

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Плютов Максим Викторович  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Формы и методы формирования физической готовности обучающихся 10-11 классов к военной службе

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы Безопасность жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

и.о. зав. кафедрой к.п.н., доцент Казакевич Н.Н.

8.06.20 Казакевич  
(дата, подпись)

Научный руководитель к.б.н., доцент Турыгина О.В.

Турыгина  
(дата, подпись)

Дата защиты 19.06.2020  
(дата, подпись)

Обучающийся Плютов М.В.

8.06.20  
(дата, подпись)

Оценка удовлетворительно  
(прописью)

Красноярск  
2020

## Содержание

Введение.....	3
1. Роль физической готовности в системе готовности человека к профессиональной деятельности и военной службе.....	7
1.1 Сущность и структура готовности человека к профессиональной деятельности.....	7
1.2 Понятия и место физической готовности в структуре профессиональной деятельности.....	9
2. Роль и место физической подготовки в боевой готовности военнослужащего к выполнению учебно-боевых задач.....	14
2.1 Влияние физической подготовки на повышение боеспособности военнослужащих.....	14
2.2 Физическая готовность к военной службе.....	23
2.3 Требования к физической подготовке призывной молодежи.....	30
2.4 Методические рекомендации по формированию физической военно-прикладной подготовленности молодежи допризывного возраста.....	34
3. Организация и проведение педагогического эксперимента .....	39
Заключение.....	48
Список используемых источников.....	50

## Введение

Совершенствование вооружения и боевой техники вызывает все более глубокое разделение воинского труда, порождает новые военно-технические специальности, ведет к появлению новых видов физических и нервно-психических нагрузок. Так, военно-профессиональная деятельность ряда специалистов приобрела характерные черты труда операторов, усложнились выполняемые военными операциями. Они требуют способности быстро перерабатывать большой объем информации, устойчивости к продолжительной работе, внимательности, точной координации. Причем никакие, даже самые сложные и совершенные приборы не могут заменить человека при выполнении как элементарных, так и более сложных видов мыслительных операций.

Усложнение вооружения привело к появлению систем, требующих коллективного обслуживания, выработки группового навыка согласованной деятельности военнослужащих. Поэтому различный уровень физической выносливости, двигательной координации у членов расчета может привести к тому, что самый слабый будет определять темп работы, его ошибки приведут к отказу техники.[24]

Это определяет актуальность настоящей выпускной квалификационной работы так как физическая подготовка выступает важным средством повышения боевого мастерства личного состава всех видов Вооруженных Сил и родов войск, показателем уровня профессиональной выучки военнослужащих. Ее роль проявляется прежде всего в сохранении и повышении как физической, так и умственной работоспособности и более быстром восстановлении их до исходного уровня после напряженной работы. Благодаря этому военнослужащие эффективнее и надежнее используют вооружение и боевую технику в учебно-боевой деятельности, быстрее, точнее и успешнее действуют в разнообразных условиях обстановки.

Особенное значение приобретает физическая подготовленность к

военной службе призывной молодежи в условиях перехода на одногодичную службу по призыву в условиях дефицита времени на освоение военной специальности новобранцами.

Целью настоящей работы является разработка рекомендаций по формированию физической готовности старшеклассников к военной службе на основе анализа требований, предъявляемых Министерством обороны России, к подготовленности граждан, подлежащих призыву на военную службу посредством вовлечения их в целенаправленное занятие спортом в спортивных секциях.

Задачи исследования:

1. Провести анализ требований законодательных и нормативно-правовых актов Российской Федерации к физической подготовленности призывной молодежи к военной службе.

2. Выявить наиболее оптимальные формы и методы формирования физической подготовки старшеклассников к службе в армии.

3. Разработать рекомендации по формированию физической и подготовленности старшеклассников в общеобразовательной школе к службе в Вооруженных Силах России.

Объект исследования - образовательный процесс в общеобразовательной школе по формированию физической готовности старшеклассников к военной службе.

Предмет исследования - формы и методы формирования физической подготовленности старшеклассников к военной службе.

В качестве гипотезы исследования мы предполагаем, что повышение эффективности формирования физической подготовленности старшеклассников к военной службе может быть достигнуто при выполнении следующих условий:

- 1) содержание подготовки привести в соответствие с требованиями, предъявляемыми к военнослужащим срочной службы и с учетом физиологических и психических особенностей будущих воинов;

2) совершенствование физической подготовки учащихся в процессе внеурочной и внешкольной работы в спортивных кружках и секциях, на соревнованиях, состязаниях и спартакиадах, в походах, при полевых выходах, на спортивно-патриотических играх.

3) применение в образовательном процессе предложенной нами модели формирования физической военно-прикладной подготовленности молодежи допризывного возраста.

Методы исследования:

- анализ требований нормативно-правовых актов Российской Федерации к физической подготовленности призывников;
- анализ научной и учебно-методической литературы по вопросам исследования;
- педагогическое наблюдение;
- анализ личного опыта военной службы;
- анкетирование, тестирование и опрос;
- проведение педагогического эксперимента.

Исследование проводилось на базе МБОУ СШ № 95» г. Железногорск

Выпускная квалификационная работа выполнялась в три этапа:

На первом этапе были изучены требования законодательных и нормативно-правовых актов к физической подготовке допризывной молодежи к службе в армии.

На втором этапе проведен анализ научной и учебно-методической литературы по вопросам физического воспитания как составной части военно-патриотического воспитания призывной молодежи, выявлены оптимальные формы и методы формирования физической подготовки старшеклассников, проведен анализ образовательного процесса в МБОУ СШ № 95» г. Железногорска по военно-патриотическому и физическому воспитанию старшеклассников и подготовке допризывной молодежи к службе в армии.

На третьем этапе на основе результатов проведенного анализа

разработаны предложения по организации учебных занятий по физической культуре в старших классах средней школы, направленных на совершенствование учащимися общефизической подготовки, адаптированной к нормативам молодого солдата с освоением элементов военно-прикладной физической подготовки и совершенствованию физической подготовки учащихся в процессе внеурочной и внешкольной работы в военно-прикладных кружках и секциях, на соревнованиях, состязаниях и спартакиадах, в походах, при полевых выходах, на спортивно-патриотических играх. Эффективность предложенных рекомендаций проверена в ходе педагогического эксперимента

## 1. Роль физической готовности в системе готовности человека к профессиональной деятельности и военной службе

### 1.1. Сущность и структура готовности человека к профессиональной деятельности.

Готовность к профессиональной деятельности представляет собой психическое состояние, предстартовую активизацию человека, включающую осознание человеком своих целей, оценку имеющихся условий, определение наиболее вероятных способов действия; прогнозирование мотивационных, волевых, интеллектуальных усилий, вероятности достижения результата, мобилизацию сил, самовнушение в достижении целей.

В условиях смены образовательных стереотипов, быстро изменяющихся социальных, экономических условий, профессиональная деятельность значительно усложняется, предъявляя тем самым повышенные требования к работнику, актуализирует психологические ресурсы личности. Качество, устойчивость, успешность профессиональной деятельности предопределяется особенностями психологической готовности специалиста. [16]

В зависимости от подхода к определению понятия «психологическая готовность», разными авторами выделяются её структура, основные компоненты, строятся пути его формирования. Изучение данной проблемы началось в 50-е годы в связи с необходимостью профессионального обучения людей различным видам труда. Наиболее общее определение готовности звучит следующим образом - это условие успешного выполнения профессиональной деятельности, которая должна формироваться и совершенствоваться как самим человеком, так и всей системой мероприятий, проводимых государством в целом.

Успешное формирование личности как профессионала и деятельности будущих специалистов основывается на их готовности к труду. Одной из главных компонентов готовности к профессиональной деятельности

выступает психологическая готовность, которая понимается учеными как комплексное психологическое образование, как комплекс функциональных и личностных компонентов.

Цель общего и профессионального образования - формирование молодого специалиста, обладающего набором определенных рамками профессии знаний, умений и навыков, способного качественно приложить свой профессиональный опыт к общественному труду. Таким образом, речь идет о формировании у выпускника общеобразовательной организации готовности к трудовой деятельности. [1] Согласно нашим представлениям в структуре готовности человека к профессиональной деятельности, трактуемой как соответствующее биосоциальное состояние личности, обеспечивающее успешное решение стоящих перед ней задач, объективно (исходя из структуры самой личности и видов ее деятельности), но все же с определенной долей условности можно выделить: духовную готовность (идейную, политическую, нравственную), специально-трудовую готовность (теоретическую, технологическую, техническую), психическую готовность (умственную, волевою, эмоциональную, двигательную - В.А. Шейченко, 1996, 1998). При этом наименования первых двух видов готовности и их составляющих обычно несколько уточняются в связи с особенностями тех или иных видов деятельности. Значит, в структуре индивидуальной трудовой готовности человека и профессиональной деятельности физическая готовность занимает свое определенное место. И, как нам видится, весомое: разве можно представить геолога, не обладающего достаточным уровнем общей и силовой выносливости, успешно работающего в летнем полевом сезоне в экстремальных условиях; или врача-нейрохирурга, оперирующего пациента на головном мозге, без специальных психофизических качеств: тонкой двигательной координации, статической выносливости и концентрации внимания; или инженера буровых установок, успешно выполняющего свои профессиональные обязанности в условиях жары, сильных морозов или шторма без определенных скоростно-силовых



способностей?

Поэтому сейчас, как никогда, возрастает качественный показатель в организации профессионально-прикладной физической подготовки в вузе, тем более что постоянно растет количество новых специальностей при тенденции ухудшения общего уровня здоровья молодых людей - потенциальных студентов.

Все это происходит на фоне предоставления вузам государственного заказа на выпуск определенного количества специалистов, что предполагает наличие существенных трудностей не только перед профессорско-преподавательским составом высших учебных заведений, но и перед самими студентами. Поэтому остро встает вопрос о качественном профессиональном отборе при выборе будущей специальности, интенсификации и индивидуализации учебно-образовательной деятельности и выявлении четких количественных параметров, характеризующих все составляющие индивидуальной трудовой готовности выпускника вуза к профессиональной деятельности. А это требует наличия новых педагогических технологий в формировании физической готовности выпускников образовательных организаций.

1.2. Понятия и место физической готовности в структуре профессиональной деятельности.

В теории и практике физической культуры и в других сферах жизнедеятельности современного общества для отображения качественных особенностей людей и комплексного проявления их физических свойств используется много различных словосочетаний. К наиболее распространенным из них относятся такие, как "физические качества", "физические способности", "физическое развитие", "физическая подготовленность", "физическая подготовка", "физические кондиции", "физическая закалка", "физическая работоспособность", "физическая

годность", "физическая пригодность", "физическое совершенство", "физическая форма", "физическая культура личности", "физическое воспитание" и др.

В последнее десятилетие в специальной научной и методической литературе все более часто наряду с вышеуказанными и другими терминами стало употребляться и такое выражение, как "физическая готовность". Основной предпосылкой возникновения и популяризации понятия "физическая готовность" явилось развитие нескольких относительно самостоятельных теорий и концепций: "годности к военной службе", "готовности к боевым действиям", "пригодности к обучению (овладению различными видами профессионального труда)", "установки", "спортивной формы", "психической готовности к соревнованиям", "мобилизационной готовности к спортивным действиям", "готовности к труду".[7]

В ходе анализа и обобщения отечественных публикаций обо всех вышеперечисленных терминах выяснилось, что основной причиной возникновения потребности в появлении и применении термина "физическая готовность" стало то, что такие широко распространенные в теории и практике физической культуры и в других сферах жизнедеятельности человека выражения, как "физические качества", "физические способности", "физическое развитие", "физическая подготовленность", "физическая работоспособность", "физическая тренированность", "физическое совершенство", "физическая культура личности" и другие, раскрывая качественные особенности физической организации людей, не в полной мере отражают соответствие уровня развития их физических свойств конкретным требованиям того или иного вида деятельности. Поэтому, по нашему убеждению, в настоящее время имеется явно выраженная и объективная тенденция к признанию понятия "физическая готовность" в качестве одной из основных категорий общей теории физической культуры. В своем утверждении мы опираемся на несколько факторов.

