

уфз

ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛ:

МАГИСТР ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УСТИНОВ СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВИЧ

МАЙОР ЗАПАСА



КОМПЛЕКСЫ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

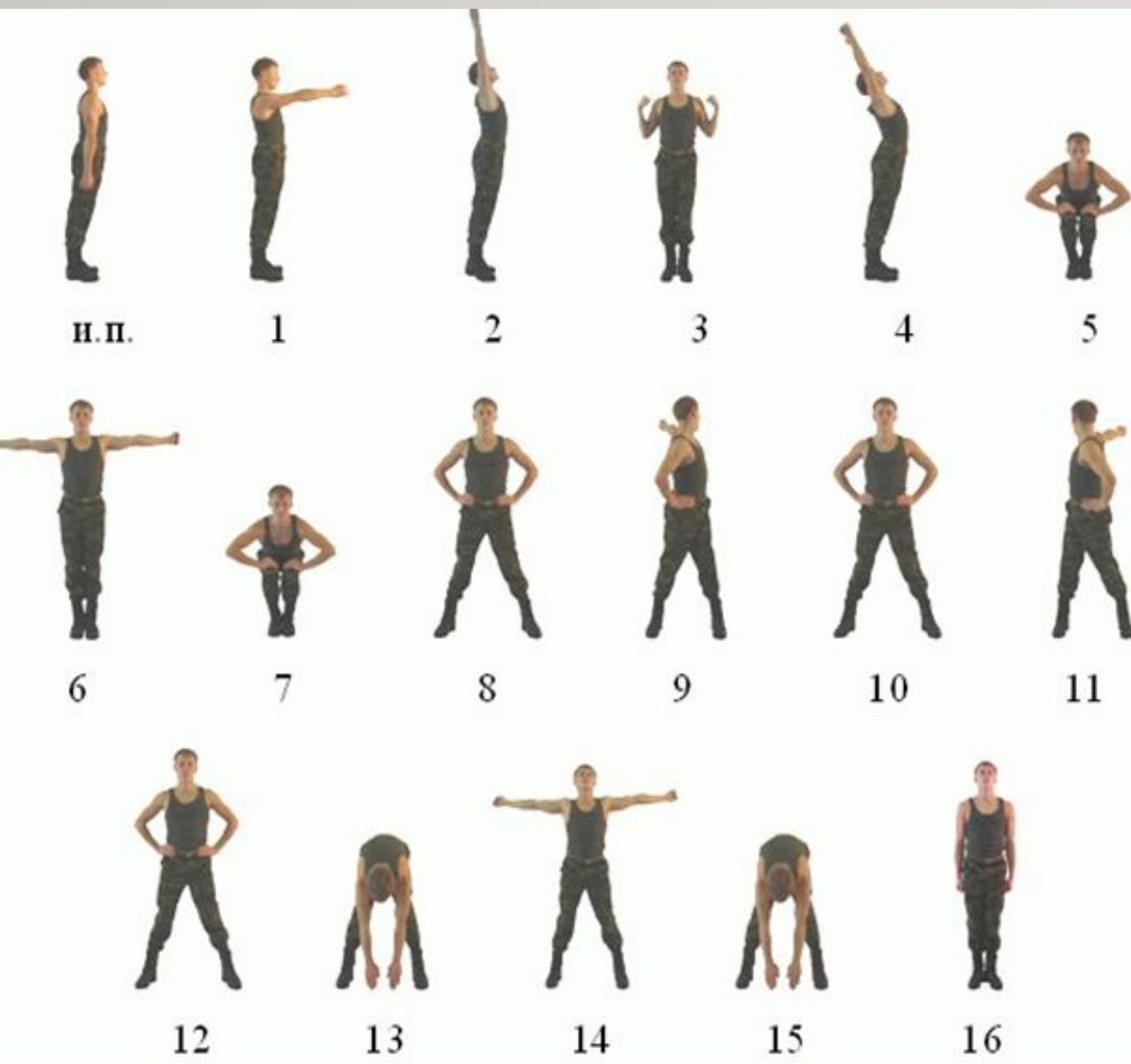


Рис. 1. Комплекс вольных упражнений № 1

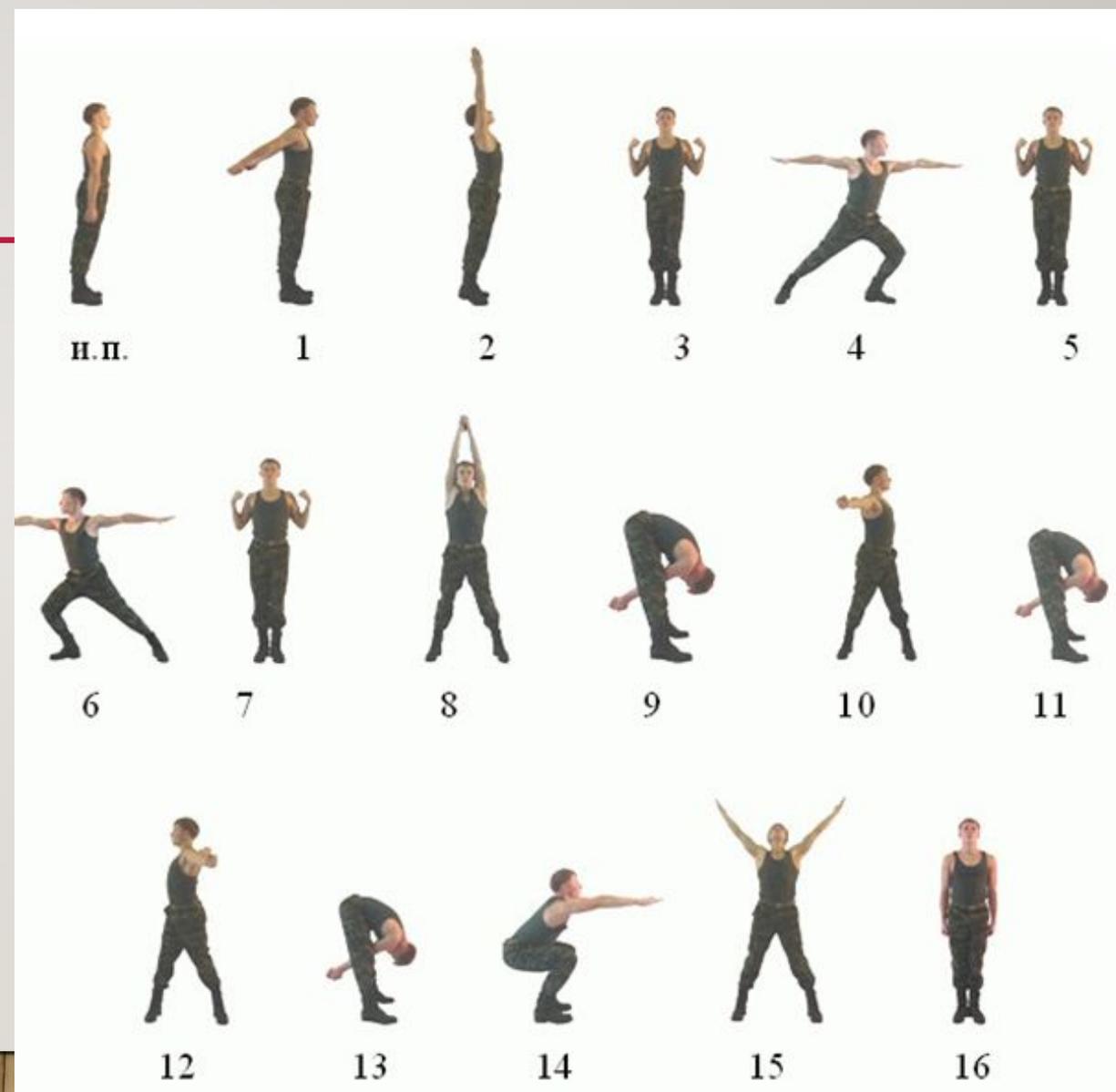


Рис. 2. Комплекс вольных упражнений № 2

КОМПЛЕКСЫ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ



Рис. 3. Комплекс вольных упражнений № 3

ВАРИАНТЫ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ

Утренняя физическая зарядка проводится с военнослужащими по призыву и курсантами вузов с целью систематической физической тренировки. Зарядка способствует быстрому приведению организма после сна в бодрое состояние, является обязательным элементом распорядка дня и проводится через 10 минут после подъема ежедневно, кроме выходных и праздничных дней. Ее продолжительность — 30-50 мин.

Утренняя физическая зарядка проводится, как правило, в форме комплексного занятия, включающего подготовительную, основную и заключительную части. Места для проведения утренней физической зарядки закрепляются за подразделениями. Они должны быть хорошо освещены. Дистанции для ходьбы и бега размечаются указателями. Военнослужащие по контракту утренней физической зарядкой занимаются самостоятельно. Курсанты военно-учебных заведений занимаются утренней физической зарядкой в составе подразделения под руководством наиболее подготовленного военнослужащего.

