

УДК 796.015.132/355.09

ББК 68.436

T29

**Рецензенты:**

доктор педагогических наук, профессор В.А. Сальников  
кандидат педагогических наук, доцент С.Е. Бебинов

T29

**Тё, С.Ю.** Теоретические и методические основы профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих [Текст]: монография / С.Ю. Тё, С.Э. Тё. – Омск: ОАБИИ. 2019. – 238 с.

ISBN 978-5-6041595-6-9

В монографии изложены теоретические и методические основы индивидуализации профессионально-прикладной подготовки военнослужащих. Показана методика, раскрыты методы развития основных физических (двигательных) качеств и показана степень воздействия на организм занимающихся различных средств тренировки.

Рекомендуется военнослужащим, проходящим службу в рядах Вооружённых сил Российской Федерации, преподавателям физической подготовки, курсантам и слушателям военно-учебных заведений, адъютантам, специалистам в области физической культуры и спорта, постоянному и переменному составу Омского автобронетанкового инженерного института.

ISBN ISBN 978-5-6041595-6-9

УДК 796.015.132/355.09

ББК 68.436



© С.Ю. Тё, 2019

© С.Э. Тё, 2019

© ОАБИИ

## Оглавление

Введение.....	5
Глава 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВООРУЖЁННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	7
1.1. Состав и организационная структура Вооружённых сил России.....	7
1.2. Система руководства и управления вооружёнными силами.....	13
1.3. Виды Вооружённых сил Российской Федерации.....	17
Глава 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВИДАХ И РОДАХ ВОЙСК ВООРУЖЁННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	22
2.1. Особенности физической подготовки в ВС РФ.....	22
Глава 3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ (ТМФВ)...	33
3.1. Физическое воспитание как педагогический процесс.....	33
3.1.1. Физическое развитие.....	37
3.1.2. Физическое образование.....	41
3.1.3. Физкультурное образование.....	43
3.1.4. Физкультурное движение.....	47
3.2. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина.....	49
3.3. Перечень физических упражнений для различных категорий воен- нослужащих.....	65
Глава 4. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	70
4.1. Базовая физическая культура.....	71
4.2. Спорт как компонент физической культуры.....	72
4.3. Прикладная физическая культура.....	78
Глава 5. ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	82
5.1. Понятие индивидуальности и личности в системе образовательного процесса.....	82
5.2. Индивидуализация и дифференциация в системе физкультурно- спортивной деятельности.....	85
5.3. Индивидуализация как фактор оптимизации в системе физической подготовки.....	90
Глава 6. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.....	107
6.1. Средства физической подготовки.....	107
6.2. Методы развития двигательных качеств.....	111
6.3. Характеристика физических качеств и методика их развития.....	115
Глава 7. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.....	163
7.1. Общие требования к проведению военно-спортивных соревнований.....	164

7.2. Документы, регламентирующие деятельность военнослужащих в процессе занятий физическими упражнениями.....	166
7.3. Военно-прикладные виды профессиональной деятельности военнослужащих.....	187
Глава 8. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ) И ЕГО СОДЕРЖАНИЕ.....	215
Резюме.....	218
Заключение.....	219
Библиографический список .....	220
Приложения.....	225