

В.В. Шевцов, В.В. Шевцова, А.Н. Перов

**УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
УЧАЩИХСЯ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ**

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АВАНПОСТ»

ТЮМЕНСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МВД РОССИИ

В.В. Шевцов, В.В. Шевцова, А.Н. Перов

**УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
УЧАЩИХСЯ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ**

Тюмень, 2008

УДК 355.233.72
ББК 75.712

Рецензенты:

Шёголев В.А. – доктор педагогических наук, профессор, академик Петровской Академии наук и искусств (г. Санкт-Петербург).

Ширинкин С.А. – профессор Академии военных наук Российской Федерации (г. Уфа).

Войлошников Д.К. – кандидат военных наук, доцент Тюменского юридического института МВД России (г. Тюмень).

Ш – 37 В.В. Шевцов, В.В. Шевцова, А.Н. Перов

Управление качеством физической подготовки учащихся к военной службе: Учебное пособие / В.В. Шевцов, В.В. Шевцова, А.Н. Перов – Тюмень: Изд-во ..., 2008. – 69 с.

В пособии впервые представлены теоретические и методические аспекты управления физической подготовкой учащихся к военной службе. Предлагаемая система контроля и оценки физической подготовки, управления физической подготовкой реализована на практике в АУ ДОД ТО ОДЮЦ «Аванпост». Пособие предназначено тем, кто намерен серьезно заниматься проблемой управления качеством подготовки молодежи к военной службе.

Рекомендовано к изданию Академией военных наук Российской Федерации.

УДК 355.233.72

ББК 75.712

Коллектив авторов, 2008

АВН РФ, 2008

АУ ДОД ТО ОДЮЦ «Аванпост», 2008

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	5
Глава 1. Сущность и структура системы физической подготовки, ее цель и задачи	
1.1. Понятие о системе физической подготовки, ее цель и задачи.....	7
1.2. Прикладная физическая подготовка: модельно-целевой подход.....	17
1.3. Тематический план по физической подготовке и модельные характеристики учащихся по видам подготовки.....	23
Глава 2. Управление качеством физической подготовки	
2.1. Общие основы управления процессом физического совершенствования учащихся.....	32
2.2. Система педагогического контроля и учета в физической подготовке.....	37
2.3. Мониторинг физической подготовленности учащихся, критерии оценки.....	42
2.4. Интегральная оценка физической подготовленности.....	56
Список литературы.....	67

ВВЕДЕНИЕ

Вопрос о качестве физической подготовки допризывной молодежи, осуществляемой различными образовательными учреждениями, был актуален во все времена. В последние годы проблема обострилась, и тому есть несколько причин: изменение порядка комплектования Вооруженных Сил личным составом, сокращение срока прохождения военной службы по призыву, перевооружение армии и флота новыми образцами вооружения и техники, продолжающимся снижением пригодности юношей к военной службе по показателям физического состояния и т.д.

Указанные и другие факторы обуславливают необходимость интенсификации физической подготовки, значительного повышения качественных показателей физической подготовленности, обеспечивающих эффективное решение учебно-боевых задач в различных видах военно-профессиональной деятельности.

В связи с качеством физической подготовки как объектом управления каждое образовательное учреждение призвано решать следующие задачи:

1) моделирование желаемого (должного) уровня качества физической подготовки (что фактически означает не что иное, как построение моделей выпускников образовательного учреждения);

2) обеспечение такого функционирования системы физической подготовки и образовательного учреждения в целом, которое обеспечивает достижение заданного уровня качества, что предполагает оперативное и даже опережающее реагирование системы управления на отклонения реального качества физической подготовки от требуемого;

3) обеспечение повышения качества физической подготовки (что означает смену требований к существующим результатам в подготовке и моделях выпускников профильных классов, переход их в новое качество);

4) диагностирование имеющегося уровня качества физической подготовки и его оценку. При этом необходимо иметь в виду, что контроль,

оценка, мониторинг физического состояния не должны становиться самоцелью; при всей их значимости и необходимости сами по себе качества физической подготовленности они не повышают.

В заключение следует отметить, что в системе физической подготовки молодежи к военной службе *необходимо*:

1) научиться правильно прогнозировать, проектировать, моделировать те качества (свойства) подготовки выпускника специализированного класса, которые образовательное учреждение предполагает получить «на выходе» образовательного процесса, то есть определять требуемое в будущем качестве образования;

2) обеспечивать, поддерживать достижение требуемого уровня качества физической подготовки, вовремя пресекать нежелательные отклонения от него;

3) повышать качество физической подготовки через инновационный процесс, приводя ее в соответствие с растущими требованиями военной службы;

4) выявлять и оценивать реальное качество физической подготовки, его соответствие требуемому, стандартам.

При этом следует отметить тот бесспорный факт, что субъекты образовательного взаимодействия – образовательные учреждения, осуществляющие подготовку молодежи к военной службе, игнорируют или недооценивают вышеуказанное первое положение, то есть не прогнозируют цели и результаты физической подготовки, стремясь только оценивать их. Существенным в данном случае является именно соотношение предварительно спрогнозированной цели и достигнутого результата.

Глава 1. Сущность и структура системы физической подготовки, ее цель и задачи

1.1. Понятие о системе физической подготовки, ее цель и задачи

Под системой допризывной подготовки понимается совокупность взаимодействующих компонентов подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах и управление этим процессом в соответствии с требованиями предстоящей учебно-боевой деятельности.

Одним из основных компонентов допризывной подготовки является военно-прикладная физическая подготовка. Под которой мы понимаем специализированный вид физического воспитания, направленный на формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретного вида военно-профессиональной или учебно-боевой деятельности. В системе допризывной подготовки более правомерно говорить не о военно-прикладной, а о профилированной физической подготовке. Профилированная физическая подготовка сближается с военно-прикладной физической подготовкой, но в них решаются неоднозначные задачи и используются разные средства. Военно-прикладная физическая подготовка решает утилитарные задачи, связанные с военно-профессиональной деятельностью. Профилированная физическая подготовка предусматривает решение некоторых задач военно-прикладной физической подготовки на основе органической взаимосвязи общей и специальной физической подготовки.

Идея специальной направленности физического воспитания учащейся молодежи не является принципиально новой. В первой Типовой программе по физической культуре для втузов, вузов, техникумов и рабфаков (1931) отмечалась роль физической культуры в привитии военно-прикладных навыков и воспитании психо-физических качеств бойца-командира РККА. Практический раздел программы имел две части: спортивно-гимнастический комплекс и военно-прикладной комплекс. В учебных заведениях с военной

подготовкой проводились организационно-инструкторские занятия по физической подготовке бойца РККА.

Прикладность заключается в том, насколько широко и правильно обеспечивается всесторонняя физическая подготовка и создаются условия для применения спортивных навыков в учебно-боевой деятельности. Большое значение в реализации этого требования имеет интенсификация занятий по физической подготовке, включение в их содержание упражнений специальной и военно-прикладной направленности, проведение соревнований по военно-прикладным видам спорта.

При обосновании содержания и решения вопроса о соотношении общей и специальной подготовки следует учитывать такое явление, как перенос тренированности, и руководствоваться принципом избыточности. Избыточный объем освоенных двигательных навыков, избыточный уровень развития основных физических качеств обеспечивает возможность опережающего выбора оптимальной программы выполнения текущей профессиональной задачи и адекватной реакции функциональных систем организма в ответ на экстремальное воздействие внешних условий. При отборе физических упражнений следует отдавать предпочтение тем, которые по своим пространственным, временным и энергетическим параметрам удовлетворяют требованиям боевой деятельности, и упражнениям, позволяющим решать не одну, а целый комплекс задач.

В быстро меняющейся обстановке современного боя ценны только те навыки, которые приобретались также в меняющейся обстановке, применялись в различных формах, вырабатывались в процессе сложных действий, а не изолированно от них. Этому требованию отвечает методика проведения комплексных занятий, суть которых заключается в комплексировании физических упражнений и варьировании условий их выполнения.

Повышение эффективности физической подготовки молодежи требует научного обоснования различных аспектов педагогической практики. В общей структуре научного обоснования педагогической практики можно выделить два

основных подхода. В первом случае педагогическая практика выступает как субъект изучения, а во втором — как объект конструирования. Отмеченное обстоятельство определяет и две ведущие функции научного обоснования. Одна из них предполагает подтверждение уже имеющихся идей, принципов, рекомендаций, а другая — выполняет формирующие операции по отношению к проекту обучения. При этом подчеркивается, что вторая функция научного обоснования в определенных условиях обеспечивает опережение практики обучения и в большей степени чем первая соответствует преобразующей функции науки.

Рассмотрение данных видов научного обоснования применительно к проблематике физического воспитания показывает, что основное внимание в разработке вопросов теории и методики физического воспитания акцентируется на анализе и обобщении существующей педагогической практики. Отличительной особенностью такого обоснования является то, что оно осуществляется по направлению от конкретного представления о существующем процессе к более общему представлению, то есть разворачивается по пути эмпирического описания педагогической действительности к описанию на уровне сущности.

Вопросы научного обоснования процесса физической подготовки призывной молодежи в большинстве работ решаются с этих же позиций. В основном, суть данных работ заключается в оптимизации содержательной стороны физического совершенствования и обосновании целесообразности использования предлагаемой модели физического воспитания. При этом формирование и установление нормативно-содержательных критериев физической подготовки осуществляется без достаточно глубокого анализа сущности и характера изменений требований к физической подготовленности призывных контингентов со стороны современной учебно-боевой деятельности.

При формирующем обосновании педагогической практики направление должно быть обратным; от общего теоретического представления о содержании и принципах обучения к конкретным планам и программам. Отмеченный путь

является более перспективным в построении научно обоснованного процесса физической подготовки допризывников, поскольку подразумевает такое формирование нормативно-содержательных сторон данного процесса, когда программы обучения будут не исходным пунктом обеспечения нормативных требований, а действительно конечными проектами обучения.

Естественно научными предпосылками формирующего обучения является концепция «опережающего отражения действительности». Согласно данной концепции, получившей широкое признание в области биологии, философии, психологии, кибернетики и других науках как в нашей стране, так и за рубежом, опережение событий внешнего мира является универсальным явлением жизни, определяющим все формы приспособительного поведения живого к окружающей действительности. Опережающее отражение, сформированное на сигнальных ассоциациях в прошлом, обуславливает адаптации к будущему и состоит в более или менее точном предвидении общего хода событий и результатов еще несовершенных действий.

Явление опережающего отражения действительности нагляднее и убедительнее прослеживается при изучении «разумного типа». С этим феноменом связано и появление ряда гипотез, в которых на психофизиологической основе предпринимались попытки установления факта опережающего отражения внешнего мира. В дальнейшем эти гипотезы получили статус теорий («Теория установки Д.Н. Узнадзе», «Теория акцептора действия и обратной афферентации» П.К. Анохина, «Физиология активности» Н.А. Бернштейна, «Нервная модель стимула» Е.Н. Соколова). В современном понимании данных теорий на уровне живого можно выделить две основные формы опережающего отражения: биологическую и социальную.

Анализ педагогической литературы показывает, что при формирующем обосновании педагогической практики используется положение о неразрывной связи теории опережающего отражения с пониманием цели. Данное понятие было включено в архитектуру функциональной системы через «акцептор действия», который в данной системе выполнял функции оценки результатов

любого приспособительного действия и в дальнейшем был связан с понятием «модели будущих результатов», «модели потребного будущего». Последнее позволяет, опираясь на концепцию опережающего отражения, как бы моделировать процесс и результат будущего взаимодействия человека со средой. На основе модели происходит планирование и управление всем процессом деятельности человека, ориентировка его в окружающей среде.

Лежащая в основе педагогического процесса система передачи объекту знаний и навыков, формирование и развитие у него морально-волевых, физических, психических и других качеств с целью подготовки и адаптации его к будущим жизненным событиям, является одной из основополагающих функций опережающего отражения действительности.

При решении проблемы повышения военно-прикладной направленности физического воспитания нельзя остановиться на выборе только одной теории или концепции, необходимо использовать «массив» наук. Наше исследование связано с решением вопросов физической подготовки к будущей военно-профессиональной деятельности. Поэтому, в роли «ядра» массива наук выступает военная наука со всеми конкретными отраслями. Данное положение нашло отражение при рассмотрении нами требований учебно-боевой деятельности, предъявляемыми к призывным контингентам. Эти требования и являются одним из факторов, влияющих на систему физической подготовки учащейся молодежи к службе в Вооруженных Силах России. С учетом этих требований и осуществляется опережающее формирование готовности к предстоящей воинской службе.

