки. Приемы и действия рукопашного боя отра- батываются на специально оборудованной площадке, в зале на борцовском ковре и тренажерах.

На занятиях по лыжной подготовке курсанты осваивают технику передвижения на лыжах по различной местности, стро- евые приёмы с лыжами и на лыжах, развивают общую выносли- вость и способность совершать длительные марши. При небла- гоприятных погодных условиях лыжная подготовка может за- меняться комплексными занятиями.

На занятиях по лёгкой атлетике и ускоренному передвиже- нию осваивается техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, развивается быстрота и выносливость, формируется способность в совершении марш-бросков в составе подразде- ления по пересеченной местности.

На занятиях по спортивным играм изучаются правила про- ведения соревнований по баскетболу, волейболу, мини-футболу; отрабатывается техника владения мячом; развивается ловкость, координация движений и скоростная выносливость.

Комплексные занятия включают упражнения, приёмы и действия на гимнастических и многопролетных снарядах, пло- щадке рукопашного боя, полосе препятствий. Они направлены на развитие физических качеств, совершенствование навыков выполнения ранее изученных упражнений.

На занятиях по методической подготовке формируются навыки и умения организации и проведения физической подго- товки в

подразделении. Привитие методических навыков осуществляется также и на занятиях по другим темам практической подготовки. Для этого периодически организуется методическая практика курсантов в проведении части занятия или тренировки упражнения на учебном месте. Курсанты третьего, четвертого и пятого курсов могут привлекаться для проведения утренней физической зарядки с курсантами младших курсов.

Уровень физической и методической подготовленности курсантов проверяется и оценивается ежемесячно. По окончании каждого нечетного семестра обучения проводятся зачеты с оценкой, в конце четных семестров – экзамены, а в последнем семестре – экзамен по всем разделам и темам программы.

В содержание зачетов и экзаменов включают четыре–пять упражнений, характеризующих различные физические качества и прикладные навыки, причем упражнения на общую и скоростную выносливость – обязательно, а другие – с учетом прохождения программы. Курсанты второго и последующих курсов проверяются также по теоретической и методической подготовке.

Курсовые офицеры проводят учебные занятия в качестве помощника руководителя, а практические занятия в часы самостоятельной работы – в качестве руководителя.

Спортивно-массовая работа направлена на повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства курсантов, организацию содержательного досуга. Она включает учебно-тренировочные занятия по спорту, спортивные и военно-спортивные соревнования, спортивные праздники, вечера и другие мероприятия. Главное внимание обращается на выполнение нормативов военно-спортивного комплекса, проведение состязаний, привлечение всех курсантов к занятиям спортом и участию в состязаниях.

Решением начальника института по представлению кафедры совместно с командирами курсантских подразделений проводятся лыжные и пешие переходы протяженностью до 30 км и марш-броски на 5–10 км.

Начиная со 2-го курса, курсантам-членам сборных команд Вооруженных Сил решением ученого совета вуза могут устанавливаться индивидуальные планы обучения. Кроме того, членам сборных команд военно-учебного заведения, военного округа, Вооруженных Сил и сборной команды России может быть предоставлено право досрочной сдачи зачетов и экзаменов. Освободившееся время используется для учебно-тренировочных занятий и сборов.

Профилактика травматизма.

На занятиях по физической подготовке предупреждение травматизма обеспечивается:

- четкой организацией занятий и соблюдением методики;
- высокой дисциплинированностью военнослужащих, хорошим знанием ими приемов страховки и само страховки, правил

предупреждения травматизма;

- своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;
- систематическим контролем за соблюдением установленных норм и требований безопасности.

На занятиях по гимнастике и атлетической подготовке:

- высокой дисциплинированностью военнослужащих;
- соблюдением техники выполнения физических упражнений и хорошим знанием приемов самостраховки;
- соблюдением методики обучения гимнастическим упражнениям и требований безопасности;
- надежной помощью и страховкой при выполнении опорных прыжков и упражнений на снарядах;
- проверкой технического состояния снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств и т.п.);
- проверкой надежности крепления рук и ног при выполнении упражнений на снарядах и тренажерах.

На занятиях по рукопашному бою:

- соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием;
- применением приемов страховки и самостраховки;
- применением ножей (штыков) с надетыми на них ножнами или макетов ножей, пехотных лопат, автоматов;
- проведением приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и выполнением их от середины ковра к краю;
- плавным проведением болевых приемов, удушения и обезоруживания, без применения большой силы;
- соблюдением правил применения имитационных средств. Удары при выполнении приемов с партнером при отсутствии защитных средств необходимо только обозначать.

На занятиях по преодолению препятствий предупреждение травматизма обеспечивается:

- вскапыванием и засыпанием опилками (песком) мест приземления при прыжках с высоких препятствий;
- увеличением интервалов и дистанций при проведении занятий с оружием, а также в темное время суток;
- очисткой ото льда и снега препятствий, мест отталкивания и приземления;
- соблюдением правил применения имитационных средств.

Предупреждение травматизма на занятиях по ускоренному передвижению и легкой атлетике обеспечивается:

- тщательной разминкой, особенно в холодную погоду;
- доступностью упражнений и соответствующей их дозировкой с учетом уровня подготовленности военнослужащих;
- содержанием в порядке мест для занятий и инвентаря;
- точным выполнением требований руководителя занятия;
- тщательной подгонкой обуви, обмундирования, снаряжения и оружия в жаркую и морозную погоду – непрерывным контролем за состоянием занимающихся.

На занятиях по лыжной подготовке:

- проверкой подгонки креплений и обуви, обмундирования, снаряжения и оружия;
- учетом величины физической нагрузки на занятиях и своевременным ее снижением;
- разучиванием приемов горнолыжной техники на склонах, свободных от деревьев, кустов, камней, ям и других препятствий;
- точным указанием направления движения и дистанции между военнослужащими на подъемах, спусках, торможениях и поворотах, а также мест построения после выполнения упражнения;
- наблюдением за обучаемыми и взаимонаблюдением;
- оказанием немедленной помощи при появлении признаков обморожения.

При обучении плаванию и прыжкам в воду:

- четкой организацией и соблюдением методики проведения занятия;
- высокой воинской дисциплиной занимающихся;
- соответствующим оборудованием мест занятий.

Контрольные вопросы

1. Физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическая подготовка согласно Федеральному закону № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Ценности физической культуры.
3. Физическая рекреация, физическая реабилитация, здоровый образ жизни.
4. Слагаемые здорового образа жизни.
5. Нормативно-правовая основа физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации.
6. Стратегия социального развития Вооруженных Сил Российской Федерации на период до 2020 года о физической подготовке и спорте в Вооруженных Силах.
7. Концепция совершенствования физической подготовки в Воору-

- женных Силах Российской Федерации на период до 2016 г.
8. Цель физической подготовки в Вооруженных Силах согласно Наставлению по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
 9. Общие задачи физической подготовки военнослужащих согласно Наставлению по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
 10. Влияние физической подготовки на повышение боеготовности и боеспособности подразделений.
 11. Структура дисциплины «Физическая культура (подготовка)» в Омском автобронетанковом инженерном институте.
 12. Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке.
 13. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке.
 14. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою. 15. Предупреждение травматизма на занятиях по преодолению препятствий.
 15. Предупреждение травматизма на занятиях по лыжной подготовке.
 16. Предупреждение травматизма при обучении плаванию и прыжкам в воду.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

В педагогической науке под *методикой* понимается теория обучения определенному учебному предмету. Объектом методики является процесс обучения учебной дисциплине, предметом – связь преподавания и учения. Изучая формы этого взаимодействия, методика разрабатывает определенные системы обучающих воздействий, которые находят свое конкретное выражение в содержании образования, реализуются в методах, средствах и формах организации обучения.

В узком смысле слова под методикой учебной дисциплины также понимают совокупность приемов, с помощью которых происходит целенаправленно организованный, планомерно и систематически осуществляемый процесс овладения знаниями, умениями и навыками.

2.1. Общие понятия о методике, средствах, методах и методических приемах физической подготовки.

Принципы физической подготовки

В теории физической подготовки войск *методика* трактуется как совокупность средств, методов и методических приемов, используемых в целях достижения необходимого уровня физической готовности личного состава.

Средства физической подготовки – это совокупность упражнений и других способов воздействия, применяемых для решения задач физического совершенствования.

Методы физической подготовки – это способы, с помощью которых осуществляется достижение учебных целей. Применение каждого метода подразумевает использование соответствующих средств и методических приемов. Соответственно *методические приемы* – это разновидности методов, адаптированные для решения частных задач в конкретных условиях.

Достижение поставленных перед физической подготовкой целей обеспечивается соблюдением принципов обучения.

Принципы в педагогике – это нормативные предписания, которые представляют собой знания о том, как нужно организовывать и проводить процесс обучения; какие использовать средства, методы и формы. Принципы физической подготовки могут быть поняты только на основе четкого представления о закономерностях процесса физического совершенствования.

Организм человека представляет собой саморегулирующуюся и саморазвивающуюся систему, функциональная деятельность которой обеспечивается сложной системой приспособительных реакций на воздействия окружающей среды. Данная система реакций определяется как *адаптация*.

Механизм адаптации имеет следующий вид.

Живые организмы могут существовать только при условии сохранения показателей внутренней среды (температура тела, состав химических элементов в тканях и т. п.) в определенных пределах, называемых *гомеостазом*. При воздействии внешней среды данные показатели изменяются, и если сила воздействующих факторов такова, что изменения превышают допустимые пределы, то запускается программа гомеостатического регулирования для нормализации состояния.

Если задействованные программы недостаточно мощны, то параметры внутренней среды значительно отклоняются от границ физиологической нормы, и формируется ситуация, когда, несмотря на максимальное напряжение, эффекта приспособления не наблюдается, так как регулирование с помощью наличных систем оказывается невозможным. Для выхода из этого положения срочно формируется новая программа. Она организуется таким образом, чтобы гарантированно компенсировать воздействие извне. Она обладает избыточной мощностью и обеспечивает приспособление организма к воздействию. Этот момент определяется как

гиперреагирование, а его результат проявляется в резком увеличении функциональных возможностей органов и систем. Комплекс приспособительных реакций на однократное внешнее воздействие называют *срочной адаптацией*.

Если изменения условий периодически повторяются, то эффекты многократно повторяющейся срочной адаптации суммируются, и формируется *долговременная адаптация*.

Долговременная адаптация в целом сопровождается значительными морфологическими и функциональными преобразованиями в деятельности систем организма на клеточном уровне.

Приобретенные в ее результате свойства носят устойчивый характер и сохраняются некоторое время после прекращения внешних воздействий. При этом организм не только приобретает способность отвечать на внешнее воздействие более быстрыми, точными и всеобъемлющими ответными реакциями, но и существенно повышается сам уровень функциональных возможностей. Наблюдается переход адаптированных систем организма в качественно новое состояние, прогрессивное повышение возможностей организма, его совершенствование. Однако если данный процесс не подкрепляется новой серией аналогичных воздействий, то организм теряет приобретенные свойства и вновь приспособляется к условиям «спокойной жизни».

Применение физической нагрузки в качестве адаптогенного фактора открывает возможности использования способности к адаптации в целях физического совершенствования человека.

Механизм этого процесса следующий.

Выполнение тренировочной работы создает нагрузку на функциональные системы и приводит к развитию утомления. Утомление проявляется в изменении гомеостаза, на которое организм отвечает реакциями гиперреагирования. Гиперреагирование на вызванное тренировочной нагрузкой истощение энергетических ресурсов организма проявляется в виде эффекта *суперкомпенсации* (восстановлении энергетических потенциалов до уровня, превышающего исходный). Повторение тренировочной работы на фоне суперкомпенсации создает основу для перехода на новый, еще более высокий уровень физической работоспособности. Однако, если не будет организовано новых воздействий или если величина нагрузок уменьшится, то начнется *реадаптация* – постепенный возврат к прежнему состоянию.

Закономерности адаптации дают основание для выделения трех принципиальных методических положений.

Первое отражает важность систематичности занятий и отсутствия длительных перерывов между ними для обеспечения устойчивости приобретаемых свойств. *Второе* – необходимость увеличения тренировочных нагрузок по мере роста уровня подготовленности занимающихся, поскольку если все время повторять одни и те же внешние

воздействия, то, приспособляясь к ним, организм каждый раз будет отвечать все менее выраженными изменениями гомеостаза, и тренирующий эффект используемых упражнений постепенно исчезнет. Третье положение определяет необходимость обеспечения порогового уровня тренировочных нагрузок на каждом занятии, т. е. нагрузок такого уровня, который вызовет существенные изменения показателей внутренней среды организма, и которые будут достаточны для появления эффекта суперкомпенсации.

Реализация данных положений в физической подготовке осуществляется через принципы прикладности, комплексности, систематичности, оптимальности и конкретности.

Принцип прикладности выражает основное предназначение физической подготовки войск – готовить военнослужащих к успешному решению учебно-боевых и боевых задач. Он предписывает, чтобы в процессе физической подготовки первоочередное внимание уделялось развитию и совершенствованию тех качеств, навыков, умений, которые имеют наибольшее практическое значение для эффективных действий в современном бою.

Реализация принципа прикладности достигается:

а) выполнением требования «учить войска тому, что необходимо на войне», т.е. формировать и совершенствовать те знания, навыки и умения, которые используются при выполнении боевых задач по предназначению;

б) акцентированием внимания на совершенствовании особо важных физических и специальных качеств; улучшении деятельности тех функциональных систем организма военнослужащих, которые обеспечивают успех в выполнении боевых задач; созданием режима нагрузок, соответствующего уровню напряжений, проявляемых в ходе боевой деятельности;

в) созданием педагогических ситуаций, наиболее полно моделирующих условия боевой обстановки;

г) включением в содержание физической подготовки упражнений, выполняемых в составе подразделений, а также групповых упражнений, содержащих в себе отдельные ситуации боевой деятельности для боевого слаживания военнослужащих.

Принцип комплексности выражается в том, что физическая подготовка, решая задачи развития физических качеств, формирования двигательных навыков, одновременно воздействует на все другие показатели физического состояния военнослужащих.

Реализация этого принципа обязывает использовать такие средства и методы, которые гарантировали бы развитие всех основных физических качеств военнослужащих, содействовали бы полному проявлению индивидуальных физических способностей и создавали достаточно богатый фонд естественных и военно-прикладных двигательных навыков и умений.

Принцип систематичности физической подготовки подразумевает регулярность выполнения физических упражнений, а также определенную последовательность педагогических воздействий с учетом закономерностей повышения физической подготовленности.

Регулярность основывается на том, что структурные и функциональные изменения, происходящие в организме военнослужащих в результате занятий физическими упражнениями, обратимы, т.е. претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий. Уже после относительно небольшого перерыва (5–7 дней) начинается снижение достигнутого уровня функциональных возможностей.

Рациональная последовательность педагогических воздействий состоит в определенной очередности выполнения упражнений на одном занятии в соответствии с закономерностями вработывания организма и влияния различных средств физической подготовки на физическое состояние. Так, сначала следует выполнять упражнения, связанные с быстротой и ловкостью, затем – требующие физической силы и выносливости, а в заключение проводить комплексную тренировку, игры и эстафеты.

Последовательность нескольких занятий или тренировок должна быть такой, чтобы они либо подготавливали военнослужащих к обучению последующим упражнениям, либо способствовали совершенствованию физических качеств и закреплению сформированных навыков, т.е. чтобы от занятия к занятию в максимальной степени использовать положительный перенос подготовленности. Эффект каждого последующего занятия должен «наслаиваться» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их. В итоге эффект ряда занятий как бы суммируется, т.е. возникают относительно стойкие адаптационные перестройки функционального и структурного характера, которые приводят к улучшению физического состояния военнослужащих.

Принцип оптимальности состоит в дозировании физической нагрузки, испытываемой личным составом в ходе занятий; достижении определенного уровня развития различных физических и специальных качеств, а также двигательных навыков.

Принцип конкретности предписывает учитывать штатную структуру и боевое предназначение воинской части (подразделения), физическое состояние личного состава, уровень методической подготовленности командиров подразделений и общего спортивного актива, материальную обеспеченность, географические и климатические условия, распорядок дня части, интерес личного состава к занятиям физической подготовкой, социально-психологический климат в воинских коллективах. Учет этих факторов придает физической подготовке конкретный характер и существенно усиливает ее эффективность.

Важным элементом методики физической подготовки являются организационно-управленческие действия руководителя занятий. Они

включают команды и распоряжения для управления обучаемыми, владение изучаемым материалом и соблюдение последовательности изучения физических упражнений, приемы регулирования физической нагрузки и плотности занятий, меры по устранению ошибок и предупреждения травматизма, способы поддержания дисциплины и необходимого эмоционального настроения занимающихся.

Команды и распоряжения, подаваемые руководителем, должны быть точными, ясными, краткими, соответствовать требованиям Строевого устава, НФП-2009 и РФП-2013. Распоряжения предшествуют командам и могут отдаваться неуставными словами. Например: «Упражнение повторить три раза, смена номеров по ходу часовой стрелки. Взвод, потоком по пять – К СНАРЯДУ». Команды должны соответствовать Уставу или Наставлению: «Взвод, влево, разом-КНИСЬ», «Налево по два – МАРШ».

Меры по устранению ошибок и предупреждение травматизма. Ошибки, возникающие при овладении физическими упражнениями, исправляются в такой последовательности: при групповом обучении вначале общие, затем частные; при индивидуальном обучении – вначале значительные, затем второстепенные. Устранение ошибок осуществляется либо в виде краткого напоминания о порядке действий перед выполнением упражнения, например: «При выполнении наклонов доставать ладонями пол, ноги в коленях не гнуть. Упражнение – начи- НАЙ»; либо путем временного прекращения выполнения упражнения для указания на характерные ошибки и повторного проведения упражнения; либо с помощью оценки действий обучаемых, у которых были замечены ошибки. Предупреждение ошибок обеспечивается образцовым показом и правильным объяснением техники выполнения упражнений; правильным первоначальным разучиванием; использованием подготовительных упражнений; своевременной помощью и страховкой.

Предупреждение травматизма достигается четкой организацией и рациональной методикой обучения физическим упражнениям; высокой дисциплинированностью военнослужащих, знанием мер безопасности, приемов страховки и самостраховки; своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря; систематическим контролем со стороны руководителей.

2.2. Средства физического совершенствования военнослужащих

Средствами физического совершенствования военнослужащих являются физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. Ведущая роль отводится физическим упражнениям, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы дополняют воздействие.

Под *физическими упражнениями* понимаются двигательные действия, выполняемые с целью улучшения физического состояния занимающихся. В зависимости от преимущественного воздействия они разделяются на развивающие физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость) и формирующие военно-прикладные навыки (плавание, преодоление препятствий, рукопашный бой, ускоренное передвижение, передвижение на лыжах). В зависимости от характера мышечной работы упражнения могут быть динамическими и статическими.

Физические упражнения имеют содержание и форму.

Содержание физических упражнений определяется составом движений, входящих в соответствующие двигательные действия; своеобразием процессов, происходящих в организме и психике при их выполнении; внутренними силами, возникающими при взаимодействии звеньев тела в процессе движений, а также специфичностью воздействий на занимающихся.

Форма физических упражнений – это их структура, которая характеризуется пространственными, временными, пространственно-временными и динамическими показателями (положение тела и его частей; траектория движения, длительность и темп; скорость, ускорение и ритм).

Содержание и форма каждого упражнения диалектически взаимосвязаны, причем содержание – определяющая и более динамичная сторона, играющая ведущую роль по отношению к форме. Это значит, что для повышения эффективности того или иного физического упражнения необходимо, прежде всего, соответствующим образом изменить его содержательную сторону. В то же время наиболее полное достижение желаемых результатов в физическом совершенствовании возможно лишь при соответствующей форме используемого упражнения.

Способы выполнения упражнений, обеспечивающие их наибольшую эффективность по развитию физических качеств, формированию военно-прикладных двигательных навыков, называются техникой.

В технике физических упражнений выделяют ее основы, основное звено и детали.

Основы техники – это движения, которые необходимы для решения двигательной задачи.

Основное звено техники – это наиболее важная часть способа выполнения двигательного действия, обеспечивающая его результативность.

Детали техники – это второстепенные особенности выполнения физического упражнения, обусловленные индивидуальными морфологическими, физиологическими и психическими особенностями занимающихся.

Для эффективного решения задач физической подготовки упражнения применяются в соответствии с их направленностью на развитие физических и специальных качеств, формирование военно-прикладных навыков.

В содержание занятий входят следующие упражнения.

По теме «Гимнастика и атлетическая подготовка»:

Комплекс вольных упражнений № 1.

Комплекс вольных упражнений № 2.

Упражнение 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнение 2. Наклоны туловища вперед.

Упражнение 3. Лазание по канату. Упражнение 4.

Подтягивание на перекладине. Упражнение 5.

Поднимание ног к перекладине.

Упражнение 6. Подъем переворотом на перекладине.

Упражнение 7. Подъем силой на перекладине.

Упражнение 8. Жим штанги лежа.

Упражнение 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Упражнение 10. Угол в упоре на брусьях.

Упражнение 11. Рывок гири.

Упражнение 12. Толчок двух гирь.

Упражнение 13. Толчок двух гирь по длинному циклу.

Упражнение 14. Прыжок, согнув ноги, через козла (коня) в ширину.

Упражнение 15. Прыжок ноги врозь через козла в длину.

Упражнение 16. Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Упражнение 17. Кувырок вперед. Соскок махом вперед на брусьях.

Упражнение 18. Кувырок назад.

Упражнение 19. Переворот в сторону.

Упражнение 20. Соскок махом назад на перекладине.

Упражнение 21. Соскок махом вперед на брусьях.

Упражнение 22. Передвижение по узкой опоре (бревну). По теме «Рукопашный бой»:

Упражнение 26. Начальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-Н), включающий следующие приемы боя с автоматом:

- «укол штыком (тычок стволом) без выпада»;
- «укол штыком с выпадом»;
- «удар прикладом сбоку»;
- «удар прикладом снизу»;
- «удар затыльником приклада»;
- «удар магазином»;
- «защита подставкой автомата»;
- «отбивы автоматом»;
- «освобождение от захвата противником автомата».

Упражнение 27. Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1), включающий приемы, предусмотренные комплексом РБ-Н, и дополнительно следующие приемы:

- «удары рукой»;
- «защита от ударов рукой»;
- «удары ногой»;
- «защита от удара ногой»;
- «удары пехотной лопатой»;
- «отбивы пехотной лопатой»;
- «обезоруживание противника при уколе штыком с ухом влево»;
- «обезоруживание противника при уколе штыком с ухом вправо»;
- «обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой сверху или справа»;
- «обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой наотмашь или тычком».

Упражнение 28. Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2), включающий приемы, предусмотренные комплексом РБ-1, и дополнительно следующие приемы:

- «колющие удары ножом»;
- «режущие удары ножом»;
- «обезоруживание противника при ударе ножом сверху»;
- «обезоруживание противника при ударе ножом снизу или прямо»;
- «освобождение от захватов противником шеи сзади»;
- «освобождение от захватов противником шеи (одежды) спереди».

Упражнение 29. Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3), включающий приемы, предусмотренные комплексом РБ-2 и дополнительно следующие приемы:

- «загиб руки за спину»;
- «рычаг руки наружу»;
- «рычаг руки внутрь»;
- «удушение сзади»;
- «передняя подножка»;
- «бросок через спину»;
- «бросок с захватом ног и удушение»;
- «обезоруживание противника при уколе штыком с ухом вправо»;
- «обезоруживание противника при ударе ножом»: прямо, сверху, снизу, наотмашь, при попытке достать пистолет из кобуры (кармана), при попытке достать пистолет из-за пояса брюк (кобуры спереди), в упор спереди, в упор сзади;
- «освобождение от захватов противником»: шеи спереди, шеи сзади,

туловища с руками сзади, туловища сзади, туловища спереди, туловища с руками спереди, ног спереди, ног сзади;

– «связывание противника»: веревкой, брючным и поясным ремнями, брючным ремнем или веревкой, палкой, обыск в упоре у стены; обыск в упоре согнувшись; обыск лежа на земле;

– «конвоирование на болевом приеме»;

– «конвоирование под угрозой оружия»;

– «метание ножа хватом за клинок»;

– «метание ножа хватом за рукоятку»;

– «метание пехотной лопаты».

Упражнение 30. Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов.

Упражнение 31. Комплекс рукопашного боя с автоматом на 8 счетов.

По теме «Преодоление препятствий»:

Упражнение 32. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.

Упражнение 34. Специальное контрольное упражнение для личного состава танковых, зенитно-ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских воинских частей, танковых подразделений мотострелковых частей, курсантов военно-учебных заведений, готовящих специалистов для этих воинских частей.

Упражнение 35. Специальное контрольное упражнение для личного состава Воздушно-десантных войск.

Упражнение 38. Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения.

Упражнение 39. Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения.

По теме «Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика»:

Упражнение 40. Бег на 60 м.

Упражнение 41. Бег на 100 м. Упражнение 42.

Челночный бег 10x10 м. Упражнение 43. Бег на

400 м Упражнение 44. Челночный бег 4x100 м.

Упражнение 45. Бег на 1 км.

Упражнение 46. Бег на 3 км.

Упражнение 47. Бег на 5 км.

Упражнение 48. Марш-бросок на 5 км.

Упражнение 48(а). Марш-бросок на 5 км в составе подразделения.

Упражнение 49. Марш-бросок на 10 км.

Упражнение 49(а). Марш-бросок на 10 км в составе подразделения.

Упражнение 50. Бег на 3 км с метанием гранат и стрельбой.

Упражнение 51. Тройной прыжок с места.

Упражнение 52. Метание гранаты (600 г) Ф-1 на дальность. По теме

«Лыжная подготовка»:

Упражнение 53. Лыжная гонка на 5 км.

Упражнение 54. Лыжная гонка на 10 км.

Упражнение 55. Марш на лыжах в составе подразделения на 5 км.

Упражнение 56. Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км.

В раздел «Военно-прикладное плавание» включаются:

Упражнение 57. Плавание на 100 м в спортивной форме вольным стилем.

Упражнение 58. Плавание на 100 м способом «басс».

Упражнение 59. Плавание в обмундировании с оружием.

Упражнение 60. Ныряние в длину.

Применение физических упражнений дополняется воздействием оздоровительных сил природы (солнце, воздух и вода) и гигиенических факторов.

Оздоровительные силы природы используются для усиления эффекта физических упражнений. Воздействие солнца, воздуха и воды способствует совершенствованию механизмов регуляции нервной деятельности, улучшению обмена веществ, укреплению здоровья. Систематическое проведение физической подготовки на открытом воздухе, сочетание физических упражнений с водными процедурами (растирание снегом, обмывание или обтирание холодной водой, принятие холодного душа, полоскание горла и мытье ног холодной водой, купание) способствуют закаливанию организма военнослужащих, повышению его сопротивляемости резким колебаниям температуры воздуха, устойчивости к инфекционным заболеваниям.

Гигиенические факторы предполагают соблюдение норм личной и общественной гигиены; режима боевой подготовки, труда, отдыха и питания; соответствующее санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, инвентаря и оборудования, удобство одежды и др. Важное значение имеет оптимальное чередование нагрузок и отдыха, а также использование различных средств восстановления (массаж, сауна, и т. п.).

2.3. Методы физического совершенствования военнослужащих

Процесс физической подготовки – это целенаправленный, специально организованный педагогический процесс, основу которого составляет использование физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов в целях физического совершенствования. А поскольку данная деятельность включает в себя две взаимосвязанные стороны: формирование военно-прикладных двигательных навыков и развитие физических качеств, то в соответствии с этим выделяют две группы методов: методы обучения физическим упражнениям, приемам, действиям и методы тренировки.

Обучение физическим упражнениям и тренировка реализуются в

рамках определенных организационных форм. Поэтому дополнительно выделяют способы организации обучаемых.

Методы обучения.

Овладение двигательным действием проходит две стадии: стадию двигательного умения и стадию двигательного навыка.

Под *двигательным умением* понимается такая степень освоения движения, когда действие организуется и осуществляется под контролем сознания. *Двигательный навык* – это способность выполнить двигательное действие автоматически, с высокой степенью надежности и без концентрации внимания на отдельных движениях.

В результате многократных повторений двигательные умения переходят в двигательные навыки, которые, будучи используемы в различных изменяющихся условиях, в свою очередь, формируют умения второго порядка, которые характеризуются способностью применять имеющийся двигательный потенциал для рационального решения возникающих задач. Совокупность умений, навыков и опыта деятельности в конкретной предметной области определяется как *компетенция*.

Обучение физическим упражнениям включает в себя ознакомление, разучивание и тренировку (совершенствование).

Ознакомление необходимо для создания предварительного представления об изучаемом упражнении и ясного понимания его структуры. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, правильно его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение, показать в медленном темпе или по разделениям с попутным объяснением техники.

Разучивание направлено на формирование новых двигательных умений. В зависимости от сложности разучиваемых движений применяются следующие способы разучивания:

- в целом – если физическое упражнение несложное, доступно для обучаемых, или его выполнение по элементам (частям) невозможно;
- по частям – если физическое упражнение сложное, но его можно разделить на отдельные элементы;
- по разделениям – если упражнение сложное, но его можно выполнить с остановками;
- с помощью подготовительных упражнений – если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

Тренировка (совершенствование) направлена на формирование новых двигательных навыков. Она заключается в многократном повторении приемов и действий во все более усложняющихся условиях. Усложнение обеспечивается включением дополнительных приемов и действий, выполнением упражнений после физической нагрузки, на различной по характеру местности, в условиях ограниченной видимости, с оружием, снаряжением и в средствах защиты, в условиях противоборства с соперником.

Методы тренировки (развития физических качеств). Сущностью процесса физического совершенствования является систематическое выполнение тренировочной работы. В связи с этим основу методов развития физических качеств составляют различные сочетания нагрузки и отдыха.

Физическая нагрузка – это степень воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Она характеризуется объемом и интенсивностью.

Под объемом нагрузки понимается суммарное количество работы при выполнении физических упражнений или сумма упражнений, выполненных за определенный отрезок времени.

Интенсивность нагрузки – это степень воздействия выполняемых упражнений на организм. Она выражается в уровне напряженности функций или в величине усилий, проявляемых военнослужащими при выполнении тренировочной работы. Как правило, интенсивность обратно пропорциональна объему.

В ходе занятий по физической подготовке физическая нагрузка обычно определяется по частоте сердечных сокращений в минуту. Она может быть: низкой – до 130 уд./мин; средней – 130–150 уд./мин; высокой – 150–180 уд./мин; максимальной – свыше 180 уд./мин. Кроме того, величина физической нагрузки может определяться с помощью Примерной схемы оценки внешних признаков утомления (табл. 1).

Физическая нагрузка может быть неизменной по своим параметрам в каждый отдельный момент упражнения или переменной – меняющейся по ходу упражнения (прогрессирующей, убывающей, варьирующей). По мере роста тренированности личного состава физическая нагрузка должна повышаться. Для этого используют непрерывный, ступенчатый и волнообразный способы повышения нагрузки.

Непрерывный способ характеризуется относительно равномерным (от занятия к занятию, от недели к неделе и т.д.) повышением ее объема и интенсивности. Он применяется на начальных этапах учебно-тренировочного процесса при относительно однородном составе занимающихся и сравнительно невысоком уровне их физической подготовленности.

Ступенчатый способ повышения нагрузки заключается в чередовании этапов ее стабилизации (на протяжении нескольких занятий) и последующего увеличения. Этим способом пользуются при совместных занятиях военнослужащих с различным уровнем физической подготовленности, что позволяет отстающим быстрее привыкать к повышенным нагрузкам.

Примерная схема оценки внешних признаков утомления

Признаки	Значительное утомление (среднее)	Резкое утомление (большое)
Окраска кожи лица	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение. Синюшная окраска губ
Потливость	Большая потливость (выше пояса)	Особо обильная потливость (ниже пояса)
Дыхание	Сильное учащение дыхания. Периодическое дыхание через рот	Сильно учащенное, поверхностное дыхание через рот. Одышка
Движения	Неуверенный шаг. Покачивание	Резкие покачивания. Отставание на марше
Внимание	Неточное выполнение указаний, ошибки при перемене направления	Замедленное выполнение приказаний, выполняются только команды, поданные громко

Волнообразное повышение нагрузки заключается в периодическом изменении объема и интенсивности. Начиная с незначительной, нагрузка повышается с каждым последующим занятием. Достигнув уровня, соответствующего задачам, она понижается. В этот период восстанавливаются резервы организма, совершенствуется техника выполнения упражнений. Затем нагрузка снова возрастает. Этот способ отличается возможностью максимально учитывать индивидуальные особенности физического состояния занимающихся.

Специфика методов физического совершенствования военнослужащих в значительной мере зависит от наличия, продолжительности и характера пауз отдыха между повторениями упражнений. Отдых, во время которого происходит восстановление затраченных ресурсов организма, может быть пассивным (отсутствие активной двигательной деятельности) и активным (переключение на деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление). Активный отдых дает лучший эффект восстановления, чем пассивный.

Основными методами развития физических качеств являются: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный и соревновательный.

Равномерный метод заключается в непрерывном выполнении упражнений с относительно постоянной интенсивностью. В основном применяются два варианта данного метода. Первый – это работа с предельной интенсивностью в максимально возможный отрезок времени. Он используется для развития специальной выносливости. Второй вариант – это длительная непрерывная работа умеренной интенсивности. Он

используется для развития общей выносливости и укрепления здоровья.

Переменный метод выражается в выполнении физических упражнений с изменяющейся интенсивностью. Данный метод оказывает более разностороннее воздействие на организм, поскольку задействует более широкий круг биохимических механизмов обеспечения двигательной деятельности.

Повторный метод характеризуется выполнением одного и того же упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими полное восстановление работоспособности. Степень эффективности данного метода определяется общим количеством, длительностью и интенсивностью отрезков тренировочной работы.

Интервальный метод заключается в выполнении отрезков тренировочной работы с дозированными интервалами отдыха, продолжительность которых не обеспечивает полного восстановления работоспособности.

Контрольный метод заключается в выполнении физических упражнений с целью проверки и оценки уровня подготовленности. Этот метод позволяет сделать заключение об эффективности применяемых средств и общей результативности учебно-тренировочного процесса.

Соревновательный метод состоит в выполнении физических упражнений в условиях состязания. Этот метод предъявляет наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма военнослужащих и тем самым способствует наилучшему их развитию.

Способы организации занимающихся.

Для ознакомления, разучивания и тренировки (совершенствования) в зависимости от специфики изучаемого материала, применяют фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный и круговой способы организации занимающихся.

Фронтальный способ предполагает проведение обучения в составе подразделения с последовательным переходом от одного места занятий к другому (рис. 14).

Эффективность данного способа связана с высокой моторной плотностью занятия и зависит от того, насколько руководитель может держать в поле своего внимания всех обучаемых.



Рис 14. Фронтальный способ организации занимающихся

Разновидностью фронтального способа является поточный (рис. 15). Он используется при преодолении препятствий, выполнении прыжков, беговых упражнений, силовых упражнений на многопролетных снарядах. Взвод (отделение) при этом располагается в колонне по одному (по два) лицом к снаряду. Для начала движения подается команда: «Взвод, потоком, дистанция пять шагов – ВПЕРЕД». Команде может предшествовать предварительное распоряжение, например: «С разбегу преодолеть ров шириной 2 м, лабиринт, забор зацепом или силой и по дорожке вернуться на исходное положение».



Рис. 15. Поточный способ организации занимающихся

Групповой способ предполагает деление занимающихся на три (четыре) подгруппы. В каждой подгруппе обучение организует и проводит помощник руководителя занятий (рис. 16).



Рис. 16. Групповой способ организации занимающихся

Состав подгрупп комплектуется в соответствии со штатной структурой подразделения. Для организации группового обучения руководитель строит подразделение в колонну по три и, подав команды: «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО», указывает места занятий, например: «Первое отделение – упражнения на брусках, второе – прыжки, третье – упражнения на перекладине». Подает команду: «Взвод, к местам занятий шагом (бегом) – МАРШ» и следит, чтобы отделения подошли левым боком к снарядам и обозначили шаг на месте. Подает команды: «СТОЙ», «Нале–ВО»,

«К выполнению упражнений – ПРИСТУПИТЬ». Командиры от- делений выходят на середину строя, объявляют учебные вопросы, подают команду «Гимнастическую стойку – ПРИНЯТЬ» и организуют обучение.

Индивидуальный способ применяется для занятий с курсантами, имеющими низкий уровень подготовленности. Для этих обучаемых руководителем разрабатываются индивидуальные задания и назначаются помощники из числа наиболее подготовленных военнослужащих (рис. 17).



Рис 17. Индивидуальный способ организации занимающихся

Для организации обучения на отдельном учебном месте (рис. 18) руководитель после демонстрации упражнений и объяснения техники вызывает обучаемого для выполнения упражнения по команде: «Рядовой Иванов, на исходное положение, шагом – МАРШ». Военнослужащий, услышав свою фамилию, принимает строевую стойку, отвечает «Я», по исполнительной команде отвечает «ЕСТЬ», строевым шагом или бегом занимает исходное положение справа от снаряда и принимает гимнасти-

ческую стойку. По команде «К СНАРЯДУ» принимает строевую стойку, подходит к снаряду и выполняет упражнение, очередной занимает исходное положение, а руководитель исправляет ошибки, осуществляет страховку и помощь. После выполнения упражнения военнослужащий сходит с матов и поворачивается лицом к руководителю для получения замечаний.



Рис 18. Организация обучения на отдельном учебном месте

При выполнении упражнений на оценку, после команд «К СНАРЯДУ» или «ВПЕРЕД» военнослужащий принимает строевую стойку и, повернув голову в сторону проверяющего, докладывает воинское звание и фамилию.

Круговой способ организации занимающихся предполагает выполнение физических упражнений на нескольких учебных местах (станциях). Продолжительность работы на станциях и интервалы отдыха между подходами четко дозируются. Смена учебных мест осуществляется по общей команде, при этом занимающиеся передвигаются по кругу (рис. 19). Данный способ применяется для развития силовой выносливости.



Рис. 19. Круговой способ организации занимающихся

Совокупность целей, задач, средств, методов, способов организации, форм физической подготовки и связей между ними образует методическую систему физического совершенствования военнослужащих (рис. 20).

Системообразующим фактором, объединяющим все компоненты системы, является целевой компонент. Его составляют: цель; факторы, под воздействием которых она формируется; факторы, оказывающие влияние на способы ее реализации; система задач. *Цель* определяется на основе требований профессиональной деятельности к уровню подготовленности специалиста и социального заказа общества на его подготовку. Она конкретизируется в *задачах*, которые представляют собой относительно самостоятельные направления достижения цели, сложившиеся на основе *принципов*, которые отражают методические положения закономерностей обучения и воспитания. Периодически система задач корректируется на основании соотнесения того.

