

**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

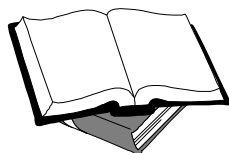
**ОРЛОВСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**



**А.Ф. Калашников, В.Е. Дуленцов**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ НА ЭТАПАХ  
ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ**

*Учебно-методическое пособие*



Орёл  
ОрЮИ МВД России  
2006

**УДК 378+7А3**  
**ББК 74+75.1**  
**П24**

**Калашников, А.Ф.**

**П24** Педагогические основы учебных занятий по физической подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России на этапах первоначального обучения и закрепления: учебно-методическое пособие / А.Ф. Калашников, В.Е. Дуленцов. – Орёл: ОрЮИ МВД России, 2006. – 32 с.

Пособие содержит методические рекомендации по повышению эффективности обучения курсантов образовательных учреждений МВД России в ходе учебных занятий по физической подготовке.

Предназначено для преподавателей кафедр физической подготовки, инструкторов общественников служебно-боевых подразделений, курсантов и слушателей.

Пособие печатается в авторской редакции.

**УДК 378+7А3**  
**ББК 74+75.1**

© Калашников А.Ф., Дуленцов В.Е., 2006  
© Орловский юридический институт МВД РФ, 2006

## ВВЕДЕНИЕ

Профессионализм работника органов внутренних дел характеризуется перспективой видения им в решении неожиданно возникших ситуаций, специальными знаниями и умениями, быстрым ориентированием в сложной постоянно меняющейся обстановке, мгновенным выбором наиболее эффективного решения в неожиданно создавшейся ситуации, реализацией принятого решения своими решительными действиями, разумным проявлением властных полномочий и распорядительности. Он проявляется через язык образов, действий, эмоций и неразрывно связан с мотивационной системой, волей, психоэмоциональной сферой сотрудника.

Существующая в настоящее время программа обучения курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России по физической подготовке направлена на развитие специальных физических качеств и формирование профессиональных навыков сотрудников подразделений органов внутренних дел. Однако, в основном, ее содержание направлено на обучение действиям курсантов в стандартных ситуациях. Это обуславливает использование физических упражнений, направленных только на воспитание основных физических качеств, освоение приемов самозащиты и на этой основе повышение функционального состояния всех систем организма. Отсутствие моделирования в учебной программе обучения курсантов и слушателей по физической подготовке реальных ситуаций оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел не способствует формированию у них профессионального интеллекта. Это влечет большое количество ошибочных действий обучаемых в ходе учебных занятий при решении ими задач административно-правового характера. Анализ практики сотрудников подразделений органов внутренних дел различных служб показывает, что успешное решение оперативно-служебных задач зависит не только от хорошей физической подготовленности, но и от проявления профессионально важных психических качеств. Для этого требуется, чтобы двигательные профессиональные действия в ходе служебной деятельности основывались на административно-правовую базу.

Поэтому Коллегия МВД России приняла решение считать задачи профессиональной подготовки кадров к действиям в криминальных конфликтах, указанных в ч. 1 ст. ст. 13, 15 Закона “О милиции” приоритетным направлением служебной деятельности для всех сотрудников органов внутренних дел. Проблемы правомерного применения физической силы, специальных средств и оружия при выполнении ими служебных обязанностей занимают центральное место в практике служебно-боевой деятельности личного состава подразделений органов внутренних дел.

Изучению этого вопроса отводится значительное количество часов учебного времени в образовательных учреждениях МВД России. В последние годы преподавателями вузов разработано ряд учебно-методических пособий, рекомендаций. Предлагается много времени уделять переменному и постоянному составу и на самостоятельное изучение этого вопроса. Однако существенных сдвигов в решении этой проблемы в настоящее время не происходит.

Являясь составной частью боевой подготовки курсантов и слушателей, физическая подготовка относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин и призвана содействовать подготовке высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел. В образовательных учреждениях МВД России она представляет собой самостоятельную учебную дисциплину и является важнейшим компонентом профессиональной подготовленности выпускников.

Образовательные, воспитательные и развивающие функции курсантов наиболее полно осуществляются в рамках профессионально-прикладного обучения. В ходе занятий по физической подготовке совершенствуются основные физические качества и осваиваются профессиональные двигательные действия. Условия их выполнения должны способствовать воспитанию профессионально важных психических качеств. К ним относятся такие, например, как хладнокровие, самостоятельность, смелость, решительность, инициативность и др. Без которых невозможно будет выпускникам успешно решать оперативно-служебные задачи сотрудников различных подразделений органов внутренних дел.

Из общей педагогики известно, что педагогическое воздействие эффективно при наличии следующих условий: модели уровня воспитания и обучения, программы воспитания и обучения, систематической реализации этой программы, руководящей роли преподавателя во всем процессе воспитания и обучения.

Во всех составляющих педагогического воздействия должна быть компетенция педагога. Он должен не только определить цели и задачи образовательного процесса по физической подготовке, знать средства, формы и методы эффективного обучения, но и уметь ими варьировать в зависимости от индивидуальных особенностей курсантов. В ходе учебных занятий создавать условия для необходимости действий курсантов с профессионально-прикладной направленностью.

Таким образом, преподаватель физической подготовки в ходе учебных занятий не только формирует физическую культуру личности курсантов, их физическую и психологическую готовность к умелому и правомерному порядку применения силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, но и средствами физической подготовки обеспечивает их высокую работоспособность в процессе учебной деятельности, формирует у обучаемых профессиональный интеллект.

Содержание предлагаемого учебно-методического пособия содержит некоторые методические рекомендации для преподавателей кафедры физической подготовки.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ С КУРСАНТАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

С целью повышения эффективности учебного процесса, обеспечения индивидуального подхода к каждому курсанту и максимальной безопасности при отработке приемов практическое занятие целесообразно проводить в одной учебной группе двум преподавателям.

Первый преподаватель (ведущий) осуществляет общее руководство личным составом учебной группы. Он проводит подготовительную часть занятия или поручает это сделать своему ассистенту. В основной части занятия ведущий преподаватель управляет процессом обучения курсантов: показывает прием в целом и по элементам, объясняет основные технические действия, рассказывает о тактике его применения, дает команды для выполнения приема по разделением и слитно, проводит закрепление разученных действий самостоятельным выполнением приемов курсантами, методом опроса проверяет усвоение учебного материала.

Второй преподаватель может проводить занятие с одной из подгрупп учебной группы в другой части спортивного зала. В то же время, он может при проведении учебного занятия ведущим преподавателем обеспечивать индивидуальный подход в обучении курсантов, помогая им по ходу их действий устранить допускаемые на первоначальном этапе обучения ошибки.

Особое внимание, на начальном этапе обучения, целесообразно уделять отработке “базовых” движений для обеспечения повышенной устойчивости и, следовательно, надежности при выполнении приемов. Для этого нужно определить те из них, которые наиболее часто применяются в практической деятельности подразделений органов внутренних дел, и в ходе обучения и совершенствования обращать повышенное внимание их выполнению.

Теорией и методикой физической культуры и спорта рекомендуется проводить обучение двигательным действиям в следующей последовательности:

1. Демонстрация двигательного действия в целом, слитно.
2. Выполнение элементов приема с кратким объяснением основных действий в каждом из элементов.
3. Выполнение приема курсантами по разделением по команде преподавателя.
4. Объяснение допущенных характерных ошибок для личного состава группы.
5. Выполнение приема по команде преподавателя курсантами с партнером слитно, поочередно меняясь ролями.
6. Выполнение приема курсантами с партнером самостоятельно, поочередно меняясь ролями.
7. Выполнение приема курсантами поточным способом – переходя после выполнения приема без паузы от одного партнера к другому.
8. Рубежный контроль, т.е. демонстрация курсантами разученного технического действия после определенного этапа обучения (в конце учебного занятия, после прохождения темы, в конце семестра обучения и т.п.).

