

Воронежский институт МВД России  
Кафедра физической подготовки

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КУРСАНТОВ  
И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Методические рекомендации*

Воронеж  
2018

ББК 75

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры физической подготовки, протокол № 1 от 3 сентября 2018 года.

Рассмотрены и одобрены на заседании методического совета института, протокол № 1 от 17 сентября 2018 года

Авторский коллектив: Ляпин А.И., Горшков Ю.В., Толстых С.К., Фомичев И.А., Федоров В.В.

Рецензенты:

Плетнев Ю.Е. – инспектор по ОП ОПП УРЛС ГУ МВД России по Воронежской области, майор внутренней службы.

Федорова Е.А. – старший инспектор-методист ВРО ОГО ВФСО «Динамо», майор внутренней службы.

**Повышение функциональных возможностей курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России с использованием метода круговой тренировки:** методические рекомендации [Электронный ресурс] / А.И. Ляпин [и др.]. – Электр. дан. и прогр. – Воронеж : Воронежский институт МВД России, 2018. – 1 электр. опт. диск (CD-ROM) : 12 см. – Систем. требования: процессор Intel с частотой не менее 1,3 ГГц ; ОЗУ 512 Мб ; операц. система Windows ; CD-ROM дисковод.

В методических рекомендациях рассмотрены основы методики круговой тренировки на учебных занятиях курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Приведены комплексы упражнений для моделирования круговой тренировки при развитии двигательных качеств и повышения функциональной подготовленности курсантов, слушателей. Предлагаемые комплексы прошли экспериментальную проверку в учебных взводах Воронежского института МВД России.

ISBN 978-5-88591-663-9

© Воронежский институт МВД России, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Характеристика круговой тренировки.....	5
2. Круговая тренировка при развитии силы.....	7
3. Круговая тренировка при развитии быстроты.....	9
4. Круговая тренировка при развитии выносливости.....	11
5. Меры безопасности при проведении учебных занятий.....	12
6. Организация и содержание занятий.....	14
7. Комплексы упражнений круговой тренировки.....	19
8. Литература.....	30

## ВВЕДЕНИЕ

Основная задача, стоящая перед высшей школой, заключается в повышении эффективности и качестве подготовки выпускаемых специалистов. Решение этой задачи возможно только на основе улучшения преподавания учебных дисциплин. Одной из них является Физическая подготовка, имеющая отношение к подготовке специалистов любого профиля.

Как составная часть системы физического воспитания эта учебная дисциплина призвана решать ряд важных социальных задач: укрепление здоровья учащейся молодёжи, повышение их работоспособности и производительности труда, готовности к защите Родины, формирование высоких нравственных и профессионально важных физических качеств, способствовать активной жизненной позиции. Для этого при организации учебного процесса по физической подготовке необходимо использовать эффективные средства, методы и организационно-методические формы.

Данные методические рекомендации посвящены одной из таких организационно-методических форм – круговой тренировке.

Круговая тренировка имеет свою историю и накоплен значительный положительный опыт её использования в различных сферах физкультурной деятельности, в том числе и учебных заведениях.

Вместе с тем следует отметить, что до настоящего времени методология применения круговой тренировки в физической подготовке курсантов и слушателей организаций образования МВД наряду с её доказанным положительным воздействием на организм занимающихся не всегда имеет системный характер. Сведения о круговой тренировке и методах её использования в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов и слушателей системы МВД не обобщены, разбросаны по различным литературным источникам, а, следовательно, мало доступны для тренеров и преподавателей, что, на наш взгляд, отражается на качественном совершенствовании учебно-тренировочного процесса [4, 8, 12].

Цель настоящей работы заключалась в научно-методическом обосновании варианта круговой тренировки для совершенствования физической и профессиональной подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Отличие описываемого в этих рекомендациях варианта круговой тренировки от традиционных форм – направленностью физических упражнений на воспитание двигательных качеств и формирование профессионально важных двигательных способностей необходимых для будущих сотрудников органов внутренних дел. Разнообразие предлагаемых

упражнений, продуманное их сочетание и большая вариативность делают занятия интересными и эмоциональными, позволяют добиться поставленной цели.

## 1. ХАРАКТЕРИСТИКА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

В практике физического воспитания и спорта в комплексы круговой тренировки включают упражнения в соответствии с конкретными задачами, закономерностями и методами физического воспитания или спортивной тренировки.

