

Краснодарский университет МВД России

А. Н. Бокий

**ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МВД РОССИИ**

Краснодар
2015

Краснодарский университет МВД России

А.Н. Бокий

**ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МВД РОССИИ**

Учебно-методическое пособие

Краснодар
2015

УДК 37.046:001.08
ББК 74.5:72
Б78

Одобрено
редакционно-издательским советом
Краснодарского университета
МВД России

Рецензенты:

Д.В. Сышко, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор (Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского);

Е.Н. Клепа, кандидат юридических наук (УМВД России по г. Симферополю);

А.В. Тербилов, кандидат юридический наук (МВД по Республике Крым).

Бокий А. Н.

Б78 Основы общей физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России : учебно-методическое пособие / А. Н. Бокий. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2015. – 40с.

ISBN978-5-9266-0928-5

В учебно-методическом пособии представлена характеристика двигательных качеств человека, приведены основные методы их воспитания. Определены требования к уровню физической подготовленности обучающихся в образовательных организациях МВД России, предложены варианты утренней зарядки, программы и комплексы упражнений для спортивно-массовой и самостоятельной подготовки курсантов.

Для профессорско-преподавательского состава, адъюнктов, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

УДК 37.046:001.08
ББК 74.5:72

ISBN978-5-9266-0928-5

© Краснодарский университет
МВД России, 2015
© Бокий А.Н., 2015

Введение

Развитие высшего профессионального образования в системе МВД России требует внедрение инновационных подходов и методов, позволяющих значительно повысить профессиональный уровень будущих офицеров полиции. Не исключением является и сфера физической подготовки, имеющая для сотрудника полиции первостепенное значение. Целью научных исследований в сфере физического воспитания сотрудников органов внутренних дел является постоянное совершенствование методики общей и специальной подготовки.

Готовность на высоком уровне выполнить поставленные служебные задачи в том числе и в экстремальных условиях – основная обязанность сотрудника полиции. Опираясь на эффективные педагогические технологии и методики, можно подготовить специалиста, способного в специфических условиях профессиональной деятельности принимать самостоятельные решения, быть выдержанным в нестандартных, часто связанных с риском для жизни, ситуациях и действовать адекватно сложившейся оперативной обстановке.

Представленная методическая разработка посвящена общей физической подготовке курсантов ВУЗов МВД России. Актуальность выбранной темы не вызывает сомнений, так как подавляющее большинство подобного рода пособий касается специальной подготовки, техники и тактики ведения боя, не уделяется должного внимания общей физической подготовке, которая является не просто необходимой, а представляет собой базис для освоения специальных умений и навыков. Не секрет, что деятельность полицейского зачастую сопряжена с большими физическими и психоэмоциональными нагрузками. Именно от общего уровня здоровья и, в первую очередь, от уровня развития основных физических качеств зависит успешное выполнение поставленных служебных и боевых задач.

В работе представлен анализ основных физических качеств человека. Раскрываются основные методы воспитания силы, общей и специальной выносливости, быстроты, координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах. Немаловажным для построения тренировочного процесса является характеристика принципов и закономерностей физического воспитания.

Практическая направленность пособия выражается в приведенных вариантах утренней физической зарядки, комплексах упражнений для проведения спортивно-массовой работы в учебно-строевых подразделения образовательных учреждений МВД, а также рекомендациях к самостоятельным тренировкам.

1. Основные физические качества человека и методы их воспитания

1.1. Сила и ее разновидности

Одно из важнейших качеств в подготовке сотрудников органов внутренних дел является сила. Данное качество определяется как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Однако само понятие «сила» неоднородно. Силовые способности могут иметь различные проявления. При этом разграничивают собственно силовые способности (при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными, предельными отягощениями или при мышечных напряжениях статического типа) и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость). Воспитание собственно силовых способностей направлено на развитие максимальной силы (напр. тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и пр.); базовую силовую подготовку во всех видах спорта, а также строительства тела (бодибилдинг).

Скоростно-силовые показатели выражаются в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, при непредельных напряжениях мышц (отталкивание в прыжках, метание спортивных снарядов, старт в спринте и т.п.). Силовая выносливость это способность мышечной системы преодолевать значительные напряжения в течении продолжительного времени (многократное выполнение подтягиваний, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, жимов штанги, толчков гирь и т.п.). В свою очередь, силовая ловкость проявляется в условиях постоянно меняющейся деятельности и работа мышц носит сменный характер режима (различные виды единоборств, отдельные виды спортивных игр, например регби).

В процессе общей физической подготовки осуществляется воспитание силы. При этом основным средством являются упражнения с увеличенным отягощением или сопротивлением:

– упражнения со свободными весами и с использованием различных тренажерных устройств;

– упражнения с собственным весом, а также упражнения, в которых собственный вес может облегчаться за счет дополнительной опоры, отягощаться весом внешних предметов (утяжелителей) или увеличиваться за счет инерции свободно падающего тела;

– упражнения с противодействием партнера;

– упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.), а также с использованием внешней среды (бег в гору, по песку и т.д.);

По характеру выполнения упражнения разделяют: *статические* упражнения при которых практически не изменяется длина мышц, а мышечные усилия направлены на удержание тела или предмета в неподвижном положении; *динамические* упражнения, характеризуются изменением положения тела или его отдельных частей, задействованных для выполнения технического действия. Соответственно, в данном случае длина мышцы изменяется.

Если главная задача занятия – воспитание силы, силовые упражнения могут занимать всю его основную часть. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия до упражнений на выносливость. Желательно сочетать силовые упражнения с упражнениями на расслабление и растягивание. Частота силовых тренировок, как правило, до трех раз в неделю. Ежедневные силовые упражнения допускаются только для отдельных мелких групп мышц.

В теории и методике физического воспитания определены основные методы, направленные на воспитание различных видов силовых способностей¹. Наиболее распространенные из них:

1. Метод максимальных усилий (преодоления максимального сопротивления).

2. Метод неопредельных усилий (использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений до отказа).

3. Метод динамических усилий (работа с неопредельным отягощением с максимальной скоростью).

¹ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2008. 480 с.

4. «Ударный» метод (мгновенное преодоление ударно воздействующего отягощения).

5. Метод статических (изометрических) усилий.

6. Статодинамический метод (последовательное выполнение упражнения в изометрическом и статическом режимах).

7. Метод круговой тренировки. Упражнения проводятся по «станциям», каждая последующая серия включает в работу новую группу мышц.

8. Игровой метод. Воспитание силовых способностей посредством игровых упражнений. Характеризуется изменением степени мышечных напряжений в зависимости от меняющейся обстановки, преодолением сопротивления на фоне нарастающего утомления.

1.2. Общая и специальная выносливость

Выносливостью называется способность организма противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Объективным показателем выносливости является время, за которое была произведена та или иная работа. Выделяют общую и специальную выносливость. *Общая выносливость* это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при использовании большого количества мышечных групп. Именно общая выносливость играет ключевую роль в оптимизации жизнедеятельности, является определяющим показателем физического здоровья и, в свою очередь, служит базой для воспитания специальной выносливости.

Специальная выносливость – это способность к длительному проявлению мышечной активности по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость разделяется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносли-

вость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Упражнения, вызывающие максимальную производительность дыхательной и сердечно-сосудистой системы, являются основными средствами развития общей выносливости. Например, продолжительный бег, в том числе кросс по пересеченной местности, плавание, игры, упражнения по методу круговой тренировки в малой или средней интенсивности. Таким образом, при выполнении данных упражнений задействовано большинство мышечных групп, они выполняются, как правило, в зонах умеренной мощности, могут иметь продолжительность от нескольких минут до 60–90 минут.

