|  |  |
| --- | --- |
| Дата проведенияЗанятия по расписанию | 5 июля 2020 |
| Тема занятия | УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА |
| https://i.ytimg.com/vi/B6x0g1KiWNY/maxresdefault.jpg |
| Утренняя физическая зарядка115. Утренняя физическая зарядка проводится с целью быстрого приведения организма после сна в бодрое состояние и систематической физической тренировки. Зарядка является обязательным элементом распорядка дня, начинается через 10 минут после подъема и проводится ежедневно, кроме выходных и праздничных дней. Ее продолжительность 30 - 50 мин.116. Утренняя физическая зарядка проводится, как правило, в форме комплексного занятия, включающего подготовительную, основную и заключительную части.Примерные варианты утренней физической зарядки приведены в таблице N 1.117. Места для проведения утренней физической зарядки закрепляются за подразделениями. Они должны быть хорошо освещены. Дистанции для ходьбы и бега размечаются указателями.118. Военнослужащие, проходящие службу по контракту, утренней физической зарядкой занимаются самостоятельно, а в период учебных и лагерных сборов в составе подразделения.Военнослужащие по призыву, курсанты военно-учебных заведений занимаются утренней физической зарядкой в составе подразделения под руководством заместителя командира взвода или наиболее подготовленного командира отделения.119. Военнослужащие по призыву, курсанты военно-учебных заведений имеющие первый спортивный разряд и выше, входящие в состав сборных команд, с разрешения командира воинской части, начальника вуза могут заниматься утренней физической зарядкой самостоятельно.120. Контроль утренней физической зарядки осуществляется ежедневно дежурным по воинской части и периодически - командирами (начальниками), специалистами физической подготовки и медицинской службы. Таблица 1**Примерные варианты утренней физической зарядки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вариант | Подготовительная часть - 2-4 (5-6) мин | Основная часть - 24-26 (40-42) мин | Заключительная часть - 2 (4) мин |
| Первый - общеразвивающие упражнения | Ходьба, бег, общеразвивающие 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,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 | Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц |
| Третий - 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 | Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц |

 |
| https://fb.ru/misc/i/gallery/46193/1854443.jpg |
| https://smart-lab.ru/uploads/images/00/26/54/2018/02/03/1da881.jpg |
| Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом339. Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом проводятся в целях повышения устойчивости их организма к различным резким изменениям физических факторов окружающей среды, к условиям, связанным с особенностями военной службы и выполнением боевых задач.340. Мероприятия по закаливанию военнослужащих организуются их командирами (начальниками) с участием начальника медицинской службы и начальника физической подготовки и спорта.При планировании этих мероприятий учитываются состояние здоровья военнослужащих, их возраст и климатические условия местности.341. Закаливание военнослужащих должно проводиться систематически и непрерывно путем комплексного использования водных, солнечных и воздушных факторов в сочетании с занятиями физической подготовкой и спортом.Основными способами закаливания военнослужащих являются:- ежедневное выполнение физических упражнений на открытом воздухе;- обмывание до пояса холодной водой или принятие кратковременного холодного душа;- полоскание горла холодной водой, а также мытье ног холодной водой перед отбоем;- проведение в зимний период лыжных тренировок и занятий, выполнение некоторых работ в облегченной одежде;- проведение в летний период занятий физической подготовкой и спортивно-массовых мероприятий в облегченной одежде, принятие солнечных ванн и купание в открытых водоемах в свободное от занятий и работ время и в дни отдыха.342. Физическая подготовка военнослужащих осуществляется во время утренней физической зарядки, учебных занятий, спортивно-массовой работы, в процессе учебно-боевой деятельности, а также в ходе самостоятельных тренировок военнослужащих.Во время занятий выполняются физические упражнения с использованием различных способов тренировки. Физическая нагрузка дозируется с учетом принадлежности военнослужащих к виду и роду войск Вооруженных Сил, возраста и состояния здоровья.Военнослужащие занимаются в спортивных секциях и спортивных командах во время, установленное распорядком дня и регламентом служебного времени. |
| Информационные ресурсы (ссылки на учебный материал) | 1. <http://voenservice.ru/katalog_dokumentov/nastavleniya/nastavlenie-po-fizicheskoy-podgotovke-v-voorujennyih-silah-rossiyskoy-federatsii/glava-3-sredstva-metodyi-i-formyi-fizicheskoy-podgotovki/utrennyaya-fizicheskaya-zaryadka/>
 |