

Федеральное государственное образовательное
учреждение высшего образования
«Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»

А.Н. Толстихин, Ю.П. Никитин, Л.В. Моторин

**ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ,
ВПЕРВЫЕ ПРИНЯТЫХ НА СЛУЖБУ
В ОРГАНЫ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,
В РАМКАХ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Учебно-методическое пособие

Иркутск
Восточно-Сибирский институт МВД России
2022

УДК 796
ББК 75.151
Т 52

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Восточно-Сибирского института МВД России»

Рецензенты:

канд. пед. наук, доц. А.С. Дзюба,
канд. пед. наук, доц. А.В. Дружинин.

Т 52 Организация общей физической подготовки лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел, в рамках факультативных занятий : учебно-методическое пособие /А.Н. Толстихин, Ю.П. Никитин, Л.В. Моторин – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. – 48 с.

В настоящем учебно-методическом пособии изложены основные теоретические аспекты проведения общей физической подготовки (в том числе самостоятельной), приведены некоторые методики воспитания основных физических качеств, не требующие спортивного оборудования и специальной спортивной базы.

Учебно-методическое пособие предназначено для курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России, обучающихся по программам профессиональной подготовки, сотрудников органов внутренних дел.

УДК 796
ББК 75.151

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В МВД РОССИИ	
1.1. Понятия теории и методика физической подготовки	5
1.2. Основы современной системы физической подготовки сотрудников ОВД.....	8
1.3. Цель, задачи и организация физической подготовки сотрудников ОВД	9
1.4. Принципы, методы и средства общей физической подготовки....	14
1.4.1. Принципы общей физической подготовки.....	14
1.4.2. Методы общей физической подготовки	18
РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	
2.1. Факультативная дисциплина «Совершенствование общей физической подготовки»	22
2.2. Использование средств общей физической подготовки во время проведения факультативных занятий	23
2.3. Основные методики воспитания физических качеств, не требующие специального оборудования	23
2.3.1. Круговая тренировка	23
2.3.2. Изометрические упражнения.....	32
2.4. Рекомендации по подготовке и выполнению контрольных упражнений	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	46

ВВЕДЕНИЕ

Успешное осуществление правоохранительной деятельности в Российской Федерации на современном этапе предполагает формирование необходимых профессиональных навыков, организации и развития системы профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел в соответствующем времени и качестве. Поэтому одной из основных задач физической подготовки, согласно Наставлению по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденного приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450, является «...обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности». Особого внимания здесь требует «...поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности». Служебные коллективы и сотрудники, ответственные за профессиональную подготовку, «обязаны осуществлять организацию обучения сотрудников в соответствии с направлениями их оперативно-служебной деятельности».

«Организационное и методическое обеспечение профессиональной служебной и физической подготовки, контроль за ее состоянием осуществляют кадровые подразделения совместно с правовыми подразделениями и иными подразделениями по направлениям оперативно-служебной деятельности», а значит профессиональную подготовку кадров в органах внутренних дел Российской Федерации¹ необходимо направлять соответственно вектору деятельности, функциям, осуществляемым тем или другим подразделением. Физическая подготовка является частью профессиональной подготовки сотрудников ОВД и базируется на общей физической подготовленности каждого отдельного сотрудника, принятого на службу. Этот показатель говорит не только о способности развивать основные физические качества и совершенствовать профессионально-прикладные умения, но и об общем уровне работоспособности сотрудника.

В данном учебно-методическом пособии проведен анализ организации общей физической подготовки в ОВД, разработана методика повышения уровня общей физической подготовленности на факультативных занятиях по физической подготовке.

¹ Далее – «ОВД».

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В МВД РОССИИ

1.1. Понятия теории и методики физической подготовки

Изучение физической подготовки сотрудников ОВД является частным случаем «Теории и методики физической культуры», поэтому в данном учебно-методическом пособии рассматриваются основные закономерности процесса физического воспитания, принципы, методы обучения и физического воспитания, эффективные средства воспитания необходимых физических качеств, а также формирования умений и двигательных способностей. Для чего определим понятие основных терминов.

Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфическую деятельность по разработке и рациональному использованию средств, методов и форм физического совершенствования человека с целью эффективного выполнения им своих социальных обязанностей. В личностном плане она является мерой и способом всестороннего физического развития человека.

Физическая культура решающее значение имеет не сама по себе как область деятельности, а ее качественные результаты, степень эффективности, ценности, пользы для человека и общества. В более широком плане результативность этой деятельности может проявляться в состоянии физкультурной работы в стране, ее материально-технической, теоретико-методической и организационной обеспеченности, в конкретных показателях физического развития членов общества.

Физическую культуру различают по цели использования средств и методов: общую, базовую (образовательную), профессионально-прикладную, оздоровительную (реабилитационную), адаптивную и спорт.

Виды физической культуры

Вид физической культуры	Цель
Общая	Улучшение здоровья, повышение его уровня, совершенствование двигательных способностей, физических возможностей.
Базовая (образовательная)	Формирование полезных социальных умений, воспитание жизненно важных физических качеств.
Профессионально-прикладная	Создание и развитие умений, навыков и физических качеств, от которых зависит быстрейшее освоение специальности, высокая эффективность, производительность труда, его качество. Улучшение сопротивляемости организма вредным производственным факторам.
Оздоровительная (реабилитационная)	Лечебное исправление физических способностей, возможности производить профессиональные действия, выполнять специальные функции, если они были утрачены из-за травмы (заболевания).
Адаптивная	Формирование физкультурными средствами способностей, умений и навыков, позволяющих повысить качество жизни, социализироваться, а также профилактировать девиантные отклонения.
Спорт	Подготовка к участию и участие в соревнованиях.

Спорт представляет собой соревновательную деятельность, мероприятия по подготовке к состязаниям, а также все те специфические отношения между людьми и нормы поведения, которые складываются в процессе и в результате этой деятельности. Спорт, как часть физической культуры, также является средством и способом физического совершенствования человека, подготовки его к успешной профессиональной деятельности – профессионально-прикладным (ведомственным) видам спорта.

Служебно-прикладные виды спорта используются в системе физической подготовки сотрудников ОВД – это виды спорта, которые помогают в воспитании физических и психических качеств, созданию и развитию специальных умений и навыков, полезных для эффективного выполнения профессиональных функций (легкоатлетический кросс, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, рукопашный бой, летний служебный биатлон, служебное двоеборье, самозащита без оружия, дзюдо, бокс, лыжные гонки и др.).

Физическое развитие – это процесс зарождения, последующего за ним совершенствования морфофункциональных свойств организма человека, а также физических качеств и двигательных способностей под воздействием естественных условий (возраста, питания, быта, труда) и физического воспитания. Характеризуют этот процесс изменения следующих показателей:

- телосложения (габариты масса частей тела, вид осанки, величина жировых отложений и др.);

- здоровья, показывающие изменения во всех системах организма;

- развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также комплексов двигательных умений.

Физическое совершенство – это оптимальное физическое состояние, которое достаточно для нормального функционирования человека в различных жизненных сферах.

Это предполагает:

- пропорционально развитую мышечную систему;

- развитые физические жизненно важные качества;

- уровень здоровья, обеспечивающий возможность оперативно адаптироваться к изменению условий среды;

- высокую общую физическую работоспособность, что является условием формирования профессиональной работоспособности;

- богатый арсенал жизненно важных движений и способность его пополнения;

- способность пользоваться своим телом для эффективного выполнения социальных обязанностей, а также осознанно и правильно развиваться физически.

Физическое воспитание – это специфическое воспитание, состоящее из совершенствования физических качеств, формирования и развития двигательных способностей, вооружение базовыми физкультурными знаниями и выработка осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями.

По уровню уверенности выполнения техника двигательного действия формируется и совершенствуется до уровней двигательного умения и навыка. Поэтому обучение движениям – это процесс формирования двигательных умений и навыков, содержанием которого является физическое образование (обучение в определенной системе рациональным движениям и способам их управления). Новые движения и приемы выполнения комплексов двигательных действий осваиваются быстрее тем, чей фонд двигательных умений и навыков богаче.

Полноценно проявить свои физические качества позволяет овладение двигательными действиями, важными для жизнедеятельности и труда.

Существуют сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость, их называют основными физическими качествами. Развитие физических качеств принуждает организм к количественным и качественным изменениям его функциональных показателей, иначе говоря, увеличивает возможности.

Основным средством физической подготовки являются упражнения общей физической подготовки.

Проведение физического воспитания формирует грамотность, определенный багаж знаний в областях: физиологии, педагогики, психологии, гигиены, и позволяет на их основе правильно выстраивать методику совершенствования. Знания закономерностей жизни организма, его развития, теории и методики физической культуры дают возможность осознанно контролировать образовательную тренировочную деятельность, повышают ее эффективность.

Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс формирования физических способностей, двигательных умений, воспитание физических качеств организма человека, в результате чего формируется его физическая дееспособность.

Физической подготовкой называется физическое воспитание, целью которого является формирование каких-либо прикладных умений, воспитание специальных качеств и подготовка к выполнению функций в какой-либо профессии или спортивной деятельности (вид спорта). Физическая подготовка различается: общая (ОФП) и специальная (СФП).

Общая физическая подготовка развивает физические качества и способности, формирует и совершенствует умения и навыки, полезные и необходимые в жизнедеятельности, обогащает фонд двигательных умений.

Специальная физическая подготовка позволяет повысить эффективность деятельности в конкретном направлении (профессия, вид спорта и др.), требующей от индивида определенных задатков и уровня развития отдельных двигательных способностей.

Достижение уровня подготовленности индивида в той или иной профессиональной направленности (вооружение необходимыми знаниями, воспитание до нужного уровня важных физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков, а также достижение высоких показателей специальной выносливости) – это цель специальной физической подготовки.

Значение термина физическая подготовка сотрудников ОВД можно сформулировать так – педагогический процесс, направленный на:

- формирование и расширение фонда базовых знаний и организаторско-методических умений в области физической культуры, развитие физических качеств, двигательных способностей и умений до уровня достаточного для нормальной жизнедеятельности (ОФП);
- вооружение физкультурными и методическими знаниями и организаторскими умениями. А также обучение движениям и комплексам двигательных действий, воспитание важных психических и физических качеств, полезных для деятельности в конкретном служебном направлении (СФП).

1.2. Основы современной системы физической подготовки сотрудников ОВД

Система физической подготовки сотрудников ОВД – комплекс мероприятий по формированию и поддержанию на достаточном профессиональном уровне физической готовности к успешному выполнению профессиональных задач, обусловленный спецификой деятельности, обеспечивающий физическое совершенствование сотрудников органов внутренних дел и эффективность выполнения ими служебных обязанностей.

Программно-нормативные основы системы данного направления подготовки заключаются в том, что физическая подготовка сотрудников ОВД входит в комплекс профессиональной (профессиональная служебная и физическая подготовка – ПСФП) подготовки и регламентируется:

- Федеральным законом Российской Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции»;
- Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450;
- Порядком организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275.

Эти нормативные документы определяют перечень конкретных норм и требований, разработаны в опоре на научные положения, имеют обоснованные задачи, вооружены средствами физической подготовки, фондами двигательных умений и навыков, подлежащих изучению и отработке, порядком организации и контроля, методикой воспитания

основных физических качеств и обучения полезным двигательным навыкам, способами подведения итогов, анализа результатов.