Упражнения на развитие специальной выносливости должны быть максимально приближены к определенному виду деятельности (соревновательной, служебной и пр.). Специально-подготовительные упражнения позволяют избирательно воздействовать на скоростную, силовую или координационную выносливость. Относительно курсантов ВУЗов МВД такими упражнениями могут являться преодоление различных полос препятствий (общевойсковая, специальная), проведение тренировочных схваток по различным видам единоборств (бокс, борьба, рукопашный бой), упражнения в парах, имитирующие определенные технические действия и пр.

Среди методов воспитания общей выносливости Н.Г. Озолин¹ определяет следующие:

1. Метод непрерывного упражнения, как правило, с нагрузкой умеренной (равномерной) и переменной интенсивности.

2. Повторно-интервальный метод со стандартной и переменной нагрузкой, при этом интервалы отдыха строго дозированы.

3. Круговая тренировка с воздействием на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

4. Соревновательный метод.

5. Игровой метод включает игры, где существуют постоянные изменения ситуации, работа происходит в условиях повышенного эмоционального фона.

¹ Озолин Н.Г. Профессия-тренер. М.: Астрель, 2004. 863 с.

1.3. Быстрота

Быстрота характеризуется скоростными способностями человека, которые позволяют ему выполнять определенные двигательные действия за минимальное время. Скоростные способности имеют элементарные и комплексные формы проявления. К первым относятся такие элементы, как быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений или темп. В случае проявления нескольких или всех из указанных элементов можно говорить о комплексном проявлении скоростных способностей.

Для анализа скоростных способностей важным является понимание двигательной реакции человека. Существуют простые двигательные реакции – ответ на заранее известный раздражитель (например, начало или окончание двигательного действия по команде), а также сложные двигательные реакции, которые проявляются при необходимости рационального ответа на постоянную и внезапно меняющуюся ситуацию или обстановку (спортивные игры, единоборства и пр.). В физическом воспитании большинство сложных двигательных реакций относятся к так называемой «реакции выбора».

В практике физического воспитания курсантов ВУЗов МВД наибольшее значение имеют не элементарные формы проявления скоростных способностей, а скорость выполнения целостных двигательных действий: бег (спринтерские дистанции, челночный бег), плавание, передвижение на лыжах, скорость выполнения удара или броска и пр. Однако эта скорость не в полной мере характеризует быстроту, так как она обусловлена и другими факторами (техникой владения действием, координационными способностями, мотивацией, волевыми качествами и пр.).

В циклических упражнениях важное значение имеет так называемая «стартовая скорость» и способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость – «дистанционная скорость». В свою очередь, в играх и единоборствах важным специфическим проявлением скорости является быстрота торможения – необходимость мгновенной остановки и начала другого движения соответственно с изменившейся ситуацией.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью. Скоростные упражнения разделяют на три основные группы: 1) упражнения, воздействующие на отдельные составляющие скоростных способностей (быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений; улучшение частоты движений и пр.); 2) упражнения комплексного воздействия на все основные компоненты скоростных способностей; 3) упражнения сопряженного воздействия – на развитие скоростных и всех других двигательных способностей.

Л.П. Матвеев¹ в своих работах показывает основные методы воспитания скоростных способностей:

1. Метод строго регламентированного упражнения – повторное выполнение действий с максимальной скоростью.

2. Методы вариативного или переменного упражнения – варьирование скорости (ускорений) по заданной программе.

3. Соревновательный метод – различные тренировочных состязания (эстафеты, гандикапы и пр.) и финальные соревнования.

4. Игровой метод включают в себя различные упражнений с максимально возможной скоростью при проведении подвижных и спортивных игр.

1.4. Ловкость и координационные способности

При выполнении служебных обязанностей сотрудник полиции зачастую сталкивается с ситуациями, которые требуют от него проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. В теории физического воспитания перечисленные качества относятся к ловкости. Другими словами, ловкость – способность человека быстро, и, главное, рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

¹ Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 320 с.

Уровень развития ловкости определяется множеством факторов, среди которых наибольшее значение имеют высоко-развитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. Координационные способности можно разделить на три группы. Первая группа – способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Вторая – способности поддерживать статическое (определенную позу) и динамическое равновесие. Третья – способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (внутримышечная и межмышечная координация).

В процессе спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки курсантов воспитание ловкости имеет строго специализированный характер. В отдельных случаях, при выполнении служебных и боевых задач от сотрудника полиции требуются не только значительные затраты мышечных усилий, но предъявляются и повышенные требования к центральной нервной системе, к механизмам координации движения, функциям различных анализаторов.

Арсенал средств воздействия на координационные способности достаточно велик. При этом основным средством их воспитания являются физические упражнения повышенной координационной сложности и упражнения, выполняемые впервые.

Наиболее широко используют элементы акробатики (кувырки, перекаты), упражнения в равновесии, общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера без предметов и с предметами (гимнастическими палками, скакалками, мячами и пр.).

Подвижные и спортивные игры, единоборства прекрасно служат для воспитания способности быстро перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой. Особую группу составляют упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий. Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. По своей структуре эти упражнения схожи с технико-тактическими действиями в определенном

виде спорта или в определенном виде профессиональной (служебной) деятельности.

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:

По мнению В.А. Дружинина¹ для воспитания ловкости и координационных способностей используют в первую очередь:

1. Метод стандартно-повторного упражнения – заключается в большом количестве повторений новых двигательных действий. При обучении сложным действиям повторяются и разучиваются отдельные его элементы (метод расчлененного упражнения).

2. Метод вариативного упражнения разделяется на методы строгой и нестрогой регламентации вариативности действий. В первом случае задаются исходные параметры упражнения, структура и способ его выполнения. Методические приемы нестрогой регламентации упражнений связаны с использованием необычных условий среды или обстановки, например, в рукопашной подготовке – отработка атакующих действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

3. Игровой метод – игровые действия с дополнительными заданиями и без них, предусматривающие выполнение упражнений либо ограниченное время, либо в определенных условиях, либо только определенными двигательными действиями и пр.

4. Соревновательный метод. Используется в отношении достаточно физически и координационно подготовленных занимающихся.

1.5. Гибкость и подвижность в суставах

Гибкость как физическое качество характеризуется в качестве способности выполнять движения с большой амплитудой. Обычно термин «гибкость» применяют относительно суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно к отдельным суставам употребляется термин «подвижность», например «подвижность в плечевых суставах, тазобедренных суставах» и пр.

¹ Дружинин В.А. Совершенствование координационных способностей курсантов ВУЗов МВДв процессе профессионально-прикладной физической подготовки: Автореф. канд. пед. наук. Екатеринбург: УГПУ, 2003. 23 с.

Для выполнения отдельных упражнений или действий хорошая гибкость является обязательной, она также обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. В свою очередь, недостаточный уровень гибкости ограничивает помещение отдельных звеньев тела и затрудняет координацию движений человека в целом.

Гибкость может различаться по форме проявления на *активную и пассивную*. В первом случае движения с большой или максимально возможной амплитудой выполняются за счет собственной активности соответствующих мышц. *Пассивная гибкость* проявляется под воздействием внешних сил: внешнего отягощения, усилий партнера, специальных тренажеров или приспособлений и т.п. Также выделяют *динамическую* гибкость, которая проявляется в движениях, и *статическую* – в определенных позах.