Во-первых, появилось значительное число работ, раскрывающих

сущность и структуру физической готовности человека к различным видам деятельности.

Во-вторых, понятие "физическая готовность" все чаще и чаще используется в различных официальных документах, в том числе самого высокого ранга.

В-третьих, и на практике, и в теории на смену коммунистической системе воспитания, одной из составных частей которой считалось и физическое воспитание, неизбежно приходит новая, и не только по названию, но и по сущности, система всесторонней подготовки людей к цивилизованному образу жизни. [14]

Не исключено, что ее целью и конечным результатом функционирования будет обеспечение всесторонней готовности человека к цивилизованному образу жизни, включающему готовность к труду, готовность к защите Отечества и готовность к общественно полезному использованию свободного времени. Естественно, что неотъемлемым компонентом всех этих видов готовности является и физическая готовность людей к соответствующей деятельности.

Все более и более очевидным становится тот факт, что понятие "физическое воспитание" не вполне адекватно отражает всю совокупность процессов, направленных на улучшение физической организации, всех физических свойств человека и его отношения к всестороннему физическому совершенствованию. [17] Особенно это ясно применительно к взрослому человеку. Вполне возможна активизация предложения по замене термина "физическое воспитание" понятием "массовая (базовая и т.д.) физическая культура" или просто "физическая культура». В своей работе мы принимаем как наиболее приемлемое и точное такое наименование, как "физическое совершенство", а его аналог применительно к профессиональной деятельности - "физическая подготовка", включающая в свое содержание в качестве относительно самостоятельных частей физическое образование, физическое развитие, физическое воспитание человека. Применительно к

воздействию на различные коллективы (группы людей) - физическая слаженность.

При этом под физическим образованием (обучением) целесообразно понимать формирование и совершенствование двигательных навыков, обладание специальными знаниями и организаторско -методическими учениями в области физической культуры и спорта, под физическим развитием - улучшение морфологических (антропометрических), функциональных и двигательных качеств, под физическим воспитанием - формирование убежденности в важном значении физической культуры в жизни современного общества, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, под физической слаженностью - сплочение членов различных коллективов, совершенствование у них навыков в групповых действиях. Именно такой подход в распределении ролей в понятийном аппарате в общей системе "физкультурного образования" предложил В.А. Шейченко (1996 - 1998). [13]

В-шестых, все распространенные в настоящее время понятия, наиболее широко отражающие физические и другие тесно связанные с ними свойства человека (физическое развитие, физическая подготовленность, физическое состояние, физическое совершенство, физическая культура личности), не лишены существенного изъяна, затрудняющего их использование в качестве основы целевой установки системы физического воспитания (физического образования, физического совершенствования, физической подготовки), - отсутствие количественного параметра, увязывающего все стороны физического состояния человека.

На сегодняшний день, исходя из структуры системы индивидуальной трудовой готовности человека к профессиональной деятельности, под понятием "физическая готовность" подразумевается конкретное физическое состояние человека, обеспечивающее успешное выполнение какого-либо вида деятельности и характеризующееся соответствующей телесной развитостью, определенным функциональным состоянием организма и

необходимым уровнем двигательной подготовленности.[8]

Таким образом, давая определение физической готовности, мы тем самым увязываем друг с другом все три ее составляющие: телесную (морфологическую), функциональную и двигательную. Причем наиболее зримым, видимым компонентом системы "физическая готовность" является двигательный компонент, т.е. степень развития двигательных качеств человека: выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость. Однако, зная, что для каждой профессиональной деятельности необходим строго определенный коэффициент отношений составляющих как системы "физическая готовность", так и ее подсистемы "двигательная готовность", определение данного количественного коэффициента и создание математических моделей формирования физической готовности человека в зависимости от рода его деятельности, функционального состояния, телесной развитости, возраста, двигательной активности, среды обитания, пола (мужского или женского) и других факторов (внешних и внутренних) и будет сугубо индивидуальным показателем физической активности человека к профессиональной деятельности.

Таким образом, на наш взгляд, современные требования к физическому состоянию российских граждан (потребность общества в оптимизации их физического состояния) являются основным системообразующим фактором создания доктрины физического совершенствования всего населения Российской Федерации. В свою очередь, научно-теоретические и организационные основы формирования, поддержания и восстановления физической готовности людей к различным видам деятельности выступают главным системообразующим фактором общей теории физической культуры.

## 2. Роль и место физической подготовки в боевой готовности военнослужащего к выполнению учебно-боевых задач

### 2.1. Влияние физической подготовки на повышение боеспособности военнослужащих

Совершенствование вооружения и боевой техники вызывает все более глубокое разделение воинского труда, порождает новые военно-технические специальности, ведет к появлению новых видов физических и нервно-психических нагрузок. Так, военно-профессиональная деятельность ряда специалистов приобрела характерные черты труда операторов, усложнились выполняемые военнослужащими операции. Они требуют способности быстро перерабатывать большой объем информации, устойчивости к продолжительной работе, внимательности, точкой координации. Причем никакие, даже самые сложные и совершенные приборы не могут заменить человека при выполнении как элементарных, так и более сложных видов мыслительных операций.

Усложнение вооружения привело к появлению систем, требующих коллективного обслуживания, выработки группового навыка согласованной деятельности военнослужащих. Поэтому различный уровень физической выносливости, двигательной координации у членов расчета может привести к тому, что самый слабый будет определять темп работы, его ошибки приведут к отказу техники.

Применение в войне новейших технических средств ракетно-ядерного и других видов оружия повышает влияние фактора внезапности и предъявляет к войскам требование быть в постоянной боевой готовности к отражению нападения противника.

Появилась особая дисциплина боевого дежурства. Боевые расчеты должны переходить к работе в максимальном темпе без всякого периода вработывания, а на это способны только люди с хорошей физической подготовкой, высокой психологической устойчивостью.

Постоянная боевая готовность предъявляет особые требования к сохранению точности действий на протяжении всего дежурства. Она прямо зависит от степени утомления, которое наступает позже у лиц с высокой физической выносливостью.

Физическая подготовка, обеспечивая сохранение, работоспособности и формирование специальных качеств у личного состава, является одним из важных элементов поддержания боевой готовности войск.

Современный бой характеризуется высокой маневренностью сил и средств, напряженностью и скоротечностью, быстрыми и резкими изменениями обстановки, усилением роли человеческого фактора. Бой требует от военнослужащих высоких морально-боевых и физических качеств, способности выдерживать огромные психические и физические нагрузки.

Высокая интенсивность боевых действий обуславливает дефицит времени. И это время постоянно сокращается. Экономия времени в выполнении боевых приемов и действия стала одним из показателей боевого мастерства личного состава, а она возможна только на базе высокой физической готовности.

Дефицит времени в боевой обстановке, коллективный характер деятельности, не позволяющий использовать индивидуальный темп работы, вызывает чрезмерное физическое и психологическое утомление личного состава.

Физическая закалка оказывает значительное влияние на боеспособность военнослужащих и проявляется, во-первых, в повышении боевой выучки воинов и устойчивости организма к неблагоприятным факторам обстановки, во-вторых, в совершенствовании морально-политических и психологических качеств.

Боевая готовность, рассматриваемая как венец боевого мастерства войск в мирное время, заключается в способности военнослужащих, подразделений, частей и Вооруженных Сил в целом с высоким качеством

выполнять боевую задачу в заданный отрезок времени. Поэтому вполне понятно стремление командиров всех степеней оценивать значение любого раздела боевой выучки по его вкладу в состояние боевой готовности войск. Значение физической подготовки для поддержания высокой боевой готовности всегда тесно связано с характером и способом ведения боевых действий, которые в свою очередь определяются боевыми средствами, находящимися в распоряжении армии.

В ходе научно-технической революции войска получили принципиально новые образцы вооружения и боевой техники. Значительно усовершенствовались традиционные образцы. Появилось много автоматизированных и механизированных систем, управление которыми требует не столько высокой двигательной активности, сколько большого объема теоретических знаний.

В данной ситуации необходимо грамотное разрешение диалектического противоречия между объективным отсутствием больших физических нагрузок в повседневной практической деятельности военнослужащих и требованием высокой физической подготовленности как условия устойчивой работоспособности. Наличие такого противоречия приводит к недооценке значимости физической подготовки для повышения боевой готовности военных специалистов.

Рассмотрение вопроса о влиянии уровня физической подготовленности на состояние боевой выучки военнослужащих невозможно без понимания механизма осуществления этого влияния. Многочисленными исследованиями доказано, что в основе этого механизма лежит явление переноса навыков и умений, сформированных в одной области человеческой деятельности, на результаты овладения навыками и умениями в других сферах. Этот перенос может осуществляться как в близких по структуре действиях, например, между различными физическими упражнениями, так и в далеких.

Применительно к физической подготовке, явление переноса может



наблюдаться не только относительно навыков, но и относительно физических качеств. Следует сразу же оговориться, что наблюдать перенос физических качеств или двигательных навыков в чистом виде практически невозможно, так как они присутствуют в единстве при выполнении любого упражнения и результат тренировки зависит от развития как навыка, так и физического качества. Во многих случаях явление переноса связано с общностью морфологических, биохимических и функциональных изменений в организме под влиянием упражнений в развитии физических качеств.

В связи с возросшим числом военных специалистов операторного профиля специального рассмотрения требует механизм переноса между физической тренированностью и деятельностью, в которой значителен компонент интеллектуальных действий и невысокие величины физических усилий. Здесь можно вычлениить два пути осуществления переноса. С одной стороны, высокая степень физической тренированности обеспечивает необходимую физиологическую базу профессиональной выносливости, а с другой – в ходе занятий физическими упражнениями естественным образом формируются механизмы обеспечения деятельности вегетативных систем организма в напряженном режиме, который при интеллектуальной работе возникает в моменты принятия важных решений, на ответственных этапах выполнения боевых заданий, связанных с психологической напряженностью.

При планировании явлений переноса постоянно возникает вопрос о том, на каком уровне развития физических качеств и закрепления двигательных навыков возможно их положительное влияние на другие формы деятельности. Анализ многочисленных исследований дает основание для формулировки некоторых закономерностей.

Факты показывают, что перенос легче всего осуществляется на первых этапах формирования двигательных умений и навыков в особых видах деятельности. По мере овладения навыками выполнения физических упражнений и профессиональных действий связи между ними постепенно «размываются» и сходят на нет.

Можно предположить, что в любой области деятельности по мере профессионального становления у каждого человека складывается свое специфическое сочетание компонентов рационального выполнения заданий и это затрудняет реализацию явлений переноса в другие сферы. После овладения основными профессиональными навыками и умениями с помощью физических упражнений можно в большей мере обеспечить перенос при функционировании, формируя физиологическую базу устойчивой работоспособности и условия сохранения структуры навыка при утомлении. Этим и объясняется влияние физической подготовленности на деятельность опытных военнослужащих в экстремальных ситуациях. Различия в физической подготовленности скажутся и на протекании процессов восстановления после напряженных периодов работы.

Влияние фактора физической подготовленности на полевую выучку характерно для всех воинских специальностей. Наличие достаточного арсенала двигательных навыков, способность быстро и эффективно переключаться с одних приемов деятельности на другие – важные условия надежности работы оператора автоматизированной системы. Высокий уровень физической тренированности позволяет заметно повысить способность воинов к быстрой оценке обстановки, к принятию решения в сложных ситуациях.