Организация физической подготовки определяет порядок проведения занятий физическими упражнениями в органах, организациях, подразделениях МВД России регулярно на постоянной основе. Занятия должны проводиться в соответствии с программами обучения, расписанием занятий и утвержденной методической документацией под руководством руководителей учебных групп. Контроль за организацией, проведением и результатами физической подготовки обеспечивает Главное управление по работе с личным составом МВД России.

1.3. Цель, задачи и организация физической подготовки сотрудников ОВД

Служебная деятельность каждого сотрудника ОВД, в большей или меньшей степени, в зависимости от выполняемых функций связана с большими физическими и психоэмоциональными нагрузками. От сотрудников правоохранительных органов требуется постоянная повышенная готовность к действиям в условиях изменяющейся обстановки, выполнению оперативно-служебных задач в различных обстоятельствах.

Целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также уровень работоспособности, достаточный для эффективного выполнения функций, определенных для ОВД в рамках обязанностей по замещаемой должности.

Основные задачи, решаемые посредством физической подготовки в процессе формирования и совершенствования профессионализма сотрудника ОВД:

- воспитание физических качеств до уровня, достаточного для выполнения профессиональных задач;
- достижение прочных умений в применении боевых приемов борьбы и физической силы;
- сохранение и укрепление здоровья, резистентности организма к вредным и опасным факторам окружающей среды и условиям служебной деятельности.

Из каждой задачи в теории и методике физической культуры следуют подробные мероприятия по ее реализации в аспекте практических направлений по профилю деятельности: базового, спортивного и специального. В соответствии с направленностью задачи подразделяются на общие (физическое образование, достижение и поддержание необходимого уровня всестороннего развития жизненно важных физических способностей) и специальные (углубленное изучение, совершенствование двигательных

умений, навыков и способностей, необходимых для эффективно деятельности в определенной сфере).

Также необходимо учитывать, что каждый сотрудник должен проходить теоретическую подготовку, сочетающуюся с базовой и специальной направленностью физического воспитания.

Таким образом, достижение поставленной цели физической подготовки сотрудников ОВД должно предусматривать решение следующих задач (таблица 2).

Таблица 2

Наименование задач	Содержание задач физической подготовки сотрудников ОВД
Общие	<ul style="list-style-type: none"> – гармоничное физическое и духовное развитие; – вооружение знаниями основ теории, методики физической подготовки; – развитие основных физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости и гибкости) до показателей, требуемых условиями служебных задач; – формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой, ведении здорового образа жизни, укрепление здоровья; – изучение и практическое применение самоконтроля физического состояния; – изучение методики организации самостоятельных физкультурных занятий.
Специальные	<ul style="list-style-type: none"> – развитие специальных физических и морально-волевых качеств, освоение техники боевых приемов, преодоления препятствий и др., а также методических основ их изучения; – дальнейшее совершенствование техники преодоления препятствий в различных сочетаниях, выполнения боевых приемов борьбы в усложненных обстоятельствах и согласно методическим заданиям; – изучение методики проведения занятий по физической подготовки с необходимыми категориями сотрудников ОВД, совершенствование навыков проведения занятий с различными целями по всему перечню изучаемых тем; – изучение основ реабилитационной физической культуры, с целью восстановления физических возможностей организма после травм или перенесенных заболеваний, а также увеличения выносливости, работоспособности; – развитие сопротивляемости организма различным неблагоприятным факторам окружающей среды и служебной деятельности; – изучение правил и проведение системного профилактирования профессиональных заболеваний.

Воплощение в жизнь действий и мероприятий, направленных на реализацию специальных задач физической подготовки, обусловленных спецификой профессиональной деятельности, должно определять специальную направленность физической подготовки органов и подразделений внутренних дел с учетом их служебного предназначения.

Для этого необходимо выбрать и применять в соответствии с теорией и методикой физического воспитания методы обучения и необходимые для этого средства, соответствующие уровню подготовленности обучающихся, руководителей учебных групп и качеству проведения учебных занятий.

В результате усвоения программного материала по физической подготовке сотрудники должны:

Таблица 3

Наименование задач	Наименование задач
иметь представление:	<ul style="list-style-type: none"> – о роли физической подготовки в культурном развитии, профессиональном совершенствовании человека, использовании средств физической культуры для укрепления здоровья, повышения профессионального уровня; – об особенностях двигательного режима и других условиях работы сотрудников различных подразделений ОВД; – об основах, условиях, последовательности проведения физкультурной, спортивной, оздоровительной работы в МВД России; – об основах здорового образа жизни.
знать:	<ul style="list-style-type: none"> – основные положения теории и методики физической подготовки в МВД России, закономерности построения образовательной деятельности по формированию специальных способностей и прикладных двигательных навыков, а также физических качеств, полезных в связи с направлением служебной деятельности; – основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля за состоянием здоровья.
уметь:	<ul style="list-style-type: none"> – выполнить, набрав минимальное количество баллов и более, контрольные упражнения по общей физической подготовке; – пресекать различные противоправные проявления, в том числе с применением боевых приемов борьбы; – самостоятельно поддерживать средствами физической культуры и спорта необходимый для эффективного решения оперативно-служебных задач уровень физической подготовленности

За состояние физической подготовки в подразделении несут ответственность руководители соответствующих органов (организаций и подразделений) внутренних дел. При этом индивидуально каждый сотрудник ответственен за уровень собственной физической подготовленности, т.е. имеет мотивацию систематически заниматься физическими упражнениями и быть постоянно готовым к эффективному выполнению своих служебных обязанностей.

Таблица 4

Группы физической подготовки с учетом возраста и сотрудников

Группы	Пол, возраст	
	Мужчины	Женщины
1	до 25 лет	до 25 лет
2	от 25 до 30 лет	от 25 до 30 лет
3	от 30 до 35 лет	от 30 до 35 лет
4	от 35 до 40 лет	от 35 до 40 лет
5	от 40 до 45 лет	от 40 до 45 лет
6	от 45 до 50 лет	от 45 и старше
7	от 50 до 55 лет	
8	От 55 и старше	

В ОВД физическая подготовка организуется и состоит из следующих мероприятий: руководство, планирование, материальное и методическое обеспечение, подготовка, проведение, учет и контроль. При этом руководящая роль по ее организации в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации возложена на ГУРЛС МВД России, непосредственное руководство – начальники органов, организаций и подразделений МВД России.

Для методического руководства и управления физической подготовкой и спортом в подразделениях предусматриваются отделы, отделения, группы профессиональной подготовки, в которых включаются штатные должности специалистов физической (профессиональной) подготовки, или отдельные инспектора. Их силами производится планирование физической подготовки, организация и учет занятий. Планирование должно обеспечивать выполнение программ физической подготовки с учетом решения задач профессиональной подготовки и предусматривать выделение установленного количества часов на занятия по физической подготовке в рамках профессиональной служебной и физической подготовки. Время определяется не менее 100 часов в год, организуются занятия по 2 и более часов в неделю. И проводятся в рамках служебного рабочего времени. При этом должна отрабатываться планирующая и отчетная документация:

1) тематический план по физической подготовке на год (полугодие), где предусматриваются разделы физической подготовки и общее количество часов, отводимое на их отработку;

2) учебный журнал, где отображается количество часов по месяцам и неделям, выделяемое на обучение сотрудников, и сроки проведения контрольных и итоговых занятий;

3) расписание занятий, в котором прописываются фамилии руководителей занятий, дата, время и места их проведения, наименования вида занятия физической подготовкой и темы.

Соответствующие приказы, инструкции, распоряжения и другие нормативные документы с учетом необходимых мероприятий и потребности процесса проведения физической подготовки определяют в МВД России условия, алгоритм и достаточность обеспечения физической подготовки в органе внутренних дел. При этом необходимо учитывать нужды органа или организации в финансовых и материальных средствах, с учетом обязательности решения медицинских, научно-методических вопросов, подготовки или привлечения со стороны руководителей учебных занятий и др.

Материально-техническое и финансовое обеспечение органа (подразделения) внутренних дел осуществляется централизованно через МВД России в установленном порядке с учетом осуществления мероприятий по созданию, совершенствованию и эксплуатации учебно-материальной базы.

Подготовка руководителей учебных групп должна обеспечивать повышение инструктивно-методической подготовленности должностных лиц, осуществляющих руководство, планирование и проведение физической подготовки. Она осуществляется на теоретических, методических (учебно-методических, инструктивно-методических, открытых, показательных) занятиях, инструктажах, методических сборах, курсах подготовки, переподготовки и повышения квалификации.

В ОВД физическая подготовка организуется и осуществляется в соответствии с нормативными правовыми актами МВД России. При этом занятия должны проводить подготовленные сотрудники или приглашенные специалисты. Для этого должны допускаться лица, имеющие соответствующее специальное образование или прошедшие предварительную подготовку, при этом основным условием является соблюдение всех принципов физического воспитания и оптимальный подбор средств и методов обучения. Наиболее важные вопросы проведения физической подготовки регламентируются приказами начальников органов внутренних дел, а итоги работы по физической подготовке представляются ежегодно отдельным разделом совместно со

сведениями по профессиональной подготовке по утвержденной руководством МВД России форме к установленному сроку.

Необходимая учетно-планирующая документация по физической подготовке: оценочные листы, протоколы результатов, журналы учета занятий и их посещаемости сотрудниками, в которых отражается тематика учебного материала (форма устанавливается МВД России); проведение учебно-методических сборов, методических и показательных занятий с руководителями учебных групп.

Контроль физической подготовки в органе внутренних дел осуществляется в процессе обучения, при проверках начальниками подразделений профессиональной подготовки и другими должностными лицами, а также в период инспектирования органа внутренних дел специальными комиссиями. Контроль должен быть направлен на изучение состояния физической подготовки и способствовать совершенствованию процесса. В ходе контроля проверяются, анализируются и оцениваются: качество управления физической подготовкой; выполнение перечня спортивных мероприятий; полнота и качество усвоения личным составом программ по физической подготовке; уровень физической подготовленности личного состава.

1.4 Принципы, методы и средства общей физической подготовки

1.4.1 Принципы общей физической подготовки

Физическая подготовка в системе МВД России должна организовываться и осуществляться в соответствии с общепедагогическими принципами обучения и воспитания, специфическими принципами, относящимися не только к процессу физического совершенствования сотрудников ОВД, но и к управлению данным процессом. Принципы физической подготовки – руководящие педагогические положения, которые отражают протекание объективных закономерностей физической подготовки, определяют деятельность преподавателя по вооружению обучающихся знаниями, формированию профессиональных умений и навыков.

Принципы обучения имеют практическое значение: позволяют правильно следовать к достижению цели, минимизируя ошибки, обнажают логическое решение задач и выделяют основные правила. Несмотря на то, что сотрудники, ответственные за осуществлении физической подготовки в ОВД, применяют многообразные методы, средства и приемы, эффективное изучение и совершенствование техники исполнения двигательных

действий, а также воспитание необходимых физических качеств, возможно лишь при соблюдении принципов обучения:

1. Сознательности и активности.
2. Систематичности.
3. Последовательности наглядности.
4. Прочности.

Принцип сознательности и активности обучения.

Обучение предполагает методичный, продолжительный труд. Этот факт слушатель (другой занимающийся) должен воспринимать как обязанность и потребность, другими словами - процесс должен протекать осознанно. В этом случае рождается образовательный интерес, желание творить, обучение приобретает активную форму. Как следствие - повышается его качество. Руководитель занятия должен довести до обучающихся смысл задания, донести путь его решения и объяснить, почему именно так.

Данный принцип в практике физической подготовки реализуется через осознание важности приобретения и совершенствования профессиональных навыков, формирования умений и способностей трудиться при различных условиях.

