



**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
МВД РОССИИ**

КАЛИНИНГРАДСКИЙ ФИЛИАЛ

**Н.В. БИЧАН, Д.А. ЛАПИН,
А.А. СТИШАК, Ю.А. ЧУШАНКОВ**

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**КАЛИНИНГРАД
2021**

УДК 355.233.22

ББК 75.1:68.436

Б67 Бичан Н.В., Лапин Д.А., Стишак А.А., Чушанков Ю.А. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ: учебно-методическое пособие. - Калининград: Калининградский филиал Санкт-Петербургского университета МВД России, 2021. - 44 с.

Сведения об авторах:

- преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки Калининградского филиала СПбУ МВД России, кандидат педагогических наук Бичан Наталья Витальевна;

- старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки Калининградского филиала СПбУ МВД России Лапин Дмитрий Александрович;

- доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств СПбУ МВД России Стишак Анатолий Александрович;

- заместитель начальника кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки Калининградского филиала СПбУ МВД России Чушанков Юрий Анатольевич.

В работе проанализировано использование комплексов общеразвивающих и специальных упражнений на занятиях по физической подготовке; дана оценка и охарактеризована необходимая учебно-материальная база для организации и проведения учебного занятия; выработаны методические рекомендации для научно-педагогического состава кафедр физической подготовки, а также инспекторов направления профессиональной, служебной и физической подготовки.

© Бичан Н.В., Лапин Д.А., Стишак А.А., Чушанков Ю.А., 2021.

© Калининградский филиал СПбУ МВД России, 2021.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ.....	5
2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	8
3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО- ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮ- ЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	14
3.1 Формы организации образовательного процесса и методика проведения специально-подготовительной части за- нятия по физической подготовке с использованием комплексов общеразвивающих упражнений	14
3.2. Общеразвивающие и специальные комплексы упражнений для подготовительной части занятия по физической подготовке	19
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	41
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	43

ВВЕДЕНИЕ

Действия сотрудников органов внутренних дел связаны с опасными ситуациями, такими как контакты с лицами, имеющими психические отклонения, наркоманами и пьяными, задержание вооруженного преступника или участие в служебно-оперативных действиях и контртеррористических операциях. Такие ситуации носят экстремальный характер и характеризуются острым дефицитом времени, недостатком достоверности и полноты информации для принятия ответственных решений, наличием непредвиденных и внезапно возникающих препятствий, непрерывным изменением обстановки и другими стрессовыми факторами. Если граждане России редко встречаются с экстремальными ситуациями, то сотрудники органов внутренних дел ежедневно, что свидетельствует о высоких требованиях к их физической подготовке.

Образовательные организации МВД России уделяют особое внимание вопросам физической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов. Еще на этапе первоначального отбора абитуриентов предпочтение отдается лицам, продемонстрировавшим достаточный уровень физической подготовки.

Физическая подготовка курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России – это систематический учебно-тренировочный процесс, который направлен на обеспечение физической подготовки курсантов к выполнению служебных задач, в том числе на овладение служебно-прикладными и общеразвивающими упражнениями, а также на поддержание высокой работоспособности.

Рассмотрим подробно специально-подготовительную часть занятия, которая способствует овладению и совершенствованию навыков выполнения приемов (в том числе после значительных физических нагрузок и психических напряжений в условиях, максимально приближенных к реальным), преодолению различных психологических препятствий, развитию общей и скоростной выносливости, ловкости, пространственной ориентации, воспитанию смелости и настойчивости при действиях в сложных ситуациях.

1. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ

Деятельность сотрудников полиции в последнее время проходит в условиях сохранения тяжелой криминальной обстановки в России, агрессивного поведения и жестокости правонарушителей. Ответственность решаемых в таких условиях задач предъявляет определенные требования к сотрудникам органов внутренних дел, к системам их подготовки и обучения, а также определяет наличие системы профессиональных умений, навыков и знаний. Для поддержания законности и правопорядка, а также успешного противостояния преступникам сотрудники полиции должны иметь хорошую юридическую подготовку, а также достаточно высокую степень физической подготовленности, чтобы в своей служебной деятельности профессионально использовать боевые приемы борьбы и огнестрельное оружие. Поэтому получение умений, знаний, навыков, стремление к профессиональному совершенству и поддержание их на должном уровне — служебная обязанность всех сотрудников полиции России.

Ежедневные тренировки сотрудников правоохранительных органов могут сильно различаться по своему характеру и описанию, так как включают в себя интенсивную динамическую активность, выполняемую во время физической нагрузки. Также нагрузка в совокупности влияет на метаболическую и костно-мышечную системы, на общие физические возможности сотрудника. Например, при преследовании правонарушителя от сотрудника полиции может потребоваться анаэробный спринт или устойчивый бег, который включает одновременное преодоление препятствий (например ступеней и ограждений), а затем борьбу с правонарушителем. Как показывает практика, итог различных операций по пресечению преступных действий обуславливается уровнем профессиональной и прикладной физической подготовки сотрудников полиции, а также влиянием различных факторов.

Комплексное влияние на сотрудников органов внутренних дел оказывают факторы внутренней и внешней среды.

Факторы внешней среды сотрудников полиции можно разделить на физиологическую и психологическую составляющие, которые в свою очередь оказывают влияние на функциональное состояние. К физиологическим механизмам относятся: химические (токсические вещества), физические (вибрация, ускорение, шум), биологические (бактерии, вирусы) компоненты деятельности чело-

века. Психологические составляющие связаны с психологическими механизмами оценки личностной значимости информации. Внешние неблагоприятные факторы влияют на организм изолированно, а также в различных сочетаниях.

Воздействие внешних факторов на функциональное состояние зависит от внутренних условий. Для психологических составляющих внутренними условиями являются черты личности, цели, способности и мотивы. Именно они проходят через индивидуальные биологические характеристики.

Взаимодействие всех этих факторов, как физиологических, так и психологических, влечет за собой изменение состояния центральной нервной системы и выражается в реформировании умственной и физической работоспособности сотрудника, определяющем в результате успешность деятельности сотрудника.

Основным средством физической подготовки сотрудников органов внутренних дел являются физические упражнения, выполняемые с учетом возрастных особенностей, с соблюдением гигиенических требований и мер безопасности. Среди физических упражнений в качестве средств физической подготовки выделяют: скоростные упражнения; силовые упражнения; скоростно-силовые упражнения; упражнения на выносливость; упражнения, требующие проявления координационных способностей; упражнения, требующие одновременного комплексного проявления различных физических качеств в условиях переменного режима деятельности. Основу содержания того или иного физического упражнения составляют внутренние процессы, происходящие в организме сотрудника полиции. Характер внутренних процессов, происходящих при выполнении физических упражнений, определяет их влияние на организм сотрудника. В результате перестройки организма, происходящей под воздействием физических упражнений, развиваются физические качества, формируются новые двигательные навыки, улучшается координация движений, совершенствуется физическое развитие, укрепляется здоровье сотрудников органов внутренних дел.