Планомерно проводимая физическая подготовка помогает интенсифицировать процесс боевой учебы. Хронометраж действий личного состава в процессе многодневных учений свидетельствует о том, что активные действия воинов, связанные со значительными физическими нагрузками и психическими напряжениями, достигают 60 процентов от всего времени учений, на сон приходится, как правило, не более 20 процентов, что составляет 35–40 процентов от нормальной потребности человека во сне. Понятно, что преодоление таких нагрузок под силу физически тренированным людям. Низкий уровень физической подготовленности будет отрицательно влиять на выполнение учебно-боевых задач воинов и

подразделений. Это отчетливо проявляется в снижении подвижности, точности действий, выносливости, работоспособности. Так, у солдат с отличной оценкой по физической подготовке показатели работоспособности в ходе наступления сохраняются почти без изменений, а у солдат, имеющих слабую физическую подготовленность, она снижается после первых суток учений на 35 процентов.[14]

Таким образом, как свидетельствуют опыт войск и результаты научных исследований, физическая подготовка выступает важным средством повышения боевого мастерства личного состава всех видов Вооруженных Сил и родов войск, показателем уровня профессиональной выучки военнослужащих. Ее роль проявляется прежде всего в сохранении и повышении как физической, так и умственной работоспособности и более быстром восстановлении их до исходного уровня после напряженной работы. Благодаря этому военнослужащие эффективнее и надежнее используют вооружение и боевую технику в учебно-боевой деятельности, быстрее, точнее и успешнее действуют в разнообразных условиях обстановки.

Состояние и перспективы обороноспособности государства во многом определяются качеством подготовки молодежи допризывного возраста к службе в Вооруженных Силах. Ситуация, сложившаяся в связи с переходом в 2008 году на годичный срок военной службы по призыву характеризуется рядом негативных факторов.

К содержательным факторам условно можно отнести:

- снижение показателей состояния здоровья и физического развития большей части молодёжи, подлежащих призыву на военную службу;
- недостаточные объемы физической нагрузки на занятиях по физическому воспитанию в образовательных учреждениях;
- недостаточное развитие военно-прикладных видов спорта;
- сложности адаптации новобранцев к военной службе.

К организационным относятся: отсутствие единого перечня требований к физической, психологической и интеллектуальной подготовленности допризывной

молодёжи к военной службе;

- отсутствие федеральной системы подготовки допризывников к военной службе, охватывающей все категории граждан, начиная со школьного возраста;

- отсутствие органа, обеспечивающего координацию деятельности федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, местных органов власти и общественных объединений в системе подготовки граждан к военной службе.

Так, например, на открытии выездного заседания президиума Госсовета в Рязани (2010 г.), в повестку дня которого внесен вопрос о состоянии допризывной подготовки Президент России Дмитрий Медведев подчеркнул, что этот вопрос, "сложный и, естественно, очень важный для нашей страны - это вопрос о задачах и состоянии допризывной подготовки, совершенствовании системы допризывной подготовки молодежи".

В общем и целом, констатировал Дмитрий Медведев, там все выглядит прилично. "Но понятно, - продолжил он, - что подготовка к армии начинается задолго до попадания на призывной пункт и до поступления в училище. Эта подготовка начинается, собственно, в школе. И, естественно, она касается и сферы образования, и сферы здоровья, причем как физического, так и нравственного".

А вот с этим как раз проблемы. На фоне сокращения сроков срочной службы годных к ней молодых людей становится не больше, а меньше. За последние 20 лет их число сократилось практически на треть. Причем более чем у 40 процентов допризывников здоровье и уровень физического развития вообще не соответствуют требованиям армейской службы. [19]

Это подтверждено и при обследовании состояния здоровья участников педагогического эксперимента. Из 36 участников 17 целенаправленно физической подготовкой не занимались и обладают слабым здоровьем, что взаимосвязано и взаимообусловлено. Физической подготовкой не занимаются ссылаясь на слабое здоровье, а здоровье слабое, потому что

физической подготовкой не занимаются.

Базовым фактором, определяющим способность гражданина проходить военную службу, является состояние его физического развития и здоровья. К сожалению, в Российской Федерации общий показатель годности к военной службе (суммарная доля годных к военной службе и годных к военной службе с незначительными ограничениями) молодых людей, прибывающих на призывные комиссии, ежегодно снижается. По данным Министерства Обороны РФ, более 32 % призывников не годны или ограниченно годны к службе в армии по состоянию здоровья. При этом, даже из числа годных к службе 52% имеют незначительные ограничения, которые позволяют им служить в армии, но не позволяют комплектовать ими части с повышенными требованиями к состоянию здоровья (ВДВ, войска специального назначения, морская пехота и.т.п.). Таким образом, военную службу без ограничений могут нести лишь 34% от общего числа призывников.[19]

При существующих тенденциях в демографической ситуации в стране, ухудшении состояния здоровья и физического развития призывников проходить военную службу в ближайшем будущем смогут не более 40–45% призывного контингента, что обеспечит потребность Вооружённых Сил всего лишь на 50–60 %.

Согласно утверждённой Указом Президента РФ от № 146 военной доктрины РФ, комплектование армии и флота на период до 2020 года остаётся смешанным, причём трое из четырёх военнослужащих, подлежат набору на основании призыва. И от их физического развития и выносливости, уровня образования и физической военно-прикладной подготовленности будет зависеть, смогут ли они работать на современной технике, достойно переносить трудности воинской службы и, соответственно, быть готовыми к отражению угроз, с которыми сталкиваются либо могут столкнуться в дальнейшем наша страна и наша армия.

В исследованиях специалистов в области подготовки молодежи допризывного возраста к службе в армии - Р.В. Жура 2001; Г.А. Самарец,

2001; О.С. Калядина, 2006; В.В. Коваля, 2008; М.А. Кирпичева, 2008 и др. - отмечается низкий уровень физической подготовленности допризывников и рекомендуется проводить физическую военно-прикладную подготовку в тесной связи с духовно нравственным, волевым, морально-психологическим развитием с акцентом на специфические двигательные-координационные качества. Очевидно, что существующая система образования не формирует такую подготовленность. Образовательные учреждения не справляются с проблемой подготовки молодёжи к воинской службе.

Приказом Министерства образования РСФСР в 1991 году в государственных общеобразовательных учреждениях был введен курс «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ), программой которого предусмотрено лишь изучение воинских традиций и получение общих сведений о службе в армии. Допризывной (строевой, огневой, топографической, специальной, физической и.т.п.) подготовкой учебные заведения не занимаются. Отсутствует и специализированная подготовка педагогов к такой работе. В педагогических вузах после ликвидации военных кафедр за последние 25 лет число молодых людей, которые занимаются спортом в ДОСААФ, сократилось почти в 25 раз. И это не вина молодых людей. Например, для воздушно-десантных войск готовят специалистов только по одной военно-учетной специальности – водитель. [23]

Президент Российской Федерации особо подчеркнул, что вопросы, связанные с военно-патриотическим воспитанием молодежи требуют грамотных и продуманных действий. Эта тема вечная, заметил глава государства, но очень сложная. Не секрет, что у многих школьников уже сложилось негативное представление о военной службе. Они зачастую просто боятся идти служить в армию, на флот. Конечно, такое отношение необходимо менять, как собственно в ходе службы, так и до нее, в том числе с использованием возможностей СМИ. Но самое главное, отметил Медведев, мы должны менять реальную ситуацию, чтобы она не была пугающей.

Во многих субъектах Российской Федерации накоплен интересный и полезный опыт работы в этой сфере. Президент в этой связи предложил разработать и принять региональные программы допризывной подготовки молодежи с финансированием в том числе и за счет региональных бюджетов. А эффективность деятельности исполнительной власти оценивать в том числе и по показателям подготовленности молодежи к военной службе. Потому что в конечном счете это такой синтетический показатель, который, по сути, отражает и здоровье молодых людей.

Ключевой элемент допризывной подготовки - обучение молодежи основам военной службы и военно-учетным специальностям. Тем более что из-за сокращения сроков срочной службы не всегда хватает времени на подготовку специалистов непосредственно в армии. Базовым курсом школьной программы сегодня на это отводится лишь 70 часов. Опыт ряда регионов показал, что даже в столь скромных временных рамках можно достичь довольно неплохих результатов. Необходимо, подчеркнул Дмитрий Медведев, использовать и такой резерв, как факультативные занятия.

Таким образом, сложившаяся система подготовки молодежи к военной службе не отвечает современным требованиям, необходимым для обеспечения безопасности и обороноспособности государства, и требует её срочной модернизации.

## 2.2. Физическая готовность к военной службе

Успешное формирование личности как профессионала и деятельности будущих специалистов основывается на их готовности к труду. В структуре индивидуальной трудовой готовности человека и профессиональной деятельности важное место занимает физическая готовность. Поэтому на современном этапе значительно возрастает актуальность качественной организации профессионально-прикладной физической подготовки в вузе, тем более что постоянно растет количество новых специальностей при

тенденции ухудшения общего уровня здоровья молодых людей - потенциальных студентов.

Предоставление вузам государственного заказа на выпуск определенного количества специалистов, предполагает наличие существенных трудностей не только перед профессорско-преподавательским составом высших учебных заведений, но и перед самими студентами. Поэтому остро встает вопрос о качественном профессиональном отборе при выборе будущей специальности, интенсификации и индивидуализации учебно-образовательной деятельности и выявлении четких количественных параметров, характеризующих все составляющие индивидуальной трудовой готовности выпускника вуза к профессиональной деятельности. А это требует наличия новых педагогических технологий в формировании физической готовности выпускников вуза.

Под понятием "физическая готовность" подразумевается конкретное физическое состояние человека, обеспечивающее успешное выполнение какого-либо вида деятельности и характеризующееся соответствующей телесной развитостью, определенным функциональным состоянием организма и необходимым уровнем двигательной подготовленности. [14]

Таким образом, физическая готовность включает три ее составляющие: телесную (морфологическую), функциональную и двигательную. Из них наиболее зримым, видимым компонентом понятия является двигательный компонент, т.е. степень развития двигательных качеств человека: выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость.

Особую актуальность приобретает в современных условиях подготовка учащихся к военной службе как одному из видов профессиональной деятельности.

Совершенствование вооружения и боевой техники вызывает все более глубокое разделение воинского труда, порождает новые военно-технические специальности, ведет к появлению новых видов физических и нервно-психических нагрузок. Так, военно-профессиональная деятельность ряда



специалистов приобрела характерные черты труда операторов, усложнились выполняемые военнослужащими операции. Они требуют способности быстро перерабатывать большой объем информации, устойчивости к продолжительной работе, внимательности, точкой координации. Причем никакие, даже самые сложные и совершенные приборы не могут заменить человека при выполнении как элементарных, так и более сложных видов мыслительных операций.

Усложнение вооружения привело к появлению систем, требующих коллективного обслуживания, выработки группового навыка согласованной деятельности военнослужащих. Поэтому различный уровень физической выносливости, двигательной координации у членов расчета может привести к тому, что самый слабый будет определять темп работы, его ошибки приведут к отказу техники.

Физическая подготовка, обеспечивая сохранение, работоспособности и формирование специальных качеств у личного состава, является одним из важных элементов поддержания боевой готовности войск. Анализ видов воинской деятельности с позиции ее конечного предназначения - поддержание Вооруженных Сил РФ на уровне, обеспечивающем надежную защиту страны от агрессии и вооруженную защиту целостности и неприкосновенности ее территории, а также выполнение задач по защите ее интересов - свидетельствует о постоянном возрастании требований к уровню подготовки призывников.

В условиях повышения технической оснащенности Вооруженных Сил государства, сокращения времени, необходимого для развертывания войск и приведения их в боевую готовность, возросли требования к уровню морально-психологической, профессиональной и физической подготовки как каждого военнослужащего, так и подразделений и частей в целом. Особое значение приобретают такие качества, как устойчивость внимания, скорость и точность восприятия окружающей обстановки, быстрота и гибкость мышления.