Руководитель должен уметь пробудить интерес обучающихся, это предполагает определенную свободу творчества, например, самостоятельное решение нестандартных задач, деловые игры.

Анализ реализации данного принципа позволил вывести некоторые правила, в которых руководитель занятия должен:

- объяснять назначение каждого вновь изучаемого упражнения, возможно демонстрировать его целиком в быстром темпе, а также способов его выполнения;
- самостоятельно определять причины ошибок в подготовке или выполнении того или иного двигательного действия;
- оценивать работу обучающихся на занятии объективно, давать перспективные рекомендации.
- готовить и выдавать задания для самостоятельной работы.

Принцип систематичности обучения.

Систематичность обучения – это правило, которое вытекает из сущности задач физической подготовки. Без систематического повторения приемов невозможно совершенствование их исполнения, невозможно добиться автоматизма, т.е. формирования навыка.

Принцип систематичности обучения требует непрерывности в образовательной деятельности. При возникновении в процессе обучения неоправданно длительных перерывов нарушается стройность механизма обучения, что, неизбежно, ведет к снижению эффективности. Принцип систематичности в процессе обучения достигается непрерывностью

обучения и организованным, правильным, постоянным повторением упражнений множество раз.

Для многократного рационального повторения требуется:

1. Определить оптимальную интенсивность нагрузки в каждый текущий момент, необходимые для отработки приемы и их сочетания.

2. Установить периодичность тренировок, их продолжительность и количество времени на отдых между занятиями.

Кроме того, необходимо соблюдать следующие правила:

1) Занятия тщательно планировать в соответствии с теорией и методикой физического воспитания.

2) Обеспечивать систематичность проведения занятий, не допускать длительных перерывов в обучении или пропусков занятий без объективных причин.

3) Систематически подводить и учитывать результаты отдельных занятий и промежуточных разделов подготовки.

Это позволит наиболее эффективно реализовать принцип систематичности обучения комплексам двигательных действий.

Постепенное увеличение по времени и усложнение двигательных действий, их комплексов и практических заданий является правильной реализацией принципа последовательности обучения в процессе занятия, темы, образовательной деятельности. Прочного навыка можно добиться, применяя систему вооружения обучающихся новыми знаниями, постепенно усложняя педагогические задачи, отталкиваясь от классических приемов: от простого - к сложному и от известного - к неизвестному.

Эффективное, оперативное изучение нового элемента возможно и желательно, если достаточно хорошо изучен предшествующий материал, усвоены и отработаны движения, приемы, подводящие упражнения.

Осуществлять принцип последовательности в учебном процессе - значит, соблюдать рациональный порядок в усвоении учебного материала и в применении средств и методов обучения.

Наглядность обучения тоже лежит в основе одного из основных его принципов.

Любой образовательный процесс для своей эффективности требует осознанного усвоения описаний предметов, явлений, их взаимосвязей, верным восприятием эталонов, ориентиров, образцов органами чувств обучающегося, что заставляет педагога реализовывать принцип наглядности в гораздо более широком понимании, чем «глядеть, видеть, лицезреть». В решении задач наглядности должно быть задействовано наибольшее количество органов чувств, необходимо добиться как можно более яркого их восприятия, формирования и детальной передачи образца движения или комплекса двигательных действий в наиболее яркой и глубокой раскраске.

Для этого используют следующие принципы:

1. Изложение теоретического материала (рассказ, яркие, красочные объяснения).
2. Изобразительная наглядность (фото, схемы, плакаты, видеоролики и т.д.).
3. Натуральная наглядность (образцы, макеты, модели и т.д.).
4. Формирование понятия о скорости и времени, например, выполнения двигательного действия (темп, ритм, частота движения).

Демонстрация изучаемого действия руководителем занятия или другим специалистом должна производиться очень качественно, правильно и точно.

Демонстрацию изучаемого двигательного действия необходимо сопровождать комментариями, пояснением тонкостей выполнения того или иного движения или приема, выполнением действия в двух вариантах (правильного и с нарушением техники), показом видеофрагментов тех движений, где возможна ошибка и т.д. Зачастую такой подход имеет большую доходчивость, чем прямая передача и формирует более углубленное представление о приеме.

При объяснении главное внимание должно быть обращено на краткость и доступность (отсутствие лишних и непонятных слов, правильность построения фраз, но в то же время осветить все моменты, в освоении которых обычно, или в большинстве случаев, возникают трудности).

Используя в учебном процессе средства наглядности, необходимо учитывать:

1. Применение наглядности производить при необходимости, для улучшения качества обучения.
2. Средствами наглядности решать конкретные образовательные задачи.
3. По возможности координировать обучающихся на направленность активации органов чувств.

Основой прочности овладения профессиональными навыками является многократность повторения их обучающимися сотрудниками в постепенно усложняющейся обстановке. При этом повторение изученного материала следует проводить на новом качественном уровне с уточнением и совершенствованием деталей техники приемов или тактического применения. Необходимо добавить, что существует несколько обязательных позиций образовательной теории, которые необходимо соблюдать при реализации принципа прочности обучения:

1. На каждом занятии планировать к изучению несколько новых приемов или комплексов двигательных действий, не перегружать обилием неизученного.

2. Переход к изучению новых упражнений осуществлять, сформировав умения выполнения основной фазы, изучив специальные подготовительные движения.

3. Для повтора и закрепления тех или иных умений применять для отработки твердо освоенные элементы и приемы в различных, в том числе нестандартных, сочетаниях и последовательности выполнения.

4. Проводить занятия системно, соблюдая оптимальные интервалы.

5. Осознанно регулировать интенсивность нагрузок в каждой части практического занятия.

5. На каждом образовательном этапе оценивать действия и достижения обучающихся, проводить анализ ошибок, определять пути их устранения.

Планировать основную часть каждого практического занятия необходимо, используя известные, отработанные движения и приемы. Каждое занятие с целями «научить» и «совершенствовать» должно укреплять изученное и отработанное ранее.

Итак, каждый из дидактических принципов обучения описан в данном учебно-методическом пособии отдельно для удобства понимания его сути. Говоря о действительности, отмечаем, что принципы обучения тесно связаны между собой. На успех обучения можно рассчитывать только в том случае, если руководитель соблюдает все дидактические принципы в правильном их сочетании и в определенной системе.

1.4.2 Методы общей физической подготовки

Под методами физической подготовки понимаются способы применения физических упражнений, которые имеют специфическую и общепедагогическую направленность.

Методы обучения обеспечивают формирование убежденности в значении физической подготовки для повышения профессиональной готовности сотрудников, усвоение соответствующих теоретических знаний, овладение рациональной техникой выполнения физических упражнений, формирование двигательных умений и навыков, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, совершенствование физических качеств, улучшение антропометрических показателей, оптимизацию функционального состояния систем организма и их взаимодействия, его резистентности к воздействию неблагоприятных факторов.

На рисунке 1 приведена классификация основных методов обучения.

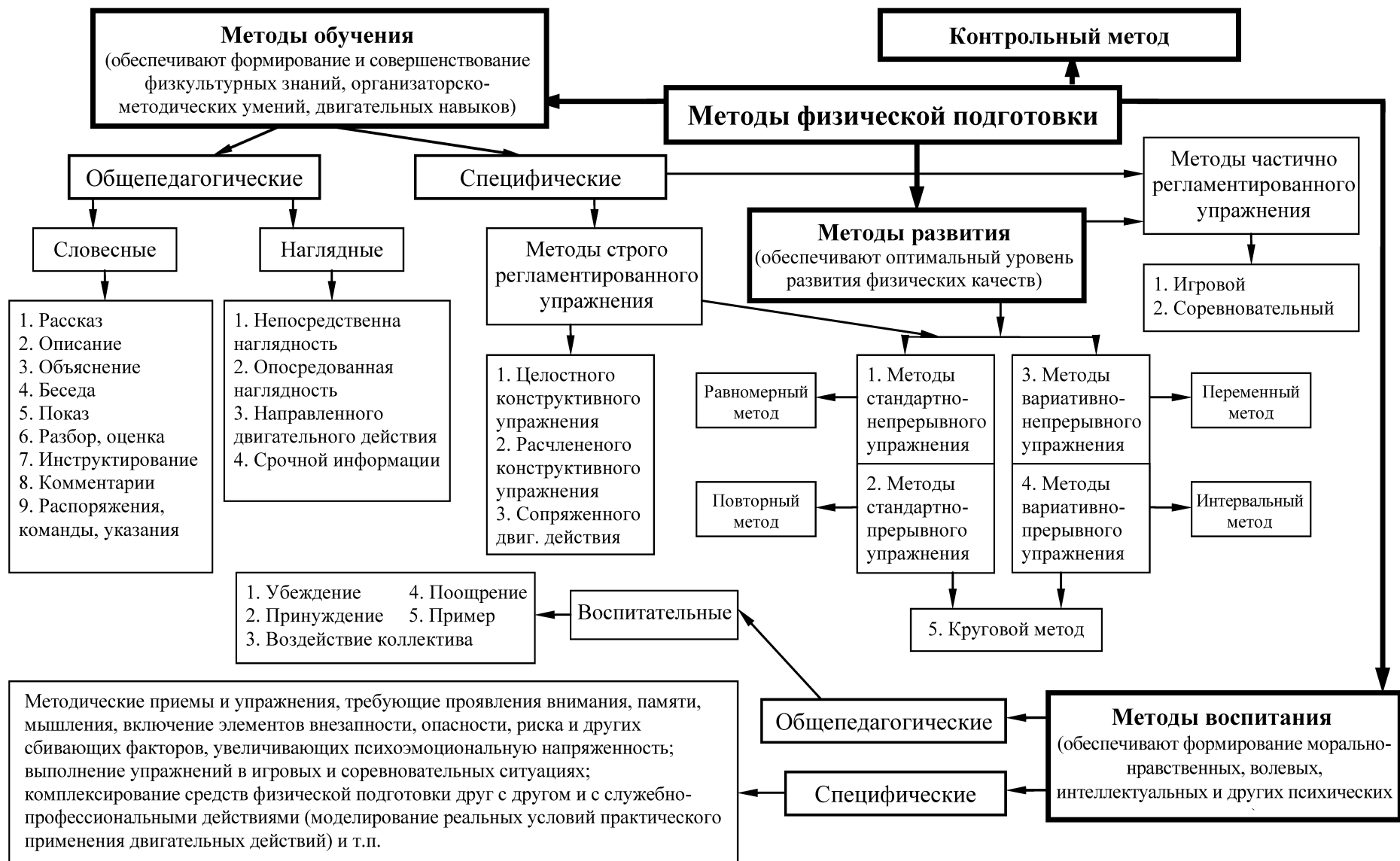


Рис. 1 Система методов, используемых в физической подготовке сотрудников ОВД

Деление методов на указанные группы имеет определенную условность, в практике физического воспитания они могут использоваться для решения разнообразных задач физической подготовки. Выбор тех или иных методов диктуется логикой процесса обучения, необходимостью учета объективных закономерностей физического совершенствования.

Общепедагогические методы применяются во всех случаях обучения и воспитания и включают: 1) словесные методы; 2) методы наглядного воздействия; 3) воспитательные методы.

Специфические методы характерны только для процесса физической подготовки и к ним относят: методы строго регламентированного упражнения; методы частично регламентированного упражнения.

