

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт	Кафедра
Физической культуры и спорта	Теоретические основы физической культуры и спорта

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль

Физкультурное образование

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему

**ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В СОВРЕМЕННОЙ АРМИИ**

Студент	_____	Лисов Николай Константинович
Руководитель	_____	Опарина О.Н.
	подпись, дата	

Нормоконтролер	_____	Опарина О.Н.
	подпись, дата	

Работа допущена к защите

Протокол заседания кафедры от « _____ » 2018г № _____

Заведующий кафедрой	_____	Тома Ж.В.
	подпись	

Работа защищена с оценкой _____

Протокол заседания ГЭК от « _____ » 2018 г № _____

Секретарь ГЭК	_____	Кочеткова Е.Ф.
	подпись	

Пенза 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	8
1.1.Цель, общие и специальные задачи физической подготовки военнослужащих.....	8
1.2. Содержание и структура организации физического воспитания в Вооруженных Силах РФ.....	16
1.3. Влияние физической подготовки на повышение военно-специальной подготовленности военнослужащих	23
Глава 2. АНАЛИЗ УСЛОВИЙ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ АРМИИ	27
2.1.Содержание и организация физической подготовки военнослужащих.....	27
2.2.Анализ и характеристика организации физического воспитания военнослужащих.....	45
ВЫВОДЫ.....	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	57
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	62

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Сегодня физическая подготовка в Вооруженных Силах Российской Федерации – это цельная сбалансированная система, объединяющая: задачи, средства, формы, методы, кадровый потенциал и материальную базу. Главной целью системы является обеспечение физической готовности военнослужащих к выполнению боевых задач [1]. Сегодня система физической подготовки представляет собой отлаженный и эффективно работающий механизм.

Физическая подготовка военнослужащих планируется и проводится в следующих формах: утренняя физическая зарядка (6 часов в неделю) учебные занятия (5 часов), спортивно-массовая работа (5 часов), физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности и самостоятельная физическая тренировка [1].

Главной особенностью физической подготовки на современном этапе является ее глубокая интеграция в боевую подготовку войск, способность оперативно реагировать на ее потребности.

В целях оптимизации процесса физической подготовки в Наставление по физической подготовке в 2013 году были внесены необходимые изменения. Сегодня мы имеем ряд новых упражнений, моделирующих профессиональную деятельность военнослужащих, установлено оптимальное время для занятий и внедрена принципиально новая система проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих. Для учета специфики воинских специальностей в методике физической подготовки разработаны и утверждены руководства по физической подготовке для каждого вида и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации [28].

Возрождено проведение спартакиады среди сборных команд суворовских военных училищ, нахимовских военно-морских, президентских кадетских училищ и кадетских корпусов Минобороны России. Так, в 2016 году соревнования проводились по 9 видам спорта, в которых приняли

участие более 1200 воспитанников, из них 848 выполнили спортивные разряды. Ежегодно проводятся чемпионаты, кубки и первенства Вооруженных Сил Российской Федерации, по итогам которых военнослужащим присваиваются спортивные разряды и звания. В прошедшем году проведено 24 таких чемпионатов, 21 кубок и 12 первенств. В соревнованиях приняли участие более 160 000 военнослужащих [18, 34].

В 2016 году впервые не только в России, но и в мире было проведено международное соревнование по парашютному спорту «Кубок Вооруженных Сил Российской Федерации имени Ю.А. Гагарина» с десантированием в Северном полюсе. При сильном ветре и низкой облачности спортсмены десантировались на ледовую базу «Барнео» [32]. Таким образом, изменения, происходившие в армии с начала 2000г. привели к тем положительным результатам, на которые указывают ряд исследователей и специалистов [14, 19, 20, 25]. Однако, в условиях нарастающей международной напряженности и перехода международных отношений на многополярную систему стране необходима сильная и боеспособная армия, способная адекватно отвечать на вызовы со стороны внешнего мира, в том числе и на спортивных аренах. Все это требует вести постоянную работу по совершенствованию системы физической подготовки военнослужащих.

Изучение данных привело нас к тому, что современные армии оснащены оружием, не требующим в применении особых физических усилий и нажатие кнопки или движение джойстика готовы привести в движение и направить к цели многотонные ракеты или танки, вывести на стартовую позицию подводный крейсер-ракетоносец, но по-прежнему конечным аргументом, который вступает в силу, когда исчерпаны все запасы оружия и нельзя полагаться на технику – личное противостояние противников, когда победа зависит только от физической силы ловкости и выносливости солдата.

Так же отсутствие действенной системы привития военнослужащим чувства ответственности за личный уровень физической подготовленности, потребности систематически заниматься физическими упражнениями и быть

постоянно готовым к выполнению служебных обязанностей существенно снижает уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями, сводя данный процесс только как к обязанности. Однако учитывая, что эффективность занятий физической упражнений заключена не только в системе занятий, но и прежде всего мотивационно-ценностного отношения [15, 19].

Особенно актуальны критерии хорошей физической формы для служащих «спецподразделений» – десантных и разведывательных подразделений которым чаще всего приходится вступать в непосредственное физическое единоборство с солдатами противника.

Все указанные проблемы теснейшим образом связаны с пока еще недостаточным количеством специалистов по физической подготовке войскового звена для обеспечения эффективного функционирования процесса физической подготовки в различных условиях военно-профессиональной деятельности. Следует отметить, что на данном фоне идет прогрессирующее ухудшение качества физической подготовки и уровня физической подготовленности военнослужащих, проходящих военную службу.

Таким образом, совершенствование системы физической подготовки военнослужащих не смотря на совершенствование военной техники, всегда остается актуальным, но в свете новых изменений в Наставлениях о физической подготовке в армии важно отметить их эффективность, что является показателем правильно выбранного направления по организации физической подготовки в армии.

Цель исследования – изучить эффективность изменений в физической подготовке военнослужащих с учетом вносимых изменений в Наставления по физической подготовке 2001г. и 2009г. (НФП- 2001 и НФП-2009).

Объект исследования – физическое воспитание военнослужащих.

Предмет исследования – организация и содержание физического воспитания в вооруженных силах РФ.

Гипотеза исследования состоит в том, что изменения, вносимые в Наставления по физической подготовке военнослужащих, отражаются на результатах сдаваемых нормативов.

Задачи исследования:

1. На основе результатов педагогического анализа развития физического воспитания военнослужащих Российской армии определить его сущность и структуру.

2. Провести исследование эффективности содержания и организации физического воспитания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации на основе Наставлений и дать анализ полученных результатов.

Методы исследования:

1. Анализ педагогической и методической литературы по теме исследования.

2. Статистические и математические методы.

Исследование проблемы совершенствования содержания физического воспитания проводилось в три этапа.

Первый этап (сентябрь-октябрь 2017г.) включал изучение и анализ общей и специальной научной литературы, посвященной проблеме содержания физического воспитания военнослужащих; разработку концепции исследования, его цели, задач, объекта, предмета и гипотезы; подборку инструментария исследования.

Второй этап (ноябрь 2017г. – февраль 2018г.) включал: проведение педагогического наблюдения. На этом этапе решались следующие задачи: уточнение подхода к сущности изучаемой проблемы; выявление и обоснование значимых факторов, влияющих на содержание физического воспитания военнослужащих; анализ полученных результатов. В решении задачи второго этапа использовались теоретический анализ, наблюдения, изучения документов и результатов деятельности, математической статистики.

Третий этап (март-апрель 2018г.) включал окончательный анализ и обобщение полученных данных; корректировку методики совершенствования

содержания физического воспитания; оформление результатов педагогического наблюдения, формулировку теоретических выводов и практических рекомендаций; обоснование педагогических путей и условий совершенствования содержания физического воспитания. На этом этапе использовались методы обобщения, систематизации и интерпретации результатов исследования.

ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

1.1 Цель, общие и специальные задачи физической подготовки военнослужащих

Физическая подготовка в Вооруженных Силах РФ – одно из звеньев системы физического воспитания, и в то же время она входит в систему боевой подготовки войск, являясь одним из ее предметов, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания военнослужащих. Истории российской армии показывает, постоянно жаждут военных инструкторов для совершенствования содержания военной науки. Некоторая составная часть содержания армии и военно-морского Флота России начал формироваться в начале XVIII века. На основе Peter's армия была моральная (предложения из страха Бог) и военные (преданность государства и Тёвynеі) [14, 22].

В конце XVIII века. VASSILIOU Suvorovas удалось выполнить на практике комплексного военного образования, системы, суть, чтобы было психического, военного и физического воспитания. На основе образования этого периода было моральных категориях и идеалах (как долг, честь, совесть, уважение, дворянства патриотизм, героизм, ответственность, Родина, вера. Контента на стороне науки время, был основан на идеи, правил, обычаев, норм поведения, связанных с деятельностью, боевых миссий, военной службы и этики поведения военнослужащих исторически сложившихся в армии и военно-морского Флота. Такой подход к образования в части содержания сохранилась до октябрьской революции 1917 г., [20].

Рождения красной Армии и Советского государства 1918 году, было необходимо, разные подходы к образования военнослужащих. В течение этого периода, новое содержание обучения была создана - Коммунистов, в том

числе идеологического и политических, нравственных, атеист, правового, эстетического и физического развития. Он стремился развивать солдаты и командиры социально значимые черты защитник socialistinès государства.

В течение великой Отечественной войны и послевоенного периода, содержание военного образования была определена как ideologinès, политической, военной, атеист, нравственный, правовой, эстетического и физического образования [21].

Истории-pedagogikos анализ позволил определить основные этапы создания и развития содержание обучения, чтобы показать, Бытие и основные тенденции развития содержания образования военнослужащих российской армии, в том числе: формирование и развитие содержания образования, новые направления; обновление по социальной-политической создавать отдельные зоны, такие как государства-Отечественной, военно-учебных и так далее.; для того, чтобы deideologization образования в части содержания и так далее.

Сегодня в профессиональной литературе не разработаны понятия "содержание образования". Преподавателей для определения содержания как системы знаний, навыков, восприятия, устойчивые привычки, черты и характеристики, которые необходимы человек в состоянии выполнять Обычные социальные функции устанавливаются в рамках конкретной системы ценностей в обществе. Другие считают, что содержание вселенские ценности, опыт и традиции современной цивилизации, государство, на основе основных характера человека, как высшей социальной ценности и так далее.

Анализ современной военный-pedagoginè литература показывает, что военного образования в теории разработал традиционное понимание содержания образования. Она используется для того, чтобы раскрыть его сущность, научных позиций, идей и представлений, которые в основе войн, личность развивается. В настоящее время военные-edukologija, содержание военного образования понимается как основной тип (направление)

образования: государства, Отечественной, военной, моральной, правовой, экономической, эстетической, физической и aplinkosauginis образование. Это подтверждают исследования [18].

Важно физической подготовки в системе обучения и воспитания военнослужащих, их задачи, средства, формы и методы были впервые установлены Программы, предназначенные для физического воспитания в красной Армии, утвержден в 1922 году. В учениях рекомендуется гимнастика, лыжи, обучение, иметь острые оружия, плавание, гребля, методы обороны и нападения без оружия, и игры. Но, на самом деле, в то время воин был требуется только играть в футбол и гимнастика. Физических упражнений программы развивались, адаптации к условиям требования сегодня. Опыт войны в конце-начале XX века, существенных изменений в характер военной службы, тем не менее, не может повлиять на Ситуацию физического воспитания и спорта вооруженных Сил [8].

Научно обоснованные и четко сформулировать цели и задачи, обеспечить системы физического воспитания, больше внимания, обеспечивая при этом правильный выбор средства и методов физического совершенствования военнослужащих.

Целей и задач современной системы физического воспитания, армии и военно-морского Флота является разработка на основе комплексного анализа, конкретных целей, а не конкретных требований борьбы с обучения и борьбы с деятельностью, физического состояния солдат.

По Руководство физического воспитания (NFP), для физической подготовки цель-обеспечение физической подготовки kariškių бороться с деятельностью, master оружия и военного оборудования и эффективно использовать, передавать физической активности, neuropsychiatric стресса ekstremaliose ситуациях, а также помочь решить проблемы, обучение и образование [14].

Эта формулировка чистые, сочетая конкретные и не особенности физической подготовки является неотъемлемой частью системы, бороться с улучшенных солдат.

Обеспечения физической упрощение kariškių бороться с деятельностью является наиболее важной задачей физического воспитания.

По этой причине, он является одним из самых важных вещей для борьбы с обучения, как относительно независимых компонента битва сотрудничества воинов.

Для того, чтобы физические тренировки достигается путем решения общих и специальных проблем. Общие задачи физической подготовки в соответствии с его назначение и функции, которые отражают в основном Общие требования бороться против подготовки и согласования деятельности физического состояния всех категорий военнослужащих. Они распространяются на всех работников, в армии и военно-морского Флота. Специальные задачи, которые созданы для того, чтобы учесть особенности военной-профессиональной деятельности персонала различных видов вооруженных сил, власти, армии, военно-морских и сил специальных операций вооруженных сил, [16].