Важное значение имеют также личностные качества: самостоятельность, ответственность, способность принимать решение в условиях жесткого дефицита времени, эмоционально-волевая устойчивость, готовность к самопожертвованию во имя защиты Отечества.

Таким образом, как свидетельствуют опыт войск, результаты научных исследований и личный опыт военной службы автора, физическая подготовка выступает важным средством повышения боевого мастерства личного состава всех видов Вооруженных Сил и родов войск, показателем уровня профессиональной выучки военнослужащих. Ее роль проявляется прежде всего в сохранении и повышении как физической, так и умственной работоспособности и более быстром восстановлении их до исходного уровня после напряженной работы. Благодаря этому военнослужащие эффективнее и надежнее используют вооружение и боевую технику в учебно-боевой деятельности, быстрее, точнее и успешнее действуют в разнообразных условиях обстановки.

Важность совершенствования физической подготовки допризывной молодежи и будущих учителей физической культуры подтвердили результаты анкетирования проведенного среди выпускников Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, отслуживших по призыву в Российской армии за последние три года (таблица 1).

Анкетированию подвергалось 57 человек. 40 человек (70%), уходили на военную службу по желанию, остальные по необходимости выполнить свой воинский долг. 39 человек (68%) закончили службу на должностях младшего командного состава, остальные рядовыми. 55 человек (96%) считают, что служба в армии не потерянное напрасно время.

Все опрошенные отмечают высокую значимость физической подготовки для освоения и выполнения обязанностей военной службы. Большинство (45 человек) в процессе службы смогли применить приобретенные в вузе профессиональные умения и навыки учителя физической культуры. 39 человек из числа опрошенных при выполнении

обязанностей заместителя командира взвода и командира отделения проводили занятия по физической подготовке, физическую зарядку, принимали участие в проведении спортивно-массовой работы в подразделении.

4 человека выполняли функции спортивного организатора подразделения.

12 человек руководили спортивными секциями.

Таблица 1.

Результаты анкетирования выпускников факультета физической подготовки, проходивших военную службу по призыву

1	Всего опрошено отслуживших в РА по призыву		57	
2	Уходили служить в армию	по желанию	40	
		по долгу	17	
3	За время службы в армии смогли применить профессиональные навыки и умения учителя физической культуры		45	
	в т.ч. выполняли обязанности	спорторганизатора подразделения		4
		Младшего командира		39
		Руководили спортсекциями		2
		не определились		
3	Оценка уровня личной физической подготовки	высокий	53	
		удовлетворительный	4	
		неудовлетворительный	-	
4	Оценка уровня личной физической готовности к службе в армии	Достаточно высокий для освоения служебных обязанностей в кратчайшие сроки	57	
5	Представление об организации физической подготовки в армии	смутное представление	25	
		не имел представления	32	
6	Оценка уровня своей методической подготовки к проведению занятий по	5	2	
		4	13	
		3	35	
		2	7	

	физической подготовке и спортивно-массовых мероприятий		
--	--	--	--

В ходе проведенного опроса все опрошенные отметили высокую личную физическую готовность к военной службе, что позволило в кратчайшие сроки освоить свои обязанности по военной службе.

53 человека (92%) отмечают недостаточную физическую готовность призывников из числа выпускников общеобразовательных учреждений. Лучше физически подготовлены к военной службе призывники, обучавшиеся в учреждениях начального профессионального образования.

В ходе опроса нами выявлено отношение респондентов к качеству подготовки выпускников Института ФКС и 3 им. И.С. Ярыгина. Все отметили высокий уровень физической подготовки выпускников вуза. В то же время 25 человек (49%) отметили, что они имели смутное представление об организации физической подготовки в Российской армии. 42 человека (75%) отмечают низкий уровень методической подготовки к проведению занятий и других мероприятий по физическому воспитанию военнослужащих.

Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года предусматривает внесение в стандарты общего и профессионального образования изменений, касающихся военно-патриотического воспитания, а также разработку Федерального государственного образовательного стандарта, в рамках которого предполагается освоение программы учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» и дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», включающих разделы по основам военной службы.

В воспитании будущих солдат и матросов следует уделять больше внимания формированию и развитию физических качеств, обеспечивающих успешное выполнение обязанностей военнослужащего и способность стойко переносить нагрузки и трудности военной службы - силы, быстроты,

выносливости, гибкости. Они необходимы человеку и в повседневной жизнедеятельности в любой сфере. Для развития этих качеств наряду с эффективным использованием учебного времени на уроках физкультуры подросткам и юношам требуются тренировки в спортивных секциях, а также систематические самостоятельные занятия. Особое внимание следует уделять подготовке к сдаче норм ГТО, что сейчас является особо актуальным

В результате каждый призывник должен обладать уровнем физической подготовки молодого пополнения воинских частей, который определен Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах, введенным в действие приказом Минобороны России от 21 апреля 2009 г. № 200 (НФП-2009).

Проводимая в Вооруженных Силах Российской Федерации реформа, переход на одногодичную службу по призыву юношей призывного возраста предъявляют высокие требования к подготовке выпускников вузов, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование профиль Безопасность жизнедеятельности.

Это обусловлено следующими факторами:

- именно на этих выпускников возложены прямые обязанности по подготовке призывной молодежи в общеобразовательных организациях начального, среднего и высшего профессионального образования.

- выпускники как будущие воины при прохождении военной службы призваны вложить свой вклад профессиональных преподавателей физической культуры в повышение физической подготовки военнослужащих, развитие спортивно-массовой работы, подготовку спортсменов в Вооруженных Силах.

- к личной физической подготовленности выпускников предъявляются высокие требования как профессионалов в области физической культуры и спорта.

В целях повышения эффективности подготовки учителей физической подготовки и выполнения требований работодателя к профессиональной

подготовке бакалавров, по нашему мнению, целесообразно включить в перечень обязательных дисциплин вариативной части направления Педагогическое образование профилей Физическая культура и безопасность жизнедеятельности и Физическая культура дисциплину «Физическая подготовка допризывной молодежи», что будет, по нашему мнению, способствовать повышению уровня методической подготовки выпускников Института физической культуры, спорта и здоровья, их профессиональных компетенций в вопросах подготовки учащихся старших классов общеобразовательной школы к военной службе, а также применить выпускникам свои профессиональные знания умения и навыки при прохождении военной службы по призыву на контрактной основе.

### 2.3 Требования к физической подготовке призывной молодежи

Важным мероприятием первого этапа реализации Концепции (2009/2010 гг.) является разработка единого перечня требований к подготовленности призывников. Эта задача поставлена Президентом Российской Федерации Д.А. Медведевым на заседании президиума Госсовета 22 апреля 2009 г. и предусмотрена подпунктом «ж» пункта 1 Перечня поручений Президента РФ от 6 мая 2009 г. № Пр1098 ГС. Во исполнение поручения главы государства Минобороны России разработало проект постановления Правительства РФ «Об утверждении единого перечня требований к физической, психологической и интеллектуальной подготовленности граждан, подлежащих призыву на военную службу». [23] В нем дан ответ на вопрос о том, каким должен быть призывник, предложены меры повышения эффективности взаимодействия федеральных, региональных органов исполнительной власти и местного самоуправления в разработке и реализации мероприятий по подготовке граждан к военной службе. Однако подготовленный Минобороны России перечень не был утвержден и направлен в Минобрнауки России для учета при подготовке

новых образовательных стандартов среднего (полного) общего образования.

По сути, единый перечень требований к подготовленности граждан, подлежащих призыву на военную службу, - это государственный заказ Вооруженных Сил Российской Федерации системе образования, определяющий содержание допризывной подготовки в образовательных учреждениях и критерии оценки ее результатов. Необходимость включения этого государственного заказа в образовательные стандарты напрямую связана с Федеральными Законами Российской Федерации «Об образовании» «О воинской обязанности и военной службе», которые требуют обязательной подготовки по основам военной службы обучающихся граждан мужского пола в учреждениях среднего (полного) общего, а также начального профессионального и среднего профессионального образования.

В соответствии с Концепцией федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года повышение уровня физической подготовленности граждан к военной службе включает в себя:

пропаганду физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни;

оказание информационной поддержки гражданам в организации занятий физической культурой и спортом;

модернизацию физического воспитания в образовательных учреждениях;

обеспечение преемственности программ физического воспитания в учреждениях образования от дошкольников до студентов;

увеличение числа детей, подростков и молодежи, систематически занимающихся физической культурой и спортом и участвующих в массовых всероссийских пропагандистских кампаниях;

выполнение норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса обучающимися и студентами образовательных учреждений;

привлечение молодежи к занятиям военно-прикладными и служебно-

прикладными видами спорта;

проведение летних и зимних спартакиад народов России;

расширение сети физкультурно-оздоровительных комплексов, детско-юношеских спортивных клубов, детско-юношеских спортивно-технических клубов (школ) и спортивных команд, функционирующих на базе образовательных учреждений и по месту жительства;

внедрение новых проектов образовательных учреждений с обязательным строительством объектов спорта (спортивных залов, в том числе тренажерных, бассейнов, многопрофильных и комплексных плоскостных спортивных сооружений);

обеспечение объектов спорта современным оборудованием для развития военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта;

формирование механизмов привлечения средств для развития и поддержки видов спорта, направленных на обеспечение подготовки граждан к военной службе, из различных источников, включая бюджеты всех уровней и внебюджетные средства;

Обратимся к основным положениям единого перечня требований к подготовленности граждан, подлежащих призыву на военную службу предложенного Минобороны России.

В воспитании будущих солдат и матросов следует уделять больше внимания формированию и развитию физических качеств, обеспечивающих успешное выполнение обязанностей военнослужащего и способность стойко переносить нагрузки и трудности военной службы - силы, быстроты, выносливости, гибкости. Они необходимы человеку и в повседневной жизнедеятельности в любой сфере. Для развития этих качеств наряду с эффективным использованием учебного времени на уроках физкультуры подросткам и юношам требуются тренировки в спортивных секциях, а также систематические самостоятельные занятия.

В результате каждый призывник должен обладать уровнем физической подготовки молодого пополнения воинских частей, который определен



Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП 2009), введенным в действие приказом Минобороны России от 21 апреля 2009 г. № 200. (табл. 1). Для его достижения необходимо использовать ряд упражнений, включенных в НФП 2009 (Приложение 1)

Таблица 1  
Приложение №17 к Наставлению (к ст. 259)

Оценка физической подготовленности военнослужащих

Категории военнослужащих	Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражне-нии	Оценка физической подготовленности (за количество упражнений от 3 до 5)					
		В 3-х упражнениях			В 4-х(5-ти) упражнениях		
		5	4	3	5	4	3
Кандидаты в военно-учебные заведения из числа гражданской молодежи и военнослужащих	26	170	150	120	230	210	170
Новое пополнение воинских частей	26	160	120	90	220	190	160
Военнослужащие по призыву после 6 месяцев	28	170	150	120	230 (280)	200 (250)	170 (220)
Кандидаты в военно-учебные заведения из числа гражданской молодежи и военнослужащих женского пола	26	170	150	120	230	210	170
Военнослужащие женского пола 1 возрастной группы (до 25 лет)	28	160	140	110			
Военнослужащие женского пола 2 возрастной группы (25 - 29)	26	140	120	90			

## 2.4 Методические рекомендации по формированию физической военно-прикладной подготовленности молодежи допризывного возраста

На основании анализа требований Министерства обороны РФ к призывникам, организации и проведения подготовки учащихся старших классов к службе в армии и результатов проведенного практического эксперимента нами разработана модель формирования физической военно-прикладной подготовленности молодежи допризывного возраста.

Физическая военно-прикладная подготовка как система является совокупностью взаимосвязанных и взаимообусловленных элементов, которые объединены для реализации образовательных, воспитательных, оздоровительных и военно-прикладных задач. Эту систему отражает модель, которая разработана в соответствии с закономерностями и принципами допризывной подготовки, а также психолого-педагогическими условиями, необходимыми для выполнения допризывниками боевой задачи.