Применение в физической подготовке общепедагогических методов обеспечивает реализацию руководителем занятия своих учебно-воспитательных функций. С помощью словесных методов (рассказ, объяснение, команда и др.) руководитель занятия ставит задачи, управляет учебно-практической деятельностью обучающихся. Реализация спектра наглядных образовательных методов способствуют зрительному, двигательному восприятию, также освоению на слух изучаемых движений, приемов, их взаимосвязей и закономерностей безошибочного выполнения обучающимися. При этом используются:

1) непосредственная наглядность – демонстрация движений, их совокупностей, показ упражнений;

2) опосредованная наглядность – демонстрация плакатов, рисунков, схем, учебных видеофильмов и т.п.;

3) практическая отработка в парах, расчетах или группе под контролем руководителя занятия (корректировка действий, исправление ошибок).

Основным методическим направлением в реализации специфических методов физической подготовки является строгая регламентация упражнений. При применении методов строго регламентированного упражнения каждое упражнение выполняется по описанным условиям, с обусловленной нагрузкой. При использовании данной группы методов появляется возможность производить совершенствование движений обучающихся сотрудников по заранее составленной программе (комплексы упражнений, их сочетания, порядок выполнения и т.д.); четко дозировать интенсивность нагрузки и ее объем, корректировать проведение занятия по ходу в зависимости от физического состояния обучающихся, изменения внешних условий и т.д. При этом налицо расширение педагогических возможностей. В практике физической подготовки методы строго регламентированного упражнения условно подразделяются на:

1) методы, используемые в процессе овладения двигательными умениями и навыками;

2) методы, преимущественно используемые на совершенствование основных полезных в профессии физических качеств.

Методы, используемые в процессе овладения двигательными умениями и навыками:

- 1) целостно-конструктивного упражнения;
- 2) расчлененно-конструктивного упражнения;
- 3) сопряженного двигательного воздействия.

Целостно-конструктивный метод доступен для применения в любой фазе обучения двигательным действиям. Его суть основана на изучении техники приема, упражнения, которое осваивается целиком. Метод позволяет разучивать несложные движения.

Для более сложных упражнений, которые разделить на части невозможно, могут применяться различные специально-подготовительные упражнения. Недостаток этого метода заключается в том, что вероятны ошибки в действиях, фазах приема, неконтролируемых из-за высокой интенсивности и малой значимости.

Метод расчлененного конструктивного упражнения необходимо использовать на начальном этапе обучения, разбивая упражнения на отдельные приемы, двигательные фазы, соблюдая следующие рекомендации:

- начинать с выполнения упражнения целиком, определять основные элементы, требующие отдельной отработки;
- расчленять двигательные комплексы так, чтобы выделенные элементы имели логическую законченность;
- изучать по частям до формирования умения и незамедлительно объединять их в целое;
- выделенные части изучать, объединяя в разных вариациях, тогда легче конструировать целостное движение.

В рамках расчлененного разучивания двигательных действий применяется прием «по частям», т.е. освоение положений частей тела, временная их фиксация в той или иной фазе упражнения, изменение исходных и конечных условий движения.

При проведении занятия часто комбинируют целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный методы.

Далее для тренировки в выполнении известных приемов и упражнений, совершенствовании техники и скорости их выполнения, используют метод сопряженного воздействия, когда техническую часть выполнения двигательных действий тренируют в измененных (усложненных) условиях (например, отработка ударов с утяжеленными манжетами на руках и ногах). В этом случае одновременно совершенствуется техника движения и физические способности, при этом надо обращать внимание на то, чтобы техника не искажалась и не нарушалась целостная структура двигательных действий.

РАЗДЕЛ 2. Общая физическая подготовка в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

2.1. Факультативная дисциплина «Совершенствование общей физической подготовки»

В рамках образовательных программ первоначальной подготовки принятые на службу в ОВД сотрудники изучают правовые основы деятельности полиции, права и обязанности сотрудника ОВД, изучают порядок применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, другие важные профессиональные вопросы. Содержание, порядок, условия и последовательность их освоения регламентируются основной программой профессионального обучения «Профессиональная подготовка лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации» по должности служащего «Полицейский», которая включает в себя дисциплину «Совершенствование общей физической подготовки».

Тематический план данного предмета предусматривает обучение в очном формате в условиях аудиторного фонда в объеме 30 часов, из которых 24 отведены на практические занятия. Планируя по 1 занятию в неделю, мы получаем период подготовки около 3 месяцев. В сочетании с плановыми занятиями по физической подготовке (78 часов практических занятий), а также самостоятельной работой по выполнению заданий преподавателя такой объем учебной нагрузки может давать хороший прирост в показателях физической подготовленности занимающихся.

Предмет состоит из 2-х тем: «Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка» и «Легкая атлетика и ускоренное передвижение». Это позволяет нам планировать проведение занятий по совершенствованию уровня общей физической подготовленности в соответствии с классической схемой:

- вводная часть (приветствие, проверка наличия личного состава, объявление темы, задач, порядка проведения занятия, инструктаж по соблюдению мер безопасности);
- разминка (ходьба, бег со сменой интенсивности и направления движения, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, специально-подготовительные беговые упражнения);
- основная часть (совершенствование основных физических качеств средствами ОФП);
- заключительная часть (заминка: упражнения для расслабления и восстановления, подведение итогов занятия, выставление оценок, задание для самостоятельной работы).

2.2. Использование средств общей физической подготовки во время проведения факультативных занятий

«Совершенствование общей физической подготовки» является факультативной учебной дисциплиной, ее содержание не имеет четкого регламента в рамках требований нормативных документов, что позволяет применять нестандартные методики и использовать индивидуальные для каждого слушателя методы и средства физического воспитания. Другими словами, каждое занятие по совершенствованию общей физической подготовки можно планировать с организацией нескольких учебных мест, подбирая для каждого наиболее эффективные способы развития «отстающих» физических качеств, для групп мышц каждого занимающегося, требующих внимания.

2.3. Основные методики воспитания физических качеств, не требующие специального оборудования

2.3.1. Круговая тренировка

Общая физическая подготовка преследует несколько основных целей:

- развитие физических качеств, необходимых для нормальной (активной) жизнедеятельности;
- достижение и поддержание достаточного (оптимального) уровня общей физической подготовленности, общей работоспособности;
- формирование и сохранение способности эффективно трудиться в сфере профессиональной деятельности.

Уровень физической культуры и физической подготовки граждан, поступающих на службу в ОВД, как правило, оставляет желать лучшего. Это объясняется следующими причинами:

- недостаточная двигательная активность, перемещение образовательного вектора в сторону интенсификации умственной нагрузки, неправильное питание и режим дня (как следствие – возникновение патологий развития основных систем жизнеобеспечения организма: нарушение строения скелета, работы сердца, сосудов, излишнее ожирение);
- низкая активность и вовлеченность на уроках физкультуры и спортивных мероприятиях (два и менее раз в неделю);
- слабая общественная мотивация к самостоятельным физкультурным занятиям;
- недостаточность материальной базы.

Полученные пробелы в физической подготовке необходимо восполнять. Факультативные занятия по данному направлению являются возможностью для реализации задач общей физической подготовки методами с индивидуальным подходом.

Также причиной выбора нестандартных методов физического воспитания является нехватка образовательного аудиторного фонда, переполненность спортивных залов.

Круговая тренировка – один из видов направленного воспитания физических качеств, который достаточно прост, чтобы его организовать в любых условиях при наличии минимального количества инвентаря (или его отсутствии).

Средством данной методики являются простые, не представляющие технической сложности, упражнения на разные группы мышц. Упражнения могут быть любыми, их объединяют в серии и выполняют многократно, циклично в определенной последовательности. Алгоритм выполнения упражнений в этом случае выстраивается таким образом, чтобы поочередно нагружать большое количество мышечных групп.

Определяют несколько «рабочих станций». Перемещения между станциями осуществляют шагом, трусцой, бегом, в зависимости от показателей восстановления, расстояния между станциями и необходимой интенсивности тренировки. Направленность нагрузки на станциях следует планировать так, чтобы, мышцы, задействованные максимально на одной станции, на следующей выполняли небольшую работу или, вообще, не нагружались. В идеале, на двух соседних рабочих местах должны быть задействованы мышцы-антагонисты (на одном нагружается, на другом – восстанавливается).

Важно, чтобы нагрузка соответствовала уровню физической подготовленности каждого обучающегося, поэтому необходимо индивидуально подбирать и точно соблюдать план тренировки: время и интенсивность нагрузки на станциях, время отдыха, интенсивность перемещения, количество серий и т.д.

Адресная аудитория круговой тренировки, в своем классическом понимании, достаточно широка, но не абсолютна. Для занимающихся постоянно она малоэффективна.

Контингент для таких занятий условно можно разделить на следующие группы:

1. Начинающие занятия. Необходима работа с самыми простыми упражнениями и приемами, требующими легких физических воздействий. Нужно развить координацию, тренировать нервные связи между головным мозгом и мышцами.

2. Возобновляющие занятия. Сотрудники, которые вследствие травмы, заболевания или других причин, допустили длительный перерыв в занятиях физической подготовкой, независимо от их базового и сегодняшнего уровня подготовленности.

3. Не имеющие свободного времени. Сотрудники, способные провести в неделю лишь 1–2 занятия по 30–40 минут. При этом нужно отметить, что эффективно будет работать в режиме воспитания общей и

силовой выносливости, направляя воздействие на все группы мышц поочередно.

Программа круговой тренировки требует планирования, подбора упражнений. Для этого необходимо понимать принципы ее построения:

– обязательная качественная разминка. Приступая к физической работе, особенно с утяжелением, необходимо подготовить организм: разогреть, выполнить комплекс общеразвивающих упражнений, растянуть мышцы, провести амплитудные вращения, перемещения в суставах, выполнить подготовительные упражнения.

Разминка – это не только подготовка к эффективной тренировке, но и профилактика травматизма.

– работа с большими мышечными группами: грудь (жим с груди), спина (становая тяга), ноги (приседания). Жимы и приседания бывают различными, необходимо начинать с прямых, классических. Вместо штанги, гантелей и других свободных весов, особенно в начальный период, можно использовать тренажеры. Такой вариант безопаснее и поможет освоить технику упражнений для последующего «вольного» исполнения.

– выбор только базовых упражнений, которые задействуют наибольшее количество, мышц, суставов и связок. Кроме того, возможность использования в тренировке небольшого количества упражнений заставляет нас выбирать самые полезные. Например, жим лежа, приседания и становая тяга способны дать максимальное развитие основным и «потянуть» за собой остальные группы мышц.

– подбирать упражнения таким образом, чтобы на каждый «круг», т.е. в одной серии, одна группа мышц была задействована единожды. При таком сценарии тренировки достигается восстановление мышц для следующей серии, что делает занятие более эффективным.

– количество повторений в подходе напрямую связано с массой утяжеления, т.е., чем более тяжелые снаряды и оборудование используются, тем меньше повторений при одном уровне физической подготовленности. Здесь необходимо учитывать цели; если вы направляете вектор занятия в сторону воспитания силы, то выполняете меньше повторений с большим весом, если идете к выносливости – наоборот.

При отсутствии оборудования и, как следствие, работе с собственным весом вектор сила – выносливость можно перемещать за счет интенсивности, скорости выполнения упражнения (чем чаще, тем меньше повторений). Возможно одновременно задействовать быстрые и медленные волокна мышц. Однако, в начальный период подготовки время работы на одной станции необходимо планировать до 20 секунд.

– учитывать физические возможности, ориентироваться по восстановлению ЧСС к нормальным показателям, планировать продолжительность тренировочного занятия. Проводить основную его часть в пределах 35-50 минут.

