

Содержание

Введение.....	3
Глава 1 Теоретическое обоснование физической подготовки обучающихся 16-17 лет к службе в армии	6
1.1 Характеристика физического состояния и уровня развития физических способностей обучающихся 16-17 лет.....	6
1.2 Анализ уровня физической подготовки к службе в армии обучающихся 16-17 лет	9
Глава 2 Организация и методы исследования.....	15
2.1 Методы исследований физической подготовки обучающихся 16-17 лет к службе в армии	15
2.2 Организация и результаты собственных исследований.....	20
Глава 3 Экспериментальное обоснование результатов исследования	22
3.1 Реализация программы по физической подготовке к службе в армии обучающихся 16-17 лет	22
3.2 Анализ результатов исследования.....	29
Заключение	35
Список используемых источников.....	39
Приложение 1	43
Приложение 2	45

Введение

В теории физической подготовки давно доказана и обоснована необходимость разностороннего развития обучающейся молодежи, которая обуславливается многими факторами, в том числе для ведения полноценной учебной, общественной и профессиональной деятельности молодого человека, включая службу в армии.

Актуальность темы исследования заключается в том, что наряду с положительными отзывами и доказанной эффективностью начала подготовки к службе в армии в школе, в системе общего среднего образования выявляются существенные недостатки. Данные недостатки характеризуются низкими результатами физической подготовки молодежи призывного возраста, а также слабой организацией начальной военной подготовки.

Практические исследования актуализируют недостаточный уровень физической подготовки молодежи, которая тесно переплетается с психологической незрелостью и уровнем патриотизма. Обращает внимание факт не полного владения двигательными качествами, что обучающиеся с трудом справляются с необходимыми тестовыми показателями физического состояния согласно их возрастной периодизацией, не выполняют нормы ГТО. Что еще больше настораживает отечественных исследователей, так это мониторинг состояния здоровья молодых людей, которое по ряду характеристик не соответствует боевой готовности, более того с каждым годом возрастает число не пригодных к службе в армии юношей.

Исследователи отмечают, что для службы в армии у молодежи должны быть сформированы на высоком уровне физические качества и психологические свойства личности. В тоже время, анализ проблем по данной теме показывает острую нехватку методического обеспечения для полноценной начальной подготовки обучающихся службе в армии.

Причинами сложившейся ситуации, как считают отечественные исследователи, является исключение из программы физической культуры и в целом школьной программы начальной подготовки к службе в армии, которая была очень развитой в советское время и начале 90-х годах.

Важным фактором является устаревшая учебно-методическая база, которая не соответствует современным реалиям, требованиям к начальной подготовке к служению в вооруженных силах, а также отсутствием необходимой инфраструктуры для проведения данной подготовки. Помимо этого, выделяется отсутствие единого информационного фундамента в виде методов, регламентов и форм подготовки.

Таким образом, анализ перечисленных проблем выявил следующие противоречия:

- между необходимостью обеспечения процесса физической подготовки обучающихся 16-17 лет к службе в армии и несоответствием методов и средств физической и прикладной подготовленности;

- между наличием представлений о роли физического воспитания в подготовке допризывников к службе в армии и отсутствием адекватных средств и методов их реализации в образовательном процессе средней школы.

Цель исследования: теоретическое обоснование, разработка программы физической подготовки обучающихся 16-17 лет к службе в армии и проверка ее эффективности в образовательном процессе.

Задачами исследования являются:

1. Провести анализ литературных источников по проблеме физической подготовки обучающихся 16-17 лет к службе в армии;
2. Разработать программу по физической подготовке обучающихся 16-17 лет к службе в армии ;
3. Экспериментальным путем проверить эффективность мероприятий.

Объект исследования: образовательный процесс по физической культуре обучающихся 16-17 лет.

Предмет исследования: программа по физической подготовке обучающихся 16-17 лет к службе в армии.

Методической основой исследования являются:

- педагогическое наблюдение для изучения эффективности применяемых методов и средств в учебно-тренировочном процессе,
- контрольные испытания – для определения состояния физической подготовки к службе в армии;
- экспертное оценивание состояния физической подготовки к службе в армии у обучающихся после внедрения мероприятий.

Гипотеза: применение разработанной программы будет способствовать повышению уровня физической подготовки обучающихся 16 -17 лет к службе в армии.

Структура: выпускная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

Глава 1 Теоретическое обоснование физической подготовки обучающихся 16-17 лет к службе в армии

1.1 Характеристика физического состояния и уровня развития физических способностей обучающихся 16-17 лет

Подростковый возраст – это завершающий эволюционный этап развития организма ребенка, когда многие суставы принимают окончательное формирование. К 17-летнему возрасту у многих подростков происходит окончательное формирование большей части суставов тела, но продолжают развиваться грудная клетка, тазобедренные суставы, лицевые мышцы, плечевой пояс [12, с.47].

Основные параметры тела для юношей:

- окружность груди в среднем 80 см;
- средний рост – 168-170 см;

Основные параметры тела для девушек:

- окружность груди в среднем 77 см;
- средний рост – 164-168 см.

Происходит скачок развития нервной системы

Рост и развитие нервной системы. «К 17 годам вес головного и спинного мозга почти достигает веса взрослого человека, улучшается контроль над эмоциями, требуется меньше времени на восстановления организма после физических нагрузок, сон сокращается до 8-9 часов в ночное время» [8, с.14]. Обостряется внимание непрерывного удержания до 30 минут, слух, на 2 диоптрии уменьшается аккомодация глаза.

Развитие двигательного аппарата. Начиная с 12-летнего возраста начинают усиленно развиваться мышечный каркас, происходит наращивание мышечных волокон, образуя эластичный массив. После 15 лет мышцы, наращивая массу, составляют около 32% к массе тела подростка. К 17 годам, на 60% увеличивается сила у юношей, а у девушек на 70%. Исследователи

отмечают ,что в данный возрастной период следует развивать мускулы равномерно, так как неравномерность может затормозить рост костей в длину. Мышечная сила способствует формированию окончательной осанки молодого человека.

В данный возрастной период, удлинению костей способствуют такие упражнения как прыжки и виды спорта, связанные с подскоками (баскетбол, волейбол, например) [2 ,с. 63].

В данном возрасте наращивается более активная компенсация энергопотерь, физическое развитие стимулирует обмен веществ, что способствует эволюционному скачку всех двигательных качеств молодого человека. Восстановительный период после тренировок происходит достаточно быстро.

Кровообращение и кровеносная система. К возрасту 16-17 лет, состав крови приближен к взрослой формуле, по содержанию лейкоцитов и эритроцитов. Содержание нейтрофилов достигает 60%, лимфоцитов около 25% [2, с. 64].

Вес сердца в периоде 16-17 лет доходит до 185 грамм, как у девушек, так у юношей (у юношей вес может колебаться на 0,2%). Сокращается пульс в покое. Систолический объем сердца возрастает с 33,5 до 41,5 см³, минутный объем - с 2740 см³ до 3250 см³ [9, с.47].

К 17 годам среднее систолическое давление - 117 мм.рт.ст., диастолическое – 73 мм.рт.ст.

Электрокардиограмма подростка близка и взрослому типу. Так как кровеносные сосуды развиваются медленнее сердца и относительно сужены по сравнению с емкостью сердца, то при физической работе легко повышается кровяное давление, а вследствие повышения возбудимости симпатической системы значительно учащается сердцебиение и наблюдается аритмия. Поэтому физические упражнения нужно ограничивать, особенно при статическом усилии; например, при стоянии в течение 15-20 минут у здорового подростка иногда нарушается кровообращение.

В связи с этим, на фоне чрезмерных нагрузок у подростков может развиваться синкопальные состояния (внезапные обмороки), причиной которым в первую очередь может служить нарушение кровообращения, а затем уже переутомление и перегрузки. Это связано с тем, что наступает кислородный голод, в связи с мышечной нагрузкой. [2, с.65].

В период полового созревания легкие быстро растут. Их вес к 16-17 годам достигает 513-594 грамма. Частота дыхания снижается. Глубина дыхания в покое к 14-15 годам 300-375 см³, минутный объем в покое 4900-5400 см³, легочная вентиляция в покое 6500см³, жизненная емкость легких 2700-3000 см³. Потребность в кислороде возрастает в 1 минуту со 195 до 225 см³.

Строение тела, рост, вес. У девушек 16-17 лет наблюдается замедление роста, вес значительно меньше, чем у юношей. Ширина плеч уже, но при этом более широкий таз [5, с.33].

Физиологические особенности развития подростков позволяет планировать занятия физической культурой согласно их физическому развитию. Однако, следует помнить, что с ростом и изменением структуры мышц, сокращаются некоторые возможности, которые были доступны в более раннем возрасте.

В данном возрасте следует обратить внимание на питание, которое вырастает в своих суточных потребностях и влияет на обеспечение энергией всего организма молодого человека.

В период 16-17 лет по разному проявляется мышечная нагрузка, двигательная способность, деятельность отдельных органов и систем.

Так, девушки к данному возрасту имеют более пластичную амплитуду движений, более высокую координацию движений, повышается гибкость, обостряется чувство ритма [23, с.15]. Следует обратить внимание на репродуктивную систему в данный период во время планирования нагрузок.

В данном возрасте органы малого таза еще являются подвижными, обладают высокой чувствительностью к толчкам, резким движениям. Что

может спровоцировать смещение матки, формированию поликистоза и прочие дисфункции органов малого таза [6, с.33].