На начальном этапе круговая тренировка предполагает ознакомление с комплексами упражнений на "станциях" и определение количества повторений с учётом и без учёта времени. В дальнейшем в зависимости от уровня подготовленности занимающихся определяется интенсивность выполнения упражнений (1/4, 1/3, 1/2 или в полную силу).

В комплексы круговой тренировки (КТ) включают циклические и ациклические физические упражнения. Циклические упражнения состоят из повторяющихся циклов, в каждом из которых имеются определённые, следующие друг за другом фазы. Порядок следования фаз остаётся неизменным в каждом цикле, а окончание одного цикла является началом следующего. К циклическим упражнениям относятся всевозможные разновидности ходьбы, бега, многоскоков и другие подобные им упражнения. Ациклические упражнения в отличие от циклических, являются однократными. Каждое из них имеет начало и конец. К ним относятся метания, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах и многие другие. В КТ ациклическим упражнениям путём многократного слитного повторения на "станциях" придают циклическую структуру. В отличие от естественных циклических упражнений они являются искусственно циклическими. Одни и те же циклические и ациклические упражнения могут иметь в КТ множество вариантов выполнения. Они могут выполняться с разными отягощениями, частотой, скоростью, амплитудой, из возможных исходных положений. С изменением этих параметров упражнений изменяются величина и направленность тренировочной нагрузки, а следовательно, её срочный и кумулятивный тренировочные эффекты.

В основе круговой тренировки лежат три метода [2, 11, 18].

*Непрерывно-поточный*, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода – постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счёт повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 20 - 30 с) и

увеличивается продолжительность отдыха (до 30 - 60 с). Метод этот, по мнению В.В. Чунина, способствует комплексному развитию двигательных качеств.

*Поточно-интервальный*, который базируется на 20 - 40 секундном выполнении простых по технике упражнений (50% от максимальной мощности) на каждой "станции" с минимальным отдыхом. Цель его - сокращение контрольного времени прохождения 1 - 2 кругов. Такой режим развивает общую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

*Интенсивно-интервальный*, который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его заданий составляет 75 - 80% от максимальной и достигается за счёт интенсивности и сокращения времени работы (до 10 - 20 с). Цель - его сокращение времени работы при её стандартном объёме и сохранении временных параметров отдыха (до 40 - 90 с). Подобный режим развивает максимальную и "взрывную" силу. Интервалы отдыха 30 - 40 с, обеспечивают прирост результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости.

Независимо от выбранного метода, применяя структуру круговой тренировки, целесообразно приближать эффект от общеразвивающих упражнений к специфическим требованиям избранной профессии. Используя для организации занятий большой набор упражнений, охватывающих все основные мышечные группы и направленные на воспитание и совершенствование физических качеств, следует стремиться к закреплению навыков и умений прикладного характера [10, 13].

В комплексы КТ вводятся также упражнения, выполняемые со снарядами, на снарядах и тренажёрах. Гимнастические снаряды: скамейки, плиты, лестницы и другое оборудование используются как средства, дополняющие и усложняющие выполнение упражнений. Объединённые в специализированные комплексы, эти упражнения могут использоваться как для общефизической, так и для профессионально-прикладной физической подготовки.

Благодаря разнообразию методических вариантов, неограниченному подбору тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями курсантов и слушателей комплексы круговой тренировки имеют весьма широкую сферу применения. Они могут использоваться как для общефизической и профессионально-прикладной целевой подготовки, так и для совершенствования в отдельных видах спорта, входящих в программу Спартакиады образовательных организаций МВД России.

Педагогический эксперимент с группой слушателей проходящих первоначальное профессиональное обучение, специальность «Патрульно-постовая служба», за 6 месяцев в среднем на 42,2 % улучшилась их физическая подготовленность. Занятия проводились в рамках учебного расписания, 90 мин., общий объём учебного времени составил 106 часов. Моторная плотность занятий с использованием круговой тренировки различной направленности находилась в пределах 57 - 85 %, а средний пульсовой режим составлял 165 уд/мин. Такие режимы способствовали улучшению результатов в челночном беге 4 x 20 м на 4,6 %, в упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» на 82 %, в прыжке в длину с места на 5,7 %.

## 2. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ПРИ РАЗВИТИИ СИЛЫ

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий [18].

Задачи, решаемые в ходе круговой тренировки направлены на пропорциональное развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата, развитие силовых способностей в единстве с жизненно важными двигательными умениями и навыками, вида спорта и выбранной профессии.