Количество станций, объем и интенсивность работы на них, продолжительность интервалов отдыха и другие параметры подбираются индивидуально в зависимости от физического состояния и уровня подготовленности. Обязательно нужно соблюдать алгоритм выполнения задания, т.е. последовательность упражнений, интервалы между упражнениями и сериями (не только на первом круге, но и во всех последующих сериях).

Связь между основными физическими качествами в организме тесна настолько, что невозможно воспитывать какое-то одно физическое качество, оно не существует обособленно от других. Поэтому при разработке набора упражнений – комплекса круговой тренировки - необходимо учитывать обстоятельство этих взаимосвязей и формировать их таким образом, чтобы создать нужную вам направленность развития тех или иных физических качеств.

1) Совершенствование силы.

Способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий называется силой. С целью развития силовых способностей занятия круговой тренировкой можно проводить с использованием собственного веса (в том числе с применением гимнастических снарядов: перекладина, брусья, скамья и т.д.) или имеющегося оборудования: штанга, гири, гантели, набивные мячи, жгуты, бинты, амортизаторы, эспандеры.

На начальном этапе подготовки достаточно применять малые отягощения, это позволяет контролировать движения и сформировать технику их выполнения. Постепенно, по мере освоения техники двигательных действий и укрепления мышц, интенсивность выполнения упражнений можно постепенно увеличивать. Упражнения для одной круговой тренировки подбираются так, чтобы попеременно нагружать основные мышечные группы при этом: одни развивают определенную группу мышц, другие имеют характер общего воздействия, третьи можно направить на решение профессионально-прикладных задач (например, формирование специальной выносливости в выполнении двигательных действий профессиональной направленности).

Если занятия проводятся лишь в течение 60-90 минут в неделю, то обязательно нужно использовать самостоятельную работу обучающихся. В качестве заданий подойдут упражнения с небольшими отягощениями и с необходимостью преодоления собственного веса. Это позволит систематизировать процесс физического воспитания.

Примерный комплекс серии упражнений на силу:

1. Вынос рук с отягощением вперед, поднимаясь на носки поднимать руки с грузом вверх. Вернуться в исходное положение.
2. Наклоны вперед из положения лежа на спине.
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

4. Приседания с руками за спиной (можно с грузом или выпрыгиванием). По окончании повторений – бег с высоким подниманием бедра на месте или в движении вперед.

5. Упор присев – упор лежа.

6. Сидя в упоре руками сзади, поднимать прямые ноги вверх.

Количество станций может быть меньше или больше в зависимости от физической подготовленности обучающихся и специальных задач. Интервалы между станциями должны содержать отдых стоя или лежа, ходьба, бег трусцой, прыжки на скакалке и т.д. в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся.

2) *Совершенствование быстроты.*

Способность выполнить двигательное действие в течение минимального промежутка времени называется быстротой.

Средства развития быстроты – это выполнение отдельных движений на скорость, производство движения по сигналу.

Многократное выполнение движений с максимальной скоростью составляет основу методики развития быстроты двигательной реакции и скорости выполнения приемов. Основную роль в выполнении действий на быстроту играют мышечные напряжения, здесь важна взрывная сила. Вследствие этого упражнения на скорость относятся к скоростно-силовым. Формируя комплекс круговой тренировки на быстроту, необходимо использовать упражнения с малыми отягощениями и применять интервалы отдыха до полного восстановления.

Упражнения для этого используются следующие:

- ускорения (бег на скорость малыми отрезками);
- старты;
- прыжки;
- челночный бег;
- короткие упражнения в парах в режиме соревнования.

Примерный комплекс серии упражнений на быстроту:

1. Вращение прямыми руками в наклоне вперед, лицо параллельно полу.

2. Челночный бег 10X10 м.

3. Передача мяча (предмета) друг другу в парах на время или в соревнованиях между парами.

4. Преодоление завала из 20 барьеров (высокое препятствие - снизу, низкое – сверху).

5. Рывковое подтягивание на скорость (можно в парах).

6. Бег с ускорением 60 м.

3) *Совершенствование ловкости.*

Способность точно производить движения, управлять ими в различных обстоятельствах называется ловкостью, координацией. Воспитывая данное качество, тренируется двигательный анализатор

организма. Чтобы добиться успеха в его совершенствовании необходимо применять новые, незнакомые движения, приемы, упражнения либо изменять задачу по ходу тренировочного занятия, непосредственно в процессе выполнения.

Классический алгоритм воспитания ловкости:

1. Формирование и тренировка точности отдельных движений или несложных приемов.
2. Развитие точности движений в процессе выполнения двигательной задачи (пространственная точность).
3. Дальнейшее совершенствование пространственной точности с изменением условий или обстоятельств в процессе выполнения двигательной задачи.

Из специальных умений сотрудника МВД России для воспитания ловкости подходят приемы единоборств, преодоление препятствий, полос препятствий.

Примерный комплекс серии упражнений на ловкость:

1. Метание ножа, малого ядра, гранаты в цель.
2. Ведение баскетбольного мяча, обводя препятствия (с последующим броском в корзину).
3. Преодоление расстояния по гимнастическому бревну (доске) в полном приседе.
4. Серия кувырков вперед (назад) с последующим метанием малого мяча в цель.
5. Ходьба по линии разметки с партнером на спине.
6. Игровые задания в группе на площадке небольших размеров с высокой интенсивностью.

4) Совершенствование гибкости.

Способность производить движения с максимальной амплитудой называется гибкостью, это качество обеспечивается длиной мышц, связок и объемом движений в суставах. В процессе развития гибкости возрастает показатель эластичности мышц, укрепляются связки, снижается вероятность получения повреждений, травм.

Развитие гибкости тесно связано с воспитанием силовых способностей и предполагает применение упражнений с собственным весом, отягощениями и в парах.

Примерный комплекс серии упражнений на гибкость:

1. В висе на перекладине прямыми ногами касаться ее грифа.
2. Перенос веса тела с ноги на ногу в приседе с максимально расставленными ногами.
3. Поднять руки вверх, касаться поочередно прямыми ногами разноименной ладони, пальцев руки.
4. В паре встать спиной друг к другу, сцепиться руками (в локтевых суставах), поочередно наклоняться вперед, поднимая партнера на спину.

5. Вращение обруча на бедрах, постепенно расставляя ноги шире.

5) Совершенствование выносливости.

Способность выполнять двигательную задачу в течение продолжительного периода времени без снижения эффективности называется выносливостью. Если работа умеренной мощности выполняется непрерывно в течение длительного времени с привлечением большей части мышц, то такая способность называется общей выносливостью. Это качество является самым жизненно необходимым и является ярким показателем работоспособности. Если эта способность проявляется в выполнении заданных специальных задач, связанных с определенной (прикладной) физической нагрузкой – это специальная выносливость.

Существует возможность воспитания в системе круговой тренировки разных видов выносливости:

- статической;
- силовой;
- скоростной.

Воспитание выносливости в режиме круговой тренировки производится путем большого количества повторений упражнения на каждой станции, постепенно увеличивая их число, а также время, отводимое на выполнение или скорость выполнения.

Примерный комплекс серии упражнений на выносливость:

1. Приседания на одной ноге («пистолетиком» возможно, удерживаясь одной рукой за опору).
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
3. Выпрыгивания со сменой ног.
4. Наклоны вперед из положения лежа на спине (с грузом, удерживаемым за головой).
5. Угол в упоре на брусьях (в висе на перекладине).
6. Вис на согнутых руках.

Проведение части занятия в форме круговой тренировки дает возможность задействовать одновременно большую часть обучающихся. Факультативные занятия подходят для этой цели: можно выдавать индивидуальные задания для самостоятельной работы выполнения, при этом контролируя его выполнение. Продолжительность учебного времени, которое определяется для круговой работы на станциях, можно регулировать в зависимости от текущих образовательных и воспитательных задач, изменяя интенсивность работы на станции, продолжительность и режим интервалов отдыха, количество повторений каждого упражнения, серий в тренировке и т.д., другими словами задавать оптимальную моторную плотность занятия.

В плане занятия круговую тренировку можно располагать:

- в подготовительной части (в этом случае включаются специальные и подводящие упражнения для подготовки к основной работе);

– в основной части (если цель – реализовать основные образовательные задачи по воспитанию физических качеств посредством упражнений круговой тренировки);

– в заключительной части (случается гораздо реже, как правило, если на занятии решаются задачи по обучению новым движениям, комплексам двигательных действий или повторению хорошо известного материала, для повышения моторной плотности занятия).

Круговые циклы физических упражнений могут быть включены в занятия по изучению программного материала любой тематики:

1) Круговая тренировка на занятиях по изучению гимнастических элементов.

Сочетать изучение и совершенствование техники двигательных действий и воспитание необходимых физических качеств возможно на занятиях по прикладной гимнастике при использовании круговой тренировки. Гимнастика является показательным видом работы в плане демонстрации взаимосвязи между уровнем развития физических качеств и технических умений.

На этих занятиях арсенал упражнений круговой тренировки особенно широк. Это объясняется необходимостью развития двигательных способностей большинства суставов, задействованностью всех групп мышц, разнонаправленностью нагрузки. Обязателен для соблюдения принцип обучения: «от простого-к сложному».

Примерный комплекс серии упражнений на занятии гимнастикой:

1. Наклоны вперед из положения стоя на коленях (руки за головой).
2. Приседание с подбрасыванием и ловлей мяча.
3. Запрыгивание в упор на брусья.
4. Поднос ног к перекладине из положения виса.
5. Кувырки вперед (назад) из положения упор присев.
6. Передвижение по бревну (скамье) на пятках, в приседе.
7. Ползание по-пластунски вперед (назад).
8. Кувырки через правое (левое) плечо из положения стоя.
9. Ходьба через выпад на каждом шаге с последующим выносом бедра.

2) Круговая тренировка на занятиях по спортивным играм.

Подбирать упражнения для проведения круговой тренировки на таких занятиях необходимо с учетом специфики вида спорта, используемого инвентаря, с воздействием эффективным образом на необходимые мышцы, используя отработку полезных приемов и других факторов. В данном случае необходимо игровые станции сочетать с упражнениями, реализующими образовательные и воспитательные задачи занятия.

Примерный комплекс серии упражнений на занятиях по игровому виду:

1. Прыжки через гимнастическую скамью.

2. Передача мяча с руки на руку вокруг туловища, глядя и с закрытыми глазами.
3. Упор сидя – упор лежа (лягушка).
4. Ведение мяча по-футбольному вокруг фишек.
5. Бросок мяча в баскетбольное кольцо в прыжке после удара о щит.
6. Передача набивного мяча в парах двумя руками от груди.
7. Ведение мяча по-баскетбольному вокруг себя, глядя и с закрытыми глазами.
8. Ходьба в приседе.

3) *Круговая тренировка на занятиях по легкой атлетике.*

Для круговой серийной работы на занятиях по легкой атлетике также подбираются упражнения соответствующей направленности: прыжки, специальные беговые упражнения, упражнения на координацию и другие.

Примерный комплекс серии упражнений на занятиях по легкой атлетике:

1. Бег с высоким подниманием бедра на отрезке до 30 м с последующим ускорением.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
3. Бег с захлестом голени назад на отрезке до 30 м с последующим ускорением.
4. Подтягивание на перекладине после прыжка из положения стоя.
5. Бег в шаге на отрезке до 60 метров.
6. Метание теннисного мяча в баскетбольный щит на дальность отскока.
7. Ускорение из положения низкого старта в парах.
8. Различные виды ходьбы через барьеры.
9. Прыжки на дальность (одинарный, тройной, пятерной и т.д.).
10. Челночный бег.