По мнению ученых Н.А. Фомина, Ю.Н. Вавилова, В. И. Ляха, Ю.Ф. Курамшина, эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей в ходе спортивной подготовки будет значительно выше, если акценты педагогических воздействий будут совпадать с особенностями того или иного периода онтогенеза.

Итак, основные физические качества, проявляющиеся в 16-17 лет следующие:

- координационные способности - наращиваются до 10 лет, после 10 лет развиваются и закрепляются;
- быстрота – темп прироста особо высок в период 16-17 лет, развитие начинается с 7 лет;
- сила - темп прироста особо высок в период 16-17 лет, развитие начинается с 7 лет;
- двигательные способности - развитие происходит с 9 до 18 лет, наибольшие темпы прироста в 14 -16 лет;
- гибкость - развитие происходит амплитудно: 9-10 лет, 13-14 лет и 15-16 лет у юношей. У девушек это периоды: 7-12 лет, 14-17 лет.
- выносливость - развитие происходит от дошкольного возраста до 30 лет, а к нагрузкам умеренной интенсивности - и старше, наиболее интенсивные приросты наблюдаются с 14 до 20 лет.

На основании вышеизложенного рассмотрим особенности развития физической подготовки к службе в армии обучающихся 16-17 лет.

1.2 Анализ уровня физической подготовки к службе в армии обучающихся 16-17 лет

Исследуя вопросы подготовки к армии в школьном образовательном процессе, отметим, что педагогическая методология в данном направлении находятся на стадии развития и разработки.

Физическая подготовка в разрезе подготовки к службе в армии преследует следующие цели:

- достижение необходимых силовых и двигательных качеств;
- приобретение прикладных навыков.

В разрезе формирования эффективности военного обучения:

- сокращение сроков адаптации к условиям воинской службы;
- воспитание морально-боевых и психологических качеств;
- противостояние отрицательным воздействиям неблагоприятных факторов воинской деятельности [12, с.89].

Исследователи отмечают, что для службы в армии у молодежи должны быть сформированы на высоком уровне физические качества и психологические свойства личности. В тоже время, анализ проблем по данной теме показывает острую нехватку методического обеспечения для полноценной начальной подготовки обучающихся службе в армии.

Причинами сложившейся ситуации, как считают отечественные исследователи, является исключение из программы физической культуры и в целом школьной программы начальной подготовки к службе в армии, которая была очень развитой в советское время и начале 90-х годах.

Важным фактором является устаревшая учебно-методическая база, которая не соответствует современным реалиям, требованиям к начальной подготовке к служению в вооруженных силах, а также отсутствием необходимой инфраструктуры для проведения данной подготовки. Помимо этого, выделяется отсутствие единого информационного фундамента в виде методов, регламентов и форм подготовки.

Таким образом, анализ перечисленных проблем выявил следующие противоречия:

- между необходимостью обеспечения процесса физической подготовки обучающихся 16-17 лет к службе в армии и несоответствием методов и средств физической и прикладной подготовленности;

- между наличием представлений о роли физического воспитания в подготовке допризывников к службе в армии и отсутствием адекватных средств и методов их реализации в образовательном процессе средней школы [12, с. 91].

Таким образом, эффективность физической подготовки к службе в армии в образовательном процессе в средней школе выражается:

- во-первых, в повышении уровня физической подготовленности значительной части призывной молодежи;
- во-вторых, в совершенствовании процесса военного обучения;
- в-третьих, в сокращении сроков адаптации призывников к специфическим нагрузкам и условиям предстоящей учебно-боевой деятельности [14, 59].

В результате исследования было выявлено, что из числа призывной молодежи, не явившейся на призывные комиссии военных комиссариатов, просматривается динамика роста количества юношей, не призванных на военную службу по состоянию здоровья, по семейному положению и для продолжения образования.

В период с 2018 года по 2021 год произошел резкий рост числа юношей, не призванных в армию по различным причинам и получившие отсрочки (рисунок 1).

Так, начиная с 2018 года неуклонно растет и достиг к концу 2021 года катастрофические 86,4%, что является негативным фактором и обуславливает наличие более глубоких причин (психологических) чем состояние здоровья, семейное положения е или образования.

Отсрочка от армии определяет отлагательный фактор к службе в армии, но не освобождает от нее. Таким образом, лишь 13,6% призывной молодежи служит в армии сразу после школы.

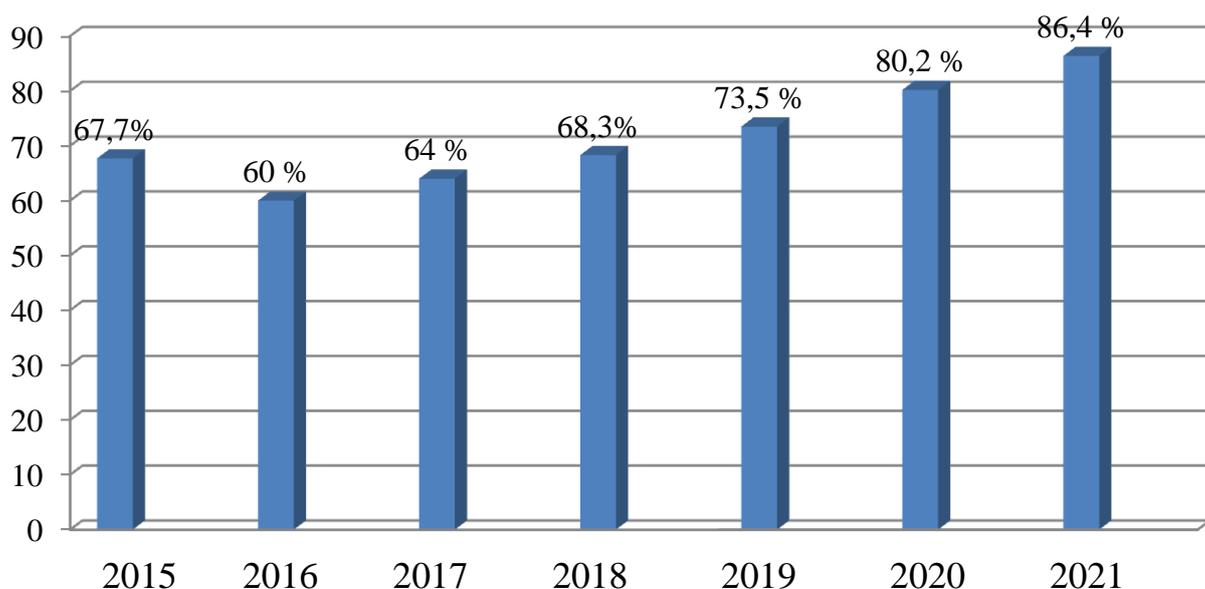


Рисунок 1 - Доля юношей, получившие отсрочки от призыва на военную службу по состоянию здоровья, семейному положению и образованию, % [8, с.78]

Если рассматривать по отдельным причинам, то состояние здоровья выходит на первый план (рисунок 2).

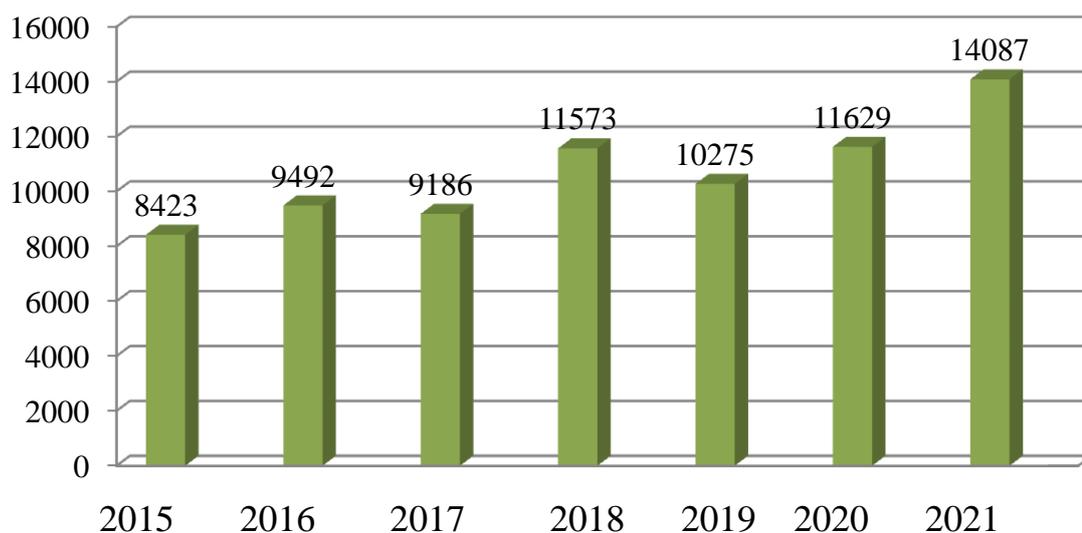


Рисунок 2 - Количество юношей, не призванные в армию РФ по состоянию здоровья, чел. [10, с.77]

Так, юношей, не призванных на военную службу по состоянию здоровья, начиная с 2015 года на примере Красноярского края выросло на 67% и составило по данным военкомов, более 14 тыс. человек.