Физическая подготовка организуется и проводится в учебных группах по месту службы в рабочее время из расчета не менее 100 часов в год (в специальных подразделениях МВД России – не менее 150 часов). В зависимости от уровней физической подготовки, условий и материальной базы занятия по физической подготовке с сотрудниками проводятся 1-2 раза в неделю общей продолжительностью не менее двух часов. Для занятий и выполнения нормативов по физической подготовке сотрудники распределяются на возрастные группы. Сотрудники органов внутренних дел систематически сдают

физическую подготовку, проводят и принимают участие в тактико-специальных учениях. Не менее одного раза в квартал каждый сотрудник органов внутренних дел сдает зачеты по физической подготовке согласно нормативам, определенным законодательством, в соответствии с квалификационными требованиями к уровню физической подготовки в отношении отдельных должностей рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации.

Задачами физической подготовки сотрудников правоохранительных органов являются:

- развитие и поддержание профессионально значимых физических качеств на достаточном уровне, что позволит успешно выполнять оперативные, служебные и боевые задачи;

- освоение двигательных навыков и способностей для эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, не прекращая в дальнейшем их совершенствование;

- воспитание сознательного отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, как к важному элементу здорового образа жизни и профессионального совершенствования;

- формирование знаний основ теории, методики, организации физической подготовки в подразделениях органов внутренних дел и навыков в ее проведении;

- укрепление здоровья и физическое развитие курсантов и слушателей, поддержание их высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- формирование профессионально важных физических качеств личности, а также интеллектуальных, психологических и профессионально-нравственных;

- формирование навыков боевых приемов борьбы и других служебно-прикладных упражнений, двигательных способностей, обеспечивающих успешное выполнение задач служебно-профессиональной деятельности в типичных условиях служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, а также в экстремальных и опасных ситуациях;

- совершенствование спортивного мастерства курсантов (слушателей) – спортсменов.

Физическая подготовка способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов и окружающей среды;

- воспитанию психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициа-

тивы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;

- формированию готовности сотрудников полиции к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок.

Другими словами, для выполнения задач, возлагаемых на сотрудников правоохранительных органов, необходим определенный высокий уровень физической подготовленности.

В общем смысле физическая пригодность может быть определена как наличие двигательных способностей и морфофункциональных возможностей организма, а также определенная степень развитости таких важных физических характеристик, как выносливость, сила, быстрота, ловкость и гибкость. Указанные характеристики, являясь основными компонентами физического воспитания, выступают итогом физической подготовки сотрудников полиции. Каждый сотрудник органов внутренних дел обязан систематически заниматься физическими упражнениями и соответствовать установленным требованиям, предъявляемым к уровню его физической подготовленности.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России представлена как самостоятельная учебная дисциплина и важнейший компонент профессионального мастерства сотрудника органов внутренних дел.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Ведущим видом деятельности обучающихся в образовательных организациях МВД России является учебная деятельность, направленная на подготовку курсантов и слушателей к будущей профессии. Физическая подготовка в вузах МВД России является профилирующим предметом и играет важную составляющую в профессиональной подготовке будущего специалиста.

Физическая подготовка является процессом физического воспитания, имеющим ярко выраженную прикладную направленность по отношению к определенным видам деятельности, которые должны быть включены в жизненную практику. Она обеспечивает развитие профессионально важных служебно-прикладных двигательных навыков и физических качеств, а также развитие боевых приемов и способов преодоления различных искусственных и природных препятствий. Кроме того, речь идет о здоровье молодежи, что важно не только для физического развития, но и развития личности в целом.

Как специализированная педагогическая система физическая подготовка реализует следующие основные функции: развивающую, воспитательную, образовательную.

Образовательная функция у сотрудников предполагает создание необходимых умений, навыков и знаний. В первую очередь полицейские практикуют разнообразные движения, способы преодоления искусственных и естественных препятствий, боевые приемы борьбы. Кроме того, в процессе обучения у сотрудников формируются целостные навыки действий для правомерного применения принудительных мер по охране правопорядка и обеспечения общественной безопасности.

Развивающая функция предполагает образование высокого уровня работоспособности, а также психофизического потенциала, обеспечивающих готовность к применению закона. Чаще всего эта функция связана с улучшением и развитием основных физических качеств человека: гибкости, скорости, координации, силы, выносливости. И все же нужно помнить, что в процессе физических упражнений затрагивается все тело человека, в том числе его психика.

Воспитательная функция предполагает формирование положительных моральных качеств личности средствами физической подготовки. Физическая подготовка, являясь составной частью спорта и физической культуры, представляет особую форму воспитательного воздействия, охватывает все уровни человека — сознание, психику, организм.

Все эти функции нельзя рассматривать отдельно друг от друга, так как они взаимосвязаны между собой и являются составными частями единого процесса воздействия на человека в целом.

Физическая подготовка как специализированная педагогическая система имеет четко сформулированную цель — формирование психологической и физической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных задач, грамотному применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств для пресечения различных противоправных действий, а также обеспечение высокой работоспособности сотрудников в процессе служебной деятельности.

Организация образовательного процесса по физической подготовке представляет собой использование определенных элементов и условий, направленных на обеспечение обучения и воспитание курсантов и слушателей, проведения учебных занятий, тренировок в секциях по различным видам спорта.

Планирование образовательного процесса позволяет наметить перспективы процесса обучения курсантов и слушателей в

контексте физической и психологической подготовки, чтобы в полной мере использовать средства и формы этой работы. Планирование как процесс должно основываться на научном подходе, который предполагает:

- выбор инструментов и методов, которые максимизируют качество обучения и физические показатели;
- учет объективных особенностей воспитания двигательных навыков, физических, специальных и психологических качеств.

Эффективное планирование образовательного процесса обеспечивается:

- связью физической подготовки с общими задачами образовательной программы;
- планомерностью обучения физической подготовке;
- корреляции различных форм физической подготовки;
- распределением общей физической нагрузки в течение всего процесса обучения.

Направленность учебно-тренировочных занятий связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и подтверждением оптимального уровня физической и функциональной готовности в период обучения в университете. Они направлены на приобретение опыта, совершенствование индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей. На таких занятиях вырабатываются необходимые навыки, формируется устойчивое мотивационно-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности.

В программу физической подготовки обязательно включают отдельные виды легкой атлетики, плавание, гимнастику, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения силовой направленности, преодоление препятствий, служебно-боевые упражнения, в том числе боевые приемы борьбы. Учебные занятия могут проводиться комплексно, то есть с учетом двух или трех видов разнохарактерных разделов.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных двигательных действий и обучение новым. Они направлены на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости и координации) в совокупности с психологическими.

Содержание и конкретные средства отдельного практического занятия определяются преподавателями, закрепленными за учебными группами, учитываются различные виды занятий и наличие учебно-материальной базы.

Обучение и воспитание — две стороны педагогического процесса. Обучение заключается в последовательной передаче знаний

преподавателем и усвоении их курсантами, формировании у обучаемых навыков, умений в целях развития и совершенствования их физических способностей. Воспитание – это целеустремленное и систематическое воздействие педагога на психику обучаемых для привития им физических, патриотических, морально-волевых и психологических качеств.

Обучение и воспитание тесно связаны между собой и протекают в органическом единстве. Однако, средства, методы, принципы физического обучения и воспитания имеют различия и специфические особенности.

Теоретические, практические, методические и контрольные учебные занятия составляют основу физического обучения и воспитания сотрудников органов внутренних дел и курсантов, слушателей. Они включаются в учебное занятие института на протяжении всего периода обучения. При составлении образовательного расписания занятия планируются равномерно в течение недели.