Основной задачей развития гибкости у курсантов является обеспечение такой степени всесторонней подвижности в суставах, которая позволяла бы успешно овладевать необходимыми и важными для выполнения служебных задач умениями и навыками, а также с высокой результативностью проявлять и остальные двигательные способности.

Упражнения, выполняемые с большой и максимальной амплитудой (упражнения на растягивание) являются средствами развития гибкости и подвижности в суставах. В зависимости от формы и способа воздействия на мышечный и суставно-связочный аппарат существуют активные, пассивные и статические упражнения на растягивание. К активным относятся всевозможные махи, вращения конечностями, наклоны и вращения туловищем. Пассивные упражнения включают воздействие партнера, отягощений, специальных приспособлений, а также воздействие собственного веса тела. Упражнения в статике требуют сохранения неподвижного положения с предельно возможной амплитудой в течение некоторого времени, как правило 6-9 секунд, и после расслабления действие повторяется несколько раз. При выполнении таких упражнений не допускаются болевые ощущения, темп выполнения медленный, амплитуда и степень воздействия внешней силы увеличивается постепенно. Кроме этого, важно выполнять упражнения на растягивания после разминки и

хорошего разогрева всего организма, в особенности тех мышц, на которые будет осуществляться воздействие.

Среди методов развития гибкости основным и наиболее эффективным, считает В.Н. Платонов¹ является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями, как правило, не менее 2-3 серий. В качестве дополнительных используются также игровой и соревновательный методы (задания, в которых необходимо продемонстрировать лучшие показатели гибкости и подвижности в суставах, чем у других занимающихся).

¹ Платонов В.Н. Олимпийский спорт. К.: Олимпийская литература, 2009. 736 с.

2. Особенности физической подготовки в Вузах МВД России. Требования к уровню физической подготовленности курсантов

Физической подготовке будущих сотрудников органов внутренних дел уделяется первостепенное значение. Еще на фазе первичного отбора кандидатов на обучение в Вузах МВД России приоритетным является достаточный уровень физической подготовленности абитуриентов, которые должны успешно выполнить нормативы на выносливость (1000 м), силу (подтягивание, силовое комплексное упражнение) и быстроту (100 м). В последующем, уже при обучении в ведомственном ВУЗе, требования к уровню физической подготовки не только остаются достаточно высокими, но и увеличиваются с каждым годом (курсом обучения).

Среди основных особенностей физической подготовки в Вузах МВД России можно определить ее четкое ведомственное регулирование. Целый ряд ведомственных документов регламентирует процесс физической подготовки в подразделениях органов внутренних дел, среди них, основным является Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Документ определяет, что главной целью физической подготовки в органах внутренних дел являются формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Задачами физической подготовки сотрудников являются: развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач; овладение двигательными навыками и умениями эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их непрерывное совершенствование.

Из содержания приказа видно, что весь процесс физической подготовки в органах внутренних дел можно условно разделить

на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Соответственно основными средствами физической подготовки являются общефизические (на силу, быстроту и ловкость, выносливость) и служебно-прикладные (боевые приемы борьбы) упражнения.

В рамках первоначальной подготовки обучения по образовательным программам образовательных учреждений системы МВД России осуществляются развитие основных физических качеств до требуемого уровня, овладение необходимыми двигательными навыками и умениями.

Физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных учреждений организуется и проводится из расчета не менее 2 практических занятий в неделю. Данные занятия проводятся в составе учебных групп из расчета не более 15 человек на одного руководителя занятий. Необходимо отметить, что задача развития базовых физических качеств решается, в большей степени, во время проведения внеурочных форм физического воспитания, среди которых: утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа в подразделениях, спортивные праздники и соревнования.

Определяющим при проверке уровня общей физической подготовленности курсантов является успешное выполнение трех нормативов (общефизических упражнений) на силу, быстроту и ловкость с учетом погодных и климатических условий, а также состояния учебно-материальной базы. При этом, учитывая особенности адаптации организма к постоянным физическим нагрузкам и необходимость постепенного и планомерного их увеличения. Наставление¹ по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации предусматривает повышение требований к уровню физической подготовленности курсантов с каждым последующим годом обучения.

¹ Приказ МВД России № 1029 от 13.11.2012 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

3. Основные формы общей физической подготовки в Вузах МВД России

Под формами физической подготовки понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимодействия преподавателя и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию, в том числе и в образовательных учреждениях МВД, подразделяются на две группы – урочные и неурочные.

Урочными формами в Вузах МВД являются аудиторные (практические) занятия, проводимые преподавателем с переменным личным составом в соответствии с учебной программой дисциплины «Физическая культура (Физическая подготовка)», тематическим планом и в соответствии с расписанием учебных занятий. Согласно требованиям МВД России практические занятия по физической подготовке проводятся в объеме не менее 2 в неделю (4 академических часа).

Неурочные формы представляют собой занятия, которые могут проводиться преподавателями физической подготовки, тренерами (инструкторам) по видам спорта, курсовыми командирами, младшим командным составом, а также самими занимающимися (самостоятельно) с целью развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков, укрепления здоровья, активного отдыха.

В образовательных учреждениях МВД России неурочными формами занятий являются:

- 1) утренняя физическая зарядка;
- 2) спортивно-массовая работа в строевых подразделениях;
- 3) самостоятельная подготовка;
- 4) тренировки в спортивных секциях;
- 5) спортивные праздники и соревнования;
- 6) индивидуальные и групповые консультации.

Для урочных форм занятий в Вузах МВД характерно то, что деятельностью занимающихся управляет специалист – препода-

ватель по физической культуре и спорту. В данном случае строго соблюдаются частота и продолжительность занятий, а также их взаимосвязь между собой и между смежными специальными дисциплинами. Основы таких форм – это построение занятий в рамках общепринятой структуры, то есть деление на три составные части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть необходима для начальной организации курсантов, психической и функциональной подготовки и подготовки опорно-двигательного аппарата к предстоящей работе. Основная часть обеспечивает решение задач воспитания физических качеств обучения технике двигательных действий. В заключительной части организм приводится в спокойное состояние после основной нагрузки, преподаватель подводит итоги занятия, выявляет основные ошибки, поощряет лучших из занимающихся, организовано заканчивает занятие.

Учебные занятия в Вузах МВД могут делиться на занятия, направленные на общую физическую подготовку (ОФП), и занятия, имеющие профессионально-прикладную направленность на специальную физическую подготовку (СФП). В первом случае основная часть учебного времени уделяется комплексной подготовке на двигательную выносливость, развитию силы, скоростно-силовых и координационных способностей. Занятия профессионально-прикладной направленности формируют у будущих правоохранителей необходимые для их профессии двигательные умения и навыки, среди которых – эффективные методы задержания правонарушителя, способы защиты от вооруженного и невооруженного противника, внешний досмотр, навыки конвоирования с использованием и без использования специальных средств и т.д.

В зависимости от этапов обучения, степени овладения занимающимися учебного материала, занятия, относящиеся к учебным формам различаются по признаку решаемых задач: 1) занятия освоения нового материала, для которых характерно широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность; 2) занятия закрепления и совершенствования пройденного материала; 3) контрольно-проверочные занятия, предназначенные для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения соответствующих умений и на-

выков; 4) комплексные (смешанные) занятия, на которых одновременно решаются задачи обучения технике движений, воспитания физических качеств, а также контроля за уровнем успеваемости занимающихся.