Процессуально-технологический компонент определяет способы организации образовательного процесса, а также очерчивает круг форм, методов и средств, используемых для достижения цели.

С помощью результативного компонента определяется степень соответствия полученных результатов уровню требований для уточнения средств и способов достижения цели.

Методика развития силы. Под *силой* понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Различают общую и специальную силовую подготовку. Задача общей силовой подготовки – всестороннее развитие мускулатуры, повышение

способности к проявлению силы в разнообразных условиях. Задача специальной силовой подготовки – развитие мышечных групп, необходимых для успешной военно- профессиональной деятельности применительно к своей воин- ской специальности.

К основным средствам развития силы военнослужащих относятся упражнения с внешним сопротивлением (с гирями, ган- телями, штангой, на силовых тренажерах); с отягощением мас- сой собственного тела или преодолением его инерции (подтяги- вание, подъем переворотом или силой на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу или брусьях; выпрыгивание вверх после прыжков в глубину); изометрические упражнения. Для развития силы используют методы максимальных усилий, повторных усилий, «до отказа», изометрических напряжений и переменных сопротивлений.

Метод максимальных усилий предусматривает использо- вание предельных или околопредельных отягощений. Масса ис- пользуемых отягощений, как правило, составляет 80–90% от максимальной. Выполняют 3–6 подходов, в каждом из которых количество повторений не превышает трех. Между подходами предусматривается 4–6 мин отдыха.

Метод повторных усилий характеризуется многократным повторением упражнения с изменяющимся режимом работы. Используются упражнения с массой отягощений, составляющей 30–70% от максимальной. Выполняется 3–6 подходов с количе- ством повторений не менее восьми. Между подходами предусматривается 2–4 мин отдыха. В качестве отягощения может применяться масса собственного тела при подтягивании, под- нимании ног, подъемах переворотом и силой на перекладине, сгибании и разгибании рук в упоре на полу или брусьях.

Метод изометрических напряжений характеризуется вы- полнением упражнений в статическом режиме. Изометрические упражнения проводят на специальных снарядах путем подбора статических поз, связанных с напряжением отдельных мышеч- ных групп. Выполняются усилия 90–100% от максимума. Про- должительность усилий 5–12 с, отдых между ними – 1–2 мин.

Метод переменных сопротивлений связан с использовани- ем тренажеров для тренировки в переменном режиме. Кон- структивные особенности тренажеров позволяют развивать раз- личные напряжения, не меняя величины отягощения. В качестве спортивных снарядов и приспособлений может быть использо- вано стандартное табельное и нетабельное оборудование: пере- кладины, брусья, гири, гантели, эспандеры и простейшие тре- нажеры индивидуального пользования.

Занятия с целью развития силы необходимо проводить через день. Каждое занятие следует начинать с разминки продол- жительностью не менее 12–15 мин, в содержание которой вклю- чаются упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног и всего тела. После этого выполняется основная трениро- вочная работа, включающая два-четыре движения на

каждую основную группу мышц. Количество повторений устанавливается индивидуально. Как правило, занимаются с массой, при которой занимающийся может повторить упражнение 7–10 раз. Слабо подготовленным в силовом отношении военнослужащим лучше всего начинать занятия с упражнений с гантелями и на перекладине, а затем переходить к упражнениям с гирями, штангой и на брусках. В тренировке важно учитывать, что развитие силы происходит преимущественно в тех группах, на которые падает нагрузка.

На начальных этапах тренировки наиболее эффективным является метод повторных усилий, позволяющий постоянно увеличивать объем и интенсивность нагрузки. При этом прирост силы обеспечивается при использовании как средних, так и малых отягощений (табл. 2, 3 и 4).

Таблица 2

**Рекомендации по развитию силы методом повторных усилий
(упражнения на перекладине)**

Максимальный результат в упражнении	Количество подходов и повторений		
	подтягивание	подъем переворотом	подъем силой
1	1x7	1x6	1x5
2	1x8	1x7	1x6
3	2x6	2x5	2x5
4	2x7	2x6	2x6
5	3x6	3x5	3x5
6	3x7	3x6	3x6
7	4x7	4x6	4x6
8	5x6	5x5	5x4
9	5x7	5x6	5x5
1	6x6	6x5	6x4
0	6x7	6x6	6x5
1	7x6	7x5	7x4
1	7x7	6x6	6x5
1	8x7	8x6	8x5
2	9x7	9x6	9x5
1			
3			
1			
4			
1			
5			

Примечания:

1. В таблице первый сомножитель – количество подходов, второй сомножитель – количество повторений.

2. *Время отдыха между подходами составляет 1–2 мин, количество занятий в неделю – 3–4.*

В процессе силовой тренировки эффективность использования одного и того же комплекса упражнений постепенно снижается, и привычные средства и методы перестают вызывать в организме необходимые адаптационные реакции.

Таблица 3

Рекомендации по развитию силы методом повторных усилий (общеразвивающие упражнения)

Максимально возможный результат в одном подходе	Количество подходов и повторений	
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	наклоны вперед из положения лежа
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
10	6x6	6x6
15	8x6	8x6
20	12x6	12x6
25	15x6	15x6
30	18x6	18x6
35	21x6	21x6
40	24x6	24x6
45	27x6	27x6
50	30x6	30x6

Примечание. Время отдыха между подходами составляет 1–2 мин, количество занятий в неделю – 3–4.

Таблица 4

Рекомендации по развитию силы методом повторных усилий (упражнения на перекладине)

Максимально возможный результат	Количество повторений на занятии		
	подтягивание	подъем переворотом	подъем силой
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>

1	6	4	3
2	9	6	5
3	12	8	7
4	15	1	9
5	18	0	1
6	21	1	1
7	26	3	1
8	29	1	3
9	32	5	1
10	35	1	4
11	39	7	1
12	42	2	6
13	45	0	1
14	49	2	8
15	52	2	2
		2	0
		4	2
		2	2
		6	2
		2	4
		8	2
		3	6
		0	2
		3	8
		2	2
		3	9
		4	

Примечание. Время отдыха между подходами составляет 1–2 мин, количество занятий в неделю – 2–3.

Поэтому периодически необходимо менять набор силовых упражнений и способов их выполнения для одной и той же группы мышц.

По мере роста уровня развития силы в тренировки следует включать метод максимальных усилий, который дает возможность эффективно развивать абсолютную силу (табл. 5).

Таблица 5

Рекомендации по развитию силы методом максимальных усилий

Вид упражнений	Условия тренировки			Кол-во занятий в месяц
	кол-во повторений	кол-во подходов	отдых, мин	
Поднимание штанги	1–3	1–3	3–4	2–4
Гимнастические упражнения с дополнительным отягощением	1–3	1–3	3–4	2–4
Силовые гимнастические упражнения	Макс. результат	1–2	4–5	1–2

Данный метод предполагает использование околопредельных и предельных отягощений, является основным для развития собственно-силовых способностей и применяется на занятиях с военнослужащими, имеющими высокий уровень развития силы. Эффективность процесса развития силы в значительной мере обусловлена величиной отягощений. Мышцы постепенно адаптируются к тренировочным нагрузкам, которые со временем вызывают все более умеренную реакцию организма. Рост силы приостанавливается,

стабилизируется. И если сначала возрастает сила, то в дальнейшем – силовая выносливость.

Для развития *силовой выносливости* применяют упражнения с собственным весом и на тренажерах. Дозировку упражнений с собственным весом определяют в 50–60% от лучшего результата. Выполняется 2–3 подхода по 6–10 повторений с отдыхом между подходами 1–2 минуты. На тренажерах величину отягощений уменьшают до 20–50%, а количество повторений увеличивают до 15–30 и более. Выполняется 2–3 подхода с отдыхом между подходами 30–40 с, при этом работа производится в условиях неполного восстановления.

Метод «до отказа» характеризуется повторением упражнений максимальное количество раз. Отягощения выбираются в пределах 70–80% от максимального уровня. Выполняется 3–4 подхода с отдыхом 2–4 минуты между подходами.

Построение тренировки по этому методу осуществляется с учетом уровня исходной подготовленности, интенсивности упражнения, формы организации занятий (на зарядке, на занятиях, самостоятельно) и других условий. Общее правило следующее: суммарное количество упражнений, выполненных методом «до отказа», во всех подходах должно быть в 3–4 раза больше максимального результата (табл. 6).

Таблица 6

Программа развития силы гимнастическими упражнениями методом «до отказа» в зависимости от максимального результата

Максимальный результат в упражнении \ (кол-во раз)	Планируемая физическая нагрузка (кол-во раз)				сгиб. и разгиб. рук в упоре
	подтягивание	подъем силой	подъем переворотом	поднимание ног	
3	1	7	8	1	11
	1			1	
4	1	9	1	1	14
	4		0	2	
5	1	1	1	1	18
	8	1	3	8	
6	2	1	1	2	21
	2	3	5	2	
7	2	1	1	2	25
	6	4	7	5	
8	2	1	2	2	28
	9	6	0	8	
9	3	1	2	3	32
	2	8	2	2	
10	3	2	2	3	35
	5	0	4	5	
11	3	2	2	3	38
	9	2	6	8	
12	4	2	2	4	42
	2	4	8	2	
13	4	2	3	4	45
	5	6	0	5	
14	4	2	3	4	47
	9	8	2	8	
15	5	2	3	5	50
	2	9	4	2	
16	5	3	3	5	53
	6	0	6	5	
17	5	3	3	5	56
	9	2	8	8	
18	6	3	3	6	59
	2	3	9	1	
19	6	3	4	6	62
	6	4	0	4	
20	6	3	4	6	64
	9	5	1	7	

Организация занятий по силовой подготовке должна носить характер групповых и индивидуальных физических тренировок. Эффективным методом в этом случае является круговая тренировка.

Методика круговой тренировки для развития силовой вы-

носливости предполагает выполнение упражнений с отягощениями или на тренажерах на 8–10 станциях. Величина отягощений составляет 20–50% от максимального, количество повторений – 15–30 раз, отдых между станциями – 30–40 с, интенсивность поддерживается на уровне 140–160 уд./мин по ЧСС.

При выполнении силовых упражнений большое значение имеет дыхание. Известно, что предельные усилия возможны лишь при натуживании – напряжении мускулатуры выдоха при закрытой голосовой щели, что, в свою очередь, затрудняет деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает внутригрудное давление. Для проявления силы это полезно, для других функций – нет. Чтобы избежать неблагоприятных последствий, следует:

- допускать натуживание только при кратковременных максимальных напряжениях;
- не выполнять в большом объеме упражнения с предельными напряжениями;
- не делать перед выполнением силовых упражнений максимальный вдох, так как это еще больше увеличит внутригрудное давление;
- максимальное усилие осуществлять на выдохе, с суженной голосовой щелью без задержки дыхания;
- при выполнении нескольких околопредельных напряжений подряд найти возможность сделать паузу между ними и выполнить вдох – выдох.

Методика развития выносливости. *Выносливость* – это способность организма противостоять утомлению без снижения эффективности действий.

Выносливость подразделяется на общую и специальную.

Общая выносливость – способность организма противостоять утомлению при длительной физической нагрузке сравнительно невысокой интенсивности. Наилучшими средствами ее развития служат циклические упражнения (непрерывный длительный бег, кроссы, ходьба на лыжах, плавание). При работе циклического характера в значительной степени укрепляются все органы и системы, особенно сердечно-сосудистая и дыхательная. Для развития общей выносливости необходимо длительное выполнение тренировочной нагрузки в режиме умеренной мощности и большой объем тренировочной нагрузки.

Специальная выносливость обуславливается переносимостью нагрузок, связанных со специфическими видами деятельности. Особое значение при этом имеет способность продолжать работу при возникающем утомлении путем волевых усилий. Важную роль играет способность организма длительное время поддерживать равновесие между кислородным запросом и его потреблением (аэробный режим), бороться с наступающим утомлением при увеличивающейся кислородной задолженности (анаэробный режим). Чем выше интенсивность работы, тем

в большей мере она совершается в анаэробном режиме и тем быстрее наступает утомление. Для развития данного вида выносливости у военнослужащих наиболее эффективными и простыми в организации являются метод непрерывного длительного бега, метод прерывного бега и соревновательный метод.

Метод *непрерывного длительного бега* может проводиться в равномерном и переменном темпе как по ровной, так и по пересеченной местности. Равномерный длительный бег с умеренной (ЧСС=140–150 уд./мин) и средней (ЧСС=150–160 уд./мин) интенсивностью служит средством развития аэробных возможностей организма (общей выносливости). Длительность тренировки 30–90 мин. Темповый кроссовый бег служит средством развития как аэробных, так и анаэробных возможностей. Длительность тренировки 20–60 мин (ЧСС=160–170 уд./мин). Кроссовый бег в переменном темпе также является средством развития аэробных и анаэробных возможностей. Длина отрезков дистанции 600–2000 м, а их суммарная длина 3000–6000 м. Длительность тренировки 30–60 мин (ЧСС=150–190 уд./мин).

Метод прерывного бега применяется в виде повторного и переменного бега. Повторный бег проводится на длинных отрезках. Интенсивность работы составляет 170–190 уд./мин по ЧСС. При таком беге потребление кислорода и производительность сердца близки к максимальным, а так как организм способен удерживать максимальный объем кислорода только в течение 5–10 мин, то длина отрезков дистанции должна быть 1500–2500 м, а их суммарная длина 4500–7500 м. Продолжительность отдыха выбирается с учетом восстановления пульса до 120–140 уд./мин по ЧСС. Переменный бег сопровождается нарастающим утомлением. Длина отрезков при этом беге должна быть 200–800 м, количество повторений должно обеспечивать пробегание 2000–4000 м, а скорость бега – в пределах 90–95% лучшего результата. Продолжительность отдыха – 3–10 мин.

Соревновательный метод вызывает самые большие сдвиги в деятельности функциональных систем организма военнослужащих. Этот метод объединяет состязания, прикидки и контрольный бег. Эффективность соревновательных нагрузок выше тренировочных на 20–60%.

Занятия для тренировки общей выносливости следует проводить не реже двух раз в неделю (с учетом всех форм физической подготовки), а для тренировки скоростной выносливости не реже одного раза в неделю. Примерные планы тренировки в беге представлены в табл. 7 и 8.

План тренировки в беге на 3 км (вариант)

Таблица 7

№ занятия	Содержание тренировки						
	бе г	ход ьба	бе г	ход ьба	бе г	ход ьба	бе г
<i>1</i>	2	3	4	5	6	7	8
1	50 0	10 0	40 0	100	4 00	10 0	4 00
	2. 20	1.0 0	1. 50	1.0 0	1. 50	1.0 0	1. 50
	80 0	20 0	50 0	100	4 00	—	—
2	3. 40	3.0 0	2. 10	1.0 0	1. 50	—	—
	10 00	10 0	40 0	100	4 00	—	—
3	4. 30	1.0 0	1. 50	1.0 0	1. 50	—	—
	15 00	20 0	80 0	100	4 00	—	—
4	6. 50	2.0 0	3. 40	1.0 0	1. 50	—	—
	15 00	20 0	13 00	—	—	—	—
5	6. 50	2.0 0	5. 30	—	—	—	—
	6	Контрольный бег на 3 км					
7	20 00	20 0	80 0	100	4 00	10 0	4 001
	9. 00	2.0 0	3. 40	1.0 0	1. 50	1.0 0	1. 50
	20 00	20 0	80 0	200	8 00	—	—
8	9. 00	2.0 0	3. 30	2.0 0	3. 30	—	—
	20 00	20 0	18 00	—	—	—	—
9	8. 40	2.0 0	7. 50	—	—	—	—
	15 00	20 0	80 0	100	4 00	—	—
10	6. 20	2.0 0	3. 20	1.0 0	1. 40	—	—
	15 00	20 0	13 00	—	—	—	—
1	00	0	00	—	—	—	—

1	6. 20	2.0 0	5. 20	
1 2	Контрольный бег на 3 км			

Примечание. В таблице в числителе – дистанция в метрах, в знаменателе – время в минутах и секундах.

План тренировки в беге на 400 м и челночном беге 4x100 м (вариант)

№ занятия	Условия тренировки						Характеристика
	длина беговых отрезков, м	время вып-я, с	кол-во повторений в серии	отдых между повторениями	кол-во серий	отдых между сериями ; мин	
1	100	20	4	2	1	–	Медленный бег или ходьба
2	200	42	3	2	1	–	
3	300+200+100	66+42+20	1	2	2	2-4	
4	Контрольный бег на 400 м или челночный бег 4x100 м						
5	100	18	5	1	1	–	
6	200	38	4	1	1	–	
7	300+200+100	60+38+18	1	1	2	2-4	
8	Контрольный бег на 400 м или челночный бег 4x100 м						
9	100	16	5	1	1	–	
10	200	36	4	1	1	–	
11	300+200+100	56+36+16	1	1	2	2-4	
12	Контрольный бег на 400 м или челночный бег 4 x 100 м						
13	Контрольный бег на 400 м или челночный бег 4 x 100 м						

На тренировке к марш-броску дистанция преодолевается путем чередования ходьбы и бега. Ходьба применяется обычная: темп 120 шагов в минуту при длине шага около 80 см. При беге по ровной местности туловище должно быть наклонено вперед несколько больше, чем при кроссах, ноги на грунт ставятся на всю стопу, бедра высоко не поднимаются, шаги делаются короткими за счет неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Руки, полусогнутые в локтях,

придержи- вают оружие. Темп бега при марш-бросках 165–180 шагов в минуту при длине шага 82–90 см. При хорошей тренированности темп может быть повышен до 185–190 шагов в минуту, а длина шага – до 100–105 см. При ускоренных передвижениях необходимо использовать смешанное дыхание, при котором вдыхаемый воздух поступает через рот и через нос. План подготовки к марш-броску приводится в табл. 9 (в числителе дистанция в метрах, в знаменателе – время в минутах и секундах).

План подготовки к марш-броску (вариант)

№ занятия	Содержание тренировки									время тренировки	
	подг. часть	бег	ходьба	бег	ходьба	бег	закл. часть	бег	ходьба		Всего
1	8 МИН	<u>100</u>	<u>10</u>	<u>40</u>	<u>1</u>	<u>40</u>	4 МИН	<u>20</u>	<u>18</u>	22	
		<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>00</u>	<u>0</u>		<u>0</u>	<u>00</u>	<u>00</u>	.00
		5.0	1.0	1.3	1.	1.		2.	8.		
		0	0	0	00	30		00	00		
2		<u>150</u>	<u>20</u>	<u>80</u>	<u>1</u>	<u>40</u>		<u>30</u>	<u>27</u>	28	
		<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>00</u>	<u>0</u>		<u>0</u>	<u>00</u>	<u>00</u>	.00
		7.3	2.0	4.0	1.	1.		3.	13		
		0	0	0	00	30		00	.00		
3	<u>200</u>	<u>20</u>	<u>80</u>	<u>2</u>	<u>80</u>	<u>40</u>	<u>36</u>	34			
	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>00</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>00</u>	<u>00</u>	.00		
	10.	2.0	4.0	2.	4.	4.	18				
	00	0	0	00	00	00	.00				
4 (КЗ)	<u>150</u>	<u>20</u>	<u>130</u>	–	–	<u>20</u>	<u>28</u>	27			
	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	–	–	<u>0</u>	<u>00</u>	<u>00</u>	.30		
	7.0	2.0	6.3			2.	13				
	0	0	0			00	.30				
5	<u>200</u>	<u>50</u>	<u>150</u>	–	–	<u>50</u>	<u>35</u>	34			
	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	–	–	<u>0</u>	<u>00</u>	<u>00</u>	.30		
	10.	5.0	7.3			5.	17				
	00	0	0			00	.30				
6	<u>250</u>	<u>50</u>	<u>100</u>	<u>2</u>	<u>80</u>	<u>70</u>	<u>43</u>	40			
	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>00</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>00</u>	<u>00</u>	.00		
	12.	5.0	5.0	2.	3.	7.	21				
	30	0	0	00	30	00	.00				
7	<u>300</u>	<u>50</u>	<u>150</u>	<u>2</u>	<u>80</u>	<u>70</u>	<u>53</u>	45			
	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>00</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>00</u>	<u>00</u>	.30		
	15.	5.0	7.3	2.	4.	7.	26				
	00	0	0	00	00	00	.30				
8 (КЗ)	<u>250</u>	<u>30</u>	<u>220</u>	–	–	<u>30</u>	<u>47</u>	38			
	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	–	–	<u>0</u>	<u>00</u>	<u>00</u>	.30		

		12.	3.0	11.				3.	23	
		30	0	00				00	.30	
9		<u>350</u>	<u>50</u>	<u>150</u>	<u>5</u>	<u>10</u>		<u>10</u>	<u>60</u>	52
		<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>00</u>	<u>00</u>		<u>00</u>	<u>00</u>	.00
		17.	5.0	7.3	5.	5.		10.	30	
		30	0	0	00	00		00	.00	
1		<u>400</u>	<u>50</u>	<u>200</u>	<u>5</u>	<u>10</u>		<u>10</u>	<u>70</u>	57
0		<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>00</u>	<u>00</u>		<u>00</u>	<u>00</u>	.00
		20.	5.0	10.	5.	5.		10.	35	
		00	0	00	00	00		00	.00	
1		<u>450</u>	<u>50</u>	<u>250</u>	<u>5</u>	<u>10</u>		<u>10</u>	<u>80</u>	62
1		<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>00</u>	<u>00</u>		<u>00</u>	<u>00</u>	.00
		22.	5.0	12.	5.	5.		10.	40	
		30	0	30	00	00		00	.00	
12		<u>500</u>	<u>50</u>	<u>300</u>	<u>5</u>	<u>10</u>		<u>10</u>	<u>90</u>	67
(КЗ)		<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>00</u>	<u>00</u>		<u>00</u>	<u>00</u>	.00
		25.	5.0	15.	5.	5.		10.	45	
		00	0	00	00	00		00	.00	

Примечание. Занятия 1–8 – подготовка к марш-броску на 5 км, занятия 9–12 – к марш-броску на 10 км. При невыполнении нормативов на контрольных занятиях (КЗ) 4, 8, 12 соответственно повторяются занятия 1–3, 5–7, 9–11, и вновь проводятся эти контрольные занятия.

Методика развития быстроты. *Быстрота* – это способность совершать двигательные действия в минимальное время.

Основными формами быстроты являются: скорость двигательной реакции, скорость отдельного движения, частота движений.

Проявление быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов: состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека; особенностей мышечной ткани (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон); силы мышц; способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное; энергетических запасов в мышце; от степени подвижности в суставах; способности к координации движений при скоростной работе; биологического ритма жизнедеятельности организма; возраста и пола; скоростных природных способностей человека.

Быстрота простой реакции на 60–88% определяется наследственностью. Скорость одиночного движения и частота движений испытывают среднесильное генетическое влияние, а скорость, проявляемая в целостных двигательных актах, примерно в равной степени зависит от генотипа и среды (40–60%).

Наиболее благоприятными периодами для развития быстроты считается возраст от 7 до 11 лет. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5–20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Развитие у военнослужащих *двигательной реакции* обеспечивается упражнениями, в которых необходимо выполнять обусловленные движения или действия после получения сигналов. При этом следует постепенно усложнять условия, сопутствующие выполняемым упражнениям. Усложнение достигается подачей неожиданных сигналов, увеличением трудности выполняемых движений и повышением требований к их точности.

Повышение *частоты движений* обеспечивается включением в работу симметричных групп мышц, необходимой стимуляцией слухового или зрительного анализатора (с помощью метронома, вспышки лампы и т.д.), предварительным усилением темпа дыхания до начала мышечной работы.

Быстрота целостных действий может развиваться путем выполнения различных скоростно-силовых упражнений с предельной или околопредельной скоростью; предварительным выполнением родственных по структуре и содержанию упражнений в усложненных условиях (с дополнительными отягощениями, с тормозящим устройством и т.д.), выполнением упражнений в облегченных условиях (с уменьшением веса снарядов, с применением бега под гору или по ветру, плаванием по течению, использованием мото-, свето- и звуколидеров); реагированием на неожиданные и необычные команды и сигналы.

Занятия для развития быстроты следует проводить не реже одного раза в неделю, при этом применяются повторный, переменный, соревновательный и сенсорный методы.

Повторный метод является ведущим. Наиболее эффективным для развития быстроты является повторное (3–4 раза) пробегание отрезков по 25–30 м с околопредельной и предельной скоростью с интервалами отдыха 4–5 мин между забегами.

Переменный метод заключается в ритмичном чередовании движений с высокой и низкой интенсивностью. Нарастание скорости, поддержание ее и замедление позволяют эффективно овладеть умением свободно, без лишних напряжений достигать максимальной скорости. Выполняется максимально быстрый бег на 25–30 м и бег 300–350 м с малой скоростью. Общее число повторений может составлять 3–4 раза, отдых обеспечивается во время медленного бега.

Соревновательный метод основан на применении состязаний при выполнении скоростных приемов и действий. Наиболее высокий тренировочный эффект дает выполнение таких упражнений, как бег на 100

м или челночный бег 10x10 м с максимальной скоростью в условиях парного или группового преодоления дистанций. Обычно выполняется 1–2 попытки.

Сенсорный метод основан на тесной связи между быстрой реакцией и способностью различать небольшие интервалы времени. При использовании данного метода тренировка проходит в 3 этапа. На первом этапе обучаемый выполняет короткое временное упражнение с максимальной скоростью по команде или сигналу. После каждой попытки ему сообщается время его выполнения. На втором этапе задание также выполняется с максимальной скоростью, но обучаемый сам должен определить, за какое время, по его мнению, он выполнил задание. После этого ему сообщается действительное время. На третьем этапе выполняются упражнения в указанный отрезок времени или с различной, заранее установленной, скоростью. Постоянное сопоставление своих и сообщенных данных развивает у военнослужащих чувство времени. Сенсорный метод предусматривает выполнение заданий до ухудшения результатов. Паузы отдыха между выполнением упражнений устанавливаются в зависимости от самочувствия занимающихся.

Методика развития ловкости. *Ловкость* – это способность человека своевременно и рационально справиться с новой, неожиданно возникшей двигательной задачей. Развитие ловкости связано с повышением способности военнослужащего к выполнению сложно координированных движений, быстрому переключению с одних двигательных актов на другие и выработкой умений действовать наиболее целесообразно в соответствии с внезапно изменяющимися условиями.

Тот или иной уровень развития ловкости военнослужащих обуславливается деятельностью центральной нервной системы, богатством имеющихся динамических стереотипов, степенью развития двигательной памяти и сообразительности, тонким восприятием собственных движений и окружающей обстановки. Основными элементами ловкости являются координированность, точность, своевременность и рациональность движений.

Координированность выражается в способности человека выполнять согласованные движения различными частями тела, соразмеряя их во времени, в пространстве и по усилиям. В основе координации движений лежит четкое согласование импульсов, поступающих к отдельным мышечным группам, осуществляемое центральной нервной системой и направленное на достижение определенного двигательного эффекта.

Точность – это способность выполнять различные двигательные акты в максимальном соответствии с заданными параметрами, достигать заранее намеченных качественных результатов. Способность к точному выполнению движений в значительной степени зависит от имеющегося двигательного опыта.

Своевременность движений и действий предполагает адекватное

реагирование на внешний раздражитель, быструю оценку обстановки и своих возможностей, незамедлительный выбор конкретного плана действий, необходимую последовательность и продолжительность движений. В основе своевременности действий лежит находчивость человека – своего рода

«ядро» двигательной ловкости, которое можно охарактеризовать как устойчивость к непредвиденным факторам, инициативность в поиске наилучших вариантов решений, сообразительность, способность к антиципации (предугадыванию или предвидению), двигательную маневренность и способность к быстрому комбинированию соответствующих двигательных единиц.

Рациональность двигательной деятельности заключается в целесообразности предпринимаемых движений и действий и в их количественных и качественных результатах.

Для развития ловкости применяются метод необычных двигательных заданий и сенсорный метод.

Метод необычных двигательных заданий заключается в том, что военнослужащие выполняют разнообразные упражнения, неизвестные им ранее или уже освоенные, но в усложненных условиях и по внезапным командам. В ходе практической реализации данного метода предусматривается применение необычных исходных положений (например, начало прыжков, бега и других передвижений спиной вперед); выполнение действий неудобной рукой или ногой; изменение скорости или темпа движений по внезапным командам или сигналам; изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (уменьшение площадки, длины разбега, ведение рукопашного боя в траншее и т.д.); выполнение упражнений в темноте или с завязанными глазами; усложнение упражнений посредством добавочных движений (ходьба с круговыми движениями головой, ведение одновременно двух мячей и т.д.); комбинирование упражнений без предварительной подготовки (выполнение новой комбинации на гимнастическом снаряде, акробатического упражнения по памяти); изменение противодействия занимающихся в игровых видах спорта и единоборствах (ведение поединков с разными партнерами, игры с разными по количественному составу командами); создание непривычных условий выполнения упражнений с использованием особенностей мест занятий, а также специальных снарядов, устройств и др.

Сенсорный метод заключается в том, чтобы путем применения дополнительной и срочной информации повысить возможности военнослужащих по управлению ими своими движениями. Важным фактором, способствующим развитию ловкости, является внезапное изменение условий выполнения двигательных действий, которое обеспечивает развитие способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность, мгновенно реагируя на меняющуюся обстановку.

Упражнения на ловкость относительно быстро ведут к утомлению, требуют большой точности движений, а при утомлении не дают необходимого эффекта. Поэтому их следует выполнять в начале или в первой половине занятия. В процессе развития ловкости используются интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, сами упражнения выполняются, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Контрольные вопросы

1. Методика, методика учебной дисциплины.
2. Средства физической подготовки. Методы физической подготовки.
3. Принципы в педагогике, принципы физической подготовки.
4. Какие закономерности физического совершенствования военнослужащих лежат в основе принципов физической подготовки?
Срочная и долговременная адаптация, суперкомпенсация.
5. Меры по устранению ошибок и предупреждение травматизма.
6. Двигательное умение, двигательный навык. Формирование военно-прикладных навыков.
7. Этапы обучения технике физических упражнений. Способы ознакомления, разучивания, совершенствования (тренировки).
8. Способы организации занимающихся на занятиях по физической подготовке.
9. Физическая нагрузка. Объем и интенсивность физической нагрузки. Способы повышения нагрузки. Основные методы развития физических качеств.
10. Выносливость. Методика развития выносливости.
11. Сила. Методика развития силы.
12. Быстрота. Методика развития быстроты.
13. Ловкость. Методика развития ловкости.

ГЛАВА 3. ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В педагогике под формами обучения понимаются устойчивые завершенные способы организации педагогического процесса. В теории физической подготовки войск формы представляются как специфические временные и организационные рамки использования средств и методов физического совершенствования военнослужащих.

Основными формами физической подготовки являются: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности, спортивно-массовая работа, самостоятельная физическая тренировка. В практике физической

подготовки данные формы используются в тесной взаимосвязи, имеют свою специфику, содержание, методику, особенности организации, обеспечения и проведения.

3.1. Учебные занятия

Учебные занятия по физической подготовке направлены на развитие и совершенствование физических качеств, формирование военно-прикладных двигательных навыков, улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение устойчивости организма военнослужащих к воздействию неблагоприятных факторов военной профессиональной деятельности. В ходе учебных занятий формируются теоретические знания и методические умения, решаются общие и специальные задачи физической подготовки.

Среди других способов организации учебного процесса учебные занятия отличаются приоритетностью в решении задач физического совершенствования, обязательностью для всех категорий военнослужащих, строгим регламентом проведения, закреплением содержания в специальных программах, возможностью реализации всех этапов обучения физическим упражнениям.

Приоритетность в решении задач определяется тем, что данный способ организации учебного процесса располагает наибольшими возможностями по воздействию на личный состав, оказывает комплексное воздействие на все стороны личности занимающихся, обеспечивая их обучение, развитие и воспитание, а также боевое слаживание воинских подразделений. В ходе учебных занятий могут успешно решаться все общие и специальные задачи физической подготовки.

Обязательность для всех категорий характеризуется тем, что все военнослужащие независимо от возраста, пола, служебного положения, звания и состояния здоровья привлекаются к регулярным занятиям. Они проводятся из расчета:

- для военнослужащих по контракту и по призыву – не менее 5 часов в неделю (в регламенте служебного времени и распорядке дня);
- для курсантов военно-учебных заведений – 4 учебных часа в неделю в сетке расписания занятий;
- для слушателей военно-учебных заведений – 4 учебных часа в неделю, 2 двухчасовых занятия (одно аудиторное занятие, другое – в часы самостоятельной работы).

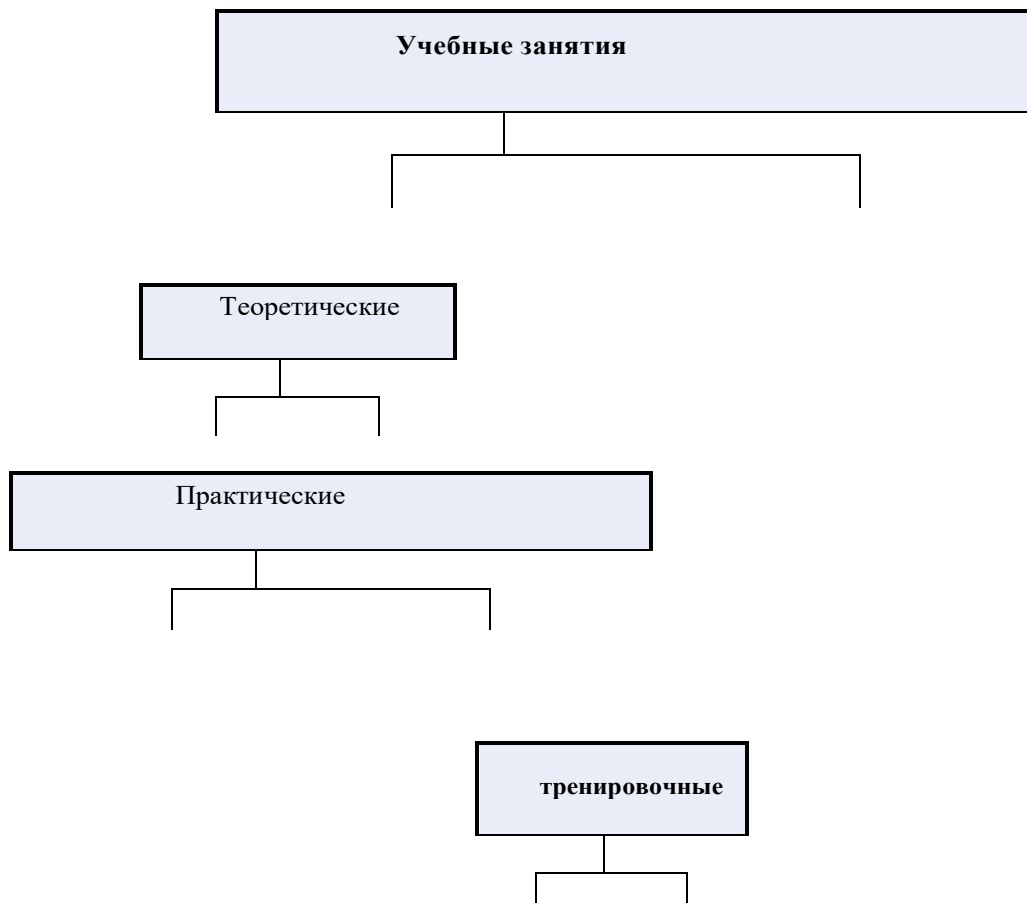
Регламент проведения учебных занятий состоит в том, что продолжительность учебных занятий (50 – 100 мин) закреплена Наставлением по физической подготовке. При этом проводятся они в часы, предусмотренные распорядком дня, расписанием занятий и

другими документами, разрабатываемыми в воинской части, подразделениях.

Определение содержания учебных занятий специальными программами заключается в том, что перечень разделов (тем), их содержание, объем учебного времени, рациональная последовательность проведения и организационно-методические указания определяются программами, разработанными на основе действующего Наставления по физической подготовке и утвержденными соответствующими начальниками.

Прохождение на учебных занятиях всех этапов обучения физическим упражнениям реализуется в том, что на учебных занятиях полностью отражаются и этап ознакомления, и разучивания, и совершенствования, обеспечивая формирование прочных военно-прикладных двигательных навыков, привитие теоретических знаний и организаторско-методических умений, развитие физических и специальных качеств.

Учебные занятия по физической подготовке подразделяются на теоретические и практические, которые, в свою очередь, также имеют свои разновидности (рис. 21).



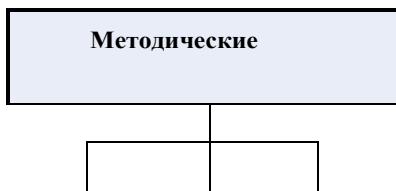


Рис. 21. Система учебных занятий

Теоретические занятия направлены на овладение знаниями, предусмотренными программой обучения. Они проводятся в виде лекций и семинаров.

Лекции составляют фундамент теоретической подготовки военнослужащих (рис. 22).



Рис. 22. Лекции – фундамент теоретической подготовки

Семинары проводятся по наиболее сложным вопросам (темам) теоретической подготовки (рис. 23). Главная задача семинаров – углубить и закрепить знания, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы.



Рис. 23. Семинарское занятие

Практические занятия являются основным видом учебных занятий по физической подготовке (рис. 24). В зависимости от своей направленности они могут быть учебно-тренировочными или методическими.

Учебно-тренировочные занятия могут быть предметными и комплексными. Предметные занятия проводятся по разделам физической подготовки: ускоренному передвижению и легкой атлетике, гимнастике и атлетической подготовке, лыжной подготовке, преодолению препятствий, военно-прикладному плаванию, рукопашному бою, спортивным и подвижным играм. Комплексные занятия содержанием имеют физические упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки.

Методические занятия подразделяются на учебно-методические, инструкторско-методические и показательные.

Учебно-методические занятия проводятся с курсантами учебных подразделений, курсантами и слушателями вузов. Они направлены на формирование навыков и умений, необходимых для руководства, качественной организации и проведения мероприятий по физической подготовке.



Рис. 24. Практические занятия – основной вид учебных занятий

Инструкторско-методические занятия проводятся с командирами подразделений (руководителями занятий). Они направлены на повышение знаний, совершенствование навыков и умений в организации и проведении всех форм физической подготовки. Их продолжительность – 2 учебных часа.

Показные занятия направлены на демонстрацию образцовой организации и методики проведения различных форм физической подготовки, выработку у командиров подразделений (руководителей занятий) единого подхода к применению средств и методов физической подготовки. К проведению показательных занятий привлекаются штатные подразделения во главе со своими командирами. Руководителем показательного занятия являются: в воинской части – специалист физической подготовки; в вузе – начальник кафедры.

Структура учебно-тренировочных занятий. Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В воинских частях предметные и комплексные занятия проводятся в составе роты или отдельного взвода продолжительностью один или два учебных часа (50–100 мин), в вузах – два учебных часа (90 мин).