Методы воспитания силы в круговой тренировке основаны на закономерностях, действующих при чередовании работы с отягощениями между интенсивностью и объёмом нагрузки. Существуют три основных способа применения упражнений с отягощениями и сопротивлением амортизатора или эспандера: выполнение упражнений в течение длительного промежутка времени с малыми отягощениями или сопротивлениями; выполнение упражнений с малыми отягощениями или сопротивлениями с предельной скоростью; выполнение упражнений с отягощениями или сопротивлением около предельной или предельной массы.

Эффективность применения силовых упражнений в КТ в значительной мере зависит от правильного выбора отягощения и силы сопротивления амортизаторов или эспандеров. Комплекс упражнений необходимо составлять таким образом, чтобы попеременно нагружать все главные мышечные группы. При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие – целевой, направленные на развитие какой-либо группы мышц, а третьи – специальный, связанный с определённым программным материалом [6].

Средства специальной силовой подготовки следует подбирать так, чтобы повысить силовой потенциал мышечных групп осваиваемого раздела учебной программы в соответствии с принципом «динамического

соответствия». Это позволяет добиваться совершенствования специальных силовых и скоростно-силовых качеств в структуре профессиональной подготовки.

Наибольший эффект от силовых упражнений достигается при выполнении упражнения не более 15 – 20 раз подряд на одной станции круговой тренировки в течение 30 с. Если упражнение выполняется большее количество раз, то оно будет развивать не силу, а силовую выносливость. Кроме этого, силовые упражнения следует применять в начале или середине основной части занятий, когда они выполняются на фоне оптимальной работоспособности занимающихся [2].

*Таблица 1.*

Примерный комплекс упражнений круговой тренировки для развития силы

№ станции	Упражнения	Примерная дозировка
1	И.п.: основная стойка со скакалкой. Прыжки через скакалку	30 - 60 с
2	И.п.: упор лёжа, на плечах груз (3 – 5 кг). Сгибание и разгибание рук.	15 – 20 раз
3	И.п.: сед на гимнастической скамейке, ноги закреплены. Наклоны назад до касания пола лопатками. Тоже с грузом (5 кг).	30 - 60 с 10 – 15 раз
4	И.п.: стойка ноги врозь перед скамейкой, напрыгивание на скамейку и спрыгивание с последующим выпрыгиванием вверх.	60 с
5	И.п.: вис лёжа на низкой перекладине. Подтягивание.	10 - 20 раз
6	И.п.: сед на гимнастической скамейке, руки за головой. Наклон назад с поворотом налево, касаясь пола левым локтем, вернуться в и.п. Тоже в другую сторону.	30 - 60 с
7	И.п.: стойка ноги врозь. В руках набивной мяч. Поочерёдные круговые движения туловищем в правую, левую сторону	30 - 60 с
8	И.п.: лёжа на животе на гимнастическом коне, руками взяться за гимнастическую стенку. Поднимание и опускание ног.	30 - 60 с

9	И.п.: ноги вместе, руки с гантелями (5 – 10 кг) внизу. Поднимание на носки с одновременным сгибанием рук.	30 - 60 с
10	И.п.: вис на перекладине. Раскачивание туловища влево вправо («маятник»).	30 - 60 с
11	И.п.: стойка ноги врозь, гриф от штанги (20 кг) сзади. Глубокие приседания. Вставая подниматься на носки.	15 – 20 раз

### 3. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ПРИ РАЗВИТИИ БЫСТРОТЫ

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. К элементарным формам проявления скоростных способностей относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений [18].

По характеру мышечной деятельности бег на короткие дистанции является ярко выраженным упражнением для проявления быстроты. Отличаясь от других локомоций высокой интенсивностью движения, спринтерский бег предъявляет высокие требования к опорно-двигательному аппарату и функциям отдельных органов и систем.

Во время бега на короткие дистанции, бегуну необходимо преодолевать инерцию тела, внешнее сопротивление, силу тяжести. Отсюда вытекают высокие требования к уровню скоростно-силовых и силовых возможностей курсантов и слушателей. О необходимости силовой подготовки в круговой тренировке свидетельствуют однонаправленность роста результатов и относительной силы, взаимосвязь результатов с показателями изометрической силы и другие факты.

Основными путями совершенствования в беге на короткие дистанции являются увеличение силы отталкивания, уменьшение его времени, снижение стопорящего эффекта постановки ноги при беге, усиление толчка [15]. Наиболее важными факторами повышения уровня подготовленности в этих упражнениях являются величина максимального усилия, время его достижения и темп бега. Для этого на соответствующих этапах подготовки в комплексы КТ целесообразно включать упражнения с большими отягощениями, скоростно-силовые упражнения с небольшими отягощениями выполняемые с большой скоростью, прыжковые упражнения.

