

УДК  
ББК

**Куршев А.В.**

Нормативы и требования по физической подготовке для студентов высших учебных заведений, проходящих военное обучение : учебно-методическое пособие / А.В. Куршев [и др.]; М-во образ. и науки России, Казан. нац. исслед. технол. ун-т. – Казань : КНИТУ, 2012. – 132 с.

ISBN 978-5-7882- 1212-8

Содержит организацию и методику проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке.

Предназначено для преподавателей кафедры физического воспитания и спорта и студентов университета.

Подготовлено на кафедре физического воспитания и спорта.

Печатается по решению редакционно-издательского совета Казанского национального исследовательского технологического университета

Рецензенты: канд. пед. наук, доц. *А. Болотников*  
доц. *И. Хайреев*

ISBN 978-5-7882-1212-8 © Куршев А.В., Зенуков И.А.,  
Гейко Г.Д., Тухбиев Х.Г., Хайруллин А.Г.,  
Латыпов Д.Р., 2012  
© Казанский национальный исследовательский  
технологический университет, 2012

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Общие положения.....	4
Глава 2. Управление физической подготовкой .....	7
<i>Планирование физической подготовки</i> .....	7
<i>Организация физической подготовки</i> .....	7
<i>Обеспечение физической подготовки</i> .....	7
<i>Контроль и учет физической подготовки</i> .....	8
Глава 3. Средства, методы и формы физической подготовки.....	9
<i>Средства физической подготовки</i> .....	9
<i>Методы физической подготовки</i> .....	11
<i>Виды проведения физической подготовки</i> .....	14
<i>Учебные занятия</i> .....	14
<i>Спортивно-массовая работа</i> .....	18
<i>Самостоятельная физическая тренировка</i> .....	19
<i>Гимнастика и атлетическая подготовка</i> .....	19
<i>Рукопашный бой</i> .....	39
<i>Преодоление препятствий</i> .....	69
<i>Ускоренное передвижение и легкая атлетика</i> .....	73
<i>Лыжная подготовка</i> .....	76
<i>Военно-прикладное плавание</i> .....	77
<i>Спортивные и подвижные игры</i> .....	79
Глава 4. Физическая подготовка студентов.....	81
Глава 5. требования по проверке и оценке физической подготовленности студентов.....	83
<i>Общие положения</i> .....	83
<i>Проверка и оценка физической подготовленности студентов</i> .....	83
<i>Проверка и оценка физической подготовленности студентов, обучающихся на военной кафедре</i> .....	88
<i>Проверка и оценка физической подготовленности кандидатов для поступления на военную кафедру</i> .....	89
Приложения .....	91