Модель состоит из 4-х блоков: целевого, содержательного, деятельностного и результативного.

Целью внедрения данной модели является формирование физической военно-прикладной подготовленности молодежи допризывного возраста за счет приобретения учащимися специальных знаний, умений, навыков, двигательных-координационных способностей, характерных для воинской службы и положительной мотивации к занятиям физической военно-прикладной подготовкой.

Содержательный блок включает: цель физической военно-прикладной подготовки, способы двигательной деятельности (выявленные на основе личных предпочтений), этапную методику формирования военно-прикладной физической подготовленности, результаты (нормативы), которые должен показать допризывник. [16]

К особенностям модели следует отнести:

- учет личностных предпочтений учащихся к видам и формам

физической культуры;

социально опосредованные детерминанты определяющие, содержание физкультурного образования;

- обязательное включение в программу физического воспитания разделов (военизированный кросс: бег по пересеченной местности с малокалиберной винтовкой, метание гранаты весом 500 г на дальность и точность на первой трети дистанции и стрельбу из малокалиберной винтовки на последней трети дистанции, полиатлон (летний и зимний) - комплексное спортивное многоборье и т.п.), направленных на формирование военно-прикладных качеств;

использование в педагогическом процессе разработанной методики педагогического взаимодействия на различных этапах обучения;

использование блочно-модульной технологии обучения на занятиях по военно-прикладной физической подготовке;

Следует отметить, что личностные потребности не противоречат основным требованиям подготовленности к условиям воинской службы, а выступают как интегрированные, способствующие повышению мотивации к ценностям физической культуры с позиции профессионально-личностного развития и успешности социальной адаптации. Направленность образовательного процесса спиралевидная – подразумевающая на всех этапах обучения повторение и совершенствование ранее изученного материала и получение нового. Большое внимание в программе уделено воспитательной работе с учащимися, учитывающей их возрастные и индивидуальные особенности. Распределение учебного времени по видам спорта способствует выполнению заявленных целей и задач.

Деятельностный блок включает в себя этапы формирования физической военно-прикладной подготовленности, принципы организации учебно тренировочного процесса, формы физического воспитания, методы и средства их достижения.

Результативный блок включает в себя освоенные знания,

приобретенные умения и сформированные навыки в физической военно-прикладной подготовке, а также двигательно-координационные и морально-волевые качества, что позволяет военнослужащему срочной службы применять теоретические знания и практический опыт для выполнения поставленных перед ним боевых задач.

В процессе анкетирования допризывников было выявлено, что для успешного прохождения службы они выбрали два основных вида спортивных специализаций: атлетическую гимнастику – 78% и единоборства (рукопашный бой, боевое самбо, карате, кикбоксинг, бокс, вольная борьба) – 85%.

Для разработки методики, направленной на формирование физической военно-прикладной подготовленности, были учтены предпочтения учащихся, поэтому специальная подготовка включала в себя: [17]

- боевую технику стоек;
- технику перемещений;
- технику страховки (падения, поддержки, дозирование контакта);
- технику ударных действий (удары руками, удары ногами);
- технику комбинаций;
- укрепление ударных частей рук, ног;
- «набивку» мышечных групп (туловище, бедро, руки);
- технику бросков в стойке;
- технику болевых приемов.

В разработанной программе отражены специальные требования для данного этапа:

- знать особенности воинской службы и ее влияние на здоровье военнослужащих, нормативные требования к развитию физических качеств и к сформированности специальных двигательных умений и навыков, необходимых для выполнения задач, поставленных перед солдатом срочной службы;

- уметь выполнять двигательную деятельность в экстремальных

условиях (опасность, меняющаяся обстановка, нестандартная ситуация, условия ограниченной видимости, пересеченная местность, неблагоприятные климатические условия, усталость, перегрузка и т.д.);

- выполнять марш - броски по пересеченной местности, преодолевать препятствия различной сложности, владеть простейшими приемами единоборств, участвовать в соревнованиях по различным видам спорта, выполнять взрослые спортивные разряды, проводить занятия с подростками из младших групп. [16]

Разработанная модель нашла свое применение в организации учебно-воспитательного процесса по физической подготовке, основам военной службы и военно-патриотическому воспитанию старшеклассников МБОУ СШ № 95 г.Железногорска.

Выводы:

- физическая подготовка выступает важным средством повышения боевого мастерства личного состава всех видов Вооруженных Сил и родов войск, показателем уровня профессиональной выучки военнослужащих;

- сложившаяся система подготовки молодежи к военной службе не отвечает современным требованиям, необходимым для обеспечения безопасности и обороноспособности государства, и требует её срочной модернизации.

- в воспитании будущих солдат и матросов следует уделять больше внимания формированию и развитию физических качеств, обеспечивающих успешное выполнение обязанностей военнослужащего и способность стойко переносить нагрузки и трудности военной службы - силы, быстроты, выносливости, гибкости;

- физическая военно-прикладная подготовка как система является совокупностью взаимосвязанных и взаимообусловленных элементов, которые объединены для реализации образовательных, воспитательных, оздоровительных и военно-прикладных задач. Эту систему отражает модель, которая разработана в соответствии с закономерностями и принципами

допризывной подготовки, а также психолого-педагогическими условиями, необходимыми для выполнения допризывниками боевой задачи.

### 3. Организация и проведение педагогического эксперимента

Целью педагогического эксперимента является подтверждение предполагаемой гипотезы нашего исследования о том, что если повысить

эффективность формирования физической подготовленности старшеклассников к военной службе может быть достигнуто при условии совершенствования физической подготовки учащихся в процессе внеурочной и внешкольной работы в спортивных кружках и секциях, на соревнованиях, состязаниях и спартакиадах, в походах, при полевых выходах, на спортивно-патриотических играх.

В процессе исследования применялись методы:

- педагогическое наблюдение;
- анализ личного опыта военной службы;
- анкетирование, тестирование и опрос;
- проведение педагогического эксперимента.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ СШ № 95 г. Железногорска.

На основе результатов проведенного анализа разработаны предложения по организации учебных занятий по физической культуре в старших классах средней школы, направленных на совершенствование учащимися общефизической подготовки, адаптированной к нормативам молодого солдата с освоением элементов военно-прикладной физической подготовки и совершенствованию физической подготовки учащихся в процессе внеурочной и внешкольной работы в военно-прикладных кружках и секциях, на соревнованиях, состязаниях и спартакиадах, в походах, при полевых выходах, на спортивно-патриотических играх. Эффективность предложенных рекомендаций проверена в ходе педагогического эксперимента.

С целью изучения практического состояния проблемы были проведены тестирование и анкетирование учащихся допризывного возраста.

Было опрошено 46 обучающихся МБОУ СШ № 95 г. Железногорска.

Каждому допризывнику были предложены анкеты, в которых необходимо было указать виды спортивной деятельности, способствующие успешному прохождению службы в рядах Российской Армии.

Использовались тесты, выявляющие уровень физической, психологической и функциональной подготовленности каждого участника эксперимента: бег 100м, прыжок в длину с места способом «согнув ноги», «подтягивание» на перекладине, бег 1000 м, преодоление специализированной полосы препятствий, метание гранаты 700 г. на дальность, военизированный кросс 2000 м., стрельба из пневматической винтовки.

В ходе исследования были разработаны модель, учебная программа и методика формирования физической военно-прикладной подготовленности.

Опытно-экспериментальная работа продолжалась 1 год (2019-2020 гг.). В ней участвовали контрольная и экспериментальная группы – всего 36 юношей в возрасте 16-17 лет.

В экспериментальную группу (ЭГ) вошли 19 учащихся, 11 из которых систематически занимались в спортивных секциях, 3 посещали дополнительные спортивные занятия в школе, 5 имели небольшой опыт самостоятельных занятий физической культурой по месту жительства.

Контрольную группу (КГ) составили 17 человек, которые посещали плановые занятия физической культурой и спортом, целенаправленно спортом не занимались.

В ходе констатирующего этапа эксперимента был проверен уровень общефизической подготовки участников эксперимента. В качестве критерия оценки физической подготовки нами использовалась таблица баллов для новобранцев наставления по физической подготовке Вооруженных сил РФ – НФП 2009. Уровень физической подготовки проверялся по результатам выполнения упражнений НФП 2009:

- N 5 поднимание ног к перекладине
- N 41 бег на 100 м;
- N 45 бег на 1 км.

Все участники эксперимента проходили обучение в образовательной школе по курсу ОБЖ. Преподавателям основ безопасной жизнедеятельности



у них являлся офицер запаса.

Состав участников групп на протяжении эксперимента был постоянный.

Обе группы занимались по традиционной программе начальной военной подготовки. Кроме того участники экспериментальной группы продолжали заниматься в спортивных секциях и самостоятельно целенаправленной физической подготовкой.

В процессе опытно-экспериментальной работы исследовались этапы формирования подготовленности, качество усвоения технических приемов единоборств;

апробировались критерии сформированности подготовленности – определенные экспериментальной программой;

определялась оптимальная структура учебного занятия;

исследовались объем и соотношение применяемых средств обучения, в том числе объем средств и методов прикладной физической подготовки;

осуществлялся текущий контроль уровня сформированности физической военно-прикладной подготовленности.

Особое место в подготовке уделялось воспитанию морально-волевых, психологических, нравственных и духовных качеств таких как:

Честь, совесть, вера и долг как основные ценности, ориентация на которые способствовала преодолению участниками эксперимента психологического барьера и приобретению чувства ответственности за выполнение поставленной задачи.

- «Никто, кроме нас», «Один за всех и все за одного» - эти девизы являются основой воинского братства и позволяют выполнять коллективные задания любой сложности.

Во имя достижения поставленной цели нередко использовался скрытый потенциал возможностей учащихся, в результате которого появляется так называемое «второе дыхание». Обучаемый, как настоящий солдат, сначала делает сколько может, а затем сколько надо.

Вышеназванные качества приобретаются, проявляются и используются, например, во время проведения марш-броска или кросса.

Заключительный этап проведения эксперимента осуществлялся в ходе военно-полевого сбора учащихся 10-х классов. В соответствии с учебно-тематическим планом сборов (Таблица 2) изучаются: размещение и быт военнослужащих, организация караульной и внутренней служб, элементы строевой, огневой, тактической, физической и военно-медицинской подготовок, а также вопросы радиационной, химической и биологической защиты войск. В процессе учебных сборов проводятся мероприятия по военно-профессиональной ориентации. [12]

Результаты констатирующего эксперимента (таблица 3) показали, что уровень физической подготовки участников контрольной группы значительно ниже уровня участников экспериментальной, что вполне естественно, т.к. участники экспериментальной группы систематически занимаются физической подготовкой, участники контрольной группы целенаправленной физической подготовкой не занимаются. Отдельные из них, ссылаясь на слабое здоровье уклоняются от физической подготовкой, что в свою очередь не способствует укреплению их здоровья. Эти явления взаимосвязаны и взаимообусловлены.