Под влиянием систематического использования физических упражнений, он прочен благоприятные изменения всех внутренних органов и систем человека. Эти изменения не конкретный и конкретный.

Не конкретные изменения, чтобы оптимизировать физическое самочувствие военнослужащих и в Целом укрепить их здоровье, повысить его функциональность, с учетом нормального условия жизни. Физические упражнения увеличивают силу susitraukimą, сердца, мышц и увеличивает выносливость, который повышает общую производительность сердца. Покоя, пульс, раковины, максимальное кровяное давление падения, шок и объем

сердца, увеличивается. Реакции сердечно-сосудистой системы физически обученных солдат загрузить характеризуется экономической деятельности, кровеносная система с регулярно работать, внезапное резерва мощностей кровеносная система с максимальная нагрузка, и уменьшить период восстановления, *apsvaigus* обучения. Там есть хорошее изменение состава крови: стабилизируется количество красных кровяных клеток, белых кровяных клеток, повышает гемоглобину заказать. Это позволяет увеличить кислородной емкости крови и улучшает ее защитные свойства. Все эти положительные изменения сердечно-сосудистой системы, положительно влияет на деятельности других систем и органов тела человека [4].

Деятельности дыхательных путей *apsvaigus* использования становится более экономичным отдыха и с использованием стандартных грузов. В то же время, он сохраняет способность дышать наибольшее напряжение, повышает период и его восстановления после нагрузки уменьшается. Таким образом, отдыха, дыхания коэффициент меньше, и его глубина увеличивается на немного, легочной вентиляции снижается, и кислорода ассимиляции, увеличивается. *Apsvaigus* от максимальной физической активности, военных, систематически занимающихся физических упражнений, значительно увеличил частоты и глубины дыхания и легочной вентиляции, что позволяет эффективно поставлять кислород в организм. Физически оттенков тела также имеет увеличил максимальную необходимую вентиляцию оборудования, съемная, повышение максимального потребления кислорода.

Физические упражнения, чтобы обеспечить улучшение веществ тела процессов в организме. Мышцы, увеличивает содержание основной энергии вещества – *glíkogeno*, а также других материалов. Энергетических веществ в мышцах используется более экономичный способ, окисление и разложение продуктов быстрее и более полного удаления веществ тела продукты, является открытой. Содержание *glíkogeno* в печени увеличивается, увеличивается питательных веществ, ассимиляции из кишечника, увеличивается число

фосфора соединения или вещества в мозг, и деятельность, материальные тела ферментов, увеличение. Она также помогает увеличить производительность нервной системы, удаление системы и многих по эндокринных желез [9].

Всех этих хороших функциональных усовершенствований, которое произошло под влиянием систематического физическая подготовка является важной предпосылкой, что происходят изменения во внутренних органах и системах, используется в качестве основы для увеличить сопротивляемость организма к негативных факторов военной-профессиональной деятельности, развитие различных специальных свойств.

Наибольшую угрозу для человека, для жизни в современном бороться с можно использовать для ядерных ракет, оружия, врагов. Степень его воздействия на работников очень разная и зависит от типа и воздействие ядерного взрыва и многих других условий. Но сумма *ceteris paribus*, этот эффект является специфическим некоторые особенности, присущие для военных, в том числе специальных стабильности в организме. В настоящее время представляется целесообразным проведение периодических проверок физической подготовленности, которые позволяли бы оценивать эффективность учебного процесса и, кроме того, создавали предпосылки для совершенствования нормативной системы, в частности, ее стимулирующей функции.

1.2 Содержание и структура организации физического воспитания в Вооруженных Силах РФ

Физическая подготовка — это целенаправленный управляемый процесс физического совершенствования военнослужащих, осуществляемый с учетом особенностей их военно-профессиональной деятельности.

В соответствии с системой физической подготовки солдат рассматривается как упорядоченная в соответствии с требованиями боевой деятельности совокупность взаимосвязанных компонентов, образующих

концептуальные основы процесса, естественно совершенствовать войска и контролировать этот процесс.

Разрабатывает и разработки в физической готовности армии и военноморских сил тесно связаны с прогрессивными изменениями в характере исполнения матча, технической оснащенности сил, штатно-организационной структуры и методов комплектования частей и подразделений, уровня физической подготовленности и здоровья звоните-эксклюзивный контингента, а также практики подготовки и реализации ре-зультатов исследований [27].

Система физической подготовки разработана в соответствии с требованиями Combat боевая деятельность к физической с-Personal личный состав и включает три подсистемы:

- концептуальные основы – ;
- процесс физического совершенствования военнослужащих – ;
- управление процессом физического совершенствования военнослужащих.

Эта схема является неотъемлемой частью всех систем физической подготовки, а не "из приложения так или иначе" и типов армий.

Концептуальными основами системы физической подготовки солдат является субъективное отражение требований современного боя, близких к естественному с-Personal личностному составу, а также реальных возможностей и способов обеспечения физической подготовки солдат к боевой деятельности. Слагаются целей, задач и принципов физической подготовки.

Цель этого совместного сосредоточения на физической форме, ее специфической судьбе как неотъемлемой части системы борьбы за совершенствование войск. Кроме того, сформулировать точные и конкретные цели для высокой эффективности функционирования любой системы образования невозможно [10].

Научно обоснованные цели в физическом воспитании должны:

- в соответствии с общей направленностью на старшую подготовку и обучение в системе подготовки войск;
- с учетом специфики физических упражнений как относительно самостоятельной части системы борьбы за совершенствование военной;
- обеспечить наличие объективных условий для успешного их достижения в практике;
- reflect отражают как общие, так и специфические требования к физическому состоянию солдат различных рас войск (флота) и армии специального назначения;
- проводить четкое различие между особенностями физических упражнений;
- взять базовые модели для формирования и поддержания необходимой степени физической подготовки военнослужащих [5].

Показаны результаты, которые достигаются, чтобы дать возможность оценить реальную эффективность различных систем физической подготовки солдат, обеспечить желаемую обратную связь.

Задача физической подготовки не раскрывать и конкретизируют ее предназначение. В этом случае каждая задача содержит соответствующий раздел целевой. При выполнении задания учитывайте особенности физической подготовки, специфические требования к физическому состоянию солдат или других военных специальностей и другие факторы. Особое значение имеет реальность практики, для достижения желаемых целей.

Рационально организованная физическая подготовка вместе с relevant-relevant соответствующими показателями физической подготовленности у государственных служащих может достаточно успешно помочь в решении многих других задач по совершенствованию личного состава армии и флота.

Принципы теоретико-практическая ситуация, имеющая ОСО-бую значение. Отражая те или иные модели полноценного улучшения человека, они служат основным "на пути к верхним" целям и решают эти проблемы.

Физическая подготовка к армии, как и другой целенаправленный и управляемый процесс, также должна осуществляться на основе определенной научной информации, которая базируется и явно требует принципов [3].

Физическая подготовка личного состава армии и флота, отрасли образования и военной профессии теряет свое влияние на принципы, характерные для систем высшего порядка. Так, над физической подготовкой военнослужащих реализуются принципы совместной системы подготовки, развития и воспитания населения, старшей подготовки и воспитания, государственной системы физического воспитания и спортивной подготовки, лечения различных социальных явлений.

Но физическая подготовка солдат является важной частью статуса системы физического воспитания, а также образования как части борьбы за совершенствование войск. Оно имеет свои собственные специфические картины, и имеет много специальных свойств.

Поэтому физическая подготовка военнослужащих должна формулировать собственные специфические принципы из широких руководящих положений, вытекающих из процесса формирования и поддержания физической формы личного состава боевой деятельности, процесса управления данными и осуществлять на практике значительное повышение эффективности системы физической подготовки.

Часть этих наиболее общих принципов для физических упражнений имеет ряд частных принципов, обучение, воспитание, развитие и сплоченность фонда войск, а также руководство, организация, оснащение и проведение физической подготовки личного состава [5].

Для достижения целей, задач и принципов физической подготовки пост-бираются соответствующие инструменты и методики. Поэтому цель, задачи и принципы, attention внимание к процессу физического совершенствования войск и руководства, а также как своего рода provisions положения закона, которые системонаполняющего учитывают в системе

физической подготовки солдат и т.д. г. он обеспечивает уровень безопасности, чтобы наполнить его конкретным содержанием [11].

Рассмотрим теперь процесс физического совершенствования военнослужащих. Деятельность войск, в направлении физического состояния с-вершенствование, которая является одной из подсистем физической подготовки военнослужащих, структурно состоит из таких компонентов, как инструменты, методы и формы.

Меры в широком смысле - это то, что используется людьми для достижения соответствующих целей, решение тех или иных задач. Меры могут быть естественными, техническими, вербальными и другими, по мнению исследователей, такими как инструменты и т. д. у. то, что необходимо для достижения цели, говорит не только о самых различных объектах и силах природы, о вещах, природных и физических, но и о духовной силе того же человека [8].

Точность средств для физического улучшения солдат заключается в том, что их воздействие направлено на объект, но непосредственно на самого человека, улучшает его физическое состояние.

Основными средствами физического оздоровления солдат традиционно считаются физические упражнения, природные закаливающие и гигиенические факторы.

Методы-это способы, посредством различных мер физического совершенствования солдат, конкретные способы достижения аналогичных целей или решения этих проблем. Особенности тех или иных методов обуславливаются, главным образом специфи-рассмотрим соответствующие меры, применяемые в обучении и развитии, воспитании и сплочении войск. Выделяется создание методов для физических свойств, формирование двигательных навыков, для развития психологических качеств и поэтому совокупность методов, а также различных методологических методов, используемых для всех взаимосвязей, является с-technique техникой [16].

В обзоре функционального расположения процесса физического совершенствования войск Вы можете вычлениить эти относительно отдельные страны, такие как обучение, развитие, образование и сплочение личный состав.

Обучение – формирование применение навыков, приобретение теоретических знаний и организационно-методических навыков.

Развитие улучшения физических и других свойств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей.

Образование-формирование убежденности важности физических упражнений для повышения, развития оперативных возможностей армии, необходимых систематическом для выполнения физических упражнений, а также совершенствовании различных социально-психологических характеристик.

Сплочение-усиление взаимосвязи автономно и в команде, взаимосвязей и согласованность действий воинских частей, развитие навыков Collective коллективных действий солдат.

На практике все это проводится в тесном общении. Через обучение и развитие, образование и сплоченность фонда войска вместе с общим фондом для их физического совершенствования могут использовать время в личных средствах и методах человека.

Управление процессом физического совершенствования военнослужащих подсистему физической форме, обеспечивающую ее оптимального функционирования, в соответствии с требованиями, предъявляемыми к физической работе личного состава. По сути, управление - это совокупность специфических воздействий процесса физического совершенствования войск, позволяющих ему достичь желаемого состояния [5].

Управление-Property свойство человеческой деятельности, включая физическую подготовку военнослужащих. Даже если офисный работник сам выполняет физические упражнения, а в этом случае он обязательно будет

управлять своими действиями-форма самолечения. Даже больше, по отношению к дører doors лективам. Управление осуществляется посредством воздействия физичес-Training обучения в целом, и на различные направления, составляющие и, согласно его структуре, представляет собой комплекс мер, методов и форм.

Самый важный инструмент управления, информация, доводимая к личному составу, технические документальным, устным и другие каналы.

Физическая подготовка в Вооруженных силах проводится при систематическом медицинском контроле со стороны специалистов медицинской службы воинской части.

Таким образом, систем физической подготовки военнослужащих, указанная в Наставлениях, учитывает все особенности воинской службы.

1.3 Влияние физической подготовки на повышение военно-специальной подготовленности военнослужащих

Рационально организованная и методически грамотно проводимая физическая подготовка способствует существенному повышению военно-специальной подготовленности военнослужащих, а в конечном счете – формированию их воинского мастерства. Включение в содержание соответствующих военных мероприятий и соревнований физической культуры и спорта и специализированных методов и действий, военная реализация обучения солдат, на фоне изнурительных, fizică физической подготовки, с другими, как подготовиться к сражению войск, применение физических упражнений, чтобы спасти и улучшить уровень физической и умственной работоспособности военнослужащих позволяют значительно улучшить свою военную мощь и эффективность обучения. Это проявляется в сокращении времени, затрачиваемого стада на военные наличие специальных знаний, навыков и тактическими навыками, тактическими и специальными), огнем, строительных, технических, подготовительными пилотматериалами и другими предметами подготовки к бою войск, в достижении лучших

результатов обучения, способность эффективно и стабильно работать в самых сложных условиях [21].

Так, например, проведение в течение первых двух месяцев эксплуатации трех тренировок в неделю, которые содержат в своем содержании простейшие упражнения для развития всех физических особенностей и спортивных игр, которые предусматривают много разных направлений и использование специальных приемов для повышения моторики, позволяют не только снизить негативное влияние условий военной службы на организм и психику молодых солдат, но и повысить их эффективность., но и значительно ускорить процесс овладения ими различными военно-специальными навыками и умениями (рисунок 1).

