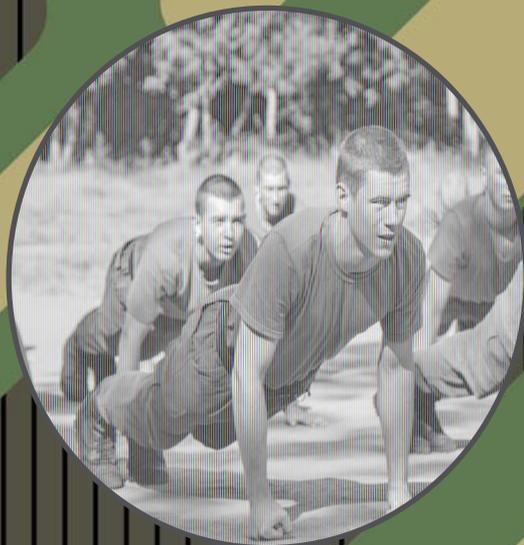


Роль спорта для призывника



Выполнил: Кузнецов Алексей

Проблема



- Показатели состояния здоровья допризывной молодежи продолжают ухудшаться. Так, по различным оценкам годность к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации в последние годы составляет 50-70 %.

Гипотеза



- Для того чтобы улучшить показатели физического здоровья лиц допризывного возраста, необходим комплекс мер. В первую очередь важна личная заинтересованность юношей. Если каждый день уделять определенный отрезок времени развитию физического здоровья, появится потребность ежедневных физических нагрузок, изменится в лучшую сторону показатели физического здоровья лиц допризывного возраста в целом

Цель



- Теоретически изучить проблему повышения уровня физической подготовленности старшеклассников из числа учащихся 10-11 г. Чита Забайкальского края и экспериментальным путем определить эффективность программы физической подготовки старшеклассников, направленной на подготовку к службе в армии.

5 ступень. Нормативы ГТО для школьников 16-17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16

Годность к службе среди школьников 15-18 лет



Содержание экспериментальной программы

Теоретическая подготовка

- формирование у школьников здорового образа жизни, привития чувства товарищества и взаимопомощи, положительного отношения к воинской службе в армии

Общая физическая подготовка

- Развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость, ловкость.

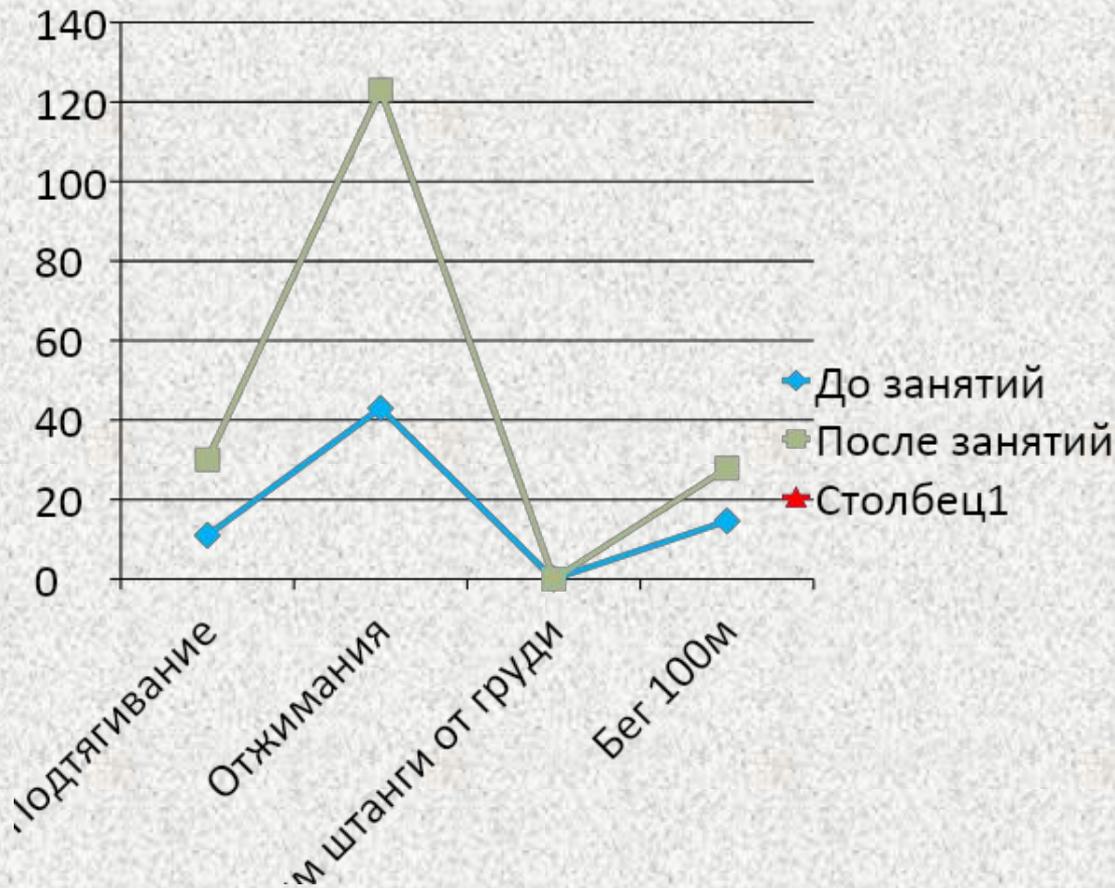
Специальная физическая подготовка

- Формирование и совершенствование навыков и умений в преодолении естественных и искусственных препятствий.

Анализ

На данном графике изображен мой прогресс на протяжении шести месяцев занятия в спортзале

Подтягивания увеличились на 8 раз
Отжимания на 37 раз
Жим штанги стал больше на 30кг



Обобщение результатов исследования

Мною была проведена работа в которой на протяжении шести месяцев я и еще четыре человека участвовали в исследовании по укреплению своего тела и улучшения физической подготовки. В конце апреля мы измерили наши показатели и сравнили их с показателями в конце ноября и все силовые упражнения которые мы выполняли улучшились технически и повысилось количество подходов к данному упражнению, нам стало гораздо легче выполнять упражнения.

Почему я выбрал именно эту тему проекта

- Ответ прост: я очень люблю свою Родину и понимаю, что её надо защищать. Эта профессия всегда популярна, даже в мирное время. Ведь опасность наступления войны сохраняется всегда. Но в последние годы она особенно актуальна.
- Во всём мире наблюдается нестабильная политическая обстановка. Некоторые страны наращивают ядерный потенциал и увеличивают закупку оружия. В отдельных регионах тлеют вооружённые конфликты
- Профессия уважаемая, героическая. Эти люди стоят на страже мира и покоя. Вместе с выносливостью и несокрушимостью они несут в своём сердце добро, патриотизм и доблесть. Это заставляет всех людей относиться к ним с почтением.
- Я буду стараться сделать всё от меня зависящее, чтобы получить профессию военного. Буду равняться на этих достойных людей!