Среди физические не подготовленных к службе в армии выделяются особые категории молодежи, которые признаются негодными к службе в армии по причинам:

- полной негодности (например, наличия инвалидности);
- ограниченно годные (например, физически крепкие, но имеющие отклонения входящие в список непригодной в армии);

Качественная характеристика юношей, не призванных на военную службу по состоянию здоровья, представлена на рисунке 3.

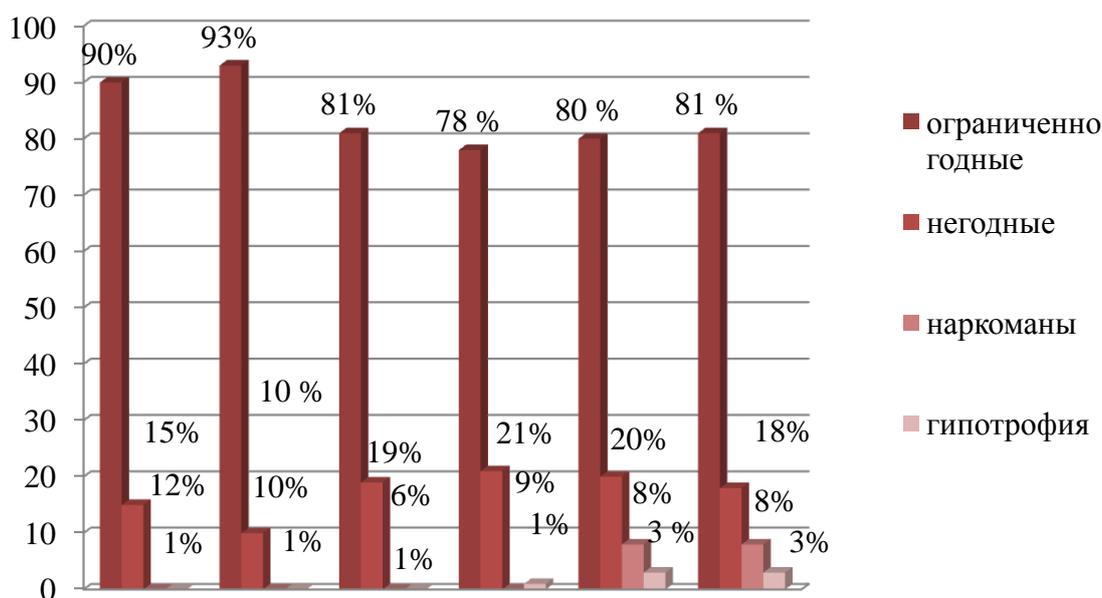


Рисунок 3 - Количество юношей, не призванные по состоянию здоровья, % (ограниченно годные, негодные к военной службе, наркоманы, гипотрофия)

Проблемой 21 века для молодых людей является наступательная сила наркомании среди молодежной среды. Военные медицинские комиссии отмечают высокий уровень молодых людей с выявленной зависимостью (наркоманов). При этом отмечается рост показателя, согласно рисунку 9, ежегодный рост составляет +2% ежегодно.

Проблема недостаточности веса (гипотрофия) также является проблемой среди молодежи призывного возраста. При этом данная проблема является следствием кризисов конца 90-х годов.

Приведенные данные отражают современное состояние молодых людей, а значит состав российской армии, которая складывается, если верить данным, из 10-15% юношей признанных годными к службе в армии, что является национальной проблемой, а именно:

- развитие болезней, в следствии нехватки белковой недостаточности, минерально-витаминного дефицита;
- рост наркомании среди молодежи;
- психологическая неготовность к службе в армии.

Данные причины являются основанием снижения физической готовности (телесной, функциональной и двигательной) молодых людей, о недостаточности лечебно-профилактической работы с допризывной молодежью и недостаточном внимании к их физической подготовке.

Функционирование действующей системы физического воспитания молодежи, не обеспечивает необходимую инфраструктуру для ее поддержания, а исследования и наработки являются либо устаревшими, либо требуют значительных финансовых средств.

Теоретическое исследование позволяет сформулировать вывод о необходимости изменения и внедрения новых методик, которые смогут сгладить выявлены проблемы и повысить уровень физической подготовки к службе в армии.

Глава 2 Организация и методы исследования

2.1 Методы исследований физической подготовки обучающихся 16-17 лет к службе в армии

Для исследования были выбраны несколько методов исследования:

- педагогическое наблюдение, применяется с целью изучения эффективности используемых методов и средств в учебно-тренировочном процессе;

- контрольные испытания - их применение позволит определить состояние подготовки и наличия определенных навыков у занимающихся, уровень развития физических способностей;

- педагогический эксперимент - это специально организуемое исследование, которое необходимо для выяснения эффективности применяемых методов, средств, форм, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

Задачами педагогического наблюдения являются:

- изучение построения образовательного процесса;

- оценка эффективности разработанного комплекса упражнений.

Задачами анализа физической подготовки к службе в армии у обучающихся 16-17 лет, являются:

- выявление средств и методов физической подготовки к службе в армии обучающихся на основе возрастных особенностей развития подростков старшего школьного возраста;

- разработать программу физической подготовки к службе в армии обучающихся начального этапа;

- определение эффективности разработанной программы физической подготовки к службе в армии обучающихся на начальном этапе.

Для достижения поставленных целей и задач применялись следующие методы исследования:

- контрольное тестирование состояния физической подготовки к

службе в армии у обучающихся старшего школьного возраста;

- педагогический эксперимент внедрения программы физической подготовки к службе в армии у обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры;

- методы математической статистики.

Исследование физической подготовки проводилось на уроках физической культуры среди учащихся муниципального бюджетного учреждения средней общеобразовательной школы г. Красноярск №2. Педагогический эксперимент проводился в период с января 2022 г. по май 2022 г.

К исследованию привлечены были 48 обучающихся, средневозрастного состава 16-17 лет.

Проведенный мною анализ медицинских школьных карт 48 юношей, показал, что:

- во-первых, что молодые люди не проходили оздоровительные мероприятия;

- во-вторых, большинство ребят специальной физической подготовкой не занимались, спортивные секции не посещали;

- в-третьих, у чуть более трети ребят нет мотивации к занятиям спортом.

Занятия физической культурой проходили, согласно учебной программе 3 раза в неделю по 45 минут, а также во внеурочное время.

Обучающиеся были разделены на две группы:

- контрольная - 24 человека;

- экспериментальная -24 человек.

Контрольное тестирование. Анализ программы физической культуры общеобразовательного учреждения №2 показал, что она включает в себя упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности, а в старших классах и прикладные навыки - преодоление препятствий, ускоренного передвижения. Программой физической культуры,

предусмотренных ФГОС установлены необходимый уровень развития физических качеств выпускников средних школы (таблица 1).

Таблица 1 - Необходимый уровень развития физических качеств выпускников средних школ (программа по физической культуре для средних школ, А.П. Матвеев [14, с.44])

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с	14,2	17,2
	Прыжки через скакалку, мин с	1.30	1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз	12	-
	Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз	-	16
	Прыжок в длину с места, см	200	175
	Поднимания туловища из положения лежа на спине, руки за голову, кол-во раз	50	30
Выносливость	Бег на 2015 м, мин с	9.30	-
	Бег на 1000 м, мин с	-	4.30

Проведенное тестирование обучающихся 16-17 лет по физической подготовке в количестве 48 человек, показано в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели уровня физической подготовленности и уровень развития навыков к службе в армии обучающихся

Исследуемые показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P	Уровень
1	2	3	4	5
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	6±2	4±3	>0,05	низкий
Бег на 30 м, с	5,6±0,2	5,2±0,1	>0,05	низкий
Прыжок в длину с места, м	1,85±0,10	1,9±0,15	>0,05	средний
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,7±2	8,5±3	>0,05	низкий
6-минутный бег, м	1290±120	1310±90	>0,05	средний
Наклон вперед из положения стоя, см	10±4	9±4	>0,05	средний

Исследование показало, что результаты обучающихся не достигают уровня требований программы к уровню подготовки по базовому основанию,

особенно по упражнениям на силу и выносливость.

Графически результаты можно представить на рисунке 4.

