

Министерство внутренних дел Российской Федерации
Нижегородская академия

Волков А.Н., Кузнецов С.В.

**ОРГАНИЗАЦИЯ
И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ПО ОБЩЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Методические рекомендации

Нижегород
НА МВД России
2020

УДК 796
ББК 75
В67

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент *А.В. Дружинин*
(Уральский юридический институт МВД России);
кандидат педагогических наук *С.М. Струганов*
(Восточно-Сибирский институт МВД России)

Волков А.Н., Кузнецов С.В.

В67 Организация и содержание занятий по общей физической подготовке: методические рекомендации / А.Н. Волков, С.В. Кузнецов. – Н. Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2020. – 217 с.

В пособии представлены учебные и методические материалы практических занятий по физической подготовке по темам общей физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Рекомендации предназначаются для методического обеспечения организации образовательного процесса по дисциплинам «Физическая подготовка» и «Общая физическая подготовка в образовательных организациях МВД России».

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Нижегородской академии МВД России

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	8
1.1. Общая физическая подготовка как часть физической культуры	8
1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников полиции.....	12
1.3. Характеристика общей физической подготовки сотрудников полиции	15
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА И ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕМАМ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	20
2.1. Содержание общей физической подготовки	20
2.1.1. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка	20
2.1.1.1. Сгибание и разгибание рук на перекладине (для мужчин)	21
2.1.1.2. Поднос прямых ног к перекладине (для мужчин)	24
2.1.1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.....	26
2.1.1.4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (для мужчин).....	28

2.1.1.5. Жим гири 24 кг (для мужчин)	30
2.1.1.6. Силовое комплексное упражнение (для мужчин)	33
2.1.1.7. Наклоны из положения лежа на спине, руки за голову (для женщин)	35
2.1.1.8. Силовое комплексное упражнение (для женщин)	36
2.1.2. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	37
2.1.2.1. Челночный бег	37
2.1.2.2. Бег (кросс) на 1000 м, 3000 м и 5000 м	50
2.1.2.3. Бег на 100 м	57
2.1.3. Преодоление препятствий	68
2.1.3.1. Преодоление одиночных препятствий	69
2.1.3.1.1. Преодоление забора	70
2.1.3.1.2. Преодоление препятствий верхом	78
2.1.3.1.3. Преодоление препятствий низом (под препятствием)	85
2.1.3.1.4. Лазание	86
2.1.3.1.5. Преодоление препятствия с узкой опорой	89
2.1.3.1.6. Преодоление препятствия в упоре	93
2.1.3.2. Тренировка в преодолении препятствий	96
2.1.4. Лыжная подготовка	97
2.1.5. Плавание	102
2.2. Методика проведения практического занятия по общей физической подготовке	113
2.2.1. Общая характеристика практических занятий по физической подготовке	115

2.2.2. Структура практического занятия по общей физической подготовке	118
2.2.3. Типовые планы проведения практических занятий по физической подготовке	128
2.2.3.1. Типовой план проведения практического занятия по общей физической подготовке	129
2.2.3.2. Типовой план проведения практического занятия по плаванию	153
2.2.3.3. Типовой план проведения практического занятия по лыжной подготовке	167
2.3. Контроль физической подготовки сотрудников органов внутренних дел	189
2.3.1. Содержание контроля физической подготовки сотрудников органов внутренних дел	189
2.3.2. Методика оценки общей физической подготовки	194
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	203
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	204
Приложение А	208
Приложение Б	213

ВВЕДЕНИЕ

В 2018 году вступил в силу приказ МВД России № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [14], который определил, в частности, новое содержание контроля физической подготовки, также изменилось и содержание общей физической подготовки (ОФП).

В связи с этим возникла необходимость разработки методики изучения новых тем и подготовки к выполнению новых контрольных упражнений ОФП.

Именно назревшая необходимость в разработке нового подхода к ОФП в органах внутренних дел Российской Федерации в связи с недостаточным ее научным и методическим обеспечением и стала причиной подготовки данных рекомендаций.

ОФП является одной из составных частей школьного, вузовского, профессионального обучения, спортивной деятельности, да и всей физической культуры в целом.

