

Исходя из выше указанного, предлагаем внести изменения в рабочие учебные программы и добавить в теоретический раздел дисциплины «Огневая подготовка» темы:

- «Основы стрельбы из стрелкового оружия»;
- «Назначение, боевые свойства и устройство 5,45 мм автомата Калашникова».

В программу для лиц рядового и младшего начальствующих составов – тему «Назначение, боевые свойства и устройство 9-мм пистолетов-пулеметов».

В программах для лиц среднего и старшего начальствующих составов, сотрудники которых являются сотрудниками полиции, – увеличить количество часов в темах практического раздела дисциплины «Огневая подготовка» до 86 часов. В программы профессионального обучения оперуполномоченных уголовного розыска и участковых уполномоченных полиции добавить практикум по огневой и физической подготовке в объеме 24 часов.

Безусловно, для качественной стрелковой подготовки сотрудника полиции к эффективному применению оружия содержание учебных программ дисциплины «Огневая подготовка» должно учитывать специфику выполняемых оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

### **Библиографический список**

1. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 13.11.2013 № 1030 дсп.
2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 31.03.2015 № 385 (ред. от 26.07.2016).

*А.Ю. Бордачев*

### **БЕГ КАК СРЕДСТВО САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ**

В последние годы произошло значительное сокращение сотрудников в различных подразделениях МВД России. Количество выполняемых оперативно-боевых задач не уменьшилось. Занятия в рамках служебной подготовки во многих подразделениях МВД проводятся несколько раз в неделю. Присутствие каждого сотрудника на заняти-

ях не представляется возможным по различным причинам. Физическая форма сотрудника при выполнении своих служебных обязанностей должна быть на высоком уровне. Актуальность самостоятельных занятий физической подготовкой сотрудников силовых подразделений выходит на передний план.

Повысить физические качества возможно и путем самостоятельных тренировок, содержание которых основывается на физиологических возможностях организма в зависимости от возраста.

После определения цели выбираются направление использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация – восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существуют три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре.

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности.

Мудрая природа в ходе эволюции запрограммировала для организма человека высокую надежность и прочность, рассчитанную, по оценкам специалистов, не менее чем на 120-150 лет здоровой жизни.

Однако реализовать эту заманчивую программу не так-то просто. Этому мешают чаще всего нежелательные отклонения, происходящие в сердечно-сосудистой системе. Существует немало средств укрепления сердечно-сосудистой системы, и на ведущее место все увереннее выдвигается оздоровительный бег.

При систематической тренировке в дальнейшем мужчины могут довести время непрерывного бега до 50-70 минут (8-10 км) и более, женщины – до 40-50 минут (5-6 км) и более.

Можно рекомендовать следующие режимы интенсивности (табл.) при беге по самочувствию и ЧСС. Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся.

Таблица

ПРИМЕРНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОГО БЕГА В ОДНОМ ЗАНЯТИИ  
(В.С.МАТЯЖОВ)

Пол	Возраст, лет	Продолжительность бега по месяцам, мин.			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Мужчины	до 24	10	13	16	20
	25-33	10	12	15	18
	35-44	18	10	13	16
	45-59	6	8	11	14
	60 и старше	4	6	9	12
Женщины	до 21	8	11	14	17
	22-29	6	9	12	15
	30-41	4	7	10	13
	42-57	3	5	8	11
	58 и старше	2	4	6	9

Режим 1. Зона комфортная. Используется как основной режим для начинающих бегунов со стажем до одного года. Бегуну сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, бегун без труда поддерживает выбранную скорость, ему ничего не мешает, возникает желание бежать быстрее. Спортсмены используют этот режим, чтобы восстановиться после напряженных тренировок. ЧСС сразу после бега 20-22, через 1 минуту 13-15 ударов за 10 секунд.

Режим 2. Зона комфорта и малых усилий. Для бегунов со стажем 2 года.

Бегун ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, мешает легкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием.

ЧСС сразу после бега 24-26, через 1 минуту 18-20 ударов за 10 секунд.

Режим 3. Зона напряженной тренировки. Для бегунов со стажем 3 года, для спортсменов как тренировочный режим. Бегуну жарко, несколько тяжелеют ноги, особенно бедра, при дыхании не хватает воздуха на вдохе, исчезла легкость, трудно удерживать темп, скорость сохраняется напряжением воли. ЧСС сразу после бега 27-29, через 1 минуту 23-26 ударов за 10 секунд.

Режим 4. Зона соревновательная. Для бегунов, участвующих в соревнованиях по бегу. Бегуну очень жарко, ноги тяжелеют и «вяжут», дыхание напряженное, с большой частотой, мешает излишнее напряжение мышц шеи, рук, ног, бег выполняется с трудом, несмотря на усилия, скорость бега на финише падает. ЧСС сразу после бега 30-35, через 1 минуту 27-29 ударов за 10 секунд.

Основной, если не единственный метод тренировки в оздоровительном беге – равномерный (или равномерно ускоренный), развитие которого связано с именем А. Лидьярда. Его суть заключается в том, что вся дистанция проходится в ровном темпе с постоянной скоростью.

Начинающие бегуны в качестве подготовительного средства могут применять чередование ходьбы и бега. Например, 50 м бега и 150 м ходьбы, затем 100 м бега и 100 м ходьбы. Отрезки бега должны увеличиваться произвольно, естественным путем, до тех пор, пока бег не станет непрерывным.

Из всего богатого арсенала тренировочных средств бегунов на средние и длинные дистанции для любителей оздоровительного бега подходят только три.

1. Легкий равномерный бег от 20 до 30 минут при пульсе 120-130 ударов в минуту. Для начинающих бегунов это основное и единственное средство тренировки. Подготовленные бегуны используют его в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.

2. Длительный, равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 минут при пульсе 132-144 уд/мин. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.

3. Кроссовый бег от 30 до 90 минут при пульсе 144-156 уд/мин. 2-3 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами. [1]

Занятие начинается с разминки продолжительностью 10-15 минут. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы.

Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие – темп бега должен быть невысокими равномерным, бег доставляет удовольст-

вие, «мышечную радость». Если нагрузка слишком высока и быстро наступает утомление, следует снижать темп или несколько сокращать его продолжительность.

Самое главное в самостоятельных тренировках – это придерживаться основных принципов: регулярность занятий, соответствие грамотному тренировочному плану и постепенность нарастания физической нагрузки на организм. Необходимо «слушать» свой организм, чтобы не произошло физического переутомления.

### **Библиографический список**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура : учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков. – М.:ЮНТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2001. – 479 с.

*А.Е. Бельский*

### **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ**

Согласно статье 20 Федерального закона «О полиции» сотрудник полиции наделяется правом применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, если несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей, в следующих случаях: для пресечения преступлений и административных правонарушений; для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц; для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

В современных реалиях, декларация данного права сотрудника полиции в законе не всегда подкрепляется реальной возможностью сотрудника применить физическую силу и, тем более, боевые приемы борьбы.

В ходе служебной деятельности сотрудники полиции часто оказываются беспомощными, неспособными применить физическую силу и боевые приемы борьбы, когда это требуется, и нередко проигрывают в единоборстве с правонарушителями. В большинстве случаев