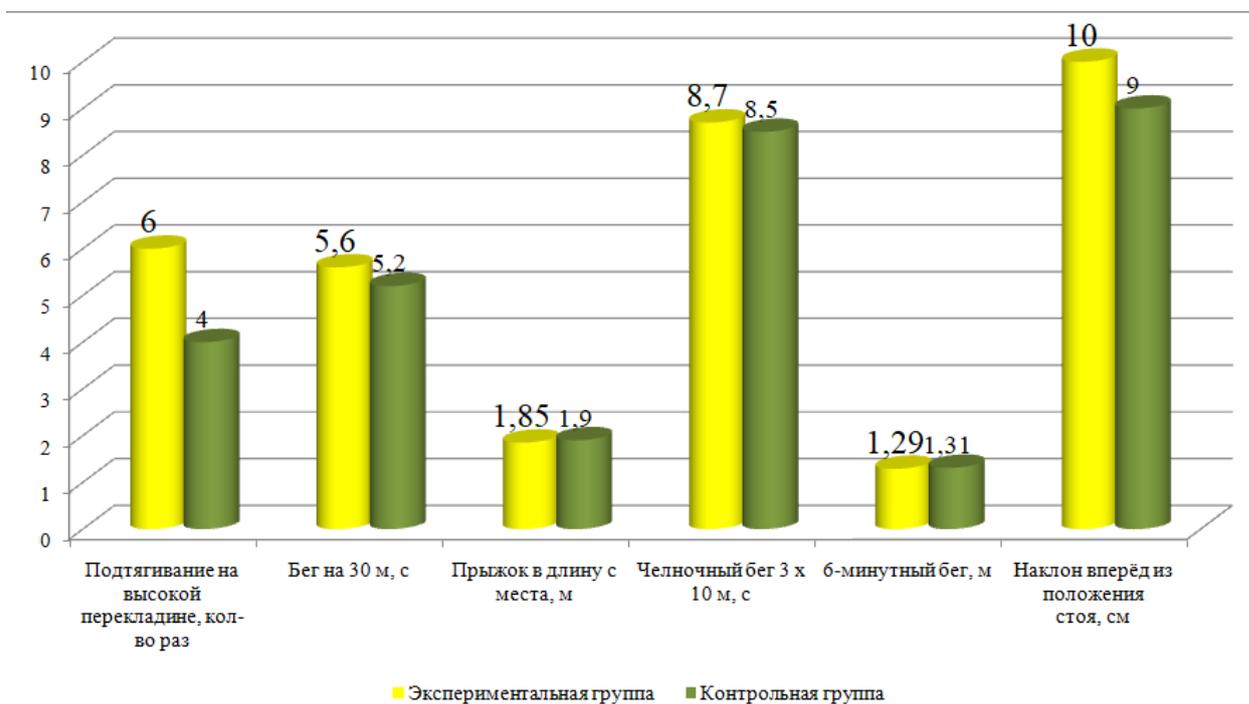


Рисунок 4 - Показатели уровня физической подготовленности к службе в армии обучающихся 16-17 лет

Сопоставление результатов экспериментальной и контрольной групп показывает, что в подтягивании на перекладине, беге и прыжках в длину статически достоверных различий не имеется ($P > 0,05$).

Взаимосвязь внутренней мотивации с желанием службы в армии имеет непосредственное влияние на уровень физической подготовки и следовать предлагаемым мероприятиям.

Для выявления мотивации участникам предлагалось исходя из просмотра документального фильма о службе в армии, а также посещения воинского подразделения, провести краткое самообследование на оценку отдельных стимулов:

- наличие желания отслужить действительную военную службу до или после прохождения следующей ступени образовательного учреждения;
- уровень готовности выполнять требования воинской дисциплины,;
- наличие желания поступить в военно-учебное заведение.

В таблице 3 приведем данные по психологической подготовке участников эксперимента.

Таблица 3 – Первичная самооценка участников эксперимента готовности к службе в армии, %

Оцениваемые показатели	Условные самооценки в 5 балльной шкале, %				
	5	4	3	2	1
Желание отслужить действительную военную службу	20,4	28	31,3	13,9	6,4
Готовность выполнить требования воинской дисциплины	25,8	41,9	16,2	9,7	6,4
Желание поступить в военно-учебное заведение	16,1	19,4	25,8	3,2	35,5

На рисунке 5 представим данные графически.

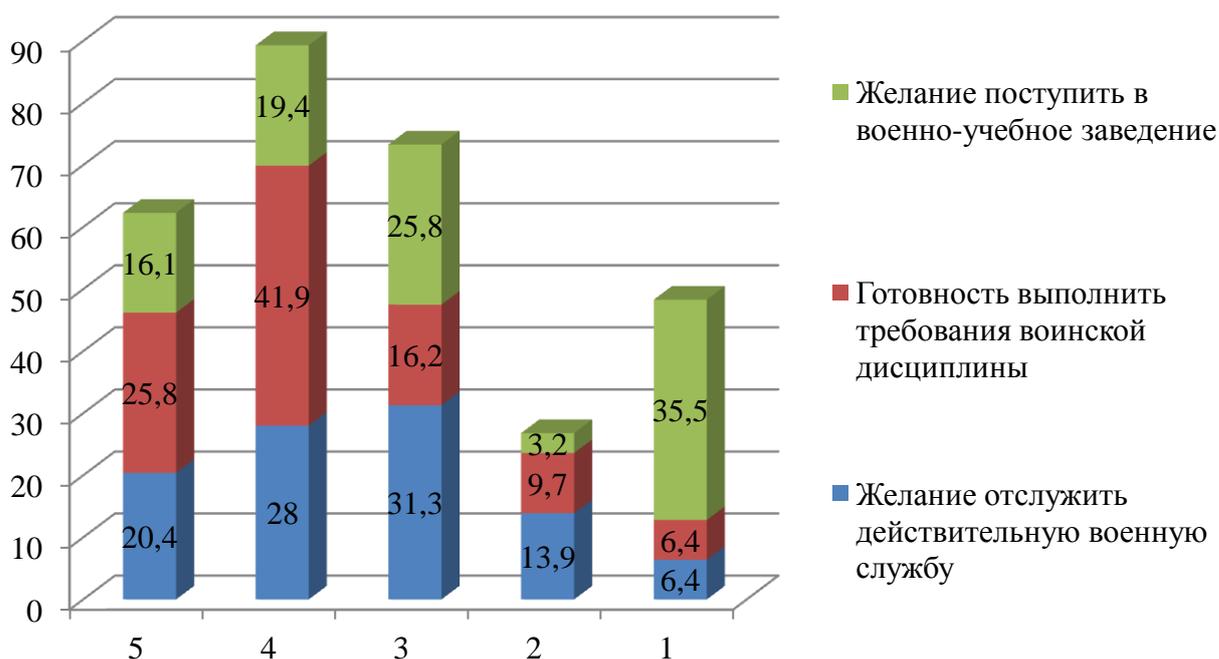


Рисунок 5 - Первичная самооценка участников эксперимента готовности к службе в армии, %

Таким образом, из приведенных данных видно, что высокую мотивацию в желании отслужить военную службу выявило 20% участников,

25,8% проявили полную готовность исполнять требования воинской дисциплины и 16,1% готовятся к поступлению на военную кафедру.

2.2 Организация и результаты собственных исследований

Исследование проводилось на базе МБОУ Красноярская СОШ №2 в период с января 2022 г. по май 2022 г. В эксперименте принимали участие 48 обучающихся 16-17 лет. Учебно-тренировочные занятия проходили 3 раза в неделю по 2 часа. Обучающиеся были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 24 человек соответственно.

Исследование проводилось поэтапно:

- на первом этапе (январь 2022 г.) проводилось тестирование для определения уровня физической подготовки к службе в армии;

- второй этап – непосредственно эксперимент в период 6 месяцев. В экспериментальной группе помимо занятий по физической культуре по разработанной программе были организованы внеучебные занятия по военной подготовке обучающихся старших классов в рамках создания военно-патриотического кружка .

Использовался принцип постепенности увеличения нагрузок за счет распределения общего тренировочного времени физической подготовки. Два раза в неделю проводился комплекс упражнений, один раз в неделю применялись занятия с элементами рукопашного боя. В основной части тренировочного занятия применялись подвижные игры и эстафеты (с предметами и без предметов) для развития двигательных способностей.

В контрольной группе два раза в неделю применялись традиционные упражнения скоростного характера. В одном занятии испытуемые выполняли от 3 до 6 упражнений с различным количеством повторений и в различном сочетании. Использовались упражнения с весом собственного тела, набивными мячами, прыжковые и беговые упражнения, прыжковые со

скалкой, игры и эстафеты и эпизодические тренировки игры волейбол. Упражнения с отягощениями (набивной мяч, гантели) и с внешним сопротивлением (противодействие партнера, резиновый амортизатор), всегда чередовались с упражнениями на расслабление и растягивание. Занятия проводились по интервальному и повторному игровому и соревновательному методу тренировки.

3) На третьем этапе (май 2022г.) было проведено повторное тестирование, проводилась математико-статистическая обработка результатов тестирования и формировались основные выводы и рекомендации.

Описание педагогического эксперимента (таблица 4).

Таблица 4 - Описание педагогического эксперимента

Дата	Этап
Январь 2022 года	Тестирование для определения уровня развития двигательных способностей обучающихся старшего школьного возраста. Разработка комплекса упражнений в рамках программы Выявление внутренней мотивации службы в армии
Январь 2022 г. – Май 2022 г.	Проведение экспериментальной работы.
Май 2022 г.	Повторное тестирование. Обработка полученных данных

Возрастные границы наиболее интенсивного прироста отдельных компонентов двигательных способностей 16-17 лет. Эффективность применения упражнений прикладного характера и их влияние на развитие доказано специалистами по подготовке к военной службе В.С. Фарфель [17], Ю.Д. Железняк [4], Ю.Н. Клещев [2].

Возрастание физических нагрузок и специализация предъявляют повышенные требования к физической подготовке обучающихся, поэтому для повышения уровня подготовки необходимо поэтапное наращивание физической активности, для чего требуется разработка специальной программы.

Глава 3 Экспериментальное обоснование результатов исследования

3.1 Реализация программы по физической подготовке к службе в армии обучающихся 16-17 лет

Для формирования военно-прикладных навыков и подготовки юношей к службе в армии, была разработана программа занятий со школьниками во внеурочные часы, с использованием времени, входящего в резерв учителя физической культуры на неделю и вместо четвертого урока физической культуры. В соответствии с программой физической культуры общеобразовательных учреждений, данное время школа может использовать на собственные программы. С учетом этого, нами разработана программа физической подготовки для формирования военно-прикладных навыков старшеклассников к службе в армии. Отметим, что задачи, содержание, организация этой работы обусловлены целью и общими задачами физического воспитания в школе.