И в структуре физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации ОФП занимает одно из ведущих мест. Она входит в состав всех программ обучения: и для курсантов и слушателей очной формы обучения образовательных организаций МВД России, и для слушателей первоначального обучения, и для слушателей дополнительного обучения (повышения квалификации и переподготовки), и для сотрудников практических подразделений в рамках профессиональной служебной подготовки. Большое значение ей уделяется при отборе кандидатов на службу в органах внутренних дел Российской Федерации.

В этих методических рекомендациях мы представляем результаты нашей работы. Во-первых, мы провели анализ

нормативных и литературных источников по физической культуре и физической подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Во-вторых, на основе этого анализа нами были разработаны рекомендации по методике обучения, организации и проведения практических занятий по темам ОФП, которая адаптирована к процессу обучения любой категории обучаемых: курсантов, слушателей, практических сотрудников.

ГЛАВА 1.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

1.1. Общая физическая подготовка как часть физической культуры

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека. Физическая подготовка, направленная на формирование и совершенствование тех свойств организма, от которых непосредственно зависят качество и производительность профессионального труда, а также таких специфических двигательных умений и навыков, психомоторных способностей, которые обеспечивают выполнение профессиональных функций, называется профессионально-прикладной физической подготовкой. Другими словами, понятием «физическая подготовка» пользуются тогда, когда необходимо подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, военной, спортивной и иной деятельности. Различают ОФП и специальную физическую подготовку [2, 4, 5, 7, 17, 19].

ОФП – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой для специальной подготовки и достижения высоких ре-

зультатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта. ОФП в образовательных организациях – это образовательный процесс, направленный на развитие функциональных возможностей организма, двигательных качеств, умений, навыков, который подготавливает молодого человека к работе в определенной профессиональной среде [2, 4, 5, 7, 17, 19].

Кроме того, ОФП является необходимым звеном спортивной тренировки. В спортивной деятельности она предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных умений и навыков спортсмена [2, 4, 5, 7, 17, 19].

И, конечно, ОФП является прекрасным инструментом для укрепления здоровья. При регулярных занятиях увеличиваются сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет, укрепляются дыхательная и сердечно-сосудистая системы организма.

Основными задачами ОФП выступают:

1. Укрепление и сохранение здоровья, условий жизни и быта, трудовой деятельности, противодействие неблагоприятным влияниям окружающей среды, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности.

2. Обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития человека.

3. Развитие всех основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости), повышение уровня физических возможностей организма.

4. Воспитание и расширение фонда необходимых двигательных умений и навыков.

5. Создание необходимой базы для специальной физической подготовки к конкретным видам деятельности (трудовой, военной, бытовой и т. д.).

6. Воспитание трудолюбия, настойчивости, потребности в здоровом образе жизни, развития интереса к систематическим занятиям физической культурой [2, 4, 5, 17, 19].

Средствами ОФП являются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Как сказано выше, с ОФП связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни.

ОФП включает разностороннее воспитание физической культуры, которое не сводится к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но обуславливает успех спортивной деятельности. ОФП должна строиться согласно закономерностям переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия в избранном виде спорта. ОФП является основным, базовым видом физического воспитания, реализующим общеподготовительное направление системы физического воспитания. Ее содержание, средства, методы и формы организации занятий направлены на создание широкой базы физической подготовки для любого вида деятельности людей в быту, спорте и других видах деятельности [2, 4, 5, 17, 19].

Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высоко-

му уровню здоровья и общей работоспособности. При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других – силы, то есть необходима специальная подготовка. В области спорта – специальная физическая подготовка, в профессиональной деятельности – профессионально-прикладная физическая подготовка [2, 4, 5, 17, 19].

1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников полиции

В рамках профессионально-прикладной физической подготовки обеспечиваются пути реализации общекультурных компетенций, формируются необходимые профессионально-прикладные и специализированные компетенции, знания, обеспечиваются адаптация и функциональная устойчивость организма к неблагоприятным условиям и факторам этой деятельности, развиваются, а затем и поддерживаются на должном уровне те психические и физические (двигательные) качества (способности) человека, к которым предъявляет соответствующие требования конкретная профессиональная деятельность, и осваиваются характерные (специальные) для нее двигательные умения и навыки [6, 8, 13, 14, 17].

В связи с этим задачами профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции являются:

1. Обеспечение реализации общекультурных компетенций.
2. Формирование профессиональных и специальных компетенций.
3. Формирование прикладных знаний.
4. Обеспечение адаптации организма и функциональной устойчивости.
5. Развитие специальных психических и физических качеств (способностей).
6. Освоение специализированных двигательных умений и навыков.