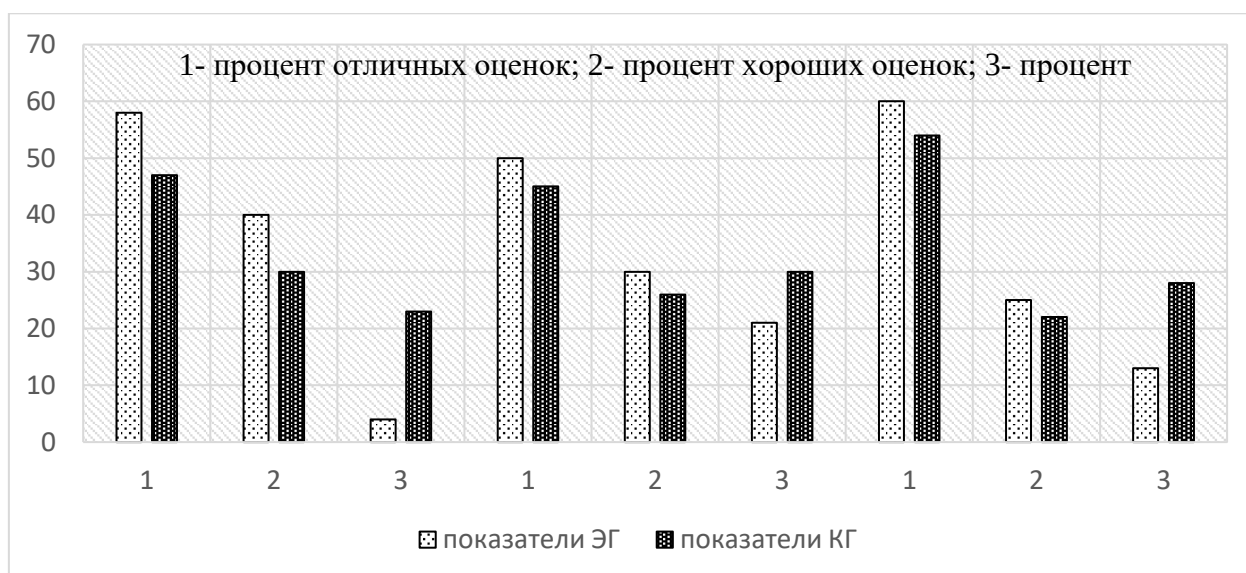


Рисунок 1 – Военно-специальная подготовленность военнослужащих через 2 месяца службы в учебной части [15]

В процессе повышения пригодности для солдат, вы также можете значительно улучшить процесс формирования их навыки, необходимые для защиты от атак оружия массового поражения, включая воздействие ядерного оружия.

Световое излучение и ударная волна будет сильно влиять на факторы ядерного оружия. Так что степень ущерба от них, особенно при внезапном нападении главным образом зависит от того, как быстро в данный момент

ядерного взрыва и в первые моменты после того, как вы заметили, что не может быть сделано согласно ситуации для защиты ваших солдат, используя различные виды и ' L для укрытия. В этом решающую роль играет двигательная скорость реакции и дальнейшая производительность.

Известно, что скорость простых реакций человека в среднем 200-240 АСМ. Но у людей, которые регулярно существуют различные виды упражнений, которые могут быть до 35-40% меньше. В сложных форм движения эта разница будет еще более подавляющим. Если учесть скорость распространения ударной волны, а также ее свойства, то разница в скорости двигательной реакции, которую люди имеют от различных физических уровней может существенно повлиять на степень их ущерба в тех же условиях [14].

Скорость в действиях, связанных с нахождением различных тренировок, также, главным образом, зависит от уровня работоспособности военнослужащих. Да, солдаты-моторелки, которые имеют высокий уровень физического развития, качества, которые организуют быстро надвигаться и участвовать в различных тренировок провести 15-20% времени меньше солдат с низким физического состояния [22].

Важная физическая подготовка имеет для повышения военной подготовки и других военных специальностей, в том числе личного радиотехнических подразделений.

Повышение производительности операторов радиостанций, приводит к заметному улучшению их способности быстро оценить ситуацию и принять решение в сложных условиях. Под влиянием систематических занятий физической подготовки и подготовки к ухудшению количество ошибок, допускаемых cameramen в процессе борьбы с сельского хозяйства, значительно снижает время открытия целей для повышения скорости и точности определения координат. Например, время, необходимое для оценки надлежащего положения и принятия решений, уменьшается в среднем на 25%, и количество допускаемых ошибок – 50 процентов [18].

Таким образом, под влиянием направления физической подготовки солдат может быстро и точно выполнять различные военные трюки и действия в области их военной специальности, на самом высоком уровне и в течение достаточно долгого времени для поддержания скорости и точности выполнения бой использует физической нагрузок и психологических напряжений, характерные для боевой деятельности для более быстро восстановить военно-специальные навыки в периоды относительно малонагруженной деятельности или отдыха.

Уровень зависимости между уровнем физической подготовки военнослужащих и военнослужащих-специальных ППД будет более строгим, чем условия, в которых он работает, личного состава. Характер и степень зависимости между уровнем его развития или другими физическими лицами качествами и военной-особенной ловкостью военнослужащих различных военных специальностей.

ГЛАВА 2. АНАЛИЗ УСЛОВИЙ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ АРМИИ

2.1 Содержание и организация физической подготовки военнослужащих

Содержание физического воспитания военнослужащих определяется Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Концепция направлена на стимулирование работы, которая стоит перед Министерством обороны – физическое программное обеспечение ветерана в подготовке, внимание к работе и другим работам, подобным его идее, развитие и поддержание организма, обеспечение структуры в армии.

В большой период времени, есть улучшение, и развитие НФП учитывать требования времени. Однако некоторые исследователи обнаружили, что недоставка и значительные улучшения в создании программы. Исходя из важности развития систем организма, подготовка военного анализа НФП.

Историческая проблема в развитии идеи "особого фокуса" как ключевой части концепции, отличной от концепции человеческого тела в образовании. Два основных научных аспекта неполные для достижения фокусированного преимущества продукта и цены.

Во-первых, существует фракция цели установки. Так, в смысле цели "Концепция повышения физической подготовленности в Вооруженных силах (ВС) Российской Федерации (РФ) на 2016 год" [7], в которой указывалось на необходимость корректировки уровня подготовки личного состава армии к выполнению боевых задач. Эта позиция не сильно учитывается в активной "ориентации тела, подготовке в дом РФ (НФП-2009)" [12], в которой объективная физическая подготовка сосредоточена только на одной части тела, подготовка к телу уровня записи-ленности. При этом под физикой понимают как признак силы, так и две другие составляющие – физическое развитие и рабочее состояние организма. На наш взгляд, выполнение

двигательных умений, изолированных от своего внутреннего содержания "значения", составляет физическую работу (нагрузку).

Во-вторых, модернизация времени технологии оценки физического тела в НФП-2009 [12] стимулирует развитие физических качеств, которые в ряде случаев имеют второстепенное значение по отношению к необходимой профессиональной компетентности. Например, в соответствии с порядком индивидуального вывода оценки НФП-2001[11], отношение уязвимости к общей защите. Большинство мышц в то время, чтобы достичь перевода в области пространства для оценки "удовлетворитель-но" мера "временного закона" деньги блокирует сделку, даже если крутящий момент является продуктом общей функции пациента, все еще работая на том же низком уровне. При этом нормальная (аэробная) устойчивость-одно из самых профессиональных военных качеств [6]. Для этого необходимо поддерживать связь особенностей военного физического состояния-образовательного учреждения с профессиональным уровнем их написания-ленности в пролонгированном время.

Концепция НФП при условии, что то же самое:

- совершенствование организационного характера системы военного образования, как профессиональной, так и морально-психической военной базы для подготовки армии;
- создать для банка закон о составе, обеспечивающий эффективность работы по физической подготовке в армии;
- дата, в ваше время, чтобы ввести 1 час на работу рабочего органа на месте для работы физической подготовки;
- усовершенствовать методику подготовки руководителей и руководителей в работе органа, подготовке;
- поддерживать и совершенствовать базовые ресурсы физической подготовки.

Ориентация тела, подготовка:

- определить систему обучения физике:

- его цель, задачи, содержание, организация, методы и предназначены для сотрудников, которые осуществляют руководство, управление, доставку, эксплуатацию и контроль физической подготовки сотрудников к структуре.

Введение НФП вызвано действием двух групп объективных факторов.

Первая группа:

- изменения в обязательстве по предотвращению физических упражнений при подготовке военнослужащих;
- работники в рабочее время;
- особенности подготовки различных типов солдат, приводящие к смене оружия, форм ведения боевых действий,
- структуры для управления армией, и подбор системы;
- это уровень тела человека.

Вторая группа:

- содержание, методы и характеристики группы органа в процессе совершенствования военнослужащих, которая развивается с накоплением знаний.

В главе 1 " Общие положения " подготовки органа устанавливается основной элемент боевой готовности военнослужащих, реализация внимания на аэродроме, и одна из целей повышения оперативной численности армии, а не основная тема боевой подготовки, как определено ранее (Таблица 1).

Таблица 1 – Структура НФП

Название разделов	Содержание разделов
Глава 1. Общие положения	
Глава 2. Управление физической подготовкой	Руководство физической подготовкой; Организация физической подготовки; Обеспечение физической подготовки; Контроль и учет физической подготовки.
Глава 3. Средства, методы и формы физической подготовки	Средства физической подготовки; Методы физической подготовки; Формы проведения физической подготовки; Учебные занятия; Утренняя физическая зарядка; Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности; Спортивно-массовая работа; Самостоятельная физическая тренировка; Гимнастика и атлетическая подготовка; Рукопашный бой; Преодоление препятствий; Ускоренное передвижение и легкая атлетика; Лыжная подготовка; Военно-прикладное плавание; Спортивные и подвижные игры.
Глава 4. Особенности физической подготовки военнослужащих женского пола	
Глава 5. Особенности физической подготовки в военном учебном заведении	Физическая подготовка в ходе подготовки к боевым действиям; Особенности физической подготовки военнослужащих при нахождении в районе боевых действий;

Глава 6. Особенности физической подготовки военнослужащих при подготовке и в ходе боевых действий	Физическая подготовка после окончания боевых действий
Глава 7. Требования по проверке и оценке состояния физической подготовленности военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации	<p>Общие положения;</p> <p>Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих;</p> <p>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</p> <p>Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих, прибывших в воинскую часть на ее пополнение, кандидатов для поступления в военно-учебные заведения;</p> <p>Проверка и оценка качества управления физической подготовки;</p> <p>Проверка и оценка физической подготовленности подразделения, воинской части, соединения, объединения, органов военного управления и организаций Вооруженных Сил;</p> <p>Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту;</p> <p>Требования к физической подготовленности военнослужащих по контракту.</p>

Определены пять форм физической подготовки. В НФП-2001 было три: учебные занятия; утренняя физическая зарядка и физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности, добавлены – спортивно-массовая работа и самостоятельная физическая тренировка.

Для занятий и выполнения нормативов по физической подготовке военнослужащие, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, в соответствии с их возрастом распределяются на группы. Расширен диапазон возрастных групп для занятий физической подготовкой. У военнослужащих мужского пола было 6, стало 8, добавлена первая возрастная группа - до 25 лет и восьмая возрастная группа – 55 лет и старше. У военнослужащих женского пола было 5 возрастных групп, стало 6, добавлена шестая возрастная группа – 45 лет и старше (таблица 2).

Таблица 2 – Возрастные группы военнослужащих, представленные в НФП-2001 и НФП-2009

Возрастные группы	Мужчины	Женщины
1-я	До 25 лет*	До 25 лет
2-я	До 30 лет	До 30 лет
3-я	До 35 лет	До 35 лет
4-я	До 40 лет	До 40 лет*
5-я	До 45 лет	45 лет и старше*
6-я	До 50 лет	
7-я	До 55 лет*	
8-я	55 лет и старше*	

*возрастные группы были добавлены в НФП - 2009

НФП-2001 предусматривает планирование физической подготовки из расчета 4 часа (2-3 часа) в неделю в рабочее время (ежедневно, кроме выходных и праздничных дней, утренняя физическая подготовка, всегда 30-50 минут), НФП-2009 рассматривает вариант 5 часов в неделю, в день, час в правилах рабочего времени (когда вы находитесь на месте для фактического

использования) (на дату, за исключением выходных и праздничных дней, в военных ведомствах и школах бег по утрам составляет всему организму 30-50 минут); недельная спортивно-массовая работа в воинских частях проводится: две по 1 часу в рабочие дни в свободное время, а 3 часа – в выходные и праздничные дни для военнослужащих по вызову, и на примере военных образовательных учреждений, как по 1 часу в виде служебного времени для военнослужащих по контракту.