Систему военно-прикладной физической подготовки в научном и педагогическом плане рассматривали многие авторы, однако общепринятого мнения о ее сущности и структуре нет.

Вместе с тем, имеется много работ, выполненных на базе Военного института физической культуры, в которых раскрываются не только отдельные положения системы физической подготовки войск, но и дается характеристика ее сущности и структуры с позиций системного подхода.

Учитывая то, что система прикладной физической подготовки учащейся молодежи является промежуточным звеном, специфическим элементом системы физической подготовки войск и имеется соответствие между основными положениями целей обеих систем, считаем правомерным при рассмотрении сущности и структуры системы прикладной физической подготовки оперировать терминами, понятиями и основными положениями, характеризующими сущность и структуру физической подготовки войск.

Системный подход в общем виде довольно подробно охарактеризован в методологической литературе. Системному анализу подвергнуты биологические, социальные, педагогические и другие виды систем.

Системе прикладной физической подготовки учащейся молодежи, как и каждой другой подобной системе, присущ ряд общих признаков. К основным из них относятся следующие:

1. Существование так называемого **системообразующего фактора** — совокупности объективных требований (потребностей), вызывающих необходимость создания и активного действия той или иной системы.

Система прикладной физической подготовки возникла как необходимое средство разрешения противоречия между объективными требованиями воинской службы (различных видов учебно-боевой деятельности) к физическому состоянию молодого пополнения ВС и реальными физическими возможностями призывного контингента. Чем глубже данное противоречие, тем острее необходимость в создании соответствующей системы физической подготовки.

Требования характера и условий воинской службы являются главным системообразующим фактором системы прикладной физической подготовки. Этот фактор обеспечивает органическую связь всех составных частей системы и их взаимодействие для достижения определенного результата.

2. Наличие определенной **структуры** (строения) — совокупности взаимосвязанных составных частей, при которой выпадение любой из них ведет к распаду всей системы или резкому нарушению ее целостности. При

этом в качестве составных частей системы физической подготовки могут выделяться такие образования, как подсистемы — относительно самостоятельные части системы, которые наряду с решением задач, стоящих перед всей системой, могут решать и свои специфические задачи (например, базовая физическая подготовка) развитие основных физических качеств; специальная физическая подготовка — развитие специальных физических качеств, повышение устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды; и т. д.); **компоненты** — составные части той или иной подсистемы (развитие силовых способностей, повышение вестибулярной устойчивости и т. д.); **элементы** — отдельные звенья компонентов системы (развитие силовой выносливости, повышение устойчивости к укачиванию и т.д.). В случае обособленного рассмотрения каких-либо подсистем прикладной физической подготовки их обычно тоже называют системами. Иногда системами называют и отдельные звенья подсистем.

3. Направленность системы на достижение определенного **результата**, т. е. необходимость и возможность ее активного **функционирования**. Функционировать — это значит изменять свое состояние и тем самым воздействовать на различные объекты в соответствии с конкретными функциями, специфическим предназначением. **Функции** — это те или иные возможности, которыми обладает прикладная физическая подготовка по воздействию на занимающихся, по влиянию на соответствующие аспекты процесса формирования готовности к воинской службе, по достижению каких-либо конкретных результатов.

Прикладной физической подготовке, как и физической подготовке войск, присущи следующие относительно самостоятельные функции: образовательная, развивающая, воспитательная, оздоровительная и функция сплочения и организации взаимодействия членов коллектива.

С учетом предназначения прикладной физической подготовки все ее функции можно распределить на две группы: 1) специфические отражающие необходимость формирования всех показателей физической готовности

юношей к воинской службе и привитие им соответствующих убеждений, потребностей, знаний и умений в этой области; 2) неспецифические (дополнительные, присущие и другим педагогическим системам), направленные, во-первых, на содействие другим составным частям общей готовности юношей к военной службе и, во-вторых на формирование физической культуры личности, подготовку к цивилизованному образу жизни. Такое деление функций дает возможность рассмотреть значение прикладной физической подготовки в конкретно-прикладном смысле и позволяет сформулировать ее конкретные задачи, являющиеся субъективным отражением соответствующих функций.

4. Наличие **системоорганизующего** (системорегулирующего) **фактора** — совокупности различных объективных и субъективных условий, оказывающих прямое или косвенное воздействие на состояние системы прикладной физической подготовки в целом или на ее отдельные составные части (время, выделяемое на физическую подготовку; уровень подготовленности преподавателей физической подготовки, состояние материально-технической базы для занятий и т. д.).

5. Установление четких прямых и обратных связей, субординационных и координационных отношений между элементами системы, а также аналогичных связей и отношений с системами высшего порядка (физическим воспитанием учащейся молодежи, физической подготовкой войск).

Отношение **субординации** предполагают иерархическую соподчиненность всех элементов системы физической подготовки друг другу, а отношения **координации** — их согласованность между собой.

6. Устойчивость системы к внешним воздействиям, сохранение ее целостности до необходимых пределов. Система прикладной физической подготовки сохраняет свою целостность до тех пор, пока связи между ее элементами, оказываются сильнее, чем связи с окружающей средой, с системой более высокого порядка.

Система прикладной физической подготовки строится и приводится в действие в соответствии с определенной **концепцией** – комплексом взглядов на сущность процесса физического совершенствования и управления им; своеобразной методологией реализации специфических и неспецифических функций физической подготовки, достижения ее конкретных результатов.

В системе прикладной физической подготовки воплощаются специфические отрасли человеческой деятельности, направленные на решение важных общественных задач по обеспечению должного уровня физической готовности юношей к воинской службе, а в конечном итоге – комплектование армии и флота физически пригодным к выполнению различных видов учебно-боевой деятельности молодым пополнением.

Сложность понимания системы прикладной подготовки заключается в том, что она одновременно является подсистемой (компонентом) более крупных систем: системы допризывной подготовки, системы физического воспитания учащейся молодежи, системы физической подготовки войск.

Все вышеизложенное дает нам возможность конкретизировать представление о сущности и структуре системы прикладной физической подготовки и сделать вывод о том, что она **представляет собой упорядоченную в соответствии с требованиями воинской службы совокупность цели, задач и принципов, а также средств, методов и форм, составляющих процесс физического совершенствования молодежи допризывного и призывного возраста и управление этим процессом.**

В данном определении системы прикладной физической подготовки находят свое отражение наличие объективного системообразующего фактора, а также сущность прикладной физической подготовки как составной части системы допризывной подготовки. Таким образом, система прикладной физической подготовки включает в себя три подсистемы:

- 1) концептуальные основы;
- 2) процесс физического совершенствования юношей;
- 3) управление процессом физического совершенствования.

Данное строение присуще любым системам физической подготовки, независимо от их принадлежности к тем или иным эпохам и типам армий.

Концептуальные основы системы прикладной физической подготовки являются субъективным отражением объективных требований воинской службы к физическому состоянию призывных контингентов, а также реальных возможностей и путей обеспечения физической готовности молодого пополнения к различным видам учебно-боевой деятельности. Они воплощаются в цели, задачах и принципах физической подготовки.

Цель прикладной физической подготовки — обеспечить физическую готовность молодежи к воинской службе, а также способствовать решению других задач обучения и воспитания будущих защитников Родины.

Цель концентрирует в себе общую направленность физической подготовки, ее специфическое предназначение как составной части системы допризывной подготовки. Сопоставление достигнутых результатов с целью дает возможность оценить реальную эффективность той или иной системы физической подготовки учащейся молодежи, обеспечивает необходимую обратную связь.

Задачи физической подготовки раскрывают и конкретизируют цель. Цель физической подготовки достигается путем решения общих и специальных задач. Общие задачи физической подготовки вытекают из ее объективных функций и преимущественно отражают общие требования учебно-боевой деятельности к физическому состоянию всех военнослужащих. Они относятся ко всему личному составу армии и флота.

Общие задачи прикладной физической подготовки юношей допризывного возраста совпадают с общими задачами физической подготовки военнослужащих срочной службы. К основной группе общих задач физической подготовки относятся:

- 1) Развитие и постоянное совершенствование базовых (основных) физических качеств: выносливости, силовых способностей, скоростных способностей, координационных способностей.

2) Овладение навыками передвижения по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодоления препятствий, рукопашного боя, военно-прикладного плавания.

3) Улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности.

Специальные задачи сформулированы с учетом особенностей военно-профессиональной деятельности личного состава различных видов Вооруженных Сил, соответствующих родов войск (сил флота) и специальных войск. Решение специальных задач в процессе прикладной физической подготовки осуществляется на этапе, предшествующем призыву юношей на действительную военную службу, с учетом их воинского предназначения.

Специальные задачи физической подготовки личного состава различных видов Вооруженных Сил и родов войск изложены в Наставлении по физической подготовке.

1.2. Прикладная физическая подготовка: модельно-целевой подход

Модельно-целевой подход предполагает создание разноуровневых моделей: обобщенной модели военно-профессиональной деятельности, модели интегральной индивидуальности личности выпускника профильного класса, модели формирования духовных способностей и патриотизма, модели формирования культуры здоровья и здорового стиля жизни, модели физической подготовки.

Под моделированием обычно понимается процесс конструирования модели реальной системы, постановка экспериментов на этой модели с целью либо понять поведение системы, либо оценить различные стороны, обеспечивающие функционирование данной системы.

На основе обобщенной модели деятельности и личности военнослужащего (обобщенной психогаммы) разрабатывается модель

интегральной индивидуальности личности выпускника специализированного класса (табл. 1).

Понятие индивидуальности интегрирует в себе всю совокупность свойств человека. Двухуровневая модель целостной индивидуальности включает в себя: 1-й уровень – дифференциально-психофизиологический (низший), представленный свойствами организма; 2-й уровень – дифференциально-психологический (высший), состоящий из личностных, индивидуальных и иных социокультурных образований.

Таблица 1

**Модельные характеристики учащихся
специализированных классов
добровольной подготовки к военной службе**

№	Показатели	Ед. изм.	Период, модельные характеристики		
			Исходный	1 год обучения	2 год обучения
I	Физическое состояние				
1	Физическое развитие				
	Длина тела	см	166-170	170-172	172-174
	Масса тела	кг	52,2-56,6	56,6-60,3	60,3-63,5
	Весово-ростовой индекс		310-333	335-349	349-365
	Окружность грудной клетки	см	85-90	87-92	90-96
	Экскурсия	см	2-4	5-7	6-8
2	Функциональные возможности кардио-респираторной системы				
	ЧСС в покое	уд/мин.	76-74	74-72	70-68
	ЧД	цикл/мин	20-18	18-16	14-12
	АД (СД/ДД)	мм.рт.ст	110/60	115/65	120 / 70
	Проба Генчи	с	28-34	35-40	40-45
	Проба Яроцкого	с	26-30	30-35	36-40
	Индекс Робинсона			86-81	80 и <
	Время восстановления ЧСС после 20 приседаний	с		80-60	59 и <
	ЖЕЛ	см ³	3000-3400	3800-4200	4200-4500
	Жизненный индекс		57,5-60,0	67,1-69,6	69,6-71,0
	Проба Руффье	индекс	11-10	7-6	5 и <
3	Двигательные				