**Таблица 2**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**проведения пятидневных учебных сборов с обучающимися**  
**образовательных учреждений**

Наименование тем	Содержание занятия	К-во часов	Место проведения	Вид занятий	Руководитель занятий	Материальное обеспечение
1	2	3	4	5	6	7
<b>1-й день</b>						
Основы подготовки граждан к военной службе	Вводное занятие, проводимое перед началом учебных сборов	1 ч	МОУ	Рассказ, объяснение	Преподаватель ОБЖ	Карты, плакаты
Медицинская подготовка	Оказание само- и взаимопомощи при ранениях и травмах. Вынос раненых с поля боя	2 ч	МОУ	Практическое занятие	Медицинский работник	Материалы для наложения повязки, носилки, плащ-палатка
Огневая подготовка	Автомат Калашникова, работа частей и механизмов автомата; чистка, смазка и хранение автомата	3 ч	МОУ	Практическое занятие	Преподаватель ОБЖ	Макет автомата Калашникова, принадлежности, плакаты, схемы
Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда	Подготовка суточного наряда	1 ч	МОУ, воинская часть	Практическое занятие	Преподаватель ОБЖ	Устав внутренней службы
Организация караульной службы, обязанности часового	Наряд караулов, подготовка караулов. Часовой. Обязанности часового	1 ч	МОУ, воинская часть	Практическое занятие	Преподаватель ОБЖ	Устав гарнизонной и караульной службы
<b>2-й день</b>						
Физическая подготовка	Выполнение упражнений на спортивных снарядах, сдача нормативов	1 ч	Спорт-площадка	Практическое занятие	Учитель физич. культуры, преподаватель ОБЖ	Наставление по физподготовке в Вооруженных силах РФ
Тактическая подготовка	Действия солдата в бою, обязанности солдата в бою	1 ч	На местности	Практическое занятие	Преподаватель ОБЖ	Боевой устав сухопутных войск, карты, плакаты, макеты

*Продолжение табл.*

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Радиационная, химическая и биологическая защита	Приемы и способы индивидуальной защиты. Преодоление участка местности, зараженного радиоактивными веществами	3 ч	На местности	Практическое занятие	Преподаватель ОБЖ	Противогазы, общезащитные комплекты, приборы дозиметрического и химического контроля
Строевая подготовка	Отработка правил воинского приветствия без оружия на месте и в движении	1 ч	Площадка для строевой подготовки	Практическое занятие	Преподаватель ОБЖ	Строевой устав, плакаты
Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда караульной службы, обязанности часового	Подготовка суточного наряда  Наряд караулов, подготовка караулов. Часовой. Обязанности часового	1 ч	МОУ, воинская часть	Практическое занятие	Преподаватель ОБЖ	Устав внутренней службы
		1 ч	МОУ, воинская часть	Практическое занятие	Преподаватель ОБЖ	Устав гарнизонной и караульной службы
<b>3-й день</b>						
Размещение и быт военнослужащих	Размещение военнослужащих, распорядок дня	3 ч	Воинская часть	Практическое занятие	Преподаватель ОБЖ, военнослужащий воинской части	Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ
Основы обеспечения безопасности военной службы	Довести до обучаемых информацию об опасных факторах военной службы, организации обеспечения безопасных условий в повседневной деятельности	1 ч	Воинская часть	Практическое занятие	Преподаватель ОБЖ, военнослужащий воинской части	Помещение и оборудование воинской части
Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда	Назначение и состав суточного наряда воинской части	1 ч	Воинская часть	Практическое занятие	Преподаватель ОБЖ, военнослужащий воинской части	Помещение и оборудование воинской части

Физическая подготовка	Кросс 1 км	1 ч	На местности	Практическое занятие	Учитель физкультуры	Наставление по физподготовке в вооруженных силах
Боевое вооружение воинской части	Назначение, устройство, ТТХ боевого вооружения	2 ч	Воинская часть	Рассказ, объяснение, показ	Военнослужащий воинской части	Боевое вооружение
<b>4-й день</b>						
Физическая	Тренировка, сдача	1 ч	Спорт-	Практическое	Учитель	Наставление по

подготовка	нормативов		площадка МОУ	занятие	физкультуры	физподготовке в Вооруженных силах РФ
Тактическая подготовка. Огневая подготовка	Команды, подаваемые на передвижение в бою и порядок их выполнения. Правила стрельбы, ведения огня из автомата. Меры безопасности при стрельбе	1 ч 3 ч	На местности. Стрелковы й тир МОУ	Практическое занятие. Практическое занятие	Преподаватель ОБЖ. Преподаватель ОБЖ	Боевой устав сухопутных войск, карты, плакаты, макет АКМ, плакаты, схемы
Стрелковая подготовка	Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении.	1 ч	Площадка для стрелковой подготовки	Практическое занятие	Преподаватель ОБЖ	Стрелковой устав, плакаты
Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда	Подготовка суточного наряда	1 ч	Воин- ская часть, МОУ	Практическое занятие	Практическое занятие	Устав внутренней службы
Организация караульной службы, обязанности часового	Наряд караулов, подготовка караулов. Часовой, обязанности часового	1 ч	МОУ, воин- ская часть	Практическое занятие	Преподаватель ОБЖ	Устав гарнизонной и караульной службы
<b>5-й день</b>						
Физическая подготовка	Тренировка. Сдача нормативов	1 ч	Спорт- площадка воин- ской части	Практическое занятие	Учитель физкультуры	Наставление по физподготовке в Вооруженных Силах РФ
1	2	3	4	5	6	7
Огневая подготовка	Практическая стрельба	5 ч	На стрельбище	Практическое занятие	Преподаватель ОБЖ, военнослужащий воинской части	Автоматы Калашникова, курс стрельб
Тактическая подготовка	Выбор шеста для стрельбы, само- окапывания и маскировки	1 ч	На местности	Практическое занятие	Преподаватель ОБЖ, военнослужащий из воинской части	Боевой устав Сухопутных войск, плакаты, полигонное оборудование
Стрелковая подготовка	Строй взвода	1 ч	Площадка для стрелковой подготовки	Практическое занятие	Преподаватель ОБЖ, военнослужащий из воинской части	Стрелковой устав

**Примечание.** На основании учебно-тематического плана преподаватель-организатор ОБЖ разрабатывает расписание занятий.

На основании результатов проведенного эксперимента можно заключить:

1. Уровень физической подготовки контрольной группы к началу эксперимента был значительно ниже уровня экспериментальной группы, из чего можно сделать вывод, что учащиеся, занимающиеся в спортивных секциях, или целенаправленно физической культурой самостоятельно более развиты физически, что является основой для формирования физической готовности учащихся старших классов к военной службе (рис. 1).

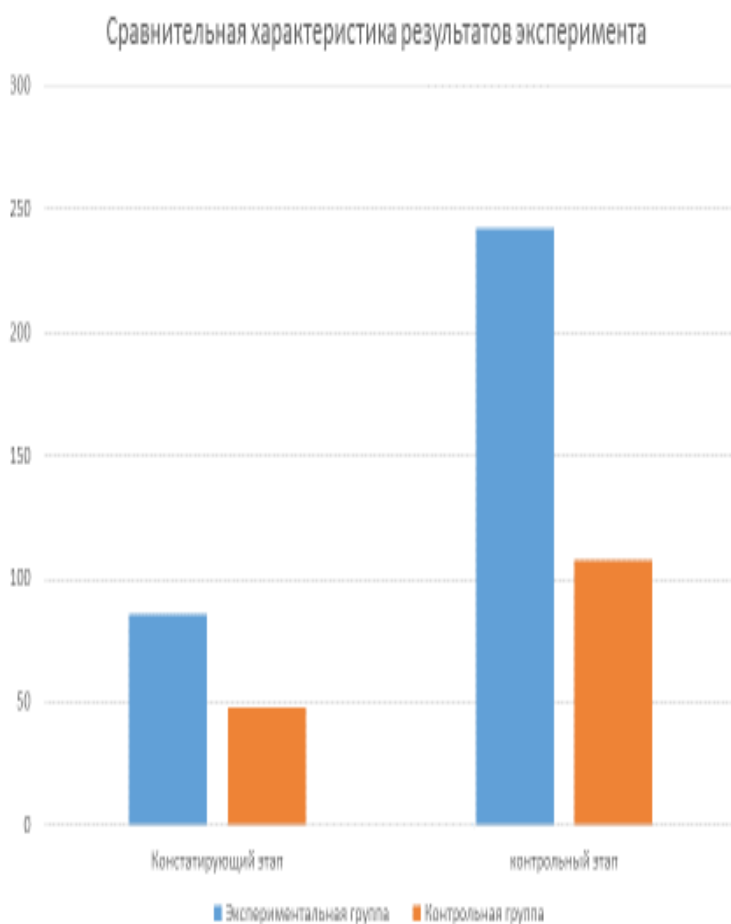


Рис. 1 Сравнительная характеристика результатов эксперимента

2. Уровень физической готовности учащихся контрольной и экспериментальной группы за период проведения педагогического эксперимента возрос в результате проведения занятий по физической подготовке с участниками эксперимента, направленных на совершенствование учащимися общефизической подготовки, адаптированной к нормативам молодого солдата с освоением элементов военно-прикладной физической подготовки и реализации в образовательном процессе разработанных нами рекомендаций. Тем самым подтверждается положение нашей гипотезы о том, что приведение содержания физической подготовки учащихся старших классов в соответствие с требованиями, предъявляемыми к военнослужащим срочной службы с учетом физиологических и психических особенностей будущих воинов способствует повышению физической готовности допризывной молодежи к военной службе.

3. Участники экспериментальной группы достигли, более высокого уровня физической подготовленности к военной службе по сравнению с контрольной, подтверждает условие гипотезы исследования предполагающее, что систематические занятия физической культурой в спортивных секциях или целенаправленные занятия спортом самостоятельно создают основу для формирования качественной подготовленности учащихся старших классов к военной службе. (рис. 2)

Таким образом, в результате проведенного в выпускной квалификационной работе педагогического эксперимента выдвинутая нами гипотеза нашла свое подтверждение.

## Заключение

Таким образом в настоящей выпускной квалификационной работе на основе анализа требований, предъявляемых Министерством обороны России, к подготовленности граждан, подлежащих призыву на военную службу, разработаны рекомендации по формированию физической готовности старшеклассников к военной службе посредством вовлечения их в целенаправленное занятие спортом в спортивных секциях.

## Выводы

1. В ситуации резкого снижения числа допризывников, готовых к службе в Вооруженных Силах РФ актуализируется необходимость формирования у них физической военно-прикладной подготовленности, т.е. готовности и способности к успешному несению воинской службы, проявляющихся в выполнении специфической двигательной деятельности, двигательных-координационных способностях и морально-волевых качествах.

2. Проведенное исследование показало, что занятия в спортивных секциях наиболее полно отвечают физической военно-прикладной подготовленности молодежи допризывного возраста и составляют основу их подготовки к воинской службе.

3. Сформированные в процессе подготовки знания (особенности воинской службы, правила поведения в экстремальных ситуациях, правила оказания первой медицинской помощи), двигательные-координационные (дифференцировочные, реагирующие и ориентационные) и личностные (морально-волевые, мотивационные) свойства дают возможность допризывникам использовать их как в общественно полезной деятельности, так и в военной службе и выбранной профессии.

Проведенное исследование подтвердило нашу гипотезу о том, что систематические занятия в спортивных секциях и самостоятельно,



применение в образовательном процессе разработанной модели формирования способствуют повышению качества физической подготовки допризывников к военной службе.

Практическая значимость настоящей работы состоит в том, что разработанные нами модель формирования физической подготовки допризывной молодежи к военной службе и методические рекомендации могут быть использованы в образовательном процессе по физической подготовке учащихся старших классов у военной службе

## Список использованных источников

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации».
2. Военная доктрина РФ утверждена Указом Президента РФ от № 146.
3. Положение о Совете Министерства образования и науки Российской Федерации по федеральным государственным образовательным стандартам от "10" апреля 2009 г. N 123.
4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской федерации, утвержденное приказом Минобороны России от 21 апреля 2009 г. № 200.
5. Сборник нормативных документов. Физическая культура. М: Дрофа 2004 (федеральный компонент государственного стандарта, Федеральный базисный учебный план).
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
7. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
8. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2002.
9. Величко В.К. Физкультура без травм. – Просвещение, 1993.
10. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.
11. Зеленов Ю.Н. Актуальные проблемы взаимодействия государственных органов по профилактике семейного неблагополучия / Ю.Н. Зеленов, Д.В. Горожанкина, О.Н. Фролова, Ю.А. Николева, Е.В. Абрамовская, В.А. Мезенцев //сборник научных трудов. - Екатеринбург, 2011.
12. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура». 8-9 классы

[Просвещение], 2012.

13. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура». 10-11 классы [Просвещение], 2012.

14. Мезенцев В.А. Компетентность в военно-прикладной физической подготовке молодежи допризывного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2009. № 6. С. 43.

15. Мезенцев В.А. Формирование физической подготовленности у допризывной молодежи на базе военно-патриотического клуба // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2010. № 1. С. 79 – 80.

16. Мезенцев В.А. Процессуальная модель физической военно-прикладной подготовки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2010. № 6. С.72 – 75.

17. Мезенцев В.А. Организация учебно-тренировочного процесса с использованием 4-х ступенчатой блочно-модульной технологии обучения на занятиях по военно-прикладной физической подготовке учащихся допризывного возраста» / В.В.Погодин, В.А.Мезенцев // Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодёжи: сборник научных трудов. -Ульяновск, 2009. С.187-194 (авторских 4с.).

18. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., 2002.

19. Павел Поповских О состоянии допризывной подготовки, военно-патриотического воспитании молодёжи через год после заседания президиума Государственного совета в г. Рязани 22 апреля 2009 г. (Газета «Десантники России». Май 2010 г.)

20. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта, Махачкала, Издательство «Юпитер», 2002.

21. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., 1987.

22. Техника безопасности на уроках физкультуры. – М.: Спорт-

АкадемПресс, 2009

23. <http://sdrvdv.ru/o-sostoyanii-doprizyvnoj-podgotovki-voenno-patrioticheskogo-vospitaniya-molodyozhi-cherez-god-posle-zasedaniya-prezidiuma-gosudarstvennogo-soveta-v-g-ryazani-22-aprelya-2009-g>

24. <http://shajmiev.viperson.ru/wind.php?ID=556795>

Перечень упражнений по физической подготовке  
(Извлечение из Наставления по физической подготовке в  
Вооруженных Сил Российской Федерации — НФП 2009)

Упражнение 1. Комплекс вольных упражнений № 1 (рис. 1).

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» - поднимаясь на носки, пальцы сжать в кулак, медленно поднять руки вперед, затем вверх, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Четыре» - разогнуть руки вверх, пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» - соединяя носки ног, присесть до отказа на обе ступни, колени вместе, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» - встать (носки ног не разводить), поднимая руки вперед, развести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак, прогнуться.

«Семь» - присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Восемь» - прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

«Девять» - разгибая левую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть левой руки (ноги не сдвигать).

«Десять» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» - разгибая правую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед

пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть правой руки (ноги не сдвигать).

«Двенадцать» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Тринадцать» - резко наклониться вперед до касания пола пальцами рук, ладони назад (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» - выпрямиться, поднимая руки вперед, отвести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак.

«Пятнадцать» - резко наклониться вперед до касания пола руками, пальцы сжаты в кулак, ладони назад (ноги не сгибать).

«Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.

Упражнение 2 Комплекс вольных упражнений № 2 (рис. 2).

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» - с силой отвести руки назад до отказа, пальцы разжать, ладони вперед и поднимаясь на носки медленно поднять руки в стороны, затем вверх, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх.

«Три» - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Четыре» - сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз и поворотом головы налево.

«Пять» - толчком приставить левую ногу к правой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Шесть» - сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз и поворотом головы направо.

«Семь» - толчком приставить правую ногу к левой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, ладони к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Восемь» - прыжком встать ноги врозь на широкий шаг, руки вверх,

ладони с хлопком соединить над головой, туловище отклонить назад.

«Девять» - резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Десять» - не останавливаясь, выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

«Одиннадцать» - не останавливаясь, повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Двенадцать» - не останавливаясь, выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище направо и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

«Тринадцать» - не останавливаясь, повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» - выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни ног параллельно) присесть до отказа, руки вперед, ладони вниз.

«Пятнадцать» - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх в стороны, ладони внутрь.

«Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.

## Рис. 2. Комплекс вольных упражнений № 2

Упражнение 3. Комплекс вольных упражнений № 3 (рис. 3).

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» - поднимаясь на носки, пальцы разжать и медленно поднять руки вперед, затем вверх в стороны, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» - опуская руки вперед принять упор присев, колени и носки соединить, ладони параллельно.

«Четыре» - толчком, выпрямляя ноги назад, принять упор лежа.

«Пять» - согнуть руки, поднять левую ногу до отказа, голову повернуть налево.

«Шесть» - разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.

«Семь» - согнуть руки, поднять правую ногу до отказа, голову повернуть направо.

«Восемь» - разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.

«Девять» - толчком ног принять упор присев, колени и носки соединить, ладони параллельно.

«Десять» - прыжком вверх выпрямиться и встать ноги врозь на широкий шаг, согнуть руки за голову, ладони прижать к затылку (правая сверху), локти в стороны и назад до отказа, смотреть прямо.

«Одиннадцать» - наклонить туловище влево (ноги не сгибать).

«Двенадцать» - не останавливаясь, наклонить туловище вправо (ноги не сгибать).

«Тринадцать» - не останавливаясь, выпрямиться и отклонить туловище назад, руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» - не останавливаясь, наклонить туловище вперед до касания земли пальцами рук ладонями назад (ноги не сгибать).

«Пятнадцать» - выпрямляясь, выполнить прыжок вверх прогнувшись ноги вместе, руки в стороны, ладони вперед и принять положение «Доскок» (положение полуприседа на обе ступни, пятки вместе, носки и колени врозь, руки вперед в стороны, ладони внутрь, смотреть прямо).

«Шестнадцать» - строевая стойка.



### Рис. 3. Комплекс вольных упражнений № 3

#### Упражнение 4. Подтягивание на перекладине (рис. 4).

Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.



Рис. 4. Подтягивание на перекладине

#### Упражнение 5. Поднимание ног к перекладине (рис 5).

Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положения виса фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.



Рис. 5. Поднимание ног к перекладине

Упражнение 6. Подъем переворотом на перекладине (рис. 6).

Вис хватом сверху, сгибая руки, поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг оси снаряда выйти в упор на прямые руки. Положения вися и упора фиксируются, опускание в вис выполняется произвольным способом.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в вися.

Запрещается выполнение движений махом.



Рис. 6. Подъем переворотом на перекладине

Упражнение 7. Подъем силой на перекладине (рис. 7).

Вис хватом сверху, сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положение вися и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом.

Разрешается подъем силой на обе руки, незначительное сгибание и

разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.



Рис. 7. Подъем силой на перекладине.

Упражнение 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (рис. 9).

Упор, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор. Положение упора фиксируется; при опускании руки сгибаются полностью.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.



Рис.9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Упражнение 10. Угол в упоре на брусьях (рис. 10).

Упор, поднять прямые ноги и удерживать их горизонтально над жердями. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации положения "угол" до момента опускания пяток ног ниже жердей.



Рис. 10. Угол в упоре на брусках

Упражнение 12. Прыжок ноги врозь через козла в длину (рис. 12). Высота козла 125 см, мостик высотой 10-15 см., устанавливается произвольно.

Прыжок выполняется с разбега, толчком ногами от мостика потянутся руками к опоре, поставить руки на нее, отталкиваясь развести ноги, руки вверх – в стороны, разгибаясь приземлиться.



Рис. 12. Прыжок ноги врозь через козла в длину.

Упражнение 15. Наклоны туловища вперед (рис. 15).

Положение лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Упражнение выполняется в течение одной минуты.

Разрешается незначительное сгибание ног.



Рис. 15. Наклоны туловища вперед

Упражнение 16. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис. 16).

Упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки принять положение упор лежа.

Упражнение выполняется без остановки.



Рис. 16. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Упражнение 17. Кувырок вперед (рис. 17).

Строевая стойка, упор присев, поставить руки вперед, наклоняя голову к груди, оттолкнуться ногами и, группируясь, выполнить перекат вперед в положение упор присев, встать.



Рис. 17. Кувырок вперед.

Упражнение 18. Кувырок назад (рис. 18).

Строевая стойка, упор присев, наклоняя голову к груди, принять положения группировки, выполнить перекат назад, силой разгибая руки принять положение упор присев, встать.



Рис. 18. Кувырок назад

Упражнение 19. Переворот в сторону (рис. 19).

Строевая стойка, шагом ноги наклонить туловище, сгибая левую ногу, поставить левую руку на пол, взмахом правой и толчком левой ноги, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь. Переворот в сторону выполняется в обе стороны.

Проводится в любом помещении или на ровной площадке.



Рис. 19. Переворот в сторону.

Упражнение 20. Лазание по канату (шесту) (рис. 20).

Стоя у каната (шеста), взявшись руками за нижнюю отметку, расположенную на высоте 2 м от пола, без прыжка подняться по канату (шесту) на высоту 6 м от пола, коснуться верхней отметки одной рукой. Опускание вниз - произвольным способом.

Запрещается спрыгивать с каната выше отметки 2 м от пола.



Рис. 20. Лазание по канату

Упражнение 21. Рывок гири (рис. 21). Вес гири 24 кг.

Стойка - ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири, последовательно поднимать гирю вверх и опускать вниз, не касаясь пола, сначала одной рукой, затем без отдыха после смены рук - другой. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке, смена рук осуществляется на замахе вперед.

Запрещается отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз, касаться свободной рукой частей тела.

Установлены две весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше.



Рис. 21. Рывок гири

Упражнение 22. Толчок двух гирь (рис. 22). Вес гири 24 кг.

Стойка - ноги врозь, хватом сверху за дужки гирь, оторвать гири от пола, поднять их на грудь, при этом гири лежат на предплечьях и плечах, руки прижаты к туловищу; вытолкнуть гири вверх и зафиксировать на прямых руках. Для повторения цикла гири на грудь.

Установлены две весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше.



Рис. 22. Толчок двух гирь



											Приложение 2		
99	-		31		49	53,0	74						
98	29	35	30	14	48	52,0	73	69	64	74			
97			29		47	51,0	72						
96	28	34	28		46	50,0	71	68	63	73	21	29	
95			27	13	45	49,0	70						
94	27	33	26		44	48,0	69	67	62	72			
93			25		43	47,0	68					28	
92	26	32	24	12	42	46,0	67	66	61	71	20		
91			23			45,0	66						
90	25	31	22		41	44,0	65	65	60	70		27	
89			21	11		43,0	64						
88	24	30	20		40	42,0	63	64	59	69	19		
87			19			41,0	62					26	
86	23	29	18	10	39	40,0	61	63	58	68			
85			17			39,0	60						
84	22	28	16		38	38,0	59	62	57	67	18	25	

83				9		37,0	58					
82	21	27	15			36,0	57	61	56	66		
81					37	35,0	56					24
80	20	26	14			34,0	55	60	55	65	17	
79						33,0	54					
78	19	25	13	8	36	32,0	53	59	54	64		23
77						31,0	52					
76	18	24	12			30,0	51	58	53	63	16	
75					35	29,0	50					22
74	17	23	11			28,0	49	57	52	62		
73				7	34	27,0	48					
72	16	22	10			26,0	47	56	51	61	15	21
71					33	25,0	46					
70	15	21				24,5	45	55	50	60		
69					32	24,0						20
68		20				23,5	44	54	49	59	14	
67			9		31	23,0						
66	14	19				22,5	43	53	48	58		19
65				6	30	22,0						
64		18				21,5	42	52	47	57	13	
63					29	21,0						18
62	13	17				20,5	41	51	46	56		
61			8		28	20,0						
60		16				19,5	40	50	45	55	12	17
59					27	19,0						
58	12	15				18,5	39	49	44	54		
57					26	18,0						16
56		14		5		17,5	38	48	43	53	11	
55					25	17,0						
54	11	13	7			16,5	37	47				15
53					24	16,0			42	52		
52		12				15,5	36	46			10	
51					23	15,0						14
50	10	11				14,5	35	45	41	51		
49					22	14,5						
48		10	6			13,5	34	44			9	13
47				4	21	13,0			40	50		
46	9					12,5	33	43				
45		9			20	12,0			39	49		12

