

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет  
информатики и радиоэлектроники»



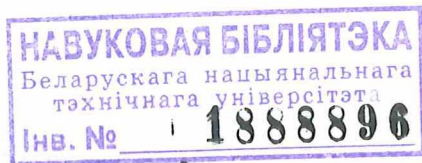
Военный факультет

Кафедра тактической и общевойсковой подготовки



## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

*Рекомендовано УМО по военному образованию  
в качестве учебно-методического пособия для специальности  
1-40 02 01 «Вычислительные машины, системы и сети»  
и направлений специальностей 1-45 01 01-03 «Инфокоммуникационные  
технологии (системы телекоммуникаций специального назначения)»,  
1-39 01 01-03 «Радиотехника (специальные системы радиолокации  
и радионавигации)», 1-45 01 02-01 «Инфокоммуникационные системы  
(стандартизация, сертификация и контроль параметров)»*



Минск БГУИР 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	5
<b>1. Теоретические основы физической подготовки военнослужащих .....</b>	<b>6</b>
1.1. Влияние физической культуры на профессиональную подготовку курсантов военных учебных заведений .....	6
1.2. Общая характеристика системы физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь .....	9
1.2.1. Общее понятие о системе физической подготовки войск .....	9
1.2.2. Основные компоненты системы физической подготовки и взаимосвязь между ними .....	12
1.2.3. Факторы, воздействующие на систему физической подготовки войск .....	17
1.3. Формы физической подготовки военнослужащих, особенности ее организации и проведения .....	23
1.3.1. Учебные занятия – основная форма физической подготовки военнослужащих .....	23
1.3.2. Утренняя физическая зарядка: направленность, содержание и проведение .....	25
1.3.3. Спортивно-массовая работа как форма физической подготовки. Цель, задачи и содержание военно-спортивного комплекса .....	26
1.3.4. Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности: особенности организации и проведения .....	31
1.3.5. Самостоятельная физическая тренировка – эффективное средство сохранения и повышения работоспособности военнослужащих .....	33
1.4. Предупреждение травматизма при проведении мероприятий по физической подготовке .....	33
1.5. Управление физической подготовкой в воинской части, подразделении .....	36
1.5.1. Общая структура управления физической подготовкой в Вооруженных Силах Республики Беларусь .....	36
1.5.2. Руководство физической подготовкой как функция управления .....	39
1.5.3. Планирование физической подготовки как функция управления .....	40
1.5.4. Организация физической подготовки в воинской части и подразделении .....	43
1.5.5. Контроль, учет и регулирование как функции управления физической подготовкой .....	46
1.6. Особенности организации физической подготовки военнослужащих, проходящих военную службу по контракту .....	49
1.6.1. Физическая подготовка военнослужащих, проходящих военную службу по контракту .....	49
1.6.2. Физическая подготовка с военнослужащими, проходящими военную службу по контракту, имеющими отклонения в состоянии здоровья .....	54

1.6.3. Особенности физической подготовки курсантов и слушателей военного учебного заведения.....	56
1.7. Проверка и оценка физической подготовки .....	56
1.7.1. Характеристика действующей системы проверки и оценки физической подготовки .....	56
1.7.2. Оценка физической подготовленности военнослужащих .....	60
1.7.3. Общая оценка по физической подготовке курсантов, слушателей, руководителей занятий по физической подготовке.....	62
1.7.4. Оценка физической подготовки за воинскую часть, подразделение, военное учебное заведение .....	64
<b>2. Методические основы физической подготовки военнослужащих ....</b>	<b>66</b>
2.1. Методика обучения физическим упражнениям и двигательным действиям .....	66
2.1.1. Реализация принципов и методов воинского обучения и воспитания военнослужащих в процессе физической подготовки .....	66
2.1.2. Последовательность обучения физическим упражнениям, приемам и действиям .....	71
2.2. Формирование у курсантов организаторско-методических умений и навыков .....	78
2.3. Методика проведения подготовительной части занятия .....	78
2.4. Методика обучения упражнениям с использованием различных способов разучивания .....	79
2.5. Заключительная часть занятия .....	80
2.6. Методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий по темам .....	80
<b>3. Учебно-тренировочные занятия с курсантами военных учебных заведений: особенности организации и проведения .....</b>	<b>90</b>
3.1. Общие положения .....	90
3.2. Преодоление препятствий и метание гранат .....	90
3.3. Рукопашный бой .....	93
3.4. Ускоренное передвижение .....	113
3.5. Военно-прикладное плавание .....	117
3.6. Лыжная подготовка .....	118
3.7. Гимнастика и атлетическая подготовка .....	118
3.8. Комплексные занятия .....	127
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	128
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	135
Список использованных источников .....	136