Методика подготовки военнослужащих на НФП-2001 направлена на формирование у военнослужащих прикладных базовых навыков, приобретение понятий, знаний, умение в них бегать, а также последовательности навыков. Методика обучения в НФП-2009 актуальна для формирования военно-прикладных навыков, приобретения специализированных знаний, привития методических навыков и умений.

В НФП-2001 и НФП-2009 обучение приемам выполнения физических упражнений, а также формирование военно-прикладных навыков являются: ознакомление, обучение и тренировка (совершенствование).

Ознакомление имеет значение, чтобы сделать простое представление о студентах в исследовании. Для справки, вам нужно вызвать функцию, от модели к экрану для того чтобы объяснить смысл работы и свою цель; если вы хотите показывать работу снова в части или комнатах к красивому описанию условий труда.

Исследование актуально для формирования новых двигательных навыков студентов. В зависимости от подготовки, которая задействована, и сложности работы используются следующие условия курса:

- В общем, пока организм функционирует легкодоступно для студентов, или его действие на элемент (часть), то есть может;
- частично-к работе сложно, и ее можно разделить на отдельные элементы;
- разделение-если тело работает трудно, и это можно сделать, чтобы остановить;

- с помощью подготовительных работ-сказать вообще, из-за опасностей, что это нельзя сделать, и нельзя разделить на части.

После исследования проводится в целом.

Тренинг направлен на укрепление двигательных навыков учащихся, совершенствование организма и конкретных качеств. Упражнения фигурировали в многочисленных изданиях работы с постепенным усложнением условий его работы и результатов физической активности.

Порядок развития военнослужащих, присутствующих в НФП-2001, направлен на совершенствование военнослужащих организма, а также специфических качеств, силы, здоровья и совершенствование антропометрического показателя. Разработка метода в НФП-2009, который направлен на улучшение организма, а также специфических качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрического показателя.

Виды физических упражнений, к которым относятся тренировочные, утренние, физические упражнения, Физические упражнения в процессе боевой физической активности, спортивные и нагрузочные, специальные физические упражнения.

Продолжительность учебных занятий для военнослужащих в воинских частях-1-2 часа обучения (50-100 мин), в военном училище – 2 часа обучения (90 мин). Занятия начинаются не ранее чем через час после еды.

Этап обучения состоит из трех этапов: подготовительный, простой и заключительный.

В подготовительной части урока дается 7-10 минут (NFP-2009: 10-25 минут в двухчасовом уроке; NFP-2001: 10-15 минут – до 2-х часовых уроков).

Для военнослужащих пятого и шестого возраста продолжительность подготовки со стороны урока увеличивается до 15 минут, последние 10 минут (в НФП-2009 время конкретно не установлено). В процессе тренировки ограничивается использование работы, которая требует большой физической силы и статических нагрузок, резкими наклонами, а также делать длительные задержки дыхания и напряжения. Выбор физических нагрузок,

осуществляется с учетом того, что они направлены на повышение подвижности суставов, гибкости и лучшей осанки. В NFP-2001, содержание подготовительной части, рассматривается более подробно: дрель для, общая разработка и специфические особенности, которые были отобраны по содержанию основной части урока. Развитие в целом, работа включает в себя ниппер на работе, на работе для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, всего тела, работу в парах и комплексах действий, и последнее, методы обучения и деятельности. Проекты, а также организовать дополнительные подразделения для выполнения общей разработки в функции производятся в соответствии с Уставом фронта.

Наиболее важная часть курса проводится в течение 35-40 мин. (65-85 мин. Если таймер двух классов). В нем военнослужащие овладевают военно-прикладными навыками, развивая физические, специальные и морально-волевые качества, форму, умение работать в сложных условиях.

Наиболее важная часть занятий, организация, как правило, три и еще несколько учебных частей к ним после смены. В гимнастике, занятиях, основной раздел заканчивается тренировками в беге или комплексными тренировками по 6-10 мин (5-10 мин) (от 10-20 мин до 2-х часовых курсов: НФП-2001 и НФП-2009).

Комплексная тренировка, проводится с целью повышения плотности занятий, повышения качества тела студентов и военно-прикладных двигательных навыков. Содержание, преподаваемое ранее в программе, мероприятия, методы и мероприятия, а также работа на тренажерах, упорно работают, вне игры, и эстафеты людей.

Последняя часть курса, дается 3-5 минут (5-10 минут – до 2-х часовых занятий). В программе по воспитанию, куда она вносится, организм участников приводится в достаточно спокойное состояние и подводятся итоги работы. Содержание последней фазы-это бег, причем в медленном темпе, работа на глубоком вдохе и для расслабления мышц.

Тренировочное время проводится по направлениям физической

подготовки: гимнастика и спортивная подготовка, рукопашный бой, преодоление препятствий, ускорение проектов, а также легкая атлетика, лыжи, тренировки, военно-прикладное плавание, спортивные и подвижные игры (комплекс) (2001. и 2009). Учебно-тренировочные занятия по разделам физической подготовки проводятся по следующему плану (НФП-2001) (таблица 3):

Таблица 3 – Примерный конспект занятия по физической подготовке с
военнослужащими

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 7 мин		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	1	Взвод – в двухшереножном строю
Строевые приемы Упражнения на месте Упражнения в движении	6	Проводить в составе взвода. Темп выполнения упражнений – средний. Каждое упражнения повторить 4-6 раз.
Основная часть – 40 мин		
		Основную часть занятия организовать групповым способом на трех учебных местах
Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом,	11	Разучивание проводить в целом. Упражнение выполнять в парах с помощью

Продолжение таблицы

подтягивание, подъем силой, поднимание ног) – ознакомление и разучивание		
Упражнение в прыжках: прыжок ноги врозь через козла в длину – совершенствование	11	Выполнять потоком с постепенным отодвиганием мостика. Особое внимание обращать на замахи и прогиб после толчка руками
Упражнение на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре – совершенствование	11	Выполнять на концах жердей на максимальное количество движений
Комплексная тренировка – эстафета «переноска тяжестей»	7	Проводить среди отделений. Повторить 3 раза

Заключительная часть – 3 мин		
Ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц	2	Проводить в колонне по одному
Подведение итогов занятия	1	Взвод – в двухшереножном строю.

Комплексные учебно-тренировочные занятия (НФП-2001) направлены на повышение общей и специальной физической подготовленности военнослужащих. Они проводятся, как правило, в начале и в конце периодов обучения. Основная часть занятий организуется на трех и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом подразделения с одного учебного места на другое. Вначале отрабатываются упражнения на развитие быстроты, ловкости, затем – приемы и действия, связанные с тонкой двигательной координацией упражнения на силу и после этого – на выносливость. Конкретные варианты комплексирования упражнений определяются руководителями занятий в соответствии с периодами и задачами обучения, уровнем физической подготовленности военнослужащих и материальным обеспечением занятий.

Комплексное занятие может проводиться по следующему плану (НФП-2001) (таблица 4):

Таблица 4 – Примерный конспект комплексного занятия с военнослужащими

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 10 мин		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	1	Взвод в двухшереножном строю
Строевые приемы. Упражнения на месте. Упражнения в движении	9	Проводить в составе взвода. Темп выполнения упражнений – средний. Каждое упражнения повторить 4-6 раз
Основная часть – 37 мин		
		Организовать фронтальным

		способом на пяти учебных местах
Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорения, встречная эстафета	7	Дистанция – 30-40 м. Беговые упражнения выполнять потоком по три на дистанции 5-6 шагов. Эстафету проводить среди отделений
Упражнение на перекладине: подъем переворотом, подтягивание	7	Выполнять на многопролетных снарядах в парах с помощью, на максимальное количество движений.
Приемы рукопашного боя: удары ножом и защита от них, обезоруживание противника, вооруженного ножом	10	Выполнять в парах в разомкнутом двухшереножном строю сначала в медленном, затем – в быстром темпе.
Упражнение с тяжестями: поднятие гири 24 кг	7	Выполнять одновременно всеми военнослужащими одной, затем – другой рукой на лучший результат.
Бег на 1 км	7	Проводить в составе взвода в среднем темпе.
Заключительная часть – 3 мин		
Бег в медленном темпе, ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц	2	Проводить в колонне по одному
Подведение итогов занятия	1	Взвод – в двухшереножном строю.

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

Подготовительная часть тренировки отводится 5-10 минут (от 5 до 15 минут). В нем излагаются задачи и задаются вопросы обучения, проверяется готовность войск к участию, в целях реализации методической практики назначаются обученные военнослужащие, определяются основные требования к качеству выполнения методических задач.

Наиболее важная часть выполняется в течение 35-40 минут (70-80 минут в 2-часовом сеансе: NFP-2001; 60-80 минут I сессия без таймеров:

NFP-2009). Содержание включает методические задания, которые я разработал в соответствии с функциональными обязанностями командиров и командиров по организации и проведению физической подготовки. Методическая практика проводится под руководством руководителя класса. И дело практики, используются плавные методы организации обучения, что позволяет выполнять методическое задание максимальному количеству обучающихся.

Последняя порция дается 5-10 минут (5-15 минут). В ней обобщаются результаты методической практики, учитывая уровень теоретико-методической подготовленности студента, я получаю задание на самоподготовку. Анализ качества выполнения методического задания осуществляют военнослужащие с последующим заключением руководителя профессии.

Инструментально-методические занятия направлены на совершенствование знаний, навыков и умений командиров подразделений I организации и проведения занятий I различных частей физической подготовки и утренней физической подготовки. Продолжительность инструкторско-методической подготовки-2 часа.

Утренняя физическая подготовка проводится с целью систематической физической подготовки военнослужащих. Он способствует быстрому восстановлению организма после сна в бодром состоянии, является обязательной частью ежедневного распорядка и проводится через 10 минут после подъема каждый день, кроме парка и хозяйственных и выходных. Продолжительность 30-50 минут (таблица 5, 6).

Таблица 5 – Примерные варианты проведения утренней физической зарядки
(НФП-2001)

Вариант	Подготовительная часть – 2-4 (5-6) мин	Основная часть – 24-26 (40-42) мин	Заключительная часть – 2 (4) мин
Первый – общеразв	Ходьба, бег, общеразвивающие	Общеразвивающие упражнения для мышц	Медленный бег,

вающие упражнений	упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	рук, туловища, ног, упражнения вдвоем, специальные упражнения, простейшие приемы рукопашного боя, бег на 1-1,5 км	ходьба с упражнения ми в глубоком дыхании и на расслабление мышц.
Второй – упражнений на снарядах	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Упражнения на тренажерах, гимнастических, специальных, многопролетных снарядах, опорные прыжки, упражнения с тяжестями, в лазании, бег на 1-1,5 км	
Третий – преодоление препятствий	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Преодоление отдельных препятствий, участков и в целом полосы препятствий, бег на 1- 1,5 км	
Четвертый – комплексная тренировка	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Упражнения из разных разделов физической подготовки, бег на 1-1,5 км	

Продолжение таблицы

Пятый – ускоренное передвижение	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Специальные прыжково-беговые упражнения, скоростное пробегание отрезков 50-100 м; ускоренное передвижение до 4 км или бег до 3 км	
---------------------------------------	--	--	--

Таблица 6 – Примерные варианты утренней физической зарядки
(НФП-2009)

Вариант	Подготовительная часть – 2-4 (5-6) мин	Основная часть – 24-26 (40-42) мин	Заключительная часть – 2 (4) мин
Первый – обще-развивающие упражнения	Ходьба, бег, обще-развивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног упражнения вдвоем, специальные упражнения, простейшие приемы рукопашного боя, бег на 1-1,5 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц
Второй – ускоренное передвижение	Ходьба, бег, обще-развивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Специальные прыжково-беговые упражнения, скоростное пробегание отрезков 50-100 м; ускоренное передвижение до 4 км или бег до 3 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц
Третий – комплексная тренировка	Ходьба, бег, обще-развивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Упражнения из разных разделов физической подготовки, бег на 1-1,5 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц

В зимних условиях утренняя физическая зарядка проводится в быстром темпе в виде чередования ходьбы и бега в сочетании с общеразвивающими и специальными упражнениями. При низкой температуре воздуха, ввиду сильного охлаждения она может проводиться в шинелях (куртках) (НФП-2001).

Утренней физической выполняется с использованием плавания проводится на дне водной станции (в бассейне) под руководством командира подразделения в такой последовательности: ходьба, бег, общеразвивающие и специальные упражнения для совершенствования техники плавания (10-15

мин); плавании (30-37 мин); ходьба и бег (3-5 мин).

При выполнении физических упражнений утром в помещении выполняйте упражнения для общего развития (тренажеры, гантели, эспандеры, гири) и комплекс свободных упражнений. Зарядка заканчивается бегом и ходьбой.

Спортивно-массовая работа (НФП-2009), направленные на улучшение физических лиц, лиц гражданского персонала Вооруженных сил и членов их семей, и предназначена для организации и реализации физкультурно-спортивной деятельности, в целях повышения уровня физической подготовки, организации досуга и пропаганды здорового образа жизни. Спорт и много деятельности в воинской части (университете) содержит много спорта и подготовки сборных команд для военно-прикладных видов спорта. Основные виды спорта и множество видов деятельности: курсы по спорту, военно-спортивным и спортивным, спортивным, спортивным, спортивным, спортивным.