При выполнении учебно-тренировочных схваток по задержанию правонарушителей, каждому курсанту определяется роль сотрудника или правонарушителя и дается задание. «Сотруднику» - провести определенный прием задержания; выполнить прием задержания в зависимости от действий правонарушителя. «Правонарушителю» - при задержании вести себя пассивно; выполнить нападающие действия; имитировать нападение на «сотрудника» и т.п. Действия каждого курсанта оцениваются в соответствии с заданием (нападающий - задерживающий).

Для обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочных схваток в ходе учебного занятия и объективной оценки действий каждого слушателя, занятие целесообразно проводить тремя преподавателями или привлекать к оценкам действий курсантов из числа спортивного актива.

В ходе занятия каждый курсант выступает как в роли правонарушителя, так и в роли сотрудника. Выполнение приема рекомендуется оценивать по следующим основным показателям:

- количеству допущенных ошибок;
- уверенные действия при выполнении приема;
- выполнение приема в условиях воздействия различных сбивающих факторов (разница в собственном весе, росте, физического развития, спортивная или повседневная форма одежды, спортивный зал или местность и т.п.).

По окончании каждого занятия целесообразно провести его разбор. Ведущий преподаватель, совместно с другим преподавателем напоминает тему прошедшего занятия, отмечает наиболее активных курсантов, объявляет оценки, дает рекомендации на самоподготовку курсантов.

По завершении учебного процесса, между преподавателями также целесообразно обсудить действия каждого преподавателя, выработать решение по совершенствованию методики проведения учебного занятия.

## **МОДЕЛЬ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ НА ПРИМЕРЕ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМУ ЗАДЕРЖАНИЯ**

Из общей педагогики известно, что педагогическое воздействие возможно только при наличии следующих факторов: модели качеств специалиста; программы обучения; систематическая ее реализация; ведущая роль преподавателя в образовательном процессе.

Модель качеств специалиста определена государственным образовательным стандартом, программа обучения определена учебным планом и примерным тематическим планом, систематическая реализация программы обучения осуществляется расписанием учебных занятий, ведущая роль преподавателя заключается в выборе и применении эффективных средств, методов обучения и оптимальных форм организации курсантов в ходе учебных занятий.

Процесс обучения состоит из следующих этапов: начальное обучение; закрепление; совершенствование; углубленное совершенствование. Каждый из перечисленных этапов имеет свои цели, задачи, средства и методы обучения.

Оперативно-служебная деятельность подразделений органов внутренних дел характеризуется высокими физическими нагрузками и психологическим напряжением, особенно при выполнении служебных обязанностей в экстремальных условиях и ситуациях. Это обуславливает необходимость воспитания морально-волевой, специальной, психологической и физической подготовленности у каждого курсанта и слушателя, как будущего сотрудника одного из подразделений органов внутренних дел.

Полная и всесторонняя подготовленность выпускников образовательных учреждений МВД России к профессиональной деятельности в современных условиях может быть обеспечена только достижением оптимального уровня развития всех вышеперечисленных компонентов индивидуальной боевой подготовки. Отсутствие или недостаточное развитие одного из компонентов нельзя компенсировать высоким уровнем развития других факторов, т.к. они находятся в диалектической взаимосвязи друг с другом.

Качественно-количественные показатели физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России к служебной деятельности обуславливаются:

- содержанием профессиональных двигательных действий при решении оперативно-служебных задач;
- условиями, в которых протекает служебная деятельность;
- характером и величиной физических нагрузок и психических напряжений, возникающих в ходе решения оперативно-служебных задач.

Физическая подготовленность - интегральный показатель деятельности всех органов и систем специалиста, обеспечивающих поддержание высокой работоспособности длительное время и способствующих успешному выполнению служебных обязанностей при воздействии отрицательных факторов окружающей среды.

Физическая подготовленность курсантов и слушателей к профессиональной деятельности определяется их соответствующей телесной развитостью, оп-

тимальным функциональным состоянием организма, психологической подготовленностью и требуемым уровнем развития двигательной подготовленности.

Телесная развитость характеризуется основными антропометрическими признаками человека: рост, вес, окружность груди, развитие костно-мышечной системы, гибкость, осанка, пропорциональность тела и его частей.

Функциональное состояние организма курсантов и слушателей характеризуется степенью функциональной дееспособности всех внутренних органов и систем, их устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности, а также наличием или отсутствием каких-либо заболеваний.

Свойства организма, отражающие функционирование внутренних органов и систем, а также обеспечивающие его устойчивость к воздействию определенных неблагоприятных факторов учебной и служебной деятельности принято называть **функциональными качествами**. Основными из них являются следующие качества:

– *устойчивость к укачиванию* - способность организма стойко переносить воздействие разнонаправленных ускорений, возникающих в условиях специфической деятельности решения оперативно-служебных задач на всех видах транспорта (в полете пассажирских и транспортных самолетов и вертолетов; на пассажирских пароходах, баржах и других плавсредствах; на железнодорожном транспорте; в вездеходах и других средствах повышенной проходимости);

– *устойчивость к перегрузкам* - способность организма противостоять действующим на него инерционным силам ускорения;

– *устойчивость к кислородному голоданию* - способность действовать в условиях недостатка кислорода;

– *эмоциональная устойчивость* – способность противостоять экстремальным факторам среды и обитания, сохранять устойчивость психических и психомоторных процессов на фоне сильных психогенных воздействий.

**Двигательная** подготовленность курсантов и слушателей характеризуется уровнем развития основных физических качеств и степенью сформированности двигательных навыков.

**Основные физические качества** - это свойства организма, обеспечивающие двигательную деятельность курсантов и слушателей. К ним относятся: *выносливость* - способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности; *сила* - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий; *быстрота* - способность совершать двигательные действия в минимальное время; *ловкость* - способность выполнять движения координировано и точно, а также своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей двигательной задачей.

**Двигательные навыки** - это доведенные до автоматизма практические действия, выполняемые в соответствии с поставленной задачей. Двигательные навыки подразделяются на общие и служебно-прикладные. К основным служебно-прикладным навыкам относятся навыки в передвижении в различных условиях (на лыжах, по сыпучему грунту, неровностям земной поверхности и т.п.), преодолении препятствий, приемах самозащиты, прикладном плавании,

рукопашному бою.

Физическая подготовленность курсантов и слушателей к успешному выполнению оперативно-служебных задач обеспечивается путем воздействия целого ряда факторов. К наиболее значимым из которых относятся:

- наследственность;
- индивидуальные биологические и психические особенности человека;
- бытовые и средовые условия жизнедеятельности;
- режим повседневной деятельности;
- периодические лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия по линии медицинской службы;
- полноценный и активный отдых в период очередного каникулярного отпуска;
- тренирующее воздействие занятий по боевой подготовке и учений;
- процесс физического самосовершенствования в свободное от учебы время.

Вместе с тем, главным и самым эффективным фактором формирования, поддержания и восстановления физической подготовленности курсантов и слушателей к несению службы является специально направленная физическая подготовка, оказывающая наиболее многостороннее и глубокое воздействие на организм занимающихся.