	способности				
	Общая выносливость				
	Бег 1 км	с	236-225	218-212	211-208
	Бег 2 км	с	519-510	448-444	443-435
	Бег 3 км	с	883-837	780-747	746-739
	Силовые способности				
	Подтягивание на перекладине	кол-во раз	7-8	13-14	15-16
	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	кол-во раз	7-9	13-14	15-16
	Угол в упоре на брусьях	с	2-3	7-8	9-10
	Левая кисть	кг	32-35	38-42	43-45
	Мышцы спины	кг	88-95	107-116	117-126
	Скоростные способности				
	Бег на 30 м	с	5,1-4,9	4,7 – 4,6	4,5 и <
	Бег на 60 м	с	9,0-8,8	8,7– 8,6	8,5-8,4
	Бег на 100 м	с	14,8-14,6	14,4 – 14,2	14,1-13,8
	Скоростно-силовые способности				
	Прыжок в длину с места	см	192-202	209-221	221-226
	Выпрыгивание вверх	см	35-38	42-47	47-48
	Поднимание туловища за 1 мин	кол-во	38-40	44-46	46-48
	Рывок гири 16 кг за 1 мин	кол-во		20-25	26 и >
	Комплексное упражнение	кол-во	72-75	86-91	92-100
	Координационные способности				
	Челночный бег 3x10 м	с	8,3-8,2	7,7 – 7,5	7,5-7,3
	Челночный бег 10x10 м	с	30,0-28,5	28,0-27,5	27,0-26,5
	Гибкость (наклон вперед)	см	7-9	14 - 15	16 и >
4	Психомоторные способности				
	Зрительно-моторная реакция	мс	195-193	189 - 188	184-180
	Дифференциальная зрительно-моторная реакция	мс	281-272	270 - 258	257-222
	Быстрота реакции на звук	мс	168-166	160-153	156-148
	Точность РДО				
	а) совмещение точки с тест-объектом	мс	78-69	65-58	57-40
	б) точность попадания мячом в движущуюся цель	см	30-25	24-21	20-15
	Баллистическая координация	ипк		0,65-0,70	0,71 и >
	Теппинг-тест	кол-во точек	61-64	65-70	69-73
II	Психические свойства личности				
1	Нейродинамические и психодинамические				

	особенности				
	Тип нервной системы	Сильный, подвижный, уравновешенный			
	Ригидность	уровень		низкий	
	Экстравертированность	уровень		выше среднего	
	Эмоциональная возбудимость	уровень		средний	
2	Психические состояния и эмоционально-волевая устойчивость				
	Вероятность нервно-психических срывов		вероятны	вероятны в экстремальных ситуациях	маловероятны
	Фрустрированность	уровень		средний	низкий
	Агрессивность	уровень		от средней до выше средней	
	Ситуативная тревожность				
	Личностная тревожность	уровень		средний	низкий
	САН	уровень		выше среднего	
	Симптомокомплекс агрессивного поведения			отсутствует	
	Проявление смелости	коэфф. и уровень	0,91-0,92 - низкий	0,97- в.ср.	0,99 – выс.
	Дисциплинированность	баллы		4,6 – в.ср.	4,8 – выс.
	Личностный адаптационный потенциал	уровень		выше среднего	
	Проявление волевого усилия	коэфф. и уровень	0,28-0,31 – ср.	0,39 – в.ср.	0,40 – выс.
3	Направленность личности				
	Отношение к военной службе			положительное	
	Мотивы занятий оборонно-спортивной подготовкой	баллы	4,0-4,2 личностно-значимые	4,6 - социально значимые	4,7 - социально значимые
	Конструктивность мотивации			достижение успеха	
	Локус контроля			интернальность	
	Уровень притязаний			высокий, адекватный	
	Девиантность поведения			отсутствует	
	Интерес к военной литературе	баллы	3,2-3,5	3,5-3,7	3,5-3,7
III	Социально-психологические особенности				
	Эмпатические способности	уровень		средний	в/средн.
	Доминирующие стратегии поведения в общении			компромисс, сотрудничество	
	Уровень самоконтроля в общении			высокий	
	Взаимоотношения с преподавателями	уровень		высокий	

IV	Военно-прикладные умения и навыки				
	Метание гранаты на дальность (Ф-1)	м	28-35	30-38	32-40
	Метание гранат на точность	очки		820	915
	Метание гранаты из трех положений: лежа, с колена, стоя	м	60-68	74-87	80-102
	Стрельба ВП-1	очки		130	150
	Стрельба из трех положений (по три выстрела)	очки		85-100	90-110
	Владение приемами рукопашного боя	баллы		4	5
	Плавание, 50 м	с		45	37
	Лыжные гонки на 5 км	мин., с		25 мин. 45 с	22 мин. 30 с
	Марш-бросок на 5 км	мин., с		25 мин.	23 мин.30 с
	Военизированный кросс на 3 км с метанием гранат и стрельбой	мин., с		15 мин. 30с.	14 мин. 30 с
	Спортивный разряд по военно-прикладному виду спорта (или по полиатлону)			3	2

* За исходные модельные характеристики взяты средние результаты мониторинга физического состояния учащихся 14-17-летнего возраста общеобразовательной школы и абитуриентов профильных классов. За модельные характеристики первого года обучения взяты среднеарифметические результаты тестирования по всем возрастным группам за период 2003-2006 гг. (после введения комплексной программы по физической подготовке).

Индивидуальный прирост качественных и количественных показателей прогнозировался в зависимости от исходного уровня развития (проявления) тех или иных личностных свойств и качеств.

Достоинством такой модели является то, что она позволяет выявить все несоответствия между требованиями военной службы и подготовки к ней.

Компетентность выпускника профильного класса оборонно-спортивной подготовки обусловлена системой компетенций, представленной в табл. 2.

Таблица 2

Модель компетентности выпускника профильного класса

№ п/п	Формируемые компетенции	Показатели
1.	Социальная компетенция	Социальная зрелость, активность и ответственность, самостоятельность, толерантность
2.	Коммуникативная компетенция	Коммуникабельность, коммуникативные способности, владение вербальными и невербальными средствами общения, способность к рефлексии, идентификации, эмпатии
3.	Регулятивная компетенция	Самоконтроль, дисциплинированность, эмоционально-волевая устойчивость, саморефлексия, настойчивость и упорство, владение приемами саморегуляции неблагоприятных психических состояний
4.	Информационная компетенция	Способность осуществлять самостоятельный поиск, отбор, анализ, преобразование и передачу информации, необходимой для решения задач в определенной образовательной области
5.	Самообразовательная компетенция	Способность к самопознанию, самосовершенствованию на основе самостоятельной самообразовательной деятельности
6.	Самовоспитательная компетенция	Самосозидание и выражение собственного «Я» через свое духовно-нравственное, интеллектуальное, физическое самосовершенствование
7.	Оздоровительно-коррекционная компетенция	Теоретическая и методико-практическая подготовленность по самодиагностике и коррекции своего физического состояния и телосложения; сформированность здоровьесохраняющего мировоззрения, навыков и привычек здорового образа жизни
8.	Двигательно-кондиционная компетенция	Необходимый уровень развития двигательных и психомоторных способностей, функциональных возможностей организма

9.	Профессионально-прикладная компетенция	Наличие необходимых для военно-профессиональной (учебно-боевой деятельности) ЗУН, психических свойств личности, экстремальных способностей
10.	Организационно-управленческая компетенция	Умение организовать свою деятельность и деятельность других, самостоятельность, чувство ответственности, организаторские способности, стремление к лидерству, коммуникативные способности, мотивация достижения успеха.
11.	Антинаркотическая компетенция	Духовно-нравственная воспитанность, сформированность здоровьесохраняющего мировоззрения, навыков здорового стиля жизни, самоконтроль, умение противостоять воздействию окружающей наркотической среды, «молодежной субкультуре»

Формирование различных компетенций осуществляется в специально организованной деятельности, направленной на подготовку учащихся к военной службе. Результатом этой деятельности является достижение заданных целевых установок, определенного уровня сформированности различных компетенций.

Моделирование профильной оборонно-спортивной подготовки

Модельно-целевой подход предполагает создание разноуровневых моделей: обобщенной модели военно-профессиональной деятельности, модели интегральной индивидуальности личности выпускника профильного класса, модели формирования духовных способностей и патриотизма, модели формирования культуры здоровья и здорового стиля жизни, модели физической подготовки.

Под моделированием обычно понимается процесс конструирования модели реальной системы, постановка экспериментов на этой модели с целью либо понять поведение системы, либо оценить различные стороны, обеспечивающие функционирование данной системы.

1.3. Тематический план по физической подготовке и модельные характеристики учащихся по видам подготовки

Базовыми видами спорта, на основе которых осуществляется прикладная физическая подготовка, являются летний полиатлон, атлетическое двоеборье и рукопашный бой.

Тематический план по физической подготовке представлен в табл. 3.

Таблица 3

Тематический план

№ п/п	Учебная дисциплина, раздел, тема	Кол-во часов	
		Теория	Практика
	Физическая подготовка		
1	Раздел 1. Полиатлон летний	4	86
	Теория	4	
	Тема 1. Летний полиатлон – прикладной вид спорта	1	
	Тема 2. Техническая подготовка полиатлониста	1	
	Тема 3. Специальная физическая подготовка полиатлониста	1	
	Тема 4. Организация и правила соревнований по летнему полиатлону	1	
	Практика		86
	Тема 1. Техника бега на короткие дистанции		4
	Тема 2. Специальная физическая подготовка спринтера		10
	Тема 3. Техника бега на средние дистанции		2
	Тема 4. Специальная физическая подготовка стайера		14
Тема 5. Техника метания гранаты		4	
Тема 6. Специальная физическая подготовка метателя гранаты		8	
Тема 7. Плавание		12	
Тема 8. Специальная физическая подготовка пловца вольным стилем		10	
Тема 9. Техника стрельбы из пневматической винтовки		10	
Тема 10. Специальная физическая подготовка стрелка		2	
Тема 11. Подтягивание на перекладине (специальная физическая подготовка)		10	
2	Раздел 2. Атлетическое двоеборье	2	48
	Теория		
	Тема 1. Атлетическое двоеборье как вид спорта	1	
	Тема 2. Специальная физическая подготовка атлетического двоеборья	1	
	Практика	48	
Тема 1.	Техника выполнения упражнений на перекладине		2

	Тема 2.	Развитие силы и силовой выносливости мышц, участвующих в выполнении упражнений на перекладине		20
	Тема 3.	Техника выполнения толчка двух гирь по длинному циклу		4
	Тема 4.	Развитие специальной выносливости атлетического двоеборца в толчке двух гирь по длинному циклу		22
3	Раздел 3.	Рукопашный бой	4	96
		Теория		
	Тема 1.	История развития рукопашного боя как вида боевого и спортивного единоборства	1	
	Тема 2.	Биомеханические основы техники ударов, бросков, защитных действий, критерии оценки	1	
	Тема 3.	Средства и методы специальной подготовки единоборца, критерии оценки	1	

	Тема 4.	Организация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою	1	
		Практика		
		<i>Спортивный раздел</i>	2	40
	Тема 1.	Самостраховка, стойки перемещения		4
	Тема 2.	Техника ударов руками и защиты от ударов		10
	Тема 3.	Техника ударов ногами и защиты от ударов		10
	Тема 4.	Броски		6
	Тема 5.	Болевые приемы		4
	Тема 6.	Удушающие приемы		2
	Тема 7.	Освобождение от захватов и обхватов		2
	Тема 8.	Приемы борьбы лежа		2
		<i>Боевой раздел</i>	2	42
	Тема 9.	Обезоруживание противника при ударе ножом		20
	Тема 10.	Обезоруживание противника при угрозе огнестрельным оружием		12
	Тема 11.	Приемы рукопашного боя с оружием		10
	Тема 12.	Специальная физическая подготовка		14

В табл. 4-6 приведены модельные характеристики по видам спортивно-прикладной подготовки.