Учебно-тренировочные занятия проводятся по план-конспекту, разрабатываемому руководителем. В нем раскрываются учебные и воспитательные цели, задачи, содержание учебных вопросов, средства и методы развития физических и специальных качеств, формирования военно-прикладных двигательных навыков. Перечисляется материальное обеспечение, а также даются организационно-методические указания.

Подготовительная часть занятия (7–10 минут при одночасовом занятии, 20–25 минут при двухчасовом занятии) направлена на

организацию занимающихся и подготовку их организма к предстоящей нагрузке. Организация занимающихся включает: доклад руководителю о готовности, проверку наличия личного состава, доведение темы и целей занятия, мер предупреждения травматизма. Подготовка организма к предстоящей нагрузке включает выполнение упражнений на месте и в движении в соответствии с разделами физической подготовки.

Основная часть занятия (35–40 минут при одночасовом занятии, 65–85 минут при двухчасовом занятии) направлена на развитие физических, специальных, морально-волевых качеств военнослужащих, формирование военно-прикладных навыков и умений действовать в сложных условиях. Ее содержанием является обучение новым упражнениям (приемам и действиям), тренировка ранее изученных упражнений (приемов и действий). Заканчивается основная часть комплексной тренировкой в течение 5–10 минут (10–20 минут при двухчасовом занятии), которая направлена на совершенствование физических и специальных качеств, военно-прикладных двигательных навыков, на повышение физической нагрузки, интенсивности и эмоциональности. Комплексная тренировка периодически проводится с применением имитационных средств.

Заключительная часть занятия (3–5 мин при одночасовом занятии, 5–10 – при двухчасовом) направлена на приведение организма в относительно спокойное состояние, подведение итогов занятия и наведение порядка.

Содержание учебно-тренировочных занятий.

Предметные занятия содержат:

– по ускоренному передвижению и легкой атлетике – бег на короткие, средние и длинные дистанции, марш-броски на 5 и 10 км, кросс на 5 км, используются ходьба и медленный бег, общеразвивающие упражнения в движении и на месте, специальные прыжково-беговые упражнения;

– по гимнастике и атлетической подготовке – строевые приемы, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой (бревном), упражнения на перекладине, брусьях, тренажерах, многопролетных снарядах, опорные и безопорные прыжки, поднимание и переноска тяжестей, акробатические упражнения, упражнения в равновесии и лазанье;

– по лыжной подготовке – способы лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов при спусках на лыжах, лыжные гонки на 5 и 10 км, марши на лыжах, строевые приемы и преодоление препятствий;

– по преодолению препятствий – преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий; метание гранат на точность; специальные приемы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом; контрольные упражнения на полосах препятствий, ходьба и бег

различными способами, пере-бежки, переползания, действия по внезапно подаваемым сигналам и командам, общеразвивающие и прыжково-беговые упражнения;

– по военно-прикладному плаванию – плавание вольным стилем, брассом, плавание в обмундировании с оружием, ныряние в длину, прыжки в воду, оказание помощи утопающему, подготовительные упражнения;

– по рукопашному бою – приемы боя с оружием и без оружия, комплексы РБ-1, РБ-2, РБ-3, выполнение приемов стрельбы навскидку, упражнения вдвоем, приемы самостраховки;

– по спортивным и подвижным играм – баскетбол, волей-бол, ручной мяч, футбол, регби, теннис, другие спортивные, а также подвижные игры.

Комплексные учебно-тренировочные занятия содержат упражнения из нескольких разделов физической подготовки и проводятся по трем вариантам:

1. Одна половина занятия проводится по одному разделу физической подготовки (например по гимнастике и атлетической подготовке), а другая – по другому (например по военно-

прикладному плаванию).

2. В первую половину занятия включаются упражнения из нескольких разделов физической подготовки (например силовые упражнения, преодоление препятствий, приемы рукопашного боя), а во вторую – только из одного (например из ускоренного передвижения и легкой атлетики).

3. В течение всего занятия осуществляется выполнение упражнений из нескольких разделов физической подготовки.

При проведении практических занятий по физической подготовке подаются специальные команды и распоряжения.

В подготовительной части занятия выполнение *упражнений на месте и в движении* начинается с принятия исходного положения, которое принимается по команде: «Исходное положение – ПРИНЯТЬ». В движении исполнительная команда подается одновременно с постановкой левой ноги. Для окончания выполнения упражнений на месте вместо последнего счета подается команда «СТОЙ», в движении – «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ». Для удобства команда на прекращение упражнений в движении может подаваться вместо двух последних счетов. Например, при выполнении упражнений на четыре счета – «Раз, два, упражнение – ЗАКОНЧИТЬ».

Показ и разучивание общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте, проводятся руководителем, стоя лицом или боком к обучаемым, а выполняемых в движении – навстречу строю. Сложные упражнения

выполняются по разделениям. Например, при выполнении упражнения для мышц всего тела после его показа подаются следующие распоряжения и коман-ды: «Упор присев, делай – РАЗ; упор лежа, делай – ДВА; со-гнуть руки, отвести левую ногу назад, посмотреть налево, делай – ТРИ; упор лежа, делай – ЧЕТЫРЕ; согнуть руки, отвести пра-вую ногу назад, делай – ПЯТЬ; упор лежа, делай – ШЕСТЬ; упор присев, делай – СЕМЬ; строевая стойка, делай – ВО-СЕМЬ». Далее подается команда: «Упражнение по разделениям, Делай – РАЗ, Делай – ДВА (и т.д.)» и исправляются ошибки (при необходимости). Для слитного выполнения действия пода-ется команда: «Упражнение – начи-НАЙ».

После проведения подготовительной части занятия коман-дир роты (взвода) строит подразделение в колонну по три (по два, по четыре), указывает места занятий и подает команду: «Рота (взвод), к местам занятий шагом (бегом) – МАРШ». Под-разделения выдвигаются кратчайшим путем к местам занятий (снарядам), затем по общей команде останавливаются и пово-рачиваются налево. Командир роты (взвода) подает команду: «К выполнению упражнений – ПРИСТУПИТЬ». Командиры взво-дов (отделений) делают два шага вперед, поворачиваются лицом к строю, называют изучаемый прием (упражнение) и подают команду: «Взвод (отделение) – ВОЛЬНО, гимнастическую стой-ку – ПРИНЯТЬ». Обучаемые отставляют правую ногу в сторону на полшага, руки за спиной соединяют, а тяжесть тела равно-мерно распределяют на обе ноги.

Выход занимающихся из строя для выполнения упражне-ния осуществляется по команде «Рядовой Смирнов, на исходное положение шагом (бегом) – МАРШ». Военнослужащий, услы-шав свою фамилию, принимает строевую стойку и отвечает: «Я». По исполнительной команде он отвечает: «ЕСТЬ», а затем строевым шагом или бегом занимает исходное положение. Вы-полнение упражнения производится после команды «ВПЕРЕД» или «К СНАРЯДУ».

На проверках после команды «ВПЕРЕД (К СНАРЯДУ)» военнослужащий принимает строевую стойку, поворачивает го-лову в сторону проверяющего, докладывает свое звание и фами-лию, после чего без дополнительных указаний поворачивает го-лову прямо и выполняет упражнение.

С целью повышения плотности занятий упражнения вы-полняются потоком. Это характерно при организации прыжков, беговых упражнений, преодоления препятствий, силовых упражнений на многопролетных снарядах. Для начала движения подается команда «Взвод, потоком, дистанция пять (десять) ша-гов – ВПЕРЕД». Этой команде может предшествовать предва-рительное распоряжение, например: «Выполнить по пять прыж-ков каждому, возвращаться слева от снаряда, пробегая по гим-настической скамейке» или «с разбегу преодолеть ров шириной 2 м, лабиринт, забор зацепом или силой и по дорожке вернуться на исходное положение».

Для смены мест занятий руководитель подает команду: «Упражнения – ЗАКОНЧИТЬ». По этой команде командиры взводов (отделений) прекращают выполнение упражнений и выстраивают свои подразделения, а затем по команде «Для смены мест занятий шагом (бегом) – МАРШ» подразделения поворачиваются направо и передвигаются к другому учебному месту.

Руководитель занятия должен знать программный материал, последовательность выполнения физических упражнений, приемов и действий, владеть навыками самостоятельного показа и обучения упражнениям.

Важным аспектом непосредственной подготовки к занятиям является составление план-конспекта (плана) занятия.

В плане отражают: наименование раздела и темы занятия, учебные и воспитательные цели, учебные вопросы, место и время проведения, материальное обеспечение, литературу. Затем подробно раскрывают содержание учебных вопросов и расчет времени на их отработку.

При изложении подготовительной части следует учесть особенности проведения данного раздела физической подготовки и подобрать специфические упражнения, расположив их в нужной последовательности. Это приводится в левой части плана. В правой части даются организационно-методические указания о количестве повторений упражнения, особенностях их выполнения и способах построения обучаемых.

При изложении основной части занятия в разделе «Содержание» раскрываются учебные вопросы, приводятся основные и подготовительные упражнения, отрабатываемые на учебных местах. В разделе «Организационно-методические указания» определяются способы организации занимающихся, регулируются вопросы нагрузки и отдыха, порядок оказания помощи и страховки, последовательность и порядок смены учебных групп. При описании заключительной части излагается способ приведения организма в относительно спокойное состояние и порядок подведения итогов.

3.2. Утренняя физическая зарядка

Утренняя физическая зарядка проводится с целью быстрого приведения организма после сна в бодрое состояние и систематической физической тренировки. Она является обязательным

элементом распорядка дня, начинается через 10 минут после подъема и проводится ежедневно, кроме выходных и праздничных дней (рис. 25). Ее продолжительность 30–50 мин.



Рис. 25. Утренняя физическая зарядка

Проводится утренняя физическая зарядка, как правило, в форме комплексного занятия, включающего подготовительную, основную и заключительную части по вариантам: первому – общеразвивающие упражнения; второму – ускоренное передвижение; третьему – комплексная тренировка.

В содержание подготовительной части зарядки включаются: общее построение, проверка наличия личного состава, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении. В содержание основной части включаются упражнения, приемы и действия, ранее изученные на практических занятиях

В конце зарядки по всем вариантам проводится медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц, проверка наличия личного состава.

Первый вариант утренней физической зарядки (общеразвивающие упражнения) направлен на укрепление организма и повышение функциональных возможностей военнослужащих. В теплое время года зарядка по первому варианту периодически проводится под музыку.

В подготовительной части выполняются следующие упражнения: ходьба 50–100 м с постепенным ускорением и переходом на бег 300–400 м; ходьба 50–100 м с выполнением упражнений в движении. Упражнения проводятся способами: назвать – выполнить, назвать – показать – выполнить. Заканчивается подготовительная часть построением.

В содержание основной части зарядки по первому варианту включаются общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног; упражнения на гибкость и подвижность в суставах, упражнения с собственным весом, упражнения вдвоем; элементы рукопашного боя; бег

на 1–1,5 км. Для проведения общеразвивающих упражнений в основном используются спо-собы: назвать – выполнить и потоком.

Упражнения с собственным весом (сгибание – разгибание рук в упоре лежа, приседания, выпрыгивание из полного приседа и т.д.), упражнения вдвоем проводятся по 3–5 подходов с чередованием упражнений на гибкость и подвижность в суставах.

Нагрузка в течение периода обучения повышается постепенно путем увеличением количества подходов, повторений в каждом подходе или темпа выполнения упражнений. Пульс при выполнении упражнений не должен превышать 160 уд./мин.

Увеличение нагрузки в беге на 1000–1500 м осуществляется постепенным повышением скорости преодоления дистанции, а также использованием переменного метода (чередование отрезков, пробегаемых в быстром темпе (100–150 м), с бегом в медленном темпе).

Второй вариант утренней физической зарядки (ускоренное передвижение) направлен на развитие общей выносливости и быстроты. В подготовительной части проводятся упражнения в ходьбе, беге и общеразвивающие упражнения. Особое внимание уделяется проведению упражнений на гибкость и подвижность в суставах.

В основной части зарядки проводятся специально-беговые упражнения, упражнения на силу и силовую выносливость мышц ног, бег на 60–100 м, бег до 5 км в медленном и среднем темпе.

В первый месяц службы планируется бег в равномерном темпе на 3 км при пульсе 130–150 уд./мин. Увеличение нагрузки осуществляется постепенным увеличением дистанции бега (от 3 до 5 км), повышением скорости, чередованием отрезков быстрого бега (300–400 м) с бегом в медленном темпе (800–400 м).

При увеличении дистанции бега количество и интенсивность специально-беговых и силовых упражнений сокращается. Пульсовая нагрузка не должна превышать 160 уд./мин.

Третий вариант утренней физической зарядки (комплексная тренировка) направлен на повышение уровня разносторонней физической подготовленности и включает упражнения из разных разделов физической подготовки

В содержание зарядки включаются упражнения на снарядах, тренажерах, в преодолении препятствий, с тяжестями, приемы рукопашного боя, ходьба и бег. При этом в начальной части выполняются упражнения, требующие проявления ловкости и быстроты в действиях, затем – силы, силовой и общей выносливости.

Военнослужащие по местам занятий распределяются с учетом максимального использования учебно-спортивной базы. При температуре ниже +15 °С, при ветре 10–15 м/с утренняя физическая зарядка проводится в виде чередования ходьбы и бега с общеразвивающими упражнениями, упражнениями вдвоем, элементами рукопашного боя. Выполнение

общеразвивающих упражнений чередуется с ходьбой на месте.

При температуре ниже -15°C упражнения выполняются в утепленных куртках (шинелях) и включают ускоренную ходьбу, в чередовании с медленным бегом.

При температуре ниже -25°C , в метель или сильный дождь утренняя физическая зарядка проводится в проветриваемых помещениях. Выполняются общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног; упражнения на гибкость и подвижность в суставах, упражнения с собственным весом, упражнения вдвоем; элементы рукопашного боя, упражнения на тренажерах, бег и прыжки на месте. Зарядка заканчивается ходьбой на месте и упражнениями в глубоком дыхании и для расслабления мышц. Руководителями зарядки являются: в составе роты – заместитель командира взвода (подготовленный сержант); в составе групп – непосредственный командир. Курсанты военно-учебных заведений занимаются зарядкой в составе подразделения под руководством заместителя командира взвода или наиболее подготовленного командира отделения.

Руководитель утренней физической зарядки обязан:

- ознакомиться с условиями проведения зарядки (маршруты передвижения, оборудование гимнастического городка, полосы препятствий и др.);

- изучить названия и технику выполнения физических упражнений, их очередность и дозировку;

- уточнить порядок смены мест занятий при проведении зарядки по второму и третьему вариантам;

- обеспечить страховку и меры предупреждения травматизма при выполнении упражнений;

- перед выполнением упражнений на гимнастических снарядах и перед преодолением препятствий проверить их исправность;

- изучить необходимые команды и распоряжения.

План проведения зарядки в воинской части разрабатывается специалистом физической подготовки и утверждается командиром на месяц или на период обучения. Варианты зарядки на каждый день недели указываются в расписаниях занятий рот (батарея). Содержание основной части и физическая нагрузка на зарядке планируются с учетом уровня физической подготовленности военнослужащих, этапа прохождения программы по физической подготовке, нагрузки на практических занятиях по боевой подготовке, состояния и наличия учебно-материальной базы, количества одновременно занимающихся военнослужащих и подразделений, климато-географических особенностей. Контроль нагрузки осуществляется специалистом физической подготовки, командиром подразделения не реже раза в неделю путем измерения пульса у военнослужащих, имеющих средний и низкий уровень физической подготовленности. При необходимости

нагрузка корректируется.

Военнослужащие, имеющие первый спортивный разряд и выше, входящие в состав сборных команд, с разрешения командира воинской части, начальника вуза могут заниматься утренней физической зарядкой самостоятельно.

3.3. Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности

Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности – это форма физической подготовки, позволяющая использовать условия и время, отводимое на служебную деятельность и боевую подготовку для физической тренировки личного состава. Она нацеливается на решение основных задач военно-профессиональной деятельности и проводится одновременно с решением задач боевой учебы или служебной деятельности в рамках времени, выделяемого на другие предметы боевой подготовки.

В условиях учений, дежурств, походов и т.д. проведение физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности является единственной возможностью сохранить физическую подготовленность, достигнутую на учебных занятиях, утренней физической зарядке и в процессе спортивно-массовой работы, на необходимом уровне.

Приняты следующие требования по организации и проведению физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности:

- соответствие содержания физической тренировки основным периодам (этапам) боевой подготовки военнослужащих;
- исключение нарушения распорядка дня, изменения времени проведения, структуры и содержания занятий по боевой подготовке; достижение максимального прикладного значения используемых средств и методов физической тренировки;
- учет физических нагрузок, переносимых личным составом в ходе других занятий по боевой подготовке;
- соблюдение правил и мер безопасности при выполнении физических упражнений в процессе учебно-боевой деятельности.

Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности организуется и проводится с учетом задач боевой подготовки, стоящих перед личным составом. Она включает попутную физическую тренировку, физические упражнения в условиях дежурств (боевых дежурств), физические упражнения при передвижении войск транспортными средствами.

Попутная физическая тренировка направлена на:

- повышение физической подготовленности, совершенствование военно-прикладных двигательных навыков, полевой выучки военнослужащих;

- совершенствование способности военнослужащих к быстрому и эффективному передвижению по разнообразной местности в пешем строю или на лыжах в сочетании с преодолением препятствий;
- развитие общей выносливости и других физических качеств, повышение военно-специальной подготовленности;
- совершенствование навыков использования оружия в условиях значительных физических нагрузок, подготовку военнослужащих к действиям в защитной одежде и в условиях ограниченной видимости;
- формирование навыков коллективных действий;
- воспитание военнослужащих в духе коллективизма и взаимопомощи.

Попутная физическая тренировка организуется и проводится при передвижении подразделений к местам занятий, в ходе практических занятий по боевой подготовке и по возвращении с них (рис. 27).



Рис. 27. Попутная физическая тренировка при возвращении подразделения с занятий по боевой подготовке

Организация попутной физической тренировки включает выбор и подготовку маршрутов, разработку вариантов тренировки на каждом маршруте, планирование тренировки, определение средств и методов физической тренировки, подготовку командиров.

Порядок проведения попутной физической тренировки, ее содержание для каждого варианта и контрольные нормативы определяются заместителем командира воинской части и специалистом физической подготовки.

Выбор и подготовка маршрутов попутной физической тренировки. Для проведения тренировки изучаются пути следования подразделений к местам занятий, находящимся вне части, уточняется их удаление от

мест размещения, наличие естественных и искусственных препятствий и водных преград, проводится подготовка маршрутов передвижения. На отдельных участках оборудуются искусственные препятствия: заборы разной высоты, бревна, переброшенные через глубокие канавы, лесные завалы, рвы различной ширины. Количество препятствий и их размеры должны обеспечивать выполнение одинаковых действий несколькими военнослужащими одновременно.

При наличии на маршруте движения водной преграды обследуется состояние ее дна, обозначаются места преодоления преграды вброд и вплавь на подручных средствах.

После изучения местности и подготовки маршрутов передвижения к местам занятий разрабатываются несколько вариантов попутной тренировки и определяется протяженность каждого из маршрутов. В содержание вариантов попутной тренировки включаются профессионально-боевые приемы и действия, а также упражнения, направленные на совершенствование наиболее важных для данной воинской специальности качеств и навыков.

Планирование попутной физической тренировки тесно связано с прохождением программ по дисциплинам боевой подготовки, при этом учитывается этап прохождения программы физической подготовки. К основным планирующим документам проведения попутной физической тренировки относятся:

- приложение к приказу об организации физической подготовки и спортивно-массовой работы военнослужащих на учебный год;
- план физической подготовки военнослужащих на учебный год;
- инструкция по организации физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности;
- время проведения и содержание попутной физической тренировки в ротном расписании занятий;
- содержание попутной физической тренировки в плане-конспекте проведения учебного занятия по боевой подготовке.

Средствами физической тренировки в ходе практических занятий по предметам боевой подготовки являются специальные приемы и действия с оружием и боевой техникой, предусмотренные темой проводимого занятия.

Для выработки у личного состава способности к эффективным действиям после больших физических нагрузок, повышения эмоциональности занятий, усиления интереса к боевому совершенствованию должны соблюдаться следующие правила:

- действия, отрабатываемые в условиях физических нагрузок (стрельба, вождение и пр.), следует выполнять в процессе мышечной работы или сразу же после нее, с интервалом време

ни между окончанием нагрузки и началом выполняемого военно-специального действия не более 2–3 мин;

- места для отработки комплексов военно-специальных действий на

стрельбище, полигоне, танкодроме (автодроме) оборудуются так, чтобы окончание комплекса приходилось на рубеж открытия огня или на линию начала движения и руково-дитель мог контролировать правильность выполнения действий военнослужащими;

– продолжительность комплекса военно-специальных дей-ствий, которая не приводит к монотонности и потере интереса, составляет не более 700 м дистанции и не более 10 мин по вре-мени его выполнения;

– включаемые в качестве нагрузки приемы и действия сле-дует периодически менять местами в общей системе занятия;

– для повышения плотности занятий и развития навыков коллективных действий должны включаться физические нагрузки не только для индивидуального, но и для группового выполнения в составе отделения (расчета, экипажа) с примене-нием взаимопомощи и взаимной поддержки;

– все приемы и действия в ходе занятий по боевой подго-товке должны выполняться с полным напряжением сил, не до-пуская каких-либо условностей и послаблений;

– попутная физическая тренировка проводится при любой погоде, в различное время и на разнообразной местности при обязательном соблюдении необходимых мер безопасности.

Подготовка командиров подразделений к проведению по-путной физической тренировки осуществляется в ходе инструк-торско-методических и показательных занятий на командирских сбо-рах, инструкторско-методических и показательных занятий с сер-жантским составом на сержантских сборах, а также инструктора-жей с руководителями занятий.

Физические упражнения в условиях дежурств (боевых де-журств) применяются в целях сохранения физической и ум-ственной работоспособности, восполнения дефицита двигател-ной активности и поддержания постоянной физической готов-ности к внезапным действиям (рис. 28). Выполнение физиче-ских упражнений в условиях дежурства обеспечивает сохране-ние способности к четким и быстрым действиям, повышение

эмоционального состояния и внимания, поддержание оптималь-ного уровня возбудимости центральной нервной системы, устранение сонливости и вялости, предупреждение охлаждения организма, сохранение правильной осанки.



Рис. 28. Смена на боевом дежурстве

Для проведения физической подготовки в районе боевых позиций оборудуются места, оснащенные табельными спортивными снарядами, тренажерными устройствами, гириями, гантелями и другим имуществом. Лица, ответственные за проведение занятий; описание упражнений и методика их выполнения (последовательность, темп, количество повторений, интенсивность); указания по мерам безопасности, поддержанию бдительности и другие необходимые вопросы отражаются в инструкции по выполнению физических упражнений в условиях дежурства. За организацию физической тренировки в процессе боевого дежурства отвечает командир дежурных сил, занятия с личным составом проводятся по боевым сменам, расчетам.

Физическая тренировка в процессе боевого дежурства включает: физические упражнения перед заступлением на смену, физические упражнения на боевых постах, физические упражнения по окончании очередной смены, занятия в период межсменного отдыха, комплексы гигиенической гимнастики. Физические упражнения перед заступлением на смену вы-

полняются в течение 5–10 мин с целью ускорения вработывания и повышения уровня внимания. Они выполняются в виде комплекса, включающего следующие упражнения:

- ходьба спокойная, ускоренная и с высоким подниманием колен;
- медленный бег, прыжки, подскоки, приседания в сочетании с прыжками;
- потягивание с глубоким дыханием;
- движение рук в различных направлениях, сгибание в локтевых суставах, вращение рук и кистей;
- наклоны туловища в стороны и вперед, вращение туловища в

разных направлениях;

– приседание на одной и на двух ногах, поочередное раз-махивание ногами в различных направлениях, поднимание на носках, вращение ступней ног в голеностопном суставе;

– упражнения в парах, на координацию движений и повышение внимания.

Физические упражнения на боевых постах выполняются в виде физкультурных пауз и отдельных физических упражнений. Выполнение упражнений не должно снижать внимание военно-служащих. Основное внимание уделяется динамической работе тех групп мышц, которые находились до этого в статическом напряжении или подвергались сдавливанию.

Физкультпаузы на боевых постах выполняются в течение 10 мин через каждые 2–3 часа боевого дежурства. В содержание комплексов включаются общеразвивающие упражнения для основных групп мышц. Время и очередность их выполнения по-мерами расчетов определяются начальником дежурной смены в зависимости от обстановки и занятости функциональными обя-занностями. Физкультпауза заканчивается самомассажем.

Занятия в период межсменного отдыха проводятся согласно графику несения боевого дежурства дежурной боевой сменой под руководством командира дежурных сил. Продолжительность занятий 50 минут, физическая нагрузка – 130–150 уд/мин по ЧСС. В содержание занятий включаются упражнения на гиб-кость, ходьба, бег, спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения с использованием спортивного инвентаря и снаря-дов, имеющихся в составе средств типовой зоны отдыха, эле-менты рукопашного боя. При отсутствии условий для бега (спортивных игр) занятия проводятся в виде круговой трени-ровки на силовых тренажерах или с использованием гирь, ган-телей, эспандеров и др. Выполнение физических упражнений осуществляется по схеме: 30 с – работа с 30–40-процентной нагрузкой от максимальной, 30 с – отдых.

Тренировочный комплекс состоит из двух серий, состоя-щих из 10–15 физических упражнений. Интенсивность физиче-ской нагрузки должна соответствовать 130–150 уд./мин по ЧСС.

Комплекс гигиенической гимнастики выполняется непо-средственно после сна с целью активизации физиологических процессов в организме и быстрого вхождения в рабочий ритм. Продолжительность и содержание комплекса гигиенической гимнастики зависят от особенностей предшествующего перио-да: дневной сон после дежурства в ночное время или полноцен-ный непрерывный 6-часовой сон.

В первом случае гигиеническая гимнастика выполняется в течение 8–10 мин в виде комплекса общеразвивающих упраж-нений для мышц рук, туловища и ног. Во втором случае время на выполнение физических

упражнений увеличивается до 12–15 мин за счет дополнительного включения бега в медленном тем-пе и ходьбы.

После смены с боевого дежурства и в первые дни отдыха проводятся занятия восстановительной направленности, в со-держание которых включаются: спортивные игры, бег, плава-ние, ходьба на лыжах, упражнения для развития силы и гибко-сти, а также специальные средства реабилитации (массаж, гид-ротермические процедуры и др.). Циклическим упражнениям (спортивным играм) в занятии отводится до 30 мин.

После возвращения с боевого дежурства занятия направле-ны на снятие психического напряжения и восстано-вление ис-ходного уровня физической подготовленности. Физическая нагрузка на занятиях должна быть средней интенсивности (ЧСС – 130–150 уд./мин). Упражнения подбираются с учетом индиви-дуальных особенностей занимающихся, опыта спортивной дея-тельности (спортивные игры, бег, плавание, ходьба на лыжах, упражнения для развития силы и гибкости, массаж, гидротер-мические процедуры и др.). Эффективными средствами актив-ного отдыха военнослужащих могут быть также туристические походы, рыбная ловля, охота и другие рекреационные меропр-ия. При этом физическую реабилитацию важно, по возможно-сти, проводить в составе семей, так как длительный отрыв от семьи является существенным неблагоприятным фактором во-енно-профессиональной деятельности.

Физические упражнения при передвижении войск транспортными средствами выполняются в целях сохранения достиг-нутого ранее уровня физической тренированности и поддержа-ния постоянной готовности к действиям с максимальным напряжением (рис. 29).



Рис. 29. Передвижение войск транспортными средствами

При длительном передвижении войск железнодорожным транспортом физические упражнения выполняются через каждые 2–3 часа движения, не выходя из вагонов. В комплекс упражнений включаются ходьба и бег на месте, сгибание и разгибание рук с опорой на скамейки, приседание на одной ноге и на обеих ногах, поднятие ног или туловища в положении лежа и другие упражнения.

На остановках эшелона при длительном движении, когда предусмотрен выход личного состава из вагонов, физические упражнения проводятся по усмотрению командира в течение 12–20 мин. Места проведения занятий определяются начальником эшелона. Обязательным условием при выполнении комплекса упражнений является обеспечение безопасности.

При длительном передвижении личного состава на автомобилях (боевых машинах, бронетранспортерах) физические упражнения проводятся с высадкой из транспортных средств или не сходя с них. Комплексы упражнений с высадкой из машин выполняются по указанию командира на остановках после 3–4 часов непрерывного движения в течение 15–20 мин. В комплекс включаются ходьба и бег, вольные упражнения с воздействием на различные группы мышц, упражнения в парах, групповые упражнения и эстафеты. Заканчивается комплекс медленной ходьбой, упражнениями на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием. Упражнения проводятся справа от дороги в составе подразделений или групп военнослужащих.

Во время движения машин упражнения выполняются через каждый час движения в течение 5 мин. Примерными физическими упражнениями являются потягивание, прогибание в пояснице и в грудной части в сочетании с глубоким дыханием, наклоны и повороты головы, наклоны туловища вперед, сгибание и разгибание пальцев рук, вращение кистей и ступней ног, быстрые поочередные поднимания колен и др.

При продолжительном транспортировании личного состава по воздуху физические упражнения выполняются через каждые 1–2 часа полета. Комплекс выполняется в течение 3 минут и может включать потягивание, сгибание и разгибание рук в локтевом суставе, быстрое поочередное поднятие коленей, сгибание и разгибание ног в коленях, плавные круговые вращения корпуса в поясничной части.

3.4. Спортивно-массовая работа

Спортивно-массовая работа направлена на физическое совершенствование военнослужащих, лиц гражданского персонала Вооруженных Сил и членов их семей.

Основу спортивно-массовой работы составляют упражнения

Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил Российской Федерации (ВСК): бег на 1 и 3 км, подтягивание на пере-кладине, наклоны туловища вперед, бег на 100 м (челночный бег 10х10 м при отсутствии условий для бега на 100 м), лыжная гонка (или бег) на 5 км, общее контрольное упражнение на еди-ной полосе препятствий (марш-бросок на 5 км при отсутствии условий для выполнения упражнения на полосе препятствий).

Спортивно-массовая работа в воинской части (вузе) вклю-чает массовый спорт и подготовку сборных команд по военно-прикладным видам спорта. Содержанием спортивно-массовой работы являются: регулярная физическая тренировка, военно-спортивные и спортивные соревнования по упражнениям, вхо-дящим в программы физической подготовки, учебно-тренировочные занятия по упражнениям ВСК, военно-прикладным видам спорта и видам спорта, включенным в Еди-ную Всероссийскую спортивную классификацию.

Основными видами спортивно-массовой работы являются: учебно-тренировочные занятия по видам спорта, военно-спортивные и спортивные соревнования, смотры спортивно-массовой работы, спортивные праздники (рис. 30)

Учебно-тренировочные занятия по спорту в сборных ко-мандах и в подразделениях проводятся в часы спортивно-массовой работы (рис. 31).



Рис. 31. Учебно-тренировочные занятия по спорту в сборных командах и в подразделениях

Они организуются и проводятся офицерами подразделе-ния,

сержантами или спортивными организаторами 3–4 раза в неделю продолжительностью 50–100 мин и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительную часть (10–15 мин) включаются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в движении и на месте, специальные упражнения, соответствующие виду спорта.

Основная часть (35–75 мин) проводится по избранному виду спорта или упражнениям ВСК. В зависимости от специфики вида спорта и материальной обеспеченности используются следующие способы организации занимающихся:

- каждый военнослужащий (спортсмен) может иметь индивидуальные задания или выполнять общее задание с учетом своей подготовленности (индивидуальный способ);
- все занимающиеся в зависимости от специализации и уровня подготовленности разделяются на группы, выполняющие разные тренировочные задания (групповой способ);
- все военнослужащие одновременно выполняют общее для всех задание (фронтальный способ);
- несколько специально сформированных групп спортсменов или штатных подразделений одновременно и параллельно выполняют специфические тренировочные упражнения, соревнуясь друг с другом (соревновательно-групповой метод).

В заключительную часть (5–10 мин) включаются упражнения в движении и на месте, выполняемые в спокойном темпе, преимущественно с расслаблением мышц. В конце заключительной части занятия подводится итог, дается задание для самостоятельной работы.

Для достижения высоких результатов в избранном виде спорта тренировки должны быть систематическими и планомерными, а тренировочные нагрузки периодически увеличиваться.

Наряду с постепенным увеличением тренировочных нагрузок целесообразно применять максимальные нагрузки, предельные по своему объему и интенсивности для спортсмена на данном уровне его тренированности, но не подрывающие возможности его организма, посильные для занимающегося, соответствующие его уровню физической и спортивно-технической подготовленности.

Деятельность командиров подразделений по организации, обеспечению и проведению учебно-тренировочных занятий со сборными командами подразделения включает: назначение спортивных организаторов, комплектование команд, контроль и участие в соревнованиях, учет.

Спортивный организатор, назначается, как правило, из числа действующих спортсменов-разрядников подразделения. На него возлагается:

- участие в организации и проведении спортивно-массовой работы

в подразделении;

– оформление наглядной агитации и освещение хода выполнения личным составом подразделения упражнений и требований Военно-спортивного комплекса;

– учет спортивно-массовой работы.

Комплектование сборных команд подразделения осуществляется за счет личного состава подразделения. Для их формирования необходимо выявлять и отбирать спортсменов среди поступающего пополнения, готовить кандидатов в сборную команду в процессе спортивно-массовой работы.

Планы тренировки сборных команд подразделений составляются перед каждым тренировочным циклом, чаще всего на месяц или одну-две недели, а расписание занятий сборных команд воинской части – в начале летнего и зимнего периодов обучения. План тренировки разрабатывается общими усилиями тренера, спортсменов и специалиста физической подготовки. В нем отражается цель каждого тренировочного цикла, основная направленность тренировки, объем нагрузок, участие в соревнованиях. Конкретные задания каждому спортсмену составляются с учетом уровня его подготовленности, возможностей и интересов команды.

Контроль и учет учебно-тренировочных занятий в сборных командах ведется всеми участниками в разной степени. Спортсмен контролирует свои действия и самочувствие, ведет учет количества тренировок, объема выполненной работы, спортивных результатов, реакции организма на нагрузку. Тренер контролирует посещаемость, полноту выполнения тренировочных заданий, соответствие содержания тренировок плану, результаты контрольных занятий и соревнований. Специалист физической подготовки контролирует качество учебно-тренировочного процесса, дисциплину, выполнение планов, ведет учет общих результатов выступления команды и каждого спортсмена.

Военнослужащие могут принимать участие в соревнованиях, проводимых городскими, областными, общественными и другими спортивными организациями. Командирование военнослужащих производится в порядке, установленном приказом министра обороны Российской Федерации от 17 сентября 2005 года № 385 «О порядке проведения спортивных соревнований и учебно-тренировочных сборов, материального обеспечения их участников в Вооруженных Силах Российской Федерации» (с изменениями от 30 апреля 2007 г.), зарегистрированном в Минюсте Российской Федерации 19 октября 2005 г. № 7108.

Военно-спортивные соревнования проводятся в виде состязаний по военно-прикладным видам спорта среди военнослужащих или подразделений (рис. 32).



Рис. 32. Соревнования по бегу на 100 м

Отличительной чертой военно-спортивных состязаний является то, что они проводятся в военной форме одежды.

Подготовка таких соревнований включает:

- разработку положений о соревнованиях и их доведение, разработку проекта приказа об организации и проведении соревнований (спартакиады);
- проведение мероприятий по пропаганде соревнований среди личного состава;
- организацию и контроль учебно-тренировочных занятий в подразделениях и спортивных командах (секциях);
- проведение отборочных соревнований, комплектование команд и их подготовку;
- подготовку мест соревнований и инвентаря;
- подготовку судейской коллегии, врача и другого обслуживающего персонала соревнований;
- рассмотрение заявок на участие в соревнованиях и проведение жеребьевки;
- заготовку грамот, дипломов, вымпелов, призов и других наград победителям;
- составление планов открытия и закрытия состязаний.

Основным документом, регламентирующим соревнование, является Положение о соревнованиях. В нем указываются задачи, программа и условия соревнований, порядок представления заявок, определения личного и командного первенства, награждения победителей. Положение о проведении спортивного мероприятия разрабатывается за 2 месяца до его начала.

Спортивные и военно-спортивные соревнования проводятся в соответствии с действующими правилами. Результаты соревнований

фиксируются в отчетных документах, которые хранятся в течение трех лет. Отчетными документами спортивно-массовых мероприятий являются:

- приказ об организации и проведении соревнования;
- протоколы взвешивания, рабочие протоколы (порядок смен и заплывов), сводный протокол личного и командного первенства, итоговые протоколы, другая спортивно-техническая документация;
- отчет главного судьи соревнований;
- приказ (приказание) по итогам проведения соревнования. *Смотр спортивно-массовой работы* в Вооруженных Силах является комплексным заочным соревнованием по упражнениям Военно-спортивного комплекса и военно-прикладным видам спорта, в которых по объективным и одинаковым для всех показателям сравнивается качество спортивной работы в подразделениях, частях, в военно-учебных заведениях, военных округах. Он проводится по упражнениям Военно-спортивного комплекса, военно-прикладным видам спорта с определением мест каждому подразделению (до взвода включительно), воинской части (военно-учебного заведения).

Содержание смотра предусматривает два основных показателя: подготовленность по Военно-спортивному комплексу и по военно-прикладным видам спорта, входящим в Единую Всероссийскую спортивную классификацию.

Практическая проверка проводится в форме массовых соревнований с участием всего личного состава. Как правило, она длится три дня. В первые два дня личный состав всех подразделений проверяется по упражнениям Военно-спортивного комплекса либо по упражнениям из программы физической подготовки, в третий день – по нормативам спортивных разрядов в военно-прикладных видах спорта.

Подтверждение и выполнение разрядных нормативов осуществляются только по видам спорта, в которых результаты определяются в единицах измерения. В военно-спортивных многоборьях военнослужащие проверяются по всем упражнениям, входящим в них. Выполнение нормативов спортивных разрядов в упражнениях, вынесенных на проверку, засчитывается только в процессе проверки.

Подведение итогов включает:

- определение победителей;
- разработку итогового приказа;
- награждение победителей.

Спортивные праздники проводятся в виде мероприятий с массовым привлечением военнослужащих, гражданского персонала и членов их семей с применением показательных выступлений, комплексных и легкоатлетических эстафет, забегов, игр и т.д., как правило, приуроченных к какому-либо знаменательному событию. Они являются эффективным средством популяризации массовой физической культуры и спорта, способствуют сплочению воинских коллективов и являются

составной частью культурной программы, обеспечивающей досуг военнослужащих, гражданского персонала Вооруженных Сил и членов их семей.

Успех спортивного праздника зависит от четкой его организации, хорошо продуманной программы, степени подготовки, уровня спортивного мастерства и дисциплины участников. В основе каждого праздника должны лежать массовость и военно-прикладная направленность.

