

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Омский государственный технический университет»

Факультет информационных технологий и компьютерных систем
Кафедра «Прикладная математика и фундаментальная информатика»

Реферат
по дисциплине «Физическая культура»

Студента	Курпенова Куата Ибраимовича
	<small>фамилия, имя, отчество полностью</small>
Курс	3, группа ФИТ-222
Направление	02.03.02 Прикладная математика и фундаментальная информатика
	<small>код, наименование</small>
Руководитель	доц., канд. пед. наук
	<small>должность, ученая степень, звание</small>
	Павлютина Л. Ю.
	<small>фамилия, инициалы</small>
Выполнил	
	<small>дата, подпись студента</small>

Омск 2024

Содержание

1	Физическая подготовка в Вооруженных Силах	3
1.1	Введение	3
1.1.1	Значение, цель, задачи физической культуры в Вооруженных Силах	3
1.2	Специальная направленность физической подготовки в различных видах Вооруженных Сил	5
1.3	Формы физической подготовки военнослужащих	6
1.3.1	Учебные занятия	6
1.3.2	Утренняя физическая зарядка	8
1.3.3	Спортивно-массовая работа	8
1.3.4	Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности	9
1.3.5	Самостоятельная физическая тренировка	11
1.4	Заключение	12
2	Список источников	13

1 Физическая подготовка в Вооруженных Силах

1.1 Введение

Профессиональная физическая культура в Вооруженных силах Российской Федерации представляет собой одно из важных направлений системы физического воспитания, призванное формировать определенные прикладные знания, качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности. Из этого следует, что уровень подготовленности является важнейшим интегральным показателем, напрямую влияющим на эффективность его становления как специалиста. Поэтому дальнейшим нашим исследованием стало выявление эффективности применения средств и методов профессиональной физической культуры для развития профессиональных качеств в рядах Вооруженных сил и для дальнейшей перспективы применения профессионального навыка. Профессиональное обучение требует проявления специфических качеств, что сопряжено с формированием многочисленных и разнородных по составу приспособительных механизмов. Отдельные профессиональные качества имеют преимущественное включение во все виды учебной деятельности. Степень их развития и определяет уровень готовности студентов к службе в Вооруженных силах РФ.

В связи с поставленной целью нами были сформированы основные задачи подготовленности студентов, в основу которых были положены следующие общеметодические и специальные принципы профессиональной физической культуры:

- формирование специальных знаний, профессиональных умений и навыков;
- развитие профессионально значимых физических качеств, психомоторных способностей и волевых качеств;
- воспитание осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии;
- совершенствование уровня психофизической работоспособности на протяжении всего периода обучения.

1.1.1 Значение, цель, задачи физической культуры в Вооруженных Силах

Физическая культура является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания воен-

нослужащих Вооруженных Сил. Физическая подготовка в Вооруженных Силах является неотъемлемой частью системы воспитания в нашем государстве и строится на базе и в соответствии с его общими принципами. Но при этом ее содержание направлено на формирование умений и навыков, развитие физических качеств военнослужащих, необходимых прежде всего для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению. На основании выше сказанного приходим к выводу, что задачи, решаемые физической подготовкой военнослужащих имеют прямую связь с безопасностью страны. Кроме того способствуют всестороннему развитию личности и патриотическому воспитанию молодежи.

Физическая подготовка и спорт в Вооруженных Силах является одним из основных предметов боевой и профессионально-должностной подготовки, важной и неотъемлемой частью военного обучения и воспитания военнослужащих.

Цель физической подготовки заключается в обеспечении необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению в любое время и в любых условиях.

Общими задачами физической подготовки являются:

- развитие и поддержание на надлежащем уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости;
- овладение навыками в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодолении естественных препятствий, рукопашного боя, военно-прикладного плавания;
- воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержанности и самообладания;
- крепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности;
- формирование здорового образа жизни и гармоничного физического развития.

Специальные задачи физической подготовки определяются в зависимости от специфики военно-профессиональной деятельности военнослужащих.

Физическая подготовка военнослужащих направлена на:

- проходящих военную службу по контракту, поддержание их физической подготовленности в соответствии с требованиями военной службы, ее организации и проведения;
- срочной военной службы и проходящих службу в резерве Вооруженных Сил - решение общих и специальных задач, связанных с особенностями их

боевого предназначения, повышение и поддержание высокого уровня работоспособности, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;

- курсантов, слушателей военных учебных заведений - решение общих и специальных задач, овладение теоретическими знаниями, организаторско - методическими умениями при проведении занятий всех форм физической подготовки;
- физическая подготовка военнослужащих-женщин, проходящих военную службу по контракту - повышение общей физической подготовленности, укрепление здоровья с учетом характера служебной деятельности и особенности организма.