Для повышения уровня физической подготовки обучающихся 16-17 лет к службе в армии РФ была разработана программа, состоящая из двух частей: основная часть и дополнительная часть (вариативная).

Программа представлена в таблице 5.

Таблица 5 – Программа и сетка часов на программный материал по физической подготовке к армии обучающихся 16-17 лет

Программный материал	Количество часов	Форма реализации
Основная часть (обязательная) 78 часов (экспериментальная и контрольная группа)		
Основы теоретических знаний	3	Вводная часть по программе, лекции, презентации по техникам боевых искусств
Спортивные состязательные игры	24	Волейбол, футбол, баскетбол
Атлетическая гимнастика	24	Комплекс упражнений для начального уровня по атлетической гимнастики (по Тихонов Т.К., Зубов А.А.[14])
Лыжная подготовка	16	Техники передвижения весь снежный период

Легкая атлетика	11	Спортзал, спортивные пришкольные площадки
Дополнительная часть на выбор 151 час (экспериментальная группа)		
Теоретические знания направленные на формирование готовности к службе в армии	3	Лекции, посещение военно-патриотических клубов г. Красноярска
Военно-патриотическое воспитание	3	Военно-патриотические мероприятия, обсуждение современных конфликтов и столкновений
Стрельба	48	Арбалет, лучная, пулевая
Атлетическая гимнастика	48	Базовый уровень в спортивных залах с использованием тренажеров
Полоса препятствий	6	На открытых площадках в теплое время года и в спортзале в холодное время года
Физическая подготовка психологический аспект	3	Психология боевых тактики и ведения боя, настройки и убеждения на победу, успех
Рукопашный бой	32	Спортивная секция в школе
Комплексные силовые игры	8	«Зарница», пейнтбол, лазертаг, страйкбол

Теоретическая база посвящена изучению программы и тех мероприятий, которые будут проводиться в рамках данной программы. Объясняется последовательность занятий, основных техник, целей и задач каждого мероприятия, включенного в программу. Тем самым у обучающихся формируется база подготовки к повышению уровня физической подготовки.

Раздел «Спортивные игры» включает в себя проведение состязательных командных игр волейбол, футбол, баскетбол в зимний период в спортивном зале, в теплое время на уличной спортивной пришкольной площадке. Количество часов – 8 ч.

Раздел «Атлетическая гимнастика» включает в себя вводные и начальную подготовку к атлетической подготовке и работе со снарядами. В приложении 2 приведены упражнения рекомендованные к вводной и начальной подготовке обучающихся к атлетической гимнастике [14]. Необходимое снаряжение, гантели, перекладина, грузовой тренажер. Количество часов – 24 ч.

Раздел «Лыжная подготовка» подразумевает занятия с лыжами во весь зимне-весенний период. Занятия лыжной подготовки в школе можно проводить как и во время занятий физической культурой, так и дополнительными занятиями. За отведенное время осваивается и совершенствуется лыжный ход и основные техники: передвижение коньковым ходом на равнинных участках трассы и под уклон. Цель раздела улучшить скоростные, координационные качества в общей физической подготовке. Количество часов – 24 ч.

Раздел «Легкая атлетика» подразумевает отработку упражнений в технике спортивной ходьбы; в технике бега на средние и длинные дистанции; в технике бега на короткие дистанции; в технике легкоатлетических прыжков.

Занятия легкоатлетическими упражнениями предпочтительно проводить на свежем воздухе, упражнения воздействуют на все основные органы и системы организма. Прежде всего, укрепляются костная и мышечная система, улучшается деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Количество часов – 11 ч.

Дополнительная (вариативная) часть программы предполагает на выбор обучающихся дополнительные занятия, которые будут способствовать повышению уровня физической подготовки к службе в армии. И являлась обязательной на выбор для экспериментальной группы.

Раздел «Теоретические знания и военно-патриотическое воспитание» направлен на подготовку к службе в армии формируют психологическую направленность и имеют своей целью воспитание патриотизма, психологической и моральной подготовке к преодолению трудностей, эмоциональной устойчивости, коммуникабельность и умение разрешать конфликты.

Раздел «Стрельба». Различные виды стрельбы как дополнительная физическая подготовка актуальная и важная часть в подготовке будущего воина. Как вид спорта, широко применялся во обучении старших

школьников в советское время. Пулевая, лучная или арбалетная стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям. Тренировки рассчитаны на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация, статическая выносливость, однако, при одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые стрелки. Стрельба требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы. В г. Красноярске, тренировкам стрельбы можно заниматься в спортивно-тактическом клубе «Арена», тир «Бункер».

Раздел «Атлетическая гимнастика». Атлетическая гимнастика более продвинутый уровень с применением спортивных снарядов и занятий на тренажерах предполагает посещения спортивного зала под кураторством опытных тренеров, не менее 2-4 часов в неделю.

Раздел «Полоса препятствий». Полоса препятствий в учебных заведениях рекомендована федеральным законодательством. Ее используют как на уроках физической культуры, так и ОБЖ при ознакомлении с курсом по основам военной службы для 10-11 классов. Помимо этого полоса препятствия широко применяется в организации спортивных эстафет в ходе праздничных или памятных мероприятий (например, День здоровья). К стандартным элементам подобных полос относятся:

- беговая дорожка с разно уровневыми препятствиями;
- ров шириной 2 м., глубиной до полуметра;
- лабиринт из дерева или металлический;
- забор с наклонной доской, не выше 2 м.;
- «разрушенный мост», не выше 1 м.;
- «разрушенная лестница»;
- «стена с проломами»;
- «одиночный окоп»;
- траншея (при наличии места и возможности).

Стандарт, необходимый для сдачи современных норм ГТО в школах, подразумевает наличие как минимум половины из перечисленных элементов.

Раздел «Рукопашный бой». Средства рукопашного боя, как вида спорта, необходимо в системе общей комплексной подготовки юношей призывного возраста, приобретения ими спортивного соревновательного опыта, навыков спортивной борьбы, формирования психологии победителя. Предполагается посещение секции рукопашного боя при школе.

Раздел «Комплексные силовые игры» направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Так, предлагается провести:

- пейнтбол, страйкбол, лазертаг - полевая командная игра в условиях имитации боя, предполагает предварительную тактическую подготовку, соблюдения гигиенических правил. Способствует раскрытию потенциала ориентации на местности, координации движений, быстроты, гибкости, реактивной мыслительности. Очень важно провести после игры самоанализ ошибочных действий, основных трудностей в целях дальнейшего их более успешного преодоления. Командная военно-тактическая игра с использованием имитационного оружия. Может проводиться как на открытом воздухе, так и в помещении. Как правило, проводится в виде квестов;

- «Зарница» - одна из старейших военно-тактических игр, которая по праву, может входить в систему военной подготовки обучающихся в школе. Вырабатывается тактическое мышление, отрабатываются элементы спортивной борьбы и стрельбы.

В ходе подготовки и проведения программы учитывались требования к формированию у обучающихся военно-прикладных навыков, необходимых для службы в армии, такие как:

- проведение учебных занятий на основе требований ФГОС и образовательной программы по физической культуре школы №2;

- организация участия обучающихся 16-17 лет экспериментальной группы в совместных с воинскими частями и кадетскими корпусами в военно-спортивных мероприятиях;
- дополнительные занятия из вариативной части Программы соответствуют индивидуальным интересам обучающихся на их собственный выбор, организуются на коммерческой основе в различных центрах и клубах военно-патриотического воспитания или образовательном учреждении;
- включение в содержание занятий приемов преодоления препятствий, рукопашного боя, ускоренного передвижения, стрельбы из лука с комплексированием их в различном сочетании не входящих в состав базовой программы подготовки;
- развитие тактических, психологических и координационных способностей с помощью военно-тактических игр.

Для улучшения эффективности военно-патриотического воспитания обучающихся 16-17 лет, мною совместно с руководством школы, родительским комитетом было уделено внимание материальному обеспечению Программы:

- организовано участие в играх страйкбол и пейнтбол;
- изготовлены разборные элементы полосы препятствий;
- закуплено некоторые оборудование, например, гантели.

На рисунке 6 представим распределение обучающихся 16-17 лет по дополнительным занятиям из экспериментальной группы.

Как следует из рисунка 6, обучающиеся экспериментальной группы в полном составе посетили занятия из раздела «Физическая подготовка психологический аспект», «Теоретические знания направленные на формирование готовности к службе в армии», а также «Военно-патриотическое воспитание».

Из 24 участников, 23 участника (96%) участвовали в комплексных силовых играх, а также в полосе препятствиях.



Рисунок 6 – Распределение обучающихся по дополнительным видам подготовки, %

Из 24 участников 18 обучающихся (75%) участвовали в занятиях по стрельбе, причем коллективным голосованием было выбрана пулевая стрельба.

Из 24 участников 16 обучающихся (67%) занимались рукопашным боем в рамках школьной секции.

Продолжили занятия атлетической гимнастикой и перешли на базовый уровень 29% участников (7 человек).

Исходя из приведенных данных, следует, что каждый участник экспериментальной группы выбрал к основной программе как минимум 2 дополнительного направления подготовки.

3.2 Анализ результатов исследования

Последний этап экспериментирования предполагает проведение повторного тестирования участников. Полученные результаты приведены в таблице 6.