Главная особенность неурочных форм занятий в Вузах МВД по физической подготовке является то, что отдельные их виды (утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа в подразделении, самостоятельная подготовка) являются обязательными элементами распорядка дня курсантов. Несмотря на важность данных занятий, а также особенности их организации, руководители занятий (курсовые командиры), как правило, не являются специалистами в области физического воспитания и спорта.

4. Практические рекомендации по организации и проведению отдельных внеурочных форм физического воспитания в Вузах МВД России

Основной задачей проведения внеурочных форм занятий в образовательных учреждениях МВД является обеспечение необходимого и оптимального двигательного режима обучающихся. При этом за единицу измерения обычно берут неделю. Многочисленные исследования содержат примерный объем недельной нагрузки, рекомендуемой людям в возрасте 18–24 лет. Для мужчин он составляет 10–12 часов, для женщин 6–10 часов в неделю. При этом общие требования к недельному двигательному режиму мужчин данного возраста следующие:

Оздоровительный бег – 15–17 км;

Подтягивание на перекладине – 70–85 раз;

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа – 120–140 раз;

Поднимание прямых ног лежа на спине – 140–160 раз;

Наклон вперед с прямыми ногами – 90–120 раз.

Для женщин соответственно:

Оздоровительный бег – 12–14 км;

Прыжки со скакалкой или без – 130–150 раз;

Подтягивание в висе лежа – 85–95 раз;

Сгибание-разгибание рук в упоре о стул – 210–220 раз;

Поднимание туловища, лежа на спине – 100–120 раз.

Кроме этого, как для мужчин, так и для женщин рекомендуется 21–35 км в неделю проходить в пешем порядке (турпоход, ускоренная или ежедневная ходьба).

Учитывая повышенные требования, предъявляемые к лицам, обучающимся в образовательных учреждениях МВД России, двигательный недельный режим курсанта должен отличаться. При этом целесообразным является не увеличение времени (объема) занятий, а увеличения интенсивности нагрузки. Для обеспечения оптимального двигательного режима курсантов крайне важным является организация внеурочных форм занятий по физической подготовке, которые наряду с плановыми занятиями должны носить обязательный характер.

4.1. Утренняя физическая зарядка

Утренняя физическая зарядка является неотъемлемым элементом распорядка дня курсанта. По времени она занимает 30 минут, проходит на открытом пространстве и на специально оборудованных спортивных объектах. Проводится через 10–15 минут после подъема ежедневно, кроме выходных и праздничных дней. Утренняя зарядка направлена на быстрое приведение организма занимающихся в рабочее состояние, активизацию жизненно важных процессов в организме.

Эффективность утренней гимнастики зависит от дозировки нагрузок, подбора упражнений и интенсивности их выполнения. В комплексы физической зарядки следует включать упражнения (около 12–16) для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность в суставах, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями и энергоемкие упражнения на выносливость. Объем и интенсивность нагрузки должны ограничиваться и быть, в общем, значительно меньше, чем в дневных тренировках. Упражнения, как и вся утренняя зарядка, не должны вызывать утомления, после ее окончания у занимающихся должно быть ощущение бодрости и приподнятое настроение.

При проведении утренней зарядки рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: медленный бег, ходьба, упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием, упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног, различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки, упражнения на расслабление с глубоким дыханием. При этом нагрузка на организм должна повышаться постепенно, достигая наибольших показателей во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней физической зарядки большое значение придается правильному выполнению дыхания. Во время выполнения упражнений рекомен-

дуются сочетать вдох и выдох с движениями. Например, вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или с подниманием их вверх, с потягиванием, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов, поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями, при выполнении силовой фазы упражнений также.

Предлагаем следующие варианты проведения утренней физической зарядки в учебно-строевых подразделениях образовательных учреждений МВД России.

График проведения утренней физической зарядки

Дни недели	Вариант занятия
Понедельник	№ 1
Вторник	№ 2
Среда	№ 3
Четверг	№ 1
Пятница	№ 2
Суббота	№ 4

План-конспект проведения утренней физической зарядки

Вариант № 1

Тема (направленность) занятия: силовая подготовка.

Цель: укрепление здоровья, всесторонне развитие организма, поддержание и повышение силовых способностей.

Время: 30 минут.

Методы: показ, рассказ, упражнение.

Место: открытая площадка (строевой плац, стадион, футбольное поле), гимнастический городок.

Вспомогательные средства: секундомер, свисток, флажки красного и белого цвета, гимнастические снаряды.

№ п/п	Содержание занятия	Время / кол-во раз	Организационно-методические рекомендации
1	Бег 1000 м	5 минут	Выполняется в среднем темпе с постепенно нарастающей интенсивностью. Перемещения только в составе подразделения. Особое внимание уделяется равномерному и ритмичному (в сочетании с шагами) дыханию
2	Ходьба с упражнением на восстановление дыхания И.П. руки опущены вдоль туловища, на счет «раз» – подъем рук вверх, глубокий вдох, на счет «два» – руки расслабленно опускаются, полный ВЫДОХ	1 минута	При перемещении набрать необходимые интервал и дистанцию. Темп выполнения медленный, вдох и выдох полные.
3	Общеразвивающие упражнения в движении	5 минут	Выполняются в разомкнутом строю. Под счет или самостоятельно по команде руководителя
3.1	И.П. руки на поясе. На «раз-два» наклоны головой вперед назад, на «три-четыре» к левому-правому плечу	на 16 счетов	Обратить внимание не невысокий темп и большую амплитуду движений
3.2	И.П. руки на поясе. На четыре счета вращение головой в левую сторону, на следующие четыре счета в правую	на 16 счетов	Обратить внимание не невысокий темп и большую амплитуду движений
3.3	И.П. руки перед туловищем прямые. На четыре счета вращение руками вперед, на четыре счета – назад	на 16 счетов	При выполнении упражнения руки не сгибаются в локтевом суставе, амплитуда и скорость выполнения максимальная Махи руками сочетать с выполнением шагов
3.4	И.П. правая рука прямая вверху, левая рука внизу руки перед туловищем согнуты в локтях. На два счета «рывки» в плечевых суставах руки назад, на «три-четыре» смена положения	на 16–24 счета	Движения пружинистые, выполняются «до упора», после каждого действия руки возвращаются в исходное положение. «Рывки» руками выполнять на каждый шаг
3.5	И.П. руки перед туловищем прямые. На четыре счета вращение предплечьями вперед, на четыре счета – назад	на 16 счетов	Положение плеч относительно тела остается неизменным, вращение происходит только в локтевых суставах амплитуда и скорость выполнения максимальная
3.6	И.П. руки за головой. На «раз» скручивание корпуса влево, левая нога вперед, на «два» – вправо, шаг правой ногой вперед	на 16 счетов	Корпус ровно, упражнение выполняется без наклонов, с максимально возможной амплитудой, скручивание корпуса происходит в сторону ноги, делающей шаг вперед