Военно-спортивные соревнования проводятся в виде соревнований между сотрудниками или группами в рамках военно-прикладного спорта.

Спортивные соревнования проводятся в форме соревнований между спортсменами и спортивными командами по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) с целью выявления лучшего участника соревнований, которые будут проводиться в соответствии с регламентом (регламентом), утвержденным организатором.

Парад спортивно-массовой работы проводится в интегрированной форме обучения с низкочастотным соревнования военных учений спортивного комплекса, военно-прикладным видам спорта с определением мест каждому подразделению (до взвода включительно), воинской части (учреждения военного образования).

Спортивные фестивали проводятся в форме мероприятий с массовым привлечением военных, гражданских служащих и членов их семей, с применением репрезентативных выступлений, сложных и легкоатлетических

эстафет, гоночных игр и так далее, обычно вызванных правом последнего голоса на мероприятие.

Содержание спортивно-массовой деятельности составляют регулярная физическая тренировка и состязания по военно-прикладным видам спорта.

Занятия и тренировки в спортивном зале включают в себя физические упражнения на перекладине, штанге, поддержку прыжка, акробатические упражнения, Упражнения с весом, Тренажеры и снаряды, многолетние, баланс, скалолазание, Мобильные игры и ускорители.

Для должностных лиц летного состава и курсантов военных учебных заведений, готовящих летный состав, включены физические упражнения на батуте, стационарном повороте, колесе, акробатические упражнения (Приложение 1).

Занятия по ускоренному движению направлены на развитие лекарственной устойчивости, скорости, характеристик скорости и силы, а также на совершенствование навыков ходьбы, бега по ровной местности и пересеченной местности, прыжков и бросков, последовательности действий в подгруппах, культивирование волевых качеств (Приложение 2). В НФП-2009 было добавлено 50 упражнений: бег на 3 км, метание гранаты и стрельба.

Курс лыж направлен на тренировку и совершенствование двигательных и военных навыков, которые используются в движении с лыжами и лыжами, для развития выносливости, для развития волевых качеств, для укрепления организма. Занятия проводятся в составе подразделения продолжительностью, как правило, два учебных часа.

Занятия плаванием направлены на формирование навыков военно-прикладного плавания, повышение выносливости и самоконтроля в воде, развитие общей выносливости.

Занятия плаванием проводятся под руководством командира воинской части, так как помощники выделяются из числа техники плавания и методики обучения. Содержание мероприятий включает в себя вольное плавание, брасс, купание в униформе с оружием, дайвинг в длину, прыжок в

воду, который помогает утонуть, прохождение плавания в составе устройства через водные преграды.

Курсы спортивных и мобильных игр ориентированы на развитие скорости, ловкости, общей скорости и выносливости, пространственной ориентации; формирование навыков коллективных действий, воспитание выносливости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание физической и умственной работоспособности; снятие эмоционального напряжения учебно-игровой деятельности. Содержание спортивных игр включает в себя общие и специальные упражнения без мяча и мяча, технико-тактические упражнения игры, тренировочные и тренировочные игры по двум направлениям.

Подготовительная часть урока, содержащая строительные приемы, ходьбу, бег по-разному, упражнения на движения игрока, упражнения для общего развития, простые упражнения с мячами, Мобильные игры и бустеры.

Содержание основной части урока касается техники и тактических упражнений баскетбола, волейбола, гандбола, футбола (мини-футбола) и др.

Подвижные игры на занятиях проводятся в подготовительной и наиболее важной частях. В подготовительную часть включаются игры, направленные на подготовку организма к предстоящей физической нагрузке. Продолжительность этих игр не должна быть большой. В основную часть занятия включаются игры без мяча и с мячом, направленные на совершенствование различных качеств военнослужащих, а также для овладения обучаемыми основами спортивных игр, слаженности действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

2.2 Анализ и характеристика организации физического воспитания военнослужащих

Изучив публикации специалистов по вопросам физической

подготовки военнослужащих и тенденцию совершенствования системы мы действительно провели анализ результатов физической подготовки военнослужащих на основе эффективного использования рекомендаций, представленных в НКЦ двух лет.

В последнее время, как показал анализ литературы, повышаются требования к физической подготовленности военнослужащих, из-за требований к составу армии, но необходимо понимать, что довольно сильно снижается уровень подготовленности молодежи перед поступлением в армию. Это не означает, что чины должностных лиц удовлетворяются неадекватно подготовленными военнослужащими, но требует более серьезного и компетентного подхода к организации физического воспитания должностных лиц, что нашло отражение в НЗП-2001 и 2009 годах.

Для изучения уровня физической подготовки военнослужащих мы проанализировали результаты физической подготовки военнослужащих за 9 лет (с 2005 по 2017 годы). Физическое воспитание военнослужащих в воинской части организовано сейчас на базе НФП-2009, но на 2009 год. он был построен с учетом NFP-2001. НФП, регулирующие организацию, содержание, планирование и контроль физического воспитания.

Для оценки уровня физической подготовленности военнослужащих мы действительно отобрали контрольные учения, которые оценивают результаты физической подготовки военнослужащих.

НФП предусматривает выполнение следующих упражнений и требований (таблица 7):

Таблица 7 – Упражнения Военно-спортивного комплекса

Упражнения	Военнослужащие – мужчины (возрастные группы)		
	1 - 2	3 - 4	5 - 6
Бег на 3 км или Бег на 1 км	+	+	+
Подтягивание на перекладине	+	+	+

Бег на 100 м	+	+	
--------------	---	---	--

Выбранные контрольные упражнения позволяют сформировать общее представление об эффективности используемой системы физической подготовки военнослужащих.

Все военнослужащие выполняют упражнения и требования НФП в течение одного года, а не выполнившие в указанный срок – сдают их заново.

Выполнение упражнений и требований НФП оценивается по нормативам физической подготовки, и засчитывается в процессе контрольных занятий, проверок и в ходе соревнований на первенство взвода и выше.

Для получения данных о качестве физической подготовки военнослужащих мы провели анализ данных по нормативам НФП-2001 (таблица 8) и 2009 г (приложение 3). Для получения данных нами были рассмотрены результаты военнослужащих (взвод, 30 человек) за период 2005г, 2013г. и 2017г.

Таблица 8 – Нормативы по физической подготовке для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву и военнослужащих I - III возрастных групп (НФП-2001)

Наименование упражнения	Для военнослужащих 1 возрастной группы			Для военнослужащих 2 возрастной группы			Для военнослужащих 3 возрастной группы		
	отл	хор	удв	отл	хор	удв	отл	хор	удв
Подтягивание на перекладине	14- 15	12- 13	10- 11	13- 14	11- 12	9 - 10	10- 11	8 - 9	6 - 7
Бег на 100 м	1,08-1,15	1,12 - 1,19	1,18 - 1,25	1,07 - 1,14	1,11 - 1,18	1,17 - 1,24	14,8 - 14,7	15,4 - 15,3	16,2 - 16,1
Бег на 1 км	3,25 - 3,20	3,35 - 3,30	4,05 - 4,00	3,20 - 3,15	3,30 - 3,25	4,00 - 3,55	3,45- 3,40	3,55 - 3,50	4,35 - 4,30
Бег на 3 км	12,30 - 12,20	12,45 - 12,35	13,20 - 13,10	12,20 - 12,10	12,35 - 12,25	13,10 - 13,00	14,00 - 13,50	14,45 - 14,35	15,30 - 15,20

Челночный бег 10х10 м	28,0 - 27,0	29,0 - 28,0	30,0 - 29,0	27,0 - 26,0	28,0 - 27,0	29,0 - 28,0	29,0 - 28,0	30,0 - 29,0	32,0 - 31,0
-----------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Оценка уровня физической подготовленности военнослужащих проводится следующим образом.

Каждый месяц контрольно-проверочное занятие, на котором выполняются нормативы. И два раза в год итоговая проверка:

- весной – май – за первое полугодие
- осенью – ноябрь – за год.

В своем исследовании мы провели анализ результатов военнослужащих за год. В таблицах 8-10 представлены результаты военнослужащих за 2005, 2013 и 2017 гг. (таблица 9).

Таблица 9 – Результаты физической подготовленности военнослужащих (2005г.)

Наименование упражнения	Для военнослужащих 1 возрастной группы			Для военнослужащих 2 возрастной группы			Для военнослужащих 3 возрастной группы		
	отл	хор	удв	отл	хор	удв	отл	хор	удв
Подтягивание на перекладине	53,3%	33,3%	13,4%	50%	30%	20%	20%	60%	20%
Бег на 100 м	40%	46,6%	13,4%	50%	50%	-	-	-	-
Бег на 1 км	-	-	-	60%	30%	10%	60%	40%	-
Бег на 3 км	60%	26,6%	13,4%	-	-	-	-	-	-

Как видно из результатов, представленных в таблице 9, военнослужащие в основном получили оценку «отлично». Это видно в 1 и 2 возрастной группах. В первой возрастной группе «отлично» получили 53,3% (подтягивание на перекладине), 60% – бег на 3 км. Нельзя сказать, что низкий результат получен и по бегу на 100 м – в первой возрастной группе это 40%, тогда как во 2-ой возрастной группе это уже 50%.

Для военнослужащих 3-ей возрастной группы отличный результат очень низкий (20%), тогда как «хорошо» получено 60% военнослужащих. В беге на 1 км были показаны высокие результаты 60% военнослужащих.

На рисунке 2 представлены средние показатели результатов «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» по 3-м возрастным группам. Это демонстрирует, что высокие результаты преобладают в 1-ой и 2-ой возрастных группах, тогда как в 3-ей возрастной группе – большое число военнослужащих имеют хорошие результаты. Удовлетворительные результаты имеет меньшее число военнослужащих во всех трех группах.

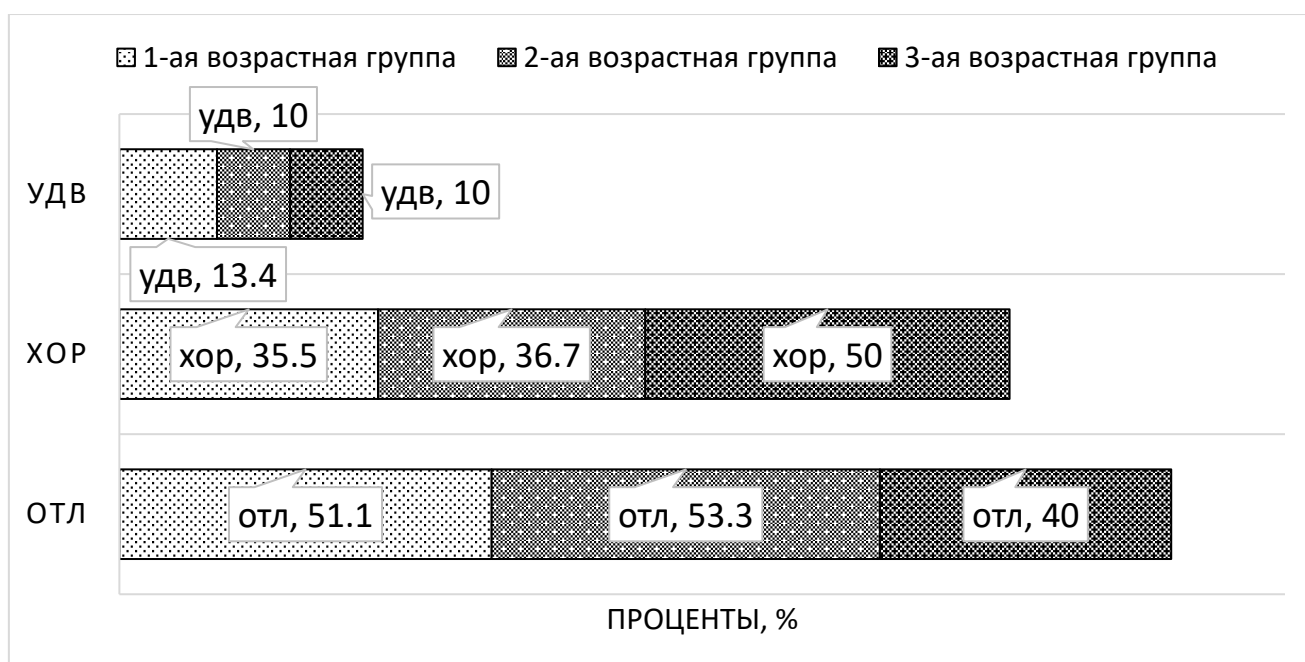


Рисунок 2 – Средние показатели физической подготовленности военнослужащих в 3-х возрастных группах (2005г.)

Таким образом, в целом это подтверждает эффективность системы физической подготовки военнослужащих, представленную в НФП-2001. Предложенные комплексы подготовки, планирование и организация процесса физического воспитания военнослужащих позволяет большинству военнослужащих получить результаты «отлично» и «хорошо» в большинстве случаях.