3.5. Самостоятельная физическая тренировка

Самостоятельная физическая тренировка (СФТ) является формой физической подготовки, предполагающей индивидуальные занятия физическими упражнениями с использованием методических рекомендаций специалиста физической подготовки и врача. Она направлена на развитие и совершенствование физических и профессионально значимых качеств военнослужащих (рис. 33).

Организация самостоятельной физической тренировки включает в себя: изучение методических рекомендаций по основам спортивной тренировки, составление планов-заданий на определенный период (месяц, квартал, полгода, год), проведение контрольной проверки уровня физической подготовленности для уточнения состояния дел.



Рис. 33. Самостоятельная физическая тренировка предполагает индивидуальные занятия физическими упражнениями в целях развития профессионально значимых физических качеств

Общие требования к организации и методике проведения самостоятельной физической тренировки. Поскольку занятия физическими упражнениями организуются и проводятся военнослужащими самостоятельно, то все лица, занимающиеся СФТ, должны владеть приемами самоконтроля и уметь применять по-лученные данные для регулирования нагрузки.

Сначала необходимо определить уровень готовности к за-нятиям (уровень функциональной дееспособности) по формуле:

$$\text{ИФД} = \frac{700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АД ср.п.} - 2,7 \times \text{В} + 0,28 \times \text{МТ} ,}{350 - 2,6 \times \text{В} + 0,21 \times \text{Рсм}}$$

где *ИФД* – индекс функциональной дееспособности; *ЧСС* – частота сердечных сокращений покоя (в 1 мин); *АД ср.п.* – артериальное давление среднее в покое;

В – возраст (полных лет);

МТ – масса тела в

кг; *Р см* – рост в см.

Данная формула обеспечивает достаточно точный прогноз уровня физической тренированности у лиц с массой тела, не пре-вышающей 15% от нормы. Уровень оценивается по таблице 10.

Таблица 10

Определение индекса функциональной дееспособности

№ п.п.	Уровень физического состояния	Индекс функциональной дееспособности	
		мужчины	женщины
1	Низкий	до 0,3	до 0,3
2	Ниже среднего	0,4–0,5	0,3–0,4
3	Средний	0,5–0,7	0,4–0,5
4	Выше среднего	0,7–0,8	0,5–0,6
5	Высокий	0,8 и более	0,6 и более

Пример определения индивидуальной функциональной дееспособности организма:

Возраст – 46 лет; ЧССп (частота сердечных сокращений в покое) – 56 уд./мин; АД (артериальное давление) – 120/70 мм рт.ст.; МТ (масса

тела) – 80 кг; Р – рост 178 см.

Основные параметры состояния организма: а) частота сердечных сокращений за 1 мин в покое (ЧСС, уд./мин); б) среднее артериальное давление (АД_{ср.}), которое определяется по формуле: $АД\ ср.п. = АД\ диаст + 1/3\ АД\ пульсовое$.

$АД\ пульсовое = АД\ сист - АД\ диастол.,\ т.е.\ 120 - 70 = 50\ мм\ рт.ст.$

$АД\ ср.п. = 70 + 40:3 = 86,7\ мм\ рт.ст.\ (-86,7).$

В итоге формула функциональной дееспособности выглядит следующим образом:

$$ИФД = 700 - 3 \times 56 - 2,5 \times 86,7 - 2,7 \times 46 + 0,28 \times 80 \\ 347350 - 2,6 \times 46 + 0,21 \times 178 = 213,5 \quad 267,8 = 0,797$$

Значение 0,797 по таблице 10 равняется четвертому уровню физического состояния – выше среднего.

Содержание самостоятельной физической тренировки составляют упражнения для развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты) на гимнастических снарядах и тренажерах, со штангой, эспандером, резиновым жгутом (бинтом), гантелями, гириями, длительный бег и ходьба, плавание, передвижение на лыжах, спортивные и подвижные игры.

Однако интенсивное развитие данных качеств в процессе занятий происходит в течение весьма ограниченного времени (примерно 6–9 месяцев у лиц с низким уровнем физической подготовленности и около 3–4 месяцев с уровнем подготовленности выше средней), а затем развитие замедляется. Поэтому СФТ следует строить таким образом, чтобы период, когда занятия нацелены на развитие какого-то определенного физического качества, не продолжался больше времени, чем необходимо, и своевременно сменялся периодом, когда развиваемое качество только поддерживается, а основное внимание начинает уделяться основательному развитию других качеств.

Тренировка на выносливость. Занятия начинаются с разминки продолжительностью 5–10 минут, затем на протяжении 30–40 минут выполняются физические упражнения из разделов физической подготовки; тренировка заканчивается выполнением упражнений в глубоком дыхании и для расслабления мышц с целью приведения организма в относительно спокойное состояние (3–5 мин). Недельный двигательный режим планируется с учетом физических нагрузок учебно-боевой деятельности, уровня тренированности и возраста.

Для тренировки упражнений на выносливость (бег на 1 км, 3 км, 5 км, марш-бросок на 5 и 10 км) рекомендуется проводить 4–5 тренировочных занятий в неделю, чередуя применяемые методы тренировки: 2 раза в неделю равномерным методом, 1 раз – переменным, 1–2 раза – повторным или интервальным и 1 раз в две недели – контрольным или соревновательным.

Тренировка силы. К основным средствам развития силы относятся следующие упражнения: упражнения с внешним со-противлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, с парт-нером, в преодолении сопротивления внешней среды); упраж-нения в преодолении собственной массы (гимнастические си-ловые упражнения, легкоатлетические прыжковые упражнения);

изометрические упражнения (упражнения в активном и пассив-ном напряжении и расслаблении мышц).

Для развития силы применяются разнообразные методы тренировки.

Метод максимальных усилий предусматривает использо-вание предельных или околопредельных отягощений при тре-нировке мышц.

Целесообразно, чтобы допустимая масса отягощений со-ставляла 80–90% максимальной. При выполнении упражнений используются 3–6 подходов, в каждом из которых количество повторений не должно превышать трех раз. Между подходами предусматривается 4–6 мин отдыха.

Метод повторных усилий характеризуется многократным повторением упражнения с изменяющимся режимом трениро-вочной работы. Одним из его вариантов является метод «до от-каза». При организации тренировки методом повторных усилий используются упражнения с массой отягощений, составляющих 30–70% максимальной. При выполнении упражнений исполь-зуются 3–6 подходов, в каждом из которых количество повторе-ний не должно быть менее восьми раз. Между подходами предусматривается 2–4 мин отдыха. В качестве отягощения мо-жет применяться масса собственного тела при подтягивании, поднимании ног, подъемах переворотом и силой на перекла-дине, сгибании и разгибании рук в упоре на полу или брусьях.

Метод изометрических напряжений характеризуется от-сутствием движения при выполнении статических упражнений. Изометрические упражнения проводятся путем подбора стати-ческих поз, связанных с напряжением отдельных мышечных групп с использованием специальных снарядов. Используют два варианта тренировки. При первом варианте рекомендуется со-здавать усилие, равное 90–100% максимально возможного. Продолжительность усилий составляет 5–12 с, а отдых между ними – 1–2 мин. При втором варианте создают усилие, равное 50–60% максимально возможного. Продолжительность усилий составляет 30–40 с, а отдых между ними – до 1 мин.

Занятия силовыми упражнениями лучше всего проводить через день, но не реже двух раз в неделю. Каждое занятие целе-сообразно начинать с разминки продолжительностью не менее 2–3 мин. В содержание разминки включаются упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног, мышц всего тела. По окончании разминки проводится трени-ровка силовых упражнений с подбором 2–4 движений на каж-дую группу мышц. В содержание

тренировки используются как отягощения одного вида (снаряды), так и смешанные комплексы, включающие упражнения на перекладине, брусьях, а также с гантелями, гириями, штангой, амортизатором. Величина отягощения используется такая, чтобы занимающийся мог повторить упражнение с предельным волевым усилием 7–10 раз.

Слабо подготовленным в силовом отношении военнослужащим необходимо начинать занятия с упражнений с гантелями, амортизаторами и на перекладине, а затем переходить к упражнениям с гириями, штангой и на брусьях.

Тренировка быстроты. Для развития быстроты используются спортивно-игровые упражнения (игра в футбол, баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, теннис), упражнения в единоборствах (занятия боксом, борьбой), циклические и ациклические упражнения максимальной мощности (бег на 60–200 м, плавание на 25–50 м, тройной прыжок, метание гранаты). Методы применяются общие – повторный, интервальный, соревновательный и сенсорный. Занятия проводят не реже одного раза в неделю.

Гигиенические требования к организации и проведению самостоятельной физической тренировки. Тренировку следует проводить не ранее чем 1–1,5 часа после приема пищи. Пить воду надо до «утоления жажды». Вода – это основная часть гликогена – источника энергии в мышцах. В ходе занятий возможно потребление воды через каждые 20–25 минут выполнения физических упражнений, за один прием – 90–100 граммов. Вода для питья должна быть охлажденной, но не ледяной. Баню, ванну следует принимать 1–2 раза в неделю (сауну – 1 раз в 10 дней). Ложиться спать следует спустя 1,5–2,0 часа после ужина.

Занимающимся СФТ каждую неделю необходимо оценивать уровень своего физического состояния.

Довольно надежным способом самоконтроля, позволяющим определить степень напряжения, вызванного тренировкой, может служить восстановление пульса до определенной нормы.

Быстрота восстановления пульса после стандартной физической нагрузки, как правило, соответствует степени тренированности занимающегося.

После легкой нагрузки в виде 20 приседаний за 30 с пульс должен приходиться в норму через 2–3 минуты, после средней нагрузки в виде трехминутного бега на месте – через 4–5 минут, после большой нагрузки – через 30–40 минут.

Во избежание перенапряжения нагрузка во время тренировки не должна превышать определенных величин. Предельно допустимой считается такая нагрузка, при которой ЧСС не превышает значения, вычисленного по формуле: $220 - \text{возраст (лет)}$. Однако возможны кратковременные «пиковые нагрузки» на уровне 80%–85% от максимальной ЧСС. Такие нагрузки могут применяться не чаще 1–2 раз в неделю, при 5–6 разовых тренировках.

Необходимо учитывать, что выполнение одной и той же нагрузки ведет к постепенному снижению тренировочного эффекта занятий, а со временем и вовсе перестает способствовать дальнейшему физическому совершенствованию. Вместе с тем, стандартные нагрузки способны поддерживать достигнутый уровень физической подготовленности.

Критериями эффективности самостоятельной тренировки служат оценочные показатели по упражнениям физической подготовки которые фиксируются в карточках учета результатов проверок и хранятся в штабе воинской части (кадровом органе), а также уровень функционального состояния организма и физического развития, которые заносятся в медицинскую карту (хранится в медсанчасти воинской части).

Контрольные вопросы

1. Формы обучения в педагогике. Основные формы физической подготовки военнослужащих.
2. Учебные занятия по физической подготовке, их направленность и содержание.
3. Виды учебных занятий по физической подготовке. Продолжительность учебных занятий.
4. Структура учебно-тренировочных занятий. Задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
5. Комплексные учебно-тренировочные занятия. Варианты комплексирования.
6. Утренняя физическая зарядка. Цель УФЗ, структура занятия.
7. Содержание первого варианта утренней физической зарядки.
8. Содержание второго варианта утренней физической зарядки.
9. Содержание третьего варианта утренней физической зарядки.
10. Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности. Направленность физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности и ее разновидности.
11. Организация попутной физической тренировки.
12. Физические упражнения при передвижении войск транспортными средствами. Направленность и содержание.
13. Спортивно-массовая работа, ее направленность и содержание. Разновидности СМР. Смотр спортивно-массовой работы в Вооруженных Силах.
14. Содержание Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил Российской Федерации.
15. Самостоятельная физическая тренировка, ее направленность и содержание.
16. Содержание и методика самостоятельной физической тренировки.

ГЛАВА 4. ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ.

В самом широком смысле под *управлением* понимается функция организованных систем, обеспечивающая сохранение их структуры, поддержание режима функционирования и реализацию программы деятельности. В социальных системах оно представляет собой вид индивидуального или группового планового воздействия субъектов управления на объекты для достижения поставленной цели.

Управление предполагает следующие группы действий:

- сбор, хранение, обработка и передача информации;
- разработка и принятие управленческих решений;
- выработка управляющих воздействий и выдача их объекту управления;
- контроль исполнения.

Суть управления отражается формулой:

$У = И + Р + В + К$ (управление равно: информация плюс решение, плюс воздействие, плюс контроль).

Управление физической подготовкой подразделяется на управление системой физической подготовки в Вооруженных Силах и управление процессом физического совершенствования военнослужащих.

Управление системой физической подготовки в Вооруженных Силах подразумевает деятельность должностных лиц и организационных структур по обеспечению полноценного выполнения требований министра обороны Российской Федерации к физической подготовленности военнослужащих. Оно возлагается на одного из заместителей министра обороны и предполагает: разработку наставлений по физической подготовке и других руководящих документов; координацию деятельности соответствующих органов и должностных лиц по проведению различных всеармейских состязаний, разработке планов спортивных мероприятий и обеспечению успешного участия сборных команд Вооруженных Сил в международных и всероссийских соревнованиях; проведение учебно-методических сборов офицеров-специалистов по физической подготовке и спорту; организацию контроля физической подготовки и спорта в войсках и на флоте; анализ эффективности процесса физической подготовки и регулярное информирование министра обороны о его фактическом состоянии и др.

Управление системой физической подготовки
Уточнение требований к физической подготовленности личного состава
Управление физической подготовкой
Управление процессом физической подготовки
Разработка и внедрение руководящих документов по физической подготовке
Разработка перспективных планов развития физической подготовки и спорта в ВС
Координация деятельности органов управления и должностных лиц
Подготовка и повышение квалификации офицеров-специалистов
Организация контроля физической подготовки и спорта в армии и на флоте
Анализ эффективности физической подготовки
Изучение состояния

физической подготовленности подчиненного личного состава Подбор действенных средств, методов и форм организации подготовки Научное, методическое и материально-техническое обеспечение подготовки Реализация педагогического процесса Контроль эффективности применяемых средств, методов и форм Учет результатов контроля и анализ результативности Разработка способов устранения выявленных недостатков

Ведущее место в управлении системой физической подготовки принадлежит Управлению физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации. Оно осуществляет:

- организационно-методическое руководство системой физической подготовки и спорта;
- контроль за состоянием планирования, научно-методического, материально-технического обеспечения физической подготовки и спорта;
- организацию научных исследований по физической подготовке и спорту, внедрение достижений науки в практику обучения и спортивных тренировок личного состава;
- разработку перспективных планов развития физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах, наставлений, руководств, программ обучения и нормативных требований, Военно-спортивных классификаций, правил и положений о проведении военно-спортивных соревнований, учебных кинофильмов по физической подготовке и спорту;
- организацию и проведение учебно-методических сборов, совещаний и конференций по физической подготовке и спорту;
- проверку состояния спортивно-массовой работы, результатов выполнения учебных программ по физической подготовке, а также уровня физической и спортивной подготовленности личного состава в воинских частях, военно-учебных заведениях и других военных учреждениях;
- оказание помощи в проведении занятий по физической подготовке и спорту в Главных и Центральных управлениях Министерства обороны;
- изучение и обобщение положительного опыта работы по организации физической подготовки и спортивно-массовой работы в армии и на флоте;
- ведение аналитического учета итоговых результатов по физической подготовке и спорту;
- подготовку офицеров-специалистов по физической подготовке и спорту, организацию их дальнейшего совершенствования;
- подготовку спортсменов высокой квалификации по всем видам спорта, культивируемым в Вооруженных Силах;
- организацию и проведение соревнований и учебно-тренировочных сборов спортсменов и команд Вооруженных Сил, а также мероприятий, осуществляемых по планам между-народных спортивных связей с армиями зарубежных стран;
- отбор и утверждение кандидатов для участия в соревнованиях, проводимых в стране и за рубежом, оформление выездов военно-спортивных делегаций за границу;

- методическое руководство работой спортивных комитетов и специалистов по физической подготовке и спорту всех степеней, оказание им помощи в проведении физической подготовки и спортивно-массовой работы на высоком организационно-методическом уровне;
- участие в работе органов управления спортом и физическим воспитанием населения России и укрепление постоянных связей с другими ведомствами и общественными спортивными организациями;
- разработку норм обеспечения воинских частей, спортивных клубов и других военных учреждений спортивным имуществом, инвентарем, оборудованием, специальной техникой и аппаратурой;
- обеспечение денежными средствами на физическую подготовку и спорт и контроль за их расходованием;
- совершенствование и развитие материальной базы для занятий физической подготовкой и спортом;
- обеспечение спортивных мероприятий, проводимых по утвержденным заместителем министра обороны Российской Федерации планам, переходящими призами, медалями, нагрудными значками, грамотами;
- утверждение штатных расписаний гражданского персонала спортивных учреждений ВС РФ и контроль за их исполнением;
- комплектование офицерским составом Военного института физической культуры (ВИФК), а также распределение его выпускников;
- рассмотрение представлений на присвоение спортивных и почетных званий армейским и флотским спортсменам, а также специалистам по физической подготовке и спорту.

Начальнику управления предоставлено право осуществлять вызовы спортсменов, тренеров, судей и других специалистов по физической подготовке и спорту для участия в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, а также учебно-методических сборах и совещаниях в соответствии с утвержденными планами, разрабатывать проекты приказов и директив министра обороны Российской Федерации и его заместителей по вопросам физической подготовки и спорта, издавать приказы в пределах своей компетенции и др. 125

Управление процессом физического совершенствования военнослужащих представляет собой совокупность специфических воздействий на процесс обучения и воспитания личного состава с целью обеспечения необходимого уровня физической подготовленности для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением. Данное управление реализуется в ходе занятий, тренировок, военно-спортивных состязаний и других спортивно-массовых мероприятий.

Непосредственно в ходе процесса физической подготовки военнослужащих имеет место *педагогическое управление*. Данное управление строится на принципах субъект-субъектного взаимодействия и создания оптимальных условий развития обучаемых. Его характерными чертами являются: целенаправленное воздействие на формирование

личности; единство и взаимо-связь содержания образования с методами, формами, средствами-ми реализации; активная совместная деятельность обучающихся и обучаемых. Педагогическое управление подразумевает педагогическое и психологическое содействие становлению личности, вовлечение курсантов в активную двигательную деятельность, раскрепощение для саморазвития и самостроительства.

Управление физической подготовкой включает в себя руководство, планирование, организацию, обеспечение, контроль и учет.

4.1. Руководство физической подготовкой

Под руководством понимается ответственное и квалифицированное управление личностью, коллективом, организацией, предприятием. Современный стиль руководства предполагает сотрудничество людей, работающих под единым началом.

Руководство физической подготовкой – это деятельность должностных лиц по упорядочению процесса физического совершенствования военнослужащих в соответствии с установленными требованиями к их физическому состоянию.

В воинской части управление осуществляется командиром, его заместителем и командирами подразделений. В решении отдельных вопросов участвуют и другие должностные лица воинской части и подразделений, а также представители общественного спортивного актива. Руководство физической подготовкой в воинской части реализуется в соответствии с нормативно- правовыми актами Вооруженных Сил, требованиями действующего Наставления по физической подготовке.

Управление физической подготовкой
Руководство
Выработка и принятие решений
Постановка задач исполнителям, организация их взаимодействия и всестороннее обеспечение их деятельности
Контроль за ходом выполнения поставленных задач
Анализ результатов деятельности и подведение итогов
Планирование
Определение целей и постановка задач
Выявление ресурсов и их источников
Определение исполнителей и их информирование
Составление программы действий
Оформление результата планирования в форме документа
Организация
Подготовка руководителей
Взаимодействие с должностными лицами
Стимулирование участников
Обеспечение
Методическое обеспечение
Медицинское обеспечение
Материально-техническое обеспечение
Финансовое обеспечение
Информационное сопровождение
Контроль и учет.

Руководство включает в себя:

- выработку и принятие решений;
- постановку задач исполнителям, организацию взаимодействия и всестороннее обеспечение их действий;
- контроль за ходом выполнения поставленных задач;
- анализ результатов и подведение итогов.

Выработка и принятие решений относятся к наиболее важным элементам деятельности должностных лиц. Решение – это развернутый во времени логико-мыслительный и организационно-правовой акт, осуществляемый командиром. Правильное решение базируется на тщательном изучении руководящих документов. Для этого необходимо определить те аспекты предстоящих действий, которые не могут быть изменены, а также те, при решении которых можно проявлять инициативу и творчество. Для выработки оптимального решения также не менее важно всесторонне изучить фактическое состояние физической подготовки и конкретные условия боевой подготовки в предстоящем периоде обучения. Любое решение принимается на основе прогнозирования, т. е. предвосхищения будущих результатов. В этом случае последствия решений могут быть заранее спланированы или их можно с достаточной полнотой предвидеть.

Решение как элемент руководства обосновывается в такой последовательности: уясняются задачи и оценивается обстановка, вырабатывается замысел действий, подбираются наиболее рациональные средства для достижения цели, вырабатываются варианты решения, прогнозируются последствия, выбирается окончательный вариант решения. В дальнейшем решение четко формулируется и документально оформляется.

Принимаемые решения должны:

- находиться в строгом соответствии с правами и обязанностями руководителя (ответственность руководителя не может быть меньше его прав);
- приниматься, как правило, на том уровне управления и тем командиром, который располагает наибольшей суммой информации по данному конкретному вопросу, не загромождая более высокие инстанции относительно мелкими проблемами;
- не противоречить ранее принятым решениям, быть четкими и ясными, не допускающими произвольного толкования;
- быть своевременными, соответствовать состоянию дел, учитывать требования времени и конкретные условия;
- быть гибкими, своевременно подвергаться корректировке в соответствии с происходящими изменениями.

Постановка задач исполнителям и координация их действий осуществляются путем письменных или устных приказов (приказаний). Задачи исполнителям должны ставиться своевременно, чтобы у них было достаточно времени на их уяснение и выполнение. Координация действий осуществляется по задачам, содержанию работы и срокам ее выполнения.

Анализ результатов выполнения поставленных задач осуществляется командиром с помощью заместителей и других должностных лиц. При этом рассматриваются:

- степень выполнения принятого решения исполнителями;
- правильность и своевременность их действий;
- отношение к порученному делу.

В случае необходимости исполнители составляют частные отчеты о проделанной работе. Достигнутые результаты обязательно сопоставляются с величиной затраченных усилий.

Подведение итогов завершает процесс руководства физической подготовкой. При этом определяется общий объем выполненного, отмечаются достижения, фиксируются выявленные недостатки, намечаются конкретные меры по дальнейшему улучшению физической подготовки. При подведении итогов широко практикуются поощрения, награждения исполнителей и наиболее отличившихся в решении задач.

В деятельности по руководству физической подготовкой особое место занимают такие виды работ, как разработка проектов приказов (приказаний) по физической подготовке, проведение совещаний (заседаний, собраний).

Порядок разработки проектов приказов и приказаний по вопросам физической подготовки.

Приказ – это основной распорядительный служебный документ (правовой акт) военного управления, издаваемый на правах единоначалия командирами воинских частей. Он содержит нормы, обязательные для исполнения. Приказы и приказания разрабатываются в случаях, когда составление письменного документа предусмотрено действующим законодательством.

В приказах по физической подготовке и спорту, как правило, отражают вопросы: организации физической подготовки офицеров, прапорщиков и военнослужащих женского пола, спортивно-массовой работы в воинской части; проведения проверок физической подготовки в подразделениях и их итоги; проведения соревнований, связанных с использованием оружия, боевой техники или убытием личного состава с места постоянной дислокации; проведения занятий и соревнований, связанных с плаванием личного состава; закрепления объектов учебно-материальной базы для физической подготовки и спорта за подразделениями в целях их ремонта и сбережения; присвоения военнослужащим спортивных разрядов и судейских категорий и награждения их спортивными нагрудными знаками; итогов учебно-методических сборов со спортивными организаторами подразделений, тренерами и судьями по спорту; итогов физической подготовки за учебный год (период обучения).

Приказания – более оперативная и чаще используемая форма оформления решений по вопросам физической подготовки и спорта. Они являются распорядительным служебным документом, издаваемым начальником штаба от имени командира воинской части.

Приказания по вопросам физической подготовки и спорта разрабатываются обычно в следующих случаях: при проведении не предусмотренных планами мероприятий или существенном изменении содержания и сроков проведения плановых мероприятий; при организации соревнований, связанных с обеспечением особых мер безопасности личного состава (марш-броски и марши на лыжах); при проведении мероприятий,

требующих отрыва личного состава от занятий по боевой подготовке или пребывания военнослужащих за пределами воинской части.

При разработке проектов приказов и приказаний должны соблюдаться правила, обеспечивающие эффективность исполнения. Они должны:

- соответствовать действующему законодательству, приказам, директивам и другим руководящим документам вышестоящих командиров;
- основываться на фактах, содержать конкретные и реальные предложения и указания;
- не дублировать требования, содержащиеся в ранее изданных документах, а при необходимости иметь ссылки на них.

Приказ и приказание должны быть написаны в служебно-деловом стиле при соблюдении всех общепринятых грамматических правил, кратко и ясно. Применяемые термины должны соответствовать терминологии, принятой в Вооруженных Силах Российской Федерации, и употребляться в одном и том же значении. При составлении приказов и приказаний следует использовать простые предложения и прямой порядок слов, не применять устаревшие слова и выражения, слова и выражения местного диалекта. В подписанный приказ (приказание) вносить какие-либо исправления и добавления запрещается.

Порядок проведения служебных совещаний (заседаний, собраний) по вопросам физической подготовки и спорта. Право единоличного принятия решений и издания необходимых приказов (приказаний) принадлежит соответствующим командирам и начальникам. Однако единоначалие предполагает использование коллективного обсуждения на стадии выработки и обоснования управленческих решений, а также конкретизации путей их практической реализации.

Процедура проведения служебных совещаний (заседаний, собраний) по физической подготовке и спорту включает этапы подготовки, практического осуществления и подведения итогов.

Подготовка совещания предполагает: определение необходимости и возможности его проведения; установление сроков, места и состава участников; анализ соответствующей информации и формулирование конкретных указаний; оповещение привлекаемых должностных лиц; уточнение порядка проведения совещания; подготовку помещения.

Практическое проведение совещания включает в себя: проверку наличия участников; открытие совещания и объявление порядка работы; доведение информации до сведения участников; обсуждение основных вопросов, принятие решения и постановку задач исполнителям; закрытие. Закрытие совещания предусматривает ответы на вопросы, напутствие участникам, объявление о сроках следующего совещания.

Подведение итогов совещания предполагает анализ эффективности и качества выполнения поставленных задач.

Непосредственно в процессе физической подготовки военнослужащих субъектом руководства, организатором и главным действующим лицом

учебного процесса является преподаватель (руководитель занятий). Именно от его действий зависит, будет ли достигнута цель, как и в какой степени будут реализованы условия, необходимые для формирования физических качеств и двигательных навыков у обучаемых.

Деятельность преподавателя воплощается в форме педагогических действий, приемов, методов, средств и способов, используемых в процессе обучения. Ряд таких действий, объединенных общей целевой установкой, составляет управленческую функцию. Выделяют информационно-аналитическую, мотивационно-целевую, плано-прогностическую, организационно-исполнительскую, контрольно-диагностическую и регулятивно-коррекционную функции. Последовательная смена функций образует цикл управления. Цикл состоит из ряда этапов, содержание которых составляют три определенных функции.

Педагогическая деятельность преподавателя (руководителя занятия)
Мотивационно-целевая функция
Плано-прогностическая функция
Организационно-исполнительская функция
Контрольно-диагностическая функция
Информационно-аналитическая функция
Регулятивно-коррекционная функция
Подготовительный этап
Исполнительный этап
Аналитический этап

Подготовительный этап включает в себя информационно-аналитическую, мотивационно-целевую и прогностическую функции; *исполнительный* – плано-прогностическую, организационно-исполнительскую, контрольно-диагностическую; *аналитический* – контрольно-диагностическую, собственно информационно-аналитическую и регулятивно-коррекционную. Данные этапы составляют цикл управления.

Плано-прогностическая функция является организационной основой и представляет деятельность по выбору целей и способов их достижения. *Организационно-исполнительская* – это деятельность по формированию целесообразной структуры взаимодействий посредством подбора необходимых способов и средств. *Контрольно-диагностическая* заключается в проверке и оценке фактического уровня физической подготовленности. *Информационно-аналитическая* направлена на оценку результатов. *Регулятивно-коррекционная функция* соотносится с деятельностью по изменению способов действий и внесению в них корректив для поддержания заданного уровня достижений.

4.2. Планирование физической подготовки

Под планированием понимается оптимальное распределение ресурсов для достижения поставленных целей, деятельность по проектированию действий в будущем. В педагогике планирование трактуется как строго определенная последовательность включения средств и методов обучения в образовательный процесс для гарантированного достижения требуемых

результатов.

Планирование предполагает: постановку целей и задач, со-ставление программы действий (проектирование), выявление необходимых ресурсов и их источников, определение непосред-ственных исполнителей и их информирование, фикса-цию ре-зультатов планирования в виде проекта, карты боевых действий, приказа в письменной форме и т. п.

Планирование физической подготовки – это деятельность по разработке и оформлению документов, в которых изложено содержание и последовательность действий в интересах физиче-ского совершенствования военнослужащих. Оно осуществ-ляется в органах военного управления, воинских частях и организа-циях соответствующими командирами.

Планирование физической подготовки в воинской части осуществляется начальником штаба и начальником физической подготовки и спорта; в батальоне – начальником штаба; в роте – командиром роты.

Документы планирования физической подготовки В воинской части
Приказ об организации физической подготовки спортивно-массовой работы на учебный год
Приказ об итогах физической подготовки спортивно-массовой работы за учебный год
Приказ об организации контрольных занятий по физической подготовке
Приказ об итогах соревнований В батальоне (в плане подготовки на период обучения)
Количество часов на физическую подготовку подразделений по темам
Сроки проведения спортивных состязаний на первенство батальона
Сроки выполнения упражнений и требований ВСК
Тематика и сроки инструкторско-методических и показательных занятий В роте (в расписании занятий на неделю)
Варианты и содержание утренней физической зарядки
Темы и содержание занятий по физической подготовке
Время проведения, темы и содержание инструкторско- методических и показательных занятий с сержантами
Приказ об организации соревнований на первенство воинской части
Приказ об организации купания, занятий и соревнований по плаванию на открытом водоеме
План проведения утренней физической зарядки на квартал (на месяц)
Содержание попутной физической тренировки
Время и содержание спортивно-массовой работы.

В планировании спортивно-массовой работы участвуют спортивный комитет части, заместители командиров по работе с личным составом, спортивные организаторы.

В органе военного управления, воинской части и организа-ции Вооруженных Сил соответствующие командиры (начальни-ки) утверждают следующие документы:

- а) приказ об организации физической подготовки и спор-тивно-массовой работы военнослужащих на учебный год со следующими приложениями:
 - план физической подготовки военнослужащих на учеб-ный год (для воинской части);
 - состав и обязанности членов спортивного комитета;
 - состав групп для занятий физической подготовкой и их руководители;

- инструкция по организации физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности;
- план спортивно-массовой работы на учебный год;
- положение о военно-спортивных соревнованиях, смотре спортивно-массовой работы на учебный год;
- схема закрепления за подразделениями учебно-материальной базы по физической подготовке (для воинских частей и организаций Вооруженных Сил);
- расписание занятий и перечень (в военно-учебном заведении – состав) спортивных секций;

б) приказ о подведении итогов физической подготовки и спортивно-массовой работы за учебный год со следующими приложениями:

- итоги спортивно-массовой работы;
- о присвоении военнослужащим спортивных разрядов и судейских категорий, награждении их знаками отличия Министрства обороны.

Для проведения физической подготовки и спортивно-массовой работы в органе военного управления, воинской части и организации Вооруженных Сил соответствующие командиры (начальники) утверждают следующие документы:

- приказ об организации контрольных занятий по проверке физической подготовленности военнослужащих подразделений;
- приказ об организации соревнований на первенство органа военного управления, воинской части и организации Вооруженных Сил;
- приказ по итогам проведения соревнований;
- приказ об организации купания, занятий и соревнований по плаванию на открытых водоемах;
- план проведения утренней физической зарядки на квартал (месяц) (для воинских частей и организаций).

В батальоне в документах планирования на период обучения (месяц) указываются:

- количество часов, отводимое на физическую подготовку для подразделений по темам;
- тематика и сроки проведения инструкторско-методических и показательных занятий с руководителями занятий;
- сроки проведения спортивных и военно-спортивных состязаний на первенство батальона;
- сроки выполнения упражнений и требований ВСК.

В роте в расписании занятий отражаются:

- варианты и содержание утренней физической зарядки;
- темы и содержание занятий по физической подготовке;
- содержание попутной физической тренировки;
- время и содержание спортивно-массовой работы;
- время проведения, темы и содержание инструкторско-методических и показательных занятий с сержантами (старшинами).

Требования руководящих документов по организации и планированию физической подготовки в подразделении.

Планирование физической подготовки должно обеспечивать:

- для военнослужащих по контракту и по призыву – не менее 5 часов в неделю (в регламенте служебного времени и рас-порядке дня);
- для курсантов военно-учебных заведений – 4 учебных часа в неделю в сетке расписания занятий;
- для слушателей военно-учебных заведений – 4 учебных часа в неделю (одно аудиторное занятие, одно – в часы самостоятельной работы);
- ежедневную (кроме выходных и праздничных дней) утреннюю физическую зарядку продолжительностью 30–50 мин в воинских частях и военно-учебных заведениях;
- еженедельную спортивно-массовую работу (в воинской части и военно-учебном заведении: два раза по 1 часу в рабочие дни в свободное от занятий время и 3 часа в выходные и праздничные дни; для военнослужащих по контракту два раза по 1 часу – в регламенте служебного времени).

В период написания дипломных работ (проектов) учебные занятия по физической подготовке со слушателями и курсанта-ми планируются учебным отделом военно-учебного заведения в объеме 4 часа в неделю во время, установленное начальником ВВУЗа.

Планирование учебных занятий по физической подготовке должно осуществляться с учетом закономерностей формирования и совершенствования двигательных навыков, развития физических качеств.

Различные разделы физической подготовки в течение периода обучения целесообразно планировать и проводить в четыре этапа: общеподготовительный, военно-прикладного обучения; специализированной физической тренировки и комплексной физической тренировки.

На общеподготовительном этапе планируется проведение комплексных занятий, как правило 1-го и 2-го вариантов утренней физической зарядки, учебно-тренировочных занятий и соревнований, не связанных с выполнением военно-прикладных приемов и действий. *На этапе военно-прикладного обучения* следует планировать занятия по преодолению препятствий, рукопашному бою, военно-прикладному плаванию, лыжной подготовке, 2-й и 3-й варианты зарядки, учебно-тренировочные занятия и состязания по упражнениям и видам спорта из программ боевой подготовки, Военно-спортивного комплекса и Военно-спортивной классификации.

Специализированная физическая тренировка осуществляется, преимущественно, в форме комплексных занятий, включающих наиболее эффективные специальные физические упражнения из наиболее важных в военно-прикладном отношении разделов, видов спорта. *На этапе комплексной физической тренировки* планируются комплексные занятия с использованием всех ранее изученных упражнений; спортивные и военно-спортивные соревнования по упражнениям и видам спорта, выполняемым в

составе подразделений, а также требующим больших физических и психических усилий; проведение утренней физической зарядки – преимущественно по 3-му варианту.

При планировании физической подготовки учитываются принципы систематичности, оптимальности и конкретности.

Систематичность находит свое выражение в проведении занятий и тренировок без больших перерывов (не более 3–4 дней), также в регулярности других мероприятий: заседаний спортивного комитета; проверок физической подготовки; ин-структорско-методических и показательных занятий; действий по различному обеспечению физической подготовки.

Оптимальность предполагает рациональное дозирование физической нагрузки в процессе физической подготовки и достижение определенного уровня развития физических и специ-альных качеств, сформированности двигательных навыков; определение объективно необходимого количества организаци-онно-методических мероприятий, проводимых в воинской части и подразделениях. Реализуя данное положение при планирова-нии физической подготовки, необходимо учитывать этапность военно-профессиональной деятельности.

Конкретность предполагает учет условий места дислока-ции воинской части и обеспечивает реальность планирования физической подготовки.

В число условий, подлежащих учету, входит: штатная структура воинской части и подразделений, фактическое физи-ческое состояние личного состава, уровень методической подго-товленности командиров подразделений и общественного спор-тивного актива, материальная обеспеченность, географические и климатические условия, распорядок дня части.

Штатная структура воинской части и подразделений учи-тывается при разработке порядка использования учебной мате-риально-технической базы по физической подготовке и спорту, при планировании военно-спортивных состязаний и смотра спортивно-массовой работы. При планировании утренней физи-ческой зарядки также принимается во внимание общее количе-ство подразделений и их численность. На этой основе с учетом пропускной способности учебно-материальной базы определя-ется максимально возможное количество подразделений, прово-дящих зарядку по одному из вариантов на каждый день.

Фактическое физическое состояние личного состава явля-ется одним из отправных моментов при расчете времени, отводимого на учебные занятия, и определении сроков прохождения той или иной темы из программы физической подготовки. Если по результатам контроля у основной массы личного состава бы-ло выявлено отставание в развитии тех или иных качеств или навыков, то на соответствующие разделы физической подготов-ки отводится большее количество времени. А при планировании утренней физической зарядки отдается предпочтение вариан-там, направленным на совершенствование недостаточно разви-тых качеств и навыков.

Уровень методической подготовленности командиров под-разделений и

общественного спортивного актива во многом обуславливает степень реализации планируемых мероприятий. Поэтому он учитывается при определении количества и содержания инструкторско-методических, показательных, теоретических занятий с офицерами и сержантами; определяет периодичность и сроки проведения методических сборов и семинаров с тренерами спортивных команд и судьями по видам спорта.

Материальная обеспеченность, а также наличие и пропускная способность мест для занятий учитываются при планировании всех форм физической подготовки. При этом следует стремиться, чтобы имеющиеся в наличии места, инвентарь и имущество эксплуатировались с полной нагрузкой.

При планировании физической подготовки учитываются климато-географические условия. При распределении часов на учебные занятия сначала планируются сезонные разделы, выбирая при этом наиболее благоприятные сроки. Это, прежде всего, относится к лыжной подготовке, плаванию, преодолению препятствий. Если по климатическим условиям проведение занятий по данным разделам невозможно, то учебное время, отведенное на них программой, используется на изучение других тем.

Распорядок дня регламентирует всю учебно-боевую деятельность личного состава, в том числе проведение утренней физической зарядки, учебных занятий и спортивно-массовой работы. При этом необходимо иметь в виду, что проведение данных мероприятий должно осуществляться не позже, чем за час до приема пищи и не раньше, чем через час после него.

В целом, учет принципов физической подготовки при ее планировании создает предпосылки для эффективного использования времени, отводимого на физическую подготовку, позволяет в максимальной степени направить ее содержание, формы и методы на решение задач учебно-боевой деятельности.