В системе органов внутренних дел Российской Федерации насчитывается более 3 тысяч различных специальностей. Лишь очень небольшое количество из них в процессе трудовой (оперативно-служебной) деятельно-

сти требуют предельной мобилизации физических способностей, поэтому в зависимости от специфики оперативно-служебной деятельности в целях дифференцированного подхода к физической подготовке сотрудников и требований к их физической подготовленности устанавливаются три уровня физической подготовки, предусматривающие минимальные требования к объему изучаемого учебного материала, в рамках которых осуществляются их обязательная подготовка и проверка [6, 8, 13, 14, 17, 22].

Первый уровень – специальная физическая подготовка – для сотрудников отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите.

Второй уровень – усиленная физическая подготовка – для сотрудников полиции, замещающих должности в органах внутренних дел, отнесенные к первой – третьей группам предназначения, за исключением сотрудников отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите.

Третий уровень – базовая физическая подготовка – для сотрудников органов внутренних дел, не являющихся сотрудниками полиции, а также сотрудников полиции, замещающих должности в органах внутренних дел, отнесенные к четвертой группе предназначения.

Содержание специальной, усиленной и базовой физической подготовки определяется приказом МВД России, регламентирующим Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [14].

Все содержание физической подготовки сотрудников органов внутренних дел разделяется на общую и служебно-прикладную.

ОФП представляет собой процесс использования неспециализированных средств и методов физической культуры (гимнастики и естественных форм двигательной активности, таких как ходьба, бег, плавание, прыжки и т. п.), направленный на повышение функциональных возможностей организма, формирование общих предпосылок эффективной и рациональной трудовой, оперативно-служебной деятельности сотрудников. Такими общими предпосылками выступают общий уровень здоровья, высокая работоспособность, высокая сопротивляемость организма неблагоприятным факторам среды, гармоничное развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости) [6, 8, 13, 14, 17, 22].

Служебно-прикладная физическая подготовка – это процесс развития преимущественно тех физических качеств, а также освоения боевых приемов борьбы, которые обеспечивают решение оперативно-служебных задач сотрудников. В процессе этой подготовки создаются условия для проявления и воспитания эмоционально-волевых качеств, таких как выдержка, самообладание, решительность, настойчивость, смелость [6, 8, 13, 14, 17, 22].

1.3. Характеристика общей физической подготовки сотрудников полиции

ОФП – это фундамент всей профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции. В ее рамках у них формируются знания и умения организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, а также способности самостоятельно поддерживать необходимый для полноценной профессиональной деятельности уровень физической подготовленности [14, 13, 3, 6, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 22].

В качестве основных средств ОФП широко используются естественные физические упражнения, которые исторически выделились из трудовой и бытовой деятельности человека, такие как: ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, прыжки, лазание и т. д. Это вызвано тем, что естественные формы двигательной активности имеют и самое непосредственное прикладное значение, поэтому углубленное овладение ими выступает в качестве условия и фактора эффективного и рационального решения сотрудниками оперативно-служебных задач [14, 13, 3, 6, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 22].

Одну из важных форм ОФП сотрудников полиции представляют занятия, если их так можно назвать, «классическими» (соревнования в естественных видах движений: ходьбе, беге, прыжках, плавании; а также игровые командные виды: футбол, волейбол, баскетбол, регби и т. д.) и прикладными видами спорта.

В личных состязательных видах спорта создаются благоприятные условия для развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, а также психологических – прежде всего навыков эмоционально-волевой регуляции.

Каждый вид спорта способствует развитию своих, характерных именно для этого вида структуры и уровня проявления физических качеств, присущих только ему приемов и способов ведения состязания, борьбы. И если эти качества, двигательные умения и навыки, прежде всего навыки единоборств, в определенных чертах совпадают с профессиональными, то такие виды спорта в системе ОФП сотрудников выступают в качестве прикладных.

Таковыми видами являются практически все виды борьбы, в том числе и национальные (например, борьба на поясах), бокс, комплексные единоборства. Особое значение в ОФП сотрудников играют такие прикладные виды спорта, как рукопашный бой, самозащита без оружия, служебный биатлон.

Физическая подготовленность сотрудника является условием и фактором эффективного решения широкого круга оперативно-служебных задач ОВД (см. таблицу 1).