Специально направленная физическая подготовка, при научно обоснованном планировании и методически грамотном ее проведении, оказывает, кроме того, упорядочивающее и систематизирующее воздействие и на все вышеперечисленные факторы обеспечения их физической подготовленности к профессиональной деятельности.

Физическая подготовка - это целенаправленный и управляемый процесс физического совершенствования курсантов и слушателей с учетом особенностей предстоящей им служебной деятельности.

Физическое совершенствование курсантов и слушателей заключается в улучшении, поддержании и восстановлении их физического состояния в результате систематического выполнения физических упражнений и воздействия других благоприятных условий. В процессе физического совершенствования осуществляется также формирование соответствующих убеждений, знаний и умений по вопросам физической подготовки и спорта.

При отсутствии физической подготовки, а также при низком уровне ее функционирования, физическая подготовленность курсантов и слушателей к выполнению служебных задач становится недостижимой. Поэтому физическая подготовка является неотъемлемой составной частью профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, важным предметом боевой подготовки и специальной дисциплиной в общеобразовательном процессе.

Наряду с обеспечением физической подготовленности курсантов и слушателей к профессиональной деятельности рационально организованная физическая подготовка со специальной направленностью способствует:

- совершенствованию морально-политического состояния;

- приобретению опыта специальных двигательных действий;
- воспитанию профессионально важных психических качеств;
- усилению эффективности системы профессионального отбора кандидатов на учебу;
- ускорению адаптации нового набора на учебу в образовательные учреждения МВД России к условиям проживания и несения службы;
- опережающему развитию профессионально важных антропометрических, функциональных, двигательных и психических качеств;
- качественному решению учебных задач на различных этапах обучения;
- поддержанию физической и умственной работоспособности курсантов и слушателей в ходе их учебной деятельности;
- профилактике влияния неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на физическое и психическое состояние личного состава образовательного учреждения;
- быстрому восстановлению работоспособности курсантов и слушателей после больших физических нагрузок и психических напряжений;
- обеспечению активного отдыха в свободное от службы время;
- ускорению реабилитации после травм, болезней и различных поражений;
- формированию физической культуры личности.

Для достижения физической подготовленности курсантов и слушателей к предстоящей служебной деятельности работников органов внутренних дел, даже при наличии у них достаточно хорошего физического состояния, требуется, как правило, до 5-6 месяцев систематических и напряженных занятий по физической подготовке. При кратковременной утрате (снижении ниже допустимого уровня) уже ранее сформированных показателей физической подготовленности курсантов и слушателей для их восстановления необходимо не менее 3-4 недель таких занятий.

Особенности развития средств и способов ведения борьбы с преступностью в настоящее время и в ближайшей перспективе требуют, чтобы все большая и большая часть специалистов находились в режиме постоянной физической и психологической готовности к боевой деятельности. В то же время, практика показывает, что в настоящее время физическая подготовленность специалистов большинства подразделений органов внутренних дел к успешному выполнению оперативно-служебных задач формируются без учета этого важного фактора. Поэтому все параметры системы физической подготовки, функционирующей в настоящее время, в ходе повседневной деятельности должны в максимальной степени соответствовать основным требованиям служебной деятельности.

Достижению поставленной задачи способствует методически грамотная организация обучения профессиональным двигательным действиям курсантов и слушателей на всех этапах обучения. Так, например, на этапе первоначального обучения курсантов представляется целесообразным обучение приемам задержания проводить по следующей принципиальной схеме построения основной части занятия (Таблица 1).

Таблица 1.

№ п/п	Название приема	Действия курсантов	Основные ошибки	Организационно-методические указания
1.	Загиб руки за спину при подходе сзади			<p><b>Действия ведущего преподавателя:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– показывает выполнение приема в целом;</li> <li>– рассказывает в каких случаях целесообразно применение этого приема;</li> <li>– объясняет действия курсантов при выполнении приема по разделениям по его команде;</li> <li>– инструктирует о соблюдении требований к выполнению мер безопасности;</li> <li>– дает команду для перестроения курсантов по парам в исходном положении лицом друг к другу;</li> <li>– определяет две подгруппы обучаемых курсантов, действия которых контролируют каждый из преподавателей.</li> </ul> <p><b>Действия ассистирующего преподавателя:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– контролирует действия курсантов, находящихся в глубине строя и спортивного зала;</li> <li>– исправляет грубые ошибки и неточности в действиях курсантов при выполнении ими физических упражнений, а также при разучивании приемов самозащиты;</li> <li>– требует от курсантов соблюдения мер безопасности в ходе занятия;</li> <li>– самостоятельно обучает выполнению упражнений и приемов курсантов выделенной подгруппы</li> </ul>
		Курсанты выполняют команды преподавателя		Ведущий преподаватель подает команду: «По разделениям, ДЕЛАЙ – РАЗ!»

№ п/п	Название приема	Действия курсантов	Основные ошибки	Организационно-методические указания
		<p>Курсанты, стоя попарно на дистанции одного шага, одновременно с шагом правой ноги обозначают нанесение внешней частью своей правой стопы болевого удара по ахиллесову сухожилию партнера и захватывают своей правой рукой кисть одноименной руки партнера и фиксируют свое положение</p>	<p>Болевой удар не наносится; болевого удара наносится левой ногой; болевого удара наносится в область икроножной мышцы</p>	<p>Оба преподавателя быстро контролируют положения курсантов и исправляют допущенные ими ошибки</p>
		<p>Скручивая захваченную руку внутрь, выполняют толчок своей левой ладонью под плечо партнера чуть выше ее локтевого сустава в сторону естественного сгиба руки и фиксируют свое положение</p>	<p>Захват руки осуществляется не за кисть, а за предплечье; захваченная кисть партнера не разворачивается внутрь; проводящий прием стоит на прямых ногах, а не в положении полувывада</p>	<p>После исправления ошибок ведущий преподаватель подает команду: «ДЕЛАЙ – ДВА!» Оба преподавателя быстро контролируют положения курсантов и исправляют допущенные ими ошибки</p>
		<p>Курсанты, вставая из положения полувывада, вкладывают кисть захваченной руки партнера в локтевой сустав своей левой руки и, нажимая кистью своей левой руки на локтевой сустав партнера вниз, приставляют свою левую ногу вплотную к правой ноге партнера, прижимая локоть партнера к своему левому боку и фиксируют свое положение</p>	<p>Толчок левой рукой выполняется в плечо партнера сзади, т.е. против естественного сгиба в локтевом суставе; раннее заведение захваченной руки партнера за его спину; проводящий прием перемещается за спину партнера</p>	<p>После исправления ошибок ведущий преподаватель подает команду: «ДЕЛАЙ – ТРИ!» Оба преподавателя быстро контролируют положения курсантов и исправляют допущенные ими ошибки</p>

№ п/п	Название приема	Действия курсантов	Основные ошибки	Организационно-методические указания
		<p>Курсанты фиксируют голову партнера захватом своей правой руки за его волосы или отворот одежды и подают команду: «С правой ноги – МАРШ!» и выполняют 2-3 шага сопровождения, начиная свое движение с левой ноги</p>	<p>Не производится нажим своей левой кистью на локтевой сустав партнера; выполнение шага своей левой ногой не вперед, а в сторону; локоть блокированной руки партнера фиксируется в область живота проводящего прием; голова партнера не зафиксирована; общий центр тяжести партнера не перемещен на носки его стоп; проводящий прием начинает свое движение в ногу с партнером</p>	<p>После исправления ошибок ведущий преподаватель подает команду: «ДЕЛАЙ – ЧЕТЫРЕ!»</p>
				<p>Оба преподавателя быстро контролируют положения курсантов и исправляют допущенные ими ошибки. После двух-трех шагов сопровождения партнеры меняются ролями и ведущий преподаватель дает команду для выполнения элементов приема сначала. Действия обоих преподавателей повторяются. Замечания преподавателей по исправлению ошибок курсантами должны быть краткими и конкретными. По мере усвоения правильного выполнения элементов приема ведущий преподаватель сокращает паузу между подачей команд, приближая темп действий к слитному выполнению</p>