Обязательный теоретический материал учебной программы излагается курсантам и слушателям в форме лекций (в отдельных случаях на групповых занятиях).

В каждом семестре система практических занятий выстраивается как законченный модуль, соответствующий прохождению различных разделов программы. Такие модули завершаются выполнением курсантами и слушателями соответствующих контрольных заданий, характеризующих степень усвоения образовательного материала.

Индивидуальные, индивидуально-групповые, дополнительные занятия (консультации) проводятся согласно расписанию, составленному преподавателем кафедры. Их проводят курсантам и слушателям, кто не справился с зачетными требованиями, а также с желающими углубить свои знания и практические навыки по интересующим вопросам физической подготовки.

Контрольные занятия дают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения образовательного материала.

В конце семестра и образовательного года курсанты и слушатели, выполнившие учебную программу, сдают зачет или экзамен по физической подготовке. Экзамен состоит из трех разделов:

- теоретические знания;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка (боевые приемы борьбы).

Сроки и порядок выполнения зачетных требований и экзаменов определяются учебным отделом института совместно с кафедрой на учебный год и доводятся до сведения обучаемых.

Практические зачетные требования выполняются в учебное время. До зачета допускаются курсанты, регулярно посещавшие занятия и получившие необходимую подготовку. Зачет принимают преподаватели в закрепленных за ними учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и зачетную книжку курсанта.

Физическую подготовку курсанты и слушатели изучают на протяжении всего периода обучения с использованием разнообразных форм урочных и внеурочных занятий. В приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» содержится следующее определение понятия «принципов физической подготовки» – это исходные положения, которые отражают протекание объективных законов процесса обучения и определяют его направленность на развитие личности. Они определяют позиции и установки, с которыми необходимо подходить к организации процесса физической подготовки, к поиску возможностей его оптимизации, к выбору содержания, средств, методов, форм организации образовательного процесса и всего хода его проведения. Таким образом, на основании данного приказа основываются следующие принципы:

- доступность (то есть соотношение средств, задач, методов физической подготовки возможностям обучаемых);
- последовательность и систематичность (устройство системы и последовательность процесса обучения);
- непрерывность процесса подготовки (очень короткий либо продолжительный отдых может привести к нарушению эффекта воздействия нагрузок на организм);
- систематичность и последовательность (четкий порядок чередования повышенной двигательной активности и отдыха);
- ступенчатость и волновое возрастание нагрузки (обеспечение эффективности физических упражнений на основе увеличения объема, систематического повышения активности и интенсивности нагрузок);
- вариативность (изменение алгоритма выполнения уровня нагрузки на различные мышцы, изменение количества повторений, темпа выполнения подходов и т.д., если ничего не меняется, то тело адаптируется;
- адаптированное сбалансирование динамических нагрузок (сбалансированными нужно считать лишь такие нагрузки, регулярное применение которых не вызывает признаков переутомления).

Основными требованиями, предъявляемые к курсантам и слушателям на занятиях по физической подготовке, являются требования техники безопасности и предотвращения травм.

Меры личной безопасности на занятиях по физической подготовке обеспечиваются с помощью соблюдения курсантами и слушателями следующих правил:

- соблюдением личной дисциплины, проявления хладнокровия и рассудительности при выполнении заданий;
- началом и окончанием заданий только по команде преподавателя;
- освоением методов страховки и само страховки, их использования при выполнении учебных заданий;
- выполнением заданий, заданных для самостоятельной работы;
- немедленном сообщении преподавателю о плохом самочувствии или о полученной травме перед или во время занятия;
- пониманием и соблюдением условий выполнения.

Ответственность за последствия несоблюдения мер личной безопасности несут непосредственно сами курсанты и слушатели. Поэтому курсанты и слушатели должны:

- систематически посещать занятия по физической подготовке в дни и часы, предусмотренные расписанием, и отрабатывать пропущенные занятия;
- приходить на занятия в установленном порядке;
- соблюдать меры личной безопасности во время физической подготовки;
- вовремя проходить медицинские осмотры, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и физической подготовкой;
- повышать уровень физической подготовленности и улучшать навыки выполнения боевых приемов и служебно-прикладных упражнений, включенных в программу;
- соблюдать инструкции и рекомендации преподавателя;
- соблюдать личную и общественную гигиену, рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- вести здоровый образ жизни;
- активно участвовать в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях учебной группы, курса;
- использовать самостоятельные физические упражнения и спорт, как средство активного отдыха и восстановления организма после напряженной умственной работы;
- вовремя сдавать нормативы контроля, различные тесты и экзамены по физической подготовке.

3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

3.1 Формы организации образовательного процесса и методика проведения специально-подготовительной части занятия по физической подготовке с использованием комплексов общеразвивающих упражнений

Современную физическую подготовку следует рассматривать как многоуровневую систему, каждый уровень которой имеет свою структуру и свои специфические особенности. Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличиваются ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строится уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности.

Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является рациональное распределение времени обучения на достаточно длительные отрезки времени, так как процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, психической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья длительный.

Построение занятий по физической подготовке основывается на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки, которые сформулированы в специфических принципах тренировки:

- 1) принцип единства общей и специальной физической подготовки;
- 2) принцип систематичности и последовательности тренировочных нагрузок;
- 3) принцип постепенности наращивания тренировочных нагрузок;
- 4) принцип волнообразности динамики нагрузок;
- 5) принцип цикличности построения процесса физической подготовки;
- 6) принцип возрастной адекватности физических нагрузок.

Принцип единства общей и специальной физической подготовки отражает органическую связь физического воспитания с практикой профессиональной деятельности. Для предупреждения развития негативных явлений необходима общая физическая подготовленность.

Естественно, что для овладения различными профессиональными умениями и навыками необходимо развивать способности постепенно или относительно быстро точно согласовывать свои двигательные действия по силовым, пространственным и временным характеристикам. Эта внешняя сторона профессиональной деятельности требует точной согласованности внутренних процессов в работе нервно-мышечных механизмов.

Умение своевременно формировать координированные двигательные действия в определенной последовательности и необходимом ритме в различных ситуациях (условиях) глубоко взаимосвязано с высшим отделом центральной нервной системы – корой головного мозга. В одних случаях необходимы быстрые, решительные действия, в других – выдержка и спокойствие, в третьих – предупредительные действия опережающего характера и др.

Исходя из вышесказанного, необходимо выделить общие и специальные задачи физической подготовки. Общими задачами физической подготовки курсантов и слушателей являются:

- 1) развитие и постоянное совершенствование физических качеств: быстроты, силы, ловкости и выносливости;
- 2) воспитание уверенности в своих силах и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебно-боевой деятельности;
- 3) вовлечение сотрудников в регулярные занятия по физической подготовке, повышение их мастерства в служебно-прикладных видах спорта;
- 4) активное внедрение разнообразных форм занятий физическими упражнениями в режиме работы, учебы и отдыха;
- 5) овладение теоретическими знаниями и практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями

К специальным задачам физической подготовки курсантов относят:

- 1) овладение и совершенствование навыков выполнения боевых приемов борьбы, в том числе после значительных физических нагрузок и психических напряжений в условиях, максимально приближенных к реальным;
- 2) преодоление различных препятствий;

3) преодоление полос препятствий и подъем по штурмовой лестнице;

4) развитие общей и скоростной выносливости, ловкости, пространственной ориентации;

5) воспитание смелости и настойчивости при действиях в сложных ситуациях.