Таблица 1

**Взаимосвязь оперативно-служебных задач,
двигательных действий и физических качеств
сотрудников ОВД [6]**

Задачи ОВД	Действия по выполнению задач ОВД	Необходимые физические качества
1	2	3
Пресечение (подавление) вооруженного мятежа	Блокирование, штурм, задержание	Специальная выносливость, абсолютная и взрывная сила
Освобождение заложников		Абсолютная и взрывная сила

Продолжение таблицы 1

1	2	3
Пресечение угона транспортных средств		Абсолютная и взрывная сила, специальная выносливость
Пресечение захвата и террористических акций на объектах ОВД	Вытеснение, блокирование, задержание, переноска грузов (нападающих, блокирующих)	Общая и специальная выносливость, абсолютная и взрывная сила
Пресечение блокирования транспортных коммуникаций		
Пресечение массовых беспорядков в населенных пунктах и в учреждениях исполнения наказания	Оцепление, блокирование, рассечение, вытеснение, изъятие зачинщиков	Абсолютная и взрывная сила, специальная выносливость
Охрана правопорядка и обеспечение общественной безопасности на улицах и в других общественных местах	Патрулирование, преследование, задержание правонарушителей	Общая и специальная выносливость, абсолютная сила, скоростно-силовые качества
Участие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Патрулирование, преследование, задержание правонарушителей и мародеров, переноска грузов (людей)	

Продолжение таблицы 1

1	2	3
Розыск и задержание вооруженных и особо опасных преступников	Поиск, преследование, блокирование, штурм, задержание	Общая и специальная выносливость, абсолютная и взрывная сила
Ликвидация незаконных вооруженных формирований и банд		

Ведущим средством для развития и поддержания на необходимом уровне силы, быстроты и выносливости сотрудников является физическая подготовка к выполнению контрольных упражнений (см. таблицу 2).

Таблица 2

**Контрольные упражнения для оценки
общей физической подготовленности
сотрудников ОВД**

Физическое качество	Контрольное упражнение
1	2
Сила	Подтягивание на перекладине (мужчины)
	Жим гири 24 кг (мужчины)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мужчины и женщины)
	Наклоны из положения лежа (женщины)
Быстрота и ловкость	Челночный бег 10x10 м (мужчины и женщины)
	Челночный бег 4x20 м (мужчины)

Продолжение таблицы 2

1	2
Выносли- вость	Кросс 1000 м (женщины)
	Кросс 5000 м (мужчины)
	Бег на лыжах 5 км (мужчины и женщины)
	Плавание 100 м (мужчины и женщины)

Требования к выполнению этих упражнений, а также методика подготовки к их выполнению раскрываются далее – в главе 2 настоящего издания.

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА И ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕМАМ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Содержание общей физической подготовки

Содержание ОФП сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации представлено в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [13] следующими темами:

Тема 1 «Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка».

Тема 2 «Легкая атлетика и ускоренное передвижение».

Тема 3 «Преодоление препятствий».

Тема 4 «Лыжная подготовка».

Тема 5 «Плавание».

2.1.1. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка

Занятия по прикладной гимнастике и атлетической подготовке проводятся с целью развития силы и силовой выносливости, ловкости, воспитания смелости и решительности, формирования правильной осанки и выработки привычки к строевой подтянутости.

Занятия проводятся на гимнастических площадках, в спортивных городках, тренажерных или спортивных залах.

В содержание занятий включаются сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), наклоны из положения лежа на спине, жим гири, а также при необходимости иные упражнения на перекладине, брусках, кольцах, гимнастической стенке, полу (ковре), тренажерах, упражнения в лазании по канату, шесту, поднимании и переноске занимающихся, упражнения с использованием гимнастической скамейки, штанги, гири, гантелей и акробатические упражнения (стойки, кувьрки, перевороты).

Контрольными упражнениями на силу для мужчин являются: сгибание и разгибание рук на перекладине (подтягивание), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), толчок (жим) гири 24 кг, а для женщин – наклоны из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России и слушателей первоначального обучения введены дополнительные контрольные упражнения на силу: для мужчин – поднос прямых ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, силовое комплексное упражнение, для женщин – силовое комплексное упражнение.

2.1.1.1. Сгибание и разгибание рук на перекладине (для мужчин)

Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (далее – подтягивание) представляет собой подъем из виса хватом сверху в вис на согнутых руках (фото 1).

Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения (И.П.) – вис хватом сверху. Вис – это положение, в котором суставные углы (рук в плечевом суставе, в тазобедренном и коленных суставах ног) равны 180°. При этом кисти располагаются на грифе перекладины хва-

том сверху на расстоянии друг от друга, равном ширине плеч, голова незначительно наклонена вперед. Касание пола (земли) ногами не допускается. При подтягивании из исходного положения необходимо подбородком подняться явно выше оси перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на мгновение – 0,5 сек. – неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от вертикального положения. При подтягивании запрещается: бинтовать руки, пользоваться накладками или перчатками; отталкиваться от пола (земли); отдыхать в положении вися более 5 сек.; начинать подтягивание с размахивания, рывка, хлеста; изменять положение хвата.

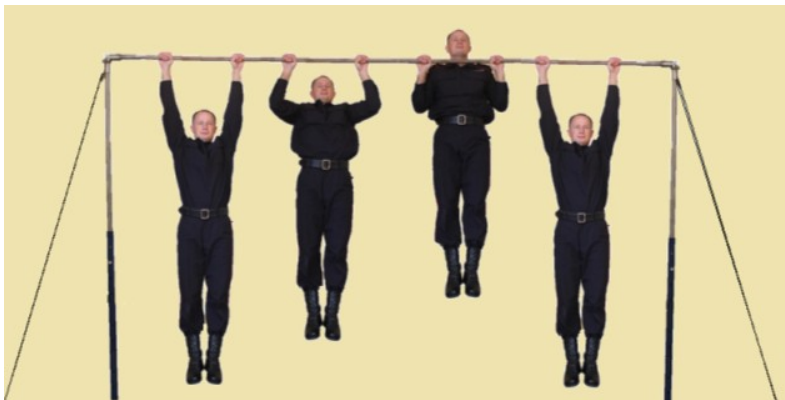


Фото 1. Подтягивание на перекладине

Учебным содержанием выступает разучивание техники подтягивания и тренировка в наращивании количества повторений.

Первая задача – сохранение правильного положения тела (виса) во всех фазах подтягивания – решается посред-

ством старательного выполнения следующих несложных упражнений:

- вис на прямых руках (стараясь как можно дольше удерживать тело в висе; положении, в котором ноги – туловище – руки находятся на одной линии);
- вис на согнутых руках (формируя стереотип удержания тела в верхней точке подтягивания);
- подтягивание с помощью;
- подтягивание с прыжка (то есть, набрав за счет отталкивания от опоры начальную скорость, дотянуть, сохраняя правильное положение тела, себя руками до конечного положения подбородком выше грифа перекладины).

Для определения нагрузки в тренировочном занятии в подтягивании рекомендуется ориентироваться на рекомендации, приведенные в таблице (см. таблицу 3). Отдых между подходами составляет 1,5–2,5 мин. [22].

Таблица 3

Планируемый объем подтягиваний на занятии

Предельное количество повторений	Тренировочная программа	
	Повторений в подходе	Подходов
1	1	7
2	1	8
3	2	6
4	2	7
5	3	6
6	3	7
7	4	7
8	5	6
9	5	7
10	6	6

Продолжение таблицы 3

11	6	7
12	6	6
13	7	7
14	8	7
15	9	7
16	10	7

2.1.1.2. Поднос прямых ног к перекладине (для мужчин)

Поднос прямых ног к перекладине представляет собой переход из виса хватом сверху в вис согнувшись (фото 2).

Чтобы выполнить это упражнение, необходимо из виса хватом сверху поднять прямые ноги к перекладине до касания грифа и вернуться в исходное положение. При обучении необходимо обратить внимание сотрудников на то, что продолжать выполнение упражнения разрешается только после фиксации неподвижного положения виса на 0,5 сек. Это условие необходимо для того, чтобы избежать маха ногами в начале последующего движения. Запрещается также касание пола (земли) ногами, сгибание ног в коленных суставах, выполнение маховых движений руками или ногами.

Это упражнение по своей структуре имеет комплексный характер – в нем задействованы и мышцы брюшного пресса, и мышцы – сгибатели бедра, а также вспомогательные мышцы, помогающие удерживать хват (дельтовидные мышцы, мышцы спины и трехглавая мышца плеча). Кроме того, к перекладине надо поднимать прямые ноги, а это означает, что должна быть развита гибкость подколенных сухожилий и мышц задней поверхности бедра.