№ п/п	Название приема	Действия курсантов	Основные ошибки	Организационно-методические указания
		Курсанты выполняют самостоятельно прием, соблюдая меры безопасности		При отсутствии в действиях курсантов грубых ошибок в ходе выполнения приема, и достаточно уверенном выполнении элементов приема, ведущий преподаватель дает команду курсантам выполнять прием самостоятельно. Оба преподавателя контролируют действия курсантов в своих подгруппах, исправляя возникающие ошибки в их действиях и следят за соблюдением ими мер безопасности
		Курсанты выполняют команды преподавателя		После самостоятельного выполнения приема шесть-восемь раз и отсутствия грубых ошибок, ведущий преподаватель переходит к закреплению учебного материала. Курсанты перестраиваются в колонну по три или четыре (в зависимости от их количества и имеющейся материальной базы). Все размыкаются на дистанцию в два-три шага. Преподаватель подает общую команду: «КРУ-ГОМ!». Затем следует команда: «Для выполнения приема последняя шеренга – МАРШ!»
		Последняя шеренга начинает по команде движение. Подходят к стоящим впереди в колонне партнерам и самостоятельно выполняют прием		Преподаватели контролируют действия курсантов в распределенных между собой колоннах. Преподавателям целесообразно следить за слитным выполнением приема и делать краткие замечания при неточном выполнении элементов приема и не отвлекаться на объяснения и подробное разъяснение о выполнении действий
		После выполнения приема задержания курсанты самостоятельно переходят к следующему, стоящему в колонне, и выполняют те же действия		Курсанты, выполняющие прием задержания, после выполнения приема на всех партнерах, стоящих в колонне, занимают место направляющего своей колонны и выступают в роли задерживаемых

№ п/п	Название приема	Действия курсантов	Основные ошибки	Организационно-методические указания
		Курсанты слушают замечания преподавателя		После выполнения приема всеми курсантами ведущий преподаватель делает общие замечания. Целесообразно выделить не более двух характерных ошибок, допускаемыми курсантами, и напомнить им о соблюдении мер безопасности при проведении приема
		Курсанты выполняют команду преподавателя		В целях дальнейшего закрепления учебного материала ведущий преподаватель дает команду продолжить выполнение приема в том же порядке. По окончании основной части занятия ведущий преподаватель перестраивает учебную группу в одну шеренгу и вызывает двух-трех курсантов для самостоятельного выполнения разученного приема в целом на оценку
		Курсанты сообщают свое мнение о допущенных ошибках		После выполнения приема спрашивает у трех-четырех стоящих в строю курсантов о допущенных в ходе выполнения приема ошибках. Кратко сообщает об истинных допущенных ошибках или подтверждает сказанное, если курсанты правильно отметили ошибки. Объявляет оценку за выполнение приема. Отмечает успешно осваивавших прием. Дает рекомендации на самоподготовку

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ ЗАКРЕПЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

На этапе закрепления учебного материала целесообразно организовать проведение учебных занятий таким образом, чтобы курсанты выполняли приемы самозащиты на фоне предварительной физической нагрузки в условиях необходимости быстрого выбора правильного действия и его реализации. Таким условием может быть преодоление полосы препятствий с выполнением приемов самозащиты после преодоления каждого препятствия (Таблица 2).

**Таблица 2.** Примерное содержание учебного занятия на полосе препятствий для курсантов 1-го курса на этапе закрепления учебного материала

<b>Препятствие</b>	<b>Действия курсантов</b>	<b>Основные ошибки, допускаемые курсантами</b>	<b>Организационно-методические указания для преподавателя</b>
Бег 15 м	Стартуют по команде преподавателя	Задерживаются со стартом; допускают фальстарт	Контролирует правильное выполнение начала бега курсантов
Преодоление «рва с водой» шириной 2,5 - 3,5 м	Перепрыгивают «ров»	Неправильное определение толчковой ноги; неуверенное отталкивание; низкая траектория полета; боязнь препятствия	Определяет допущенную ошибку
Пробегание лабиринта	Передвигаются по проходам лабиринта	Семят при передвижении; не используют подтягивание руками за поручни лабиринта; передвигаются приставными шагами; взгляд направлен вниз	Дает краткие рекомендации по устранению ошибок в ходе преодоления лабиринта
Бросок захватом двух ног спереди	Выполняют бросок	Производится сбивание не плечом, а головой; при сбивании не используется сила мышц ног; не удерживается захват за подколенные сгибы бросаемого	Дает краткие рекомендации по выполнению правильных действий в ходе выполнения броска

<b>Препятствие</b>	<b>Действия курсантов</b>	<b>Основные ошибки, допускаемые курсантами</b>	<b>Организационно-методические указания для преподавателя</b>
Бег 5-7 м	Быстро набирают максимальную скорость бега	Бегут на прямых ногах; туловище не наклонено вперед; руки не согнуты в локтевых суставах	Дает краткие рекомендации по выполнению правильных действий в ходе выполнения
Взбегание по трапу на «разрушенный мост»	Быстро забегают на «разрушенный мост»	Семят при передвижении; не удерживают равновесие	Дает краткие рекомендации по выполнению правильных действий в ходе выполнения
Преодоление «разрушенного моста», спрыгивание	Преодолевают «разрушенный мост» и спрыгивают	Взгляд направлен вниз; при спрыгивании с «моста» не сгибают ноги в коленном суставе	Дает рекомендации по выполнению правильных действий в ходе прохождения
Бросок через бедро или через спину	Выполняют бросок	В момент поворота слишком рано выпрямляются ноги; в момент броска не используются мышцы ног и туловища; нет синхронности действий между рывком руками и выпрямлением ног при подбиве	Дает краткие рекомендации по выполнению правильных действий в ходе выполнения броска
Бег 5-7 м	Быстро набирают максимальную скорость бега	Бег на прямых ногах; туловище не наклонено вперед; руки не согнуты в локтевых суставах	Дает краткие рекомендации по выполнению правильных действий в ходе выполнения
Преодоление «разрушенной лестницы», спрыгивание	Преодолевают «разрушенную лестницу» и спрыгивают	Взгляд направлен вниз; при спрыгивании с «разрушенной лестницы» не сгибают ноги в коленном суставе	Дает рекомендации по выполнению правильных действий в ходе преодоления