Специальная направленность физической подготовки на учебных занятиях обеспечивается включением в содержание занятий соответствующих разделов (тем) физической подготовки, рациональным распределением учебного времени для отработки их содержания, преимущественным использованием физических упражнений, обеспечивающих развитие наиболее важных прикладных навыков, физических, специальных и психических качеств.

Развитие и совершенствование физических и психических качеств курсантов и слушателей достигаются использованием специально подобранных упражнений для:

- общей выносливости – путем выполнения упражнений преимущественно в умеренном и среднем темпах с длительной работой больших мышечных групп, с активной деятельностью всех систем организма: продолжительный бег, кроссы, марш-броски, передвижение на лыжах, плавание, преодоление полос препятствий, гребля, спортивные игры;

- силы и силовой выносливости – путем выполнения упражнений, требующих значительного напряжения мышц: поднятие и переноска тяжести, силовые упражнения на гимнастических снарядах, выполняемые на количество раз, различные виды единоборств;

- скоростной выносливости – путем выполнения продолжительных скоростных упражнений: бег с ускорениями, преодоление препятствий, плавание и передвижение на лыжах на короткие дистанции с небольшими перерывами;

- быстроты в действиях и быстроты двигательных реакций – путем выполнения упражнений, требующих быстрой реакции на команды и сигналы, максимальной частоты отдельных движений, скоростных и скоростно-силовых действий: бег на дистанцию до 100 м, прыжки, преодоление отдельных препятствий, выполнения боевых приемов борьбы и спортивные игры;

- ловкости, пространственной ориентировки и двигательной координации – путем выполнения упражнений, связанных со сложной координацией движений, быстрым переключением от одних, точно согласованных действий, к другим, и решением внезапных двигательных задач: упражнения на гимнастических и специ-

альных снарядах, прыжки, акробатические упражнения, прыжки в воду, спуски и повороты на лыжах, спортивные игры, приемы единоборств;

- психической устойчивости — путем выполнения упражнений в острых эмоциональных ситуациях, в условиях нервно-психического напряжения, при наличии опасности: преодоление водных преград; прыжки в воду; выполнение различных упражнений, имеющих элементы риска, на металлической конструкции; боевых приемов борьбы; преодоление полосы препятствий в усложненных условиях;

- смелости и решительности — путем выполнения упражнений, содержащих элементы новизны, риска и опасности при изменении и усложнении условий их выполнения: передвижение на значительной высоте по узкой опоре; прыжки в воду; прыжки с высоты в глубину, через разнообразные препятствия; соскоки с гимнастических снарядов, опорные прыжки, акробатические упражнения; спуски с крутых склонов и прыжки на лыжах; упражнения на специальных снарядах; приемы единоборств;

- инициативы и находчивости — путем выполнения упражнений, требующих принятия самостоятельных решений: спортивные игры, различные виды единоборств, выполнение приемов и действий, по внезапно подаваемым командам и сигналам;

- настойчивости и упорства — путем выполнения упражнений, связанных с большими и продолжительными физическими нагрузками и нервно-психическим напряжением, особенно в условиях состязаний: бег на средние и длинные дистанции, поднимание тяжестей и силовые упражнения на максимальное количество раз;

- выдержки и самообладания — путем выполнения упражнений, связанных с необходимостью действовать точно и сноровисто в условиях физических нагрузок и нервно-психических напряжений: преодоление сложных препятствий, плавание в обмундировании с оружием, ныряние, действия на воде и под водой, метание гранат по целям;

- эмоциональной устойчивости — путем выполнения достаточно трудных упражнений, содержащих элементы риска, воспитания привычки самоконтроля за своим состоянием, формирования навыков преодоления скованности, произвольного расслабления мышц и произвольной регуляции дыхания в условиях сильного эмоционального напряжения;

- устойчивости внимания и способности его переключения — путем выполнения специальных упражнений и дополнительных заданий, требующих отработки сигналов и команд в быстро меняю-

щейся обстановке: спортивные и подвижные игры, различные виды единоборств.

К специфическим особенностям организации физической подготовки в образовательных организациях МВД России относятся разнообразные формы занятий, проводимых с курсантами и слушателями. Практические занятия проводятся с высокой плотностью и достаточной физической нагрузкой. По структуре практическое занятие состоит из вводно-подготовительной, основной и заключительной части. Такое разделение является относительным, так как каждое занятие представляет собой целостное педагогическое мероприятие. Важно, что вводно-подготовительная и заключительная части должны способствовать решению задач основной части занятия. В зависимости от типа занятия возможно некоторое перераспределение учебного времени между выделенными частями.

Вводно-подготовительная часть в свою очередь состоит из вводной и подготовительной частей.

Вводная часть предназначена для организации занимающихся, создания рабочей обстановки, сообщения о задачах занятия, определения исходной величины частоты сердечных сокращений (ЧСС) и веса для последующего учета нагрузки. В целях экономии времени проверку личного состава и состояния спортивной формы можно сделать в процессе проведения подготовительной части.

Подготовительная часть включает организационные вопросы, упражнения на общее укрепление организма и подготовку его к более напряженной работе в основной части. Подготовительная часть состоит из общей и специальной разминки. Общая разминка включает в себя упражнения на месте и в движении, без партнера и с партнером (строевые упражнения, упражнения на внимание, ходьбу, бег, прыжки, вращения, различные общеразвивающие и гимнастические упражнения, в том числе с отягощением).

По мере улучшения физической подготовленности группы, время на общую часть разминки уменьшается, а на специальную увеличивается. Это позволяет параллельно с развитием необходимых физических качеств отрабатывать элементы техники, решать несложные тактические задачи, экономя тем самым время основной части занятия.

Специальная разминка способствует развитию координации движений, подготавливает основу для изучения и совершенствования техники приемов, включает в себя упражнения для укрепления мышц шеи, акробатические упражнения, само страховку падения, обработку элементов различных технических действий в парах.

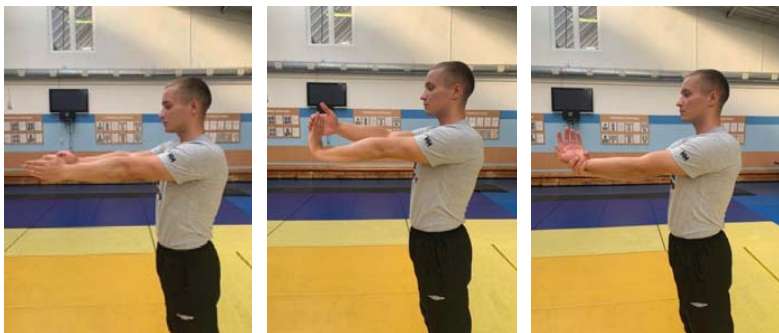
3.2. Общеразвивающие и специальные комплексы упражнений для подготовительной части занятия по физической подготовке

Для достижения наиболее положительного эффекта в процессе физической подготовки курсантов в подготовительной части практических занятий предлагаем использование комплексов упражнений, имеющих определенную направленность. Приведем примеры комплексов упражнений различной направленности.