3.7	И.П. руки на поясе. На четыре счета вращение корпусом влево, на четыре счета – вправо	на 16 счетов	Выполнять действие с максимальной амплитудой в невысоком темпе
3.8	И.П. руки опущены вниз. На каждый счет шаг с наклоном туловища, пальцы рук касаются носка передней ноги	на 16 счетов	По мере выполнения упражнения наклоны выполняются ниже, ноги практически прямые
3.9	И.П. Руки на поясе. На каждый счет выпад передней ногой вперед	на 16 счетов	При выполнении упражнения следить за ровным положением корпуса, выполнять выпад как можно ниже
3.10	И.П. руки перед собой прямые ладони вниз, на каждый счет попеременный подъем (мах) прямой ноги вверх.	на 16 счетов	Нога не сгибается в коленном суставе. При махах носок правой ноги касается левой ладони и наоборот
4	Силовые упражнения на гимнастических снарядах 1 серия: – подтягивание на перекладине; – отжимания на брусьях; – подъем туловища из положения сидя на скамье, ноги зафиксированы	15 минут 8–10 раз 15–20 раз 15–20 раз	Упражнения выполняются одновременно всеми занимающимися методом круговой тренировки. Взвод равномерно распределяется по учебным местам («станциям»). Отдыхом между упражнениями является переход от одного места выполнения упражнения к другому. Всего выполняется 3-4 серии с перерывом не более 1,5 мин. Между ними
5	Упражнения на растягивание мышц	2 минуты	
5.1	И.П. ноги на ширине плеч, предплечье правой руки прижимает плечо левой к груди, по команде – смена положения	по 10 секунд в каждом положении	Упражнение выполняется «до упора», рука прижимается в максимально близкое к корпусу положение
5.2	И.П. ноги на ширине плеч, руки согнуты над головой, правой рукой выполняется хват за локоть и притягивание его вправо за голову, по команде – смена положения	по 10 секунд в каждом положении	Упражнение выполняется «до упора», избегать чрезмерное болевое воздействие
5.3	И.П. ноги на ширине плеч, правая рука вверх согнута в локтевом суставе, предплечье за головой, левая рука внизу согнута в локте, предплечье за спиной, руки соединить за спину в «замке»	по 15 секунд в каждом положении	Попытаться соединить руки за спиной у удерживать их в таком положении
6	Упражнение на восстановление дыхания	2 минуты	Провести пульсометрию

План-конспект проведения утренней физической зарядки

Вариант № 2

Тема (направленность) занятия: кроссовая подготовка.

Цель: укрепление здоровья, всесторонне развитие организма, повышение аэробной производительности, воспитание общей выносливости.

Время: 30 минут.

Методы: показ, рассказ, упражнение.

Место: открытая площадка (строевой плац, стадион, футбольное поле).

Вспомогательные средства: секундомер, свисток, флажки красного и белого цвета.

№ п/п	Содержание занятия	Время / кол-во раз	Организационно-методические рекомендации
1	Бег 3000 м	15 мин	Выполняется в среднем темпе с постепенно нарастающей интенсивностью. Перемещения только в составе подразделения. Особое внимание уделяется равномерному и ритмичному (в сочетании с шагами) дыханию
2.	Ходьба с упражнением на восстановление дыхания И.П. Руки опущены вдоль туловища, на счет «раз» – подъем рук вверх, глубокий вдох, на счет «два» – руки расслабленно опускаются, полный выдох	1 мин	При перемещении набрать необходимые интервал и дистанцию. Темп выполнения медленный, вдох и выдох полные.
3	Общеразвивающие упражнения на месте	6 мин	Выполняются в разомкнутом строю фронтальным методом. Под счет или самостоятельно по команде руководителя
3.1	И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе. На «раз-два» наклоны головой вперед назад, на «три-четыре» к левому-правому плечу	на 16 счетов	Обратить внимание на невысокий темп и большую амплитуду движений
3.2	И.П. тоже. На четыре счета вращение головой в левую сторону, на следующие четыре счета в правую	на 16 счетов	Обратить внимание на невысокий темп и большую амплитуду движений
3.3	И.П. ноги на ширине плеч, руки перед туловищем прямые. На четыре счета вращение руками вперед, на четыре счета – назад	на 16 счетов	При выполнении упражнения руки не сгибаются в локтевом суставе, амплитуда и скорость выполнения максимальная. В качестве усложненного варианта выполняются вращения руками в разные стороны (левая вперед, правая назад, и наоборот)

3.4	И.П. ноги на ширине плеч, руки перед туловищем согнуты в локтях. На «раз-два» локти назад, на «три-четыре» развод рукам в сторону с поворотом налево (направо)	на 16–24 счета	Движения пружинистые, выполняются «до упора», после каждого действия руки возвращаются в исходное положение
3.5	И.П. ноги на ширине плеч, руки перед туловищем прямые. На четыре счета вращение предплечьями вперед, на четыре счета – назад	на 16 счетов	Положение плеч относительно тела остается неизменным, вращение происходит только в локтевых суставах амплитуда и скорость выполнения максимальная
3.6	И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе. На «раз-два» правая рука вверх пружинистые наклоны туловища влево, на «три-четыре» смена положения рук наклоны туловища вправо	на 16–24 счета	Выполняется максимальный наклон туловища на каждый счет. Рука в полусогнутом положении над головой
3.7	И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой. На «раз-два» скручивание корпуса влево, на «три-четыре» – вправо	на 16 счетов	Корпус ровно, упражнение выполняется без наклонов, с максимально возможной амплитудой
3.8	И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе. На четыре счета вращение корпусом влево, на четыре счета – вправо	на 16 счетов	Выполнять действие с максимальной амплитудой в невысоком темпе
3.9	И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе. На четыре счета вращение тазом влево, на четыре счета – вправо	на 16 счетов	Выполнять действие с максимальной амплитудой в невысоком темпе, плечи и остаются в одном положении
3.10	И.П. строевая стойка. На три счета наклоны туловища, руки вниз	на 16 счетов	По мере выполнения упражнения наклоны выполняются ниже, ноги прямые
3.11	И.П. ноги на две ширины плеч, руки на поясе. На «раз» наклон к левой ноге, на «два» – к правой, на «три» – в середину, на «четыре» – в исходное положение, прогнуться в пояснице	на 16 счетов	По мере выполнения упражнения наклоны выполняются ниже, ноги прямые
3.12	И.П. выпад правой ногой вперед. На три счета пружинистые наклоны вперед, на четвертый счет смена положения прыжком	на 16 счетов	При выполнении упражнения следить за ровным положением корпуса, выполнять выпад как можно ниже
4	Комплекс силовых упражнений 1 серия: – сгибание-разгибание рук в упоре лежа; – упор присев-упор лежа; – выпрыгивание из положения полного приседа	5 мин 15 раз 15 раз 10 раз	Упражнения, входящие в одну серию выполняются последовательно без перерыва. Всего выполняется 3 серии с интервалом отдыха между ними не более 1 мин

5	Упражнения на растягивание мышц	2 мин	
5.1	И.П. ноги на ширине плеч, предплечье правой руки прижимает плечо левой к корпусу, по команде – смена положения	по 10 сек в каждом положении	Упражнение выполняется «до упора», рука прижимается в максимально близкое к корпусу положение
5.2	И.П. ноги на ширине плеч, руки согнуты над головой, правой рукой выполняется захват за локоть и притягивание его вправо за голову, по команде – смена положения	по 10 сек в каждом положении	Упражнение выполняется «до упора», избегать чрезмерное болевое воздействие
5.3	И.П. ноги на ширине плеч, правая рука вверху согнута в локтевом суставе, предплечье за головой, левая рука внизу согнута в локте, предплечье за спиной, руки соединить за спину в «замке»	по 15 сек в каждом положении	Попытаться соединить руки за спиной у удерживать их в таком положении
5.4	И.П. сед на правую ногу, левая нога прямая в сторону, по команде – смена положения	по 10–15 сек в каждом положении	Пятка опорной ноги не отрывается от земли, переход выполняется плавно, не подымая высоко таз
5.5	И.П. стойка на левой ноге, правая согнута в коленном суставе, правая рука захватывает голеностопный сустав и максимально прижимает пятку правой ноги к ягодичной мышце	по 10 сек в каждом положении	Упражнение выполняется «до упора», избегать чрезмерное болевое воздействие
6	Упражнение на восстановление дыхания	1 мин	Провести пульсометрию

План-конспект проведения утренней физической зарядки

Вариант № 3

Тема (направленность) занятия: рукопашная подготовка.

