

Физическая подготовка будущего защитника Отечества

Д. В. Миронович,
учитель физической культуры и допризывной подготовки
высшей категории СШ № 161 г. Минска

Формирование физически развитой, сильной и здоровой личности, воспитание социально адаптивного, патриотически настроенного подрастающего поколения – это одна из важнейших задач любого государства.

Большой вклад, при решении этих задач вносит система общего среднего образования. Современная школа владеет большим объёмом средств и методов для достижения этих целей. Одним из таких средств является предмет «Допризывная и медицинская подготовка».

На основе учебного предмета «Допризывная и медицинская подготовка» у учащихся формируется морально-психологическая и физическая готовность к военной службе, они получают знания и умения, необходимые будущим защитникам Отечества. Вместе с тем при организации учебных занятий по данному предмету недостаточно внимания уделяется физической подготовке юношей.

Сложившееся ситуация привела к тому, что потребовалось создать определенные «условия», которые бы в полной мере дали возможность решить задачи государства и закрыть пробелы в существующей системы.

Таковыми «условиями» стало создание факультативной программы «Физическая подготовка будущего защитника Отечества».

Факультативные занятия «Физическая подготовка будущего защитника Отечества» позволят на более высоком уровне подойти к формированию морально-нравственных и физических качеств личности старшеклассников и помогут учащимся показать хорошие результаты при выполнении нормативов многоборья Защитник Отечества для юношей допризывного и призывного возраста государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Факультативные занятия «Физическая подготовка будущего защитника Отечества» ориентированы на подготовку юношей к военной службе. Проводятся на основе добровольного выбора учащихся для дополнительных занятий физической культурой с элементами военной практики для более качественного усвоения специальных знаний, двигательных умений и навыков в таких видах спорта, как легкая атлетика, стрельба, лыжный спорт, гимнастика и плавание.

Целью программы является: повышение спортивного интереса и двигательной активности учащихся старших классов; формирование физической культуры личности с учетом половозрастных особенностей; содействие в организации досуга и оздоровления учащихся средствами физической культуры, а также обеспечение необходимого уровня физической подготовленности старшеклассников.

Содержание факультативных занятий «Физическая подготовка будущего

защитника Отечества» позволяет решать следующие **задачи** физического воспитания:

- ▣ образовательные – приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий, освоение основ техники бега, стрельбы, метания; знаний, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой, формирования здорового образа жизни;
- ▣ воспитательные – становление и развитие у юношей потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; воспитание положительных черт характера, таких как дисциплинированность, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- ▣ оздоровительные – укрепление здоровья и содействие развитию и поддержанию на должном уровне двигательных способностей учащихся; овладение навыками передвижения по пересеченной местности (кросс и передвижение на лыжах), плавания; укрепление опорно-двигательного аппарата; профилактика сколиоза и других заболеваний, стрессовых состояний; закаливание, повышение устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных факторов.

Учебная программа факультативных занятий «Физическая подготовка будущего защитника Отечества» для учреждений общего среднего образования составлена на основе нормативных документов Министерства образования Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь.

При составлении программы использованы практический опыт работы как зарубежных, так и отечественных специалистов, занимающихся спортивным образованием в детско-юношеских спортивных школах, учебная программа по физической культуре и здоровью для учащихся V–XI классов учреждений общего среднего образования.

Программа рассчитана на 35 часов в год для юношей, учащихся X– XI классов, и основана на последовательности и непрерывности образовательного процесса, на решении задач повышения интереса учащихся к военной практике, укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких результатов в будущей профессионально-прикладной физической подготовке.

К активным практическим занятиям допускаются учащиеся основной или подготовительной медицинской группы, не имеющие противопоказаний для занятий физической культурой. Факультативные занятия «Физическая подготовка будущего защитника Отечества» проводятся как учителями физической культуры, так и учителя допризывной подготовки.

Содержание учебной программы представлено несколькими разделами

Теоретический раздел

Этот раздел позволяет ребятам освоить правила безопасного поведения на занятиях, получить знания о значении физических упражнений для укрепления здоровья, освоить основы методики самостоятельных занятий, изучить правила

выполнения основных нормативов и судейства соревнований, а также рассмотреть основные проблемы современной армии и пути их решения.

Практический раздел

В этом разделе рассмотрены следующие стороны подготовки будущего защитника Отечества.

Общая физическая подготовка

Здесь представлены упражнения, направленные на развитие силовых способностей, координации, быстроты, гибкости, общей выносливости, игровые упражнения.

Специальная физическая подготовка

В этом разделе описано выполнение различных комплексов специальной разминки и специальных упражнений, способствующих развитию физических качеств, которые позволят показать хороший результат при выполнении нормативов многоборья «Защитник Отечества».

Техническая и тактическая подготовка

В этом разделе представлены упражнения, направленные на совершенствование основных соревновательных упражнений и поиск новых тактических решений в спортивной борьбе.

Приложения

В приложениях представлен спортивный инвентарь, который позволит на качественном уровне провести занятия, а также темы устных лекций для проведения воспитательной работы, внеучебных занятий в форме бесед, докладов, экскурсий, походов, для посещения различных соревнований, музеев, выставок, театров, кино.

Мы надеемся, что данная программа позволит решить ряд задач, поставленных перед нами государством, позволит привлечь ребят к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, создаст условия для интересного времяпрепровождения с друзьями и товарищами, а также станет основой патриотического и нравственного воспитания будущего защитника Отечества.

На сегодняшний день программа факультативных занятий «Физическая подготовка будущего защитника Отечества» утверждена министерством образования и в свободном доступе представлена на сайте НМУ «Национального института образования» adu.by. Если у вас возникнут вопросы, при реализации данной программы, вы всегда можете обратиться к автору, учителю физической культуры ГУ О «Средняя школа № 161 г. Минска» Мироновичу Дмитрию Владимирович.