Для повышения эффективности планирования целесообразно отражать плановые показатели физической подготовки в документах планирования боевой подготовки.

Это позволяет:

- создать необходимые условия для согласования вопросов физической подготовки с другими предметами;
- обеспечить разработку обоснованных показателей физической подготовки, их согласованность и координацию по содержанию и срокам;
- повысить ответственность всех командиров и начальников за выполнение предусмотренных плановых расчетов и на этой основе обеспечить высокую результативность физической подготовки;
- сократить время на доведение необходимой информации до сведения исполнителей.

Сосредоточение основной информации по управлению процессом физической подготовки в ограниченном количестве документов планирования боевой подготовки является ведущим направлением

планирования физической подготовки в настоящее время. По мере дальнейшего усложнения и расширения задач боевой подготовки, развития ее организационных основ потребуется еще больший уровень гибкости, оперативности и результативности планирования. Поэтому данный способ планирования становится все более и более актуальным.

Перечень вопросов физической подготовки, включаемых в документы планирования боевой подготовки воинской части и подразделений, а также их конкретное содержание определены НФП-2009.

В воинской части основными документами планирования боевой подготовки, в которых отражаются вопросы физической подготовки, являются план подготовки на учебный год или период обучения, распорядок дня, план-календарь основных мероприятий на месяц.

В плане подготовки воинской части указываются:

- дни и часы проведения учебных занятий по физической подготовке с военнослужащими, проходящими военную службу по контракту;
- тематика и сроки проведения инструкторско-методических и показательных занятий с руководителями занятий;
- сроки контроля физической подготовки в подразделениях.

Предложения по включению вопросов физической подготовки в план представляются начальнику штаба воинской части не позднее чем за 15–20 дней до начала учебного года (периода обучения).

Распорядок дня воинской части разрабатывается на период обучения или учебный год и является основным документом, регламентирующим режим учебно-боевой деятельности военно-служащих. В нем определяется время проведения утренней физической зарядки, учебных занятий и спортивно-массовой работы. При этом должны быть соблюдены требования действующего Наставления по физической подготовке и других руководящих документов по периодичности и времени проведения указанных мероприятий.

В плане-календаре основных мероприятий на месяц в детализированном виде отражаются все вопросы физической подготовки, представленные в плане боевой подготовки воинской части, а также все мероприятия по физической подготовке и спорту в масштабе части с учетом плана физической подготовки, плана спортивно-массовой работы и других документов планирования. При этом место и сроки проведения мероприятий, привлекаемый личный состав и исполнители могут быть уточнены.

В батальонах основным документом планирования является план подготовки на период обучения. В нем указывается:

- количество часов, отведенное на физическую подготовку для подразделений по темам;
- тематика и сроки проведения инструкторско-методических и показательных занятий с руководителями занятий;
- сроки выполнения упражнений и требований Военно-спортивного

комплекса.

В ротах основным документом планирования боевой под-готовки является расписание занятий на неделю. В нем указываются:

- вариант и содержание утренней физической зарядки;
- темы и содержание занятий по физической подготовке;
- содержание попутной физической тренировки;
- время и содержание спортивно-массовой работы;
- время проведения, темы и содержание инструкторско-методических и показательных занятий с сержантами.

Планирование утренней физической зарядки в расписании занятий осуществляется в соответствии с распорядком дня и планом проведения зарядки в части. При этом указываются да-та, время, номер и наименование варианта, место проведения и исполнители.

Темы и содержание занятий по физической подготовке раскрываются в соответствии с планом подготовки батальона и графиком использования мест для занятий по физической под-готовке и спорту. На этом основании в расписании указываются дата, время и место проведения занятий, их краткое содержание (учебные вопросы), материально-техническое обеспечение и исполнители. Содержание занятий излагается в соответствии с программой боевой (физической) подготовки.

Указание краткого содержания попутной физической тре-нировки является основным способом планирования этой фор-мы физической подготовки. В соответствующих разделах рас-писания занятий указываются дата, время и место проведения, краткое содержание тренировки, материально-техническое обеспечение и исполнители.

Отражение в ротном расписании времени и содержания спортивно-массовой работы предусматривает дату, время и ме-сто проведения, краткое содержание мероприятия, материально-техническое обеспечение и исполнителей. Раскрывается прове-дение спортивных и военно-спортивных соревнований на пер-венство подразделения, мероприятия по подготовке и выполне-нию упражнений и требований Военно-спортивного комплекса, а также проведение учебно-тренировочных занятий по спорту.

Время проведения, темы и содержание инструкторско-методических и показательных занятий с сержантами отражаются в расписании занятий таким же образом, как и занятия по физиче-ской подготовке с личным составом.

Разработка и юридическое узаконивание планирующих до-кументов производятся в таком же порядке, как и издание и оформление письменных приказов командира воинской части.

Разработанный документ, оформленный в полном соответ-ствии с правилами делопроизводства, подписывается помощни-ком командира части по физической подготовке-начальником физической подготовки и спорта (в необходимых случаях, кро-ме того, председателем спортивного комитета воинской части и начальником медицинской службы) и представляется на утвер-ждение командиру части. После этого вносить какие-либо изме-нения

в документ без санкции лица, утвердившего его, не разрешается. Утвержденный документ юридическую силу приобретает после регистрации его в специальном журнале, находящемся в строевой части. Первые экземпляры документов хранятся установленным порядком в специальных делах.

4.3. Организация физической подготовки

Организация физической подготовки обеспечивает ее качественное проведение и включает: подготовку руководителей, взаимодействие с должностными лицами, стимулирование.

Формы подготовки командиров подразделений к проведению занятий по физической подготовке.

Руководителями занятий по физической подготовке в воинской части являются командиры взводов, рот, батальонов и их заместители, командиры отделений и старшины рот. Подготовку сержантов, старшин и офицеров осуществляют командир, его заместители и начальник физической подготовки и спорта, а в подразделениях – их командиры.

Руководители занятий по физической подготовке должны иметь соответствующие теоретические знания, организаторско-методические умения и навыки.

Они должны знать:

- роль и место физической культуры;
- влияние физической подготовки на повышение боеспособности;
- систему физической подготовки военнослужащих; – цель и задачи физической подготовки
- содержание физической подготовки;
- методику развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
- методику проведения форм физической подготовки;
- приемы самоконтроля в процессе физической подготовки; – профилактику спортивного травматизма;
- Военно-спортивный комплекс;
- методику подготовки военнослужащих по видам спорта и упражнениям Военно-спортивной классификации;
- требования руководящих документов по физической подготовке;
- планирование физической подготовки;
- формы подготовки командиров подразделений к проведению занятий по физической подготовке в воинской части, подразделении;
- контроль и учет мероприятий по физической подготовке в воинской части, подразделении;
- материальное и финансовое обеспечение физической подготовки;
- основы руководства физической подготовкой.

Освоение теоретических знаний осуществляется в процессе лекций и бесед по соответствующей тематике, а также путем изучения отдельных положений в ходе инструкторско-методических и показных занятий.

Требования к объему и уровню сформированности методических навыков и умений строго дифференцированы. Сержанты, проводящие занятия по физической подготовке, должны уметь:

- обучать физическим упражнениям, приемам и действиям; – проводить утреннюю физическую зарядку;
- проверять и оценивать физическую подготовленность военнослужащих и физическую подготовку подразделения.

Командиры взводов дополнительно должны уметь:

- составлять план-конспект и проводить учебные занятия по физической подготовке;
- проводить попутную физическую тренировку.

Командиры рот дополнительно должны уметь:

- проводить учебно-тренировочные занятия и соревнования с личным составом по упражнениям Военно-спортивного комплекса и Военно-спортивной классификации;
- проводить инструкторско-методические, показные занятия и инструктажи по физической подготовке с офицерами и сержантами подразделений;
- готовить руководителей занятий по физической подготовке и их помощников;
- планировать и обеспечивать физическую подготовку.

Основными формами подготовки командиров подразделений являются теоретические, инструкторско-методические и показные занятия, инструктажи и самостоятельная работа.

Теоретические занятия предназначены для изучения теоретических основ физической подготовки, руководящих документов по вопросам физического воспитания, приказов и указаний министра обороны РФ, главнокомандующих видами Вооруженных Сил, начальников родов войск, а также командиров соединений и частей. Они проводятся командирами подразделений, начальниками физической подготовки и спорта, специалистами военно-медицинской службы.

Инструкторско-методические занятия являются основной формой методической подготовки руководителей занятий. Они проводятся перед началом периодов обучения, перед разучиванием новых разделов и сложных упражнений.

Задачами инструкторско-методических занятий являются: – уточнение содержания учебной программы и предстоящих занятий по данному разделу физической подготовки;

- проверка знаний отдельных положений и нормативных требований действующего Наставления;
- проверка и оценка практической подготовленности;

- разбор организации и методики проведения отдельных частей занятия с последующей методической практикой;
- разбор методики обучения наиболее характерным упражнениям, приемам и действиям.

Методика проведения инструкторско-методических занятий принципиально отличается от методики проведения учебно-тренировочных занятий. Главное отличие заключается в том, что акцент делается не на разучивании программных упражнений, а на совершенствовании умения обучать им, воспитывать волевые качества и привычки нравственного поведения. Характерной особенностью инструкторско-методических

занятий является обязательная предварительная подготовка к ним не только руководителей занятий, но и привлекаемых офицеров и сержантов. Привлекаемым к занятиям командирам не позднее чем за 5–7 дней до их начала сообщаются цель, задачи, содержание и время проведения, указываются соответствующие статьи Строевого устава Вооруженных Сил и Наставления по физической подготовке, которые необходимо изучить.

Определяя организацию и методику решения отдельных учебных задач, руководитель должен помнить о том, что эффективность занятия определяется временем и качеством функционирования обучаемых в роли исполнителей (руководителей). Чрезмерное увлечение показом и объяснением организационных действий в ущерб педагогической практике обучаемых приводит к снижению эффективности занятия.

План инструкторско-методического занятия (ИМЗ) включает перечень учебных вопросов, расчет времени и организационно-методические указания.

Типовая схема проведения инструкторско-методического занятия может быть следующей:

- уточнение содержания учебной программы по разделу и задач предстоящего занятия;
- разбор организации и методики проведения подготовительной части учебного занятия с последующей практикой обучаемых;
- практика командиров подразделений в разучивании упражнений, тренировке их выполнения и разборе организации основной части занятия по данному разделу физической подготовки;
- разбор организации и методики проведения комплексной тренировки с последующей практикой обучаемых;
- указания по подготовке к проведению предстоящих учебных занятий.

Практика командиров подразделений, разбор организации и методики проведения основной части занятия осуществляются на примере 2–3 наиболее характерных упражнений из учебной программы. Эта часть ИМЗ является наиболее важной и сложной, так как именно здесь раскрывается педагогическое мастерство руководителя и

совершенствуются методические навыки обучаемых. В течение 20–25 мин руководитель должен напомнить схему обучения данному приему, при необходимости показать ее фрагментарно, проверить практическую подготовленность командиров подразделений, предоставить им время для методической практики и для ответов на интересующие их вопросы.

Наиболее эффективным способом формирования командных и методических навыков у обучаемых является поочередный способ выполнения учебного задания, при котором группа обучаемых рассчитывается на 1–3-и или 1–5-е номера, и каждый занимающийся по очереди выполняет задание в качестве руководителя. При такой организации ИМЗ создается возможность дать практику не 2–3 обучаемым, а всем, стоящим в строю сержантам и офицерам.

При регулярном и качественном проведении инструкторско-методических занятий можно добиться высокого уровня педагогического мастерства обучаемых.

Показные занятия проводятся с целью демонстрации содержания разделов физической подготовки, рациональной методики проведения различных ее форм и активных методов обучения и воспитания военнослужащих (рис. 38). Для их организации привлекаются штатные подразделения, а иногда и сводные группы, составленные из наиболее подготовленных военно-служащих. Содержание таких занятий не отличается от содержания обычных практических занятий по одному из разделов физической подготовки. Основное внимание сосредоточивается на показе действий руководителя по управлению подразделением, рациональных способов организации занимающихся и эффективных методических приемов их обучения и воспитания.

Для успешного проведения показательного занятия перед ним проводится несколько тренировок, на которых проверяются и уточняются содержание, организация и методика, распределение времени на каждый учебный вопрос, шлифуются все построения, перестроения и перемещения до тех пор, пока не будут устранены ошибки. По окончании показательного занятия старшим начальником проводится его разбор, в процессе которого он отвечает на вопросы и дает некоторые методические советы и указания по проведению предстоящих занятий.



Рис. 38. Показное занятие по гимнастике

Инструктажи сержантов и офицеров, назначенных руководителями (помощниками руководителей) занятий по физической подготовке, проводятся соответствующими командирами и начальниками для доведения необходимых указаний организационно-методического характера.

Продолжительность теоретических и показных занятий – 1 час, инструкторско-методических – 2 часа. Продолжительность инструктажей зависит от сложности решаемых задач и степени подготовленности руководителей и помощников руководителей занятий и может составлять от 5–10 до 20–25 минут.

Самостоятельная подготовка направлена на изучение руководящих документов и учебно-методических пособий, поддержание своей физической формы, уяснение задач и содержания предстоящих занятий, составление планов-конспектов и продумывание последовательности собственных действий в зависимости от конкретных условий окружающей обстановки.

Взаимодействие с должностными лицами осуществляется путем координации действий в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов и обязанностями должностных лиц. По вопросам физической подготовки возникает необходимость взаимодействия со следующими должностными лицами:

- со старшими начальниками, командиром части и его заместителями;
 - начальниками служб;
 - командирами подразделений;
- общественным спортивным активом (спортивными

организаторами, тренерами, судьями по спорту);

– личным составом воинской части.

Данная деятельность характеризуется наличием формальных и неформальных коммуникаций, которые подразделяются на нисходящие, восходящие и горизонтальные.

Формальные коммуникации обусловлены законами, уставами, наставлениями, руководствами, приказами, инструкциями, положениями и другими документами, регламентирующими жизнь и деятельность Вооруженных Сил.

Неформальные коммуникации отражены в системе взаимоотношений между военнослужащими и базируются на симпатиях, антипатиях и общих интересах.

Восходящие коммуникации характеризуют связи с вышестоящими инстанциями. Нисходящие обуславливают связь с подразделениями, к горизонтальным коммуникациям относятся связи с офицерами управления и начальниками служб.

В целом, успех организаторской деятельности во многом зависит от умения взаимодействовать.

Стимулирование военнослужащих. Стимулирование осуществляется командирами всех степеней в соответствии с Дисциплинарным уставом ВС РФ, а также по линии общественных организаций воинской части. Оно может осуществляться в форме поощрения, принуждения и убеждения.

К военнослужащим по контракту, достигшим высокого уровня физической подготовленности, применяются следующие меры морального и материального стимулирования:

– поощрение в соответствии с Дисциплинарным уставом Вооруженных сил Российской Федерации;

– награждение спортивными кубками, грамотами, дипломами, ценными подарками;

– награждение знаком отличия «Воин-спортсмен» и «Отличник физической подготовки» в соответствии с Положением «О знаке отличия «Воин-спортсмен», «Отличник физической подготовки» в Вооруженных силах Российской Федерации;

– награждение денежными средствами, выплата надбавки за высокий уровень физической подготовленности и выполнение спортивных разрядов по военно-прикладным видам спорта по итогам учебного года в размере и порядке, установленном нормативно-правовыми актами Министерства обороны.

К военнослужащим по контракту, признанным по результатам проверки не соответствующими требованиям, предъявляемым воинской должностью (не выполнившим контрольные нормативы по физической подготовке), командирами (начальниками) в установленном порядке применяются меры дисциплинарного и материального воздействия:

– привлечение к дисциплинарной ответственности в соответствии

с Дисциплинарным уставом ВС РФ;

- снижение надбавки за сложность, напряженность и специальный режим военной службы в соответствии с нормативными правовыми актами Министерства обороны РФ;

- уменьшение или лишение полностью премии за образцовое выполнение воинского долга в соответствии с нормативными правовыми актами Министерства обороны РФ;

- уменьшение размера или лишение полностью единовременного денежного вознаграждения за недобросовестное исполнение должностных обязанностей, за упущения по службе, нарушения воинской дисциплины в соответствии с нормативными правовыми актами Министерства обороны РФ.

Указанным военнослужащим предоставляется пятимесячный срок для подготовки и повторной сдачи. Командиры (начальники) могут устанавливать время для дополнительных занятий по физической подготовке с военнослужащими, не соответствующими требованиям по физической подготовленности. Однако время, затраченное на дополнительные занятия, военнослужащим по контракту, не успевающим по физической подготовке, не компенсируется.

В случае повторного признания военнослужащего по контракту не соответствующим требованиям по физической подготовленности, предъявляемым к воинской должности, указанный военнослужащий представляется для рассмотрения на аттестационной комиссии воинской части (учреждения, организации) на предмет досрочного увольнения из Вооруженных сил РФ в соответствии с п. «в» п. 2 ст. 51 Федерального закона «О воинской обязанности и военной службе» в связи с невыполнением им условий контракта как не выполнивший требования по физической подготовке, предъявляемые к занимаемой должности.

Данные об уровне физической подготовленности военнослужащих отражаются в служебных характеристиках, аттестационных листах и представлениях.

В служебных характеристиках указываются: данные об уровне физической подготовленности военнослужащего, а также качество организации им физической подготовки и спортивно-массовой работы в подчиненном подразделении.

В аттестационном листе и представлении указываются:

- данные об уровне физической подготовленности военнослужащего, а также качество организации им физической подготовки и спортивно-массовой работы в подчиненном подразделении (воинской части);

- заключение специалиста по физической подготовке и спорту о соответствии военнослужащего требованиям, предъявляемым к занимаемой им воинской должности или воинской должности, на которую он назначается.

Военнослужащие по контракту, не выполнившие требования

физической подготовленности, предъявляемые воинской должностью, к назначению на эту должность не представляются.

4.4. Обеспечение физической подготовки

Обеспечение физической подготовки включает в себя методическое, финансовое, медицинское, материально-техническое и правовое обеспечение, а также информационное сопровождение.

Методическое обеспечение физической подготовки – это деятельность по реализации всех военно-педагогических требований к процессу физической подготовки для повышения его эффективности. В соответствии с Наставлением по физической

подготовке в ВС РФ (НФП-2009) методическое обеспечение физической подготовки осуществляется офицерами-специалистами физической подготовки и спорта при активном участии специалистов других служб.

Оно включает:

- обобщение и распространение передового опыта организации и проведения физической подготовки;
- разработку рекомендаций по улучшению физической подготовки военнослужащих;
- обеспечение руководителей физической подготовки необходимыми методическими пособиями;
- оказание помощи командирам подразделений в проведении занятий по физической подготовке и спортивных мероприятий;
- методическое руководство самостоятельной физической тренировкой военнослужащих;
- организацию работы методического класса (кабинета) по физической подготовке.

Первое направление подразумевает доведение до сведения всех должностных лиц, участвующих в управлении физической подготовкой, требований приказов и директив министра обороны, его заместителя, начальника управления физической подготовки ВС РФ, а также других руководящих документов и реализацию их в практике. Передовой опыт может распространяться также путем его непосредственного внедрения при проведении различных мероприятий по физической подготовке и спорту. Хорошим средством его распространения является сообщение в армейской печати, на стендах, по радиосети в частях и т. д. Наиболее эффективный способ распространения передового опыта – разработка методических пособий.

Второе направление включает практическую реализацию передовых средств и методов обучения, воспитания и спортивной

тренировки. Методика физической подготовки должна строиться в соответствии с научно-педагогическими основами теории физической подготовки, спортивной науки и требованиями воинского обучения и воспитания.

Третье направление предполагает разработку различных методических рекомендаций, пособий и технических средств, направленных на пропаганду методических умений, педагогического опыта, эффективного проведения всех форм физической подготовки и спортивных мероприятий, разработку методических материалов, документов, облегчающих практическую работу командиров, тренеров, спортивных организаторов.

Четвертое направление – оказание помощи командирам подразделений в проведении занятий по физической подготовке и спортивных мероприятий – является обязанностью начальника физической подготовки и спорта. Помощь осуществляется в процессе проведения инструкторско-методических и показательных занятий, инструктажей, а также при подготовке к ним офицеров и сержантов. Объем и характер оказываемой помощи зависит от уровня методической подготовки обучаемых.

Важное значение имеет своевременное проведение инструкторско-методических и показательных занятий, инструктажей со всеми категориями руководителей в начале учебного года, учебного периода или перед началом изучения какого-то раздела физической подготовки.

Особое внимание должно уделяться подготовке тренеров спортивных команд, спортивных организаторов в подразделениях, судей и членов спортивного комитета.

Пятое направление – методическое руководство самостоятельной физической тренировкой военнослужащих. Оно включает определение ее направленности, цели и задач, оказание помощи в подборе средств и методов самоконтроля и т. д. Методическое руководство осуществляется начальником физической подготовки и спорта части совместно с начальником медицинской службы и штатными тренерами с учетом уровня физической и спортивной подготовленности военнослужащих, состояния их здоровья, наличия у них свободного времени. Кроме того, может оказываться помощь в составлении индивидуальных планов тренировок (на одно занятие, неделю, месяц и т. д.).

Шестое направление – организация работы методического класса (кабинета) по физической подготовке. Его основное назначение проведение теоретических, инструкторско-методических занятий с командирами подразделений, сержантским составом, общественным спортивным активом, а также самостоятельная подготовка к работе с личным составом.

Как правило, методический класс (кабинет) по физической подготовке оборудуется в одном из помещений спортивного зала или учебного корпуса части с учетом одновременных занятий до 30 человек.

В нем обеспечивается возможность ознакомиться с руководящими документами по физической подготовке и спорту, действующим Наставлением по физической подготовке, нормативными требованиями, Военно-спортивной классификацией, правилами соревнований, документами планирования физической подготовки и спорта, методическими рекомендациями по проведению различных форм физической подготовки, учебной и методической литературой, передовым опытом организации и методики физической подготовки, образцами документов.

Финансовое обеспечение физической подготовки – это деятельность по планированию, истребованию, получению и расходованию денежных средств на нужды физической подготовки и спорта.

Оно включает: планирование, истребование и получение денежных средств с учетом потребностей физической подготовки воинской части; приобретение спортивного инвентаря и имущества, учебной литературы, переходящих призов (кубков), бланков документов; приобретение материалов, оборудования и инструментов для ремонта и содержания объектов учебно-материальной базы по физической подготовке.

Финансовое обеспечение физической подготовки осуществляется за счет и в пределах средств, предусмотренных в сводной бюджетной смете Министерства обороны на физическую подготовку. Основным документом, в котором предусмотрены направления расходов денежных средств в Вооруженных Силах, является Классификация расходов по смете Министерства обороны РФ.

Основная статья финансирования физической подготовки и спорта, закрепляемая за Спорткомитетом Министерства обороны РФ, предусмотрена Классификацией расходов по сводной бюджетной смете Министерства обороны РФ, имеет код 002100 и включает пять видов расходов (по действующему приказу министра обороны это – 01-05-й виды).

Первый вид – расходы на проведение спортивных состязаний и учебно-тренировочных сборов.

Второй вид – расходы на содержание и ремонт мест для занятий по физической подготовке и спорту.

Третий вид – приобретение спортивного имущества, инвентаря, специальной техники и аппаратуры.

Четвертый вид – аренда помещений, сооружений и спортивного оборудования для проведения спортивных состязаний, учебно-тренировочных сборов и занятий.

Пятый вид – приобретение учебной литературы для физической подготовки и спорта.

Строительство, реконструкция и капитальный ремонт спортивных сооружений производятся за счет средств, отпускаемых на капитальное строительство и капитальный ремонт. Дополнительно на нужды физической подготовки и спорта с разрешения командира части могут

быть использованы денежные средства и по другим статьям расходов. Так, за счет наградного фонда (статья 005400) можно поощрять денежной премией или ценными подарками за высокие спортивные достижения, хоро-шую организацию и проведение спортивных соревнований, праздников и вечеров. Денежные средства, выделенные на воспитательную работу, могут использоваться для приобретения настольных игр, оформления наглядной агитации, приобретения переходящих кубков, организации аттракционов и игр в выход-ные и праздничные дни, приобретения призов и т. д. Денежные средства, выделяемые на общие расходы, можно использовать для озеленения спортивных площадок, освещения, водоснабже-ния, отопления мест для занятий физической подготовкой и спортом.

Медицинское обеспечение физической подготовки осу-ществляется специалистами медицинской службы в соответ-ствии с Руководством по медицинскому обеспечению физиче-ской подготовки.

Оно включает:

- проведение углубленных медицинских обследований (осмотров) военнослужащих для определения уровня допусти-мых для них физических нагрузок с учетом физического разви-тия и функционального состояния организма;

- распределение военнослужащих по группам физической подготовки с учетом возраста и состояния здоровья;

- участие в планировании и проведении мероприятий по улучшению физического развития и укреплению здоровья лич-ного состава;

- привитие военнослужащим навыков личной (обществен-ной) гигиены и самоконтроля;

- проверку санитарно-эпидемиологического состояния спортивных сооружений и мест для занятий физической подго-товкой и спортом, а также состояния спортивной одежды и ин-вентаря;

- контроль за соблюдением оптимальной дозировки физи-ческой нагрузки и санитарно-эпидемиологических требований при проведении занятий по физической подготовке;

- медицинское сопровождение сборных команд, учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- разработку мероприятий по предупреждению травматиз-ма на занятиях по физической подготовке и спорту;

- персональный учет военнослужащих, временно освобож-денных от занятий и проверок по физической подготовке или переведенных в группу лечебной физической культуры, а также военнослужащих, имеющих избыточную или недостаточную массу тела;

- обеспечение физической подготовки, спортивно-массовой работы, учебно-тренировочных занятий фармакологи-ческими, восстанавливающими средствами и медицинским обо-рудованием;

- организацию и проведение занятий с военнослужащими,

включенными в группу лечебной физической культуры, и перевод их после выздоровления в основные группы.

Материально-техническое обеспечение – это деятельность по истребованию, распределению и содержанию спортивного инвентаря и одежды, специальной техники и аппаратуры, а также по созданию, поддержанию и развитию учебно-материальной базы для подготовки военнослужащих к боевой деятельности. Оно осуществляется в соответствии с потребностями процесса физического совершенствования военнослужащих и находит свое выражение в требованиях приказов министра обороны Российской Федерации, уставов и наставлений о порядке использования материальных и трудовых ресурсов.

Оно включает в себя:

- обеспечение органов военного управления, воинских частей и организаций Вооруженных Сил табельным спортивным инвентарем, имуществом, тренажерами, специальной техникой и аппаратурой;
- строительство и оборудование объектов учебно-материальной базы для занятий физической подготовкой исходя из потребностей воинской части (вуза) согласно приложению № 3 к НФП-2009;
- содержание и ремонт спортивных сооружений, мест для занятий физической подготовкой, спортивного оборудования, инвентаря, имущества, аппаратуры и тренажеров;
- оборудование в казармах (общежитиях) комнат (мест) для спортивных занятий военнослужащих, оснащенных спортивными тренажерами и инвентарем (рис. 39);



Рис. 39. Комната для спортивных занятий военнослужащих

– изготовление стенда «Спортивная жизнь роты» (рис. 40); – комплектование в каждой роте (батарее) переносной ротной учебно-материальной базы для организации различных форм физической подготовки с личным составом (рис. 41).

Капитальное строительство, текущий и капитальный ремонт объектов физической подготовки осуществляются в установленном порядке.



Рис. 40. Стенд «Спортивная жизнь роты»

Из окружных складов спортивное имущество и инвентарь отпускаются по разрядке округа, копия которой высылается в воинскую часть (вуз). Спортивное имущество и инвентарь могут отправляться из окружных складов транспортом, запланированным централизованно, или транспортом воинской части (вуза).

Распределение спортивного имущества и инвентаря между подразделениями осуществляется с учетом их обеспеченности, численности личного состава и особенностей дислокации, а выдача их со склада части производится по раздаточным ведомостям или накладным.

Выданный инвентарь и имущество хранятся в кладовых подразделений. Имущество для сборных команд части находится на складе вещевой службы, выдается в подразделения или начальнику физической подготовки и спорта и хранится в кладовых подразделений и части. Начальник физической подготовки и спорта или назначенный для этого военнослужащий ведет работу по уходу за спортивным имуществом и его выдаче спортсменам сборных команд во временное

пользование. Выдача имущества учитывается в книге по установленной форме с указанием даты выдачи, наименования, количества и категории имущества, фамилии получающего и его подписью. Выданное во временное пользование и пришедшее в негодность имущество не списывается, а сдается на склад.



Рис. 41. Переносная ротная учебно-материальная база для организации различных форм физической подготовки

Генералы, адмиралы, офицеры, прапорщики, военнослужащие, проходящие военную службу по контракту, кроме тех, кому спортивное имущество положено по установленным нормам, гражданский персонал Вооруженных Сил Российской Федерации спортивное имущество индивидуального пользования для занятий физической подготовкой приобретают за свой счет.

Имущество, бывшее в употреблении, требующее стирки, химической чистки, среднего или капитального ремонта, сдается старшинами подразделений и принимается на склад части, после чего отправляется в стирку (химчистку) или в ремонт. Лыжное имущество приводится в порядок или ремонтируется, как правило, силами личного состава в подразделениях в сроки, установленные приказом командира части. Этим же приказом назначается специальная ремонтная бригада.

Спортивный инвентарь (перекладины, брусья, кони, козлы, волейбольные стойки и т. д.) ремонтируется по мере выявления в нем недостатков или неисправностей.

Спортивное имущество и инвентарь в зависимости от их качественного состояния делятся на три категории: *первая* – но-вые; *вторая* – бывшие или находящиеся в употреблении, ис-правные или

подлежащие ремонту; *третья* – негодные к даль-нейшему использованию по прямому назначению.

Имущество и инвентарь первой категории переводятся во вторую на основании раздаточной ведомости. Перевод из вто-рой в третью категорию производится на основе акта, составля-емого комиссией и утверждаемого командиром части.

Отремонтированные имущество и инвентарь переводятся во вторую категорию в соответствии с актом приема имущества из ремонта.

Выбраковка и списание спортивного имущества и инвен-таря, пришедших в негодное состояние по истечении установ-ленных сроков эксплуатации, осуществляются установленным порядком по актам, а преждевременно пришедших в негодность и утраченных – по инспекторским свидетельствам. Однако ис-течение установленных сроков носки (эксплуатации) спортив-ного имущества и инвентаря не может служить основанием для списания, если они по своему качественному состоянию без ре-монта или после него пригодны для дальнейшего использования по прямому назначению.

Преждевременно пришедшие в негодность спортивное имущество, инвентарь списываются на основании инспектор-ского свидетельства, которое выдается, когда материальные ценности утрачены по причине стихийных бедствий, пожара, катастрофы или аварии, если сумма ущерба превышает сумму, определенную судебными органами. Стоимость имущества и инвентаря определяется по государственным розничным ценам с учетом их износа. Инспекторское свидетельство на списание выдается командиром воинской части после административного расследования или дознания.

Правовое обеспечение организуется и проводится в соот-ветствии с Наставлением по правовой работе в Вооруженных силах Российской Федерации. Оно заключается в осуществле-нии органами военного управления, командирами (начальника-ми), подразделениями юридической службы, органами военного управления и специалистами физической подготовки и спорта комплекса мер по реализации требований нормативно-правовых актов Российской Федерации в целях успешного ре-шения задач физической подготовки и спорта.

Информационное сопровождение физической подготовки осуществляется должностными лицами органов работе с лич-ным составом и информационного обеспечения Вооруженных Сил. Оно включает:

- формирование банка данных по вопросам физической подготовки в Вооруженных силах Российской Федерации и за-рубежных стран;
- сбор и обобщение информации о передовых методиках, используемых в физической подготовке, и доведение их до све-дения 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 влияния на боевую готовность войск (сил);

– популяризацию, в том числе через средства массовой информации, достижений военнослужащих – спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях;

– оформление наглядной агитации, отражающей состояние физической культуры и спорта в стране, вопросы физической подготовки и спортивно-массовой 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.

Контрольные вопросы

1. Управление процессом физического совершенствования военнослужащих. Состав управления физической подготовкой.
2. Руководство физической подготовкой, содержание руководства.
3. Планирование физической подготовки, содержание планирования. Документы планирования физической подготовки в воинской части, батальоне, роте.
4. Требования руководящих документов по организации и планированию физической подготовки в подразделении.
5. Организация физической подготовки, содержание организации физической подготовки.
6. Формы подготовки командиров подразделений к проведению занятий по физической подготовке.
7. Инструкторско-методические занятия (на что направлены, раскрыть содержание частей инструкторско-методического занятия).
8. Показные занятия (на что направлены, раскрыть содержание частей показательного занятия).
9. Стимулирование военнослужащих, достигших высокого уровня физической подготовленности.
10. Обеспечение физической подготовки. Виды обеспечения.

ГЛАВА 5. УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ.

5.1. Контроль физической подготовки

Контроль – это определение степени отклонения действительных значений изучаемого процесса от заданных. Результатом контроля является информация о реальном состоянии процесса, которая становится основой для корректирующих воздействий. В итоге контроль объединяет планирование, организацию, обеспечение и учет в единую систему управления; способствует достижению поставленных целей.

В системе физической подготовки функция контроля состоит в том, чтобы обеспечить качественное выполнение соответствующих приказов и указаний, положений НФП-2009, программ боевой подготовки и других руководящих документов.

Согласно действующему НФП контроль физической подготовки должен направляться на ее улучшение, быть систематичным, объективным, конкретным и сочетаться с помощью.

Систематичность контроля предполагает изучение качества организации физической подготовки и проверку уровня физической подготовленности военнослужащих на всех этапах обучения с тем, чтобы командиры всегда знали состояние физической подготовки своих подчиненных и в соответствии с ним управляли процессом их физического совершенствования.

Объективность заключается в изучении и оценке показателей, всесторонне характеризующих фактическое состояние и конечные результаты функционирования системы физической подготовки военнослужащих.

Конкретность состоит в изучении, фиксации и анализе показателей, которые наиболее наглядно, просто и вместе с тем достаточно полно и объективно отражают количественные и качественные стороны состояния физической подготовки.

Сочетание контроля с помощью предполагает разработку конкретных путей дальнейшего повышения физической подготовленности военнослужащих для оказания помощи командам подразделений в их практической работе.

Контроль физической подготовки находит свое выражение в системе проверки и оценки, которая включает в себя:

- проверку и оценку физической подготовленности военнослужащих;
- проверку и оценку физической подготовки подразделения, воинской части;
- проверку качества управления физической подготовкой.

Основными требованиями к системе проверки и оценки являются:

- максимальная объективность отражения уровня физической подготовленности к успешному выполнению боевых задач;

– достоверность результатов проверки и оценки, позволяющих всесторонне и глубоко проанализировать состояние физической подготовки;

– универсальность и доступность, обеспечивающие возможность проверки и оценки в различных условиях и в сравнительно краткие сроки.

Реализация данных требований зависит от обоснованного подхода к отбору контрольных упражнений и установлению нормативов.

Отбор контрольных упражнений предполагает определение их информативности и надежности.

Под информативностью контрольного упражнения принято понимать степень точности, с какой оно измеряет физическое, специальное качество и двигательный навык. Общепринятая последовательность определения информативности контрольных упражнений предусматривает: анализ характера и условий учебно-боевой деятельности; изучение требований к физической подготовленности военного специалиста; расчет корреляции контрольного упражнения с критерием.

Под надежностью контрольного упражнения понимается степень совпадения результатов при повторной проверке одних и тех же военнослужащих. От показателя надежности зависит обоснованность выводов, сделанных на основе применения контрольного упражнения.

В практике физической подготовки определяющим является определение значимости соответствующего упражнения для той или иной воинской специальности.

Установление нормативов для проверки и оценки имеет целью получение данных, позволяющих, во-первых, выявить какие физические, специальные качества и двигательные навыки являются необходимыми для военнослужащим, а во-вторых, – определить, каков должен быть уровень их развития. Основой для ответа на эти вопросы является представление о степени переноса данных качеств на военно-профессиональную работоспособность при выполнении боевых задач. При этом единственным реальным путем получения данных о характере и величине такого переноса являются исследования взаимосвязи показателей военно-профессиональной работоспособности военнослужащих в условиях, приближенных к боевым, с их физической подготовленностью.

Количество контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности военнослужащих находится во взаимосвязи с требованием *технологичности* проверки. В настоящее время считается, что проверка должна производиться в течение одного дня, при этом достаточно объективно отражают уровень физической подготовленности проверяемых результаты трех-пяти упражнений.

Определение индивидуальной оценки физической подготовленности военнослужащих чаще всего осуществляется на основе

соотношения оценок за ее отдельные составляющие (теоретическая, организаторско-методическая, практическая подготовленность).

Оценка практической подготовленности в настоящее время производится на основе суммы баллов, начисленных военно-служащему за выполнение контрольных упражнений. Считается, что данный подход обеспечивает полноценную реализацию всего двигательного потенциала проверяемых.

5.2. Проверка и оценка физической подготовки. Общие положения

В соответствии с должностными обязанностями каждый командир (начальник) обязан знать, систематически проверять, анализировать и оценивать физическую подготовленность подчиненных ему военнослужащих, состояние физической подготовки в подразделениях и воинской части (рис. 43).

Проверка осуществляется:

- в течение первых двух недель службы военнослужащих по призыву, прибывших в воинскую часть на ее пополнение;
- перед подписанием гражданами контракта о прохождении военной службы и при его продлении;
- в период вступительных (экзаменов) испытаний кандидатов при поступлении в военно-учебные заведения Министерства обороны;
- ежеквартально для военнослужащих, проходящих военную службу по контракту;
- при назначении на вышестоящую должность.

Физическая подготовленность военнослужащих, прибывших в воинскую часть на ее пополнение, проверяется по трем физическим упражнениям: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км. Проверка проводится в течение одного-двух дней в военной форме и осуществляется в течение первых двух недель пребывания военнослужащих в воинской части. Результаты проверки учитываются при организации и проведении физической подготовки, а также распределении военнослужащих по подразделениям и хранятся в подразделениях в течение срока их военной службы.



Рис. 43. Проверка физической подготовленности военнослужащих

Кандидаты для поступления в военно-учебные заведения сдают экзамены по физической подготовке по 3–4 упражнени-ям: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км, пла-вание (при наличии условий). Данные о физической подготов-ленности представляются в приемную комиссию и хранятся до конца обучения.

Физическая подготовка граждан, поступающих на военную службу по контракту, оценивается по результатам выполнения нормативов физической подготовки в соответствии с Инструк-цией по отбору граждан, поступающих на военную службу по контракту и Нормативов по физической подготовке. Результаты проверки учитываются при назначении на воинские должности и хранятся в их личных делах до истечения срока контракта.

Кроме этого, в соответствии с требованиями Директивы министра обороны № Д-37 проверяется физическая подготовленность выпускников военно-учебных заведений Министер-ства обороны Российской Федерации, прибывших на новое ме-сто службы.