Таблица 4

Модельные характеристики занимающихся полиатлоном

№ п/п	Характеристики физического состояния	Квалификация, показатели				
		МС	КМС	I раз.	II раз.	III раз.
1	2	3	4	5	6	7
I.	Физическое развитие					
	Весо-ростовой индекс	400				350
	Экскурсия грудной клетки, см.	12	10	8	6	4
	Становая динамометрия (в % от массы тела)	300	260	240	220	200
	Кистевая динамометрия (в % от массы тела)	100	90	80	70	60
II.	Функциональные возможности					
	ЧСС уд./мин. в покое	56	60	65	72	80
	ЧСС циклов/мин.	4-6	6-8	8-10	10-12	14-16
	Артериальное давление	110-125 / 70-80				
	Жизненные показатели (ЖЕЛ/масса тела)	80	75	70	65	60
	Проба Генчи, с	80	70	60	50	40
	Индекс Руффье	0-2	4	6	8	10
	РВС ₁₇₀ кг/мин.	1800-2000	1600	1500	1300	1100
	МПК мл/кг/мин.	70	65	60	55	50
III.	Общая физическая подготовленность					
	Бег по 30 м. с хода, сек.	3,2	3,3	3,4	3,6	3,8
	Бег по 30 м. с низкого старта, сек.	4,2	4,3	4,4	4,6	4,8
	Бег 60 м. с низкого старта, сек.	7,1	7,3	7,6	8,1	8,6
	Бег 1000 м. мин., сек.	2,50	3,00	3,10	3,20	3,40
	10 по 10 м., с.	23,4	24,00	24,8	26,4	27,8
	Прыжки в длину, с места, см.	270	260	250	240	230
	Тройной прыжок с места, см.	810	780	750	720	690
	Десятикратный прыжок	27 м	26 м	25 м	24 м	23 м

	Выпрыгивание вверх, см.	70	65	60	55	50
	Бросок 4 кг. ядра из-за головы	12	11	10	8	6
	Жим штанги лежа (в % от веса тела)	150%	120%	100%	90%	80%
	Приседание со штангой	200%	160%	140%	120%	100%
	Поднимание туловища в сед за 1 мин.	60	55	50	45	40
	Наклон вперед, см.	20	20	18	15	10
IV.	Специальная физическая подготовленность					
	Бег 2 км. (15-17 лет)		6,08	6,36	7,10	8,00
	Бег 3 км. (18 и выше)	9,24	9,33	10,00	11,00	12,20
	Бег 100 м.	11,7	12,00	12,4	13,2	13,9
	Лыжные гонки 5 км.	-	17,55	19,54,	22,30	25,45
	Лыжные гонки 10 км.	31,30	35,00	39,30	44,50	47,58
	Плавание 50 м.	-	30,4	33,4	37,0	45,0
	Плавание 100 м.	1,09	1,14	1,19	1,34	1,51
	Метание гранаты 500 (700) гр.	60	53	49	44	36
	Подтягивание, к-во раз	40	35	30	25	20
	Стрельба ПВ	72	66	61	52	40
	Стрельба МВ	90	86	83	76	66

Таблица 5

**Модельные характеристики
занимающихся атлетическим двоеборьем**

Содержание, контрольные упражнения	Показатели		
	3 разряд	2 разряд	1 разряд
I. Физическое развитие и функциональные возможности			
1. Весоростовой индекс, г.	от 350	до	400
2. Экскурсия грудной клетки, см.	4	6	8
3. Становая динамометрия (в % от массы тела)	200	220	250

4. Кистевая динамометрия (в % от массы тела)	65	70	80
5. ЧСС уд/мин.	Возрастная норма		
6. ЧД циклов/мин.	Возрастная норма		
7. Проба Генчи, с .	30	40	50
8. Индекс Руффье	8-10	5-7	3-4
II. Общая и специальная физическая подготовленность			
1. Бег 100 м., с.	14,2	13,8	13,5
2. Бег 3000 м.	12,30	12,00	11,30
3. Угол в упоре на брусьях, с.	5	10	15
4. Отжимание на брусьях, кол-во	10	12	15
5. Приседание со штангой на плечах (в % от массы тела)	100	125	150
6. Полуприседание с гирями (24 кг.) на груди, кол-во раз	20	30	40
7. Попеременный жим гирь, 24 кг., правой и левой рукой, кол-во раз	20	30	40
8. Попеременный жим гирь, 24 кг., правой и левой рукой, кол-во раз каждой рукой	10	15	20
Примечание: подростки 14-16 лет и моложе выполняют упражнения с гирями 16 кг.			
III. Соревновательные упражнения			
1. Подтягивание на перекладине	12	16	20
2. Подъем переворотом, кол-во	12	16	20
3. Подъем силой, кол-во раз	12	16	20
4. Поднимание ног к перекладине	20	25	30
5. Толчок двух гирь 24 (16) кг.	15	20	25
IV. Психическая готовность			
1. Ситуативная тревожность	Средняя	Средняя	Средняя
2. Стрессоустойчивость	Средняя	Высокая	Высокая

Таблица 6

Оценка общей и специальной физической подготовленности единоборца

Тестируемые качества	Результаты, оценка
----------------------	--------------------

и тесты	5	4	3
<i>I. Общая выносливость и скоростные качества</i>			
1. Бег 3000 м., мин. сек.	12,00	12,30	13,00
2. Бег 1000 м., мин. сек.	3,15	3,30	4,00
3. Бег 100 м., сек.	13,0	13,5	14,00
4. Челночный бег 10 10м., сек.	26	27	28
5. Челночный бег 3 10м., сек.	7,0	7,5	8,0
<i>II. Сила и силовая выносливость</i>			
1. Подтягивание на перекладине, кол-во раз	20	15	10
2. Приседание на одной ноге, кол-во раз	20	15	10
3. Поднимание туловища прогибанием, лежа на скамейке животом, кол-во раз.	40	30	20
4. Поднимание ног в висе на перекладине, кол-во раз	30	20	10
5. Кистевая динамометрия, кг.	60	50	40
6. Становая динамометрия, кг.	170	150	120
<i>III. Скоростно-силовые способности</i>			
1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.	60	40	30
2. Поднимание туловища в сед за 1 мин.	50	40	30
3. Приседание на двух ногах за 1 мин.	50	40	30
4. Выпрыгивание вверх, см.	60	50	40
5. Прыжок в длину с места, см.	260	250	230
6. Количество ударов по газете до ее разрыва	1	2	3
<i>IV. Гибкость</i>			
1. Пронос (выкрут), гимнастической палки (отношение длины палки к ширине плеч)	1:1	1,5:1	2:1
2. Наклон вперед, см.	+20	+10	+5
3. "Мостик"	На прямых руках	На согнутых руках	На голове
4. "Шпагат", расстояние от пола: а) продольный; б) поперечный	0 10	10 20	20 40
<i>V. Устойчивость вестибулярная и к гипоксии</i>			
1. Проба Яроцкого, с.	45	35	25
2. Проба Генчи, с.	50	40	30
<i>VI. Координационные способности</i>			
1. Блокирование (или ловля мячей после отскока от стены (из 10 раз)	10	8	6
2. Жонглирование двумя предметами, количество подбрасываний за 20 сек.	35	30	25
3. "Из руки в руку", ловля теннисного шарика (из 10 раз)	10	8	6
4. Мышечно-двигательная память - точность воспроизведения заданной амплитуды движения,	1	2	4

отклонение в см.			
5. Быстрота и точность зрительно-моторной реакции, см.	2	4	6
6. Баллистическая координация:			
а) время выполнения, с.	6	12	18
б) суммарная дальность, м.	8	5	2
в) ИПК	> 1,0	0,75-1,0	0,50

**Техника выполнения тестов для оценки
координационных способностей единоборцев**

Тест “Блокирование мячей после отскока их от стены”

Выполняется 10 бросков теннисными мячами в прямоугольник на стене на высоте 1,5 м. от пола, размером 2 на 1,5 м.

Испытуемый стоит на расстоянии 3 метров от стены лицом к ней.

Ассистент, стоя за спиной испытуемого на расстоянии 4-5 метров выполняет 10 бросков в полную силу в различные точки прямоугольника. Задача испытуемого блокировать отскачивший мяч. Учитывается количество блокировочных (пойманных) мячей.

Тест “Жонглирование двумя предметами”

Для жонглирования используются предметы, удобные для захвата рукой.

Одни за другими поочередно подбрасываются два предмета (теннисных мяча, камешка и т.п.). Учитывается количество непрерывных подбрасываний за 20 секунд.

Тест “Из руки в руку”

Руки опущены вниз по средней линии тела. В одной из рук зажат теннисный шарик. Разжимая кулак шарик выпускается из правой (левой) руки и ловится левой (правой).

Учитывается количество пойманных мячей из 10.

Тест “Мышечно-двигательная память”

Измеряется размеченной, с точность до 1 см., гимнастической (или деревянной) палкой с подвижной муфтой.

Испытуемый берется за неподвижный конец палки одной рукой и за подвижную муфту другой рукой (в исходном положении руки на ширине плеч, расположены параллельно).

Три раза испытуемый отводит правой рукой муфту до определенной заданной отметки на расстоянии от 20 до 40 см., зрительно контролируя амплитуду этого движения. Затем он должен воспроизвести эту амплитуду без зрительного контроля. Дается три попытки, определяется средний результат, с точностью до 1 см.

Тест “Быстрота и точность зрительно-моторной реакции”

Измеряется при помощи этой же размеченной палки. Испытуемый, не захватывая палку, обхватывает ее полусогнутыми пальцами, не касаясь ее. Нулевая отметка находится при этом на уровне нижнего края ладони. Экспериментатор держит палку за верхний конец.

После команды “Внимание” он неожиданно опускает палку. Задача испытуемого - как можно быстрее ее захватить. Результат теста определяется по месту захвата палки от нулевой отметки в сантиметрах. Выполняется 5 попыток. Средний результат рассчитывается с точностью до 1 см.

Тест “Баллистическая координация”

В качестве теста используется серия прыжков с места, выполняемых на время и пространственную точность, в такой последовательности:

1. С точки ориентира (центр) выполняется прыжок в длину с места с последующим возвращением на исходную точку.

2. С центра прыжок в длину спиной вперед с последующим возвращением в исходную точку.

3. С центра прыжок “бокком” вправо с последующим возвращением в исходную точку.

4. С центра прыжок “боком” влево с последующим возвращением в исходную точку.

Выбор длины прыжка (до максимально возможного) производится самим испытуемым. Фиксируется время выполнения упражнения (с.) и суммарная дальность всех четырех прыжков (м).

Расчет интегрального показателя координации (ИПК) определяется частным от деления суммы “непрерывного метража” (в метрах) на затраченное время (в сек.).

Предлагаемая система тестов и оценок, включая нормативные требования, дает возможность объективно и точно осуществлять контроль и управление ОФП и СФП спортсменов рукопашного боя.

Глава 2. Управление качеством физической подготовки

2.1. Общие основы управления процессом физического совершенствования учащихся

Управление представляет собой подсистему прикладной физической подготовки, обеспечивающую ее оптимальное функционирование в соответствии с требованиями, предъявляемыми к физическому состоянию призывных контингентов молодежи. По своей сути **управление** - это совокупность специфических воздействий на процесс физического совершенствования с целью приведения его в требуемое состояние. Управление осуществляется путем воздействия как на физическую подготовку в целом, так и на ее различные стороны и составные части. По своей структуре оно представляет собой совокупность средств, методов, форм.

Основными **средствами** управления является информация, доводимая до учащихся по различным каналам.

В числе основных **методов** управления выделяются административно-командные, экономические и социально-психологические методы.

Формами управления физической подготовкой можно считать линейную, функциональную и линейно-функциональную (смешанную),

В качестве относительно самостоятельных сторон управления выделяют: **руководство** (выработка и принятие решений, постановка задач исполнителям, координация действий исполнителей, анализ результатов, подведение итогов), **организацию** (планирование, подготовка актива, контроль и учет), **обеспечение** (агитация и пропаганда, финансовое, медицинское, методическое), **проведение** (практическое осуществление физической подготовки).

В современных условиях постоянного повышения требований к личному составу частей и подразделений, к качеству подготовки военных специалистов в системе высшего профессионального образования, актуализируется проблема управления качеством образования.

Под **качеством образования** понимается соотношение цели и результата, меру достижения цели.

Управление качеством образовательного процесса - это целенаправленное, комплексное, скоординированное воздействие как на данный процесс в целом, так и на его основные элементы в целях достижения наибольшего соответствия параметров его функционирования и результатов, соответствующих требованиям, нормам и стандартам.

Фиксируемыми результатами физической подготовки являются следующие группы показателей:

- 1- уровень овладения знаниями, умениями, навыками;
- 2- показатели личностного развития;
- 3- физическое состояние;
- 4- изменение военно-профессиональной компетентности;
- 5 - негативные эффекты (последствия) образования;

При этом одни результаты могут быть определены и описаны количественно, в абсолютных значениях (проценты, баллы), а другие только квалиметрически, т.е. на качественном уровне.

Сначала определяется номенклатура уровней: высокий, средний, низкий; идеальный, оптимальный, допустимый, недопустимый и т.д. Затем подбирается набор показателей, который в совокупности характеризует уровень развития

оцениваемого качества, параметра, результата. Обобщать показатели можно только внутри групп, не складывая их, а выявляя их динамику, либо по уровням, либо по показателям (баллы, очки).