1.2 Специальная направленность физической подготовки в различных видах Вооруженных Сил

Физическая подготовка в воинской части организуется и проводится с учетом особенностей ее предназначения и имеет специальную направленность.

Целью специальной направленности физической подготовки в воинских частях видов Вооруженных Сил является - развитие у военнослужащих наиболее важных для военной специальности физических и специальных качеств, военно-прикладных навыков на базе их физической подготовленности.

Специальными задачами физической подготовки в Сухопутных войсках являются:

- для военнослужащих мотострелковых подразделений и подразделений курсантов военных учебных заведений, готовящих офицеров для мотострелковых подразделений;
- для военнослужащих танковых, артиллерийских, автомобильных, инженерных, транспортных подразделений и подразделений курсантов военных учебных заведений, готовящих офицеров для этих подразделений;
- для военнослужащих подразделений связи, радиотехнических, ракетных, зенитных ракетных подразделений и подразделений курсантов военных учебных заведений, готовящих офицеров для этих подразделений;
- для военнослужащих подразделений обеспечения, обслуживания, ремонта, баз хранения вооружения и техники, подразделений курсантов военных учебных заведений, готовящих офицеров для этих подразделений;
- для летного состава и курсантов военных учебных заведений военно-воздушных сил и войск противовоздушной обороны;
- для военнослужащих подразделений аэродромно-технического обеспечения;

- для военнослужащих разведывательных подразделений, подразделений сил специальных операций Вооруженных Сил.

1.3 Формы физической подготовки военнослужащих

Физическая подготовка организуется и проводится в следующих формах:

- учебные занятия;
- утренняя физическая зарядка;
- спортивно-массовая работа;
- физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности;
- самостоятельная физическая тренировка.

1.3.1 Учебные занятия

Учебные занятия по физической подготовке занимают важное место в общей системе боевой подготовки военнослужащих. Официально это выражается в признании за физической подготовкой статуса одного из основных предметов боевой подготовки войск.

Учебные занятия по физической подготовке ориентированы на развитие и постоянное совершенствование физических качеств, формирование и совершенствование военно-прикладных двигательных навыков, улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение устойчивости организма военнослужащих к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности.

Особенности учебных занятий:

- приоритетность в решении задач физического совершенствования военнослужащих. Учебные занятия по физической подготовке располагают наибольшими возможностями по воздействию на личный состав. Им присущи практически все функции, которыми обладает физическая подготовка в целом как составная часть системы боевого совершенствования войск;
- обязательность учебных занятий для всех военнослужащих. Все военнослужащие независимо от служебного положения, звания и состояния здоровья привлекаются к регулярным занятиям по физической подготовке.

На учебных занятиях в более полном объеме отражаются все этапы процесса обучения: ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование.

Это обеспечивает эффективное овладение новыми физическими упражнениями, формирование прочных военно-прикладных, двигательных навыков, приобретение необходимых теоретических знаний и организаторско-теоретических умений, развитие общих физических и специальных качеств.

Учебные занятия по физической подготовке подразделяются на теоретические и практические.

Теоретические занятия по физической подготовке - ориентированы на овладение военнослужащими необходимыми знаниями, предусмотренные программой, и проводятся в виде лекций и семинаров.

Практические занятия - основной вид учебных занятий по физической подготовке. Они должны иметь учебно-тренировочную и методическую направленность, соответственно делятся на учебно-тренировочные и методические.

Учебно-тренировочные занятия могут быть предметными и комплексными;

Предметные учебно-тренировочные занятия проводятся по разделам физической подготовки: преодолению препятствий и метанию гранат, рукопашному бою, ускоренному передвижению, лыжной подготовке, атлетической подготовке.

Комплексные учебно-тренировочные занятия ориентированы на повышение общей физической подготовленности военнослужащих. В их содержание включаются упражнения из нескольких разделов физической подготовки.

Практические занятия проводятся в составе учебной группы и состоят из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

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

Учебно-методические занятия проводятся с курсантами учебных частей, готовящих командиров отделений, и обеспечивают формирование у них умений, которые необходимы для качественной организации личного состава.