Таблица 6 - Динамика исследуемых показателей состояния испытуемых в ходе эксперимента

Исследуемые показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P
1	2	3	4
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	11±2	8±3	>0,05
Бег на 30 м, с	4,5±0,2	5,0±0,5	>0,05
Прыжок в длину с места, м	2,3±0,10	195±0,15	>0,05
Челночный бег 3 x 10 м, с	7,2±0,2	8,1±0,3	>0,05
6-минутный бег, м	1490±0,10	1350±0,15	>0,05
Наклон вперед из положения стоя, см	13±2	9±4	>0,05

Результаты экспериментальной работы представим на рисунке 7.

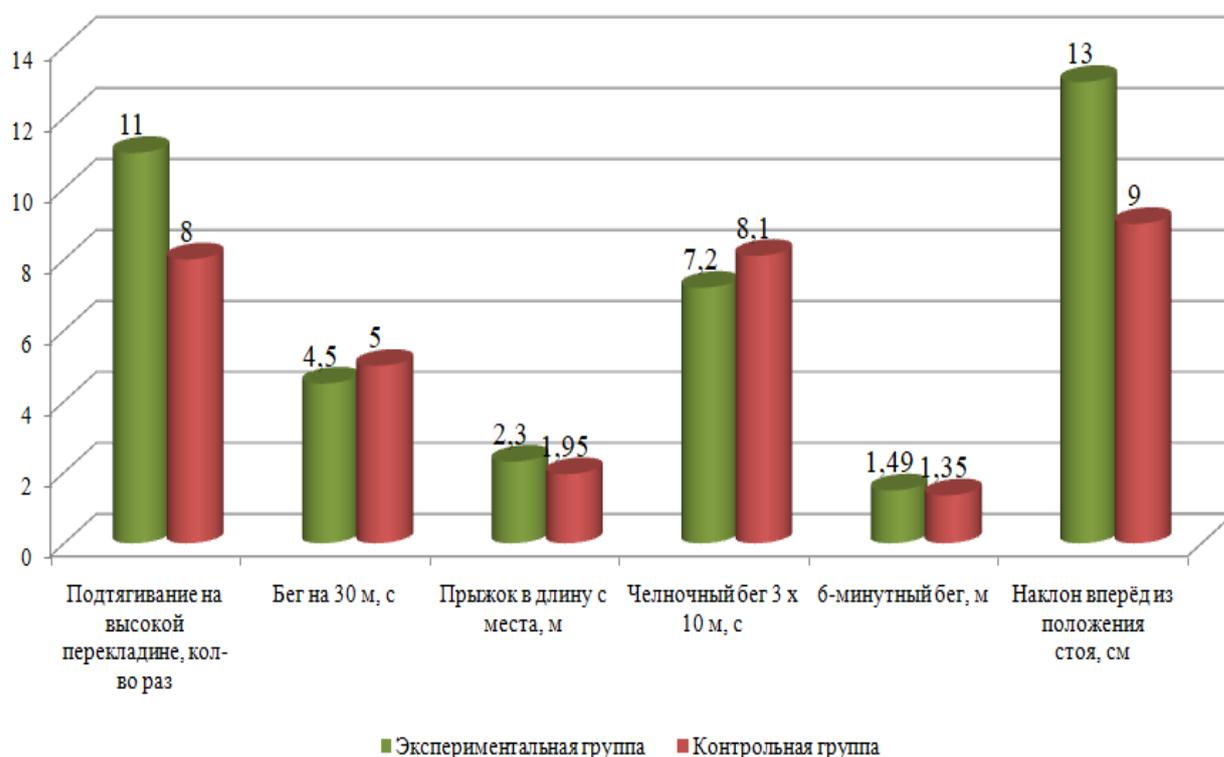


Рисунок 7 – Результаты экспериментальной работы

Для сравнения результатов представим итоги до и после эксперимента (таблица 7).

Таблица 7 – Сравнительные результаты тестирования

Исследуемые показатели	До эксперимента		После эксперимента	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	2	3	4	5
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	6±2	4±3	11±2	8±3
Бег на 30 м, с	5,6±0,2	5,2±0,1	4,5±0,2	5,0±0,5
Прыжок в длину с места, м	1,85±0,10	1,9±0,15	2,3±0,10	1,95±0,15
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,7±2	8,5±3	7,2±0,2	8,1±0,3
6-минутный бег, м	1290±120	1310±90	1490±0,10	1350±0,15
Наклон вперёд из положения стоя, см	10±4	9±4	13±2	9,5±4

Графически полученные результаты представим на рисунке 8.

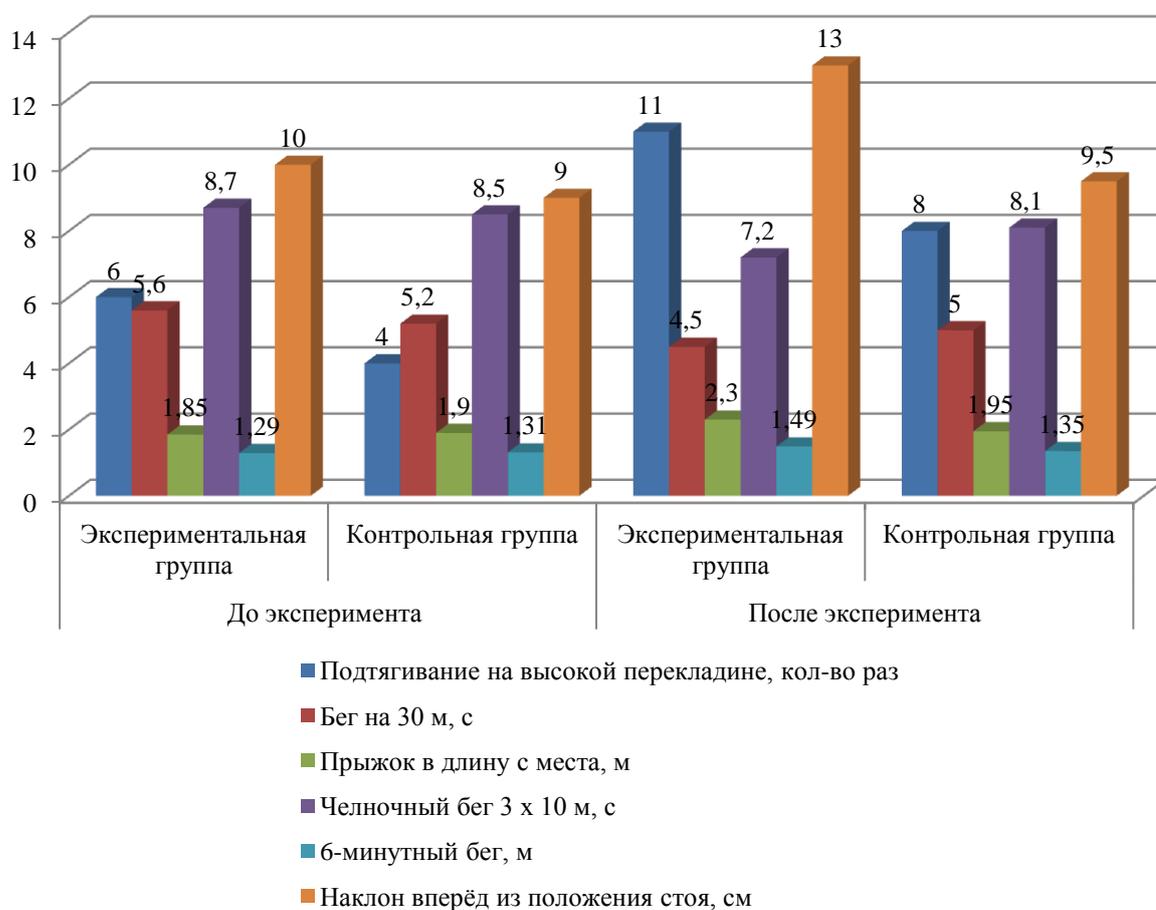


Рисунок 8 – Сравнительные данные по итогам экспериментирования

Темпы прироста результатов до и после проведения Программы физической подготовки к службе армии представим в таблице 8.

Таблица 8 - Темпы прироста результатов до и после проведения Программы физической подготовки к службе армии, %

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	183,33	200,00
Бег на 30 м, с	80,36	96,15
Прыжок в длину с места, м	124,32	102,63
Челночный бег 3 x 10 м, с	82,76	95,29
6-минутный бег, м	115,50	103,05
Наклон вперед из положения стоя, см	130,00	105,56
Средний процент	19,3	17,1

Таким образом, изменения в результатах проведения тестирования составляют:

- подтягивание на высокой перекладине в экспериментальной группе увеличилось на 83,3% ,в контрольной группе в 2 раза;

- время во время бега на 30 метров сократилось на 20% в экспериментальной группе и 4% в контрольной;

- расстояние прыжка в длину увеличилось на 24% в экспериментальной группе, а в контрольной на 2%;

- челночный бег сократил время прохождения в экспериментальной группе на 17% и 4,6% в контрольной группе;

- метраж при 6-минутном беге в экспериментальной группе увеличился на 15,5%, в контрольной на 3,05%;

- глубина наклона вперед увеличилась в экспериментальной группе на 30% и на 5,06% в контрольной.

В среднем по экспериментальной группе показатели улучшились на 19,3% ,в контрольной группе на 17% ,что безусловно характеризует разработанную программу как эффективную.