Предлагается оценивать результаты физической подготовки в виде комплекса оценок: оптимальности проекта, процесса, текущих, итоговых и отдалённых результатов.

Организационный механизм управления качеством физической подготовки может быть представлен в виде взаимосвязанного *алгоритма шагов*: **1** - сбор информации от потенциальных социальных заказчиков; **2** - формулирование социального заказа; **3** - определение наиболее предпочтительной миссии учебного заведения; **4** - соотношение выбранного варианта миссии с имеющимися возможностями и корректировка на этой основе выбранных практик и результатов образования; **5** - выбор типа управления, ориентированного на процесс или результат; **6** - выбор образовательной парадигмы; **7** - выбор доминирующего типа образовательной практики; **8** - определение параметров по которым будут оцениваться результаты образования; **9** - разработка и реализация методики и диагностики личности каждого слушателя; **10** - прогнозирование целей образования каждого слушателя; **11** - соотнесение желаемых результатов с имеющимся и режимом жизнедеятельности учебного заведения; **12** - определение (выбор) факторов, за счёт реализации которых предполагается получить образование нового качества; **13** - сравнение полученных результатов образования с операционально поставленными целями и определение таким образом качества образования; **14** - формулирование проблем результатов на основе расхождения планируемых и имеющихся; **15** - выяснение недостатков учебно-воспитательного (образовательного) процесса, из-за которых возникли проблемы результатов; **16** - выяснение проблем условий (научно-методических, кадровых, материальных, мотивационных, временных), из-за которых возникли проблемы образовательного процесса; **17** - выяснение проблем системы

управления образовательным учреждением, из-за которых возникли проблемы условий и процесса.

Структура управления качеством образования с использованием новых информационных технологий может быть представлена в виде следующей последовательности действий:

- 1 - формулирование цели;
- 2- конкретизация цели;
- 3- создание педагогической системы контроля;
- 4- создание психологической системы контроля;
- 5- создание системы педагогического мониторинга;
- 6- создание системы психологического мониторинга;
- 7 - характеристика первоначального состояния ученика: а) педагогическая, б) психологическая;
- 8- выработка прогноза по ученику: а) педагогическая траектория, б) психологическая траектория;
- 9- формулирование цели для ученика: а) педагогическая, б) психологическая;
- 10- анализ полученных результатов процесса обучения;
- 11- корректировка целеполагания и деятельности.

Управление качеством образования, достижение социальных и личностно значимых целей образования связано, в частности, с совершенствованием учебных планов и образовательных программ, моделирующих современную систему обучения, с переходом к современным педагогическим технологиям и современным методам обучения, обеспечивающим достижение социально и личностно заданных целей обучения, воспитания и развития.

На систему физической подготовки молодежи к военной службе оказывают влияние следующие специфические факторы: требования военно-профессиональной (учебно-боевой) деятельности к физическому состоянию военнослужащих; особенности комплектования и организации вооруженных сил;

физическое состояние призывных контингентов; характер и степень влияния учебно-боевой деятельности на физическое состояние военнослужащих.

Управление качеством образования по физической подготовке осуществляется на основе психологического и педагогического образовательного мониторинга. При этом под **качеством образования** понимают меру (степень) достижения цели – формирование пригодности учащихся – юношей к военной службе. Целевые установки различных компонентов пригодности к военной службе конкретизируются в количественных и качественных показателях модели выпускника профильного класса (таблица 1, стр. 18-21).

Качество физической подготовки – это системная характеристика, отраженная в критериях оценки и показателях результатов учебно-тренировочного процесса, на основе которых осуществляется оценка степени соответствия учебных достижений диагностично заданным целям обучения, воспитания, развития и модельным характеристикам выпускника профильного класса.

При этом под учебными достижениями в современной дидактике понимают все изменения в личности учащегося, происходящие под влиянием учебно-воспитательного процесса.

Критериями качества результатов физической подготовки являются следующие компоненты физической культуры личности:

- *мотивационно-ценностный* – уровень сформированности и иерархия физкультурно-спортивных потребностей, активности и мотивов;
- *операциональный* – уровень физкультурно-спортивной грамотности, физического развития, функциональных возможностей, общей и специальной физической подготовленности;
- *рефлексивно-деятельностный* – уровень дополнительной к занятиям физической подготовкой физкультурно-спортивной активности учащихся.

Критериями качества условий учебно-тренировочного процесса по физической подготовке являются следующие компоненты:

- *социально-коммуникативный* – уровень укомплектования кадрами и их качественные характеристики;
- *пространственно-предметный* – уровень обеспеченности спортооружениями, оборудованием и инвентарям;
- *содержательно-технологический* – уровень выполнения требований (целевых установок и задач) программы «Физическая подготовка», уровень обеспеченности учебно-методической литературой, уровень применения в учебно-тренировочном процессе оздоровительных и инновационных технологий.

2.2. Система педагогического контроля и учета в физической подготовке

Педагогический контроль - это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля - это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы), и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д. (факторы изменения).

На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического процесса.

В практике физической подготовки используется **пять видов педагогического контроля**, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

1. Предварительный контроль. Проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или к выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль. Предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. Текущий контроль. Проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. Этапный контроль. Служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

Осуществляется после прохождения определенного раздела учебной программы для оценки эффективности занятий по данному разделу и в середине учебного года для оценки динамики показателей, характеризующих физическое состояние занимающихся.

5. Итоговый контроль. Проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

В конце второго года обучения результаты итогового контроля используются для проведения военно-профессионального отбора.

Основным методом контроля за усвоением знаний является устный опрос, требующий ответов в виде: 1) рассказа (например, о значении занятий физическими упражнениями); 2) описания (например, внешней формы и последовательности движений, составляющих двигательное действие); 3) объяснения (например, биомеханических закономерностей конкретных движений); 4) показа вариантов выполнения физического упражнения или его отдельных компонентов; 5) тестирования.

Преподаватель обязан знать, систематически проверять, анализировать и оценивать физическую подготовленность учащихся, а руководитель учебно-спортивного отдела физическую подготовку в учебном центре.

Проверка осуществляется:

- * в течение первых двух недель пребывания вновь принятых учащихся - преподавателями, медицинским работником;
- * в процессе обучения - преподавателем (инструктором) данной учебной группы;

- * в конце подготовительного периода, перед ответственными соревнованиями по полиатлону, атлетическому двоеборью, рукопашному бою;
- * в конце соревновательного периода (по результатам соревнований);
- * в конце учебного года и периода обучения;
- * в период нахождения учащихся спецклассов и групп добровольной подготовки к военной службе в ОСОЛ.

В учебном центре в конце обучения проводится выпускной экзамен, на котором проверяется уровень физической, теоретической и практико-методической подготовленности слушателей центра.

В ходе анализа результатов проверки физической подготовки определяются:

- * уровень физического развития, функциональных возможностей, общей и специальной физической подготовленности;
- * степень овладения военно-прикладными двигательными навыками, знаниями и практико-методическими умениями;
- * практические меры по улучшению физической подготовки.

Медицинский контроль физической подготовки в образовательном учреждении осуществляют преподаватели, медицинские работники.

Он включает:

- * проведение медицинских обследований учащихся для определения уровня допустимых для них физических нагрузок с учетом физического состояния;
- * планирование и проведение мероприятий по улучшению психо-физического состояния и укреплению здоровья учащихся;
- * привитие учащимися навыков в самоконтроле, самооценке своего физического состояния, личной и общественной гигиены;
- * наблюдение за санитарным состоянием спортивных сооружений и мест для занятий физической подготовкой и спортом;

- * контроль за соблюдением правильной дозировки физической нагрузки;

- * медицинский контроль за членами сборных команд учебного центра, проведением учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- * разработку мероприятий по предупреждению травматизма на занятиях по физической подготовке и спорту;

- * персональный учет учащихся временно освобожденных от занятий по физической подготовке по состоянию здоровья.

Учет физической подготовки должен соответствовать ее истинному состоянию. Он ведется: в учебном центре - руководителем учебно-спортивного отдела, в учебной группе - преподавателем.

В учебном центре (образовательном учреждении) учитывается:

- * проведение учебных занятий по физической подготовке;

- * результаты проверки физической подготовки и смотров работы в учебных группах (классах);

- * проведение инструкторско-методических и показательных занятий, учебно-методических семинаров;

- * результаты спортивных и военно-спортивных соревнований внутри образовательного учреждения и вне него;

- * количество учащихся, награжденных нагрудным знаком "Отличник подготовки к военной службе" и спортсменов разрядников;

- * спортивные рекорды и достижения образовательного учреждения;

- * наличие и состояние учебно-материальной базы по физической подготовке и спорту, спортивного инвентаря и оборудования.

Контроль и оценка учебных достижений учащихся

Проверка знаний, умений и навыков слушателей осуществляется:

- * в процессе обучения;

- * в конце обучения (по теме, разделу);
- * на итоговых зачетах (первый год обучения), экзаменах (второй год обучения).

В ходе проверки оцениваются:

- * техника выполнения двигательных действий;
- * знания;
- * методические умения слушателей.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- * **“отлично”** - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;
- * **“хорошо”** - если упражнение выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок;
- * **“удовлетворительно”** - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;
- * **“неудовлетворительно”** - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе:

* **незначительные ошибки** - неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия;

* **значительные ошибки** - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивое положение тела и т.д.);

* **грубые ошибки** - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники

двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

При этапном контроле и итоговой проверке назначается 4-5 предусмотренных программой приемов, выполняемых последовательно (освобождение от захвата, бросок, защита от ударов руками и ногами, болевой прием, обезоруживание).

Проверка методической подготовленности включает 1-2 теоретических вопроса и практические действия в роли инструктора по физической подготовке.

При этом проверяется знание:

- * теоретического раздела программы;
- * предусмотренных программой упражнений и техники их выполнения;
- * общих и специальных задач физической и психической подготовки.

2.3. Мониторинг физической подготовленности учащихся, критерии оценки

Мониторинг физического состояния предполагает систематическое наблюдение, оценку и прогноз физического развития, функционального состояния, физической подготовленности, здоровья учащихся профильных классов в связи со специально организованной воспитательно-образовательной деятельностью с целью выявления их соответствия заданным модельным характеристикам. Мониторинг позволяет получать необходимую информацию для принятия соответствующих управленческих решений с целью повышения качества образования по данному направлению.

В системе мониторинга физического состояния можно выделить следующие этапы: тестирования, расчета индивидуальных показателей, оценки отдельных показателей и интегральной оценки физического состояния.

Мониторинг физической подготовленности предполагает контроль и оценку скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.

Оценка результатов тестирования (в баллах) приводится в табл. 7-12.

Под скоростными способностями понимают способность человека совершать двигательные действия в минимальный промежуток времени.

В структуре скоростных способностей можно выделить следующие компоненты: быстроту двигательных реакций и быстроту движений.