Для проверки физической подготовленности военнослу-жащие распределяются на категории:

– категория № 1: военнослужащие подразделений специ-ального назначения, разведывательных, воздушно-десантных, десантно-штурмовых и морской пехоты;

– категория № 2: личный состав основных подразделений и подразделений боевого обеспечения (кроме указанных в катего-рии № 1), управления соединений, воинских частей; слушатели и курсанты вузов;

– категория № 3: военнослужащие подразделений матери-ального, технического и медицинского обеспечения, ремонта и обслуживания;

военнослужащие, проходящие военную службу в органах военного управления (от управления объединения и выше) и в организациях Вооруженных Сил.

В военно-учебных заведениях осуществляется текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества освоения учебного материала, управления образовательным процессом, стимулирования учебной работы обучаемых и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в ходе занятий.

Промежуточная аттестация предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме зачета с оценкой в 1, 3, 5, 7 и 9-м семестрах и экзамена во 2, 4, 6, 8 семестрах. К экзаменам и зачетам допускаются курсанты, полностью овладевшие предусмотренными программой физическими упражнениями. Лица, не овладевшие ими на учебных занятиях, допускаются к экзаменам и зачетам после их освоения в свободное время и в часы самостоятельной работы.

Итоговая аттестация имеет целью проверить и оценить подготовленность выпускников, соответствие их подготовки квалификационным требованиям и проводится в виде государственного экзамена.

Слушатели и курсанты, не овладевшие предусмотренными программой физическими упражнениями на плановых занятиях, допускаются к экзаменам и зачетам только после освоения этих физических упражнений в свободное от занятий время и в часы самостоятельной работы.

Военнослужащие, имеющие хронические заболевания, перенесшие острые заболевания и травмы и отнесенные в результате углубленного медицинского освидетельствования по состоянию здоровья к III и частично к II группам, приказом командира (начальника) воинской части (учреждения, организации) включаются в группы диспансерно-динамического наблюдения (ДДН). Военнослужащие, отнесенные к группе ДДН, проверке физической подготовленности не подвергаются и проходят ее после окончательной реабилитации.

При отсутствии положительных результатов в течение года военнослужащие, переведенные в группу ДДН, направляются на ВВК для медицинского освидетельствования на предмет годности к прохождению военной службы. Если по результатам военно-врачебной экспертизы военнослужащему определены категории годности: Б – годен с незначительными ограничениями и В – ограниченно годен к военной службе, военно-врачебной комиссией определяется перечень упражнений по физической подготовке, соответствующих требованиям, предъявляемым к занимаемой воинской должности, по которым он может проходить тренировки и может быть оценен. После прохождения ВВК военнослужащему по контракту предоставляется трехмесячный срок для

подготовки по этим упражнениям с целью повышения уровня своей физической подготовленности.

При получении неудовлетворительной оценки военнослужащий по контракту, имеющий категорию годности «Б», по решению аттестационной комиссии представляется к досрочному увольнению из Вооруженных сил РФ в соответствии с п.п. «в» п. 2 ст. 51 Федерального закона «О воинской обязанности и военной службе» в связи с невыполнением им условий контракта как не выполнивший требования по физической подготовке, предъявляемые к занимаемой им воинской должности.

Слушатели и курсанты, находящиеся на амбулаторном лечении и нуждающиеся в освобождении от физических нагрузок, от учебных занятий по физической подготовке не освобождаются. Они привлекаются в качестве помощника руководителя за-

нятий на учебных местах.

Слушатели и курсанты, освобожденные от занятий по физической подготовке или переведенные в группу диспансерно-динамического наблюдения, проходят проверку по контрольным упражнениям после выздоровления. При отсутствии положительных результатов лечения (в течение 1-го года) военнослужащий направляется на военно-врачебную комиссию (ВВК) для медицинского освидетельствования на предмет годности к обучению в вузе и предстоящему прохождению военной службы по предназначению после окончания учебного заведения.

5.3. Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих

Согласно действующему Наставлению каждый военно-служащий в течение учебного года должен быть проверен и оценен по всем физическим упражнениям программы обучения.

Оценка уровня физической подготовленности военнослужащих определяется по сумме баллов, полученных ими за выполнение физических упражнений с учетом выполнения мини-мального порогового уровня в каждом упражнении, согласно таблице оценки физической подготовленности военнослужащих (приложение № 14 к НФП-2009).

Перечень физических упражнений для проверки и оценки уровня развития физических качеств и двигательных навыков военнослужащих предлагается специалистами по физической подготовке из числа поименованных в приложении № 17 к НФП-2009 и утверждается командирами (начальниками), проводящими проверку. Военнослужащим по контракту предоставляется право выбора упражнений из предложенных.

Физические упражнения на общую или скоростную выносливость назначаются для проверки во всех случаях, а остальные – с учетом прохождения программы и этапов военной профессиональной деятельности согласно перечню физических упражнений. Уровень развития каждого физического качества и двигательного навыка проверяется не более чем по одному упражнению (кроме военнослужащих органов военного управления от управления объединенного стратегического командования и выше), при этом при проверке по упражнениям № 48 (марш-бросок на 5 км), 49 (марш-бросок на 10 км), 55 (марш на лыжах в составе подразделения на 5 км), 56 (марш на лыжах в составе подразделения на 10 км) упражнения на выносливость не назначаются и на проверку выносятся 3–4 упражнения. Упражнения на ловкость могут заменяться упражнениями на военно-прикладные навыки.

Для военнослужащих органов военного управления допускается выполнение двух упражнений на выбранное физическое качество с условием обязательного выполнения упражнения № 46 (бег на 3 км) на выносливость.

Военнослужащие по призыву проверяются по упражнениям программы физической подготовки, характеризующим основные физические качества и военно-прикладные навыки, которые определяются в видах (родах войск) Вооруженных Сил.

Для выполнения физического упражнения дается одна попытка. При падении со снаряда в упражнениях № 20, 21, 14, 15, 16 проверяемым предоставляется право еще одной попытки на выполнение упражнения.

Выполнение физических упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускается.

В ходе проверки физические упражнения выполняются в следующей последовательности: упражнения на ловкость, упражнения на быстроту, силовые упражнения, приемы рукопашного боя, упражнения на выносливость, преодоление препятствий, плавание и упражнения в составе подразделения.

Все назначенные на проверку физические упражнения выполняются, как правило, в течение одного дня. Упражнения для оценки общей выносливости и военно-прикладных навыков могут выполняться в разные дни.

В отдельных случаях порядок выполнения физических упражнений может быть изменен.

Проверка физической подготовленности военнослужащих проводится, как правило, в спортивной форме одежды, за исключением выполнения физических упражнений, для которых предусмотрена только военная форма одежды.

Для начисления баллов военнослужащим, выполняющим упражнения в усложненных условиях, учитываются поправки к результатам за выполнение упражнения (приложение № 18 к НФП-2009).

Военнослужащий, не выполнивший назначенное физическое упражнение оценивается по нему «неудовлетворительно».

При невозможности военнослужащим выполнить физическое упражнение из-за болезни или травмы проверяющий определяет упражнение того же качества, при этом оценивается индивидуальная практическая подготовленность военнослужащего.

Если военнослужащий отказывается сдавать проверку по физической подготовке без уважительной причины, то он оценивается «неудовлетворительно».

Военнослужащие, задействованные при несении службы в суточном наряде, боевом дежурстве и иных дежурных подразделениях (силах) воинской части, к проверке не привлекаются. Им определяется отдельный день для сдачи проверки по физической подготовке.

Проверка военнослужащих по плаванию проводится при температуре воды не ниже плюс 18 °С; лыжным гонкам и маршу на лыжах – при температуре воздуха не ниже минус 20 °С, при ветре 5–10 м/с – не ниже минус 15 °С, при ветре 10–15 м/с – не ниже минус 10 °С; по другим физическим упражнениям – не ниже минус 15 °С, не выше плюс 35 °С.

Начисление баллов за выполнение физических упражнений осуществляется в соответствии с таблицами начисления баллов согласно приложениям № 14, 15 к НФП-2009.

При отсутствии нормативов, имеющих численное выражение, выполнение упражнений оценивается:

– «отлично» – если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении;

– «хорошо» – если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук, выполнение силового элемента с незначительным махом или махового элемента с незначительным дожимом, касание снаряда без потери темпа);

– «удовлетворительно» – если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (значительное сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, выполнение силового элемента рывком, а махового элемента значительным дожимом, сделана остановка или добавлены лишние махи, отсутствие разгибания в соскоке);

– «неудовлетворительно» – если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента, падение со снаряда, в опорных прыжках – толчок одной ногой или перебор руками).

Балльный эквивалент оценки военнослужащего по упражнениям, не имеющим численного выражения, определяется:

– «отлично» – 75 баллов;

– «хорошо» – 60 баллов;

– «удовлетворительно» – 40 баллов; –

«неудовлетворительно» – 0 баллов.

Оценочный эквивалент баллов по одному упражнению следует определять согласно приложению № 19 к НФП-2009.

Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, контракту, курсанты и слушатели военно-учебных заведений в течение учебного года проверяются в выполнении приемов рукопашного боя.

При проверке в объеме начального комплекса рукопашного боя (РБ-Н), общего (РБ-1) и специальных (РБ-2, РБ-3) комплексов военнослужащий последовательно выполняет пять назначенных для проверки приемов. Вместо одного из приемов при оценке по комплексам РБ-1 и РБ-2 по решению проверяющего могут включаться комплексы приемов на 8 счетов с оружием и без оружия.

Выполнение отдельных приемов, а также комплексов приемов на 8 счетов с оружием и без оружия оценивается:

– «отлично» – если прием выполнен согласно описанию, быстро и уверенно;

– «хорошо» – если прием, выполнен согласно описанию, но недостаточно быстро и уверенно;

– «удовлетворительно» – если прием выполнен согласно описанию, но медленно и с нарушением слитности движения или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута;

– «неудовлетворительно» – если прием не выполнен или выполнен не в соответствии с описанием.

Дополнительно при оценке комплексов приемов на 8 счетов с оружием и без оружия учитывается время выполнения: – «отлично» – не более 7 с (8 с – с автоматом);

– «хорошо» – не более 8 с (9 с – с автоматом);

– «удовлетворительно» – не более 9 с (10 с – с автоматом);

– «неудовлетворительно» – более 9 с (10 с – с автоматом). Общая оценка по рукопашному бою складывается из оценок за

выполнение отдельных приемов, входящих в различные группы комплексов РБ-Н, РБ-1, РБ-2 (приемы боя с оружием; приемы боя рукой и ногой; приемы освобождения от захватов противником; приемы обезоруживания противника; болевые приемы и удушения, броски, специальные приемы) и выставляется:

– «отлично» – если более половины оценок «отлично», а остальные не ниже «хорошо»;

– «хорошо» – если более половины оценок хорошо, а остальные не ниже «удовлетворительно»;

– «удовлетворительно» – если половина и более оценок «удовлетворительно», при отсутствии неудовлетворительных, или если по одному приему оценка «неудовлетворительно», при наличии не менее одной оценки не ниже «хорошо»;

– «неудовлетворительно» – если получено более одной неудовлетворительной оценки.

При оценке «боевой ситуации» военнослужащий должен выполнить одно из следующих действий: защитно-ответные действия; обезоруживание противника (не зная характера его атакующих действий и вида применяемого оружия); освобождение от захвата, специальные приемы; болевые приемы (броски) сразу после команды проверяющего.

Предварительно военнослужащий становится спиной к «противнику» на расстоянии 2 м от него и после сигнала о своей готовности по команде проверяющего «ВПЕРЕД» прыжком поворачивается к нападающему, принимает изготовку к бою и выполняет прием (действие). Без поворота выполняются освобождения от захвата сзади или обезоруживание при угрозе оружием в упор сзади и при конвоировании.

Для выполнения бросков и болевых приемов проверяющий вначале называет прием, затем командует: «ВПЕРЕД», после чего военнослужащий поворачивается, сближается с ассистентом и выполняет прием.

Выполнение приема (действия) в «боевой ситуации» оценивается:

– «отлично» – если военнослужащий сумел защититься от атаки противника, при этом:

- провел контратаку,
 - выполнил бросок с завершающим ударом,
 - выполнил болевой прием или обозначил удушающий прием, ·
- осуществил эффективное конвоирование или «уничтожил»

противника;

– «хорошо» – если прием (действие) выполнен без остановок, технически правильно, но недостаточно быстро;

– «удовлетворительно» – если прием (действие) выполнен с нарушением слитности и быстроты, допущены потеря равновесия при бросках, падение, но конечная цель достигнута;

– «неудовлетворительно» – если прием (действие) не выполнен, грубо искажен или военнослужащий не защитился и не провел контратакующие действия.

Оценка военнослужащего по рукопашному бою (РБ-3) складывается из оценок, полученных за выполнение назначенных приемов, комплекса рукопашного боя на 8 счетов и действия в «боевой ситуации».

Для оценки военнослужащего по специальному комплексу приемов рукопашного боя (РБ-3) назначается пять предусмотренных программой обучения приемов из различных групп, которые оцениваются согласно ст. 240; один из комплексов приемов рукопашного боя на 8 счетов с оружием или без оружия (оценивается согласно ст. 239 НФП-2009) и «боевая ситуация» (оценивается согласно ст. 241 НФП-2009).

Общая оценка за выполнение специального комплекса РБ-3 выставляется:

– «отлично» – если две оценки «отлично» (в том числе за «боевую ситуацию») и одна не ниже «хорошо»;

– «хорошо» – если две оценки «хорошо» (в том числе за «боевую ситуацию») и одна не ниже «удовлетворительно»;

– «удовлетворительно» – если более половины оценок «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок, или если получена одна неудовлетворительная оценка при наличии оценки «хорошо» за «боевую ситуацию». Балльный эквивалент оценки военнослужащего по рукопашному бою определяется согласно пункту 236 НФП-2009. При проверке военнослужащих по физическим упражнениям, выполняемым в составе подразделения, количество баллов и индивидуальная оценка физической подготовленности военнослужащего определяется оценкой, полученной подразделением.

В процессе обучения курсантов и слушателей вузов оценка физической подготовленности военнослужащего может определяться по текущей успеваемости.

Оценка и квалификационный уровень физической подготовленности военнослужащего слагаются из количества баллов, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении, и определяются в соответствии с Таблицей оценки физической подготовленности военнослужащих согласно приложению № 16 к НФП-2009.

Проверка и оценка военнослужащих, проводящих занятия по физической подготовке, слушателей и курсантов военно-учебных заведений, курсантов учебных воинских частей, готовящих командиров отделений и им равных, включает в себя оценку теоретических знаний, организаторско-методической и практической подготовленности.

Теоретическая подготовленность военнослужащих, проводящих занятия по физической подготовке, слушателей и курсантов военно-учебных заведений, курсантов учебных воинских частей, готовящих командиров отделений и им равных, проверяется в соответствии с тематикой теоретических и методических занятий.

Теоретические знания проверяются методом устного или письменного опроса. При проверке военнослужащих отвечает на один вопрос из программы по физической подготовке. Уровень теоретических знаний оценивается:

– «отлично» – если ответ на поставленный вопрос по существу правилен и полон;

– «хорошо» – если ответ на поставленный вопрос по существу правилен, но недостаточно полон или изложен с несущественными по смыслу ошибками;

– «удовлетворительно» – если ответ на поставленный вопрос в основном правилен, но изложен неполно или с отдельными существенными ошибками;

– «неудовлетворительно» – если ответ не раскрывает существа поставленного вопроса.

Организаторско-методическая подготовленность военнослужащих, проводящих занятия, слушателей и курсантов военно-учебных заведений, курсантов учебных воинских частей, готовящих командиров отделений и им равных, проверяется и оценивается по качеству выполнения методического задания, включающего практические действия по организации и проведению физической подготовки. Конкретное содержание заданий для проверки организаторско-методической подготовленности военнослужащих определяется в соответствии с программами физической подготовки. По решению проверяющего задания выполняются полностью или частично.

Качество выполнения методического задания оценивается: –

«отлично» – если задание выполнено правильно и уверенно;

– «хорошо» – если задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно;

– «удовлетворительно» – если задание выполнено правильно, но неуверенно и с незначительными ошибками;

– «неудовлетворительно» – если задание не выполнено или выполнено неуверенно и с грубыми ошибками.

При оценке выполнения задания по проведению физической подготовки учитываются:

– внешний вид;

– строевая выправка;

– знание команд;

– умение назвать, четко показать и объяснить упражнение, выбрать рациональную методику проведения занятия и методику обучения упражнениям, предупреждать и исправлять ошибки, осуществлять страховку и помощь, определять состояние обучаемых и правильно дозировать физическую нагрузку.

В процессе обучения, в конце периода обучения и учебного года, при инспектировании (комплексной проверке), проведении экзаменов в военно-учебных заведениях при проверке теоретической и организаторско-методической подготовленности военнослужащих составляются экзаменационные билеты.

Проверка теоретической и организаторско-методической подготовленности военнослужащих проводится, как правило, до выполнения военнослужащими практических нормативов по физической подготовке.

Общая оценка по физической подготовке руководителей занятий, слушателей и курсантов военно-учебных заведений, курсантов учебных воинских частей, готовящих командиров отделений и им равных, складывается из оценок их практической, теоретической и организаторско-методической подготовленности и определяется:

– «отлично» – если две оценки «отлично» (в том числе за практическую подготовленность) и одна не ниже «хорошо»;

- «хорошо» – если две оценки «хорошо» (в том числе за практическую подготовленность) и одна не ниже «удовлетворительно»;
- «удовлетворительно» – если более половины оценок «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок, или если получена одна неудовлетворительная оценка при наличии оценки «отлично» за практическую подготовленность;
- «неудовлетворительно» – если не выполнены условия для оценки «удовлетворительно».

У курсантов военно-учебных заведений теоретическая и организаторско-методическая подготовленность проверяется в ходе экзаменов и зачетов, начиная с 3-го семестра. Теоретические знания проверяются в процессе устного или письменного ответа на один вопрос; методическая подготовленность оценивается по качеству выполнения методического задания, включающего практические действия по организации и проведению физической подготовки в соответствии с программой обучения. Уровень практической подготовленности определяется по 3–5 контрольным упражнениям с учетом прохождения программы обучения и этапов военно-профессиональной деятельности.

Общая оценка по физической подготовке курсантов складывается из оценок их практической, теоретической и организаторско-методической подготовленности и определяется согласно действующему НФП.

5.4. Проверка и оценка физической подготовки подразделения, воинской части

Оценка физической подготовки подразделения (управления, кафедры, отдела и службы вуза) воинской части (соединения, объединения) складывается из оценок, полученных всеми военнослужащими, привлекаемыми к проверке, и определяется:

- «отлично» – если получено 90% и более положительных оценок от списочного состава подразделения, при этом более половины проверенных получили оценку «отлично»;
- «хорошо» – если получено 80% и более положительных оценок от списочного состава подразделения, при этом более половины проверенных получили оценку не ниже «хорошо»;
- «удовлетворительно» – если получено не менее 70% положительных оценок от списочного состава подразделения.

Оценка физической подготовки воинской части складывается из оценок, полученных проверенными подразделениями и управлением воинской части, и определяется:

- «отлично» – если половина и более проверенных подразделений, включая управление воинской части, получили оценку «отлично», а остальные – «хорошо»;
- «хорошо» – если половина и более проверенных подразделений,

включая управление воинской части, получили «отлично» и «хорошо», а остальные – «удовлетворительно»;

– «удовлетворительно» – если все проверенные подразделения, включая управление воинской части, получили положительную оценку, при этом более половины из них «удовлетворительно», или если не более одного подразделения оценено «неудовлетворительно».

– «неудовлетворительно» – если не выполнены требования на оценку «удовлетворительно», или если управление воинской части оценено «неудовлетворительно».

Оценка физической подготовки соединения складывается из оценок, полученных управлением соединения и проверенными воинскими частями, и определяется:

– «отлично» – если половина и более проверенных воинских частей, включая управление соединения, получили оценку «отлично», а остальные – «хорошо»;

– «хорошо» – если половина и более проверенных воинских частей, включая управление соединения, получили «отлично» и «хорошо», а остальные – «удовлетворительно»;

– «удовлетворительно» – если все проверенные воинские части, включая управление соединения, получили положительную оценку, при этом более половины из них «удовлетворительно», или если не более одной воинской части оценено «неудовлетворительно»;

– «неудовлетворительно» – если не выполнены требования на оценку «удовлетворительно» или если управление соединения оценено «неудовлетворительно».

Оценка физической подготовки объединения складывается из оценок, полученных управлением объединения, соединениями, воинскими частями непосредственного подчинения и определяется:

– «отлично» – если половина и более проверенных соединений, воинских частей непосредственного подчинения получили оценку «отлично», а остальные – «хорошо»;

– «хорошо» – если половина и более проверенных соединений, воинских частей непосредственного подчинения получили «отлично» и «хорошо», а остальные – «удовлетворительно»;

– «удовлетворительно» – если все проверенные соединения, воинские части непосредственного подчинения получили положительную оценку, при этом более половины из них «удовлетворительно», или если не более одной воинской части оценено «неудовлетворительно».

Оценка физической подготовки органу военного управления и организации ВС РФ определяется как подразделению.

Оценка состояния физической подготовки учебных подразделений военно-учебного заведения и учебных частей складывается из общих оценок физической подготовленности проверенных военнослужащих и

определяется:

– «отлично» – если получено 95% положительных оценок от списочного состава подразделения, при этом более половины проверенных получили оценку «отлично»;

– «хорошо» – если получено 90% положительных оценок от списочного состава подразделения, при этом более половины проверенных получили оценку не ниже «хорошо»;

– «удовлетворительно» – если получено 85% положительных оценок от списочного состава подразделения.

Оценка физической подготовки военно-учебного заведения складывается из оценок, полученных подразделениями:

– «отлично» – если половина и более проверяемых подразделений получили оценку «отлично», а остальные – «хорошо»;

– «хорошо» – если половина и более проверяемых подразделений получили оценку «хорошо», а остальные – «удовлетворительно»;

– «удовлетворительно» – если все проверяемые подразделения получили положительные оценки, при этом более половины из них – «удовлетворительно», или если одно подразделение оценено «неудовлетворительно».

При определении общей оценки военно-учебному заведению оценка личного состава подразделений и воинских частей обеспечения учебного процесса не учитывается.

К ежеквартальным проверкам привлекается весь личный состав, проходящий военную службу по контракту, к проверкам по планам органов военного управления:

– в подразделении – 100% военнослужащих;

– в воинской части – управление, не менее 30% основных подразделений и не менее 30% подразделений боевого обеспечения, ремонта и обслуживания;

– в соединении – управление, не менее 50% основных воинских частей и не менее 50% воинских частей боевого обеспечения, ремонта и обслуживания;

– в объединении – управление, не менее 50% соединений, основных воинских частей и не менее 50% воинских частей боевого обеспечения, ремонта и обслуживания;

– в органах военного управления и организациях Вооруженных Сил – 100% военнослужащих;

– в вузе – управление (отделы, службы), командиры учебных подразделений; не менее 30% основных структурных подразделений (кафедры, подразделения слушателей и курсантов) и кафедра физической подготовки.

5.5. Проверка и оценка качества управления физической

ПОДГОТОВКОЙ

При проверке воинских частей осуществляется, как правило, всесторонняя проверка качества управления.

Качество управления физической подготовкой оценивается: а) соответствует установленным требованиям:

– если своевременно и качественно разрабатываются необходимые приказы, анализируется состояние физической подготовки и регулярно подводятся ее итоги;

– планирование физической подготовки обеспечивает решение общих и специальных задач физического совершенствования личного состава, объем времени, выделяемого на физическую подготовку и спорт, соответствует требованиям руководящих документов;

– систематически проводятся теоретические, инструкторско-методические и показательные занятия с должностными лицами, учебно-методические сборы и семинары со спортивными организаторами, тренерами и судьями по спорту;

– повседневно осуществляется контроль за ходом физической подготовки в подразделениях;

– данные учета соответствуют истинному состоянию физической подготовки;

– своевременно представляются отчетные данные по установленным формам;

– обеспечение физической подготовки и спорта осуществляется в соответствии с требованиями действующего НФП;

– запланированные мероприятия по физической подготовке и спорту проводятся на высоком организационно-методическом уровне;

б) не соответствует установленным требованиям:

– если не выполнен один и более из перечисленных элементов руководства, организации, обеспечения и проведения физической подготовки или данные учета не соответствуют истинному состоянию физической подготовки и спорта, не организованы занятия в группах лечебной физической культуры. При этом общая оценка состояния физической подготовки воинской части снижается на один балл.

5.6. Учет физической подготовки

Учет – это упорядоченная система сбора, регистрации и обобщения информации о состоянии изучаемой системы, ее деятельности и изменениях путем сплошного, непрерывного и документального отражения всех операций.

Цель учета – формирование своевременной, качественной

информации о деятельности объекта, необходимой для обоснования и принятия управленческих решений на различных уровнях.

Задачи учета:

- формирование полной и достоверной информации о текущих процессах и результатах деятельности;
- контроль за наличием и использованием ресурсов, соблюдением норм и нормативов;
- выявление резервов повышения эффективности деятельности;
- подготовка данных для анализа и обобщения;
- определение итоговых результатов деятельности. Основными функциями учета являются: контрольная, информационная, обратной связи, аналитическая.

Контрольная функция определяет текущее состояние объекта.

Информационная функция предоставляет информацию различным субъектам управления для выработки и принятия управленческих решений, планирования, прогнозирования, выработки тактики и стратегии деятельности.

С помощью обратной связи устанавливают различные недостатки, выявляют резервы, степень их мобилизации и использования.

Аналитическая функция позволяет убедиться в правильности избранной стратегии.

Учет физической подготовки – это деятельность соответствующих должностных лиц по сбору, систематизации, обобщению и хранению информации о функционировании системы физической подготовки военнослужащих и ее результатах.

Сбор информации заключается в постоянном фиксировании различных количественных и качественных показателей, отражающих реальное физическое состояние личного состава, состояние процесса физического совершенствования военно-служащих и управления этим процессом в подразделениях и воинской части.

Систематизация информации предполагает распределение ее по конкретным направлениям, соответствующим основным элементам системы физической подготовки, различным показателям физической и методической подготовленности военно-служащих и другим вопросам.

Обобщение информации состоит в формализации и математической обработке учетных данных, в приведении их в состояние, позволяющее осуществлять оперативный и объективный анализ системы физической подготовки, выявлять положительный опыт и недостатки в ее функционировании.

Хранение информации заключается в создании необходимых условий для удобного пользования учетными данными и сбережения их в течение установленного времени.

Учет, как и другие элементы организации физической подготовки, должен строиться на основе общих принципов (прикладность, комплексность, систематичность, оптимальность и конкретность).

Учет физической подготовки может быть предварительным, текущим и итоговым.

Предварительный учет позволяет обосновывать необходимые показатели физической подготовки при принятии решений и разработке различных документов. Он предусматривает фиксацию и обобщение:

- руководящих указаний и другой информации, поступающей от вышестоящих инстанций;
- состояния спортивных сооружений и мест для занятий, материального и финансового обеспечения физической подготовки;
- качества управления физической подготовкой и уровня физической подготовленности личного состава;
- уровня теоретической, практической и методической подготовленности командиров подразделений и спортивного актива.

Текущий учет осуществляется в течение всего учебного года и дает возможность получить необходимую информацию о качестве организации и ходе физической подготовки в подразделениях и части.

Данный учет отражает:

- степень выполнения установленных плановых показателей физической подготовки;
- результаты текущего контроля за организацией, обеспечением и проведением всех форм физической подготовки;
- посещаемость учебных занятий военнослужащих, их текущую успеваемость по физической подготовке;
- ход выполнения личным составом упражнений и требований Военно-спортивного комплекса;
- количество военнослужащих, регулярно занимающихся спортом;
- динамику подготовки значкистов «Воин-спортсмен» и спортсменов-разрядников.

Итоговый учет позволяет суммировать и обобщать результаты деятельности командиров, офицеров-специалистов и общественного спортивного актива за определенный промежуток времени: неделю, месяц, этап подготовки, период обучения или учебный год. Он дает возможность всесторонне изучить и проанализировать проделанную работу, ход выполнения планов, выявить положительные и отрицательные стороны в деятельности должностных лиц, наметить пути дальнейшего повышения эффективности решения задач физической подготовки и спорта. Основными показателями итогового учета являются:

- результаты, выводы и предложения по каждой проверке физической подготовки частей и подразделений;
- результаты практической проверки подразделений по условиям смотра спортивно-массовой работы и всех соревнований на первенство части, а также достижений команд и отдельных спортсменов на состязаниях вне части;
- количество военнослужащих, награжденных знаками отличия

Министерства обороны «Воин-спортсмен», спортсменов-разрядников, спортивных организаторов, тренеров спортивных команд и судей по спорту;

– спортивные рекорды и достижения военнослужащих.

Все эти виды учета входят в единую систему, которой охвачены необходимые количественные и качественные показатели, характеризующие функционирование физической подготовки в воинской части и подразделениях.

Формы документов учета физической подготовки определены инструкциями, введенными Директивой министра обороны № Д-37 и Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Учет физической подготовки в воинской части ведется начальником штаба и начальником физической подготовки и спорта. Основные количественные и качественные показатели физической подготовки фиксируются в общих документах боевой подготовки, а также в планах боевой подготовки, где делается отметка о выполнении или причине срыва запланированных мероприятий (в том числе и по физической подготовке). Кроме того, учет физической подготовки ведется в документах планирования и в специально разрабатываемых для этого документах, количество и формы которых определены Наставлением по физической подготовке.

В воинской части учитывается информация, отражающая эффективность управления процессом физической подготовки, а также ход и результаты физического совершенствования военнослужащих. Эта информация позволяет принимать обоснованные решения и подводить итоги работы по руководству физической подготовкой, по ее организации, обеспечению и проведению.

Проведение учебных занятий по физической подготовке с офицерами управления воинской части отмечается в журналах учета занятий, которые хранятся в штабе части. В них фиксируются дата проведения занятий, его тема и содержание, руководитель занятия. Учет ведется по учебным группам, в том числе и в группе лечебной физической культуры. Это дает возможность контролировать проведение установленного числа учебных занятий в неделю с офицерами.

В журналах учета занятий отражаются также текущие и итоговые оценки по физической подготовке каждого офицера управления части. Все записи в журналах ведутся руководителями занятий в учебных группах, а в их отсутствие – помощниками руководителей занятий. Контроль за правильностью учетных данных осуществляет начальник штаба и начальник физической подготовки и спорта воинской части.

Результаты проверок физической подготовки и смотров спортивно-массовой работы учитываются:

– начальником штаба воинской части, если они проводятся в конце периода обучения, а также вышестоящими командирами;

– начальником физической подготовки и спорта, если проверки осуществляются в процессе обучения;

– секретарем спортивного комитета, если проверяются результаты смотра спортивно-массовой работы.

Результаты проверок и смотров, зафиксированные в актах проверки, в специальных ведомостях и журналах учета, позволяют оценить деятельность должностных лиц, состояние физической подготовки, определить основные тенденции в ее изменении и наметить пути повышения ее эффективности.

Проведение инструкторско-методических и показательных занятий, учебно-методических сборов (семинаров со штатными инструкторами по физической подготовке и нештатными спортивными организаторами подразделений, начальниками спортивных команд и судьями по спорту) учитывается в соответствующих разделах документов планирования боевой подготовки, в планах работы спортивного комитета воинской части, а также в специальной ведомости учета, в которой отмечаются наименование сборов (семинаров) или тем занятий, дата их проведения, список привлекаемых военнослужащих и руководителей занятий. Своевременная и полная регистрация данных показателей позволяет качественно оценить состояние методической подготовленности руководителей занятий и общественного спортивного актива и на этой основе определить пути ее дальнейшего совершенствования.

Результаты спортивных и военно-спортивных соревнований на первенство воинской части и на соревнованиях вне части отражаются начальником физической подготовки и спорта в протоколах соревнований и в специальной ведомости учета. Результаты соревнований являются одним из основных критериев оценки деятельности командиров, начальника физической подготовки и спорта и общественного спортивного актива по организации и проведению спортивно-массовой работы.

Количество военнослужащих, награжденных знаками отличия Министерства обороны «Воин-спортсмен», и спортсменов-разрядников учитывается начальником штаба части в журнале учета боевой подготовки по подразделениям в реальных цифрах, а начальником физической подготовки и спорта – в специальной ведомости в процентах за часть и за подразделения. Количество награжденных и выполнивших разрядные нормативы военнослужащих позволяет судить о качестве спортивно-массовой работы в подразделениях, более тщательно подводить ее итоги, а также вносить необходимые коррективы в ее содержание на очередной период обучения (учебный год).

Спортивные рекорды и достижения воинской части фиксируются начальником физической подготовки и спорта в протоколах соревнований и в ведомости учета, разработанной по установленной форме. Рекорды и достижения учитываются для пропаганды спортивно-массовой работы среди военнослужащих, вовлечения их в регулярные

занятия спортом, популяризации лучших спортсменов части. Особое внимание при этом уделяется рекордам и достижениям по военно-прикладным видам спорта и упражнениям.

Рекордом считается результат не ниже 3-го спортивного разряда, показанный на соревнованиях не ниже, чем на первенство части.

Результаты выполнения офицерами управления воинской части упражнений и требований Военно-спортивного комплекса начальник физической подготовки и спорта заносит в специальную ведомость, которая вывешивается на видном месте. Это позволяет повысить активность военнослужащих в занятиях спортом и в повышении личной физической подготовленности.

Наличие и состояние учебно-материальной базы по физической подготовке и спорту учитываются, как и другие объекты боевой подготовки, в специальной книге с описанием всех спортивных сооружений и мест для занятий. Спортивное имущество и инвентарь, выданные в подразделениях воинской части, а также отдельным военнослужащим во временное пользование, учитываются в книге учета вещевой службой и начальником физической подготовки и спорта. Это позволяет обеспечить правильное использование спортивного имущества и инвентаря, равномерно распределять его среди подразделений и сборных команд, своевременно принимать меры по его списанию, восстановлению в случае утраты, а также вовремя получать новое имущество.

Кроме вышеизложенных официальных показателей в воинской части обычно учитывается выполнение программы по физической подготовке за каждый период обучения и за учебный год в целом для каждого подразделения. Начальником штаба в журнале учета боевой подготовки части на основе докладов командиров батальонов, отдельных рот и взводов, начальника физической подготовки и спорта, а также специальных проверок фиксируются номера и наименование тем, количество часов по плану и количество фактически проведенных часов, причины срыва (если таковые были) занятий по физической подготовке. Начальник физической подготовки и спорта в плане (частном плане) физической подготовки личного состава воинской части на период обучения (учебный год) отметкой о выполнении или в иной форме может фиксировать реальное количество проведенных в подразделениях части всех видов учебных занятий, вариантов утренней зарядки и попутной физической тренировки, учебно-тренировочных занятий по спорту и соревнований, физических упражнений в процессе дежурства и др. Это усиливает конкретность планирования физической подготовки.

В целях установления физической готовности военнослужащих и воинских подразделений к боевой деятельности начальником медицинской службы части с участием начальника физической подготовки и спорта учитываются результаты периодического

медицинского обследования физического развития и функционального состояния организма военнослужащих.

По указанию начальника физической подготовки и спорта начальниками спортивных сборных команд части учитываются: общие сведения о спортсменах, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий, выполнение планов спортивной тренировки, результаты, показанные на соревнованиях.

Выполнение других мероприятий по физической подготовке, предусмотренных документами планирования, учитывается отметкой о выполнении в соответствующей графе документа, заверенного подписью: начальника штаба воинской части – в документах планирования боевой подготовки; начальника физической подготовки и спорта – в документах планирования физической подготовки; секретаря спортивного комитета воинской части – в документах планирования спортивно-массовой работы.

В воинской части все учетные данные хранятся в штабе, спортивном комитете и у начальника физической подготовки и спорта. Для хранения документы учета, характеризующие состояние физической подготовки в воинской части, группируют следующим образом:

- руководящие документы по физической подготовке и спорту;
- документы планирования учебных занятий по физической подготовке;
- планы проведения утренней физической зарядки;
- документы планирования спортивно-массовой работы в воинской части;
- документы, отражающие физическую подготовку военнослужащих, проходящих военную службу по контракту; деятельность спортивного комитета воинской части; показательные и инструкторско-методические занятия по физической подготовке; подготовку общественного спортивного актива;
- документы по материальному и финансовому обеспечению физической подготовки;
- ведомости проверки физической подготовленности нового пополнения части;
- материалы по методическому обеспечению физической подготовки;
- результаты контроля физической подготовки в подразделениях;
- результаты инспекторских проверок физической подготовки;
 - выписки из приказов командира воинской части;
- результаты спортивных и военно-спортивных соревнований на первенство части;
- участие сборных команд и отдельных спортсменов в соревнованиях вне части;
 - итоги смотра спортивно-массовой работы;
- документация на присвоение военнослужащим спортивных

разрядов и судейских категорий;

– служебная переписка;

– справочные материалы по физической подготовке. Правильная постановка учета является одним из основных условий эффективного управления процессом физической подготовки в воинской части.

Учет физической подготовки в подразделениях ведется: в батальоне – начальником штаба, в роте – командиром роты, заместителем командира роты по воспитательной работе; во взводе – командиром взвода. Помощь командирам подразделений в учете физической подготовки оказывают спортивные организаторы батальона и роты.

В батальоне (роте, взводе) учитывается следующее:

– выполнение всех мероприятий по физической подготовке и спорту, предусмотренных документами планирования боевой подготовки;

– количество военнослужащих, награжденных знаками отличия Министерства обороны за достижения в физической подготовке и спортсменом-разрядником;

– результаты выполнения личным составом упражнений и требований Военно-спортивного комплекса.

В батальоне и роте учет физической подготовки и спорта осуществляется в документах планирования боевой подготовки, в журналах учета боевой подготовки и в специальных ведомостях, предусмотренных НФП-2009. Во взводе все учетные данные согласно действующему Наставлению отражаются в журналах учета боевой подготовки.

Учет учебных занятий по физической подготовке. Учебные занятия по физической подготовке учитываются в батальонах, ротах, взводах и соответствующих им подразделениях.

В батальоне и соответствующих ему подразделениях в плане боевой подготовки и тематическом расчете часов учет осуществляется начальником штаба батальона, который на основе имеющейся у него информации делает необходимые отметки в тех или иных разделах и графах данных документов. В журнале учета боевой подготовки батальона учет учебных занятий осуществляется на основе ротных журналов. Журнал ведется в течение учебного года. В нем учитываются выполнение программы по физической подготовке, успеваемость каждого подразделения, теоретические инструкторско-методические и показательные занятия с офицерами и сержантами срочной службы. Выполнение программы по физической подготовке и успе-

ваемость отмечаются в разделе «Учет выполнения программы боевой подготовки» на основе проверок, проведенных штабом батальона, и докладов командиров подразделений. При этом в каждой роте повзводно и в батальоне в целом по неделям каждого месяца учитываются

следующие показатели: номера и названия тем, количество часов по плану, количество фактически проведенных занятий. Оценки, полученные подразделениями по боевой подготовке, учитываются при определении общих оценок за месяц.