Одним из перспективных путей специальной физической подготовки в беге на короткие дистанции является применение технических приспособлений, тренажёрных устройств и тренажёров. Очевидно, что

выполняемые на них упражнения должны развивать силу тех мышц и мышечных групп, которые обуславливают результат в этих упражнениях.

На начальном этапе подготовки к бегу на короткие дистанции КТ должна способствовать преимущественно увеличению силы мышц стопы, сгибателей и разгибателей бедра и разгибателей голени. В дальнейшем следует увеличивать долю упражнений скоростно-силового характера, повышающих способность мышц к быстрому проявлению силы. В связи с участием в беге мышц таза и туловища в комплексы КТ включают соответствующие силовые и скоростно-силовые упражнения. Кроме этого, для подготовки курсантов к выполнению учебных нормативов и норм комплекса ГТО круговая тренировка должна включать общеразвивающие упражнения.

*Таблица 2.*

Примерный комплекс упражнений круговой тренировки для развития  
быстроты

№ станции	Упражнения	Примерная дозировка
1	Метание набивного мяча из приседа вверх вперёд	20 раз, вес мяча 2 – 3 кг
2	Из положения лёжа на спине поднимание ног с касанием пола за головой	20 раз
3	Из приседа выпрыгивание вверх толчком двух ног с гантелями	10 – 15 раз, гантели от 3 до 10 кг
4	Из положения лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног	20 - 25 раз
5	Стоя у гимнастической стенки – подскоки на двух ногах	40 – 60 раз
6	Стоя в упоре у гимнастической стенки – бег в упоре	2 – 3 раза по 10 x 15 сек
7	Выпрыгивания с подтягиванием коленей	20 – 30 раз
8	И.п.: ноги врозь. Наклоны вперёд с отягощением на плечах	20 – 30 раз, отягощение 10 – 20 раз
9	Прыжки с доставанием предмета на высоте	10 – 15 раз

#### 4. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ПРИ РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней среды [18].

Главная задача при развитии выносливости у курсантов и слушателей вузов МВД состоит в создании условий для неуклонного повышения общей выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных учебной программой по физической подготовке.

Существуют также задачи по развитию специальной выносливости: скоростной, силовой и координационной выносливости. Ещё одна задача вытекает из потребности достижения максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносливости, которые играют особую роль в видах спорта, избранных в качестве предмета специализации и имеющих профессионально-прикладную направленность.

Выносливость, как физическое качество наиболее выражено проявляется в таких видах физических упражнений как бег на средние и длинные дистанции, плавание, лыжные гонки и другие. Структура движений в этих видах спорта циклическая, координационная сложность не очень высокая. Вместе с тем высокая степень утомления, преодолеваемая при выполнении упражнений такого характера, является серьёзным фактором, который затрудняет сохранение рациональной техники.

В беге на средние и длинные дистанции, задачи функциональной подготовки решаются с помощью упражнений, применяемых в этих видах спорта. Как правило, подготовка к выполнению нормативов в этом разделе учебной программы ограничивается лишь работой бегового характера. Это значительно обедняет учебный процесс, делает его монотонным.

С целью разнообразия учебного процесса, повышения его эффективности и эмоциональности на начальном этапе рекомендуется использовать общеразвивающие упражнения силового и скоростно-силового характера, выполняемые по типу круговой тренировки, проходя 1 – 2 круга. В дальнейшем количество кругов может быть доведено до 3. В круг включается 5 – 10 упражнений. Между упражнениями круга обучаемые могут выполнять пробежки в медленном темпе от 200 до 400 м.

Круговую тренировку на учебных занятиях применяют дважды в неделю. Наряду с увеличением количества проходимых кругов по мере подготовленности, увеличивают количество повторений упражнений на станциях. Простая техника упражнений позволяет выполнять их на стадионе и на открытых спортивных площадках

Таблица 3.