44						11,5	32	42			8	
43					19	11,0			38	48		
42	8	8	5			10,5	31	41				11
41					18	10,0			37	47		
40						9,5	30	40	36	46	7	
39		7			17	9,0		39	35	45		10
38	7			3		8,5	29	38	34	44		
37					16	8,0		37	33	43		
36		6	4			7,5	28	36	32	42	6	9
35					15	7,0		35	31	41		
34	6					6,5	27	34	30	40		
33		5			14	6,0		33	29	39		8
32						5,0	26	32	28	38	5	
31					13	4,5		31	27	37		
30	5	4	3			4,0	25	30	26	36		7
29				2	12	3,5		29	25	35		
28						3,0	24	28	24	34	4	
27		3			11	2,5		27	23	33		6
26	4					2	23	26	22	32		
25					10			25	21	31		
24		2	2				22	24	20	30	3	5
23					9			23	19	29		
22	3						21	22	18	28		
21		1			8			21	17	27		4
20				1			20	20	16	26		
19					7			19	15	25		
18							19	18	14	24	2	3
17					6			17	13	23		
16	2		1				18	16	12	22		
15					5			15	11	21		2
14							17	14	10	20		
13								13	9	19		
12					4		16	12	8	18	1	1
11								11	7	17		
10					3		15	10	6	16		
9								9	5	15		
8					2		14	8	4	14		
7								7	3	12		
6	1				1		13	6	2	11		

Примечание - представленные в таблице нормативы соответствуют спортивной форме одежды, за исключением упражнений, для которых предусмотрено выполнение только в военной форме одежды.

	Упражнение N 52 метание гранаты 600 г на дальность	Упражнение N 40 бег на 60 м	Упражнение N 41 бег на 100 м	Упражнение N 42 челночный бег 10 x 10 м	Упражнение N 43 бег на 400 м	Упражнение N 44 челночный бег 4 x 100 м	Упражнение N 45 бег на 1 км	Упражнение N 46 бег на 3 км	Упражнение N 47 бег на 5 км	Упражнение N 51 тройной прыжок с места	
Ед. изм./баллы	м	с	с	с	мин., с	мин., с	мин., с	мин., с	мин., с	см	
Баллы свыше	1 м = 1 б	0,1 = 3 б	0,1 = 2 б	0,1 = 1 б	0,3 = 1 б	0,3 = 1 б	1 с = 1 б	3 с = 1 б	5 с = 1 б	10 см = 1 б	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
100	55	7,6	11,8	22,0	56,6	1.00,6	2.55	9.50	16.20	850	
99	54	-	-	22,1	56,7	1.00,7	2.56	9.52	16.30	844	
98	-	7,7	11,9	22,2	56,8	1.00,8	2.57	9.54	16.40	837	
97	53	-	-	22,3	57,0	1.01,0	2.58	9.57	16.50	830	
96	-	7,8	12,0	22,4	57,3	1.01,3	2.59	10.00	17.00	827	
95	52	-	-	22,5	57,6	1.01,6	3.00	10.03	17.10	823	
94	-	-	12,1	22,6	58,0	1.02,0	3.01	10.07	17.20	820	
93	51	7,9	-	22,7	58,3	1.02,3	3.02	10.10	17.29	815	
92	-	-	12,2	22,8	58,5	1.02,5	3.03	10.13	17.36	810	
91	50	-	-	22,9	58,7	1.02,7	3.04	10.16	17.43	805	
90	-	8,0	12,3	23,0	59,0	1.03,0	3.05	10.19	17.50	800	
89	49	-	-	23,1	59,3	1.03,3	3.06	10.22	17.57	795	
88	-	-	12,4	23,2	59,5	1.03,5	3.07	10.25	18.04	790	
87	48	-	-	23,3	59,7	1.03,9	3.08	10.28	18.11	785	
86	-	8,1	12,5	23,4	1.00,0	1.04,0	3.09	10.30	18.18	780	
85	47	-	-	23,5	1.00,2	1.04,2	3.10	10.33	18.25	775	
84	-	-	12,6	23,6	1.00,4	1.04,4	3.11	10.36	18.32	770	
83	46	-	-	23,7	1.00,5	1.04,5	3.12	10.39	18.39	765	
82	-	8,2	12,7	23,8	1.00,7	1.04,7	3.13	10.42	18.46	760	
81	45	-	-	23,9	1.00,9	1.04,9	3.14	10.45	18.53	755	
80	-	-	12,8	24,0	1.01,0	1.05,0	3.15	10.48	19.00	750	

79	44	-	-	24,1	1.01,2	1.05,2	3.16	10.51	19.07	745
78	-	-	12,9	24,2	1.01,4	1.05,4	3.17	10.54	19.14	740
77	43	8,3	-	24,3	1.01,5	1.05,5	3.18	10.57	19.21	735
76	-	-	13,0	24,4	1.01,6	1.05,6	3.19	11.00	19.28	730
75	42	-	-	24,5	1.01,7	1.05,7	3.20	11.03	19.35	724
74	-	-	13,1	24,6	1.01,9	1.05,9	3.21	11.06	19.42	718
73	41	-	-	-	1.02,0	1.06,0	3.22	11.09	19.49	715
72	-	8,4	13,2	24,7	1.02,2	1.06,2	3.23	11.12	19.56	709
71	40	-	-	-	1.02,3	1.06,3	3.24	11.15	20.03	703
70	-	-	-	24,8	1.02,4	1.06,4	-	11.18	20.10	700
69	-	-	13,3	-	1.02,5	1.06,5	3.25	11.21	20.17	694
68	38	-	-	24,9	1.02,7	1.06,7	-	11.24	20.22	688
67	-	-	-	-	1.02,9	1.06,9	3.26	11.27	20.26	682
66	-	8,5	13,4	25,0	1.03,0	1.07,0	-	11.30	20.30	676
65	34	-	-	-	1.03,2	1.07,2	3.27	11.34	20.34	670
64	-	-	-	25,1	1.03,4	1.07,4	-	11.38	20.38	664
63	-	-	13,5	-	1.03,6	1.07,6	3.28	11.42	20.43	658
62	36	-	-	25,2	1.03,8	1.07,8	-	11.46	20.47	653
61	-	-	-	-	1.04,0	1.08,0	3.29	11.50	20.52	646
60	-	-	13,6	25,3	1.04,2	1.08,2	-	11.54	20.56	640
59	35	-	-	-	1.04,4	1.08,4	3.30	11.57	21.01	637
58	-	-	-	25,4	1.04,6	1.08,6	-	12.00	21.05	634
57	-	8,6	13,7	-	1.04,8	1.08,8	3.31	12.03	21.10	631
56	34	-	-	25,6	1.05,0	1.09,0	-	12.06	21.14	628
55	-	-	-	-	1.05,3	1.09,3	3.32	12.09	21.19	625
54	-	-	13,8	25,7	1.05,5	1.09,5	3.33	12.12	21.23	622
53	33	-	-	-	1.05,7	1.09,7	3.34	12.15	21.28	619
52	-	-	-	25,8	1.06,0	1.10,0	3.35	12.18	21.32	616
51	-	-	13,9	25,9	1.06,3	1.10,3	3.36	12.21	21.37	613
50	32	-	-	26,0	1.06,5	1.10,5	3.37	12.24	21.41	610
49	-	-	-	26,1	1.06,8	1.10,8	3.38	12.27	21.46	607
48	-	8,7	14,0	26,2	1.07,0	1.11,0	3.39	12.30	21.50	604
47	-	-	-	26,3	1.07,4	1.11,4	3.40	12.33	22.01	601
46	31	-	14,1	26,4	1.07,7	1.11,7	3.41	12.36	22.08	598
45	-	-	-	26,5	1.08,0	1.12,0	3.42	12.40	22.15	595
44	-	-	14,2	26,6	1.08,3	1.12,3	3.43	12.46	22.22	591
43	-	-	-	26,7	1.08,6	1.12,6	3.44	12.52	22.29	589
42	30	8,8	14,3	26,8	1.09,0	1.13,0	3.45	12.58	22.36	586
41	-	-	-	26,9	1.09,5	1.13,5	3.46	13.04	22.43	583
40	-	-	14,4	27,0	1.10,0	1.14,0	3.47	13.10	22.50	580
39	-	-	-	27,1	1.10,5	1.14,5	3.48	13.16	22.57	576
38	-	-	14,5	27,2	1.11,0	1.15,0	3.49	13.22	23.04	572
37	29	8,9	-	27,3	1.11,5	1.15,5	3.50	13.28	23.11	568

36	-	-	14,6	27,4	1.12,0	1.16,0	3.52	13.34	23.18	564
35	-	-	-	27,5	1.12,5	1.16,5	3.53	13.40	23.25	560
34	-	-	14,7	27,6	1.13,0	1.17,0	4.00	13.46	23.32	556
33	-	9,0	-	27,7	1.13,5	1.17,5	4.10	13.52	23.39	552
32	28	-	14,8	27,8	1.14,0	1.18,0	4.20	13.58	23.46	548
31	-	-	14,9	27,9	1.14,5	1.17,0	4.30	14.04	23.53	544
30	-	9,1	15,0	28,0	1.15,0	1.19,0	4.40	14.10	24.00	540
29	-	-	15,1	28,2	1.15,5	1.19,5	4.43	14.20	24.30	536
28	-	9,2	15,2	28,4	1.16,0	1.20,0	4.45	14.30	25.00	533
27	-	-	15,3	28,6	1.16,5	1.20,5	4.48	14.40	25.30	530
26	27	9,3	15,4	28,8	1.17,0	1.21,0	4.50	14.50	26.00	526
25	-	-	15,6	28,9	1.18,0	1.22,0	4.53	15.00	26.40	523
24	-	9,4	15,8	29,5	1.19,0	1.23,0	4.57	15.15	27.20	520
23	-	9,5	16,0	30,0	1.20,0	1.24,0	5.00	15.30	28.00	514
22	-	-	16,2	30,3	1.21,0	1.25,0	5.03	15.40	28.40	507
21	-	9,6	16,4	30,6	1.23,0	1.27,0	5.07	15.50	29.20	505
20	-	9,7	16,7	31,0	1.25,0	1.29,0	5.10	16.00	30.00	500
19	26	-	16,9	31,3	1.25,5	1.29,5	5.13	16.08	30.30	495
18	-	9,8	17,1	31,5	1.26,0	1.30,0	5.15	16.15	31.00	490
17	-	-	17,3	31,7	1.26,5	1.30,5	5.17	16.22	31.30	485
16	-	9,9	17,5	32,0	1.27,0	1.30,0	5.20	16.30	32.00	480
15	-	10,0	17,6	32,2	1.28,0	1.32,0	5.25	16.43	32.45	475
14		10,1	17,7	32,5	1.28,5	1.32,5	5.30	16.55	33.30	470
13	-	10,2	17,8	32,7	1.29,0	1.33,0	5.33	17.08	34.15	465
12	-	10,3	18,0	33,0	1.30,0	1.34,0	5.35	17.20	35.00	460
11	25	10,4	18,1	32,2	1.31,0	1.35,0	5.37	17.35	35.30	458
10	-	10,5	18,2	32,4	1.32,0	1.36,0	5.39	17.50	36.00	453
9	-	10,6	18,3	33,5	1.34,0	1.37,0	5.41	18.05	36.30	451
8	-	10,7	18,4	33,6	1.36,0	1.40,0	5.43	18.20	37.00	448
7	-	10,8	18,5	32,8	1.39,0	1.43,0	5.47	18.35	37.30	445
6	24	11,0	18,9	34,0	1.42,0	1.46,0	5.50	18.50	38.00	442