

УДК 796.015.1: 355.54(075)
ББК 68.436я7
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

Куршев А. В.

К93

Методика развития физических качеств студентов вузов, проходящих военное обучение : учебное пособие / А. В. Куршев; Минобрнауки России, Казан. нац. исслед. технол. ун-т. – Казань : Изд-во КНИТУ, 2020. – 96 с.

ISBN 978-5-7882-2958-4

Даны рекомендации по методике, организации и проведению учебных занятий по физической культуре для студентов вузов, проходящих военное обучение.

Предназначено для студентов, проходящих обучение в ВУЦ.

Подготовлено на кафедре физического воспитания и спорта.

УДК 796.015.1: 355.54(075)
ББК 68.436я7

Ответственный за выпуск Н. Ш. Валеева

Подписано в печать 30.12.2020

Формат 60×84 1/16

Бумага офсетная

Печать ризографическая

5,58 усл. печ. л.

6,0 уч.-изд. л.

Тираж 100 экз.

Заказ 186/20

Издательство Казанского национального исследовательского
технологического университета

Отпечатано в офсетной лаборатории Казанского национального
исследовательского технологического университета

420015, Казань, К. Маркса, 68

ISBN 978-5-7882-2958-4

© Куршев А. В., 2020

© Казанский национальный исследовательский
технологический университет, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Роль и место физической культуры на современном этапе развития общества	4
1.1. Роль и место физической культуры в развитии общества и человека, в системе военно-профессиональной деятельности	4
1.2. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Ее общая характеристика как важнейшей дисциплины в вузе	4
1.3. Система физической подготовки в Вооруженных силах РФ и перспективы ее развития	6
1.4. Основные понятия физической подготовки	8
2. Влияние физической подготовки на повышение боеспособности военнослужащих	10
2.1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	10
2.2. Влияние физической подготовки на физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность военнослужащих	12
2.3. Влияние физической подготовки на повышение эффективности процесса боевого совершенствования военнослужащих	15
2.4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности военнослужащих старших возрастов	16
2.5. Физическая подготовка как средство воспитания высоких морально-боевых и психологических качеств	20
3. Методика физического совершенствования военнослужащих	22
3.1. Физические упражнения как основное средство физического совершенствования военнослужащих, их общая характеристика и классификация в действующей системе физической подготовки	22
3.2. Основные физические качества военнослужащих и закономерности их развития	24
3.2.1. Использование явления суперкомпенсации в процессе физического совершенствования	24
3.2.2. Методика развития физических качеств	27
3.2.3. Методика совершенствования функционального состояния организма и развития специальных качеств	29
3.2.4. Методика совершенствования антропометрических показателей военнослужащих	31
3.3. Военно-прикладные навыки. Методы их формирования и совершенствования	33
3.4. Последовательность обучения физическим упражнениям, приему и действию	33
4. Формы физической подготовки	35
4.1. Формы физической подготовки, их краткая характеристика и использование в структуре учебной деятельности	35
4.2. Направленность и особенности учебных занятий как основной формы физического совершенствования военнослужащих	36

4.3. Управление подразделениями при проведении подготовительной, основной и заключительной частей занятия	38
4.3.1. Плотность занятия.....	42
4.3.2. Предупреждение и исправление ошибок.....	43
4.3.3. Профилактика травматизма при обучении	44
4.3.4. Воспитание воинской дисциплины.....	45
4.3.5. Воспитание интереса к занятиям по физической подготовке.....	46
5. Организация и методика проведения спортивной работы в подразделении и части	47
5.1. Основная направленность и особенности проведения спортивной работы, ее значение для повышения уровня физической подготовленности военнослужащих.....	47
5.2. Организация работы спортивного комитета воинской части (вуза), подготовка спортивного актива.....	49
5.3. Военно-спортивный комплекс: упражнения и нормативы.....	50
5.4. Военно-спортивная классификация и правила военно-прикладных соревнований.....	51
5.5. Разработка положений о соревнованиях (условия проведения соревнований на первенство подразделения).....	54
6. Руководство физической подготовкой в подразделении	55
6.1. Содержание и порядок планирования физической подготовки в подразделении.....	55
6.2. Подготовка мест занятий на спортивных объектах в батаре.....	56
6.3. Контроль и учет физической подготовки и спортивной работы в батаре.....	58
7. Организация физической подготовки военнослужащих.....	60
7.1. Основы законодательства РФ по физической культуре и спорту.....	60
7.2. Подготовка командиров подразделений и спортивного актива к организации и проведению различных форм физического совершенствования личного состава.....	62
7.3. Подготовка, строительство и оборудование мест занятий по физической подготовке	68
8. Проверка и оценка физической подготовки	76
8.1. Сущность контроля физической подготовки.....	76
8.2. Виды и содержание проверки физической подготовки	78
8.3. Порядок определения оценки физической подготовленности военнослужащих и подразделений	80
9. Меры безопасности и предотвращение травматизма на занятиях по физической подготовке и спорту	85
9.1. Основные меры безопасности и профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке.....	85
9.2. Меры безопасности, при подготовке и проведении занятий по физической культуре и спорту.....	87
9.3. Оказание первой помощи пострадавшим на занятиях по физической подготовке	91