Примерный комплекс упражнений круговой тренировки для развития  
выносливости

№ станции	Упражнения	Примерная дозировка
1	Ходьба с партнёром на плечах или бег с партнёром на плечах	60 с 15 – 30 с
2	И.п.: сед, руки за головой, ноги закреплены. Наклоны назад. И.п.: вис на перекладине. Поднос ног к перекладине.	от 30 до 60 с от 30 до 60 с
3	И.п.: лёжа на спине. Поочерёдное сгибание и разгибание ног с резиновым амортизатором	от 30 до 60 с
4	Подтягивание в висе Подтягивание в висе с грузом	«до отказа» от 1 до 3 кг
5	Приседание с партнёром на спине Приседание с грузом (штангой)	от 30 до 60 с от 30 до 60 кг
6	И.п.: лёжа на спине. Переход в положение седа углом, коснуться руками носков ног и вернуться в и.п. Тоже, с грузом	от 30 до 60 с от 5 до 10 кг
7	Передвижение на руках с помощью партнёра	от 30 до 60 с
8	Из глубокого приседа выпрыгивания вверх со взмахом рук Ходьба выпадами с грузом (партнёром) на плечах	от 20 до 40 с от 20 до 40 с
9	И.п.: упор лёжа. Сгибание и разгибание рук Тоже, в упоре лёжа сзади	«до отказа» «до отказа»

### 5. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

При проведении учебных занятий необходимо строго руководствоваться основными дидактическими принципами. Учебный материал и задания должны иметь постоянно повышающуюся трудность, последовательность, индивидуальную дозировку. Организм обучаемых должен быть подготовлен к работе. На занятии недопустимы проявления недисциплинированности, грубости, невнимательности, небрежности, которые могут привести к различным травмам.

Повышая эффективность учебного процесса, преподаватель не должен забывать о раннем выявлении и устранении причин, вызывающих то или иное патологическое состояние обучаемого. Большинство авторов выделяют 5 групп причин, которые приводят к травмам и заболеваниям занимающихся [17]:

1. Недостатки в организации и методике учебных занятий.
2. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви.
3. Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебного занятия.
4. Нарушения правил врачебного контроля.
5. Нарушение занимающимися дисциплины и установленных правил проведения занятий.

Кроме того, для определения направлений и мер профилактики травматизма необходимо учитывать организационные и методические недостатки в построении учебного процесса, а именно:

- отсутствие достаточного времени предварительной подготовки (общефизической, психологической, двигательной);
- не соответствие содержания предварительной подготовки для решения стоящих задач;
- отсутствие последовательности в решении задач, неправильный выбор методов и средств обучения;
- просчёты в подборе упражнений и нагрузки, чрезмерные нагрузки при недостаточном восстановлении, сокращение времени отдыха;
- отсутствие индивидуального подхода к обучаемому (состояние здоровья, степень подготовленности).

Определение специфических факторов риска при проведении занятий по физической подготовке, тренировок является основополагающим моментом в разработке конкретных мер профилактики травматизма.

Как показали личные наблюдения, использование на учебных занятиях метода круговой тренировки требует дополнительных мер по технике безопасности, в их числе:

- при использовании спортивного оборудования и гимнастических снарядов необходимо убедиться в их исправности;
- при использовании дополнительных отягощений (гантелей, резиновых амортизаторов, спортивных блинов) учитывать уровень подготовленности занимающихся;
- в случае неисправности или поломки используемого оборудования, инвентаря, следует его изолировать;

- при выполнении упражнений с партнёром учитывать его индивидуальные особенности (массу тела, степень координированности, уровень подготовленности и др.);

- в комплексы КТ включать хорошо разученные упражнения;

- начало и конец работы на станциях, а также переход при смене мест должны производиться только по команде преподавателя.

Соблюдение вышеуказанных мер безопасности будет являться залогом успешного овладения курсантами программного материала и избавит обучаемых от получения травм.

## 6. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### 6.1 Вариант подготовительной части занятия по разделу «Боевые приёмы борьбы».

*Таблица 1*

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Построение, принятие рапорта о готовности взвода к занятию	2 мин.	Обратить внимание на внешний вид курсантов
2	Проверка личного состава, вступительное слово, сообщение задач занятия	3 мин.	Указать цель, роль и место темы в общем разделе «Боевые приёмы борьбы».
<i>Общеразвивающие упражнения в движении</i>			
3	Ходьба на носках	20 с	Руки на пояс, смотреть прямо
4	Ходьба на пятках	20 с	Спина прямая, голову вниз не наклонять
5	Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы	40 с	Туловище держать прямо
6	Бег в медленном темпе	30 с	Бежать легко, соблюдая дистанцию
7	Бег с высоким подниманием бедра	30 с	Темп средний, туловище держать прямо
8	Прыжки правым, левым боком	1 мин.	Выполнять активный мах руками вверх