Изменяющаяся ситуация требует совершенствования и дальнейшего развития системы физической подготовки военнослужащих, что связано со сложной ситуацией привлечения новых молодых и тем более физически крепких и здоровых юношей и мужчин, а также сохранение физического потенциала военнослужащих со стажем. Это способствовало разработке нового НФП-2009, который был подготовлен на основе новых требований к физической подготовке военнослужащих. Однако, как показал представленный нами ранее анализ НФП-2009 нововведения, представленные в нем сложны и неоднозначны.

Для более достоверной оценки эффективности реализации положений НФП-2009 мы проанализировали результаты за 2013г. и 2017 г. (таблица 10).

Таблица 10 – Результаты физической подготовленности военнослужащих
(2013г)

Наименование упражнения	Для военнослужащих 1 возрастной группы			Для военнослужащих 2 возрастной группы			Для военнослужащих 3 возрастной группы		
	отл	хор	удв	отл	хор	удв	отл	хор	удв
Подтягивание на перекладине	47,7%	33,3%	20%	50%	40%	10%	30%	50%	20%
Бег на 100 м	52,6%	47,7%	-	30%	50%	20%	-	-	-
Бег на 1 км	-	-	-	60%	30%	10%	40%	20%	40%
Бег на 3 км	66,6%	20%	13,4%	-	-	-	-	-	-

Результаты за 2013 год выглядят более весомыми. Введение нового НФП-2009 способствовало изменению ситуации с физической подготовкой военнослужащих в положительную сторону. Увеличение количества часов на занятие физическими упражнениями, поощрение активных занятий самостоятельно физической культурой и спортом привело к увеличению результатов физической подготовленности (рисунок 3).

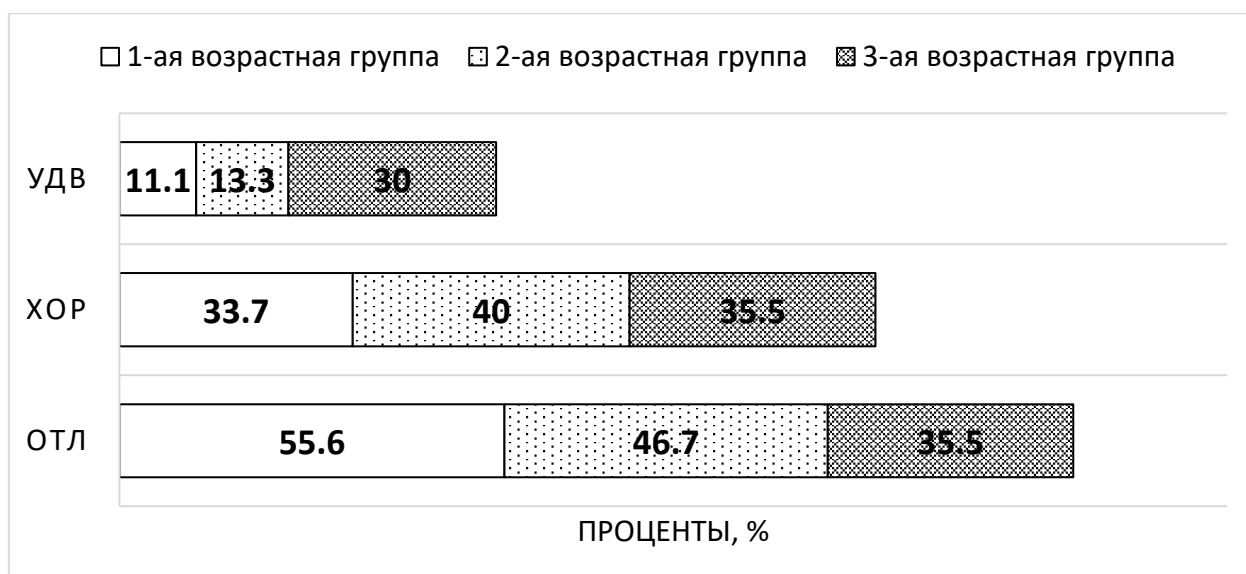


Рисунок 3 – Средние показатели физической подготовленности
военнослужащих в 3-х возрастных группах (2013г.)

Средние показатели результатов снова показали примерную картину уровня достижений военнослужащих. Большое число имеет результат «отлично», меньшее – «хорошо» и остальные (это приблизительно 11,1%, 13,3% и 30%). Отрицательным показателем выступает увеличение числа военнослужащих 3-ей группы, показавших удовлетворительный результат. Возможно предложенная система работы по физической подготовке не вполне может быть реализована для 3-ей возрастной группы.

Таким образом, представленные результаты снова показали достаточную эффективность НФП-2009. Отрицательным следует считать рост удовлетворительных результатов в 3-ей возрастной группе.

Реализуя основные задачи НФП-2009, мы предположили о возможности улучшения показателей, что можно подтвердить или опровергнуть результатами по физической подготовленности за 2017 год. Они представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Результаты физической подготовленности военнослужащих
(2017г.)

Наименование упражнения	Для военнослужащих 1	Для военнослужащих 2	Для военнослужащих 3
-------------------------	----------------------	----------------------	----------------------

	возрастной группы (15 человек)			возрастной группы (10 человек)			возрастной группы (5 человек)		
	отл	хор	удв	отл	хор	удв	отл	хор	удв
Подтягивание на перекладине	66,7%	33,3%	-	40%	40%	20%	40%	40%	20%
Бег на 100 м	60%	26,6%	13,4%	50%	40%	10%	-	-	-
Бег на 1 км	-	-	-	80%	20%	-	80%	20%	-
Бег на 3 км	80%	20%	-	-	-	-	-	-	-

Анализ результатов наглядно представлен на рисунке 4.

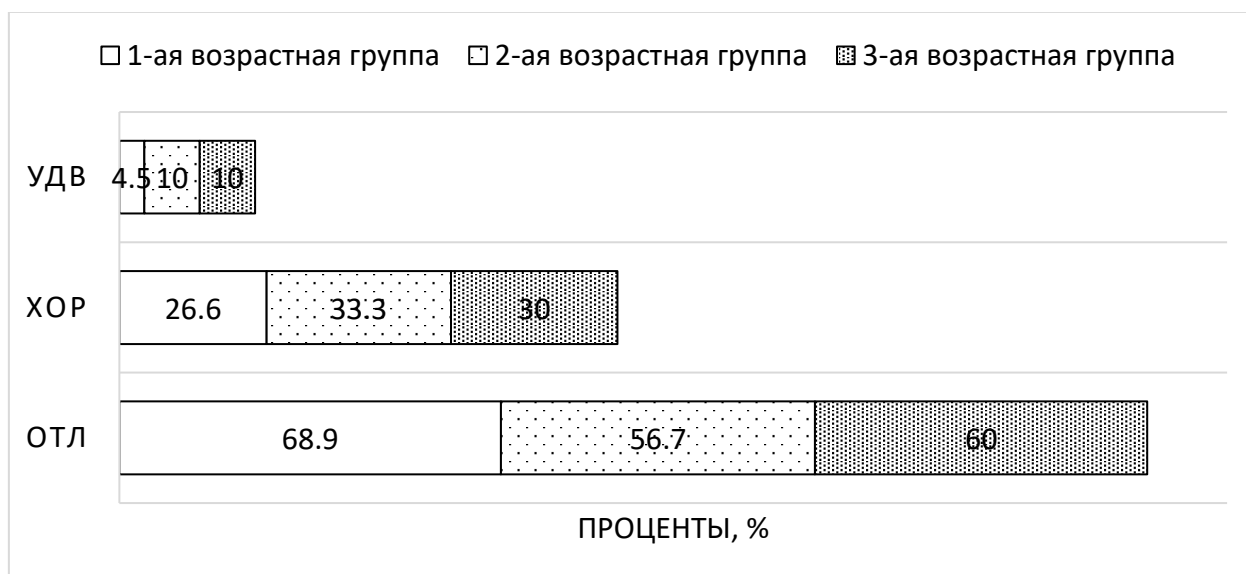


Рисунок 4 – Средние показатели физической подготовленности военнослужащих в 3-х возрастных группах (2017г.)

На рисунке 4 видно, что значительно сократилось число военнослужащих, имеющих удовлетворительный результат во всех трех возрастных группах. Это же можно сказать и о результатах «хорошо». Возросло число имеющих отличные результаты. Таким образом, это доказывает эффективность организации физической подготовки военнослужащих на основе НФП-2009. Результаты имеют хорошую устойчивую динамику. Как видно из результатов, представленных в таблицах общая картина динамики физической подготовленности военнослужащих достаточно хорошая.

Большинство военнослужащих выполняют норматив как по НФП-2001, так и по НФП-2009 и укладывается в норму. Это свидетельствует о верной методике физического воспитания военнослужащих, способной не только обеспечить высокий уровень готовности военнослужащих, но и даже компенсировать имеющиеся недостатки или пробелы.

Организация физического воспитания по НФП-2001 и 2009 гг. обеспечивает высокий уровень подготовленности военнослужащих.

В настоящее время требования к военнослужащим возросли. Это отразилось на содержании требований и уровне подготовки. Чаще стали организовываться соревнования и активнее стали военнослужащие участвовать в них. Наглядно полученные результаты представлены на рисунках 5-8.

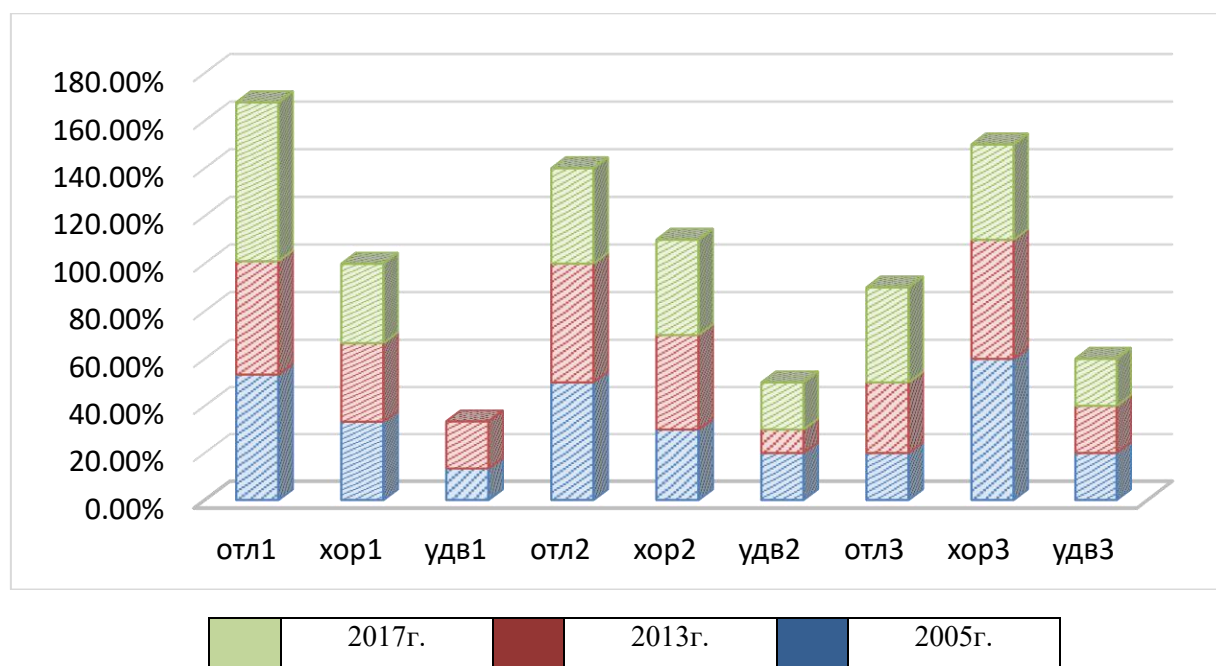


Рисунок 5 – Динамика результатов выполнения упражнения
«Подтягивание на перекладине»