<b>Препятствие</b>	<b>Действия курсантов</b>	<b>Основные ошибки, допускаемые курсантами</b>	<b>Организационно-методические указания для преподавателя</b>
Задержание при подходе спереди «рывком»	Выполняют задержание при подходе спереди «рывком»	Не выполняется рывок за захваченную руку противника на себя; локоть проводящего прием не лежит на спине противника; стопа проводящего прием не приставлена к ближней ноге противника; не выполняется захват за плечо (одежду на плече)	Дает краткие рекомендации по выполнению правильных действий в ходе проведения задержания
Бег 5-7 м	Быстро набирают максимальную скорость бега	Бегут на прямых ногах; туловище не наклонено вперед; руки не согнуты в локтевых суставах	Дает краткие рекомендации по выполнению правильных действий в ходе выполнения
Пролезание в «окно»	Пролезают в «окно»	Движение начинают с нырка головой в «окно»	Дает краткие рекомендации по выполнению действий
Задержание при подходе сзади	Выполняют задержание при подходе сзади «толчком»	Захватив руку партнера за запястье, не разворачивают ее во внутрь; не производится толчок основанием ладони в локтевой сустав захваченной руки противника; в конечном положении ладонь левой руки накладывается на плечевую часть захваченной руки партнера далеко от локтя	Дает краткие рекомендации по выполнению правильных действий в ходе проведения задержания
Бег 5-7 м	Быстро набирают максимальную скорость бега	Бегут на прямых ногах	Дает краткие рекомендации по выполнению правильных действий в ходе выполнения
Спрыгивание в «ход сообщения» и бег по нему - 12 м	Спрыгивают в «ход сообщения» и бегут по нему	Туловище не наклонено вперед; руки не согнуты в локтевых суставах; не сгибают ноги в коленном суставе	Дает краткие рекомендации по выполнению действий

<b>Препятствие</b>	<b>Действия курсантов</b>	<b>Основные ошибки, допускаемые курсантами</b>	<b>Организационно-методические указания для преподавателя</b>
Вылезание из траншеи “хода сообщения”	Вылезают из траншеи “хода сообщения”	Слабое отталкивание при выходе из «хода сообщения»	Дает краткие рекомендации по выполнению действий
Перелезание через “забор”	Перелезают через “забор”	Становятся на окно в заборе	Дает рекомендации по выполнению действия
Освобождение от захвата за одежду на груди	Выполняют освобождение от захвата за одежду на груди	Забывают наносить расслабляющий удар	Дает краткие рекомендации по выполнению правильных действий в ходе освобождения
Бег 100 м, финиш	Быстро набирают максимальную скорость бега	Бегут на прямых ногах; туловище не наклонено вперед; руки не согнуты в локтевых суставах; тормозят перед финишем	Дает краткие рекомендации по выполнению правильных действий в ходе выполнения
Нормативы: “отлично” - 50 с; “хорошо” – 52 с; “удовлетворительно” – 54 с			

## **ОБЩАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ В ХОДЕ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Лучшему усвоению программного материала способствует единая терминология, разработанная теорией и методикой физической культуры и спорта, используемая преподавателями в ходе учебных занятий.

### **Команды для передвижения в строю**

**“Шагом—марш!”** - команда для всякого движения вперед шагом с места (даже на один шаг). Движение начинается с левой ноги.

**“На месте шагом (бегом)—марш!”** - команда для движения на месте. При переходе с передвижения к движению на месте подается команда **“На месте!”**.

**“Обычным шагом (бегом)—марш!”** - команда применяется при переходе с других видов ходьбы, бега (ходьба на носках, ходьба или бег в сочетании с подскоками и т.п.).

**“Направляющий, на месте!”** - команда подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, т.к. при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, больше. По этой команде направляющий переходит к движению на месте, следующий занимающийся выполняет передвижение до установленной дистанции, после чего также переходит к движению на месте и т.д.

**“Группа—стой!”** - команда для прекращения движения. Подается под шаг левой ногой, после чего делается шаг правой и приставляется левая.

Команды **“Прямо!”**, **“Два (три и т.д.) шага вперед (назад) или приставных шага вправо (влево)—марш!”** - подаются для перехода с движения на месте к передвижению. Исполнительная команда подается под шаг левой ногой (кроме команды **“Приставным шагом вправо—марш!”**, где исполнительная команда подается под шаг правой ногой), затем выполняется шаг правой (левой) на месте, и с левой (правой) ноги начинается движение вперед или в указанную сторону.

**“Идти не в ногу!”**, **“Идти в ногу!”** - команды для изменения характера передвижения. После подачи **“идти в ногу”** необходимо вести счет до того, как ее начнет выполнять вся группа.

**“Шире шаг!”**, **“Короче шаг!”**, **“Полшага!”**, **“Полный—шаг!”**, **“Чаще—шаг!”**, **“Ре—же!”** - команды, предназначенные для изменения длины шага и скорости движения. Исполнительная команда подается под шаг левой ногой. После подачи команды для изменения скорости движения необходимо вести счет до того, как ее начнет выполнять вся группа.

Для изменения направления движения применяются команды: **“Направо!”**, **“Нале—во!”**, **“Кругом—марш!”**. При повороте направо исполнительная команда подается под шаг правой ногой, следует шаг левой, которая ставится на носок, и выполняется поворот направо на носке левой ноги с одновремен-

ным шагом правой в новом направлении. Поворот налево выполняется аналогично, но на носке правой ноги (команда подается под шаг левой).

При выполнении поворота кругом исполнительна команда “марш” подается под шаг правой ногой, после чего на счет “раз” делается шаг левой, на счет “два” - полшага правой (нога ставится на носок на одной линии с левой) с одновременным поворотом налево-кругом на носках и на счет “три” продолжается движение с левой ноги в противоположном направлении.

**“Правое (левое) плечо вперед, шагом—марш!”**. Если эта команда дается в шереножном строю, то ее выполняют все, поворачиваясь вокруг левофлангового (правофлангового) в указанном направлении до тех пор, пока не будет команда **“Прямо!”**, **“На месте!”**, **“Стой!”**. При движении в колонне команду выполняет направляющий, а остальные соблюдают свое движение с ним.

Для управления движением строя применяются и ряд других команд:

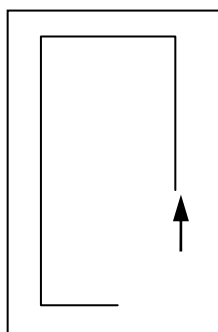


Рис. 1

*“Обход”* - движение вдоль границ зала, площадки (рис. 1). Команда: **“Налево (направо) в обход шагом—марш!”** - должна быть подана в углу зала.

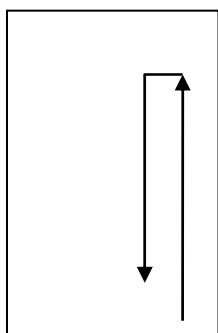


Рис. 2

*“Противоход”* – движение колонны за направляющим в противоположном направлении (рис. 2). Команда: **“Противоходом налево (направо) шагом—марш!”**. Интервал между встречными колоннами один шаг.

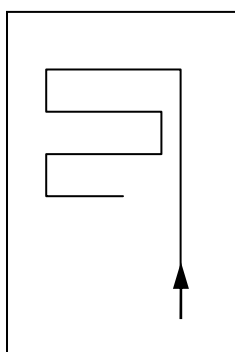


Рис. 3

*“Змейка”* – несколько противоходов, выполненных подряд (рис. 3). Величина змейки определяется по первому противоходу. Вначале подается команда для движения противоходом, а после того, как направляющий сделает первый виток нужного размера, командуют: **“Змейкой—марш!”**.

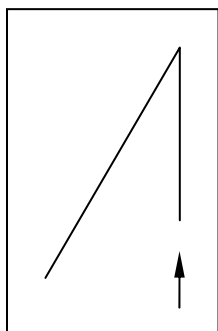


Рис. 4

“*Диагональ*” (рис. 4). Команда “**По диагонали—марш!**” подается, когда направляющий подходит к углу зала (площадки).

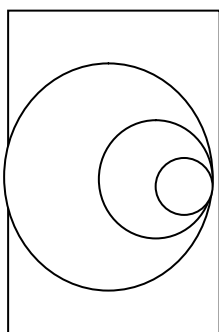


Рис. 5

“*Круг*” может быть большого, среднего и малого размера. Диаметр, соответственно, равен поперечнику зала (площадки), его половине и четверти (рис. 5). Команда: “**По большому (среднему, малому) кругу налево (направо) шагом—марш!**”.