4) *Круговая тренировка на занятиях по лыжной подготовке.*

Применение круговой тренировки при работе на лыжах требует основательной подготовки: изучения рельефа, подготовку учебной лыжни, подбор места для станций по отработке того или иного элемента. Ход занятия, особенности заданий на каждой станции необходимо обсудить с обучающимися заранее, до выхода на лыжню. Упражнения следует подбирать в соответствии с уровнем лыжной технической подготовки обучающихся.

Примерный комплекс серии упражнений на занятиях по лыжной подготовке:

1. Прохождение отрезка трассы попеременным двухшажным ходом.
2. Прохождение отрезка трассы попеременным двухшажным ходом с ускорением.
3. Прохождение отрезка трассы одновременным бесшажным ходом.

4. Прохождение отрезка трассы одновременным бесшажным ходом в парах с соревновательным фактором.
5. Спуск со склона с торможением «плугом».
6. Спуск со склона с поворотом переступанием.
7. Поворот на склоне с торможением «полуплугом».
8. Прохождение отрезка трассы на скорость.

2.3.2. Изометрические упражнения

Изометрическая тренировка – целенаправленная физическая нагрузка, выполняемая с целью воспитания силы, которая характеризуется постоянной длиной мышц и неподвижностью суставов во время занятия. Такой способ позволяет быстро набирать спортивную форму после перерыва в занятиях физическими упражнениями. Также к изометрии прибегают для преодоления барьера (мертвой точки) в росте спортивного результата, упражнения широко применяют в фитнесе, йоге, тяжелоатлетической подготовке, восстановительных тренировках и других видах спорта и физического воспитания.

Изометрические упражнения заключаются в удержании положения частей тела или (и) противодействия внешней силе путем максимального напряжения всех возможных мышц в течение 6-15 секунд, задерживая дыхание на разных фазах.

Как и любые другие средства физического воспитания, изометрические упражнения имеют свои достоинства и недостатки.

Плюсы изометрии:

- позволяет оперативно развить силу мышц, укрепить связочный аппарат;
- допускает обходиться без спортивного имущества, снарядов или довольствоваться минимальным количеством простейшего оборудования;
- не требует специального помещения, зала, стадиона;
- дает возможность рационально использовать время (т.е. проводить тренировку в промежутке свободного времени, в объеме 30–40 минут);
- не требует длительного восстановления, тренировочное занятие можно проводить ежедневно;
- доступна имеющим любой уровень физической подготовленности, также для восстановления и реабилитации после полученных травм, перенесенных заболеваний.

Неизбежными спутниками изометрической тренировки являются факторы, которые необходимо учитывать и, по мере возможностей, разнообразить спектр применяемых методик физического воспитания:

- применение только изометрических упражнений ведет к уменьшению длины тренируемых мышц;
- уменьшение быстроты мышц, снижение их моторных способностей;

– не оказывает влияния на совершенствование ловкости и координационных способностей.

Вследствие перечисленных причин изометрические упражнения необходимо дополнять динамическими, а, учитывая необходимость тренировки сердца и сосудистой системы, обязательно включать в план занятий аэробную нагрузку (ходьба, бег, велосипед, плавание, работа на кардиотренажерах).

По своей сути изометрические упражнения очень похожи на статические (пилатес, йога).

Статические упражнения развивают силу, выносливость и выполняются в течение длительного промежутка времени с одинаковым мышечным напряжением. Изометрические же развивают мышечную силу, укрепляют связки, сухожилия и выполняются кратковременно с максимальным усилием, большинство с задержкой дыхания.

Изометрия в процессе совершенствования силовых способностей включает в действие медленные мышечные волокна, которые не выполняют работы с достаточной для развития нагрузкой в повседневной жизни и во время динамических силовых тренировок, тем самым способствует развитию внутренней мускулатуры. Этот эффект широко используется в программах реабилитации и восстановления двигательных функций и способностей. Кроме того, изометрические упражнения помогают улучшить координацию, наладить нервные связи, совершенствуют осознанное управление частями тела и мышцами.

Совершенствовать силу при помощи изометрических упражнений можно направленно применимо к любой группе мышц. Главное - правильно подобрать комплекс двигательных действий с изометрической нагрузкой.

Приступая к изометрической тренировке, следует выполнять следующие правила:

– приняв исходное положение, необходимо усилие наращивать постепенно;

– длительность мышечного напряжения плавно увеличивать, начиная с 2-3 секунд, до 10-12 секунд, обучающимся с высоким уровнем физической подготовленности до 15 секунд;

– длительность мышечного напряжения должна составлять 2-4 секунды – для всех;

– каждое упражнение выполнять по 2-4 раза;

– интервалы отдыха между подходами и упражнениями должны составлять до 2 минут;

– длительность тренировочного занятия 15-20 минут.

Рекомендуемые меры безопасности:

– тренировочные занятия проводить в утренние и дневные часы (это позволяет точно воспроизводить необходимые движения, избежать повышенного тонуса мышц перед сном);

– тренировочному занятию должны предшествовать подготовительные мероприятия (туалет, разминка, растяжка, проветривание помещения);

– выполнять упражнения необходимо в удобной, не ограничивающей движения одежде и обуви, соответствующей размеру, погодным условиям и др.;

– дыхание во время занятия должно быть спокойным, ровным;

– соблюдать правильную технику выполнения упражнений. Новые движения осуществлять под контролем руководителя занятия;

– движения выполнять плавно, спокойно, не допускать рывков (особенно отягощений и эспандеров);

– заниматься следует системно, соблюдая план режим тренировок, распорядок дня;

– проводить постоянный мониторинг самочувствия, при обнаружении болей, одышки, других нарушений немедленно прекратить выполнение упражнения, доложить руководителю занятия;

– тренировку заканчивать растяжкой мышц, задействованных в работе, принятием душа.

Все виды изометрических упражнений можно разделить по принципу их выполнения:

1. Изометрическо-статические упражнения – это упражнения, при выполнении которых максимальное напряжение мышц преодолевает непреодолимо высокое сопротивление.

2. Упражнения с отягощением – упражнения, при выполнении которых производятся остановки на короткий промежуток времени, вызывающие изометрическое мышечное напряжение.

3. Упражнения с максимальным отягощением – упражнения, при выполнении которых проходят несколько этапов и трансформируются из динамических. Например, жим штанги от груди, где штанга упирается в препятствие, прекращая подъем и заставляет мышцы испытывать сверхнапряжение.

К оборудованию, которое подходит для проведения тренировок в изометрическом формате, относятся:

– гимнастическая перекладина(турник);

– гимнастические брусья;

– шведская стенка;

– канат, веревка;

– ленточный эспандер;

– резиновый бинт (плоский жгут);

– кистевой эспандер;

– гантели;

– малая штанга;

– гири;

– силовая рама и др.

Если обучающиеся освоили технику, знакомы с планом тренировки, то можно проводить занятия самостоятельно, в том числе и в домашних условиях, используя подручные средства.

Примерный комплекс упражнений:

– выжимать вверх перекладину, закрепленную на 8-12 см ниже уровня ладоней вытянутых вверх рук;

– выжимать вперед широким (узким) хватом перекладину, закрепленную на уровне плеч;

– выжимать вверх перекладину, закрепленную на 8-12 см ниже уровня плеч (спина прямая, пятки от пола не отрывать);

– растягивать палку (трубу, цепь, веревку) в стороны перед грудью;

– растягивать палку (трубу, цепь, веревку) в стороны за спиной;

– растягивать цепь (веревку) вперед из-за спины;

– сложить ладони перед грудью, давить их навстречу друг другу;

– сжав правую (левую) руку в кулак, опереться ей в ладонь левой (правой), руки толкать друг другу навстречу друг другу;

– взяв руки пальцами в замок перед грудью (за спиной), потянуть в стороны;

– из положения стоя на одном колене растягивать цепь (веревку) через бедро вниз;

– из положения стоя на одном колене растягивать цепь (веревку) через голень назад;

– из положения стоя (руки на поясе) произвести скручивание влево (вправо) с максимальным напряжением мышц брюшного пресса, зафиксироваться в скрученном положении;

– из положения стоя приподняться на носке правой (левой) ноги, зафиксироваться и напрячь мышцы;

– из положения стоя приподняться на носках ног, зафиксироваться и напрячь мышцы;

– из положения стоя приподняться на пятках, зафиксироваться и напрячь мышцы (можно удерживаться в равновесии за стул, стену и др.);

– из положения стоя в дверном проеме опереться ладонями, давить руками в стороны;

– из положения стоя наклониться на стену, опереться согнутыми руками, толкать стену от себя (положение ширины расставленных ног и ширины опоры руками можно изменять);

– из положения стоя наклониться на стену, опереться согнутыми руками, пытаться свести руки, не отрывая стоп от пола;

– из положения упора лежа вытолкнуть туловище и ноги наполовину вверх, зафиксироваться и напрячь мышцы (это упражнение можно выполнять с фиксацией в любой точке подъема от полностью согнутых до

выпрямленных рук в локтевых суставах, при этом спина должна быть выпрямлена, живот втянут, ноги сведены или разведены);

– из положения упора лежа на локтях выпрямить туловище, ноги (это упражнение называется «планка», его можно выполнять в течение максимально возможного промежутка времени);

– из положения сидя на полу растягивать цепь (веревку) через голени согнутых ног назад (ногами толкать вперед);

– из положения сидя на полу, ноги согнуты, стопы упираются в пол, тянуть колени к груди, обхватив их руками;

– из положения сидя на полу с упором за спиной на руки, поднять ноги под углом 45, 70, 90 градусов, зафиксироваться и напрячь мышцы;

– из положения сидя положить правую (левую) ладонь на лоб, надавливая ею, толкать головой вперед;

– из положения сидя положить ладони на лоб, надавливая ими, толкать головой вперед;

– из положения сидя положить правую (левую) ладонь на шею сзади, надавливая ею, толкать головой назад;

– из положения сидя положить ладони на шею сзади, надавливая ими, толкать головой назад;

– из положения сидя на краю стула приподнять прямые ноги, отклонить туловище, зафиксироваться и напрячь мышцы;

– из положения сидя на стуле лицом к спинке, взяться за нее руками, толкать вниз пытаясь поднять себя, при этом стопы от пола не отрывать;

– из положения сидя за столом опереться локтями в столешницу, положив ладонь правой (левой) руки на лоб, надавливая на нее лбом, напрячь мышцы;

– из положения сидя за столом опереться локтями в столешницу, положив ладони на лоб, надавливая на них лбом, напрячь мышцы;

– из положения сидя (стоя) сцепить ладони на затылке, толкать голову назад, оказывая сопротивление руками;

– из положения сидя положить ладони на шею так, чтобы большие пальцы соприкасались спереди, а остальные сзади, давить, наклоняя голову вправо (влево), оказывая сопротивление руками;

– из положения сидя положить ладони на шею так, чтобы большие пальцы соприкасались спереди, а остальные сзади. Давить, наклоняя голову вперед (назад), оказывая руками сопротивление;

– из положения сидя обхватить ладонями нижнюю челюсть так, чтобы большие пальцы находились под подбородком, остальные на щеках. Давить челюстью вниз, оказывая руками сопротивление (челюсть может быть в верхней или нижней точке, т.е. рот открыт или закрыт);

– из положения приседа (полуприседа) вытянуть руки вперед, зафиксироваться, напрячь мышцы;

– из положения приседа (полуприседа) в дверном проеме упереться ладонями, давить руками в стороны;

– из положения лежа на спине (руки сцеплены на затылке) поднять ноги вверх под углом 45, 70, 90 градусов, не отрывая плечи от пола, напрячь мышцы;

– из положения лежа на спине (руки сцеплены на затылке) незначительно поднять плечи вверх, не отрывая ноги от пола, напрячь мышцы;

– из положения лежа на спине (руки сцеплены на затылке) поднять туловище вверх под углом 45, 70, 90 градусов, не отрывая ноги от пола, напрячь мышцы;

– из положения лежа на спине, положив правую ногу на левую, правой ногой давить вниз, левой – вверх (и наоборот);

– из положения лежа на животе (руки сцеплены на затылке) поднять ноги вверх, не отрывая плечи от пола, напрячь мышцы;

– из положения лежа на животе (руки сцеплены на затылке) поднять плечи вверх, не отрывая ноги от пола напрячь мышцы;

– из положения лежа на животе (руки сцеплены на затылке) поднять туловище вверх, прогибаясь в пояснице, не отрывая ноги от пола, напрячь мышцы;

– из положения лежа (ноги согнуты) сделать упор на стопы, руки сцеплены за головой, скрутить туловище вправо (влево), локти развести, зафиксироваться и напрячь мышцы;

– из положения лежа на боку (опорный локоть под плечом) выпрямить туловище и ноги, зафиксироваться и напрячь мышцы.