Для определения влияния предложенной программы на физическую подготовку к армии, мною также проводился повторный опрос среди

обучающихся 16-17 лет по поводу психологической подготовки к службе в армии. Полученные данные представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Сравнительные результаты собеседования обучающихся в экспериментальной группе

Оцениваемые показатели	Время опроса	Условные самооценки в 5 балльной шкале, %				
		5	4	3	2	1
Желание отслужить действительную военную службу	Первичный	20,4	28	31,3	13,9	6,4
	Повторный	32,3	41,9	19,4	3,2	3,2
Готовность выполнить требования воинской дисциплины	Первичный	25,8	41,9	16,2	9,7	6,4
	Повторный	32,2	36,9	17,9	6,4	6,4
Желание поступить в военно-учебное заведение	Первичный	16,1	19,4	25,8	3,2	35,5
	Повторный	22,2	25,8	32,6	-	19,4

Из таблицы 8 видно положительное влияние теоретической базы экспериментальной программы на внутреннюю мотивацию к службе в армии обучающихся 16-17 лет.

На рисунке 9 рассмотрим результаты графически.



Рисунок 9 – Результаты собеседования на внутреннюю мотивацию к службе в армии обучающихся 16-17 лет

Таким образом, выявлены положительные результаты теоретического материала по подготовке и служению в армии в приросте положительных ответов. Так, желание отслужить действительную военную службу выросло с 20,4% до 62,3%, выполнять воинскую дисциплину готовы 60,1% и 43,2% выразили желание поступать в военные образовательные учреждения.

Сформулируем основные выводы.

1. Повышение уровня военной физической подготовки на специально выделенных занятиях и часах вполне реально 78 часов основной программы и 151 час (на выбор) дополнительной части программы.

2. Результаты эксперимента показали значительное увеличение показателей подготовки обучающихся 16-17 лет с преимуществом дополнительной программы в экспериментальной группе;

3. Результаты педагогического формирующего эксперимента показали значительное преимущество старшеклассников экспериментальной группы по основным тестируемым показателям.

4. Разработанный теоретический аспект программы положительно влияет на психологические установки на службу в армии и способна профессионально ориентировать обучающихся. Выраженный рост показателей сформирован благодаря положительному закреплению престижности службы в армии, благотворному влиянию на эмоциональный фон обучающихся на военных мероприятиях и внутренней мотивации кадетов, как пример, современного военного.

В целом, предложенные виды спорта в программе, подтверждают положительный результат тех исследователей, которые научно доказали эффективность того или иного вида спорта на уровень подготовки к службе в армии (в частности, влияние рукопашного боя – Л. В. Капилевич [9], или лыжни - С.М. Ашкинази [11]).

Таким образом результаты педагогического эксперимента доказали эффективность экспериментальной программы в контексте повышения уровня физической подготовки обучающихся 16-17 лет к службе в армии.

В рамках исследования мною были разработаны следующие общие рекомендации.

1. В целях повышения военно-патриотического воспитания, необходимо внедрять патриотические центры, занятия, общешкольные мероприятия связанные с патриотизмом, исторической культурой и наследием. Данное направление будет способствовать росту мотивации к занятиям физическими упражнениями. А также стимулировать посещать занятия с военно-прикладной ориентацией, что будет способствовать повышению уровня физической подготовленности молодежи к военной службе.

2. Подготовить проект оснащения школьных участков комплексами по типу «полоса препятствий», которые могут быть как устойчивой конструкцией, так и разборными. Если полоса предусмотрена, то необходимо обеспечивать ее функциональность и безопасность.

3. Систематизировать все существующие наработки и практические исследования, подкрепленные экспериментально в единую справочную структуру и создать на ее основе методическое обеспечение по подготовке юношей к службе в армии.

4. Необходимо переработать программы по физической культуре в старших классах для юношей в сторону подготовки к службе в армии с использованием видов спорта и прикладных техник, аналогичных разработанной мною программы. Возможно предусмотреть выбор обучающихся между различными программами физической подготовки.

5. На уроках БЖД проводить воспитательные беседы на тему психологии военного искусства, престижности военных профессий, поддержки военных в России.

Заключение

Подготовка и написание выпускной работы происходило в несколько этапов.

На первоначальном этапе были изучены учебно-методическая литература по физической подготовке обучающихся 16-17 лет к службе в армии, выявлены основные проблемы, препятствующие положительному настрою и низкой физической подготовки.

Обобщая изученную литературу были сформулированы основные выводы:

- физическая подготовка обучающихся 16-17 лет к службе в армии должна способствовать достижению высокого уровня развития физических качеств и прикладных навыков военной направленности, а также должна быть ориентирована на решение задач по повышению психологической подготовки призывной молодежи;

- выявлен рост числа обучающихся, особенно среди юношей, не пригодных к службе в армии по состоянию здоровья с сформированным психологическим «не призывным» настроем.

Соответственно физическая подготовка к службе в армии складывается не только из уровня физических прикладных навыков, но и психологических установок.

На этапе констатирующего тестирования мною были выявлены следующие результаты по физической подготовке обучающихся СОШ №2 г. Красноярск. Результаты обучающихся не достигают уровня требований программы к уровню подготовки по базовому основанию, особенно по упражнениям на силу и выносливость. Все показатели находятся на уровне низкого и среднего уровня. При этом высокую мотивацию в желании отслужить военную службу выявило 20% участников, 25,8% проявили полную готовность исполнять требования воинской дисциплины и 16,1% готовятся к поступлению на военную кафедру.

На этапе экспериментирования, мною была разработана программа для повышения уровня физической подготовки обучающихся 16-17 лет к службе в армии РФ была разработана программа, состоящая из двух частей: основная программа и дополнительная часть (вариативная). Основная часть, помимо теоретического материала включает в себя часы спортивных состязательных игр, вводную и начальную атлетическую гимнастику, лыжную подготовку и легкую атлетику.

Дополнительные занятия из вариативной части Программы соответствуют индивидуальным интересам обучающихся на их собственный выбор, организуются на коммерческой основе в различных центрах и клубах военно-патриотического воспитания или образовательном учреждении. Выявлено, что каждый обучающийся из экспериментальной группы выбрал не менее 2 дополнительных направлений подготовки.

Сопоставление результатов показало, что данные по контрольной и экспериментальной группам имеют различия в полученных данных, что обуславливает эффективность включения дополнительных направлений физической подготовки к основной программе.

Ожидаемые результаты повышения уровня физической подготовки к службе в армии у обучающихся 16-17 лет следующие:

- увеличение показателей развития двигательных способностей, силовых качеств, а также координационных навыков у обучающихся;
- формирование волевых качеств и целеустремленности обучающихся;
- формирование тактического мышления, командного духа, а также позитивных психологических убеждений к службе в армии;
- подтверждение гипотезы.

Таким образом, подтверждается, что теоретическая психологическая настройка, совместная спортивная деятельность с профессионалами, а также различные направления разработанной программы способствует повышению уровня физической подготовки обучающихся 16 -17 лет к службе в армии.

Анализ динамики результатов контрольной и экспериментальной группы показал, что, результаты в экспериментальной группе по базовой и вариативной части программы лучше, чем в контрольной:

- подтягивание на высокой перекладине в экспериментальной группе увеличилось на 83,3% ,в контрольной группе в 2 раза;

- время во время бега на 30 метров сократилось на 20% в экспериментальной группе и 4% в контрольной;

- расстояние прыжка в длину увеличилось на 24% в экспериментальной группе, а в контрольной на 2%;

- челночный бег сократил время прохождения в экспериментальной группе на 17% и 4,6% в контрольной группе;

- метраж при 6-минутном беге в экспериментальной группе увеличился на 15,5%, в контрольной на 3,05%;

- глубина наклона вперед увеличилась в экспериментальной группе на 30% и на 5,06% в контрольной.

В среднем по экспериментальной группе показатели улучшились на 19,3%, в контрольной группе на 17% ,что безусловно характеризует разработанную программу как эффективную.

Таким образом, можно отметить, что повышение уровня военной физической подготовки на специально выделенных занятиях и часах вполне реально за 78 часов основной программы и 151 час (на выбор) дополнительной части программы. Результаты эксперимента показали значительное увеличение показателей подготовки обучающихся 16-17 лет с преимуществом дополнительной программы в экспериментальной группе. Разработанный теоретический аспект программы положительно влияет на психологические установки на службу в армии и способна профессионально ориентировать обучающихся. Выраженный рост показателей сформирован благодаря положительному закреплению престижности службы в армии, благотворному влиянию на эмоциональный фон обучающихся на военных

мероприятиях и внутренней мотивации кадетов, как пример, современного военного.

В целом, предложенные виды спорта в программе, подтверждают положительный результат тех исследователей, которые научно доказали эффективность того или иного вида спорта на уровень подготовки к службе в армии. В итоге результаты педагогического эксперимента доказали эффективность экспериментальной программы в контексте повышения уровня физической подготовки обучающихся 16-17 лет к службе в армии.