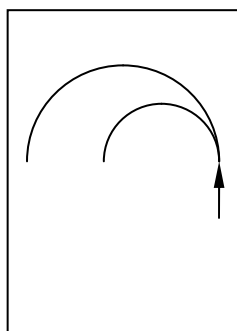


Рис. 6

“*Дуга*” – фигура, равная половине круга (рис. 6). Команда: “**Дугой шагом—марш!**”. Дуга среднего размера выполняется по команде “**Дугой до центра шагом—марш!**”. Направляющий, пройдя по окружности половину круга, обозначает шаг на месте, остальные, также обозначая шаг на месте, выравниваются и устанавливают необходимую дистанцию.

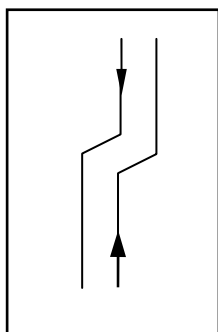


Рис. 7

“*Проходы*” - расхождение встречных колонн (рис. 7). Колонны по одному проходят одна мимо другой на расстоянии одного шага справа (правым боком друг к другу) или слева (левым боком друг к другу). Команда: “**Проходом справа (слева) шагом—марш!**”.



Рис. 8

*Движение к точкам зала* (рис. 8). Команды: **“К центру (к левой середине, к верхнему правому углу и т.д.) шагом—марш!”**. Положение точек зала определяется по правой границе зала. Это одна из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий, обычно - напротив входной двери. Если по длинной стороне зала расположены окна, то группа строится спиной к ним.

Во время передвижения в строю часто выполняются упражнения в движении, куда относятся все разновидности ходьбы и бега. Для этого подаются следующие команды:

- **“Ходьба на носках, с заданием—марш!”** (для краткости слово “с заданием” можно опустить) - ноги прямые, пятки не касаются пола;

- **“Ходьба на пятках—марш!”** - ноги прямые, передняя часть стопы не касается пола.

- **“Приставными шагами правым (левым) боком—марш!”** - движение приставными шагами в направлении передвижения строя правым (левым) боком вперед;

- **“Галопом правым (левым) боком—марш!”** - то же, но с фазой полета;

- **“Бег с высоким подниманием бедра—марш!”** - бедро поднимается до горизонтального положения;

- **“Бег с захлестыванием голени назад—марш!”** - нога максимально сгибается в колене, бедро вертикально;

- **“Бег прыжками с ноги на ногу—марш!”** - бедро ноги, находящейся впереди, поднимается до горизонтального положения, нога, находящаяся сзади, выпрямлена;

- **“Бег скрестным шагом правым (левым) боком—марш!”** - движение скрестным шагом в направлении передвижения строя правым (при выполнении первого скрестного шага левая ставится впереди правой, а при выполнении следующего - левая ставится сзади правой) или левым (на первом шаге правая ставится впереди левой, на втором - сзади) боком вперед.

- **“Спиной вперед—марш!”** - передвижение выполняется в том же направлении, но спиной вперед (занимающиеся, наблюдая через левое плечо, соблюдают указанную дистанцию).

По такому же принципу строятся команды для выполнения других видов ходьбы и бега. Исполнительная команда **“марш”** подается под шаг левой ногой. Разновидности ходьбы: на внутренней и наружной стороне стоп, в полуприседе и приседе, выпадами и т.д. Разновидности бега: с подниманием прямых ног вперед или назад, с подскоками, с поворотами и т.д.

Для перехода к обычной ходьбе или бегу подается команда: **“Без задания—марш!”** или **“Обычным шагом (бегом)—марш!”**.

**Примечание:** 1. Говоря о том, что исполнительная команда подается под шаг левой (правой) ногой, имеют ввиду то, что команда подается в момент постановки ноги.

2. Когда команда подается в движении, то в ней слово **“шагом (бегом)”** опускается.

3. Если передвижение в момент выполнения команды или после ее выполнения невозможно (не позволяют границы зала), то занимающиеся обозначают движение шагом (бегом) на месте, пока будет дана новая команда. Например, направляющий, выполнив команду **“По диагонали шагом—марш!”**, и, дойдя до противоположного угла зала, начинает обозначать шаг на месте. Остальные занимающиеся, установив необходимую дистанцию, также обозначают шаг на месте, и только после команды **“Налево (направо) в обход—марш!”** начинают передвижение.

### **Команды для построения и перестроения**

*Построение в одну шеренгу* производится по команде: **“В одну (две и т.д.) шеренгу—становись!”**. Одновременно с подачей команды преподаватель становится лицом к фронту в положение **“смирно”**. Группа выстраивается слева

от него. В команде место построения может указываться словами, например, **“В нижнем левом углу в одну шеренгу—становись!”**.

*Построение в колонну* производится по команде: **“В колонну по одному (два и т.д.)—становись!”**. Группа выстраивается за преподавателем или в месте, указанном в команде.

*Построение по распоряжению.* Например, **“Станьте в две шеренги!”**, **“Станьте в круг!”**, **“Станьте в одну колонну!”**.

*Перестроение из одной шеренги в две* производится по команде: **“В две шеренги—стройся!”**. Предварительно группу надо рассчитать на первый и второй. Перестроение выполняют вторые номера: на счет “раз” - левой ногой шаг назад; “два” - правой шаг вправо (заходя в затылок первым номерам); “три” - приставить левую. Для обратного перестроения подается команда: **“В одну шеренгу—стройся!”**. Занимающиеся, стоящие во второй шеренге, делают на счет “раз” - шаг левой влево; “два” - шаг правой вперед (вступая в первую шеренгу); “три” - приставляют левую ногу.

*Перестроение из одной шеренги в три* (рис. 9) производится по команде: **“В три шеренги—стройся!”**. Предварительно группу рассчитывают по три. Вторые номера стоят на месте, первые - делают шаг правой назад, а левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. В это же время третьи номера делают шаг левой вперед, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подается команда: **“В одну шеренгу—стройся!”** ( перестроение проводится в обратном порядке).

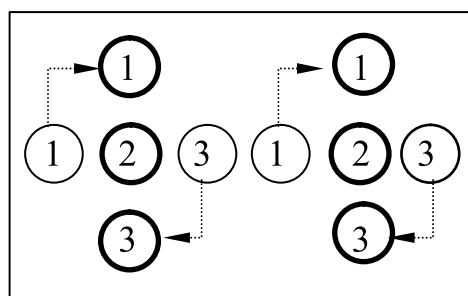


Рис. 9

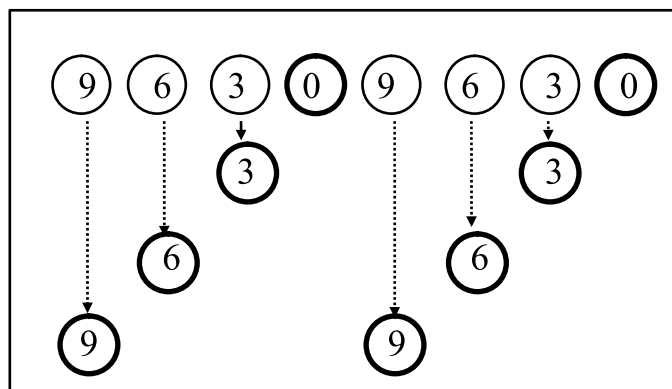


Рис. 10

*Перестроение из шеренги уступами по расчету 9—6—3—на месте (6—3—на месте или 4—2—на месте)* (рис. 10). Команды: **“На 9—6—3—на месте — рассчитайся!”**, **“По расчету шагом—марш!”**. По второй команде каждый занимающийся делает положенное по расчету количество шагов вперед, т.е. первый - 9 шагов, второй - 6, третий - 3 шага, четвертый стоит на месте. Преподаватель считает до того момента, когда первая шеренга приставит ногу. При расчете 9—6—3—на месте до 10; 6—3—на месте - до 7; 4—2—на месте - до 5.