Исходное положение зависит от выполняемого упражнения. Количество повторений и качественные характеристики выполнения упражнений (уровня мышечного напряжения, амплитуды выполнения) определяются преподавателем в зависимости от поставленных целей в основной части занятия.

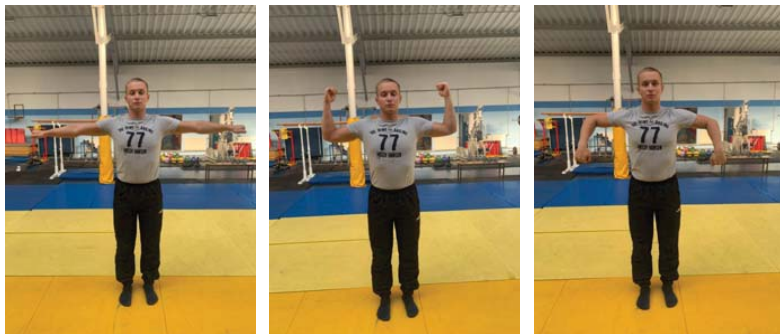
Комплекс общеразвивающих упражнений № 1

1. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон головы вперед-назад.
Наклон головы влево-вправо.
2. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Круговые движения кистями рук поочередно в разные стороны.
3. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти в замок. Круговые движения кистями рук поочередно в разные стороны.
4. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки прямые перед собой. Тянем наружную часть кисти руки на себя. Тянем внутреннюю часть кисти руки на себя. Аналогично выполняем другой рукой.

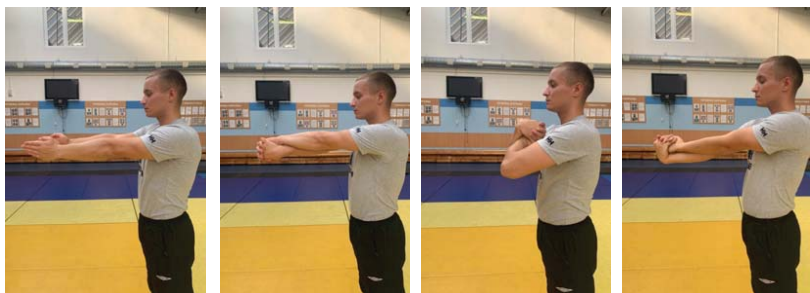


5. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны.

Круговые движения предплечьями в локтевых суставах поочередно в разные стороны.



6. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки перед собой. Скрестить руки между собой, выкрутить в локтевых суставах по кругу снизу-вверх-перед собой и обратно.



7. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки выпрямлены. Вращение руками в плечевых суставах вперед, назад, затем – в разные стороны.



8. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Подъем прямых рук прямо перед собой вверх-вниз, руки напряжены.

Подъем прямых рук в стороны вверх-вниз, руки напряжены.

9. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки выпрямлены перед собой. Скрестные махи руками перед грудью. Руки скрещены перед грудью с такой амплитудой, чтобы при выполнении движения они не выходили за линию плеч. Частота смены рук должна быть высокая. Руки напряжены.



10. Исходное положение – ноги на ширине плеч, одна рука прямая вытянута перед собой, вторая рука согнута в локте и заведена за плечо другой руки. Повороты туловища влево, вправо со сменой рук.



11. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения тазобедренным суставом сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

12. Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Круговые движения туловищем сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

13. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Левая нога в сторону, руки в стороны. Правой рукой коснуться носка левой ноги.

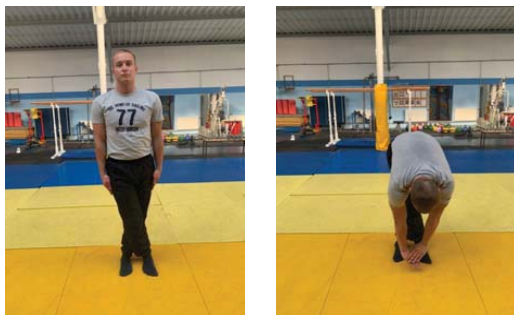
Вернуться в исходное положение и выполнить то же самое упражнение в другую сторону.



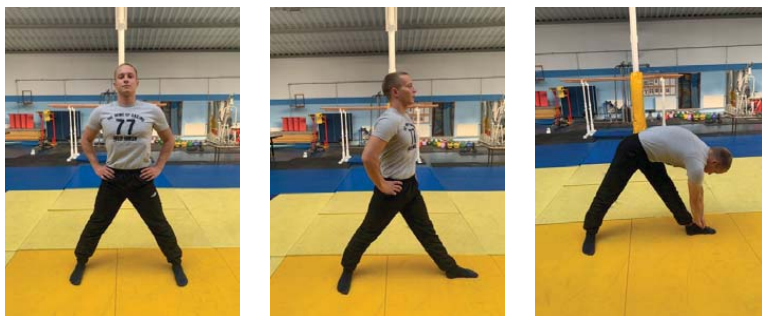
14. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклон туловища к носкам левой ноги, вперед, к носкам правой ноги. Вернуться в исходное положение.



15. Исходное положение – стойка ноги накрест, руки воль туловища. Наклон туловища вперед из положения стоя, затем – то же, сменив положение ног.



16. Исходное положение – ноги шире плеч, руки на поясе. Наклоны туловища с поворотом корпуса к левой-правой ноге.



17. Исходное положение – ноги шире плеч, руки перед собой одно предплечье над другим. Наклоны туловища вперед.



18. Исходное положение – ноги шире плеч, руки перед собой, корпус наклонен вперед. Перевести вес тела на ногу и согнуть колено под острым углом, затем выполнить «перекат» в другую сторону.



Упражнения в парах

1. Исходное положение: А – стоя ноги врозь, руки прямые лежат на плечах Б; Б – стоя ноги врозь, руки прямые лежат на плечах А. А и Б медленно наклоняются вниз. А и Б медленно возвращаются в исходное положение.



2. Исходное положение: А – стоя ноги врозь, руки вытянуты назад; Б – стоя ноги врозь, взявшись за руки А. А медленно поднимает руки вверх, Б легко приподнимает руки А. А медленно возвращается в исходное положение, Б слегка придерживает руки А.

3. Исходное положение: А – сидя на полу с вытянутыми ногами вперед; Б – стоя ноги врозь, наклон вперед, держится за лопатка А. А медленно тянется руками к носкам, Б легко надавливает на лопатки А. А медленно возвращается в исходное положение, Б слегка ослабляет надавливание.



4. Исходное положение: А – сидя на полу ноги расставлены в стороны, руки прямые; Б – ноги врозь, наклон вперед, держится за лопатки А. А медленно тянется вперед, пальцами рук к носкам левой, а затем правой ноги.



5. Исходное положение: А – сидя на полу ноги расставлены в стороны, держится за предплечье Б; Б – сидя на полу ноги расставлены, упирается ногами в голень А. А медленно тянется вперед, затем к левой и правой ноге, Б медленно тянет А на себя, затем в левую и правую сторону.



6. Исходное положение: А – лежа на спине, руки прямые вытянуты вверх; Б – стоя ноги врозь, наклон вперед, взявшись за руки А. А медленно прогибается назад, Б легко тянет руки А вверх-вперед. А медленно опускается в исходное положение, Б слегка придерживает руки А.