Цель: укрепление здоровья, всестороннее развитие организма, совершенствование ударной техники рукопашного боя

Время: 30 минут

Методы: показ, рассказ, упражнение.

Место: открытая площадка (строевой плац, стадион, футбольное поле)

Вспомогательные средства: секундомер, свисток, флажки красного и белого цвета

№ з/п	Содержание занятия	Время / кол-во раз	Организационно-методические рекомендации
1	Бег 1000 м	5 мин	Выполняется в среднем темпе Перемещения только в составе подразделения. Особое внимание уделяется равномерному и ритмичному (в сочетании с шагами) дыханию
2	Ходьба с упражнением на восстановление дыхания И.П. Руки опущены вдоль туловища, на счет «раз» – подъем рук вверх, глубокий вдох, на счет «два» – руки расслабленно опускаются, полный выдох	1 мин	При перемещении набрать необходимые интервал и дистанцию. Темп выполнения медленный, вдох и выдох полные.
3	Общеразвивающие упражнения на месте	6 мин	Выполняются в разомкнутом строю фронтальным методом. Под счет или самостоятельно по команде руководителя
3.1	И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе. На «раз-два» наклоны головой вперед назад, на «три-четыре» к левому-правому плечу	на 16 счетов	Обратить внимание не невысокий темп и большую амплитуду движений
3.2	И.П. тоже. На четыре счета вращение головой в левую сторону, на следующие четыре счета в правую	на 16 счетов	Обратить внимание не невысокий темп и большую амплитуду движений
3.3	И.П. ноги на ширине плеч, руки перед туловищем прямые. На четыре счета вращение руками вперед, на четыре счета – назад	на 16 счетов	При выполнении упражнения руки не сгибаются в локтевом суставе, амплитуда и скорость выполнения максимальная В качестве усложненного варианта выполняются вращения руками в разные стороны (левая вперед, правая назад, и наоборот)
3.4	И.П. ноги на ширине плеч, руки перед туловищем согнуты в локтях. На «раз-два» локти назад, на «три-четыре» развод рукам в сторону с поворотом налево (направо)	на 16–24 счета	Движения пружинистые, выполняются «до упора», после каждого действия руки возвращаются в исходное положение
3.5	И.П. ноги на ширине плеч, руки перед туловищем прямые. На четыре счета вращение предплечьями вперед, на четыре счета – назад	на 16 счетов	Положение плеч относительно тела остается неизменным, вращение происходит только в локтевых суставах амплитуда и скорость выполнения максимальная

3.6	И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе. На «раз-два» правая рука вверх пружинистые наклоны туловища влево, на «три-четыре» смена положения рук наклоны туловища вправо	на 16–24 счета	Выполняется максимальный наклон туловища на каждый счет. Рука в полусогнутом положении над головой
3.7	И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой. На «раз-два» скручивание корпуса влево, на «три-четыре» – вправо	на 16 счетов	Корпус ровно, упражнение выполняется без наклонов, с максимально возможной амплитудой
3.8	И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе. На четыре счета вращение корпусом влево, на четыре счета – вправо	на 16 счетов	Выполнять действие с максимальной амплитудой в невысоком темпе
3.9	И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе. На четыре счета вращение тазом влево, на четыре счета – вправо	на 16 счетов	Выполнять действие с максимальной амплитудой в невысоком темпе, плечи и остаются в одном положении
3.10	И.П. строевая стойка. На три счета наклоны туловища, руки вниз	на 16 счетов	По мере выполнения упражнения наклоны выполняются ниже, ноги прямые
3.11	И.П. ноги на две ширины плеч, руки на поясе. На «раз» наклон к левой ноге, на «два» – к правой, на «три» – в середину, на «четыре» – в исходное положение, прогнуться в пояснице	на 16 счетов	По мере выполнения упражнения наклоны выполняются ниже, ноги прямые
3.12	И.П. выпад правой ногой вперед. На три счета пружинистые наклоны вперед, на четвертый счет смена положения прыжком	На 16 счетов	При выполнении упражнения следить за ровным положением корпуса, выполнять выпад как можно ниже
4	Удары руками и ногами из положения боевой стойки: Прямой удар рукой в голову; Прямой удар рукой в корпус; Боковой удар рукой в голову; Боковой удар рукой в корпус; Удар рукой снизу в голову; Удар рукой снизу в корпус; Удар рукой наотмашь; Удар локтем сбоку; Прямой удар ногой; Боковой удар ногой; Удар ногой в сторону; Удар коленом.	15 мин по 15–20 раз каждый удар	Каждый удар выполняется под счет, первые 5 раз медленно повторяя технику удара, последующие 10–15 с концентрацией (максимальной силой и скоростью)
5	Упражнение на восстановление дыхания	3 мин	Провести пульсометрию

План-конспект проведения утренней физической зарядки

Вариант № 4

Тема (направленность) занятия: координационная подготовка.

Цель: укрепление здоровья, всесторонне развитие организма, совершенствование ловкости

Время: 30 минут.

Методы: показ, рассказ, упражнение.

Место: открытая площадка (игровая площадка), полоса препятствий.

Вспомогательные средства: секундомер, свисток, флажки красного и белого цвета

№ з/п	Содержание занятия	Время / кол-во раз	Организационно-методические рекомендации
1	Бег 500 м	2 мин	Выполняется в среднем темпе Перемещения только в составе подразделения. Особое внимание уделяется равномерному и ритмичному(в сочетании с шагами) дыханию
2	Общеразвивающие упражнения в движении	5 мин	Выполняются в разомкнутом строю. Под счет или самостоятельно по команде руководителя
3.1	И.П. руки на поясе. На «раз-два» наклоны головой вперед назад, на «три-четыре» к левому-правому плечу	на 16 счетов	Обратить внимание не невысокий темп и большую амплитуду движений
3.2	И.П. руки на поясе. На четыре счета вращение головой в левую сторону, на следующие четыре счета в правую	на 16 счетов	Обратить внимание не невысокий темп и большую амплитуду движений
3.3	И.П. руки перед туловищем прямые. На четыре счета вращение руками вперед, на четыре счета – назад	на 16 счетов	При выполнении упражнения руки не сгибаются в локтевом суставе, амплитуда и скорость выполнения максимальная. Махи руками сочетать с выполнением шагов
3.4	И.П. правая рука прямая вверху, левая рука внизу руки перед туловищем согнуты в локтях. На два счета «рывки» в плечевых суставах руки назад, на «три-четыре» смена положения	на 16–24 счета	Движения пружинистые, выполняются «до упора», после каждого действия руки возвращаются в исходное положение. «Рывки» руками выполнять на каждый шаг