Таблица 7

Оценка показателей скоростных способностей

№	Тесты	Возраст, лет	Показатели, оценка в баллах				
			1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м, с	13	5,7	5,6-5,5	5,4-5,2	5,1-5,0	4,9
		14	5,6	5,5-5,4	5,3-5,1	5,0-4,9	4,8
		15	5,5	5,4-5,3	5,2-5,0	4,9-4,8	4,7
		16	5,4	5,3-5,2	5,1-4,9	4,8-4,7	4,6
		17	5,3	5,2-5,1	5,0-4,6	4,7-4,6	4,5
		18	5,2	5,1-5,0	4,9-4,7	4,6-4,5	4,4
2	Бег на 60 м, с	13	9,5	9,4-9,3	9,2-9,0	8,9-8,8	8,7
		14	9,3	9,2-9,1	9,0-8,8	8,7-8,6	8,5
		15	9,2	9,1-9,0	8,9-8,7	8,6-8,5	8,4
		16	9,1	9,0-8,9	8,8-8,6	8,5-8,4	8,3
		17	9,0	8,9-8,8	8,7-8,5	8,4-8,3	8,2
		18	8,9	8,8-8,7	8,6-8,4	8,3-8,2	8,1
3	Бег на 100 м, с	13	15,3	15,2-15,1	15,0-14,8	14,7-14,6	14,5
		14	15,1	15,0-14,9	14,8-14,6	14,5-14,4	14,3
		15	14,9	14,8-14,7	14,6-14,4	14,3-14,2	14,1
		16	14,7	14,6-14,5	14,4-14,2	14,1-14,0	13,9
		17	14,5	14,4-14,3	14,2-14,0	13,9-13,8	13,7
		18	14,3	14,2-14,1	14,0-13,8	13,7-13,6	13,5
4	Челночный бег	13	33,0	32,5-	31,5-	29,0-	28,0

	10 x 10 м, с			32,0	29,5	28,5	
		14	32,0	31,5-30,5	31,0-29,0	28,5-28,0	27,5
		15	31,0	30,5-30,0	29,5-28,5	28,0-27,5	27,0
		16	30,5	30,0-29,5	29,0-28,0	27,5-27,0	26,5
		17	30,0	29,5-29,0	28,5-27,5	27,0-26,5	26,0
		18	29,5	29,0-28,5	28,0-27,0	26,5-26,0	25,5
5	Плавание на 50 м, с	14	115	105	95	85	75
		15	110	100	90	80	70
		16	105	95	85	75	65
		17	100	90	80	70	60
6	Плавание в обмундировании с оружием, м	14	30	40	50	60	70
		15	40	50	60	70	80
		16	50	60	70	80	90
		17	60	70	80	90	100

Силовые способности - это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие *"сила"*.

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет напряжения мышц.

Таблица 8

Оценка показателей силовых способностей

№	Тесты	Возраст, лет	Показатели, оценка в баллах				
			1	2	3	4	5
1	Подтягивание, кол-во раз	14	3	4 – 5	6 - 9	10 – 12	13
		15	4	5 – 6	7 - 10	11 – 13	14
		16	5	6 – 7	8 - 11	12 – 14	15
		17	6	7 - 8	9 - 12	13 – 15	16
2	Сгибание и	14	3	4 – 5	6 - 8	9 – 10	11

	разгибание рук у поре на брусьях, кол-во раз						
		15	4	5 – 6	7 -9	10 – 11	12
		16	5	6 – 7	8 -10	11 – 12	13
		17	6	7 - 8	9 - 11	12 – 13	14
3	Угол в упоре на брусьях, с	14	1	2 – 3	4 - 6	7 - 8	9
		15	3	4 – 5	6 - 8	9 - 10	11
		16	5	6 – 7	8 - 10	11 – 12	13
		17	7	8 - 9	10 - 12	13 - 14	15
4	Приседание на одной ноге, кол- во раз	14	6	8	10	12	14
		15	8	10	12	14	16
		16	10	12	14	16	18
		17	12	14	16	18	20
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	14	5	10	15	20	25
		15	10	15	20	25	30
		16	15	20	25	30	35
		17	20	25	30	35	40
6	Удержание вися на перекладине, с	14	25	30	35	40	45
		15	30	35	40	45	50
		16	35	40	45	50	55
		17	40	45	50	55	60
7	Поднимание ног к перекладине, кол-во раз	14	4	6	8	10	12
		15	6	8	10	12	14
		16	8	10	12	14	16
		17	10	12	14	16	18
8	Подъем переворотом, кол- во раз	14	1	2	3	4	5
		15	2	3	4	5	6
		16	3	4	5	6	7
		17	4	5	6	7	8
9	Подъем силой, кол-во раз	14	1	2	3	4	5

		15	2	3	4	5	6
		16	3	4	5	6	7
		17	4	5	6	7	8
10	Удержание штанги, с	14	50	60	70	80	90
		15	60	70	80	90	100
		16	70	80	90	100	110
		17	80	90	100	110	120
11	Статическое силовое упражнение, с	14	130	140	150	160	170
		15	140	150	160	170	180
		16	150	160	170	180	190
		17	160	170	180	190	200
12	Комбинированное силовое упражнение на перекладине, кол-во циклов	14-15	1	2	3	4	5
		16-17	2	3	4	5	6
13	Кистевая динамометрия, кг	14	31	32 - 34	35 - 37	38 - 42	43
		15	33	34 - 36	37 - 39	40 - 44	45
		16	36	37 - 39	40 - 42	43 - 48	49
		17	38	39 - 41	42 - 44	45 - 50	51
Силовой индекс, кг/ масса тела (%)			≤ 60	61 - 65	66 - 70	71 - 80	≥ 80
14	Становая динамометрия, кг	14	68	69-79	80 - 96	97 - 107	108
		15	78	79 - 89	90 - 106	107-117	118
		16	94	95 - 105	106-122	123-133	134
		17	114	115-121	122-134	135-141	142
Силовой индекс, кг. / масса тела (%)			≤ 150	151-174	175-199	200-225	≥ 226

Скоростно-силовые способности характеризуются способностью совершать действия со значительным мышечным напряжением и с большой скоростью.

Таблица 9

Оценка показателей скоростно-силовых способностей

№	Тесты	Возраст, лет	Показатели, оценка в баллах				
			1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места, см	14	164	165-181	182-202	203-226	227
		15	169	170-186	187-207	208-231	232
		16	179	180-196	197-217	218-341	242
		17	189	190-206	207-227	228-251	252
2	Тройной прыжок с места, см	14	540	560	580	600	620
		15	560	580	600	620	640
		16	580	600	620	640	660
		17	600	620	640	660	680
3	Выпрыгивание вверх, см	14	28	29-32	33-39	40-43	44
		15	31	32-35	36-42	43-46	47
		16	34	35-38	39-45	46-49	50
		17	37	38-41	42-48	49-52	53
4	Поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз	14	35	36-37	38-42	42-44	45
		15	37	38-39	40-44	45-46	47
		16	39	40-41	42-46	47-48	49
		17	41	42-43	44-48	49-50	51
5	Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз	14	12	14	16	18	20
		15	14	16	18	20	22
		16	16	18	20	22	24
		17	18	20	22	24	26
6	Рывок гири 16 кг за 1 мин, кол-во раз	14	14	15-17	18-22	23-25	26
		15	16	17-19	20-24	25-27	28
		16	18	19-21	22-26	27-29	30
		17	20	21-23	24-28	29-31	32
7	Толчок двух гирь по длинному циклу, кол-во	14	2	6	10	14	18
		15	4	8	12	16	20

		16	6	10	14	18	22
		17	8	12	16	20	24
8	Комплексное упражнение, кол-во раз	14	63	64-69	70-80	81-86	87
		15	69	70-75	76-86	87-92	93
		16	75	76-81	82-92	93-98	99
		17	81	82-87	88-98	99-104	105
9	Комплексное силовое упражнение, кол-во раз	14	24	28	32	36	40
		15	28	32	36	40	44
		16	32	36	40	44	48
		17	36	40	44	48	52
10	Метание гранаты Ф-1 на дальность, м	14	26	28	30	32	34
		15	28	30	32	34	36
		16	30	32	34	36	38
		17	32	34	36	38	40
11	КУ на единой полосе препятствий, с	14-15	200	190	180	170	160
		16-17	180	170	160	150	140
12	КУ на полосе препятствий для сухопутных войск, с	14-15	260	250	240	230	220
		16-17	240	230	220	210	200

Под двигательными-координационными способностями (ловкостью) понимается единство взаимодействия функций центрального и периферического управления двигательной системой человека, обеспечивающих способность человека координировать движения при овладении новыми двигательными действиями, способность быстро перестраивать координацию движений в соответствии с требованиями меняющихся условий.

Тесты для оценки координационных способностей

⦿ Точность реакции на движущийся объект (РДО)

Вариант 1. Попадание мячом в движущуюся цель.

РДО определяется по разработанному нами двигательному тесту, заключающемуся в метании теннисного мяча по катящемуся с различной скоростью (12 м/с) баскетбольному мячу. Задание выполняется на специально размеченной шестью квадратами, размером 1,5 на 1,5 волейбольной площадке. Каждый квадрат, кроме этого, должен быть разделен на 15 вертикальных (со стороны метящего) полос шириной 10 см каждая.

Помощники поочередно выкатывают баскетбольный мяч по дальней от метящего части коридора.

Перед выкатыванием мяча экспериментатор называет квадрат встречи брошенного мяча с мячом – мишенью. Испытуемый с 10 м выполняет 10 бросков теннисным мячом, стараясь попасть в движущуюся мишень в заданном квадрате. Фиксируется точность встречи брошенного мяча с катящимся: со знаком «+», в случае опоздания броска (теннисный мяч попал в полосу позади катящегося), со знаком «-», в случае опережения (мяч попал в полосу впереди цели), со знаком «0» - точное попадание в полосу, в которой находился в данный момент мяч-мишень. Оценка РДО проводится по сумме отклонений брошенных мячей от мяча-мишени (в см), независимо от знака «+» или «-».

Двигательный тест с метанием мяча по движущейся цели имеет хорошую надежность (0,92) и приемлемый коэффициент эквивалентности (0,84) с тестом на точность совмещения движущейся на экране световой точки с неподвижной целью.

Вариант 2. На стене мелом чертят прямоугольник размером 2 х 1. Нижняя черта находится на расстоянии 1,5 м от пола. Испытуемый останавливается на расстоянии 4 м от стенки по центру прямоугольника. Руководитель, стоя за его спиной на расстоянии 2 м, выполняет 10 бросков

теннисного мяча с максимальной силой в различные точки прямоугольника. Фиксируется число пойманных испытуемым мячей.

Число пойманных мячей	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка в баллах	1	2	3	4	5	6	7	8	9

⊗ **Оценка баллистической координации**

Для оценки баллистической координации используется тест, состоящий из серии прыжков с места, выполняемых на время и пространственную точность, в такой последовательности:

1. с точки ориентира (центр) выполняется прыжок в длину с места с последующим возвращением на исходную точку;

2. с центра прыжок в длину спиной вперед с последующим возвращением в исходную точку;

3. с центра прыжок «бокком» вправо с последующим возвращением в исходную точку;

4. с центра прыжок «бокком» влево с последующим возвращением в исходную точку.

Выбор длины прыжка производился самим испытуемым. Фиксировалось время выполнения упражнения (сек.) и суммарная дальность всех четырех прыжков (м).

Расчет интегрального показателя координации (ИПК) определяется частным от деления суммы «непрерывного метража» (в м) на затраченное время (в сек).

⊗ **Вестибулярная устойчивость и равновесие**

Задание 1. Заключается в выполнении трех упражнений:

1 – исходное положение, правая нога перед левой на одной линии, руки на поясе, выполнить шесть наклонов влево и вправо ("маятник"), в темпе два наклона в секунду.

2 – исходное положение, стойка на носке правой ноги, руки на поясе, выполнить пять маховых движений левой ногой вперед – назад с полной амплитудой.

3 – исходное положение, стойка на носке правой ноги, левая нога согнутая под углом 90 градусов в коленном и тазобедренном суставе, поднята вперед, руки на поясе, глаза закрыты, стоять 10 секунд.

4 – исходное положение, стойка на носках двух ног, руки на поясе, выполнить 10 быстрых (два движения в секунду) наклонов головой вперед-назад.

Оценка равновесия проводится по 4-х балльной шкале: за выполнение первого упражнения – 1 балл, второго – 2 балла, и т.д.

Задание 2. Проба с пятью кувырками за 10 секунд с последующим сохранением строевой стойки. Оценивается способность к сохранению строевой стойки после выполнения кувырков, в баллах: устойчивое сохранение строевой стойки без колебаний туловища – **5 баллов**, устойчивое сохранение строевой стойки с незначительными колебаниями тела – **4 балла**, для сохранения равновесия и принятия строевой стойки сделан один шаг – **3 балла**, сделано два шага – **2 балла**, сделано более двух шагов или падение на руки – **1 балл**.

Задание 3 (проба Яроцкого). Испытуемый, стоя в основной стойке, ступни вместе закрывает глаза и вращает головой справа налево в темпе два движения в секунду, одновременно с началом движений включается секундомер.

Время	5	10	15	20	25	30	35	40	45
Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Фиксируется время вращений головой до потери равновесия. Во избежание падений – выполнять со страховкой.

В соответствие с возрастом результаты вестибулярной устойчивости оцениваются по табл. 10.