9	Бег с ускорением	3 - 4 x 10 м	С максимальным усилием, соблюдать дистанцию
10	Медленный бег	2 мин.	Восстановить дыхание
11	Кувырки вперёд, назад	3 - 5 раз	Соблюдать группировку, дистанцию
12	Кувырки через левое, правое плечо	3 – 5 раз	Соблюдать группировку, дистанцию
<i>Общеразвивающие упражнения на месте</i>			
13	И.п. О.ст. 1 - Шаг правой вперёд, руки вверх, прогнуться. 2 – и.п., 3 – 4 – тоже другой ногой	8 – 10 раз	Руки прямые, ладонями внутрь, голову отвести назад
14	И.п. Ноги врозь. 1 – Наклон вперёд, 2 – 3 – пружинящие движения туловищем. 4– И.п.	6 – 8 раз	Ноги в коленях не сгибать, ладонями касаться ковра
15	И.п. Ноги врозь. Наклон влево, левая рука за спину, правая вверх	8 – 10 раз	Руки прямые, амплитуда максимальная
16	И.п. Упор лёжа, колено правой между рук. Прыжком смена положения ног	10 - 12 раз	Руки не сгибать, выпад максимально широкий
17	И.п., лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 2 – поднять ноги и коснуться ковра за головой. 3 – 4 – И.п.	10 - 12 - раз	Ноги в коленях не сгибать, выполнять в медленном темпе
18	И.п., упор лёжа. Сгибание и разгибание рук	15 – 20 раз	Выполнять с полной амплитудой, грудью касаться ковра.

## 6.2 Вариант подготовительной части занятия по разделу «Гимнастика».

*Таблица 2*

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Построение, принятие рапорта о готовности взвода к занятию	2 мин.	Обратить внимание на внешний вид курсантов

2	Проверка личного состава, вступительное слово, сообщение задач занятия	3 мин.	Указать цель, роль и место темы в общем разделе «Гимнастика»
<i>Общеразвивающие упражнения в движении</i>			
3	Ходьба на носках	20 с	Руки вверх, смотреть прямо
4	Ходьба на пятках	20 с	Руки за голову, голову вниз не наклонять, спина прямая
5	Ходьба, высоко поднимая колени	20 с	Колени поднимать до прямого угла
6	Бег в медленном темпе	30 с	Бежать легко, соблюдая дистанцию
7	Бег с высоким подниманием бедра	30 с	Темп средний, туловище держать прямо
8	Прыжки на правой, на левой	1 мин.	Выполнять активные движения руками вверх
9	Прыжки через гимнастическую скамейку	2 - 3 раза	Прыжки выполнять с права на лево с продвижением вперед
10	Медленный бег	2 мин.	Восстановить дыхание
<i>Общеразвивающие упражнения на месте</i>			
11	И.п. О.ст. Круговые движения руками вперед и назад	8 – 10 раз	Максимальная амплитуда, руки прямые, подниматься на носки
12	И.п., стойка ноги врозь. 1- 4 – круговые движения туловищем влево, вправо	6 – 8 раз	Ноги в коленях не сгибать, амплитуда максимальная
13	И.п., руки на пояс, ноги на ширине плеч. Глубокие приседания	15 – 20 раз	Таз касается пяток
14	И.п., руки на бёдрах. 1- выпад влево, 2 – 3 – пружинящие движения. 4 – И.п. 1 – 4 - Тоже в другую сторону	6 - 8 раз	Выполнять с максимальной амплитудой

15	И.п., лёжа на спине, руки вверху. 1 – одновременно поднять руки и ноги, 2 – и.п.	10 - 15 - раз	Ноги в коленях не сгибать, руками касаться носков
16	И.п., стойка на коленях, руки согнуты – прыжок в присед	8 – 10 раз	Выполнять активный мах руками

### 6.3 Вариант подготовительной части занятия по разделу «Лёгкая атлетика».

*Таблица 3*

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Построение, принятие рапорта о готовности взвода к занятию	2 мин.	Обратить внимание на внешний вид курсантов
2	Проверка личного состава, вступительное слово, сообщение задач занятия	3 мин.	Указать цель, роль и место темы в общем разделе «Лёгкая атлетика»
<i>Общеразвивающие упражнения в движении</i>			
3	Ходьба на носках	20 с	Руки на пояс, смотреть прямо
4	Ходьба на пятках	20 с	Спина прямая, голову вниз не наклонять
5	Ходьба с пятки на носок	20 с	Туловище держать прямо, носок максимально на себя
6	Бег в медленном темпе	1 мин.	Бежать легко, соблюдая дистанцию
7	Бег с высоким подниманием бедра	2 x 30 м	Темп средний, туловище держать прямо
8	Бег сгибая голень назад	2 x 30 м	Туловище держать прямо, свободное движение руками
9	Прыжки левым, правым боком	2 x 30 м	Выполнять активный мах руками вверх
10	Прыжки с ноги на ногу	2 x 30 м	Выполнять активный мах руками вверх
11	Бег с ускорением	3 - 4 x 30 м	Выполнять в 1/3 силы, соблюдать дистанцию