3.5	И.П. руки перед туловищем прямые. На четыре счета вращение предплечьями вперед, на четыре счета – назад	на 16 счетов	Положение плеч относительно тела остается неизменным, вращение происходит только в локтевых суставах амплитуда и скорость выполнения максимальная
3.6	И.П. руки за головой. На «раз» скручивание корпуса влево, левая нога вперед, на «два» – вправо, шаг правой ногой вперед	на 16 счетов	Корпус ровно, упражнение выполняется без наклонов, с максимально возможной амплитудой, скручивание корпуса происходит в сторону ноги, делающей шаг вперед
3.7	И.П. руки на поясе. На четыре счета вращение корпусом влево, на четыре счета – вправо	на 16 счетов	Выполнять действие с максимальной амплитудой в невысоком темпе
3.8	И.П. руки опущены вниз. На каждый счет шаг с наклоном туловища, пальцы рук касаются носка передней ноги	на 16 счетов	По мере выполнения упражнения наклоны выполняются ниже, ноги практически прямые
3.9	И.П. Руки на поясе. На каждый счет выпад передней ногой вперед	на 16 счетов	При выполнении упражнения следить за ровным положением корпуса, выполнять выпад как можно ниже
3.10	И.П. руки перед собой прямые ладони вниз, на каждый счет попеременный подъем (мах) прямой ноги вверх.	на 16 счетов	Нога не сгибается в коленном суставе. При махах носок правой ноги касается левой ладони и наоборот
4	Преодоление полосы препятствий	10 мин	Полоса преодолевается 3 раза поточным методом. После каждого преодоления на старт курсант возвращается легким восстанавливающим бегом
5	Спортивная игра (футбол, волейбол) по упрощенным правилам	10 мин	Взвод разделяется на две команды
6	Упражнение на восстановление дыхания	3 мин	Провести пульсометрию

4.2. Спортивно-массовая работа в строевых подразделениях

Спортивно массовая работа в образовательных учреждениях МВД России является одной из важных составляющих профессионально-служебной подготовки. Она направлена на совершенствование основных двигательных качеств курсантов, повышение уровня их физической подготовленности в целом. Основу спортивно-массовой работы в подразделениях составляют тренирово-

вочные занятия под руководством строевых командиров (младшего и среднего командного состава), спортивно-массовые мероприятия (соревнования, спортивные праздники, тренировочные сборы и пр.).

В рамках данного подраздела считаем необходимым остановиться на конкретных рекомендациях руководителям занятий и курсантам для проведения тренировочных занятий, планируемых в течении недели и являющихся частью распорядка дня курсанта.

Как правило, тренировочные занятия в рамках спортивно-массовой работы планируются из расчета 3 раза в неделю. Продолжительность 1 занятия- 60 минут. В отличие от утренней физической зарядки, данные мероприятия направлены не на поддержание, а на развитие отдельных двигательных качеств, то есть они должны иметь тренировочный эффект. По своей структуре они схожи с учебными занятиями по физической подготовке, имеют четко выделенные вступительную, основную и заключительную части. При организации тренировочных занятий важно учитывать основные принципы и закономерности построения тренировочного процесса, среди которых основными являются: учет соответствия нагрузки уровню подготовленности занимающихся, постепенность повышения нагрузки, регулярность тренировочного воздействия на организм, чередование нагрузки как по интенсивности, так и по направленности.

Ниже приводятся примерные варианты тренировочных занятий, которые включают комплексы упражнений на развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, силовых показателей, ловкости. Их чередование в течение недели отражено в таблице:

График проведения тренировочных занятий Неделя «А»

Дни недели	Вариант занятия
Понедельник	№ 1
Среда	№ 3
Пятница	№ 2

График проведения тренировочных занятий Неделя «Б»

Дни недели	Вариант занятия
Понедельник	№ 4
Среда	№ 5
Пятница	№ 6

Описание тренировочных занятий приводится в общей форме, порядок и рекомендации по выполнению разминочных (общеразвивающих) упражнений, упражнений на растягивание мышц и на восстановление организма можно посмотреть в более подробных планах проведения утренней физической зарядки (см. выше).

Тренировочное занятие (вариант № 1)

Направленность – скоростно-силовые способности, общая выносливость.

1. Разминочный бег 1000 м. (5 мин).
2. Общеразвивающие упражнения на месте, упражнения на растягивание мышц (10 мин).
3. Совершенствование низкого старта и стартового разбега – 5–6 ускорений из положения низкого старта на расстояние 25–35 метров, с интервалом отдыха 1–1,5 мин (15 мин).
4. Преодоление дистанции 100 метров 2–3 раза с максимальной скоростью, интервал отдыха 1,5 – 2 мин (10 мин).
5. Преодоление дистанции 3000 метров в составе подразделения, либо на лучший результат в учебном взводе (15 мин).
6. Упражнения на восстановление (5 мин).

Тренировочное занятие (вариант № 2)

Направленность – силовые качества, специальная выносливость (анаэробная производительность).

1. Разминочный бег 800 м. (4 мин).
2. Общеразвивающие упражнения в движении (5 мин).
3. Подтягивания на перекладине 3–4 подхода по 10–12 раз, интервал отдыха не более 2 мин. (10 мин). Возможны варианты подтягиваний различными по ширине хватами, по мере трениро-

ванности количество подходов увеличить до 5, отдых сократить до 1,5 мин.

4. Отжимания на брусьях 3–4 подхода по 15–20 раз, интервал отдыха не более 2 мин. (10 мин). По мере тренированности количество подходов увеличить до 5, отдых сократить до 1,5 мин (10 мин).

5. Подъем туловища из положения сидя на скамье, ноги зафиксированы 3 подхода по 20–25 раз, интервал отдыха до 1,5 (8 мин).

6. Бег с изменением скорости. Общая дистанция 1400 метров. Первые 1000 метров преодолеваются с изменением скорости (100 метров – ускорение с близкой к максимальной скоростью, 100 метров – восстанавливающий бег в медленном темпе), последние 400 метров – «заминка», бег в медленном темпе (10 мин).

7. Упражнения на растягивание и восстановление (3 мин).

Тренировочное занятие (вариант № 3)

Направленность – скоростные качества и ловкость, силовые способности.

1. Разминочный бег 1000 м. (5 мин).

2. Общеразвивающие упражнения на месте, упражнения на растягивание (5 мин).

3. Совершенствование техники челночного бега 10x10 метров. Выполнение упражнения с максимальной скоростью 3–4 раза, интервал отдыха – 2 мин. (15 мин).

4. Подтягивания на перекладине 3–4 подхода по 10–12 раз, интервал отдыха не более 2 мин. (10 мин).

5. Отжимания на брусьях 3–4 подхода по 15–20 раз, интервал отдыха не более 2 мин. (10 мин).

6. Подъем ног из положения виса на перекладине 3 подхода по 10–12 раз, интервал отдыха до 2 мин. (10 мин).

7. Упражнения на растягивание и расслабление мышц рук и плечевого пояса (5 мин).

Тренировочное занятие (вариант № 4)

Направленность – скоростно-силовые способности, общая выносливость.

1. Разминочный бег 800 м. (5 мин).

2. Общеразвивающие упражнения на месте, упражнения на растягивание (10 мин).

3. Преодоление дистанции 100 метров 2–3 раза с максимальной скоростью, интервал отдыха 2 мин (10 мин).
4. Преодоление дистанции 5000 метров в составе подразделения, либо на лучший результат в учебном взводе (30 мин).
5. Упражнения на восстановление (5 мин).