Оценка вестибулярной устойчивости

Тесты	Возраст, лет	Показатели, оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
Проба Яроцкого, с	14	11	12-13	14-22	23-26	27
	15	14	15-17	18-26	27-31	32
	16	18	19-21	22-30	31-35	36
	17	22	23-25	26-34	35-39	40

⊘ **Метание гранаты Ф-1 на точность**

Метание гранат на точность производится с места или с разбега с автоматом в руке на расстояние 40 м по трем кругам: *1-й круг* (центральный) радиусом 0,5 м; *2-й круг* - 1,5 м; *3-й круг* - 2,5 м.

1-й круг изготавливается из металла, устанавливается заподлицо с землей и окрашивается в белый цвет. В центре круга укрепляется красный флажок размером 15x20 см, высота древка — 30 см от земли.

Остальные круги размечаются линиями шириной 5 см. Линия разметки входит в размер меньшего круга.

Метание производится учебными гранатами Ф-1 без предохранительного рычага. Масса гранаты — 600 г. Гранаты участнику выдаются судейской коллегией на месте метания.

Каждому участнику разрешается три пробных и 15 зачетных бросков. Время для метания пробных гранат 1 мин, зачетных — 6 мин. После выполнения пробных бросков участник докладывает о готовности произвести зачетные броски и по общей команде судьи начинает метание. До окончания метания всех гранат участник может выходить из сектора только по разрешению судьи.

При выполнении зачетных бросков оценка производится судьей у круга поднятием указки с цифрой, соответствующей достоинству броска, и

дублируется голосом. Метание очередной гранаты разрешается только после получения оценки за предыдущий бросок.

Правила метания и критерии оценки попытки как удачной или неудачной аналогичны условиям проведения соревнований в метании гранат на дальность.

Броски при попадании гранаты в цель оцениваются: в 1-й (центральный) круг — 115 очков; во 2-й — 75 очков; в 3-й — 45 очков. Попадание во флажок, установленный в центральном круге, оценивается в 115 очков. В целях безопасности при метании гранат за кругами устанавливается ограждение из металлической сетки.

Выносливость - способность совершать работу без изменения качественных и количественных показателей работоспособности, т.е. без снижения ее результатов длительное время.

Таблица 11

Оценка показателей общей выносливости

№	Тесты	Возраст, лет	Показатели, оценка в баллах				
			1	2	3	4	5
1	6-минутный бег, м	14	1100	1150-1200	1250-1350	1400-1450	1500
		15	1150	1200-1250	1300-1400	1450-1500	1550
		16	1200	1250-1300	1350-1450	1500-1550	1600
		17	1250	1300-1350	1400-1500	1550-1600	1650
2	Бег на 1000м, с	14	257	256-246	245-225	224-214	213
		15	247	246-236	235-215	214-104	203
		16	242	241-231	230-21-	209-199	198
		17	239	238-228	227-207	206-196	195
3	Бег на 1500м, с	14	385	384-370	369-341	340-326	325

		15	380	379-365	363-336	335-321	320
		16	375	374-360	359-331	330-316	315
		17	370	369-355	354-326	325-311	310
4	Бег на 2000м, с	14	534	533-518	517-487	486-471	470
		15	524	523-508	507-477	476-461	460
		16	514	513-498	487-467	476-451	450
		17	504	503-488	487-457	456-441	440
5	Бег на 3000м, с	14	864	863-843	842-802	801-781	780
		15	834	833-813	812-772	771-751	750
		16	804	803-783	782-742	741-721	720
		17	774	773-753	752-712	711-691	690
6	Бег на 5000, мин. с.	16-17	26.00	25.30	25.00	24.30	24.00
7	Бег на 400 м., с	14	100	95	90	85	80
		15	95	90	85	80	75
		16	90	85	80	75	70
		17	85	80	75	70	65
8	Марш-бросок на 5 км, мин.	14-15	32.00	31.00	30.00	29.00	28.00
		16-17	30.00	29.00	28.00	27.00	26.00
9	Марш-бросок на 10 км, мин.	16-17	66.00	64.00	62.00	60.00	58.00
10	Лыжные гонки на 5 км, мин	14	37.00	35.00	33.00	31.00	29.00
		15	36.00	34.00	32.00	30.00	28.00
		16	35.00	33.00	31.0	29.00	27.00
		17	34.00	32.00	30.00	28.00	26.00
11	Марш на лыжах на 5 км, мин	14	52.00	50.00	48.00	46.00	44.00
		15	50.00	48.00	46.00	44.00	42.00
		16	48.00	46.00	44.00	42.00	40.00
		17	46.00	44.00	42.00	40.00	38.00

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Виды гибкости:

Активная гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий.

Пассивная гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет действия внешних сил: тяжести, партнера... Величина пассивной гибкости выше соответствующих показателей активной гибкости.

Динамическая гибкость - гибкость, проявляемая в упражнениях динамического характера.

Статическая гибкость - гибкость, проявляемая в упражнениях статического характера.

Общая гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой в наиболее крупных суставах в различных направлениях.

Специальная гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой в суставах и направлениях, соответствующих особенностям спортивной специализации.

Таблица 12

Оценка показателей гибкости

Тесты	Возраст, лет	Показатели, уровень				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Наклоны вперед, см	13	3	4-5	6-8	9-10	11
	14	5	6-7	8-10	11-12	13
	15	7	8-9	10-12	13-14	15
	16	9	10-11	12-14	15-16	17
	17	10	11-12	13-15	16-17	18
	18	10	11-12	13-15	16-17	18

2.4. Интегральная оценка физической подготовленности

По результатам тестирования отдельных физических качеств оценивается интегральный уровень физической подготовленности учащихся.

Преимущественно используются *три варианта такой оценки*:

1 – по среднему баллу;

2 – в зависимости от количества качественных оценок результатов контрольных испытаний;

3 – по таблицам оценки результатов видов полиатлона.

Первый вариант. Для оценки разносторонней физической подготовленности рекомендуется учитывать результаты тестирования по шести двигательным свойствам: скоростные, силовые, скоростно-силовые, координационные, выносливость и гибкость. При этом может применяться 5- или 9-бальная шкала оценки. Результаты тестирования, соответствующие определенному уровню проявления двигательных способностей оцениваются от 1 до 5 баллов или от 1 до 9 баллов в зависимости от используемой шкалы оценки. Затем рассчитывается средний балл, определяется и оценивается общий уровень физической подготовленности по следующим критериям: высокий уровень – 4,6 (8) и более баллов; вышесредний уровень – 4,5 – 3,6 (6 – 7) баллов; средний уровень – 3,5 – 2,6 (5) баллов; низесредний уровень – 2,5 – 1,6 (3 – 4) балла; низкий уровень – 1,5 (2) и менее баллов.

Рассчитав средний балл по группе учащихся, по этим же критериям определяем и оцениваем уровень физической подготовленности группы (класса).

Второй вариант. Рекомендован Наставлением по физической подготовке в ВС РФ (НФП-2001).

Таблица 13

Нормативы по физической подготовке НФП-2001

№ п/п	Упражнения	Нормативы, оценки					
		Для нового пополнения в/ч			Для военнослужащих срочной службы и курсантов 1-го года обучения ВВУЗов		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег на 100 м, с	14.1	15.1	15.7	13.6	14.0	14.6
2.	Челночный бег 10 x 10 м	27.5	28.5	30.5	26.0	27	28.0
3.	Бег на 3 км, мин.сек.	11.55	12.20	13.10	11.40	11.55	12.30
4.	Подтягивание, раз	12	10	7	14	12	10
5.	Подъем переворотом, кол-во раз	6	5	4	8	7	6
6.	Комплексное силовое упражнение, кол-во раз	44	40	36	48	44	40
7.	Поднимание гири 24 кг, кол-во раз	26	22	18	30	28	24
8.	Сгибание - разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	12	10	8	14	12	10
9.	Плавание (вольный стиль)	100 м	75 м	50 м	1.50	2.05	2.35
10.	Плавание в обмундировании с макетом автомата				100 м	75 м	50 м

Оценка индивидуальной физической подготовленности складывается из оценок полученных за выполнение всех назначенных для проверки упражнений и *определяется:*

"отлично" - если более половины оценок "отлично", а остальные "хорошо";

"хорошо" - если более половины оценок не ниже "хорошо", а остальные "удовлетворительно";

"удовлетворительно" - если более половины оценок "удовлетворительно", при отсутствии неудовлетворительных оценок.

Оценка физической подготовленности подразделения (группы) складывается из оценки индивидуальной физической подготовленности и

определяется:

"отлично" - если получено 95% положительных оценок, при этом половина и более проверенных получили оценку "отлично";

"хорошо" - если получено 90% положительных оценок, при этом половина и более проверенных получили оценки не ниже "хорошо";

"удовлетворительно" - если получено 85 % положительных оценок.

Уровень физической готовности юношей к военной службе считается достаточным, если общая оценка в соответствии с действующим НФП-2001 по результат всех контрольных упражнений не ниже "хорошо".

Эффективность физической подготовки за период лагерных сборов определяется по количеству положительных изменений в показателях физического состояния юношей. Она **оценивается:**

"отлично" - если 90% юношей улучшили свои показатели по сравнению с исходными;

"хорошо" - если 80% юношей улучшили свое физическое состояние;

"удовлетворительно" - если 70 % юношей улучшили свое физическое состояние.

Под улучшением физического состояния понимается повышение общей оценки по физической подготовке не менее чем на один балл.

Третий вариант. С целью оценки физической подготовленности рекомендуется проводить соревнования по летнему полиатлону (троеборью): бег на 60 (100) м., бег на 2 (3) км., подтягивание на перекладине.

Таблица 14

Критерии оценки физической подготовленности по результатам выполнения спортивного разряда по полиатлону

Оценка	Год обучения и разряд	
	Первый год	Второй год
Отлично	1 юношеский	2 разряд
Хорошо	2 юношеский	3 разряд
Удовлетворительно	3 юношеский	1 юношеский

Профессиональный отбор на основании показателей физической подготовленности

Характеристика физической подготовленности юношей несет информацию об их пригодности к военной службе. Это объясняется тем, что каждая военная специальность предъявляют свои требования к личному составу по структуре физических и специальных качеств, двигательных навыков и умений. Для оценки физической подготовленности юношей используются физические упражнения и функциональные пробы, характеризующие проявление профессионально важных двигательных способностей. Предлагаем вашему вниманию тесты, которые используются нами для оценки физической подготовленности и степени пригодности юношей к военной службе. По каждому упражнению осуществляется оценка по 9-балльной шкале.

Таблица 15

Оценка результатов общих и специальных физических качеств

№ п/п	Упражнения	Результаты, баллы								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Выносливость										
1	Бег на 3 км, мин.,с.	15.3	15.0	14.3	14.0	13.3	13.0	12.3	12.0	11.0
1a	Бег на 1 км, мин.,с.	4,00	3,50	3,40	3,30	3,25	3,20	3,15	3,10	3,05
2	Бег 400 м, мин., с.	1,24	1,22	1,20	1,16	1,15	1,12	1,10	1,08	1,06
2a	Бег 4 x 100, мин., с.	1,28	1,26	1,24	1,20	1,19	1,16	1,14	1,12	1,10

Быстрота										
3	Бег 100 м., с.	15,6	15,3	15,0	14,7	14,2	13,8	13,5	13,2	12,9
3а	Бег 10 x 10 м., с.	28,5	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5
Сила										
4	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	2	4	6	8	10	12	14	16	18
4а	Подъем переворотом, кол-во раз	1	2	3	4	6	8	9	10	11
Скоростно-силовые качества										
5	Прыжок в длину с места, см.	190	200	210	220	225	230	240	250	260
6	Комплексное силовое упражнение, кол-во раз	30	32	36	38	40	42	44	48	50
6а	Поднимание гири 24 кг за 1 мин., кол-во раз	12	14	16	18	20	22	24	26	28
Специальные качества										
7	Проба Яроцкого, с	2	6	11	16	22	29	34	39	45
8	Задержка дыхания на выдохе, с	20	26	30	35	40	45	50	55	60
8а	Ныряние в длину, м	10	12	14	16	18	20	22	24	26
9	Угол в упоре на брусьях, с	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Военно-прикладные навыки										

10	Метание гранаты, м.	29	31	33	35	37	39	41	43	45
11	Стрельба МВ-1, очки	30	34	36	38	40	42	44	46	48
12	Преодоление полосы препятствий 380 м., мин., с.	2,15	2,13	2,11	2,09	2,06	2,03	2,01	1,59	1,57
13	Плавание в одежде, м	20	30	40	50	60	70	80	90	100
13а	Комплексное упражнение в плавании, мин., с.	1,41	1,37	1,33	1,29	1,19	1,09	1,04	1,01	0,57

Тестирование профессионально важных физических качеств по видам вооруженных сил и родам войск выполняется в соответствии с табл. 16.