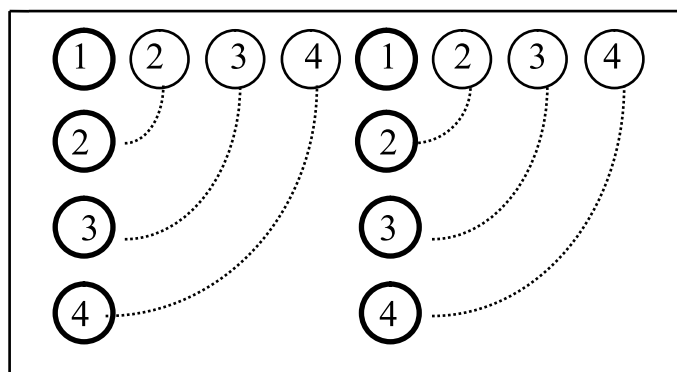


Рис. 11

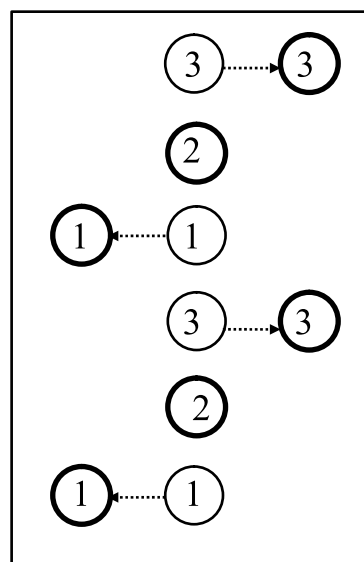


Рис. 12

*Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом* (рис. 11) производится по командам: **“Отделениями в колонну по тир (четыре и т.д.) левые (правые) плечи вперед шагом—марш!”**. По этой команде занимающиеся, предварительно рассчитанные на отделения (например, “По четыре—рассчитайсь!”, “Номера от первого до четвертого составляют отделение!”), сохраняя равнение по фронту, начинают захождение плечом до образования колонны, после чего подается команда **“Группа—стой!”**. Для обратного перестроения подаются команды: **“Кру—гом!”**, **“Отделениями в одну шеренгу правые (левые) плечи вперед шагом—марш!”**, **“Группа—стой!”**. Последняя команда подается в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге.

*Перестроение из одной колонны в три уступом* (рис. 12). После предварительного расчета по три подается команда: **“Первые номера два (три и т.д.) приставных шага вправо, третьи номера два (три и т.д.) приставных шага влево шагом—марш!”**. Для обратного перестроения подается команда: **“На свои места приставным шагом шагом—марш!”**.

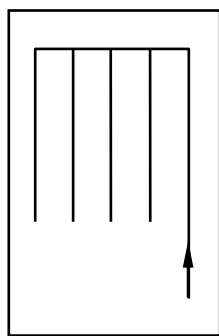


Рис. 13

*Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении* (рис. 13). Команда: **“В колонну по четыре (по три и т.д.) налево (направо)—марш!”**. По исполнительной команде первая четверка (тройка) поворачивается налево (направо) и продолжает движение в новом направлении. Следующие четверки (тройки) делают поворот на том же месте; команду для поворота (“марш!”) подает замыкающий каждой четверки (тройки). Здесь же можно дать указания об интервале

и дистанции, чтобы потом не размыкать специально. Для обратного перестроения командуют: **“Напра—во!”** (“Нале—во!”) и затем **“В колонну по одному налево (направо) в обход шагом—марш!”**.

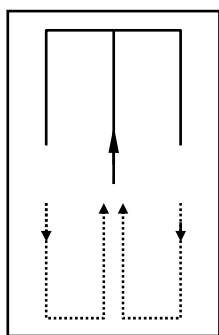


Рис. 14

*Перестроение колонны по одному в несколько колонн (две, четыре, восемь) способом дробления и сведения (рис. 14). Перестроение выполняется в движении. Команды: “**Через центр—марш!**” (как правило подается на одной из середин зала, площадки). Затем “**В колонны по одному направо и налево в обход—марш!**” (подается на противоположной середине; по этой команде первые номера идут направо, вторые - налево в обход). Далее “**В колонну по два через центр—марш!**” (команда*

*подается при встрече колонн в той середине зала, где началось перестроение). Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, по восемь и т.д.*

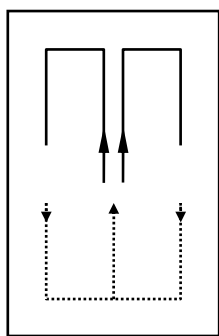


Рис. 15

*Обратное перестроение называется *разведением и слиянием*. Например, перестроение из колонны по два в колонну по одному (рис. 15). Команды: “**В колонну по одному направо и налево в обход—марш!**” (подается на одной из середин зала). По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая - налево. При встрече колонн на противоположной середине подается команда: “**В колонну по одному через центр—марш!**”. По этой команде начинается перестроение в колонну по одному*

*так, чтобы занимающиеся из правой колонны стояли через одного занимающегося из левой колонны.*

### **Команды для размыкания и смыкания**

*Размыкание по строевому уставу производится по команде: “**Направо (налево, от середины) разом—кнись!**” или “**Направо (налево, от середины)) на столько-то шагов разом—кнись (бегом разом—кнись!)**” (если в команде интервал не был указан, размыкание производится на один шаг). При размыкании от середины в команде указывается, кто средний. Занимающийся, названный средним, услышав свою фамилию, отвечает: “Я”, поднимает вперед левую руку и тут же принимает исходное положение.*

*После исполнительной команды все, за исключением того, от которого размыкаются, выполняют поворот в указанную сторону, одновременно повернув голову в сторону фронта построения (голова должна быть повернута настолько, чтобы видеть через плечо сзади стоящего занимающегося), и начинают движение учащенным полушагом (бегом), смотря через плечо на идущего сзади и не отрываясь от него. После остановки сзади идущего необходимо сделать еще шаг или столько шагов, сколько было указано в команде, остановиться и выполнить поворот в сторону фронта строя. После подачи команды преподавателю необходимо считать по два, пока все занимающиеся займут свое место*

в строю. Для смыкания подается команда: **“Налево (направо, к середине) сом—кнись (бегом сом—кнись)!”**. Все действия выполняются в обратном порядке.

*Размыкание приставными шагами* производится по команде: **“От середины на два шага приставными шагами разом—кнись!”** или **“Влево (вправо) приставными шагами разом—кнись!”** (если в команде не указан интервал, размыкание производится на один шаг). После подачи команды надо считать по два, пока закончится размыкание. Начинают размыкание крайние (крайняя) колонны, затем последовательно через каждые два счета, вступают остальные. Для смыкания подается команда: **“К середине (вправо, влево) приставными шагами сом—кнись!”**. Начинают смыкание все колонны одновременно, преподаватель ведет счет по два до окончания смыкания.

*Размыкание по распоряжению.* Например, **“Станьте на два шага друг от друга”**, **“Разомкнитесь на два шага”** и т.д.

