

УДК 796:355(075)  
ББК Ч51:Ц4,6(2)я7  
К93

*Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Казанского национального исследовательского технологического университета*

*Рецензенты:*  
канд. пед. наук, доц. А. А. Болотников  
канд. пед. наук, доц. В. Л. Калманович

**К93 Куршев А. В.**  
**Физическая культура офицера, сержанта и солдата запаса :**  
**учебное пособие / А. В. Куршев; Минобрнауки России, Казан.**  
**нац. исслед. технол. ун-т. – Казань : Изд-во КНИТУ,**  
**2020. – 156 с.**

ISBN 978-5-7882-2957-7

Рассмотрены педагогические аспекты физического воспитания студентов военных кафедр, лежащие в основе организации и методики проведения занятий по физической культуре.

Предназначено для студентов, проходящих обучение в ВУЦ.

Подготовлено на кафедре физического воспитания и спорта.

**УДК 796:355(075)**  
**ББК Ч51:Ц4,6(2)я7**

ISBN 978-5-7882-2957-7

© Куршев А. В., 2020

© Казанский национальный исследовательский  
технологический университет, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Введение .....   | 3  |
| 1. Физическая культура как составная часть общей культуры личности и общества, ее социально-биологические основы ..... | 5  |
| 1.1. Физическая культура как составная часть общей культуры личности и общества .....                                  | 5  |
| 1.2. Социально-биологические основы физической культуры .....  | 9  |
| 2. Роль Физической культуры в профессиональной подготовке личности .....   | 11 |
| 2.1. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества .....   | 11 |
| 2.2. Физическая культура и профессиональная подготовка личности .....  | 13 |
| 2.2.1. Физическое воспитание (подготовка) молодежи .....   | 13 |
| 2.2.2. Физическое воспитание личности в период трудовой деятельности .....   | 14 |
| 3. Основы здорового образа жизни. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте .....           | 17 |
| 3.1. Здоровый образ жизни человека .....   | 17 |
| 3.2. Влияние окружающей среды на здоровье .....  | 19 |
| 3.3. Наследственность и ее влияние на здоровье .....   | 21 |
| 3.4. Режим труда и отдыха .....  | 22 |
| 3.5. Организация сна .....   | 23 |
| 3.6. Организация режима питания .....  | 24 |
| 3.7. Организация двигательной активности .....   | 27 |
| 3.8. Личная гигиена и закаливание .....  | 30 |
| 3.9. Профилактика вредных привычек .....   | 35 |
| 3.10. Культура межличностного общения .....  | 40 |

|   |    |
|---|----|
| 3.11. Психофизическая регуляция организма.....  | 41 |
| 3.12. Культура сексуального поведения .....   | 45 |
| 3.13. Критерии эффективности здорового образа жизни.....  | 47 |
| 4. Роль и место физической культуры на современном этапе<br>развития общества.....  | 50 |
| 4.1. Роль и место физической культуры в развитии общества и<br>человека, в системе военно-профессиональной<br>деятельности.....                       | 50 |
| 4.2. Физическая культура как часть общечеловеческой<br>культуры. Ее общая характеристика как важнейшей<br>дисциплины в вузе .....                     | 51 |
| 4.3. Система физической подготовки в Вооруженных силах РФ<br>и перспективы ее развития .....  | 52 |
| 4.4. Основные понятия физической подготовки .....   | 55 |
| 5. Влияние физической подготовки на повышение<br>боеготовности военнослужащих .....   | 57 |
| 5.1. Физическая культура и спорт как социальные феномены<br>общества.....   | 57 |
| 5.2. Влияние физической подготовки на физическое развитие,<br>функциональное состояние организма и физическую<br>подготовленность военнослужащих..... | 59 |
| 5.3. Влияние физической подготовки на повышение эффективности<br>процесса боевого совершенствования<br>военнослужащих.....                            | 62 |
| 5.4. Особенности использования средств физической культуры<br>для оптимизации работоспособности военнослужащих<br>старших возрастов .....             | 63 |
| 5.5. Физическая подготовка как средство воспитания высоких<br>морально-боевых и психологических качеств .....   | 67 |