Таблица 16

Профессионально важные физические качества

Качества и навыки	Род войск, упражнения для проверки						
	Ракетн	Мотос трелк	Танко вые	Артил лерия	ВВС	МВФ	Дес. части
Выносливость общая	1а	1	1а	1а	1а	1а	1
Выносливость скоростная	2а	2	2а	2а	2а	2а	2
Быстрота	3-3а	3-3а	3-3а	3-3а	3-3а	3	3
Сила	4	4	4	4	4	4	4
	4а	4а	4а	4а	4а	4а	4а

Скоростно-силовые качества	6	5 -6	6	6а	5 - 6	6	5 –6
Устойчивость к укачиванию	7	7	7	7,9	7,9	7,9	7,9
Устойчивость к равновесию	8	8	8 - 8а	8	8	8 - 8а	8 - 8а
Военно-прикладные навыки	10-11	10-11	10-11	10-11	10-11	10-11	10-11
	12-13	10-11	10-11	10-11	10-11	10-11	10-11
Владение видами рукопашного боя для всех							

Затем суммируются баллы по упражнениям, которые свидетельствуют о развитии качеств, профессионально важных для определенных специальностей, родов войск, видов Вооруженных Сил.

Сумма баллов переводится в интегральный балл по таблице 17.

Таблица 17

Количество тестов	Интегральный балл								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	4	6	8	10	12	15	18	21	24
4	8	11	14	17	20	23	26	29	32
5	10	13	16	19	22	25	30	36	40
6	12	15	18	22	26	30	36	42	48
7	14	20	26	32	36	40	44	50	56
8	16	24	30	36	40	44	50	56	64
9	20	28	34	40	44	50	56	64	72
10	24	32	38	44	50	56	64	72	80
11	28	36	42	48	56	64	72	80	88

Пригодность к военной службе по критерию физической подготовленности оценивается в соответствии с итоговой оценкой по табл. 18.

Таблица 18

Итоговая оценка физической подготовленности

Интегральный	Минимальный	Оценка физической подготовленности. Заключение о пригодности
8-9	6	Высокий уровень физической подготовленности. Годен к военной службе и рекомендуется к поступлению в военные учебные заведения без ограничений.
6-7	4	Достаточный уровень физической подготовленности. Годен к военной службе и рекомендуется к поступлению в военные учебные заведения в определенном виде, роде войск.
5	2	Средний уровень физической подготовленности. Годен к военной службе в определенном виде, роде войск. Рекомендуется к поступлению в военные учебные заведения при ярко выраженных социально-психологических качествах.
3-4		Низкий уровень физической подготовленности. Годен ограниченно к военной службе. К поступлению в военные учебные заведения не рекомендуется.
1-2		Очень низкий уровень физической подготовленности. Не годен к военной службе.

Если в одном из упражнений поставлен балл ниже указанного минимального, итоговая оценка снижается на 1 балл.

Для военно-профессионального отбора в учебные заведения создается группа профессионального отбора в составе: военный руководитель, преподаватель физического воспитания, классный руководитель, врач. Группа профотбора проводит: анализ и оценку социально-психологических качеств допризывников, анализ и оценку психофизиологических качеств, предварительный отбор кандидатов для направления в военно-учебные заведения, оценку пригодности юношей к прохождению воинской службы в определенном виде, роде войск.

Особая ценность данных полученных группой профотбора учебного заведения состоит в том, что только она может изучить личность допризывника с учетом полного и объективного анализа условий ее формирования в семье, школе, техникуме. Оценка профессиональной пригодности, полученная в учебном заведении имеет предварительный характер и уточняется на последующих этапах отбора в военкоматах, воинских частях, военно-учебных заведениях.

Физическая подготовленность молодого пополнения Армии и Флота проверяется по трем физическим упражнениям: подтягивание на перекладине, бег на 100 м и 3 км.

Кандидаты для поступления в военно-учебные заведения сдают экзамены по физической подготовке по 3-4 упражнениям: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км, плавание (при наличии условий).

Таблица 19

Нормативы по физической подготовке (НФП – 2001)

№ п/п	Упражнения	Военнослужащие по контракту			Для кандидатов, поступающих в ВВУЗы		
		отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.

1	Подтягивание, кол-во раз	13	11	8	13	11	9
2	Бег на 100 м, с	13,4	14,0	15,0	13,4	14,2	14,8
3	Бег на 3 км, мин, сек.	12,05	13.10	13.45	11,50	12,35	13,20
4	Плавание 100 м, мин, сек.						
	а) вольный стиль; б) брасс	2,00 2,15	2,15 2,30	2,50 3,05	1,50 -	2,05 -	2,35 -

В процессе профессионального отбора следует на каждого кандидата в ВВУЗ формировать прогноз – по результатам тестирования предсказать успешность овладения программой по физической подготовке.

По результатам итогового контроля выносятся одно из следующих заключений о профессиональной пригодности граждан и военнослужащих к подготовке (обучению) по военно-учетным специальностям и военной службе на конкретных воинских должностях (далее именуется – профессиональная пригодность):

а) рекомендуется в первую очередь – первая категория.

Относимые к этой категории граждане и военнослужащие по уровню развития профессионально важных качеств полностью соответствуют требованиям воинской должности (воинских должностей), что позволяет им в установленные сроки овладеть военно-учетной специальностью, иметь по результатам инспекторских, итоговых, контрольных и выпускных экзаменов преимущественно отличные оценки, получить классную квалификацию;

б) рекомендуется – вторая категория

Относимые к этой категории граждане и военнослужащие по уровню развития профессионально важных качеств в основном соответствуют требованиям воинской должности (воинских должностей), что позволяет им в установленные сроки овладеть военно-учетной специальностью, иметь по результатам инспекторских, итоговых, контрольных и выпускных экзаменов преимущественно отличные оценки;

в) рекомендуется условно – третья категория.

Относимые к этой категории граждане и военнослужащие по уровню развития профессионально важных качеств минимально соответствуют требованиям воинской должности (воинских должностей), с трудом овладевают военно-учетной специальностью в установленные сроки, имеют по результатам инспекторских, итоговых, контрольных и выпускных экзаменов преимущественно удовлетворительные оценки. Допускаются к обучению или профессиональной деятельности при недостатке кандидатов;

г) не рекомендуется – четвертая категория.

Относимые к этой категории граждане и военнослужащие по уровню развития профессионально важных качеств не соответствуют требованиям воинской должности (воинских должностей).

При вынесении заключений о профессиональной пригодности граждан учитывается также уровень их нервно-психической устойчивости.

Согласно Закону РФ «Об образовании» именно образовательное учреждение несет ответственность за качество образования своих выпускников.

Рекомендуется решительно отказаться от оценки качества образования только по показателям учебной успеваемости и перейти к комплексу оценок: качества знаний, умений и навыков, показателей личностного развития, отрицательных эффектов и последствий образовательного процесса, уровня воспитанности, уровня творческой развитости, самореализации и других показателей, определяемых самим образовательным учреждением.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шевцов В.В., Перов А.Н., Шевцов Вяч. В., Шевцов А.В. Учебная программа и методические рекомендации по подготовке инструкторов рукопашного боя. – Тюмень: Вектор-Бук, 1999. – 40 с.
2. Шевцов В.В. Тестирование как средство оценки физической подготовленности и военно-профессионального отбора // Теоретические и организационно-методические проблемы военно-прикладной физической подготовки: Материалы Всероссийской науч.-прак. конф. – Тюмень: КДМ, 2000. – С. 116-119.
3. Шевцов В.В. Региональный образовательный стандарт дополнительного образования по направлению «Добровольная подготовка граждан к военной службе». – Тюмень: СУЦ «Аванпост», 2000. – 43 с.
4. Шевцов А.В., Шевцов В.В. Средства повышения вестибулярной устойчивости и устойчивости к гипоксии // Теоретические и организационно-методические проблемы военно-прикладной физической подготовки: Материалы Всероссийской науч.-прак. конф. – Тюмень: КДМ, 2000. – С. 135-136.
5. Шевцов В.В. Теоретические и методические основы формирования военно-прикладных навыков и умений. - Тюмень: Вектор-Бук, 2000. – 53 с.
6. Шевцов В.В. Развитие физических качеств / В.В. Шевцов – Тюмень: Вектор-Бук, 2000.- 36 с.
7. Шевцов В.В. Основные направления совершенствования системы физической подготовки учащейся молодежи // Теоретические и организационно-методические проблемы военно-прикладной физической

подготовки: Материалы Всероссийской науч.-прак. конф. – Тюмень: КДМ, 2000. – С. 3-5.

8. Шевцов В.В., Шевцов А.В., Шевцова В.В. Физическая подготовка в оборонно-оздоровительном лагере. – Тюмень: Вектор-Бук, 2000. – 48 с.

9. Шевцов В.В. Комплексная программа физической подготовки учащейся молодежи к военной службе в образовательных учреждениях Тюменской области. – Тюмень: СУЦ «Аванпост», 2001.–47с.

10. Шевцов В.В., Шевцов А.В. Атлетическое двоеборье: Уч.-метод. пособие. – Тюмень: Вектор-Бук, 2000. – 50 с.

11. Шевцов В.В., Шевцов А.В., Шевцова В.В. Зимний полиатлон. – Тюмень: Вектор-Бук, 2000.–58с.

12. Шевцов В.В., Шевцов А.В., Шевцова В.В. Летний полиатлон. – Тюмень: Вектор-Бук, 2000.–58с.

13. Шевцов В.В., Шевцов Вяч. В. Рукопашный бой – средство развития профессионально важных физических качеств // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы VI – й междунив. междунар. науч.-метод. конф. – М.: МГУ, 2001. – Ч. 2. – С. 164-166.

14. Шевцов В.В., Перов А.Н. Мониторинг физического и психического состояния учащихся кадетских классов // Материалы 2-й Российской науч.-прак. конф. – Екатеринбург: РГПУ, 2004. – С. 34-36.

15. Шевцов Вяч.В., Шевцов В.В. Рукопашный бой – средство развития баллистической координации // Сборник научных статей ученых Сибири и Урала – Выпуск № 2. – 2002. –С.164-165.

16. Шевцов Вл.В., Шевцов В.В., Шевцова В.В., Шевцов А.В. Физическое состояние и пригодность учащейся молодёжи к военной службе: Монография. – Тюмень: ТЮИ МВД РФ, 2005 – 180 с.

17. Шевцов Вл.В. Формирование пригодности учащейся молодёжи к военной службе в условиях профильной оборонно-спортивной подготовки: Монография. – Тюмень: ТЮИ МВД РФ, 2006 – 150 с.

Учебное издание

Управление качеством физической подготовки учащихся к военной службе

Учебное пособие подготовлено коллективом авторов:
В.В. Шевцов, В.В. Шевцова, А.Н. Перов

Шевцов Владислав Вячеславович – кандидат педагогических наук, профессор, член-корреспондент Академии военных наук Российской Федерации. Профессор кафедры криминологии, психологии и педагогики Тюменского юридического института МВД России. Автор более 250 работ научного и методического характера по физической культуре и спорту, военно-прикладной физической подготовке, валеологии, педагогике высшей школы и юридической психологии. Мастер спорта СССР по акробатике. Экс-чемпион России по гиревому спорту.

Шевцова Вера Владимировна – кандидат педагогических наук, специалист по научной работе АУ ДОД ТО «ОДЮЦ «Аванпост». Автор более 60 работ научного и методического характера по физической культуре и спорту, педагогике высшей школы.

Перов Александр Николаевич – генеральный директор АУ ДОД ТО «ОДЮЦ «Аванпост», автор более 50 работ научного и методического характера по военно-патриотическому воспитанию, подготовке учащейся молодёжи к военной службе, в т.ч. двух монографий.

Издано в авторской редакции.