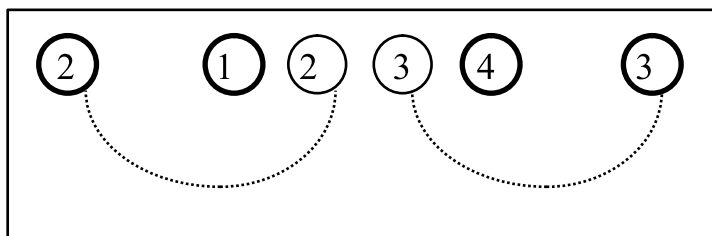


Рис. 16

*Размыкание дугами* (рис. 16) из колонны по четыре выполняется по команде: **“Дугами (дугами назад) разом—кнись!”**. Вторые и третьи номера пятью шагами по дуге вперед выходят наружу от крайних на два шага, приставляют ногу и на 7-8-й счета поворачиваются кругом. При размыкании дугами назад (что дополнительно указывается в команде) сначала выходящие поворачиваются кругом, а затем (с 3-го счета) выходят дугами назад на установленные места и на счет “восемь” приставляют ногу. Для смыкания подается команда: **“Дугами (дугами назад) сом—кнись!”**.

## УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Все строевые упражнения выполняются в соответствии с установленной терминологией по команде, которую следует подавать громко, отчетливо, выделяя ее предварительную и исполнительную части (при записи предварительная и исполнительная команды разделяются “тире”, например, **“Шагом—марш!”**, **“Кру—гом!”**).

Предварительная часть команды произносится слегка протяжно, чтобы занимающиеся могли подготовиться к выполнению. Исполнительная - подается после небольшой паузы более отрывисто и энергично. Чем больше строй и размеры зала (площадки), тем протяжнее предварительная команда, больше пауза между предварительной и исполнительной командами, громче подача последней.

Есть команды только исполнительные (**“Равняйся!”**, **“Смирно!”** и др.). Однако перед их подачей преподаватель в ряде случаев (большие построения, рассеянное внимание занимающихся и т.п.) добавляет слово “группа”, “колонна” и т.д., привлекающее внимание обучаемых к исполнительной команде, например, **“Группа—смирно!”**, **“Колонна—стой!”**.

Для управления группой занимающихся применяют не только команды, но и распоряжения. К ним следует прибегать тогда, когда нет необходимости в четком и одновременном выполнении тех или иных действий. Например, команда **“Напра—во!”**, распоряжение **“Повернитесь направо”** или команда **“К середине сом—кнись!”**, распоряжение **“Сомкнитесь к середине”**.

Команды и распоряжения следует применять в повелительном наклонении (например, **“Встать!”**, **“Повернуться!”** и т.п.), а не в прошедшем времени (**“Встали”**, **“Повернулись”** и т.п.), что противоречит смыслу определяемого и не согласуется с грамматикой русского языка.

На занятиях не рекомендуется злоупотреблять командой **“Смирно!”**, учитывая, что по каждой предварительной команде занимающиеся должны принять положение строевой (основной) стойки. Если же команда “смирно” подается, то она должна быть выполнена безупречно. Сам преподаватель в момент подачи этой команды обязан находиться в положении основной стойки.

Следует различать команды, в которых имеются указания о направлении движения в сторону (“налево” и “влево”). **“Налево”** - это движение в указанную сторону с одновременным поворотом, например, размыкание по строевому уставу: **“Налево на два шага разом—кнись!”**. **“Влево”** - это движение в указанную сторону без поворота (бокком), например, **“Влево на два шага приставными шагами разом—кнись!”**.

При всех вариантах расчета группы надо следить за сохранением строевой стойки, быстрым поворотом головы в сторону расчета и возвращением ее в исходное положение. Порядковый номер должен называться громко, четко и отрывисто. При неправильном или нечетком проведении расчета следует подавать команду **“отставить!”**, и расчет произвести снова. И вообще, на занятиях нельзя подавать команды только ради команд, необходимо всегда требовать от занимающихся безупречного их выполнения.

Если у занимающихся выполнение какой-либо команды вызывает затруднение, целесообразно разучивание данного строевого упражнения провести по разделением, т.е. для выполнения каждого действия подается отдельная команда. Например, при перестроении из одной шеренги в две вторым номерам подаются следующие команды: **“Шаг левой назад, делай—раз!”**, **“Шаг правой вправо, делай—два!”**, **“Приставить левую, делай—три!”**.

Проводя строевые упражнения, преподаватель должен стоять так, чтобы видеть всех занимающихся, при этом строго соблюдать строевую выправку, являясь образцом для обучаемых.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Об объявлении решения коллегии МВД России от 22.10.2003 г. № 5 км/2: Приказ от 06.10 2003 г. № 829. Приложение № 2 «Концепция совершенствования профессиональной подготовки кадров органов внутренних дел Российской Федерации».
2. Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел: Приказ МВД РФ от 29.07.96 г № 412.
3. О внесении изменений и дополнений в Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел: Приказ МВД РФ от 15.05 2001 г.
4. Наставление по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском Флоте (НФП-87). М.: Воениздат, 1987. - С. 25-40.
5. Строевой Устав Вооруженных Сил.
6. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. Изд. 3-е, перераб. и доп. М.: ФиС, 1987. - С. 28-69.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. М.: Лептос, 1994. - С. 78-82.
8. Калашников А.Ф. Проблема физической и психофизиологической подготовки специалистов для подразделений дорожно-патрульной службы Госавтоинспекции России: Монография. Орел: Орловский юридический институт МВД России, 1997. - 147 с.
9. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: каноны терминологии. М.: ФиС, 1989. - С. 3-30.
10. Коробейников Н.К., Михеев А.Л., Николепко И.Г. Физическое воспитание: Учеб. пособие для ср. спец. учеб. заведений. М.: Высш. шк., 1984. - С. 96-133.
11. Лавров В.Н. Взаимодействие сотрудников милиции при пресечении противоправных действий и задержании лиц их совершивших // Милиция. 1998. Июль-октябрь.
12. Методика строевой подготовки. Изд. 3-е. М.: Воениздат, 1980. - 179 с.
13. Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д. Педагогика: Учеб. для студ., асп., преп. и тренеров по дисц. «Физкультура» / СПбГИЭА. СПб., 1996. - 272 с.
14. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 2-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
15. Терминология строевых и общеразвивающих упражнений: Метод. руководство. Смоленск: ИФК, 1990. - 32 с.
16. Физическая культура: Практ. пособие / Б.И. Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь и др. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Высш. шк., 1989.- С. 122-140.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение .....	3
Методика проведения занятия с курсантами по физической подготовке .....	
Модель учебного занятия по физической подготовке курсантов на примере обучения приему задержания .....	7
Содержание учебных занятий на этапе закрепления учебного материала .....	16
Общая терминология в ходе проведения учебных занятий по физической подготовке .....	20
Указания к проведению строевых упражнений .....	29
Список литературы .....	31

*Учебно-методическое пособие*

*Профессор, доктор педагогических наук* **Калашников** Александр Федорович,  
**Дуленцов** Владислав Евгеньевич

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД  
РОССИИ НА ЭТАПАХ ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ

Свидетельство о государственной аккредитации  
Рег. № 0543 от 15.03.02 г.

Подписано в печать \_\_\_\_ . \_\_\_\_ .2006 г. Формат 60x90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Усл. печ. л. \_\_\_\_ . Тираж \_\_\_\_ экз. Заказ № \_\_\_\_ .

Орловский юридический институт МВД РФ.  
302027, Орёл, Игнатова, 2.