Теоретические, инструкторско-методические и показательные занятия, проведенные с офицерами и сержантами, учитываются в разделе «Учет занятий, проведенных командованием батальона». При этом указываются: дата проведения, предмет обучения, тема, замечания руководителя и оценка.

В роте и соответствующих ей подразделениях учет учебных занятий по физической подготовке осуществляется лично командиром роты в журнале учета боевой подготовки. Журнал ведется в течение учебного года. Командир роты учитывает выполнение программы по физической подготовке за неделю каждым подразделением и проведение инструкторско-методических и показательных занятий с сержантами.

Выполнение программы по физической подготовке отмечается в разделе «Учет отработанных тем» каждую неделю в каждом взводе, а именно указываются: номера и названия тем, количество часов, планируемое на изучение темы, фактическое количество часов по неделям месяца, оценки, полученные подразделениями по темам (ежемесячно), посещаемость, общая оценка, выставленная роте за месяц. В разделе «Учет командирских и инструкторско-методических занятий с сержантами» отмечается проведение занятий с сержантским составом в масштабе роты. При этом указываются должность, воинское звание, фамилия и инициалы проводящего занятия, дата проведения, посещаемость, оценка, количество часов, наименование занятия, номер и название темы, место проведения и замечания.

В недельном расписании занятий на основе личного контроля или докладов командиров взводов командир роты в соответствующих графах документа делает отметку «проведено» или «не проведено». Если запланированное занятие не проведено, то указывается причина.

Во взводе и соответствующих ему подразделениях в журнале учета боевой подготовки взвода учет осуществляется командиром взвода, а в его отсутствие – заместителем командира взвода. Журнал ведется, как правило, в течение периода обучения. В разделе «Учет посещаемости занятий, успеваемости и отработанных тем» указываются дата проведения, посещаемость, количество часов, отведенное на занятие, наименование или номер темы, краткое содержание занятия. Если командир в процессе занятия оценивал подготовленность военнослужащих, то указываются оценки, полученные ими. После отработки темы в конце месяца каждому военнослужащему выводится оценка и заносится в очередную свободную графу, а затем учитывается при выставлении оценки каждому отделению и всему взводу.

Учет утренней физической зарядки. Утренняя физическая зарядка

учитывается ежедневно в роте и соответствующих ей подразделениях путем отметки «проведено» или «не проведено» в расписании занятий на неделю. Этот учет ведется командиром на основе личного контроля, докладов старшины, а также офицеров и прапорщиков, назначенных командиром для проверки качества проведения зарядки, которое документально не учитывается. Командир по докладу офицеров, проверяющих проведение зарядки, если это необходимо, обязан сразу же принять конкретные меры по устранению недостатков.

Учет спортивно-массовой работы. Учет спортивно-массовой работы осуществляется соответствующими должностными лицами и спортивными организаторами подразделений.

В батальоне и приравненных ему подразделениях начальник штаба батальона учитывает выполнение спортивных мероприятий, предусмотренных планом боевой подготовки батальона, путем соответствующих отметок в данном документе. Спортивный организатор учитывает ход выполнения военнослужащими управления упражнений и требований Военно-спортивного комплекса, количество военнослужащих батальона, награжденных знаками отличия Министерства обороны «Воин-спортсмен», спортсменов-разрядников, спортивных организаторов рот и отдельных взводов, тренеров и судей по спорту. Порядок учета данных показателей такой же, как и в воинской части.

В роте и приравненных ей подразделениях командир роты учитывает выполнение спортивных мероприятий, запланированных в расписании занятий. Это осуществляется путем соответствующих отметок. Спортивный организатор роты учитывает ход выполнения личным составом упражнений и требований Военно-спортивного комплекса, результаты спортивных и военно-спортивных соревнований на первенство подразделения, количество спортсменов-разрядников и судей по спорту, спортивные рекорды подразделения.

Ход выполнения личным составом упражнений и требований ВСК учитывается в журнале учета боевой подготовки роты и в ведомостях по форме, установленной НФП-2009. В соответствующем разделе журнала записываются конечные результаты сдачи норм каждым военнослужащим, указываются сведения о награждении личного состава нагрудными знаками. В ведомостях учитываются показатели сдачи норматива, если они не ниже минимальных результатов. При последующих сдачах норм в ведомость заносятся результаты, которые превышают предыдущие показатели. Результаты выполнения военнослужащими роты упражнений и требований Военно-спортивного комплекса должны заноситься в ведомости лишь после проверок по физической подготовке и проведения соответствующих соревнований. Записи о выполнении требований по спортивной подготовке производятся на основании приказов по части.

Результаты спортивных и военно-спортивных соревнований на первенство роты учитываются в протоколах и в ведомости,

разрабатываемой по той же форме, что и для воинской части. Они служат исходными данными для оформления документов на присвоение военнотружущим спортивных разрядов и судейских категорий.

Количество спортсменов-разрядников и судей по спорту в роте учитывается по видам спорта, разрядам и категориям.

Спортивные рекорды и достижения учитываются после утверждения их командиром роты. В качестве рекордов и достижений фиксируются результаты, показанные на соревнованиях не ниже рангом, чем на первенство роты.

Во взводе и равных ему подразделениях учет спортивно-массовой работы ведется командиром в журнале учета боевой подготовки взвода. В раздел «Именной список личного состава» он вносит фамилии военнотружущих, награжденных нагрудным знаком «Воин-спортсмен», спортсменов-разрядников и судей по спорту. Там же фиксируются результаты выполнения личным составом взвода упражнений и требований Военно-спортивного комплекса.

Учет физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности. Попутная физическая тренировка учитывается командиром роты и соответствующих ей подразделений в недельных расписаниях занятий. На основе личного контроля или докладов командир подразделения в соответствующей графе документа делает отметку «проведено» или «не проведено», а также при необходимости – требуемые примечания. Проведение физических упражнений во время дежурства и при передвижении войск транспортными средствами учитывается старшими групп, командирами расчетов (отделений), взводов, рот и соответствующих им подразделений в рабочем порядке по указанию вышестоящих начальников. При этом качество проведения всех видов физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности обычно документально не учитывается.

В подразделениях также учитываются количество и качество имеющегося спортивного инвентаря и имущества. Учет осуществляется в соответствии с установленным порядком организации и ведения войскового хозяйства.

Показатели, учитываемые в подразделениях, в наибольшей мере отражают истинное состояние физической подготовки личного состава. Поэтому в целях усиления достоверности, своевременности и конкретности учета физической подготовки необходимо:

– отметку о выполнении запланированных мероприятий по физической подготовке и подпись ставить в тот же день, когда должно было проводиться то или иное мероприятие;

– ведомости учета результатов проверки личного состава по физической подготовке и спортивной работе, протоколы соревнований надо хранить до конца службы отмеченных в них военнотружущих (не менее одного года);

- в соответствующих документах учета обязательно указывать номера приказов и дату награждения военнослужащих нагрудными знаками при присвоении им разрядов и судейских категорий;
- результаты выполнения упражнений и требований Военно-спортивного комплекса, превышающие установленные нормативы, записывать только чернилами (шариковой ручкой);
- ведомости учета результатов проверок, протоколы соревнований, таблицу рекордов и достижений по спорту красочно оформлять и вывешивать в подразделениях.

В подразделениях документы учета физической подготовки хранятся у командиров, их заместителей и спортивных организаторов.

Об итогах физической подготовки и спортивно-массовой работы в Вооруженных Силах за год издается приказ министра обороны.

Контрольные вопросы

1. В чем состоит сущность контроля физической подготовки? Требования НФП к организации контроля.
2. Содержание контроля физической подготовки, требования к системе проверки и оценки.
3. Периодичность и содержание проверки физической подготовленности военнослужащих.
4. Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация курсантов по физической подготовке.
5. Определение оценки уровня физической подготовленности военнослужащих, порядок и последовательность выполнения физических упражнений в ходе проверки.
6. Определение оценки уровня физической подготовленности военнослужащих по рукопашному бою. Общая оценка по рукопашному бою.
7. Порядок оценки отдельных приемов рукопашного боя, а также комплексов приемов на 8 счетов с оружием и без оружия.
8. Общая оценка по физической подготовке руководителей занятий, слушателей и курсантов военно-учебных заведений.
9. Порядок оценки теоретических знаний военнослужащих, проводящих занятия по физической подготовке, слушателей и курсантов военно-учебных заведений. Оценка ответа на теоретический вопрос.
10. Порядок оценки организаторско-методической подготовленности военнослужащих, проводящих занятия по физической подготовке, слушателей и курсантов военно-учебных заведений. Оценка качества выполнения методического задания.
11. Оценка физической подготовки подразделения.
12. Оценка физической подготовки воинской части.
13. Оценка состояния физической подготовки учебных подразделений военно-учебного заведения и учебных частей. Оценка физической

подготовки военно-учебного заведения.

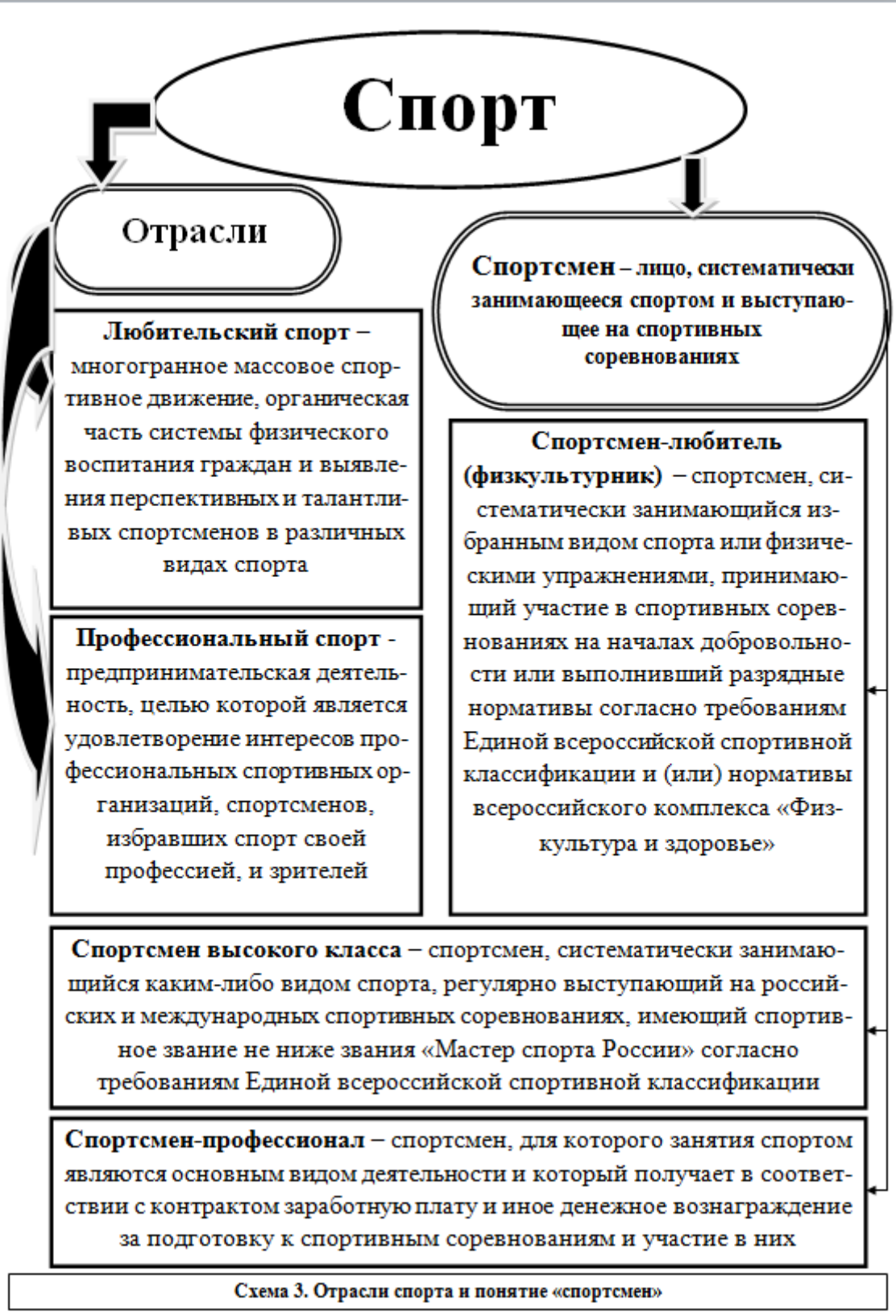
14. Учет физической подготовки. Цель, задачи и содержание учета.

15. Учет физической подготовки в батальоне, роте.

Приложение







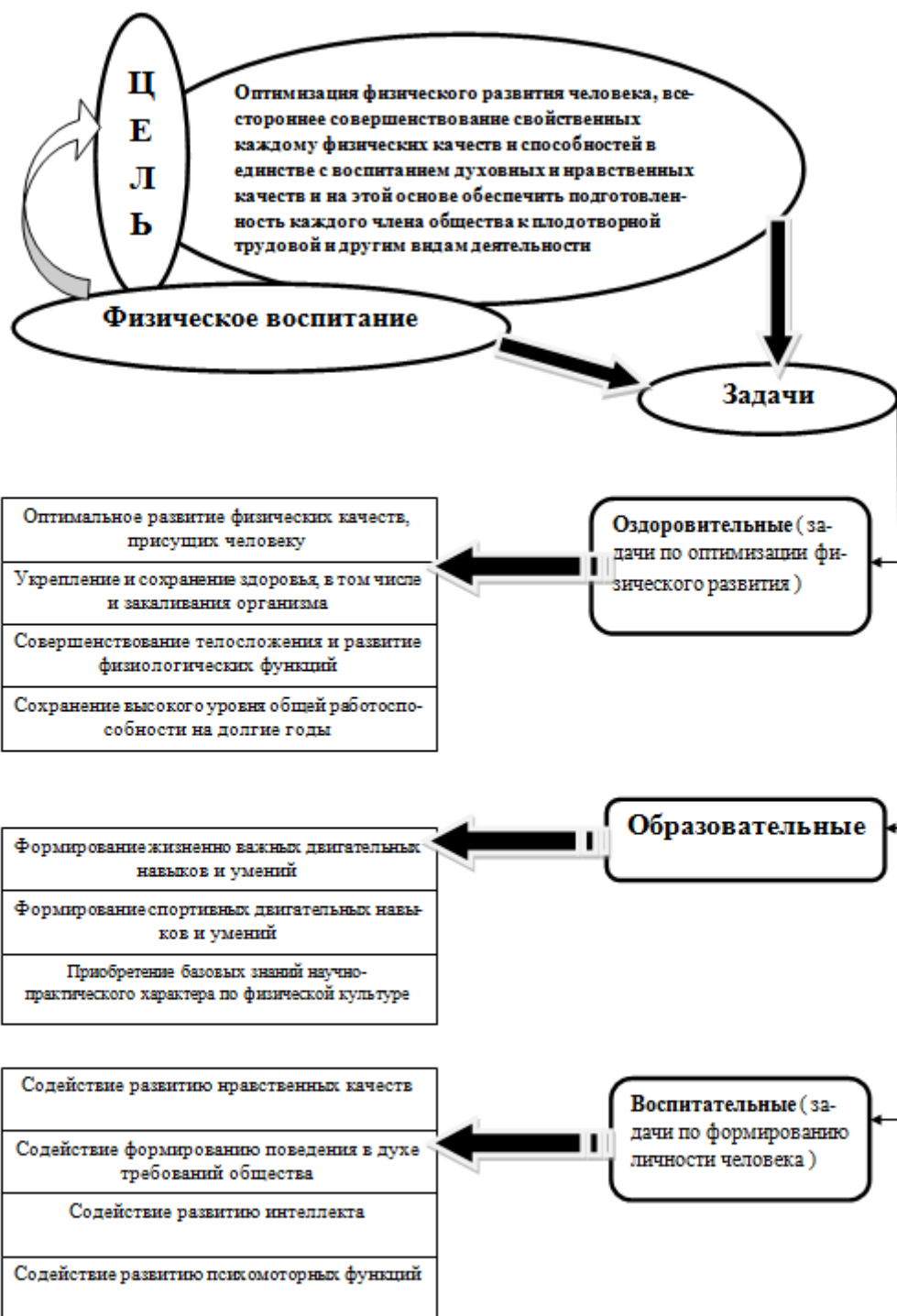
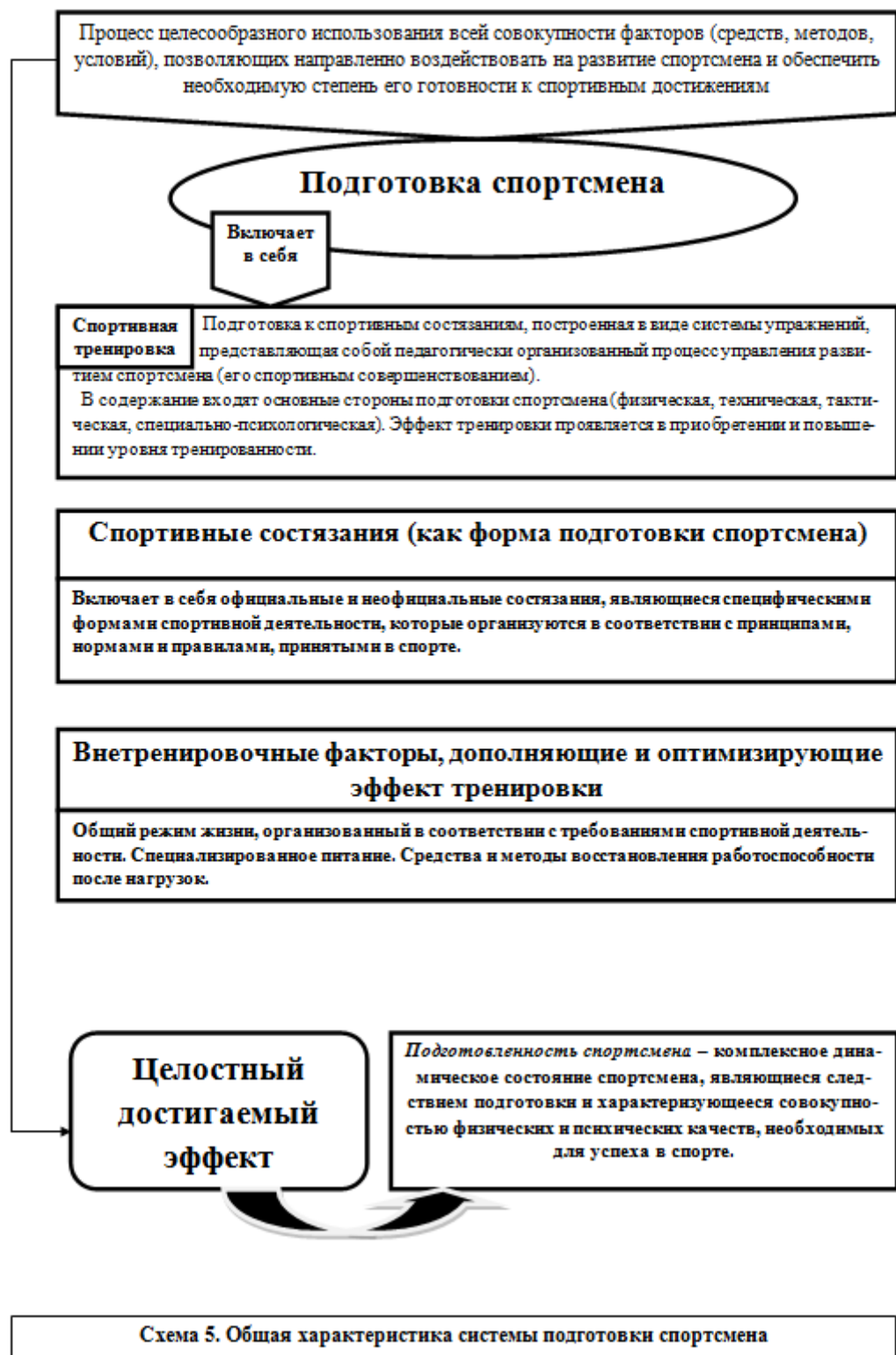


Схема 4. Цель и задачи физического воспитания.



"УТВЕРЖДАЮ"
 Командир
 войсковой части

(воинское звание, подпись)

"__" ____ 20__
 года

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН

физической подготовки личного состава войсковой части _____
 на _____ период обучения _____ учебного года

№ п/п	Мероприятия по физической подготовке	Количество часов (мероприятий) в период обучения	Периоды (этапы) боевой подготовки, основные мероприятия по боевой и общественно-гуманитарной подготовке *, месяцы, номера недель, количество часов (сроки проведения и количество мероприятий по физической подготовке)					
			1	2	3	...	2	2
			4	5	6			
1	2	3	4					
1	Проведение учебных занятий по физической подготовке с новым пополнением: -ускоренное передвижение и т.д.							
2	Проведение физической подготовки в основных подразделениях воинской части							
	Мотострелковые подразделения							

	Проведение учебных занятий: - ускоренное передвижение и т.д.	Количество часов в неделю	
1	2	3	4
	Проведение утренней физической зарядки: - первый вариант (общеразвивающие упражнения)	Количество вариантов в неделю	
	Проведение спортивной работы: - учебно-тренировочные занятия; - спортивные соревнования в подразделениях; - массовые соревнования на первенство воинской части	Количество занятий (соревнований) в неделю	
	Проведение физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности: - попутная физическая тренировка и т.д.	Количество тренировок в неделю	
3	Проведение физической подготовки с военнослужащими по возрастным группам		
	Проведение учебных занятий. 1-я возрастная группа: ускоренное передвижение и т.д.		

4	Организация физической подготовки **		
---	--------------------------------------	--	--

Примечания:

* Периоды боевой подготовки, основные мероприятия по боевой и общественно–гуманитарной подготовке указываются в соответствии с планом и программой боевой подготовки.

** Мероприятия по организации физической подготовки включаются в план при необходимости.

**Начальник физической подготовки и
спорта
войсковой части _____**

(воинское звание, подпись, фамилия, инициалы)

Обязанности должностных лиц воинской части и подразделений по управлению физической подготовкой

Обязанности различных органов и должностных лиц по управлению физической подготовкой определяются Уставом внутренней службы Вооруженных Сил РФ, Наставлением по физической подготовке в ВС РФ (НФП–2009 приказ № 200 и НФП–2013 с изменениями и дополнениями приказ № 570), приказами (директивами) Министра обороны РФ и другими официальными документами.

Обязанности основных должностных лиц, участвующих в организации физической подготовки, определяются Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, настоящим Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, приказами (директивами) Министра обороны Российской Федерации и другими руководящими документами.

Обязанности начальника физической подготовки вида (рода войск)
Вооруженных сил

Начальник физической подготовки вида (рода войск) Вооруженных сил подчиняется заместителю главнокомандующего вида (командующего рода войск) Вооруженных сил.

Он отвечает:

- за организацию физической подготовки и спортивно-массовой работы

вида (рода войск) Вооруженных сил.

Он обязан:

- знать состояние физической подготовки и спортивно-массовой работы в объединениях, соединениях, центрах специальной физической подготовки и вузах вида (рода войск) Вооруженных сил;

- разрабатывать проекты приказов и директив, организационно-методические указания по физической подготовке и обеспечивать их выполнение;

- участвовать в разработке учебных программ по физической подготовке, планов спортивных мероприятий и положений о спортивных (военно-спортивных) соревнованиях, смотрах спортивно-массовой работы;

- систематически контролировать и анализировать состояние физической подготовки в объединениях, соединениях и вузах вида (рода войск) Вооруженных сил, оказывать помощь командирам (начальникам), специалистам по физической подготовке в повышении качества организации и проведения всех форм физической подготовки военнослужащих;

- организовывать и проводить теоретические, инструкторско-методические и показательные занятия по физической подготовке на сборах, проводимых главнокомандующими видами, командующими родами войск Вооруженных сил, а также учебно-методические сборы с начальниками физической подготовки округов (флотов), объединений, соединений, частей, кафедр физической подготовки вузов;

- организовывать физическую подготовку и спортивно-массовую работу офицеров штабов и управлений вида (рода войск) Вооруженных сил, оформлять документацию на присвоение им спортивных званий, разрядов и судейских категорий;

- организовывать и проводить соревнования на первенство вида (рода войск) Вооруженных сил по военно-прикладным видам спорта;

- участвовать в разработке планов совершенствования учебной материальной базы по физической подготовке, в распределении денежных средств на ее строительство и содержание, в обеспечении войск (сил флота) спортивным имуществом и инвентарем, знаками отличия и грамотами, осуществлять контроль за их использованием;

- знать деловые и моральные качества специалистов по физической подготовке военных округов (флотов), соединений и объединений, принимать участие в подборе и расстановке кадров;

- руководить разработкой и внедрением учебно-методических пособий в войсках и в вузах;

- вести учет и анализировать состояние физической подготовки, внедрять передовой опыт в практику воинского обучения и воспитания военнослужащих, контролировать ведение научно-исследовательской работы на кафедрах физической подготовки вузов и оказывать помощь в ее организации.

Обязанности старшего офицера группы физической подготовки вида

(рода войск) Вооруженных сил

Старший офицер группы физической подготовки вида (рода войск) Вооруженных сил подчиняется начальнику физической подготовки вида (рода войск) Вооруженных сил.

Он отвечает:

- за организацию и методическое руководство деятельностью центров специальной физической подготовки вида (рода войск) Вооруженных сил.

Он обязан:

- разрабатывать проекты приказов и директив, учебных программ, методических рекомендаций по вопросам физической подготовки в центрах специальной физической подготовки вида (рода войск);

- разрабатывать планы спортивных мероприятий, руководящих документов по организации и проведению спортивных и военно-спортивных соревнований;

- оформлять документацию на присвоение военнослужащим, гражданскому персоналу Вооруженных сил спортивных званий, разрядов и судейских категорий;

- контролировать и оказывать помощь в организации и проведении теоретических и инструкторско–методических занятий по специальной и физической подготовке;

- вести контроль и учёт руководящих документов и распоряжений;

- обобщать и готовить материалы для подведения итогов физической подготовки и спортивно–массовой работы в видах (родах войск) Вооруженных сил;

- оказывать помощь и контролировать работу спортивных организаторов управлений, отделов, служб в видах (родах войск) по проведению физической подготовки и спортивно–массовой работы;

- организовывать и проводить теоретические, инструкторско–методические и показательные занятия в центрах специальной физической подготовки видов (родов войск) Вооруженных сил.

Обязанности начальника физической подготовки
округа (флота)

Начальник физической подготовки округа подчиняется заместителю командующего округом (флота).

Он отвечает:

- за организацию физической подготовки и спортивно–массовой работы в округе (флоте).

Он обязан:

- знать состояние физической подготовки и спортивно–массовой работы в соединениях округа (флота);

- разрабатывать проекты приказов и директив, организационно–методические указания по физической подготовке и обеспечивать их выполнение;

- участвовать в разработке учебных программ по физической

подготовке, планов спортивных мероприятий и положений о спортивных (военно-спортивных) соревнованиях, смотрах спортивно–массовой работы;

- систематически контролировать состояние физической подготовки в соединениях округа, оказывать помощь командирам (начальникам), специалистам физической подготовки в повышении качества организации и проведения всех форм физической подготовки военнослужащих;

- организовывать и проводить теоретические, инструкторско–методические и показательные занятия по физической подготовке на сборах, проводимых командующим округом, а также учебно–методические сборы с начальниками физической подготовки соединений округа (флота);

- организовывать физическую подготовку и спортивно-массовую работу офицеров штабов и управлений округа (флота), оформлять документацию на присвоение им спортивных званий, разрядов и судейских категорий;

- организовывать и проводить соревнования на первенство округа (флота) по военно–прикладным видам спорта;

- вести работу по отбору кандидатов для обучения на курсах инструкторов в Военном институте физической культуры;

- участвовать в разработке планов совершенствования учебной материально–технической базы по физической подготовке и спорту, в распределении денежных средств на её строительство и содержание, в обеспечении войск округа спортивным имуществом, инвентарем, знаками отличия, грамотами, принимать меры по изготовлению нетабельного спортивного инвентаря и имущества для занятий физической подготовкой и спортом, осуществлять контроль за их использованием;

- знать деловые и моральные качества специалистов по физической подготовке соединений, принимать участие в подборе и расстановке кадров в округе (флоте);

- руководить разработкой и внедрением учебно–методических пособий в войсках (силах флота);

- поддерживать деловые связи с местными комитетами по физической культуре, спорту и туризму и другими организациями.

- вести учет и анализировать состояние физической подготовки, внедрять передовой опыт в практику воинского обучения и воспитания военнослужащих.

Обязанности начальника физической подготовки объединения (соединения)

Начальник физической подготовки объединения (соединения) подчиняется командиру объединения (соединения).

Он отвечает:

- за организацию физической подготовки и спортивно–массовой работы в объединении (соединении).

Он обязан:

- знать состояние физической подготовки и спортивно–массовой работы в воинских частях (на кораблях);

- проводить анализ и осуществлять систематический контроль состояния физической подготовки и спортивно–массовой работы в воинских частях, оказывать помощь командирам в ее организации;
- руководить и контролировать деятельность начальников физической подготовки, инструкторов по физической культуре и физической подготовке, знать их деловые и моральные качества, проводить с ними учебно–методические сборы;
- вести работу по отбору кандидатов для обучения на курсах инструкторов в Военном институте физической культуры;
- участвовать в разработке проектов приказов командующего объединением (командира соединения) по физической подготовке и спортивно–массовой работе на учебный год и обеспечивать их выполнение;
- разрабатывать план спортивных мероприятий, руководящие документы по проведению спортивных (военно–спортивных) соревнований и смотров спортивно–массовой работы в объединении (соединении);
- организовывать физическую подготовку и спортивно–массовую работу офицеров управления объединения (соединения), оформлять документацию на присвоение спортивных званий, разрядов и судейских категорий;
- организовывать и проводить теоретические, инструкторско–методические, показательные занятия на сборах, проводимых командующим объединением (командиром соединения) с командирами (начальниками) различных категорий и их заместителями;
- участвовать в распределении финансовых и материальных средств, выделяемых для обеспечения физической подготовки в объединении (соединении);
- поддерживать деловые связи с местными комитетами по физической культуре, спорту и туризму и другими организациями;
- участвовать в разработке плана совершенствования учебной материальной базы по физической подготовке и спорту, знать состояние и вести учет спортивных сооружений и мест для занятий физической подготовкой, оказывать помощь воинским частям в их строительстве, оборудовании и эксплуатации;
- участвовать в составлении заявок (совместно с довольствующими органами) на денежные средства, спортивное имущество и инвентарь для обеспечения физической подготовки и спортивно–массовой работы, осуществлять контроль распределения и целевого расходования денежных средств;
- вести учёт и анализировать состояние физической подготовки и спортивно–массовой работы, принимать меры по устранению выявленных недостатков, внедрять передовой опыт в практику воинского обучения и воспитания военнослужащих.

Обязанности начальника физической подготовки полка

Начальник физической подготовки полка подчиняется заместителю командира полка.

Он отвечает:

- за организацию физической подготовки.

Он обязан:

- осуществлять повседневный контроль за физической подготовкой военнослужащих полка, совместно с начальником медицинской службы разрабатывать мероприятия по укреплению здоровья и физическому развитию военнослужащих, предупреждению травматизма на занятиях физической подготовкой и участвовать в их проведении;

- оказывать командирам подразделений полка помощь в организации и методике проведения утренней физической зарядки и занятий по физической подготовке;

- осуществлять подготовку нештатных спортивных организаторов подразделений, направлять и контролировать их работу;

- разрабатывать план спортивно–массовой работы воинской части, организовывать и проводить спортивные состязания, спортивные праздники и другие спортивные мероприятия, отбирать кандидатов в спортивные команды полка и руководить их тренировкой;

- оформлять документацию для присвоения военнослужащим спортивных разрядов, судейских категорий и награждения их знаками отличия;

- проверять не реже двух раз в год наличие и состояние спортивного инвентаря в подразделениях полка и на складе, ежегодно проводить его инвентаризацию.

Обязанности инструктора по физической подготовке

Инструктор по физической подготовке подчиняется начальнику физической подготовки воинской части.

Он обязан:

- оказывать методическую помощь командирам подразделений в организации различных форм физической подготовки, проводить учебные занятия с военнослужащими воинской части;

- постоянно поддерживать высокий уровень личной физической подготовленности и военно–профессиональной деятельности, при ведении боевых действий эффективно выполнять специальные задачи по предназначению в составе групп и индивидуально;

- участвовать в разработке планов спортивных мероприятий, положений о спортивных, военно–спортивных соревнованиях и смотрах спортивно–массовой работы;

- по указанию начальника физической подготовки воинской части контролировать проведение всех форм физической подготовки в подразделениях;

- проводить подготовку спортивных организаторов подразделений, внештатных тренеров сборных команд, судей по спорту;

- участвовать в организации и проведении спортивных соревнований в воинской части, иметь судейскую категорию;

- организовывать и проводить учебно–тренировочные занятия по военно-прикладным видам спорта со сборными командами воинской части, в спортивных секциях, а также с членами семей военнослужащих;
- проводить воспитательную работу в спортивных секциях, командах;
- организовывать и проводить спортивные праздники, чествования лучших спортсменов, а также другие агитационно–пропагандистские мероприятия;
- организовывать мероприятия по систематическому закаливанию военнослужащих путем комплексного использования водных, солнечных и воздушных факторов в сочетании с занятиями физической подготовкой;
- участвовать в совершенствовании учебно-материальной базы по физической подготовке;
- контролировать состояние спортивных сооружений и мест для занятий физической подготовкой;
- требовать от военнослужащих соблюдения требований безопасности при проведении учебных занятий и других спортивных мероприятий.

Обязанности инструктора–методиста по физической культуре

Инструктор–методист по физической культуре подчиняется начальнику физической подготовки воинской части.

Он обязан:

- оказывать методическую помощь военнослужащим в организации самостоятельной физической тренировки, прививать военнослужащим навыки самостоятельного контроля, соблюдения личной и общественной гигиены;
- совместно с инструктором по физической подготовке осуществлять подготовку сборных команд по видам спорта для участия в соревнованиях;
- вести индивидуальную работу с военнослужащими и членами их семей, проводить консультации по методике физической подготовки, ее оздоровительной функции и профилактике несчастных случаев, использовать в своей работе наиболее эффективные методы физической подготовки военнослужащих;
- вести учёт физической подготовки;
- владеть навыками экспериментальной работы, создавать новые методики и вести работу по их апробации, формировать банк данных по вопросам физической подготовки и спорта в Вооруженных силах;
- организовывать работу методического класса (кабинета) физической подготовки, обобщать и распространять передовой опыт организации и проведения физической подготовки;
- оформлять наглядную агитацию по физической подготовке на территории воинской части (подразделения), а также на объектах учебно–материальной базы по физической подготовке;
- пропагандировать роль физической подготовки и спорта, здорового образа жизни и их значение в профилактике и искоренении вредных привычек;
- разрабатывать мероприятия по предупреждению травматизма на

занятиях по физической подготовке и спортивных соревнованиях.

Обязанности начальника центра специальной физической
подготовки

Начальник центра специальной и физической подготовки подчиняется начальнику физической подготовки округа (флота, объединения).

Он отвечает:

- за организацию специальной физической подготовки в центре.

В дополнение к изложенному в статье 130 Устава внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации начальник центра обязан:

- руководить учебно–методической работой в центре;

- разрабатывать и представлять на утверждение программы подготовки военнослужащих и инструкторов центра;

- осуществлять контроль уровня профессиональной подготовки военнослужащих центра;

- проводить работу по укомплектованию центра инструкторским составом;

- осуществлять контроль учебного процесса с личным составом по всем разделам программы;

- утверждать функциональные обязанности подчиненного личного состава;

- откомандировывать военнослужащих из числа прибывших на занятия и нарушивших воинскую дисциплину, режим и распорядок дня, с последующим докладом начальнику физической подготовки по подчиненности.

Источник: Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 N 200

**Примерный перечень спортивных сооружений и мест
для занятий по физической подготовке**

№ п/п	Наименование спортивных сооружений и мест для занятий по физической подготовке	Для отдельных рот	Для отдельных батальонов	Для воинских частей
1	2	3	4	5
1	Спортивный зал (размер 36x18 м) или помещение для занятий гимнастикой, рукопашным боем, спортивными играми	- -	- 1	1 1
2	Стадион - основное спортивное ядро	-	-	1

3	Футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний	-	1	-
4	Открытый плавательный бассейн с подогревом (размер 25x16 м)	-	-	1
5	Водная станция на естественном водоеме	1	1	1
6	Гимнастическая площадка с гимнастическим городком и многопролетными гимнастическими снарядами с пропускной способностью: - до 100 человек; - до 500 человек	1 -	- 1	- 2
7	Полоса препятствий (два направления)	-	1	2
8	Площадка для рукопашного боя пропускной способностью до 100 человек	1	1	2
9	Площадка для игры в волейбол	1	2	4
10	Площадка для игры в баскетбол	1	2	4
11	Площадка для игры в ручной мяч (мини-футбол)	-	-	1
12	Площадка (поле) для игры в хоккей	-	-	1
13	Лыжехранилище	-	-	1
14	Методический класс (кабинет) по физической подготовке	-	-	1
15		3	4	5
16	Дистанция для занятий и соревнований по ускоренному передвижению и лыжной подготовке	1	1	1
17	Помещение для гидротермических процедур	-	-	1
18	Стрелковый тир 25 и 50 м	-	-	1
19	Кладовая для хранения спортивного инвентаря	-	1	1

Примечания:

1. Дополнительно к указанному оборудуются:
в авиационных воинских частях – городок со специальной аппаратурой;
в парашютно-десантных воинских частях – городок со специальной аппаратурой и специальный класс для проведения занятий по рукопашному бою;

на надводных кораблях 1-го и 2-го ранга – места для занятий по гимнастике и специальными упражнениями;

в районах боевых позиций (боевых дежурств) – места для проведения учебных занятий или физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности.

2. В военно–учебных заведениях минимальный перечень спортивных сооружений и мест для физической подготовки соответствует установленному для воинских частей, а их необходимые нормы определяются в зависимости от численности курсантов (слушателей) военно–учебного заведения.

В методическом классе по физической подготовке должны быть размещены стенды: «Планирование и учет физической подготовки», «Упражнения и нормативы по физической подготовке», «Обучение упражнениям по физической подготовке», «Указания по организации и проведению занятий, образцы план-конспектов по различным разделам физической подготовки», «Команды, подаваемые на занятиях по физической подготовке», «Проверка и оценка физической подготовки», «Физическая подготовка офицеров, прапорщиков и военнослужащих-женщин», по организации различных форм физической подготовки, «Военно–спортивный комплекс».