Инструкторско-методические занятия проводятся в целях повышения знаний, совершенствования умений командиров подразделений в организации и проведении занятий по физической подготовке личного состава. В ходе инструкторско-методических занятий уточняются задачи и содержание предстоящего этапа физического совершенствования личного состава, проверяются знания требований нормативных документов, а кроме того уровень практической подготовленности инструктируемых лиц, проводится разбор организации и методики проведения отдельных частей занятия и методики обучения упражнениям, приемам и действиям, осуществляется демонстрация наиболее сложных моментов организации и проведения физической подготовки с последующей практикой командиров подразделений и разбором их действий, дается оценка теоретической, практической и методической подготовленности командиров подразделений к проведению предстоящих занятий.

Показательные занятия проводятся в целях показа образцовой организации и методики проведения занятий, выработки у командиров подразделений и других должностных лиц единого подхода к применению эффективных средств и методов физической подготовки. Таким образом, учебные занятия, благодаря рассмотренным особенностям, многообразию видов, разнохарактерности их направленности, богатству содержания, вносят решающий вклад в обеспечение физической готовности военнослужащих к боевой деятельности и поэтому по праву считаются основной формой физического совершенствования личного

состава армии.

1.3.2 Утренняя физическая зарядка

Утренняя физическая зарядка проводится в целях систематической физической тренировки военнослужащих. Она направлена на быстрое приведение организма после сна в активное состояние, повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание привычки к ежедневному выполнению физических упражнений, укреплению здоровья и закаливанию организма. Утренняя физическая зарядка - обязательный элемент распорядка дня. Приводится она через 10 минут после подъема военнослужащих (продолжительность от 30 до 50 минут).

Утренняя физическая зарядка проводится в виде комплексной тренировки с использованием ранее изученных физических упражнений.

В содержание зарядки включаются:

- общеразвивающие упражнения в движении и на месте;
- комплексы вольных упражнений;
- руководство боя без оружия;
- упражнения в парах;
- бег.

При погодных условиях, не позволяющих проводить зарядку на открытом воздухе, по решению дежурного по воинской части (военному учебному заведению), зарядка может проводиться в казарменных помещениях или в спортивном зале.

В зимних условиях при низкой температуре зарядка проводится в быстром темпе с выполнением общеразвивающих упражнений в ходьбе и беге.

Военнослужащие срочной военной службы и курсанты военных учебных заведений занимаются зарядкой в составе подразделений под руководством командиров подразделений, старшин или методически подготовленных сержантов.

Членам сборных команд воинской части (военного учебного заведения) в период проведения учебно-тренировочных сборов по подготовке к соревнованиям разрешается заниматься зарядкой самостоятельно в спортивной форме одежды по индивидуальному плану.

1.3.3 Спортивно-массовая работа

Спортивно-массовая работа направлена на повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства военнослужащих, организацию содержательного досуга личного состава. Это эффективное средство воспитания у

военнослужащих воли и стойкости в действиях при максимальных физических нагрузках и психических напряжениях.

Учебно-тренировочные занятия и сборы по видам спорта проводятся:

В сборных командах военных частей, военно-учебных заведений. 3-4 раза в неделю продолжительностью до двух часов.

Спорт высших достижений представляет собой деятельность спортивного комитета Вооруженных Сил, регламентированный законодательством и направленную на подготовку спортсменов высокого класса с целью достижения ими высоких спортивных результатов на соревнованиях и пропаганду спорта.

Спортивные и военно-спортивные соревнования в воинских частях проводятся согласно правилам с целью вовлечения военнослужащих в занятия военно-прикладными и другими видами спорта, достижение ими высоких спортивных результатов.

Смотры спортивно - массовой работы проводятся со всеми категориями военнослужащих с целью достижения ими высоких спортивных результатов по упражнениям Военно-спортивного комплекса. По результатам смотра определяется место каждому подразделению и воинской части.

Спортивные праздники проводятся для привлечения максимального количества военнослужащих и членов их семей к регулярным занятиям спортом и пропаганды здорового образа жизни. Они обычно приурочиваются к официально установленным праздникам, годовщине части и другим знаменательным для военнослужащих датам.

1.3.4 Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности

Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности включает в себя выполнение физических упражнений в условиях несения боевого дежурства, попутную физическую тренировку, физическое упражнение при передвижении войск на транспортных средствах, физическую тренировку в полевых условиях.