|   |    |
|---|----|
| 6. Методика физического совершенствования военнослужащих .....  | 69 |
| 6.1. Физические упражнения как основное средство<br>физического совершенствования военнослужащих, их общая<br>характеристика и классификация в действующей системе<br>физической подготовки ..... | 69 |
| 6.2. Основные физические качества военнослужащих<br>и закономерности их развития.....   | 71 |
| 6.2.1. Использование явления суперкомпенсации в процессе<br>физического совершенствования.....  | 71 |
| 6.2.2. Методика развития физических качеств .....   | 74 |
| 6.2.3. Методика совершенствования функционального<br>состояния организма и развития специальных качеств.....  | 76 |
| 6.2.4. Методика совершенствования антропометрических<br>показателей военнослужащих .....  | 79 |
| 6.3. Военно-прикладные навыки. Методы их формирования<br>и совершенствования .....  | 80 |
| 6.4. Последовательность обучения физическим упражнениям,<br>приему и действию .....   | 81 |
| 7. Формы физической подготовки .....  | 82 |
| 7.1. Формы физической подготовки, их краткая<br>характеристика и использование в структуре учебной<br>деятельности.....   | 82 |
| 7.2. Направленность и особенности учебных занятий<br>как основной формы физического совершенствования<br>военнослужащих.....  | 83 |
| 7.3. Управление подразделениями при проведении<br>подготовительной, основной и заключительной частей<br>занятия .....   | 85 |
| 7.3.1. Плотность занятия.....   | 89 |
| 7.3.2. Предупреждение и исправление ошибок .....  | 90 |

|  |     |
|--|-----|
| 7.3.3. Профилактика травматизма при обучении.....  | 91  |
| 7.3.4. Воспитание воинской дисциплины .....  | 92  |
| 7.3.5. Воспитание интереса к занятиям по физической<br>подготовке .....  | 93  |
| 8. Организация и методика проведения спортивной работы<br>в подразделении и части.....   | 95  |
| 8.1. Основная направленность и особенности проведения<br>спортивной работы, ее значение для повышения уровня<br>физической подготовленности военнослужащих.....    | 95  |
| 8.2. Организация работы спортивного комитета воинской<br>части (вуза), подготовка спортивного актива .....   | 97  |
| 8.3. Военно-спортивный комплекс: упражнения и нормативы .....  | 98  |
| 8.4. Военно-спортивная классификация и правила<br>военно-прикладных соревнований .....   | 99  |
| 8.5. Разработка положений о соревнованиях (условия<br>проведения соревнований на первенство подразделения).....  | 102 |
| 9. Руководство физической подготовкой в подразделении .....  | 103 |
| 9.1. Содержание и порядок планирования физической<br>подготовки в подразделении .....  | 103 |
| 9.2. Подготовка мест занятий на спортивных объектах<br>в батаре .....  | 104 |
| 9.3. Контроль и учет физической подготовки и спортивной<br>работы в батаре .....   | 107 |
| 10. Организация физической подготовки военнослужащих .....   | 108 |
| 10.1. Основы законодательства РФ по физической культуре и<br>спорту .....  | 108 |
| 10.2. Подготовка командиров подразделений и спортивного<br>актива к организации и проведению различных форм<br>физического совершенствования личного состава ..... | 110 |

|  |     |
|--|-----|
| 10.3. Подготовка, строительство и оборудование мест занятий по физической подготовке .....             | 117 |
| 11. Проверка и оценка физической подготовки .....  | 124 |
| 11.1. Сущность контроля физической подготовки.....   | 124 |
| 11.2. Виды и содержание проверки физической подготовки .....   | 126 |
| 11.3. Порядок определения оценки физической подготовленности военнослужащих и подразделений.....       | 129 |
| 12. Меры безопасности и предотвращение травматизма на занятиях по физической подготовке и спорту.....  | 134 |
| 12.1. Основные меры безопасности и профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке ..... | 134 |
| 12.2. Меры безопасности при подготовке и проведении занятий по физической культуре и спорту .....      | 136 |
| 12.3. Оказание первой помощи пострадавшим на занятиях по физической подготовке .....                   | 140 |
| 13. Физическая подготовка офицеров .....   | 144 |
| 13.1. Особенности и содержание физической подготовки офицеров.....                                     | 144 |
| 13.2. Индивидуальная физическая тренировка.....  | 146 |
| 13.3. Самоконтроль при занятиях физической подготовкой и спортом .....                                 | 148 |