12	Медленный бег	2 мин.	Восстановить дыхание
<i>Общеразвивающие упражнения на месте</i>			
13	И.п. Ноги врозь, руки за головой. 1 – 3 – наклон влево. 4 – и.п. 1 – 4 – тоже, в другую сторону	6 – 8 раз	Локти в стороны, голову не наклонять
14	И.п. Ноги врозь. 1 – наклон назад, левой рукой коснуться правой пятки. 2 – и.п. 3 – 4 – тоже, правой рукой	6 – 8 раз	При наклоне подняться на носки, удерживать равновесие
15	И.п. Широкая стойка ноги врозь. 1 – 3 - Наклон вперед, локтями коснуться пола. 4 – и.п.	8 – 10 раз	Ноги в коленях не сгибать
16	И.п. Выпад левой ногой, локти касаются пола. 1 – 4 – пружинящие движения в тазобедренных суставах со сменой положения ног.	4 - 6 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
17	И.п. О.ст. Прыжок вверх, подтянуть пятки к ягодицам	10 - 12 - раз	Выполнять активный мах руками вверх
18	И.п. Стоя на правой ноге, маховые движения левой (можно выполнять у опоры)	2 x 10 – 15 раз	Выполнять свободно с полной амплитудой, активно вынося бедро вперед, вверх
19	И.п. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях вверху, «велосипед»	2 x 30 с	Выполнять в среднем темпе с большой амплитудой

## 7. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

### Комплекс № 1



#### Станция № 1 «Поднимание туловища с набивным мячом»



И.П. – сед, ноги вместе лицом друг к другу  
1 – первый бросает мяч второму  
2 – второй ловит мяч, опускает туловище в положение лежа на спине  
3 – второй поднимая туловище в положение сед, бросает мяч первому

#### Станция № 2 «Степ-тест»



И.П. – стойка перед степ-платформой, руки согнуты в локтях



1 – правой ногой встать на платформу



2 – приставить к ней левую ногу  
3 – шагнуть назад  
4 – И.П.

### Станция № 3 «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа»



И.П – упор лёжа на полу



1 – согнуть руки до касания грудью опоры  
2 – выпрямить руки, И.П.

#### Станция № 4 «Выпады с гантелями»



И.П. – стойка ноги врозь, гантели в руках

1 – шаг правой в сторону (выпад вправо), гантели к плечам

2 – И.П.

3 – то же в другую сторону

4 – И.П.

#### Станция № 5 «Боевые приёмы борьбы»



Совершенствование болевых приёмов выполняется в соответствии с наставлением по физической подготовке, для сотрудников органов внутренних дел

#### Комплекс № 2



### Станция № 1 «Боковые скручивания с набивным мячом»



1 – И.П. сед, ноги вместе, согнуты в коленях под углом 90 градусов не касаются пола, мяч в руках с левой стороны



2 – переместить мяч вправо, не опуская ног  
3 – то же выполнить в другую сторону



для девушек набивной мяч – 3 кг  
для юношей – 5 кг

### Станция № 2 «Прыжки через скамейку (платформу)»



И.П. – правая нога на скамейке (платформе)

1 – прыжком выпрямить правую ногу, поменять И.П., левая на платформе



2 – выпрямить левую ногу, прыжком вернуться в И.П.

### Станция № 3 «Перемещение рук в упоре лёжа»



И.П. – упор лёжа на полу

1 – переместить правую руки в сторону



2 – переместить левую руку в сторону  
3-4 – вернуться в И.П.

### Станция № 4 «Выпады с гантелями вперёд»



И.П. -основная стойка, гантели в руках  
1 – шаг правой вперед (положение выпада), левую гантель к плечу, локоть вверх  
2 – И.П.