Комплекс упражнений на гибкость №2

1. Исходное положение – стоя на ногах. Выпрямить спину, голова направлена вперед, ноги располагаются на ширине бедер. Завести прямые руки за спину, сцепив их в замок на уровне поясничного отдела. Далее постараться на максимально возможный уровень свести лопатки и задержаться в этом положении.



2. Исходное положение – стоя на полу. Выпрямить руки и соединить кисти рук. Выгнуться в спине и тянуться вперед.



3. Исходное положение – стоя на ногах, корпус ровный. Завести согнутую руку за голову. Плечо должно быть перпендикулярно полу, второй рукой взять локоть согнутой руки сверху и завести еще дальше за голову, ладонь согнутой руки тянется к лопаткам, затем повторить на другую сторону.



4. Исходное положение – стоя на ногах. Вытянуть руки перед собой. Тянуть внутреннюю часть кисти от себя. То же самое с другой рукой.



5. Исходное положение – стоя на ногах. Наклон вперед. Завести прямые руки за спину, сцепив их в замок на уровне поясничного отдела. Далее постараться на максимально возможный уровень свести лопатки и задержаться в этом положении.



6. Исходное положение – стоя на ногах. Согнуть ногу в колене и взяться рукой за голень. Колени держать вместе. Тянуться пяткой как можно ближе к ягодицам. Через 30-50 секунд повторить упражнение с другой ногой.



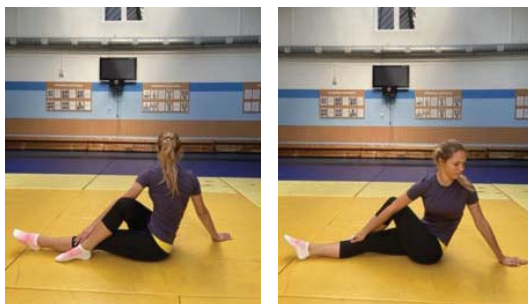
7. Исходное положение – стоя на ногах. Выпад на правую ногу. Вернуться в исходное положение. Затем – выпад на левую ногу.



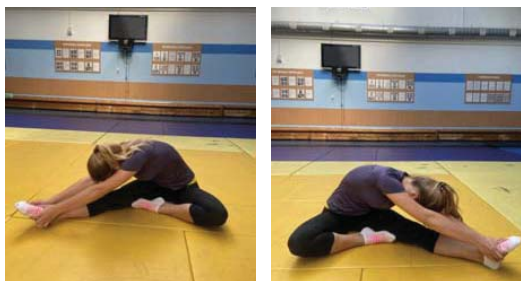
8. Исходное положение – упор лежа. Толчком ног в упор стоя согнувшись, ладони прижаты к полу. Вернуться в исходное положение.



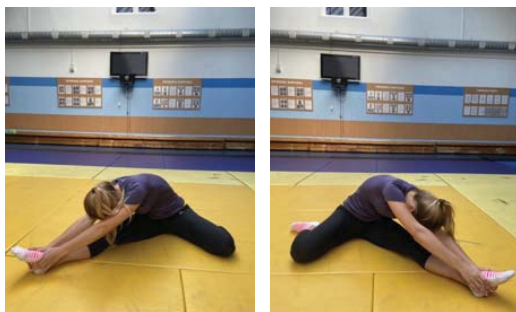
9. Исходное положение – сидя на полу. Опорную руку поставить позади. Ногу согнуть в колене и поставить колено другой вытянутой ноги. Скрутиться в сторону согнутой ноги.



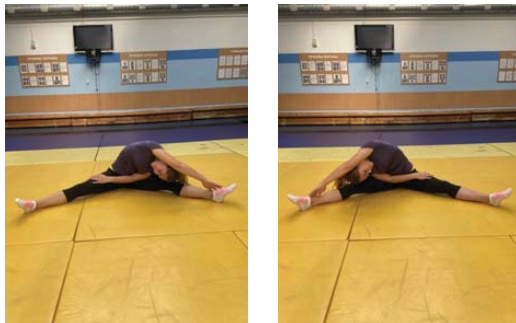
10. Исходное положение – сидя на полу. Развести ноги как можно шире, одну ногу выпрямить, другую согнуть в колене упираясь ступней во внутреннюю часть бедра. Сделать наклон к прямой ноге, взявшись за стопу обеими руками, затем выполнить то же самое упражнение, сменив положение ног.



11. Исходное положение – сидя на полу развести ноги как можно шире, одну ногу выпрямить, другую согнуть в колене упираясь пяткой в заднюю поверхность бедра. Сделать наклон к прямой ноге, взявшись за стопу обеими руками, затем – выполнить то же самое упражнение, сменив положение ног.



12. Исходное положение – сидя на полу развести ноги как можно шире. Сделать наклон к прямой ноге, взявшись за стопу одной разноименной рукой, не отрывая ягодиц от пола, затем выполнить то же самое упражнение в другую сторону.



13. Исходное положение – сидя на полу. Выпрямите ноги перед собой. Согните одну ногу и положите её поверх другой чуть выше колена. Обхватите её рукой, чтобы зафиксировать. Медленно наклонитесь вперёд, чтобы увеличить растяжение в мышцах бёдер.



14. Исходное положение – сидя на полу. Разведите колени в стороны, соединив стопы. Положите руки на колени, тем самым осуществляя давление на них.

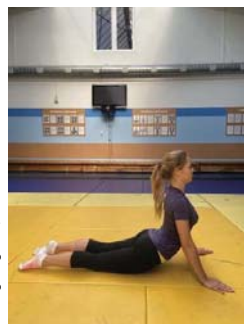
15. Исходное положение – сидя на полу. Ноги вместе. Дотянуться пальцами рук до носков.



16. Исходное положение – ноги на широкой дистанции друг от друга. Массу тела перенесите на одну ногу и склоните слегка корпус вперед. Одна нога прямая, другая под прямым углом в колене, руки согнуты в локтях и прижаты к полу. Затем выполнить упражнения на другую сторону.



17. Исходное положение – лежа на животе согнуть ногу в колене, взявшись обеими руками за стопу, затем выполнить упражнение с другой ногой.



18. Исходное положение – лежа на животе. Уперевшись ладонями о пол, выпрямить руки и выгнуть спину.

19. Исходное положение – лежа на животе. Сгибая ногу в колене одноименной рукой обхватите стопу, тянем ногу до касания пяткой ягодицы. Другая рука и нога выпрямлены и прижаты к полу. Затем выполняем упражнение на другую сторону.



20. Исходное положение – лежа на спине. Одна нога согнута в колене, другая выпрямлена и поднята максимально вверх. Обхватывая ладонями внутреннюю часть колена прямой ноги, мягко тянем к себе, затем выполнить упражнение на другую ногу.



21. Исходное положение – лежа на спине согнуть ногу в колене и тянуть к груди, затем – выполнить упражнение с другой ногой.



22. Исходное положение – лежа на спине. Положите ногу на ногу, колено разверните в бок. Руки вдоль туловища.



23. Исходное положение — лежа на животе. Одна нога выпрямлена и лежит на полу, другую заводим в сторону за спину и придерживаем разноименной рукой таким образом, чтобы опора приходилась на плечо. Затем выполните упражнение на другую сторону.