В период учебных и лагерных сборов зарядка с военнослужащими по контракту, призыву, курсантами вузов организуется и проводится в составе подразделения под руководством командира.

Контроль за проведением утренней физической зарядки осуществляется ежедневно дежурным по воинской части и периодически — командирами (начальниками), специалистами физической подготовки и медицинской службы.



ВАРИАНТЫ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ

Вариант	Содержание			Второй — ускоренное передвиже- ние	То же	Скоростное пробегание от- резков 50—100 м. Ускоренное пе- редвижение до 4 км или бег до 3 км	То же
	Подготовитель- ная часть — 2—4 (4—6) мин	Основная часть — 24—26 (40—42) мин	Заключитель- ная часть — 2 (4) мин				
Первый — общеразви- вающие уп- ражнения	Ходьба, бег, общеразви- вающие уп- ражнения для мышц рук, ту- ловища и ног в движении	Общеразвиваю- щие упражнения для мышц рук, туловища и ног, упражнения вдвоем, специ- альные упраж- нения, бег на 500—1000 м	Медленный бег, ходьба с упражне- ниями в глу- боком дыха- нии и для рас- слабления мышц	Третий — комплекс- ная трени- ровка	Ходьба, бег, общеразви- вающие уп- ражнения для мышц рук, ту- ловища и ног в движении	Специальные беговые упраж- нения, старты и ускорения до 100 м. Упражне- ния на гимнасти- ческих и специ- альных снарядах и тренажорах. Преодоление отдельных участ- тков полосы препятствий и выполнение приемов руко- пашного боя. Бег на 3—4 км	То же

ВАРИАНТЫ ФОРМЫ ДЛЯ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ

N 1C N 2C N 3C N 4C



ВАРИАНТЫ ФОРМЫ ДЛЯ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ

№ 1В № 2В № 3В № 4В № 5В



МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