В условиях занятия по физической подготовке проведение основной его части средствами изометрических упражнений отличается тем, что появляется возможность задействовать одновременно большую часть обучающихся. На факультативных занятиях существует возможность индивидуальной работы с обучающимися в зависимости от уровня общей физической подготовленности и умений выполнять нужные задания. Если за сотрудниками, имеющими слабую координацию необходимо постоянно следить, контролируя правильность положений, движений и соблюдение интервалов и плана тренировки, то более подготовленные – могут выполнять упражнения по команде руководителя занятия или назначенного старшего группы. Также можно определить несколько учебных мест, классифицируя их по направленности воздействия на различные группы мышц. Продолжительность учебного времени можно регулировать в зависимости от текущих образовательных и воспитательных задач, изменяя длительность напряжения в упражнениях, количество упражнений и интервалы отдыха между ними в зависимости от показателей тренированности занимающихся.

В плане занятия изометрические упражнения можно давать:

– в основной части (если цель – изучить технику их выполнения, освоить основы организации занятия таким средством физической подготовки);

– в заключительной части (как правило, подготовленным в этом сотрудникам и (или) если основная часть занятия посвящена изучению материала другой направленности, например, формированию или совершенствованию техники выполнения боевых приемов борьбы).

Изометрические упражнения могут быть включены в занятия по изучению программного материала любой тематики, но в этом случае их выполняют после основной работы, чтобы не нарушить точности движений из-за напряженности недовосстановленной мускулатуры, а также для максимального остаточного тренировочного эффекта.

Методики круговой и изометрической тренировки эффективны при наличии индивидуальной мотивации обучающихся. Они могут широко применяться в любых формах физической подготовки сотрудников ОВД. Но, напоминаем, что каждый сотрудник демонстрирует свой уровень общей физической подготовки, используя небольшое количество строго регламентированных упражнений, изложенное в нормативных документах. Ниже представлены специальные методики подготовки к выполнению данных контрольных упражнений.

2.4. Рекомендации по подготовке к выполнению контрольных упражнений

Одной из основных целей, преследуемых сотрудником, поступившим на службу в ОВД, является поддержание уровня физической подготовленности достаточного для прохождения ежегодной проверки на профессиональную пригодность, в т.ч. выполнение контрольных упражнений (контрольного упражнения) и получение необходимой суммы баллов в зависимости от категории и возрастной группы.

Индивидуальная оценка сотруднику по физической подготовке складывается из баллов, набранных им за выполнение контрольных упражнений (контрольного упражнения) общей физической подготовки, а также оценки за выполнение служебно-прикладных упражнений (боевых приемов борьбы).

При подготовке данного учебно-методического пособия большой интерес представлял уровень подготовленности по общей физической подготовке. Поэтому освещаем каким образом возможно подходить к контрольным испытаниям в упражнениях для сотрудников:

1) мужского пола:

– подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим гири 24 кг, челночный бег 10x10, челночный бег 4x20 м, бег (кросс) на 1 км и 5 км;

2) женского пола:

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, челночный бег 10x10, бег (кросс) на 1 км и 5 км.

Контрольное упражнения для проверки быстроты – это челночный бег.

Рекомендации для тренировки в челночном беге

Челночный бег, являясь эффективным средством тренировки старта и стартового разбега, в то же время используется для оценки качества быстроты. Длина дистанции для челночного бега обычно не превышает 30 м, хотя возможно использование и более длинных отрезков, а количество повторений – от 4 до 10 раз. В органах внутренних дел быстрота тестируется по результатам выполнения челночного бега 4×20 или 10×10 м. Очевидно, что в этом тесте преимущество получит тот, у кого быстрый старт, достаточный уровень скоростной выносливости и выше специфическая ловкость, связанная с выполнением резких торможений и поворотов на достаточно большой скорости. Поворот будет быстрее, если последний шаг выполнить скачком на одноименной ноге (с правой ноги, на правую и т. п.) и развернуться на опорной ноге. Такие компоненты челночного бега, как старт и стартовый разбег, тренируются так же, как и в беге на 100 м. Поэтому рекомендуется, кроме выполнения самого упражнения в целом и по частям, использовать обычные средства для тренировки скоростных способностей:

1. Бег на 10–20 м со старта: 3–5 раз × 2–4 серии (отработка старта и стартового разбега).

2. Бег на 40–60 м со старта: 3–4 раза × 1–2 серии с произвольным отдыхом до восстановления дыхания (переход от стартового разбега к развитию максимальной скорости).

3. Бег «с ходу» на 20–30 м с 20-30-метрового разбега: 2–4 раза × 1–2 серии с отдыхом до восстановления (развитие максимальной скорости бега).

4. Повторный бег на 80-100 м со скоростью 90–95% от предельной: 5–6 раз × 1–2 серии через 3–8 мин отдыха до восстановления (развитие скоростной выносливости и совершенствование техники бега).

5. Повторный бег на 150-200 м со скоростью 85–95% от предельной: 2–4 раза с отдыхом 8–12 мин (совершенствование техники и скоростной выносливости).

6. Повторный бег на 150–300 м предельно быстро: 1–2 раза с отдыхом до восстановления (совершенствование скоростной выносливости и техники бега).

Скоростно-силовые и силовые упражнения должны применяться после скоростной работы. Не рекомендуется сочетать в одном занятии работу над развитием максимальной скорости и стартовым разбегом с работой на силовую и скоростную выносливость в больших объемах.

Рекомендации для тренировки в подтягивании на перекладине

Подтягивание на перекладине из виса на прямых руках является довольно трудным упражнением, при выполнении которого необходимо поднять почти на метровую высоту собственный вес. Подтягивание засчитывается, если подбородок поднимается выше грифа перекладины, а положение виса после этого фиксируется в течение 1 с. Не допускаются рывки, раскачивания. В этом упражнении задействованы мышцы рук, плечевого пояса, спины и живота. Поэтому комплексы силовых упражнений должны обязательно включать упражнения, направленные на укрепление этих мышц. Но самым эффективным упражнением для подготовки к зачетам, безусловно, является само подтягивание на перекладине. Для успешного освоения нормативов по физической подготовке необходимо выполнить определенный объем нагрузки.

Практический опыт показывает, что недельный объем общего количества подтягиваний при этом должен составлять 60–100 раз. Это достаточно сложная задача, решить которую могут лишь хорошо подготовленные люди, в течение 2–4 недель тренировки. Низкий же исходный уровень подготовленности требует постепенного наращивания объема тренировочной нагрузки: от 20–30 повторений в неделю с постепенным наращиванием до указанных величин.

Недостаточно подготовленным занимающимся необходимо в первом месяце выполнять 2–4 раза в неделю комплексы силовых упражнений общей направленности, постепенно наращивая объем силовой нагрузки, и только потом можно увеличивать количество подтягиваний.

Время, необходимое для подготовки к контрольному занятию или соревнованию в этом упражнении, может составлять 6–8 недель и более. В первые 2–4 недели эффективно использование упражнений в подтягивании с помощью партнера или на специальном тренажере с облегчающим противовесом: в каждом подходе до 10–15 раз. Такая работа стимулирует не только прирост силы и силовой выносливости, но и увеличивает массу работающих мышц. С повышением уровня тренированности в занятия включают по 2–4 подхода подтягиваний с дополнительным отягощением от 2,5 до 5,0 кг с количеством повторений от 1 до 5 раз. Целесообразно разнообразить подтягивания, меняя хват перекладины в каждой серии упражнений.

Достигнутый в ходе тренировки результат лучше постоянно поддерживать, чем каждый раз начинать подготовку со сниженного уровня

тренированности, наступающего в результате отсутствия необходимой физической нагрузки на организм. Объем «поддерживающей» нагрузки обычно составляет от 40 до 60 повторений в неделю. Интервалы отдыха между подходами составляют 1-3 мин, а общая продолжительность тренировки – 10-20 мин. Необходимая периодичность такой тренировки – до 3-4 раз в неделю. При выполнении упражнений с помощью партнера или на тренажере с облегчающим противовесом количество повторений упражнения увеличивается на 20-50%.

В качестве дополнительного упражнения можно применять подъем переворотом на перекладине и комплексные силовые упражнения.

Рекомендации для тренировки в подъеме переворотом на перекладине

Выполняется это упражнение из виса хватом сверху. Необходимо слегка подтянуться, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг нее, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируется на прямых руках 1-2 с, при этом запрещаются хлестообразные движения ногами.

Это упражнение характеризует уровень общей силовой подготовленности мышц рук, плечевого пояса и туловища. Упражнение в целом и тренировка в нем не вызывают затруднений, если выполняется норматив в подтягивании, а значит развиты мышцы живота и разгибатели спины. Совершенствование техники существенно повышает результативность за счет улучшения межмышечной координации и экономизации усилий.

Если есть затруднения в выполнении этого упражнения, то надо начинать увеличивать суммарное количество повторений этого упражнения в тренировочных занятиях (сначала возможен вариант выполнения с оказанием помощи партнером), а также наращивать общий объем силовой нагрузки за счет других упражнений. Как правило, через два месяца целенаправленной работы сдача контрольного норматива уже не должно вызывать особых затруднений.

Рекомендации для тренировки в комплексных силовых упражнениях

В Наставлении по физической подготовке сотрудников ОВД в качестве контрольных определены два комплексных силовых упражнения (КСУ): для женщин КСУ-1 и для мужчин КСУ-2. Это типичные упражнения на силовую выносливость, требующие специальной тренировки.

Каждую часть КСУ сначала надо тренировать отдельно. Например, выполняя упражнения для укрепления мышц живота, необходимо использовать различные варианты: с закрепленными ногами, с переходом в сед углом («складной нож»), с поворотами вправо-влево, на наклонной

доске и т.д. Если эти упражнения выполняются на гимнастических матах, борцовском ковре или татами, то необходимо научиться возвращаться в исходное положение после наклона вперед за счет расслабления мышц, с минимальным включением мышц-разгибателей спины. Тренировочную нагрузку лучше всего выполнять сериями упражнений, постепенно увеличивая как количество повторений в одной серии (в подходе) от 10-15 до 30-40 раз, так и количество самих серий.