3 – то же с левой ноги

### Станция № 5 «Боевые приёмы борьбы»



Совершенствование техники защиты от ударов руками выполняется в соответствии с наставлением по физической подготовке, для сотрудников органов внутренних дел

### Комплекс № 3



### Станция № 1 «Повороты туловища с набивным мячом»



И.П. – партнёры стоят спиной друг к другу на расстоянии 1 м, у одного в руках мяч



1 – поворачивая туловище навстречу партнёру, передать мяч другому  
2 – то же в другую сторону

### Станция № 2 «Прыжки со скакалкой»



И.П. – в руках скакалка  
1 – вращая скакалку кистями, выполнять прыжки через скакалку

### Станция № 3 «Подъём туловища на наклонной скамье»



И.П. – лёжа на наклонной скамье, расположить ступни под упорными валиками, руки за головой



- 1 – согнуть туловище до касания локтями коленей
- 2 – вернуться в И.П.

#### Станция № 4 «Выпады назад с гантелями»



И.П. – основная стойка, гантели в руках



- 1 – шаг правой назад, коснуться коленом поверхности, гантели к плечам, локти вперёд
- 2 – вернуться в И.П.
- 3 – то же с левой ноги

#### Станция № 5 «Боевые приёмы борьбы»



Совершенствование техники защиты от ударов вооружённого ножом противника выполняется в соответствии с наставлением по физической подготовке, для сотрудников органов внутренних дел

## Комплекс № 4



### Станция № 1 «Наклоны с набивным мячом»



И.П. – стоя спиной друг к другу на расстоянии 1 м, у одного в руках мяч  
Партнёр с мячом передаёт мяч над головой



Ассистент взяв мяч, наклоняется и возвращает мяч обратно между ног

## Станция № 2 «Прыжки через партнёра»



И.П. – стоя справа от партнёра.  
Партнёр находится в упоре стоя на коленях



прыжки справа на лево

## Станция № 3 «Подтягивание на перекладине»



И.П. – положение вися, хватом сверху, туловище и ноги прямые, кисти рук по ширине плеч



1 – согнуть руки так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины  
2 – вернуться в И.П.

#### Станция № 4 «Подъём туловища и ног из положения лёжа»



И.П. – лёжа на спине, руки вверх, ноги вместе



1 – одновременно поднять руки и ноги, ладонями коснуться носков  
2 – И.П.

#### Станция № 5 «Боевые приёмы борьбы»



Совершенствование техники защиты от ударов вооружённого ножом противника с использованием бросков, выполняется в соответствии с наставлением по физической подготовке, для сотрудников органов внутренних дел

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Изд. – 4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 249 с.: ил. (Высшее образование).
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Выш. шк., 1985.- 256 с., ил.
3. Долматов А.И. Специальная физическая подготовка. М., 1989. – 232 с.
4. Каранкевич А.И. Использование тренажёрных устройств в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь: практич. пособие / А.И. Каранкевич. – Могилёв: МГУ им. А.А. Кулешова, 2006. – 88 с.: ил.
5. Кобяков Ю.П. Концепция двигательной активности человека // Теория и практи. физ. культуры. – 2003. - № 11. – С. 20 – 23.
6. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. - Мн.: Выш. шк., 1982.- 120 с., ил.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта – М.: Воениздат, 1997. – 304 с.
8. Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Волгоград, 1999. – 165 с.
9. Неверкович С.Д. Сундетова У.Ш. Спортивная деятельность: психические состояния, диагностика, отбор // Теория и практи. физ. культуры. – 2003. - № 5. – С. 43 - 46.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД: Учебное пособие / Л.В. Ермаков, В.А. Вильтовский, А.А. Глазырин и др. / Под ред. Г.В. Антонова. – Минск: Академия МВД Республики Беларусь, 2003. – 200 с.
11. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.
12. Селуянов В.Н. Научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий // Теория и практи. физ. культуры. – 2003. - № 5. – С. 9 - 12.
13. Слепнев А.Я. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов средних специальных школ милиции МВД СССР: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Минск, 1989. – 198 с.
14. Трефилов В.А., Дубровский А.В. Формирование физической готовности выпускников вузов к профессиональной деятельности// Теория и практи. физ. культуры. – 2002. - № 7. – С. 49 - 50.

15. Федяев Ю.А. Экспериментальное исследование сопряжённого совершенствования основных характеристик, обуславливающих спортивное мастерство бегунов на короткие дистанции: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1976.-25с.

16. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. Ильинича В.И. – М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

17. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/[И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 431 с.

18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 408 с.

19. Чунин В.В., Филин В.П. Комплексно-круговая форма занятий по физическому воспитанию в вузе. Теория и практика физической культуры, 1972. – № 10. – с. 58 – 62.