



Прикладная физическая подготовка

(НА ОПЫТЕ НАШЕЙ ШКОЛЫ)

Цель урока: «Подготовка учащихся к будущей профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах.»



Прикладная физическая подготовка

представляет собой
специализированный вид физического
воспитания, осуществляемый в
соответствии с требованиями и
особенностями трудовой
деятельности и службы в рядах
российской армии.

Основными задачами прикладной физической подготовки обучающихся 10-11-х классов являются:

- формирование здорового образа жизни;



- гармоничное физическое и духовное развитие;



- развитие и поддержание на требуемом для допризывной молодёжи уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости;



- формирование навыков в передвижении по пересечённой местности в пешем порядке и преодолении искусственных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;



- воспитание уверенности в своих силах, целеустремлённости, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и самообладания.



Содержание подготовительных упражнений включает:

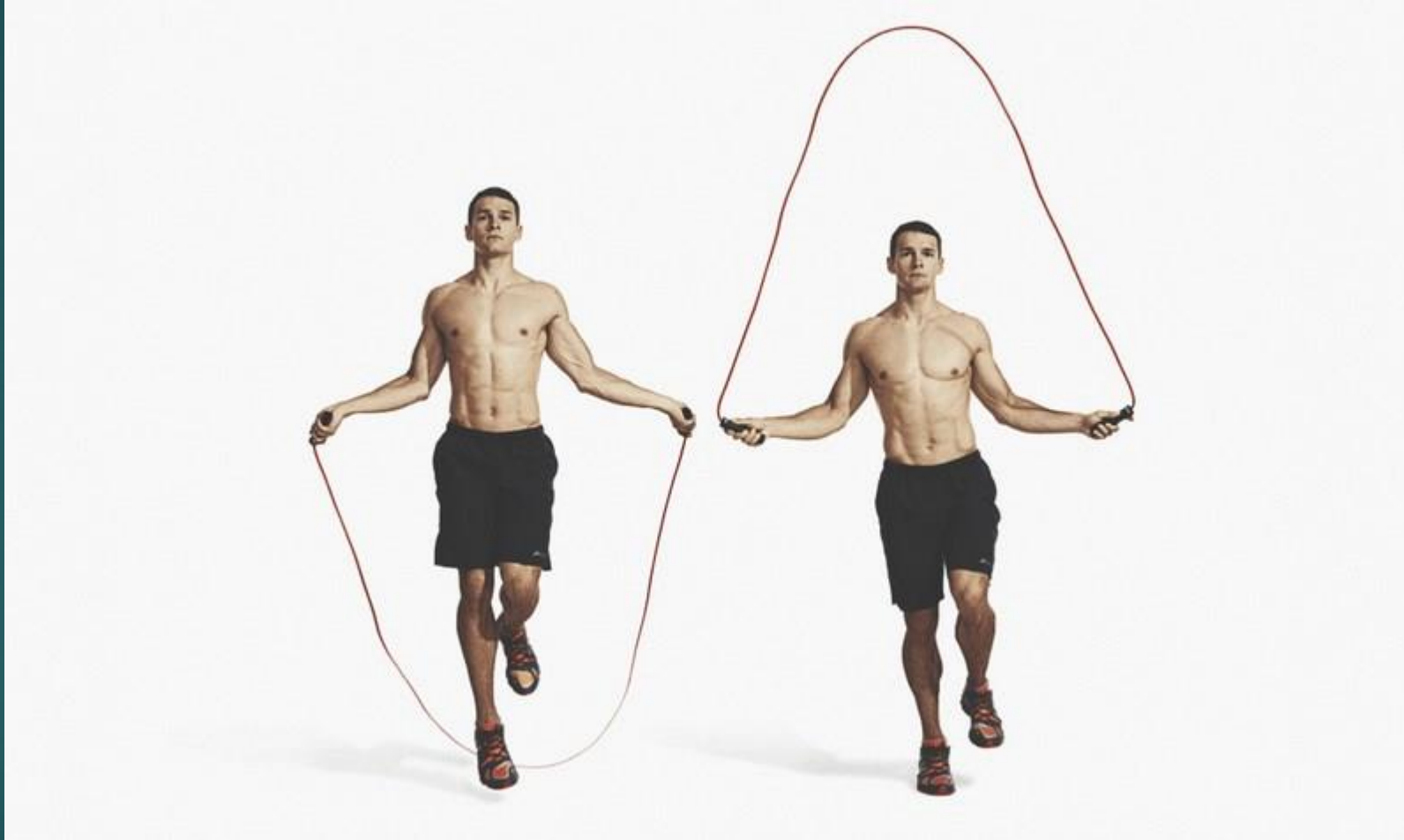
-бег на короткую дистанцию 30 метров;



-упражнения на перекладине;



-прыжки через скакалку;



-упражнение на брусьях;



-бег на 600 метров;



-игра «Городки»



Таким образом, в системе физического воспитания одним из основополагающих принципов является принцип прикладности (связи физической культуры с практической жизнью общества).



Победители
областных и
участники
Всероссийских
соревнований
военно-
спортивной игры
«Победа»

Нормативы физических способностей

Физические способности	Физические упражнения	Время для юношей
Скоростные	Бег 30 м (сек.)	5,0
	Бег 100 м (сек.)	14,3
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	11
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	20
	Прыжок в длину с места (см)	230
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км (мин., сек.)	13,30
	Кроссовый бег на 2 км (мин., сек.)	9,20

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Проба Штанге. Сидя задержка дыхания на вдохе. Нетренированные 40-45 сек.
Тренированные 60-90 сек

Проба Генчи. Сидя задержка дыхания на выдохе. Нетренированные 25-30 сек.
Тренированные 40-60 сек.

- ✗ Одномоментная проба
- ✗ Отдых стоя 3 мин (ЧСС за 1 мин).
- ✗ 20 приседаний за 30 сек(ЧСС2 за 1 мин)
- ✗ Оценка ЧСС2-ЧСС1 (%)

Очень хорошо	Хорошо	Удовл.	Плохо	Очень плохо
До 20%	21-40%	41-65%	66-75%	76% и более

- ✗ Ортостатическая проба
- ✗ Отдых лежа 5 мин, ЧСС1 за 1 мин
- ✗ Встать через 1 мин, ЧСС2 за 1 мин
- ✗ Оценка ЧСС2-ЧСС1(Уд/мин)

Хорошо	Удовл.	Неудовл.	Переутомление, заболевание
0-12	13-18	19-25	Более 25

Домашнее задание:

выучить содержание и варианты проведения утренней физической зарядки

Вариант	Подготовительная часть (2—4 мин.)	Основная часть (15—20 мин.)	Заключительная часть (2 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 приёмы рукопашного боя	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц
Второй — упражнения на снарядах	То же	Упражнения на тренажёрах, гимнастических, специальных, многопролетных снарядах, опорные прыжки, упражнения с тяжестями, лазание по канату	То же
Третий — преодоление препятствий	То же	Преодоление отдельных препятствий, участков и в целом полосы препятствии	То же
Четвёртый — комплексная тренировка	То же	Упражнения из разных разделов физической подготовки, бег на 800 м	То же
Пятый — ускоренное передвижение	То же	Специальные прыжково-беговые упражнения, скоростное пробегание отрезков 30—100 м, кроссовый бег на 800 м	То же



Спасибо за
внимание!