Рекомендации для тренировки в беге на выносливость

Бег, как вид физических упражнений, всегда был и остается одним из наиболее доступных средств развития физических качеств человека. Он вовлекает в работу все основные группы мышц и внутренние органы, особенно необходим бег для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека. Для занятий бегом не обязательно иметь специальные дорожки и дорогостоящую спортивную форму. Поэтому сотрудники, готовясь к сдаче нормативов, могут тренироваться не только на стадионе, но и в лесу, в парке, на дорогах. Спортивная форма может быть различной и зависит от погодных условий. Основное требование: она не должна сковывать движения, хорошо впитывать пот, а обувь – не натирать ноги.

Успех в беге зависит от овладения правильной техникой движений, а также развития выносливости. При самостоятельной подготовке к бегу на 1000, 3000 м необходимо обратить внимание на следующее. Техника бега – это совокупность наиболее рациональных движений бегуна, обеспечивающих преодоление определенной дистанции с планируемой скоростью. В технике бега на средние, длинные дистанции выделяется старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Бег на 1000, 3000 м начинается преимущественно из положения высокого старта. По команде «На старт!» бегун занимает исходное стартовое положение, поставив толчковую (сильнейшую) ногу вперед к линии, не наступая на нее. Другую ногу опускают на носок сзади себя. Обе ноги слегка сгибаются, тяжесть тела в большей степени переносится на переднюю ногу. По команде «Марш!» стартующий должен быстро начать бег. Стартовый разгон – это путь, на котором бегун набирает необходимую скорость для данной дистанции. В беге на 1000, 3000 м длина шага равняется 170-210 см, частота 3-4,5 шагов в секунду. Туловище во время бега находится почти в вертикальном положении, взгляд обращен вперед. Руки согнуты примерно на 90° и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног.

При беге на средние и длинные дистанции потребность организма в кислороде резко возрастает. Количество воздуха, проходящего через легкие в одинаковый промежуток времени, увеличивается по сравнению с покоем в 10-15 и более раз и может превышать 100 л/мин. Поэтому здесь к дыханию

предъявляются определенные требования. Дыхание при беге должно быть естественным, ритмичным и глубоким. Условия бега дают неограниченные возможности бегуну добиваться в процессе тренировки именно такого дыхания с учетом индивидуальных особенностей. Дыхание производится одновременно через нос и рот или, что бывает чаще, только через рот. Частота дыхания в начале бега сравнительно невелика. Обычно на каждый дыхательный цикл делается 4-6 шагов. С наступлением утомления дыхание учащается, вдох может делаться на один шаг, а выдох - на другой. Ритм дыхания согласуется с ритмом бега, однако во время бега не следует удерживать ритм дыхания на одном уровне.

Главной задачей при финишировании является пересечение финишной линии без снижения скорости бега, после финиша надо продолжать бег метров 20-30, как бы по инерции, чтобы не помешать другим финиширующим.

Бег на выносливость предъявляет серьезные требования к организму. Поэтому к сдаче норматива готовятся заблаговременно. При постоянной тренировке его выполнение не будет трудной задачей. Для тех, кто никогда серьезно этим не занимался, целенаправленную подготовку необходимо начать не менее чем за два месяца до сдачи норматива. Для определения уровня своей подготовленности необходимо пробежать на время всю дистанцию. Если сотрудник укладывается в заданный норматив, то ему необходимо продолжать поддерживать себя в нужной спортивной форме, если нет, то необходимо проявить упорство в тренировках. Самые общие рекомендации могут сводиться к следующему: заниматься необходимо через день, не менее трех-четырех раз в неделю, первые четыре недели использовать равномерный бег.

Примерный план подготовки за два месяца до сдачи норматива:

Понедельник: равномерный кроссовый бег (аэробной направленности) для мужчин – 6-8 км (35-40 мин), для женщин – 2-3 км (15-20 мин); общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 20 мин.

Вторник: равномерный бег для мужчин – 4-6 км (25-30 мин), для женщин – 2-4 км (15-25 мин); общефизическая подготовка – 30 мин.

Среда: отдых.

Четверг: равномерный бег для мужчин – 6-8 км (30-40 мин), для женщин – 2-4 км (12-25 мин); ОРУ – 15 мин.

Пятница: равномерный бег для мужчин – 4-6 км (20-30 мин), для женщин – 2-3 км (12-20 мин); ОФП – 30 мин.

Суббота - воскресенье: активный отдых (спортивные игры, прогулки и т.п.).

В общефизическую подготовку (ОФП) включаются следующие упражнения: бег с высоким подниманием бедра (3 раза по 30 м); бег с захлестыванием голени (3×30 м); бег на прямых ногах с выносом их вперед (3×30 м); бег прыжками с ноги на ногу (3×30 м); бег с ускорением (3×30 м).

Во избежание травм желательно беговые упражнения выполнять на мягком грунте.

Примерный план подготовки за три недели до сдачи норматива:

Понедельник: разминка – 2 мин, ускорение 3×60 м, переменный бег на отрезках 200-400 м, объем 2-3 км, скорость 80-85% от максимума, интервал отдыха 3 мин; заключительный бег (заминка) – 1 км.

Вторник: легкий бег – 6-8 км (аэробный режим); ОРУ – 10 мин.

Среда: отдых.

Четверг: равномерный кросс – 6-8 км, ускорение 5×60 через 60 м; ОРУ.

Пятница: разминка, темповый бег 4 км (темп от выше среднего до высокого); заключительный бег – 1 км; ОРУ – 10 мин; ускорение 5×60 через 60 м.

Суббота-воскресенье: активный отдых.

За неделю до сдачи норматива можно попробовать выполнить подводящий микроцикл (в конце 4-ой недели) по следующему плану.

Примерный план подготовки за неделю до сдачи норматива:

1 день – отдых или бег (2-3 км).

2 день – разминка, ускорение 3×60 м, повторный бег 200-400 м в объеме 1-2 км, интервал отдыха до восстановления, скорость до 80-90% от максимума; заключительный бег – 1 км.

3 день – легкий бег 3-5 км; ОРУ – 10 мин (парная, баня).

4 день – длительный бег 2-3×400 м с соревновательной скоростью, отдых – 400 м трусцой; заключительный бег – 1 км.

5 день – отдых (активный).

6 день – разминка 2 км, ОРУ – 80 мин, ускорение 5×60 м.

7 день – сдача норматива.

\

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При подготовке учебно-методического пособия проведен анализ организации общей физической подготовки сотрудников ОВД существующих методов совершенствования основных физических качеств, позволяющих организовать самостоятельные занятия.

При выборе средств и методов общей физической подготовки необходимо учитывать, чтобы они:

1) в максимальной степени способствовали реализации задач общей физической подготовки;

2) предусматривали использование таких воздействий, которые в наибольшей степени улучшают физические качества и способности, необходимые в условиях служебной деятельности;

3) целенаправленно совершенствуя основные физические качества, попутно развивали и многие другие жизненно и профессионально важные способности, эффективно содействовали всесторонней профессиональной подготовке сотрудников ОВД, исключали отрицательные последствия;

4) были бы доступны как с точки зрения функциональных возможностей и интереса к ним обучающихся, так и с точки зрения материально-технического обеспечения учебных и самостоятельных занятий.

Большое значение имеет способ подбора средств общей физической подготовки.

Для обеспечения готовности к выполнению ежедневных служебных обязанностей очень важна роль общей физической подготовки, как инструмента воздействия на совершенствование общей и специальной выносливости, сохранения и укрепления здоровья и повышения работоспособности и устойчивости функциональных систем организма неблагоприятным условиям внешней среды и служебной деятельности.

Упрощая задачу по профессиональному совершенствованию сотрудников ОВД, в данном учебно-методическом пособии авторами изложены основные теоретические аспекты проведения общей физической подготовки (в том числе самостоятельной), осветили некоторые методики воспитания основных физических качеств, не требующие спортивного оборудования и специальной спортивной базы.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Официальные документы

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» / URL: www.consultant.ru (Дата обращения 01.04.2022).

2. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» (Дата обращения 01.04.2022).

Монографии, учебники, учебные пособия

1. Агеевец, А.В. Специальная физическая подготовка, как основа индивидуальной безопасности : монография / А.В. Агеевец. – СПб.: С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта., 2000. – 115 с.

2. Ахматгатин, А.А. Методика скоростно-силовой подготовки сотрудников органов внутренних дел : учебно-методическое пособие / А.А. Ахматгатин, С.А. Гальцев. – Москва : ИМЦ ГУК МВД России, 2004. – 40 с.

3. Баркалов, С.Н., Хархадин О.В. Прикладная гимнастика на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных учреждений МВД России: содержание и методика преподавания : учебно-методическое пособие / С.Н. Баркалов, О.В. Хархардин / под общ. ред. С.Н. Баркалова. – Орел: ОрЮИ МВД России, 2009. – 103 с.

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

5. Ворожцов, А.М., Ошурков, Т.Д., Кельдасов, Т.В. Развитие силовых способностей сотрудников органов внутренних дел : учебно-методическое пособие / сост. А.М. Ворожцов, Д.В. Ошурков, Т.Д. Кельдасов. - Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2016. – 64 с.

6. Захаров, Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; под общей ред. А.В. Карасева. – Москва: Лептос, 1994. – 368 с.

7. Колюхов, В. Г. Физическая подготовка сотрудников ОВД : учебное пособие. – Москва: ЦОКР МВД России, 2006.- 133 с.

8. Кузнецов, С.В., Волков, А.Н., Воронов, А.И. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов; под общ. ред. С.В. Кузнецова. – Москва: ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.

9. Купавцев, Т.С., Морозов Ю.А. Физическая подготовка в МВД России : курс лекций / Т.С. Купавцев, Ю.А. Морозов. – Барнаул: БЮИ МВД России, 2008. – 94 с.

10. Кшевин, В.С., Мороз, В.В., Усенко, В.П., Бирюков, В.П., Серебрянников В.А. Физическая подготовка : учебное пособие / В.С. Кшевин, В.В. Мороз, В.П. Усенко, В.П. Бирюков, В.А. Серебрянников. – Москва: ИМЦ ГУК МВД России, 2003. – 288 с.

11. Литасов, П.П., Воробьевский А.Н. Физическая подготовка : учебно-методическое пособие / П.П. Литасов, Воробьевский А.Н. – Калининград: Калининградский ЮИ МВД России, 2000. – 36 с.

12. Лупырь, В.Г. Организационно-технологические особенности совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов юридических вузов МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Г. Лупырь. – Москва, 2002. – 24 с.

13. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учебник. / А.М. Максименко. - Москва: Физическая Культура, 2005. – 544 с.

14. Овчинников, В.А. Инструкторская практика по физической подготовке в высших образовательных учреждениях МВД России : учеб.-метод. пособие / В.А. Овчинников. – Волгоград : ВА МВД России, 2006. – 148 с.

15. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта : учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – СПб.: С.-Петербур. гос. акад. физ. Культуры им. П. Ф. Лесгафта., 1999. – 231 с.

16. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 480 с.

Учебное издание

**Толстихин Александр Николаевич
Никитин Юрий Петрович
Моторин Леонид Викторович**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ,
ВПЕРВЫЕ ПРИНЯТЫХ НА СЛУЖБУ
В ОРГАНЫ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,
В РАМКАХ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Учебно-методическое пособие

Редактор
М. В. Кивокурцева

Подписано в печать 30.08.2022. Формат 60 x 84/16. Усл. печ. л. 3,0.
Тираж 50 экз. Заказ № 67

Восточно-Сибирский институт МВД России,
г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110.
Отпечатано в НИиРИО Восточно-Сибирского института МВД России,
г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110.