Примерный перечень

необходимого спортивного инвентаря для комплектования мест занятий физическими упражнениями (спортивных уголков) в подразделении

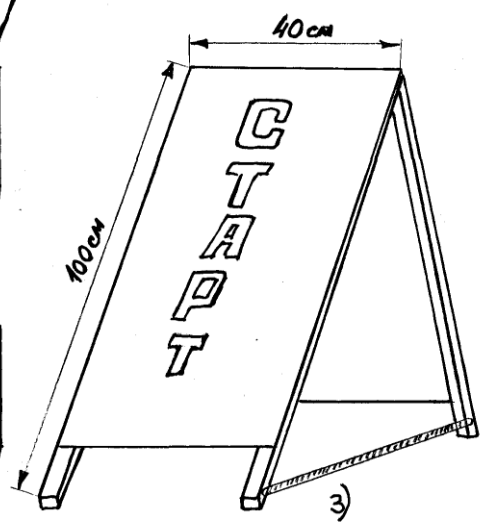
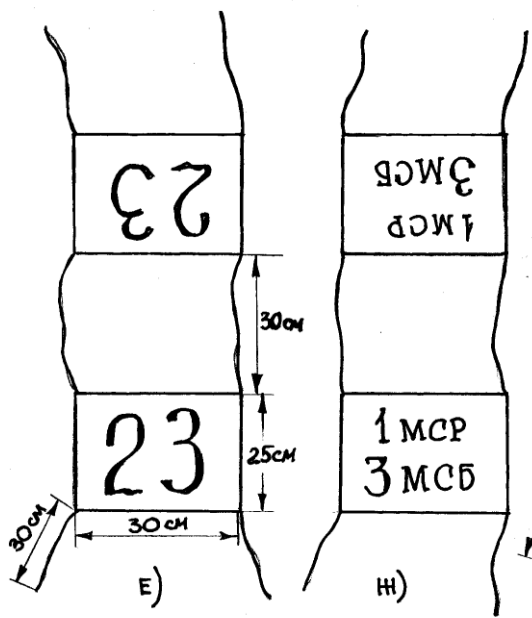
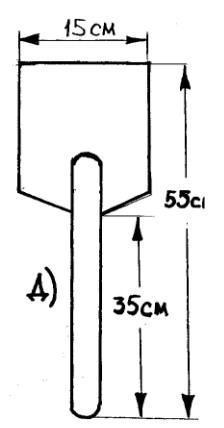
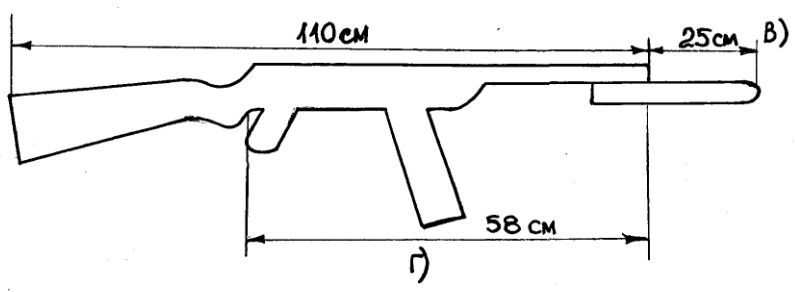
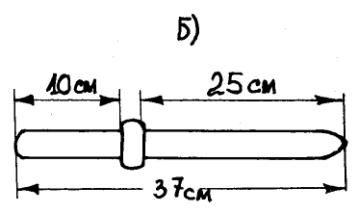
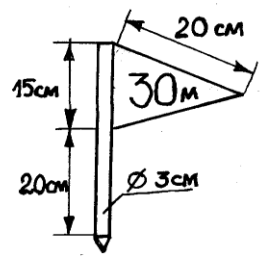
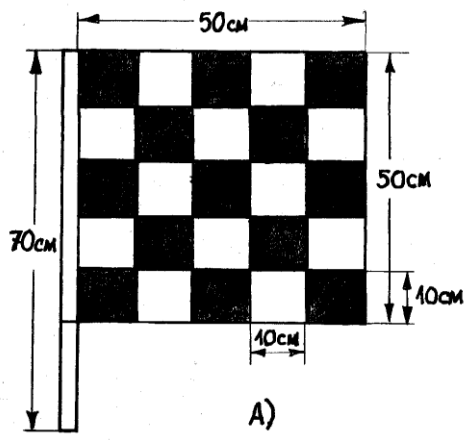
№	Наименование спортивного имущества
1	Гимнастическая стенка
2	Навесная перекладина –брусья
3	Гриф для штанги тренировочной
4	Подставка под диски и гантели
5	Диск 20 кг обрезиненный
6	Диск 15 кг обрезиненный
7	Диск 10 кг обрезиненный
8	Диск 5 кг обрезиненный
9	Тренажёр для жима лежа
10	Гантели разборные
11	Тренажёр для мышц живота
12	Гири 16 кг

Примечание: размеры помещения и количество инвентаря для занятий физическими упражнениями определяются нормативными документами.

Примерный перечень учебно-спортивного инвентаря для подразделения ротного звена

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1	Рулетка металлическая (50м)	1
2	Мерный шнур (50м)	1
3	Стартовый флажок (черно-белая клетка 10x10см), тканевое полотно 50x50см, длина ручки 70 см (рис. А)	2
4	Красный флажок, полотно 25x30см, длина ручки 40см	2
5	Белый флажок, полотно 25x30см, длина ручки 40см	2
6	Гранаты учебные Ф-1 (600 гр)	6
7	Указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м (рис. Б)	1 комплект
8	Макеты ножей (рис. В)	15
9	Макеты пехотной лопаты (рис. Д)	15
0	Макеты автомата (рис. Г)	15
1	Нагрудные номера (рис. Е)	на 100% л/с роты
1	Нагрудные номера сержантам для проведения УФЗ (рис. Ж)	на каждую роту, батальон
1	Планшеты под лист А-4	3
2	Тумбы «Старт – Финиш» (рис. З)	2
1	Тумба «Поворот» (рис. З)	1
3	Волчатник (50 м)	1
1	Секундомер	1
4		
1		
5		
1		
6		
1		
7		

Примечание: на крышке ящика ротной учебно–материальной базы по физической подготовке в правом верхнем углу – опись имущества (формат А-5); слева, на оставшемся месте, крупным шрифтом – нормативы по упражнениям в соответствии с программой боевой подготовки.



Продолжение приложения 5

Образец стенда

«Спортивная жизнь роты»



СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ РОТЫ

ЛУЧШИЕ СПОРТСМЕНЫ



Разрядные нормативы по видам спорта



Упражнения и требования ВСК

СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

ГРАМОТА
НАГРАЖДАЕТСЯ Команда 43 роты за первое место в соревнованиях на первенство факультета

Начальник факультета полковник А. Калашников

ГРАМОТА
НАГРАЖДАЕТСЯ Команда 43 роты за первое место в соревнованиях на первенство факультета

Начальник факультета полковник А. Калашников



СПОРТИВНЫЕ РЕКОРДЫ РОТЫ



ГРАМОТА
НАГРАЖДАЕТСЯ Команда 43 роты за первое место в соревнованиях на первенство факультета

Начальник факультета полковник А. Калашников

ГРАМОТА
НАГРАЖДАЕТСЯ Команда 43 роты за первое место в соревнованиях на первенство факультета

Начальник факультета полковник А. Калашников

ВЕДОМОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ И ТРЕБОВАНИЙ ВСК

СПАРТАКИАДА В/ЧАСТИ

1 ВЗВОД

2 ВЗВОД

3 ВЗВОД

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

СПАРТАКИАДА БАТАЛЬОНА

Форма № 2

ВЕДОМОСТЬ
результатов проверки _____ по физической подготовке _____

(учебное подразделение) (дата проверки)

№ п/п	Воинское звание	Фамилия инициалы	Нарушительный номер	Наименование (номера) упражнений						Сумма баллов	Оценка физической подготовленности	Оценка методической подготовленности			Общая оценка по физической подготовке
				результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы			за теоретические знания	за практические действия	Общая оценка	

Командир подразделения _____
(воинское звание, подпись)

По списку _____ чел.

Всего проверено _____ чел. _____ %

Из них получили оценки:

«отлично» _____ чел. _____ %

«хорошо» _____ чел. _____ %

«удовлетворительно» _____ чел. _____ %

«неудовлетворительно» _____ чел. _____ %

Получили положительные оценки _____ чел. _____ %

Освобождено по состоянию здоровья _____ чел. _____ %

Отметка врача о допуске _____

Общая оценка подразделения _____

Проверяющий _____

Примерная схема оценки внешних признаков утомления

Признаки	Значительное утомление (среднее)	Резкое утомление (большое)
Окраска кожи лица	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение. Синюшная окраска губ
Потливость	Большая потливость (выше пояса)	Особо резкая потливость (ниже пояса)
Дыхание	Сильное учащение дыхания. Периодическое дыхание через рот	Сильно учащенное, поверхностное дыхание через рот. Отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием (одышка)
Движения	Неуверенный шаг. Покачивание	Резкие покачивания. Отставание на марше
Внимание	Неточность в выполнении указаний, ошибки при перемене направления	Замедленное выполнение приказаний, выполняются только команды, поданные громко

Указания по организации занятий по военно–прикладному плаванию и купанию на водной станции

Для обеспечения порядка на водной станции, предупреждения травматических повреждений и несчастных случаев во время занятий руководствоваться следующими документами.

Инструкция дежурному по водной станции

Дежурным по водной станции назначается офицер. Он подчиняется дежурному по воинской части и отвечает за поддержание порядка на водной станции, соблюдение мер безопасности и несение службы дежурной командой пловцов. Ему подчиняется весь личный состав подразделений, находящихся на водной станции.

Перед заступлением на дежурство новый дежурный знакомится с правилами пользования водной станцией, обязанностями руководителя занятий и расписанием занятий на водной станции, проверяет и принимает водную станцию, ее оборудование и инвентарь.

Дежурный по водной станции обязан :

- допускать личный состав подразделений к занятиям только после обследования дна, проверки плотов водной станции, уточнения глубины водоема у стартовых тумбочек (стартового плота) и под вышкой;
- обеспечивать спасательную службу в районе границ водной станции, инструктировать и руководить действиями спасательной команды, не разрешать занимающимся заплывать за границу водной станции, проверять наличие и исправность средств оказания первой медицинской помощи,

подготавливать на плотках, берегу и в дежур-ной лодке спасательные средства (спасательные круги, пояса, жи-леты, нагрудники, поплавки из вещевых мешков и др.), оказывать первую помощь пострадавшим, а в случае необходимости вызывать врача из воинской части или "скорую помощь";

- пропускать на водную станцию личный состав подразделений в соответствии с расписанием занятий, указывать места для раздевания и проведения занятий на берегу и в воде;

- следить за выполнением военнослужащими правил пользования водной станцией, ее оборудованием и инвентарем, за соблюдением чистоты и порядка на территории водной станции;

- не разрешать загорать в местах проведения занятий, на плотках водной станции, вышке и на лодках; прыгать с вышки без разрешения руководителя занятий;

- не допускать посторонних лиц на водную станцию;

- следить за соблюдением противопожарных мероприятий;

- о всех происшествиях немедленно сообщать дежурному по воинской части.

Правила пользования водной станцией

1. Водная станция в летнее время работает ежедневно (время её работы определяется командиром воинской части).

2. Личный состав подразделения, прибывшего на занятия, раздевается в отведенном для него месте.

3. Руководители занятий несут ответственность за сохранность инвентаря и оборудования, за соблюдение чистоты и порядка на водной станции.

4. На каждой 25–метровой дорожке водной станции разрешается одновременно плавать не более шести военнослужащим.

5. После занятий инвентарь водной станции убирается в места его хранения.

6. На водной станции запрещается:

- плавать и купаться без руководителя (инструктора, тренера);

- входить в воду и выходить из воды без разрешения руководителя;

- заплывать за границы (ограничительные знаки) водной станции;

- прыгать с вышки без разрешения руководителя занятий;

- виснуть на дорожках водной станции;

- мыться с мылом и стирать белье в районе водной станции;

- находиться в неустановленной форме одежды на плотках водной станции и на вышке;

- загорать на плотках водной станции, вышке и площадках на берегу, предусмотренных для проведения занятий;

- курить на территории водной станции.

Обязанности руководителя занятий по плаванию

Руководитель занятий по плаванию подчиняется дежурному по водной станции и несет личную ответственность за организацию занятий, обеспечение мер безопасности, за целостность и сохранность используемых при проведении занятий оборудования и инвентаря, за соблюдение чистоты и порядка на водной станции во время проведения занятий.

Перед проведением занятия руководитель знакомится с правилами пользования водной станцией, ее оборудованием и инвентарем.

Он отмечает в журнале количество людей, прибывших на занятие, осматривает места занятий, наличие и расположение спасательных средств, выделяет в помощь дежурному по водной станции дежурную команду пловцов (два–три человека) из наиболее подготовленных в плавании военнослужащих.

Руководитель занятия по плаванию обязан:

- знать организацию, методику проведения занятия по плаванию в строгом соответствии с требованиями НФП;
- организовано, строем проводить подразделение на водную станцию и уводить его, докладывая об этом дежурному по водной станции;
- проверять наличие военнослужащих до входа в воду, во время плавания и непосредственно после выхода из воды;
- лично проводить занятия с не умеющими плавать; тщательно инструктировать командиров отделений, назначенных для проведения занятия с умеющими плавать;
- обучение не умеющих плавать осуществлять с использованием поддерживающих средств, обращая при этом особое внимание на надежность закрепления на обучаемых;
- распределять военнослужащих по дорожкам водной станции; на каждой дорожке назначать старшего для непрерывного наблюдения;
- после окончания занятия убедиться, что все военнослужащие вышли из воды, после этого проверить помещение (место), где раздевался личный состав занимающегося подразделения;
- уметь оказывать первую помощь пострадавшим.

Перечень спасательных средств и инвентаря, необходимых на водной станции

1. Спасательные шлюпки – 2 шт.
2. Спасательные круги – по одному на дорожку.
3. Страховочные концы длиной 10 м – 2 шт.
4. Багры – 4 шт.
5. Ласты, маски, дыхательные трубки – 4 комплекта.
6. Медицинская аптечка – 1 шт.
7. Санитарные носилки – 1 шт.

Приложение 10

Упражнения Военно–спортивного комплекса

Упражнения	Военнослужащие-мужчины (возрастные группы)			Военнослужащие-женщины
	1–2-я	3–4-я	5–8-я	
Бег на 3 км или Бег на 1 км	+	+	+	+
Подтягивание на перекладине или Комплексное силовое упражнение	+	+	+	+
Бег на 100 м (челночный бег 10x10 м - при отсутствии условий для бега 100 м)	+	+		+
Лыжная гонка на 5 км (кросс на 5 км - для бесснежных районов)	+	+	+	+
Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий (специальное контрольное упражнение на полосе препятствий – для личного состава надводных кораблей и подводных лодок; обороты на лопинге – для летного состава)	+			

Требования Военно–спортивного комплекса

Содержание	Возрастная группа		Степень знака «Воин–спортсмен»	
	до 35 лет	35 и старше	I	II
Проплыть на оценку: - в обмундировании с оружием * - в спортивной форме	+		«отлично»	«хорошо»
Иметь спортивный разряд или судейскую категорию**	+		II или два III по военно-прикладным видам	III по военно-прикладному виду спорта
		+	Спортивный разряд или судейскую категорию по любому виду спорта	

* При отсутствии условий для плавания в обмундировании разрешается выполнять упражнения в спортивной форме.

** Для военнослужащих-женщин – иметь спортивный разряд или судейскую категорию по любому виду спорта.

Примечания

1. Замена лыжной гонки бегом на 5 км и отмена плавания производится при полной невозможности обеспечить подготовку личного состава по лыжной подготовке или плаванию.

2. Перечень частей, для которых разрешается отмена плавания, определяется приказом командующего военного округа (флота, командующего отдельным объединением).

3. Упражнения и требования Военно-спортивного комплекса (ВСК) военнослужащие выполняют в течение одного года. Выполнение упражнений и требований ВСК оценивается по нормативам по физической подготовке и засчитывается, как правило, в процессе контрольных занятий, проверок и в ходе соревнований на первенство подразделения (воинской части).

4. Военнослужащие, выполнившие все упражнения и требования ВСК по установленным для соответствующей возрастной группы или категории нормативам, представляются к награждению знаком «Воин–спортсмен»:

I степени – если военнослужащим по проверяемым упражнениям комплекса набрана сумма баллов, соответствующая оценке «отлично», а также выполнены требования;

II степени – если военнослужащим по проверяемым упражнениям комплекса набрана сумма баллов, соответствующая оценке – «хорошо», а также выполнены все требования;

«Отличник физической подготовки» – если упражнения и требования, установленные для знака «Воин–спортсмен» I степени, выполнены военнослужащим по контракту, курсантом военно-учебного заведения – в течение трёх лет подряд.

К понятиям *предмета «физическая культура» (подготовка)* относятся: «физическая культура», «физическое совершенство», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «спорт», «спортивная тренировка», «физическое развитие», «физическое образование», «физкультурная подготовленность», «физическая рекреация», «физическая реабилитация» и некоторые другие. Усвоение их военнослужащими позволяет не только познать суть явлений, которые отражают эти понятия, но и приобрести систему необходимых знаний по изучаемой дисциплине, правильно ориентироваться в содержании теоретической и практической стороны учебного материала.

Физическая культура – самое широкое по своему содержанию понятие. При этом различают физическую культуру общества и физическую культуру личности. **Физическая культура общества** представляет собой специфическую часть общей культуры, одну из сфер социальной деятельности, в её содержание входит созданная в процессе развития общества совокупность специальных духовных и материальных ценностей.

Под **физической культурой личности** следует понимать достигнутый уровень физического совершенства человека и степень использования двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни.

Физическая культура имеет множество функций. **Функции** лежат в основе классификации видов физической культуры, которая может быть представлена как базовая физическая культура, спорт, профессионально-прикладная и оздоровительная физическая культура.

Базовая физическая культура. Базовая физическая культура обеспечивает физическое образование и физическую подготовленность, которые необходимы военнослужащим как первооснова физического совершенствования для углубленной специализации и активной деятельности в целом. В зависимости от возраста занимающихся она видоизменяется, приобретает своеобразные черты.

Спорт как компонент физической культуры. Спорт обеспечивает наиболее значительную степень развития физических и других связанных с ним различных способностей человека.

Массовый спорт входит в состав базовой физической культуры. Спорт высших достижений, как и профессиональный спорт, представляют собой

особую сферу физической культуры.

Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки и тренировки. По определению специалистов, **спортом** называют собственно соревновательную деятельность и подготовку к ней; или **спорт** – это организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Прикладная физическая культура. Понятие «прикладная физическая культура» и «профессионально–прикладная физическая культура» практически идентичны и могут использоваться как в том, так и в другом варианте. Эти особенности определяются их непосредственным включением в сферу профессиональной деятельности, а также в систему специальной подготовки к ней в зависимости от конкретных требований и условий профессии.

Оздоровительная физическая культура. К этому виду физической культуры относится лечебная физическая культура, цель которой состоит в содействии восстановлению временно утраченных функциональных возможностей организма человека.

Гигиеническая физическая культура, включаемая в рамки рабочего дня, повседневного быта и режима отдыха, служит улучшению текущего состояния организма, что способствует формированию благоприятного функционального «фона» для основной жизнедеятельности.

Физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учётом его деятельности и социально–демографических характеристик.

Физическая подготовка является основным элементом боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно–боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности вооружённых сил.

Цель физической подготовки в вооружённых силах – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением.

Задачами физической подготовки военнослужащих являются:

- развитие и совершенствование физических качеств (двигательных способностей) – выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости и координационных способностей с учётом возрастных особенностей.

- формирование навыков в передвижении по пересечённой местности в пешем порядке и на лыжах, в преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашном бою, военно–прикладном плавании.

Специальные задачи физической подготовки обуславливаются особенностями военно–профессиональной деятельности военнослужащих

главных командований видов вооружённых сил, управлений военных округов (флотов), командований родов войск вооружённых сил, департаментов Министерства обороны, главных и центральных управлений Министерства обороны, объединений, соединений, полков (им равных), кораблей 1, 2, 3 и 4 ранга, отдельных батальонов (им равных), отдельных рот, военно–учебных заведений, федеральных государственных учреждений Министерства обороны, федеральных государственных унитарных предприятий Министерства обороны.

Критериями уровня развития физической подготовки в вооружённых силах страны выступают:

- внедрение физической культуры в быт и профессиональную деятельность военнослужащих;
- уровень здоровья и физической подготовленности данного контингента населения;
- наличие и качество материально–технического оснащения занятий физической культурой;
- квалификация работников, задействованных в этом процессе;
- уровень внедрения в занятия физической культурой достижений науки и техники;
- спортивные достижения военнослужащих.

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

Основным **средством** физической подготовки являются физические упражнения. Они выполняются с учётом возрастных особенностей, соблюдения требований безопасности и гигиенических правил.

К дополнительным **средствам** физической подготовки относятся солнце, воздух и вода.

Организаторско–методическими навыками и умениями руководителя в организации физической подготовки является совокупность приёмов и действий руководителя, позволяющих ему качественно и в соответствии с установленными требованиями организовать выполнение возложенных на него задач, методически правильно обучать и воспитывать подчинённых.

Физическое совершенство. Под физическим совершенством понимают оптимальный уровень двигательной подготовленности и физического развития человека применительно к современным условиям жизни – особенностям трудовой и оборонной деятельности, связанной с использованием многообразной сложной техники и необычными факторами воздействия внешней среды на организм и др. Вместе с тем физическое совершенство выражает достаточно высокую степень индивидуальной физической подготовленности человека.

Физическое воспитание. Физическое воспитание – является своеобразным и очень значимым видом воспитания, осуществляемым в целях

формирования физически совершенного, социально активного, патриотичного и морально устойчивого подрастающего поколения, готового к производительному труду, защите Родины и своих соотечественников.

Физическое развитие. Физическое развитие – часть физического воспитания, процесс изменения форм, функций организма, а также результат этого изменения (рост, вес, объём грудной клетки, степень полового созревания и т.п.). Физическое развитие – совокупность морфологических и функциональных свойств организма, определяющих запас его физических сил, выносливость и дееспособность. Оно может идти стихийным путём (естественное индивидуальное развитие человека – онтогенез) и целенаправленно, под влиянием специально подобранных упражнений в процессе физического воспитания или тренировки. Физическое развитие является одним из важнейших показателей состояния здоровья, при этом следует отметить, что темп физического развития наиболее значимая характеристика для той же самой оценки состояния здоровья любого конкретного человека. Определённое влияние на физическое развитие оказывают наследственность, социально–экономические условия, питание, занятия физическими упражнениями и т.д. Физическое развитие характеризуется изменениями трёх групп показателей:

Физическая подготовленность. Под физической подготовленностью следует понимать состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, добротным развитием физических качеств и разносторонним двигательным опытом.

Физическое образование. Это ежедневный процесс обучения человека двигательным умениям и навыкам, управлению движением своего тела во времени и пространстве, овладению практическими основами здорового образа жизни, а также вооружение теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и профессиональной деятельности.

Физическая рекреация. Физической рекреацией называют осуществление двигательного активного отдыха и развлечения людей с использованием физических упражнений, спортивных и подвижных игр, элементов спорта, естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается физическая и умственная работоспособность, стабилизируется эмоциональный фон.

Физическая реабилитация. Это продуманная и чётко организованная деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных физических и психоэмоциональных функций и способностей человека. Физическая реабилитация удовлетворяет потребность в лечении и восстановлении сил человека средствами физической культуры: физическими упражнениями, массажем, сауной, водными процедурами, гигиеническими мероприятиями и тому подобное.

Физические качества – это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Физические способности – это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному.

Одна физическая способность может выражаться в разных физических качествах. И наоборот, одно физическое качество может выражаться в разных физических способностях.

Известно, что организм человека развивается неравномерно (гетерохронно).

Гетерохронность – неравномерность развития.

У человека есть периоды, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Их называют сенситивными.

Сенситивный период – это чувствительный период развития организма человека.

Если в эти периоды оказать опережающее педагогическое воздействие, то эффект будет значительно выше, чем в другие.

Быстрота – это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

делится на 2 группы:

а) быстрота одиночного движения (например, бег),

б) быстрота двигательных реакций – это процесс, который начинается с восприятия информации побуждающих действия и заканчивается с началом ответных реакций.

У каждого человека существует такое явление, когда он не может «побить» свой результат.

Скоростной барьер – это привычка преодолевать расстояние с определенной скоростью.

Сенситивные периоды развития быстроты: 10–11 лет и 14–15

Ловкость – это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.

делится на две группы:

а) статическое равновесие (без перемещения),

б) динамическое равновесие (с перемещением).

Ловкость развивается в необычных положениях, которые выполняются при изменении внешних условий выполнения упражнения.

Очень хорошо развивают ловкость подвижные и спортивные игры.

Сенситивные периоды развития ловкости: 8 и 14 лет.

А сложная координация: 9–10 и 12–13 лет.

Сила – это способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, посредством мышечных напряжений.

различают:

- а) абсолютная сила – это величина максимальных усилий,
- б) относительная сила – это величина абсолютной силы, отнесенная на килограмм массы тела.

Градиент силы – это способность человека приращивать усилия в единицу времени (например, подтягивания на время)

Средства развития силы:

1. упражнения с внешним отягощением (штанги, гири),
2. упражнения отягощенные весом собственного тела,
3. упражнения на тренажерах (механотерапия),
4. статические упражнения в изометрическом режиме,
5. силовые упражнения в усложненных условиях (бег по рыхлому снегу).

Средство – это «орудие» достижения цели.

Методы развития силы:

1. метод максимальных усилий (1–2 повторения с максимальным весом),
2. флэшинг: суть его заключается в том, что на конкретную группу мышц делается не одно упражнение, а несколько последовательно идущих (например, сначала жим штанги, затем – разводка лёжа),
3. метод непредельных усилий (большое количество подходов с малым весом),
4. читинг.

Сенситивные периоды развития силы: у юношей (13–14 лет и 17–18), у девушек (11–12 и 15–16)

Естественным путем развивается до 25 лет.

Метод – это «путь» достижения цели.

Методический приём – это частный способ применения метода.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

зависит от:

1. эластичности и податливости мышц связок,
2. от температуры внешней среды,
3. от суточной периодики (утром, вечером),
4. от строения суставов,
5. от общего состояния организма;

различают:

а) активная гибкость – увеличение амплитуды за счет напряжения мышц,

б) пассивная гибкость – амплитуда достигается за счет внешних растягивающих сил,

разница между активной и пассивной гибкостью называется «запас гибкости».

Средства развития гибкости:

1. упражнения на растягивания с постепенным увеличением амплитуды,
2. маховые упражнения в медленном темпе (не должно быть болевых ощущений).

Приступая к выполнению упражнений на развитие гибкости обязательно нужно провести разминку. В связи с этим, упражнения на растяжку обычно выполняются в заключительной части.

Сенситивные периоды развития гибкости: 5–6 и 9–14 лет:
активная гибкость развивается в 10–14 лет,
пассивная гибкость в 9–11 лет.

Выносливость – это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без снижения её эффективности.

Утомление – это временное снижение работоспособности, вызванное умственной или физической нагрузкой.

Фазы утомления:

а) *усталость*: это субъективное ощущение утомления.

Эта фаза защищает организм от утомления.

б) *компенсированное утомление*: при этой фазе возможно поддержание мощности работы за счет дополнительных волевых усилий.

Но при этом наблюдаются некоторые изменения в биохимической структуре движения.

в) *некомпенсированное утомление*: это снижение общей мощности работы, вплоть до ее прекращения.

Основным средством развития выносливости являются упражнения, достаточно длительной нагрузки.

Методы развития выносливости:

1. метод круговой тренировки,
2. повторно–интервальный,
3. игровой.

Сенситивные периоды развития выносливости: аэробная выносливость (14–16 лет), у женского пола в (12–13 лет).

Значение слова Гимнастика по Ефремовой: **гимнастика** – 1. Система специально подобранных физических упражнений, способствующих общему развитию организма и укреплению здоровья. // Вид спорта, заключающийся в выполнении сложных физических упражнений. // Вид циркового искусства, заключающийся в выполнении сложных упражнений на специальных снарядах.

2. Переносное. Систематическая **тренировка**, постоянное занятие чем–либо.

3. Устаревшее. **Набор** снарядов и приспособлений для физических упражнений.

Значение слова гимнастика по Ожегову: **гимнастика** – совокупность специально подобранных физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития организма

Гимнастика в Энциклопедическом словаре: *гимнастика* – (греч. *gymnastike* – от *gymnazo* – упражняю, тренирую), система специально подобранных физических упражнений и методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Различают основные гимнастики (включая гигиеническую и атлетическую), прикладные **виды** гимнастики (в том числе производственную), спортивную, художественную гимнастику, спортивную акробатику.

Значение слова Гимнастика по словарю Ушакова: *гимнастика* (греч. *gymnastike*) – **упражнения** для развития мускулатуры и ловкости. Занимаюсь гимнастикой по утрам. || **Система** таких упражнений. Шведская гимнастика. Гимнастика Мюллера.

Атлетическая подготовка – это система специально подобранных физических упражнений силовой направленности для развития быстроты, силы и силовой выносливости.

Преодоление препятствий – это совокупность упражнений, направленных на формирование и совершенствование навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приёмов и действий, метание гранат на точность, развитие быстроты, выносливости, совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности.

Рукопашный бой (армейский) – комплекс специальных упражнений, направленных на формирование навыков, необходимых для уничтожения, выведения из строя или пленения противника, самозащиты от его нападения, а также на воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах.

Лыжная подготовка – это систематизированные физические упражнения, направленные на формирование и совершенствование двигательных и военно–прикладных навыков в передвижении с лыжами и на лыжах, развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закаливание организма.

Лыжный спорт – совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи. Включает в себя лыжные гонки на различные дистанции, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт, а также сноуборд.

Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика – это огромное множество разнообразных упражнений и действий, направленных на развитие общей и специальной выносливости, быстроты, скоростно–силовых качеств (способностей), совершенствование навыков в ходьбе, беге по ровной и пересечённой местности, прыжках и метаниях, слаженности действий в составе подразделений, воспитание морально–волевых качеств.

Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья,

пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Спортивные и подвижные игры – занятия, направленные на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации, а также на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения учебно–боевой деятельности.

Спортивные игры – это виды игровых состязаний, основой которых являются различные технические и тактические приёмы, поражения в процессе противоборства определённой цели спортивным снарядом (обычно им является спортивный мяч, целью – ворота, кольцо, площадка и т. п. соперников); содержание и организация спортивных игр регламентируются официальными правилами. Большинство спортивных игр представляет собой комплексы естественных движений, физических упражнений (бег, прыжки, метания, удары, передачи и т. п.), выполняемых игроками или взаимодействующими партнёрами в борьбе с соперником и направленные на создание разнообразных игровых ситуаций, которые в итоге обеспечивают победу.

Военно–прикладное плавание – занятия по военно–прикладному плаванию направлены на формирование навыков в военно–прикладном плавании, воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде, развитие общей выносливости.

Плавание – вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по–другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Авдеев, П.А. Формирование у курсантов ориентации на физическое совершенствование средствами физической подготовки / П.А. Авдеев, Н.А. Баранов // Тезисы итог. науч. конф. за 2001 г. – СПб.: ВИФК, 2002.
2. Агаджанян, Н.А. Резервы нашего организма / Н.А. Агаджанян, А.Ю. Катков. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Знание, 1990.
3. Агаджанян, Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н.А. Агаджанян, Н.Н. Шабатура. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Алексеев, В.С. Безопасность жизнедеятельности в вопросах и ответах: учеб. пособие / В.С. Алексеев, Е.О. Мурадова, И.С.

Давыдова. – М.: ТК Велби: Изд-во Проспект, 2006.

5. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1974.

6. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 6-е изд. стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.

7. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. – М., 2011.

8. Баландин, В.И. Физиология физической подготовки и военного труда / В.И. Баландин [и др.] – Л.: ВИФК, 1991.

9. Братцев, А.А. Физическая подготовка офицеров / А.А. Братцев. – М.: Воениздат. 1975.

10. Бахмутов, Б.М. Физическая культура как средство профилактики негативных явлений и формирования здорового образа жизни / Б.М. Бахмутов: дис. канд. пед. наук. – Л., 1988.

11. Боген, М.М. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры / М.М. Боген // Теория и практика физического воспитания. – 1997. – № 5. – С.18–20.

12. Букачев, А.М. Организация и проведение военно– специальных игр в процессе подготовки курсантов военно– физкультурного вуза / А.М. Букачев: дис. канд. пед. наук. – СПб., 1999.

13. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионов. – М., 2003.

14. Вейднер–Дубровин, Л.А. Теория и организация физической подготовки войск: Учебник для курсантов и слушателей / Л.А. Вейднер–Дубровин. – Л.: ВДКИФК, 1980.

15. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

16. Вовк, С.И. Диалектика спортивной тренировки / С.И. Вовк. – М.: Физическая культура, 2007. – 212 с.

17. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007.

18. Гилев, В.П. К вопросу о нагрузках, испытываемых экипажами БМП, и требования к физической подготовленности / В.П. Гилев, И.И. Варжеленко // Тез. докл. итог. научн. конф. за 1981 год. – Л.: ВДКИФК, 1982. – С. 58–60.

19. Двоенко, В.В. О связи физической и профессиональной подготовленности курсантов автомобильного вуза / В.В. Двоенко // Тезисы итог. науч. конф. за 2001 г. – СПб.: ВИФК, 2002. – С. 32–33.
20. Демьяненко, Ю.К. Индивидуальная физическая подготовка военнослужащих / Ю.К. Демьяненко. – Л.: ВДКИФК, 1979.
21. Динер, В.Л. Теория и методика физической культуры / В.Л. Динер. – Краснодар, 2000. – 347 с.
22. Ендальцев, Б.В. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / Б.В. Ендальцев. – СПб.: ВИФК, 1998.
23. Ершов, А.Е. Методические рекомендации по организации и проведению физической подготовки в Омском танковом инженерном институте: учеб.–метод. пособие / А.Е. Ершов, С.П. Хозей. – Омск: ОТИИ, 2005.
24. Закон Российской Федерации «Об образовании» // Российская газета. – (2006) 1999 – 6 мая.
25. Зайцев, Г.К. Физическое воспитание и спортивная подготовка / Г.К. Зайцев // Новые подходы: метод. рекомендации. – Л., 1991.
26. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
27. Зюкин, А.В. Проблемы физической подготовки как важного средства военно-профессиональной ориентации молодежи и курсантов / А.В. Зюкин. – СПб., 1999.
28. Изаксон, Х.А. Адаптация молодых солдат к службе в зависимости от степени их физической подготовленности / Х.А. Изаксон // Военно-медицинский журнал – № 11. – М.: Красная звезда, 1977. – С. 81–82.
29. Ильин, В.И. ППФП студентов в ВУЗах. Научно-методологические основы / В.И. Ильин. – М., 2001.
30. История и основы физической культуры: учеб. пособие / под общ. ред. В.В. Миронова и В.Г. Фёдорова. – СПб., 2004.
31. Кадыров, Р.М. Текущий контроль физической подготовленности военнослужащих / Р.М. Кадыров, О.А. Чурганов. – Ростов – на – Дону, 1995.
32. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 17 ноября 2008 г. № 1662-р.
33. Кузнецов, Ф.М. О физических нагрузках танкистов при многодневных действиях в наступлении и их влияние на некоторые

стороны боеспособности / Ф.М. Кузнецов // Тезисы докладов научной конференции КВИФКиС им. Ленина и ВМОЛА им. Кирова. – Л., 1959. – С. 20–24.

34. Куликов, В.М. Резервы повышения практической выучки курсантов / В.М. Куликов // Научно-метод. сборник. – М.: ГУВУЗ МО СССР, 1982. – № 23. – С. 23–28.

35. Куликов, Л. М. Управление спортивной тренировкой системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1995. – 394 с.

36. Кузнецов, И.А. Физическая подготовка специальных подразделений к действиям в особых условиях: монография / И.А. Кузнецов, Ю.А. Пухтенко. – СПб.: ВИ ВВ МВД, 2002.

37. Марищук, В.Л. Психолого-педагогические аспекты физической подготовки / В.Л. Марищук. – Л.: ВДКИФК, 2005.

38. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М., Медицина, 1988.

39. Миронов, В.В. Физическая культура: учебник / В.В. Миронов, В.А. Собина, А.С. Яцковец. – М.: Воениздат, 2005.

40. Наставление по физической подготовке в Вооружённых силах Российской Федерации (НФП-2001). – М.: Воениздат, 2001.

41. Наставление по физической подготовке в Вооружённых силах Российской Федерации (НФП-2009). – М.: Воениздат, 2008.

42. Наставление по физической подготовке в Вооружённых силах Российской Федерации (НФП-2013). – М.: Воениздат, 2013.

43. Основы медико-биологических знаний: учебник / под ред. Ю.Д. Жилова. – М.: Высшая школа, 2001.

44. Савченко, О.А. Физическая культура (подготовка). Часть II. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие / О.А. Савченко и др. – Омск: ОТИИ, 2008.

45. Солопов, И. Н. Функциональная подготовка спортсменов / И. Н. Солопов, А.И. Шамардин. – Волгоград: Прин-Терра-Дизайн, 2003.

46. Столбов, В.В. История и организация физической культуры и спорта: учеб. пособие / В.В. Столбов. – М.: Просвещение, 1982.

47. Стратегия социального развития ВС РФ на период до 2020 года. Утверждена решением Коллегии Министерства обороны РФ от 28. 03. 2008 г.

48. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

Утверждена Председателем Правительства Российской Федерации

Федерации 7 августа 2009 г.

49. Стратегия развития физической культуры и спорта в ВС РФ на период до 2020 года. Принята 28 марта 2008 г.

50. Судаков, К.В. Теория функциональных систем / К.В. Судаков, под ред. Б.Ш. Нувахова. – М., 1996. – 89 с.

51. Теория и организация физической подготовки войск: учебник / под ред. Л.А. Вейднер-Дубровина. – Л., ВДКИФК, 1980.

52. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл; пер. с англ. – Киев: Олимпийская литература, 2007. – 500 с.

53. Устав ВС РФ. – М.: Воениздат, 2007.

54. Фарфель, В. С. Физиологические основы классификации физических упражнений // В.С. Фарфель Физиология мышечной деятельности труда и спорта / – Л., Наука, 1969. – С. 425–440

55. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329–ФЗ, 4 декабря 2007 года. Принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года. Одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года.

56. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы». Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 г. №7.

57. Хозей, С.П. Физическая культура (подготовка): учебник / С.П. Хозей и др. – Омск: ОТИИ, 2010.

58. Хозей, С.П. Физическая культура (подготовка): учебник / С.П. Хозей и др. – Омск: ОАБИИ, 2014.