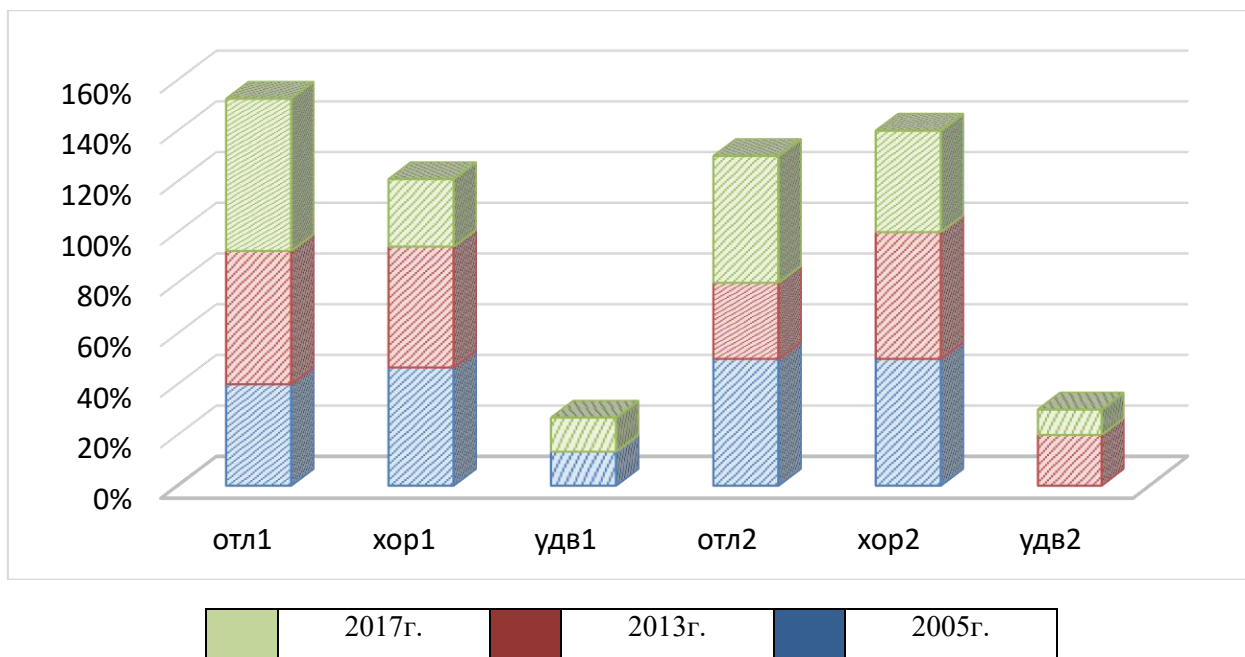


Рисунок 6 – Динамика результатов выполнения упражнения
«Бег на 100 м»

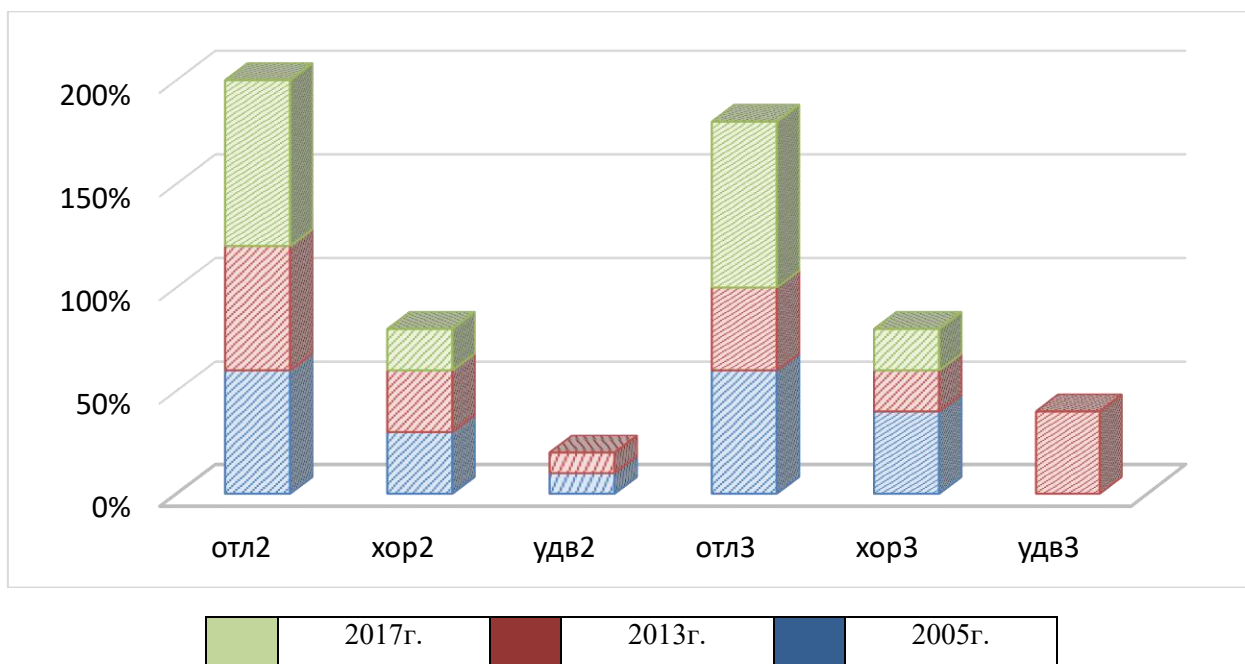


Рисунок 7 – Динамика результатов выполнения упражнения
«Бег на 1000 м»

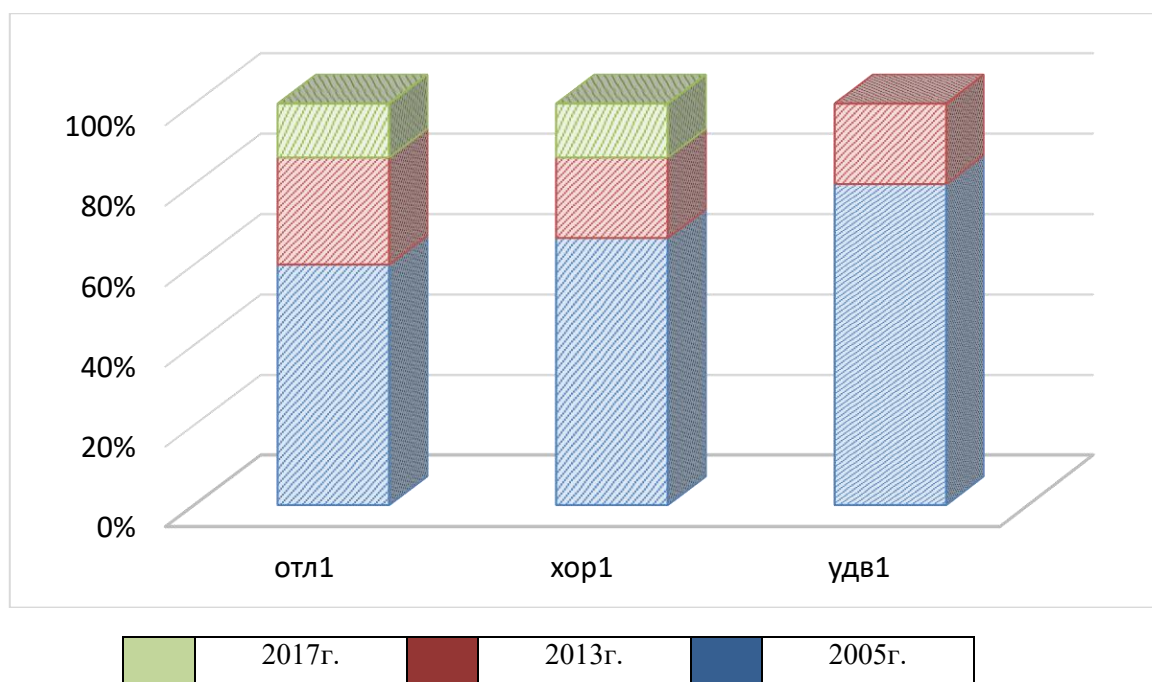


Рисунок 8 – Динамика результатов выполнения упражнения «Бег на 3000 м»

Таким образом, видна положительная динамика физической подготовленности военнослужащих по результатам контрольных упражнений. Указанные новшества в НФП-2009, представленные в виде рекомендаций по организации и содержанию физической подготовки военнослужащих, предъявленные требования к самостоятельной физкультурной деятельности способствуют росту показателей физической подготовленности военнослужащих.

ВЫВОДЫ

1. Основная задача физической подготовки военнослужащих – повышение эффективности боевой работы, успешность которой достигается способностью выполнять профессиональные приемы и действия при сохранении устойчивости функций организма, несмотря на воздействие неблагоприятных факторов внешней среды и боевой подготовки. С учетом этих позиций и должна строиться физическая подготовка военнослужащих. Физическая подготовка базируется на принципе преимущественного совершенствования наиболее важных физических качеств и двигательных навыков для профессиональной деятельности военнослужащих различных воинских специальностей. Физическая подготовка военнослужащих базируется на требованиях боевой деятельности.

2. Проведенный анализ подтверждает эффективность системы физической подготовки военнослужащих, представленной в НФП-2001. Предложенные комплексы подготовки, планирование и организация процесса физического воспитания военнослужащих позволяет большинству из них получить результаты «отлично» и «хорошо» в большинстве случаев.

3. Введение нового НФП-2009 способствовало улучшения физической подготовки военнослужащих. Увеличение количества часов на занятие физическими упражнениями, поощрение активных занятий самостоятельно физической культурой и спортом привело к увеличению результатов физической подготовленности. В итоге показатели достижений военнослужащих имеют результаты «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно» (соответственно 11,1%, 13,3% и 30%). Отрицательным показателем выступает увеличение числа военнослужащих 3-ей группы, показавших удовлетворительный результат. Это доказывает эффективность организации физической подготовки военнослужащих на основе НФП-2009. Результаты имеют хорошую устойчивую динамику.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Приказ Министра обороны Российской Федерации от 31 июля 2013 г. № 560 «О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации», утвержденное приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200». Российская газета – Федеральный выпуск №6175 (199). 6 сентября 2013 г.
2. Приказ Министра обороны Российской Федерации от 17 сентября 2005 г. № 385 «О порядке проведения спортивных соревнований и учебно-тренировочных сборов, материального обеспечения их участников в Вооруженных Силах Российской Федерации». Российская газета. 27 октября 2005. № 241.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 2 сентября 2013 г. № 702 «Об утверждении Порядка признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядок его ведения». Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти от 21 октября 2013г. № 42.
4. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 25 января 2010 г. № 27 «Об утверждении Порядка разработки правил военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта». Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. 29 марта 2010 г. № 13.
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 20 августа 2009 г. № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта».
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 февраля 2017 г. № 108 «Об утверждении Положения о Единой

Всероссийской спортивной классификации». Собрание законодательства Российской Федерации от 31 августа 2009 г. № 35 ст. 4246.

7. Бачурков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика. М.: Академия, 2006. 528 с.

8. Богданов И.В. Эффективное взаимодействие гражданских и воинских организаций в системе физического воспитания молодежи // Образование: прошлое, настоящее и будущее: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2017 г.). Краснодар: Новация, 2017. С. 11-16.

9. Военная психология и педагогика. Под ред. В.Ф. Кулакова. М.: Сфера, 1998. 234 с.

10. Воспитательная работа: содержание, организация, методика /Под общей редакцией Н.И. Резника. М.: ГУВР, 2002. 278 с.

11. Воспитательная работа в Вооруженных Силах Российской Федерации. М: ГУВР, 2005. 238 с.

12. Врублевский Е.П., Титов В.В. Профессионально-прикладная подготовка курсантов военных вузов / // Сб науч. статей и тезисов 59-ой науч.-практ. конф. проф.- препод. состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2008 г. Смоленск: СГАФКСТ, 2009. С.74-75

13. Дорофеев В.А., Нестеров А.А. Система проверки и оценки физической подготовки вооруженных сил стран НАТО. Л.: Кристо, 1990. 54 с.

14. Ефремова О.Ю. Военная педагогика: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2008. 640 с.

15. Кадыров Р.М. Критерии проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих. Л.: ВДКИФК, 1990. 138 с.

16. Калюжный А.С. Основы морально-психологического обеспечения служебно-боевой деятельности: учеб. пособие. Н.Новгород, 2012. 146 с

17. Калюжный А.А. Основы организации и проведения воспитательной работы в подразделении, воинской части // Ориентир. 2006. №8. С. 25-29.

18. Корин С.К. Система воспитания военнослужащих ВС РФ // Ориентир. 2015. №7. С. 10-15.

19. Концепция военной реформы // Военная мысль. Специальный выпуск. 1990. 24 с.

20. Концепция развития физической культуры и спорта ВС РФ на период до 2020 года

21. Коркин С., Сиренко И., Абравитов Д. Организация и методика воспитательной работы в подразделении. СПб.: Петродворец, ВМИРЭ, 2011. 282 с.

22. Коровин С.С. Методологические и психолого-педагогические предпосылки профессионально-прикладной физической культуры: Учебное пособие. Оренбург: издательство ОГПУ, 1997. 184 с.

23. Титов В.В., Куделин А.Б. Инновационная направленность физической подготовки курсантов военных вузов // Теория и практика физической культуры. 2010. № 2. С. 14-19.

24. Титов В.В., Куделин А.Б., Врублевский Е.П. Инновационная методика физической подготовки курсантов военных вузов // Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: междунар. сб. науч. тр. / под ред. Е.П. Врублевского. Смоленск: СГАФКСТ, 2009. С. 535-539.

25. Методология построения должных норм физической подготовленности. Методические рекомендации. М.: Б.И., 1983. 134 с.

26. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2001). М.: РИЦ ГШ ВС РФ, 2001. 56 с.