Тренировочное занятие (вариант № 5)

Направленность – ловкость и специальная выносливость, силовые качества.

1. Разминочный бег 1000 м. (5 мин).
2. Общеразвивающие упражнения в движении, упражнения на растягивание (5 мин).
3. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Полоса препятствий проходится поточным методом каждым курсантом с максимально возможной скоростью 3 раза. Возвращение на старт медленным восстанавливающим бегом (15 мин).
4. Подтягивания на перекладине 3–4 подхода по 10–12 раз, интервал отдыха не более 2 мин. (10 мин).
5. Отжимания на брусьях 3–4 подхода по 15–20 раз, интервал отдыха не более 2 мин. (10 мин).
6. Подъем туловища из положения сидя на скамье, ноги зафиксированы 3–4 подхода по 20–25 раз, интервал отдыха до 1,5 мин. (10 мин).
7. Упражнения на восстановление и растягивание мышц рук и плечевого пояса (5 мин).

Тренировочное занятие (вариант № 6)

Направленность – силовые качества, координационные способности, игровая выносливость.

1. Разминочный бег 1000 м. (5 мин).
2. Общеразвивающие упражнения на месте (5 мин).
3. Подтягивания на перекладине 3–4 подхода по 10–12 раз, интервал отдыха не более 2 мин. (10 мин).
4. Отжимания на брусьях 3–4 подхода по 15–20 раз, интервал отдыха не более 2 мин. (10 мин).
5. Спортивная игра (футбол, баскетбол, волейбол) (25 мин).
6. Упражнения на восстановление (5 мин).

4.3. Самостоятельные тренировки

Самостоятельные тренировочные занятия могут проводиться индивидуально или в группе. Наиболее эффективна групповая тренировка. Учитывая количество урочных и внеурочных занятий по физической подготовке в ВУЗе МВД, оптимальное количество самостоятельных занятий 2–3 занятия в неделю (их количество может быть увеличено если по служебным или иным причинам курсантом были пропущены плановые занятия). Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2–3 часа после приема пищи. Если занятие планируется в другое время оно должно быть не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Самостоятельные тренировки должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всех двигательных способностей человека, а также укреплению здоровья.

Самостоятельная тренировка имеет такую структуру как учебно-тренировочное занятие и делится на три части. За основу при составлении тренировочных комплексов можно взять приведенные выше планы утренней физической зарядки и тренировочных занятий (см. подразделы 5.1 и 5.2). Рекомендуется начинать упражнения с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. Упражнения силового характера должны заканчиваться упражнениями на растягивание и на расслабление.

По мнению В.М. Смирнова¹ в практике проведения самостоятельных тренировок наибольшее распространение приобрели занятия спортивными играми, атлетической гимнастикой, оздоровительным бегом.

Спортивные игры оказывают разностороннее воздействие на занимающихся, улучшая физическую подготовку и координацию движений. Для того чтобы тренировки оказались более эффективными, необходимо соблюдать следующие правила: увеличивать продолжительность и нагрузки на занятиях постепенно; до начала игр проводить разминку, включающую медленный бег;

¹Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. М.: Владос-пресс, 2002. 608 с.

общеразвивающие упражнения и упражнения для тех групп мышц, которые принимают наибольшую нагрузку в данной игре; соблюдать все правила, связанные с техникой безопасности, обращая внимание на соответствие обуви, инвентаря и пр.

Атлетическая гимнастика включает упражнения с силовыми тренажерами и свободными весами (гантелями, штангой, гирями, амортизатором и пр.). Занятия атлетической гимнастикой рекомендуется проводить во второй половине дня. Вес отягощений выбирается таким образом, чтобы каждое упражнение можно было выполнять 8–10 раз подряд. Для развития абсолютной силы в каком-либо движении вес отягощения увеличивается, а число повторений уменьшается. Для развития силовой выносливости и уменьшения жировых отложений применяются отягощения меньшего веса с большим числом повторений (16 и более). Наиболее целесообразно в тренировке вначале выполнять упражнения с малыми отягощениями, а в последующих подходах увеличивать вес, уменьшая число повторений. Упражнения следует выполнять ритмично без задержки дыхания, делая вдох в момент расслабления мышц. Интервал отдыха между упражнениями обычно 1–2 минуты. В дополнение к упражнениям с отягощениями в занятие целесообразно включать прыжки со скакалкой, медленный бег, спортивные игры.

Одним из недостатков самостоятельных занятий является отсутствие контроля за состоянием занимающихся со стороны специалиста. В связи с этим, важно обладать навыками самоконтроля, уметь распознавать признаки утомления, опасного для жизнедеятельности организма. Так, крайне нежелательно превышение показателей пульса (ЧСС) выше максимально допустимых значений (вычисляется по формуле $ЧСС \text{ макс} = 220 - \text{возраст}$). Необходимо прекратить тренировку (снизить нагрузку и выполнить упражнения на восстановление и расслабления) при появлении признаков недомогания (чрезмерная отдышка, головокружение, помутнение зрения, сильные болевые ощущения в области правого подреберья или головы). Игнорирование боли в мышцах при выполнении упражнений на растягивание может привести к травмам суставно-связочного аппарата и надрыву мышечной ткани в зоне растяжения.

Литература

1. Дружинин В.А. Совершенствование координационных способностей курсантов ВУЗов МВДв процессе профессионально-прикладной физической подготовки: Автореф. канд. пед. наук. – Екатеринбург: УГПУ, 2003. – 23 с.

2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

3. Озолин Н.Г. Профессия-тренер. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.

4. Платонов В.Н. Олимпийский спорт. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 736 с.

5. Приказ МВД России № 1029 от 13.11.2012 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»

6. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. – М.: Владос-пресс, 2002. – 608 с.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2008. – 480 с.

Оглавление

Введение	3
1. Основные физические качества человека и методы их воспитания	5
1.1. Сила и ее разновидности.....	5
1.2. Общая и специальная выносливость.....	7
1.3. Быстрота.....	9
1.4. Ловкость и координационные способности.....	10
1.5. Гибкость и подвижность в суставах.....	12
2. Особенности физической подготовки в вузах МВД России. Требования к уровню физической подготовленности курсантов	15
3. Основные формы общей физической подготовки в ВузахМВД России	17
4. Практические рекомендации по организации и проведению отдельных внеурочных форм физического воспитания в вузах МВД России	20
4.1. Утренняя физическая зарядка.....	21
4.2. Спортивно-массовая работа в строевых подразделениях.....	31
4.3. Самостоятельные тренировки.....	36
Литература	38

Учебное издание

Бокий Александр Николаевич

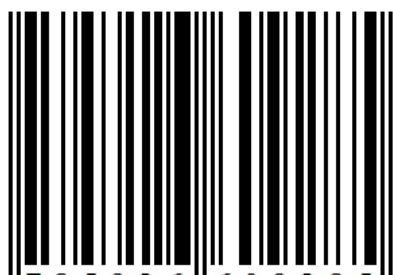
**ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МВД РОССИИ**

Учебно-методическое пособие

В авторской редакции

Компьютерная верстка *Н. А. Никитиной*

ISBN 978-5-9266-0928-5



9 785926 609285

Подписано в печать 30.06.2015. Формат 60x84 1/16.

Усл. печ. л. 2,4. Тираж 100 экз. Заказ 282.

Краснодарский университет МВД России.

350005, Краснодар, ул. Ярославская, 128.