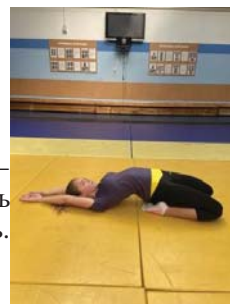
24. Исходное положение — сидя на полу. Правую ногу выпрямите, вытяните вперед, а левую подтяните и, согнув в коленном суставе, положите на пол. Медленно опустите туловище до вытянутой ноги. Оставайтесь в таком положении, затем смените сторону.



25. Исходное положение — стоя на коленях. Встаньте на колени, должен получиться прямой угол между голенью и бедрами. Прогнитесь назад, не запрокидывая голову, и возьмитесь руками за лодыжки. Растягивайте грудные мышцы при прогибе, сводите лопатки, но не допускайте дискомфорта в пояснице.



26. Исходное положение — лежа на спине. Ноги согнуть в коленях. Руки выпрямить. Выгнуться в области спины.



27. Исходное положение – лежа на спине. Стойка на лопатках, руки за спину. Держать, затем – вернуться в исходное положение.



28. Исходное положение – лежа на животе. Взяться за голеностопные суставы и максимально прогнуться в спине.

Комплекс специально-подготовительных упражнений № 3

1. Кувырок вперед в группировке.

Исходное положение – упор присев. Опираясь руками впереди стоп, на 40-50 см; наклонить голову вперед и согнуть руки. Оттолкнуться носками ног, перевернуться на лопатки, перекатиться на спине и, сохраняя группировку, прийти в исходное положение.



2. Кувырок назад в группировке.

Исходное положение – упор присев. Опираясь руками впереди стоп, на 40–45 см, наклонить голову вперед и согнуть руками. Оттолкнуться носками ног, перевернуться на лопатки, перекатиться на спине и, сохраняя группировку, прийти в исходное положение.



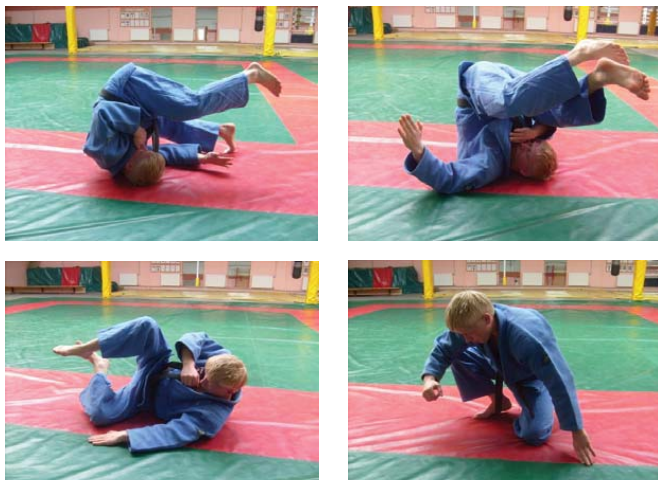
3. Кувырок через правое и левое плечо.

Встать на колено правой ноги и поставить левую руку на ковер. Скользя ладонью по коверу, пронести правую руку по направлению к стопе левой ноги и, наклоняясь вперед, поставить правое плечо на ковер между левой рукой и коленом правой ноги. Голову повернуть влево и прижать подбородок к груди. Оттолкнуться левой ногой и перекатиться на спине с правого плеча к левой ягодице.



Сильным ударом левой вытянутой руки о ковер остановить движение переката и принять положение, как и при падении на левый бок. Из стойки кувырок через плечо выполняется в движении. Сделать шаг правой ногой вперед и, наклоняясь вперед, поставить правую руку ладонью на ковер так, чтобы пальцы были направлены

к стопе левой ноги. Опуститься на локоть правой руки и, перекаты-
ваясь на правое плечо, махом левой ноги назад-вверх направить ту-
ловище на перекат с правого плеча к левой ягодице. Закончить пе-
рекат так же, как и при кувырке с колена.



4. Полет кувырок.

Исходное положение, стоя лицом к партнеру, стоящему на четвереньках. Полет кувырок приводится с места или в движении. Пригнуть вперед, вытянув руки, как при прыжке головой в воду, опереться, ладонями в ковер, подбородок прижать к груди, провести кувырок вперед.



5. Перекаты со страховкой сидя на ковре.

Исходное положение из полного приседа. Принять конечное положение полного приседа, руки вытянуть вперед, подбородок прижать к груди. Сделать перекат на спине и скрестить голени, пятку левой ноги наложить на подъем правой ноги и, прижимая пятку правой ноги к ягодице левой ноги, развести ноги в стороны до прямого угла. Перекатиться на правый бок и, ударом правой руки остановив движение переката, принять конечное положение, как при падении на бок. В момент касания спиной ковра положение голени изменить: пятку правой ноги наложить на подъем левой ноги. Одновременно с ударом левой руки по коврику левую ногу положить на ковер, а правую поставить впереди нее на всю ступню.



6. Перекат на спине.

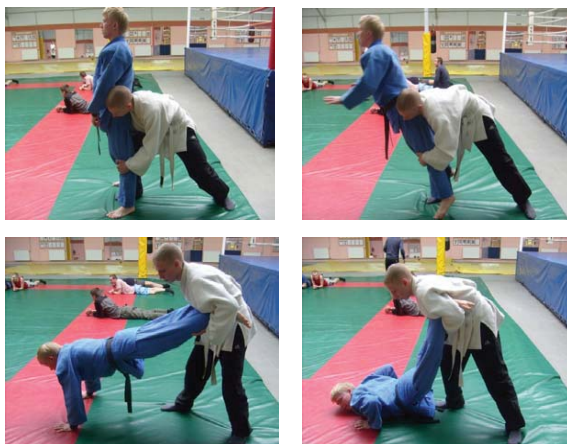
Исходное положение из полуприседа или стоя. Сесть на ковер, поджать ноги, руки вытянуть вперед ладонями вниз. Спину согнуть как можно больше, голову наклонить вперед и прижать подбородок к груди. Отклоняясь назад, сделать перекат на спине от ягодиц до лопаток и обратно, не изменяя положения головы, рук и ног.





7. Падение вперед на руки со сбиванием партнера.

Исходное положение – строевая стойка. Из строевой стойки, не сгибаясь, отклонить туловище вперед и упасть грудью вниз. Во время падения руки вытянуть вперед и поставить ладонями на ковер. Пружинистым сгибанием рук остановить падение.



8. Падение вперед на руки (прикладное).

Падая, левую ногу убираем назад, правую, согнутую в колене, в сторону под себя. Руками амортизируем свое падение, голова смотрит прямо.



9. Падение вперед на руки (спортивное).

Исходное положение – строевая стойка. Подпрыгнув упасть вперед на согнутые руки амортизируя падение тела, сделать перекат через грудь в упор лежа прогнувшись.



10. Падение на спину.

Исходное положение – строевая стойка. Присесть, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Садясь ближе к пяткам, сделать упреждающий удар руками о ковер и перекатиться на спину.

Удар о ковер выполняется ладонями прямых рук под углом 45 градусов по отношению к туловищу.



11. Падение на бок через партнера.