Список используемых источников

1. Адаптационная модель организации двигательной активности обучающихся / Л. А. Кадуцкая, Л. Н. Волошина, В. Л. Кондаков, В. Н. Ирхин : непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 1. - С. 20-21
2. Бавыкин Е. А. Двигательная тренировка как фундамент специальной физической подготовки в комплексных единоборствах [Текст] / Е. А. Бавыкин // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 2. - С. 20-22.
3. Богданов И. В. Эффективное взаимодействие гражданских и воинских организаций в системе физической подготовки молодежи для службы в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации / И. В. Богданов. - Текст : непосредственный // Наука и школа. - 2017. - № 2. - С. 148-155
4. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика/ М.М. Боген // Стереотип, 2020 – 656 с.
5. Бордуков, М. И. Возрастные особенности регламентации физических нагрузок при воспитании физических качеств учащихся [Текст] / М. И. Бордуков. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2021. – 325 с.
6. Васильков Г. А. Клещев Ю.Н. Больше работать над развитием двигательной сноровки обучающихся [Текст] / Г. А. Васильков // Начальная школа. - 2021. - № 11. - С. 71-74.
7. Дуркин П.К. и др. Воспитание у школьников интереса к физической культуре / П.К. Дуркин, М П. Лебедева // Физическая культура в школе. 2016. № 4. С. 42-44.
8. Железняк Ю.Д. Взаимосвязь физической активности, здоровья и качества жизни студенческой молодежи / А. В. Лейфа, Ю. Д. Железняк, Ю. М. Перельман. - Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 1. - С. 20-21

культуры. - 2015. - № 11. - С. 41-43

9. Илларионова, А. В. Особенности формирования вестибулярной и проприоцептивной чувствительности при тренировке координационных способностей с использованием биологической обратной связи [Текст] / А. В. Илларионова, Л. В. Капилевич // Вестник Томского государственного университета. - 2017. - № 421 (август). - С. 188-192

10. Масалова, О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью [Текст]/ О. Ю. Масалова. - Москва : КноРус, 2016. - 183 с.

11. Оптимизация предстартовой готовности спортсменов-лыжников / Г. М. Бирюкова, Э. Г. Сингуринди, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник. - Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 12. - С. 96-98

12. Письменский, И.А. Физическая культура [Текст] : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2016. – 492 с.

13. Попков А. А. Физкультурно-спортивная работа военно-прикладной направленности учащейся молодежи в Волгоградской области / А. А. Попков, Д. А. Ульянов. - Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 5. - С. 39-42

14. Ревенко Е. М. Индивидуальные особенности возрастного развития и мотивация к реализации двигательной активности учащихся 10-11 классов / Е. М. Ревенко. - Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 2018. - № 2. - С. 33-35

15. Савченков, Ю. И. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков) [Текст] : учебное пособие для студентов педагогических вузов / Ю. И. Савченков, О. Г. Солдатова, С. Н. Шилов. - Москва : Владос, 2021. - 143 с.

16. Смирнова И.А. Обсуждение концепции и содержания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Физическая культура в

школе. 2014. № 1. С. 2-6.

17. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Москва : Спорт, 2017. – 618 с.

18. Стасевич, К. Физическая активность и мозг [Текст] / Кирилл Стасевич // Наука и жизнь. - 2017. - № 9. - С. 38-40.

19. Тихонов Т.К., Зубов А.А. физическая культура. Атлетическая подготовка студентов. Начальный этап / Т.К.Тихонов, А.А. Зубов .- Москва МИИГАИК – 2020 – 180 с.

20. Товар-Гарсиа, Э. Д. Занятия спортом и образовательные достижения в школе: российские данные [Текст] / Эдгар Деметрио Товар-Гарсиа // Вопросы образования. - 2021. - № 2. - С. 46-70

21. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Текст] : / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 279 с.

22. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. - Москва : Советский спорт, 2011. – 201 с.

23. Физическая активность и ее влияние на здоровье школьников [Текст] / Д. Н. Гаврилов [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 11. - С. 44-47.

24. Физическая культура [Текст]: развитие двигательных способностей у студентов / - Красноярск : [СибГТУ], 2014. - 16 с.

25. Физическая культура [Текст]/ Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев и др.]. - Красноярск : СФУ, 2017. - 610 с.

26. Физическая культура и спорт как социальный феномен и образ жизни [Текст] : монография / [О. В. Булдашева, Г. М. Бурков, И. С. Осипова и другие] ; под общей редакцией И. С. Осиповой. - Новосибирск : ЦРНС, 2015. - 210 с.

27. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и

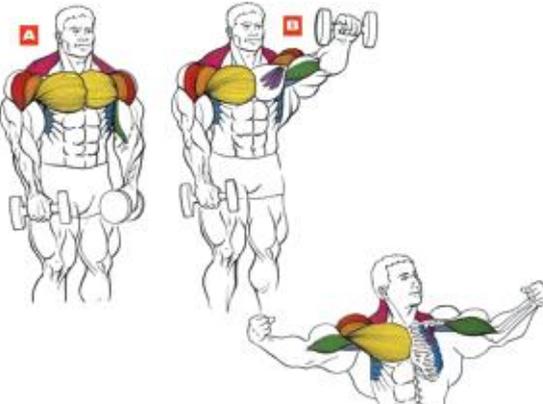
спорт [Текст]: учебно-методическое пособие/ Сибирский федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2019. - 54 с.

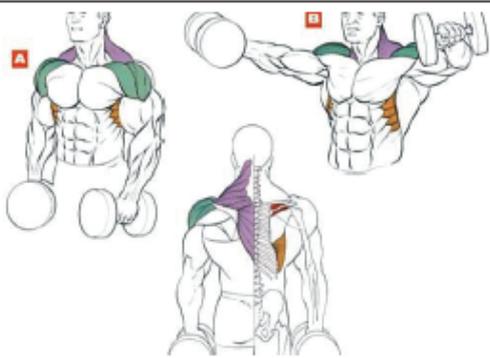
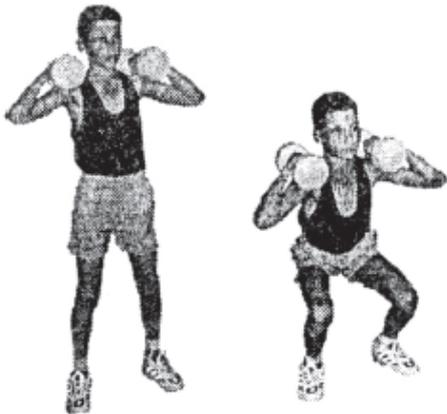
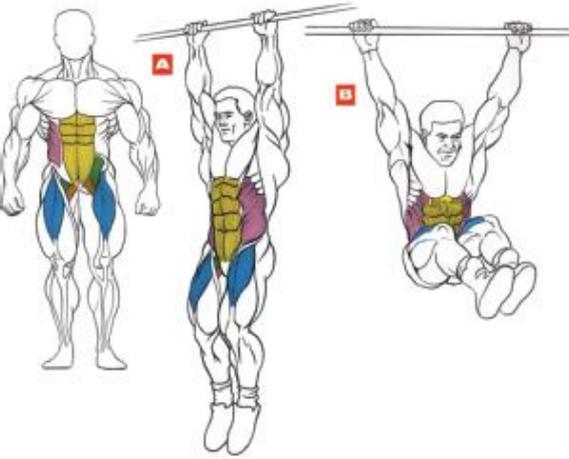
Нормативы по ФГОС

№ п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,1-4,8	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,0-4,7	5,0-4,7	4,3	6,1		4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6		9,3-8,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160		170-190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900		1050-1200
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7		12-14
6	Силовые	Подтягивание:	16						
		на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши);	17	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
		на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)		5		12	6		13-15
						9-10			

Программа вводной и начальной атлетической гимнастики ((по Тихонов Т.К.,
Зубов А.А.)

Название	Рекомендуемый вес	Подходы/повторения
<i>Отжимания от пола.</i> Из упора лежа, ноги прямые, кисти на уровне плеч. Опустить прямое туловище до касания грудью пола, локти в сторону, отжаться с помощью мышц рук и груди.	Собственный вес	10–15 раз

<i>Тяга верхнего блока к груди на тренажере.</i> Сидя на тренажере, руки на грифе тренажера, хват шире плеч. Тянуть гриф, к подбородку имитируя подтягивание, локти развернуть назад.	2 плитки	1 подход – 5 повторов	
<i>Подъем прямых рук с гантелями перед собой до уровня плеч.</i> Ноги на ширине плеч, гантели в руках перед собой у бедер, поочередно поднять прямые руки до уровня плеч, вернуться в исходное положение.	2 гант. по 2 кг	1 подход – 8 повторов	

<p>Подъем гантелей через стороны. Устойчивое положение туловища, гантели у бедер, развести чуть согнутые в локтях руки до уровня плеч, вернуться в исходное положение.</p>	<p>2 гант. по 2 кг</p>	<p>1 x 8</p>	
<p>Приседания с двумя гантелями в руках. Ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках у плеч, присесть, не отрывая пяток от пола, сохраняя спину прямой, встать в исход. полож.</p>	<p>2 гант. по 2 кг</p>	<p>1 x 10</p>	
<p>Подъем коленей к груди в виси. Можно выполнять на тренажере или на перекладине, ноги согнутые в коленях поднять до прямого угла.</p>	<p>Собственный вес</p>	<p>1 x 10</p>	
<p>Разведение рук с гантелями на наклонной скамье. Лежа на наклонной скамье прямые руки с гантелями над собой. На вдохе руки развести(ладони внутрь) на выдохе свести в исход. полож.</p>	<p>2 гантели по 5 кг</p>	<p>2 подх. 8 повт.</p>	<p>3 подх. 8 повт.</p> <p>1 подх. 10 повт. 2 подх. 8 повт. 3 подх. 6 повт.</p> 