27. Основы военной службы: Учебное пособие. М.: Дрофа, 2004. 384 с.

28. Об организации физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации.: Приказ Министерства Обороны Российской Федерации / Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации № 200 от 21.04.2009 / В редакции Министерства

Обороны Российской Федерации № 560 от 31.07.2013. М.: Анкил, 2013. 248 с.

29. Певень П.В. Контрактная служба в Вооруженных Силах РФ // Социологические исследования. 1986. № 2. С. 72-81.

30. Смирнов И.Б. Делопроизводство начальника физической подготовки и спорта воинской части. СПб.: ВИФК, 2000. 466 с.

31. Теория и организация физической подготовки войск. / Под ред. Л.А. Вейднер-Дубровина, В.В. Миронова, В.А. Шейченко, СПб.: ВДКИФК, 1992. 340 с.

32. Теория и организация физической подготовки войск: Учеб. для курсантов и слушателей Военного института физической культуры / Под ред. В.В. Миронова. СПб.: ВИФК, 2010. 344с.

33. Физическая культура / В.В. Миронов, В.А. Собиная и др. М.: Военное издательство, 2015. 462с.

34. Физическая подготовка: теория и практика. Под редакцией Ю.В. Мишина. М.: Военный Университет, 1999. 420 с.

35. Шейченко В.А. Физическая готовность военнослужащих в структуре боевой готовности войск // Прогнозирование в системе физической подготовки и спортивной тренировки / Под ред. А.А. Нестерова. Л.: ВДКИФК, 1987. 284с.

36. Инструкция о порядке проведения проверки физической подготовленности военнослужащих, состояния физической подготовки и подведения итогов в Вооруженных Силах Российской Федерации в 2012 году. URL: <http://sportvoin.ru/documents/12>

37. Коричев С.К., Амелькин В.Н. Организация массового спорта и спорта высших достижений в Министерстве обороны Российской Федерации // Молодой ученый. 2017. №10. С. 391-393. URL <https://moluch.ru/archive/144/40467/>

38. Кузнецов Б.В., Падин О.К. Физическая подготовка как системообразующий фактор боевой подготовки военнослужащих

иностранных армий // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. 2017. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovka-kak-sistemoobrazuyuschiy-faktor-boevoy-podgotovki-voennosluzhaschih-inostrannyh-armiy>

39. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. URL: <http://sportvoin.ru/documents/15>

40. План совершенствования системы физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации на 2016-2020 годы, утвержденный статс-секретарем – заместителем Министра обороны Российской Федерации от 21 января 2017 г. URL: <http://www.garant.ru>

41. Сайт [Министерства обороны Российской Федерации](http://mil.ru/). URL: <http://mil.ru/>

42. Таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке. URL: <http://sportvoin.ru/documents/15>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

«Гимнастика и атлетическая подготовка» включаются следующие упражнения:

Упражнение 1. Комплекс вольных упражнений № 1 (рис. 1).

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» - поднимаясь на носки, пальцы сжать в кулак, медленно поднять руки вперед, затем вверх, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Четыре» - разогнуть руки вверх, пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» - соединяя носки ног, присесть до отказа на обе ступни, колени вместе, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» - встать (носки ног не разводить), поднимая руки вперед, развести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак, прогнуться.

«Семь» - присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Восемь» - прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

«Девять» - разгибая левую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть левой руки (ноги не сдвигать).

«Десять» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» - разгибая правую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть правой руки (ноги не сдвигать).

«Двенадцать» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Тринадцать» - резко наклониться вперед до касания пола пальцами рук, ладони назад (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» - выпрямиться, поднимая руки вперед, отвести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак.

«Пятнадцать» - резко наклониться вперед до касания пола руками, пальцы сжаты в кулак, ладони назад (ноги не сгибать).

«Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.



Рис. 1. Комплекс вольных упражнений № 1

Упражнение 4. Подтягивание на перекладине (рис. 4).

Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.



Рис. 4. Подтягивание на перекладине

Приложение 2

«Ускоренное передвижение и легкая атлетика» включаются следующие упражнения:

Упражнение 40. Бег на 60 м.

Упражнение 41. Бег на 100 м

Упражнения 40, 41 выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Упражнение 42. Челночный бег 10x10 м.

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

Упражнение 43. Бег на 400 м.

Выполняется на беговой дорожке стадиона или другой ровной площадке с высокого старта.

Упражнение 44. Челночный бег 4x100 м.

Выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта по прямым дорожкам стадиона (100 м) или другой ровной площадке, с размеченными дорожками (ширина – 1,25 м), линией старта и линией поворота. Для каждого стартующего посередине дорожки на расстоянии 2,5 м от линии старта и поворота устанавливаются два флажка яркого цвета высотой 0,5-0,75 м. Каждый участник стартует справа от своего флажка. Обегание флажков происходит против часовой стрелки. Всего преодолеваются 4 отрезка.

Упражнение 45. Бег на 1 км.

Упражнение 46. Бег на 3 км.

Упражнение 47. Бег на 5 км.

Упражнения 45, 46, 47 проводятся на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Упражнение 48. Марш-бросок на 5 км.

Упражнение 49. Марш-бросок на 10 км.

Упражнения 48, 49 проводятся на любой местности, с общего (раздельного) старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Каждый военнослужащий выполняет упражнение в военной форме одежды с личным оружием (автомат с пристегнутым магазином, сумка для магазинов с одним магазином), противогаз. Запрещается всякое дополнительное крепление оружия и снаряжения, препятствующие их немедленному использованию по назначению (в том числе, дополнительные ремни, другие приспособления, не предусмотренные соответствующей формой одежды). Время определяется каждому участнику забега.

167. При выполнении упражнений в составе подразделения (взвод, рота

и приравненные к ним подразделения) положительная оценка подразделению выставляется при условии если на финише расстояние между первым и последним военнослужащим составляет не более 50 м. Результат определяется по последнему участнику забега. Граница 50 м перед финишем обозначается яркими флажками с обеих сторон дистанции. Длина коридора измеряется от линии финиша. При выполнении упражнения разрешается взаимопомощь. Запрещается передача оружия и снаряжения.

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

Старт и финиш оборудуются в одном месте, а поворот – на 1,5-километровой отрезке. Каждый военнослужащий выполняет упражнение в военной форме одежды с личным оружием (автомат с пристегнутым магазином, сумка для магазинов с одним магазином), противогаз. При старте оружие должно быть на предохранителе.

Место для стрельбы оборудуется на поворотном пункте. Участники ведут стрельбу из автомата из положения лежа тремя одиночными выстрелами до первого попадания по падающей мишени. Участники получают патроны на огневом рубеже, занимают место по указанию судьи и изготавливаются для ведения стрельбы. Когда военнослужащий снаряжает магазин патронами, судья обязан назвать ему номер мишени. Огонь открывается по мере готовности, без дополнительной команды судьи.

После окончания стрельбы участник извлекает оставшиеся патроны, представляет оружие судье для осмотра, сдает оставшиеся патроны и по команде судьи продолжает бег.

Для метания гранат в начале третьего километра оборудуются коридоры шириной 10 м и длиной 40 м. Гранаты находятся на месте метания. Участник занимает любой свободный коридор и последовательно метает макет гранаты (600 г) с места или с разбега до первого броска за рубеж 30 м (не более трех гранат) и после чего по команде судьи продолжает бег.

Количество мест для стрельбы и метаний определяется в зависимости от числа участников.

За промах в стрельбе или бросок гранаты менее чем на 30 м участник штрафуетя соответственно на 20 и 10 сек.

Упражнение 51. Тройной прыжок с места.

Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления, и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

Упражнение 52. Метание гранаты 600 г на дальность.

Для метания используют болванки учебных гранат. Вес гранаты - 600 грамм. Метание гранаты на дальность осуществляется в сектор шириной 10 метров (включая ширину линии разметки). Коридор для разбега – 3 м. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

168. Предупреждение травматизма на занятиях обеспечивается:

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

Приложение 3

Нормативные требования (НФП – 2009)

Баллы	Контрольные упражнения и результаты			
	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 бг на 100 м	Упражнение № 45 бег на 1 км	Упражнение № 46 бег на 3 км
	Кол-во раз	с	мин, с	мин, с
	1р=36	0,1=26	1с=16	3с=16
100	30	11,8	2.55	9.50
99	-	-	2.56	9.52
98	29	11,9	2.57	9.54
97		-	2.58	9.57
96	28	12,0	2.59	10.00
95		-	3.00	10.03
94	27	12,1	3.01	10.07
93		-	3.02	10.10
92	26	12,2	3.03	10.13
91		-	3.04	10.16
90	25	12,3	3.05	10.19
89		-	3.06	10.22
88	24	12,4	3.07	10.25
87		-	3.08	10.28
86	23	12,5	3.09	10.30
85		-	3.10	10.33
84	22	12,6	3.11	10.36
83		-	3.12	10.39
82	21	12,7	3.13	10.42
81		-	3.14	10.45
80	20	12,8	3.15	10.48
79		-	3.16	10.51
78	19	12,9	3.17	10.54
77		-	3.18	10.57
76	18	13,0	3.19	11.00
75		-	3.20	11.03
74	17	13,1	3.21	11.06
73		-	3.22	11.09
72	16	13,2	3.23	11.12
71		-	3.24	11.15
70	15	-		11.18
69		13,3	3.25	11.21
68		-		11.24
67		-	3.26	11.27
66	14	13,4		11.30
65		-	3.27	11.34
64		-		11.38
63		13,5	3.28	11.42
62	13	-		11.46
61		-	3.29	11.50
60		13,6		11.54
59		-	3.30	11.57

58	12	-		12.00
57		13,7	3.31	12.03
56		-		12.06
55		-	3.32	12.09
54	11	13,8	3.33	12.12
53		-	3.34	12.15
52		-	3.35	12.18
51		13,9	3.36	12.21
50	10	-	3.37	12.24
49		-	3.38	12.27
48		14.0	3.39	12.30
47		-	3.40	12.33
46	9	14.1	3.41	12.36
45		-	3.42	12.40
44		14.2	3.43	12.46
43		-	3.44	12.52
42	8	14.3	3.45	12.58
41		-	3.46	13.04
40		14.4	3.47	13.10
39		-	3.48	13.16
38	7	14,5	3.49	13.22
37		-	3.50	13.28
36		14,6	3.52	13.34
35		-	3.53	13.40
34	6	14,7	4.00	13.46
33		-	4.10	13.52
32		14,8	4.20	13.58
31		14,9	4.30	14.04
30	5	15,0	4.40	14.10
29		15,1	4.43	14.20
28		15,2	4.45	14.30
27		15,3	4.48	14.40
26	4	15,4	4.50	14.50
25		15,6	4.53	15.00
24		15,8	4.57	15.15
23		16,0	5.00	15.30
22	3	16,2	5.03	15.40
21		16,4	5.07	15.50
20		16,7	5.10	16.00
19		16,9	5.13	16.08
18		17,1	5.15	16.15
17		17,3	5.17	16.22
16	2	17,5	5.20	16.30
15		17,6	5.25	16.43
14		17,7	5.30	16.55
13		17,8	5.33	17.08
12		18,0	5.35	17.20
11		18,1	5.37	17.35
10		18,2	5.39	17.50
9		18,3	5.41	18.05
8		18,4	5.43	18.20
7		18,5	5.47	18.35
6	1	18,9	5.50	18.50

Оценки физической подготовленности военнослужащих

Категории военнослужащих	Категория	Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении	Оценка физической подготовленности (за количество упражнений от 3 до 5)									Квалификационный уровень (в трех/четырёх/пяти упражнениях)			
			В трех упражнениях			В четырех упражнениях			В пяти упражнениях			Высший уровень	1 уровень	2 уровень	3 уровень
			5	4	3	5	4	3	5	4	3				

Военнослужащие по контракту 1 возрастной группы (до 25 лет)	3	30	200	180	130	270	240	170	340	300	220	240 310 380	230 300 370	220 290 360	200 270 340
	2		210	190	140	280	250	180	350	310	230	250 320 390	240 310 380	230 300 370	210 280 350
	1		220	200	140	290	260	190	360	330	250	260 330 400	250 320 390	240 310 380	220 290 360
Военнослужащие по контракту 2 возрастной группы (25-29)	3	28	180	160	120	240	210	160	300	270	200	220 280 340	210 270 330	200 260 320	180 240 300
	2		190	170	130	250	220	170	310	280	210	230 290 350	220 280 340	210 270 330	190 250 310
	1		200	180	140	260	230	180	320	290	210	240 300 360	230 290 350	220 280 340	200 260 320
Военнослужащие по контракту 3 возрастной группы (30-34)	3	24	160	140	100	220	190	140	250	220	150	190 250 280	180 240 270	170 230 260	160 220 250
	2		170	150	110	230	200	150	270	240	170	200 260 300	190 250 290	180 240 280	170 230 270
	1		180	160	120	240	210	160	290	250	190	220 270 320	210 260 310	200 250 300	180 240 290