При падении на левый бок встать возле левого бока партнера, а правой рукой захватить его одежду на правом плече. Правой рукой захватить одежду на левом плече партнера. Принять положение приседи и вытянуть левую руку перед собой. Сгибая спину, прижимая подбородок к груди и как бы садясь мимо правого бока партнера, начать падение назад. Падая на бок, ударить всей плоскостью руки по коврику, затем, поворачивая таз влево, опустить ноги на ковер и принять конечное положение, как при падении на левый бок.

Встать к партнеру лицом; левой рукой захватить одежду на его левом плече; правую руку вытянуть вперед, произвести кувырок вперед через свое левое плечо, не отпуская захвата; упасть в конечное положение на правый бок. Самостраховка – захват одежды на плече напарника и хлопок о ковер рукой.



12. Падение на бок.

Исходное положение – строевая стойка.

Присесть, вытянуть руки вперед и прижать подбородок к груди. Садясь на правую ягодицу, сделать упреждающий удар выпрямленной правой рукой о ковер и перекатиться на бок до правой лопатки, правую ногу, согнутую в колене, подтянуть ближе к груди и положить на ковер, а левую – поставить на стопу у голеностопного сустава правой ноги, и подтянуть левую руку вверх. Положение правой руки должно быть под углом 45 градусов по отношению к туловищу, ладонью вниз.





В заключение отметим, что главными факторами, определяющими высокую эффективность воздействия физической подготовки на профессиональную деятельность курсантов и слушателей к выполнению служебных задач, являются развитие общей, силовой выносливости, силы, ловкости, устойчивости организма к кислородной недостаточности, эмоциональной устойчивости, быстроты мышления, распределения и переключения внимания, приобретение навыков преодоления препятствий, совершения маршбросков по пересеченной местности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России является главным компонентом формирования всесторонней личности. Она тесно связана с огневой, тактико-специальной подготовками, а также способствует повышению уровня работоспособности курсантов, формированию целостной психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности, а также эффективным действиям при решении оперативно-служебных задач.

Сам процесс физической подготовки реализуется в условиях специализированной системы обучения, предусматривающей организацию занятий применительно к оперативно-служебной деятельности сотрудников. Такая организация занятий нацелена на формирование прикладных двигательных умений и навыков, на обучение будущих сотрудников эффективному и правомерному решению практических задач правоохранительных органов.

В Наставлении по физической подготовке сотрудников МВД России с учетом требований современной складывающейся оперативной обстановки, ведения современного боя и борьбы с преступностью определены общие и специальные задачи физической подготовки сотрудников полиции. Их решение осуществляется на учебных занятиях, во время утренней физической зарядки, в про-

цессе физической тренировки, в условиях учебно-тренировочной деятельности и спортивной работы с применением средств гимнастики, преодоления препятствий, рукопашного боя, бокса, плавания, ускоренного передвижения, стрельбы, борьбы, легкой атлетики, спортивных игр и др.

Эта физическая деятельность направлена на развитие общей и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, пространственной ориентировки, внимания, точности реакции, на воспитание коллективизма, настойчивости, упорства, инициативы и находчивости.

Каждое физическое упражнение, отдельный вид спорта располагают определенным арсеналом упражнений, приемов и действий, составляющих ее содержание, овладение которым обеспечивает развитие определенных физических и психологических качеств, курсантов и слушателей занимающихся физической подготовкой.

Занятия физическими упражнениями, различными спортивными играми оказывают существенное влияние на развитие и совершенствование различных физических и психических качеств, повышают общую двигательную активность и благоприятно воздействуют на протекание психических процессов.

Особенность учебной дисциплины «Физическая подготовка» в том, что она имеет тесную взаимосвязь, как с воспитательной и спортивно-массовой работой, так и с оздоровительной и профилактической, которая в большей мере осуществляется совместно с корпусом строевых подразделений, сотрудниками морально-психологического обеспечения, медико-санитарной службой. Все это дает основание сделать вывод о том, что физическая подготовка – это упорядоченная совокупность целей, задач и принципов, средств, методов и форм организации занятий, составляющих процесс физического совершенствования курсантов и слушателей вузов МВД России.

Кроме того, применение физических упражнений предполагает возможность их воздействия на нервную систему с целью снижения эмоционального напряжения. Рациональная и дифференцированная система целенаправленной физической подготовки способствует нормализации функций центральной нервной системы и повышению эмоциональной устойчивости.

Новые упражнения вносят разнообразие в занятия и снижают утомляемость. Однако, упражнения должны быть доступными и одновременно представлять определенную трудность, что должно вызывать чувство удовлетворенности, укреплять уверенность в

своих силах, повышать заинтересованность, породить стремление к новому его повторению.

Во время проведения занятий преподаватель рационально строит свою работу, используя различные способы обучения.

Представленное учебно-методическое пособие апробировано на занятиях по физической подготовке Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Боевые приемы борьбы: наглядное пособие / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.Л. Козицын; фото, видео: Д.Ю. Мартюшева; статисты: А.Л. Козицын, С.Н. Морозов, А.А. Плешакова. М.: ДГСК МВД России, 2018. 84 с.

2. Кузнецов С. В., Волков А.Н., Воронов А.И. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / под ред. С.В. Кузнецова. М.: ДГСК МВД России, 2016.

3. Организация и проведение занятий, связанных с моделированием ситуаций повседневной деятельности подразделений органов внутренних дел с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия: учебное пособие. Допущено МВД России / Т.С. Купавцева, В.А. Морозова, Б.А. Федулова. М.: ДГСК МВД России, 2018. 200 с.

4. Памятка сотрудникам органов внутренних дел по правовым основам и порядку применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. М.: ДГСК МВД России 2017. 18 с.

5. Правовые основы применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия: учебное пособие. Допущено МВД РФ качестве учебного пособия. / К.Д. Рыдченко и др. - 2-е изд. М.: ДГСК МВД России, 2018. 96 с.

6. Профессиональная подготовка полицейских: учебник в 2-х ч. Допущено МВД России в качестве учебника. Ч. 1 / под общ. ред. В.Л. Кубышко. М.: ДГСК МВД России, 2017. 264 с.

7. Профессиональная подготовка полицейских: учебник в 2-х ч. Допущено МВД России. Ч. 2 / под общ. ред. В.Л. Кубышко. М.: ДГСК МВД России, 2017. 472 с.

8. Профессиональная подготовка полицейских: учебник в 3-х ч. Ч. 3 / под общ. ред. В.Л. Кубышко. М.: ДГСК МВД России, 2018. 248 с.

9. Серебрянников В.А. и др. Физическая подготовка: учебное пособие / под ред. В.А. Серебрянникова, В.С. Кшевина; Дальневосточный юрид. ин-т МВД России. Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2014.

10. Физическое культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2016. 431 с.

Печатается в авторской редакции.

Фотографии представлены преподавателями кафедры тактико-специальной-огневой и физической подготовки Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России.

Сдано в набор - 04.10.2021. Подписано в печать - 15.10.2021.

Формат 60x90 1/16.

Тираж - 100 экз. Объем - 2,75 усл. п.л. Заказ № 393.

Научно-исследовательское и редакционно-издательское отделение

Калининградского филиала

Санкт-Петербургского университета МВД России.

Тираж изготовлен на Участке оперативной полиграфии

Калининградского филиала

Санкт-Петербургского университета МВД России.

236006, г. Калининград, ул. Ген. Галицкого, 30.