Физические упражнения в условиях несения боевого дежурства организуются и проводятся исходя из особенностей военной специальности военнослужащих с целью сохранения ими высокой умственной и физической работоспособности, восполнения дефицита двигательной активности и поддержания физической и психической готовности к экстренным действиям.

Применяются в виде специально разработанных комплексов, включающих в себя упражнения для отдельных групп мышц, на внимание и координацию, для предупреждения или снятия неблагоприятных воздействий на организм монотонной работы, однообразной позы, ограничения двигательной активности, некоторых факторов внешней среды.

Подбор физических упражнений осуществляется с учетом особенностей соответствующей военно-профессиональной деятельности военнослужащих (общего режима дежурства, характера работы, количества в ней пауз или перерывов, рабочей позы, внешних условий).

В содержание комплекса могут включаться:

- Упражнения в потягивании в поясничной части в сочетании с глубоким дыханием;
- Бег на месте с поворотами;
- Наклоны;
- Повороты и вращения головой и туловищем;
- Приседания;
- Подскоки на месте с различными движениями рук и ног;
- Подводя итоги - бег и ходьба на месте.

Попутная физическая тренировка проводится с целью повышения физической подготовленности, совершенствования военно-прикладных двигательных навыков и обеспечивает:

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

Физические упражнения при передвижении воинских частей на транспортных средствах выполняются с целью поддержания постоянной готовности к действиям, предупреждения утомления, а в зимнее время переохлаждение организма военнослужащих.

В период выхода воинской части на полигон (лагерь) оборудуются места для занятий физической тренировкой в полевых условиях атлетической подготовкой (брусья, перекладины, спортивный инвентарь, изготовленный из подручных материалов), полосы препятствий, площадка для выполнения приемов рукопашного боя.

1.3.5 Самостоятельная физическая тренировка

Является одним из резервов повышения эффективности военно-профессиональной деятельности военнослужащих.

Оптимально организованная регулярная физическая тренировка является средством повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов, укрепляет нервную систему, способствует согласованности двигательных и вегетативных функций.

Содержание самостоятельной физической тренировки составляют: оздоровительные бег и ходьба, лыжные прогулки, плавание, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах, упражнения с тяжестями, спортивные игры и единоборства.

Величина физических нагрузок обязательно должна быть согласована с врачом. Нагрузка считается выбранной правильно, если после занятия ощущается прилив бодрости и энергии.

Каждый занимающийся должен до и после занятия контролировать свое самочувствие, пульс, степень усталости и другие показатели. Регулирование физической нагрузки в течение недели должно соответствовать поставленным задачам. Если тренировка носит развивающий характер, длительность и интенсивность нагрузки возрастают. При удержании достигнутого уровня тренированности нагрузка должна быть относительно стабильной.

При развивающей тренировке рекомендуется проводить не менее трех занятий в неделю с интервалами между ними 2-3 дня. Занятия целесообразно проводить в одно и то же время.

Восстановительная тренировка (физкультурная пауза) должна проводиться несколько раз в день (в рабочие дни).

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями очень важным для оценки оздоровительного эффекта является систематический контроль.

Контроль в процессе тренировки предоставляет возможность определить текущий уровень физической подготовленности для планирования оптимальных нагрузок, выявить «отстающие» двигательные качества и оценить величину их прироста.

Самоконтроль сводится к определению величины физической нагрузки на базе ответных реакций организма.

Информативными показателями интенсивности нагрузки являются субъективные ощущения.

Физическая нагрузка считается достаточной, если самочувствие удовлетворительное (не ухудшается), сон и аппетит нормальные, пульс через 10 минут после тренировки менее 90 ударов в минуту.

Физическая нагрузка считается чрезмерной, если самочувствие неудовлетворительное (ухудшается, появляется слабость, боль в области сердца, головная боль), сон и аппетит ухудшаются (отсутствуют), пульс через 10 минут после тренировки более 90 ударов в минуту.

1.4 Заключение

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни.

Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту, физическое совершенство, способствуя формированию разносторонней личности.

В процессе занятий физической культурой и спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска, вырабатывается смелость, сила, быстрота, осмотрительность и умение не сдаваться.

2 Список источников

- Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах и транспортных войсках. - Мн. : МО РБ, 2001
- Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах. - Мн. : МО РБ, 1993
- Положение по физической подготовке и спорту военнослужащих Вооруженных Сил. - Мн. : МО РБ, 2001
- Теория и методика физического воспитания /Под редакцией Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.