Фото 2. Поднос прямых ног к перекладине

Обучение необходимо начинать с подготовительных упражнений, которые выполняются не на перекладине. Первое из них выполняется на какой-либо поверхности (гимнастический мат, татами, поверхность спортивного зала и т. п.). Из исходного положения – лежа на спине, руки вверх – поднять прямые ноги и коснуться носками поверхности около кистей рук. Если не хватает гибкости для движений прямыми ногами, то на занятии необходимо включить комплект упражнений на растягивание подколенных сухожилий и мышц задней поверхности бедра. Вторым упражнением является выполнение виса углом («уголок») на шведской стенке или на тренажере со сходными характеристиками.

После освоения этих упражнений необходимо переходить к упражнениям на перекладине. Во-первых, это тот же вис углом, выполняемый сначала с помощью, а потом самостоятельно. Далее выполняется собственно сам поднос ног, только с помощью партнера, с акцентом на удержание ног прямыми. Вспомогательными упражнениями, которые рекомендуется включать в занятия,

являются подтягивание к перекладине, упор лежа на предплечьях («планка»).

Сама тренировка этого упражнения начинается после того, как сотрудник сможет самостоятельно выполнить 2-3 раза. Тренировочным средством выступает многократное повторение самого упражнения с расчетом нагрузки так же, как и для тренировки подтягивания (см. таблицу 3).

2.1.1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (далее – отжимание) представляет собой переход из упора лежа в упор на согнутых руках (фото 3).

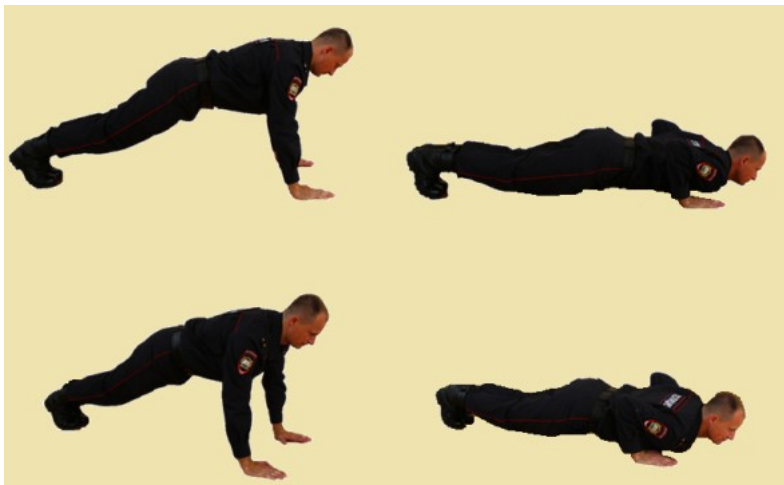


Фото 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Отжимание от пола выполняется из исходного положения упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью опоры (пола), а

затем полностью выпрямить руки, зафиксировать на 0,5 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Запрещается разгибать руки поочередно, нарушать прямолинейное положение туловища и (или) ног, отдыхать в положении упора или опираясь какой-либо частью тела на опору. Результат выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа выражается в количестве повторений.

Учебным содержанием выступает разучивание техники отжимания и тренировка в наращивании количества повторений.

Первая задача – разучивание техники отжимания. Известная трудность при выполнении этого, казалось бы, простого упражнения заключается в том, что в этом упражнении мышцы плечевого пояса сокращаются, то есть на фоне мышечного напряжения изменяют свою длину, а мышц туловища и ног – нет. Они в состоянии напряжения не изменяют своей длины и задействованы в удержании туловища и ног на одной линии – без прогиба в спине и сгибания в тазобедренных суставах.

Разучивание и совершенствование техники выполнения отжимания заключается в освоении навыка сохранения правильного положения тела во всех моментах сгибания и разгибания рук. Для решения этой задачи упражнение рекомендуется выполнять сначала в облегченных условиях – в положении, в котором уровень упора руками выше по уровню упора ногами. Для начала необходимо выбрать такую опору по высоте, отжимаясь от которой окажется возможным правильно выполнить это упражнение хотя бы 5–7 раз.

Следующий этап – тренировка – заключается в выполнении от 3 до 5 подходов в положении, посильном для отжиманий, в каждом подходе в количестве 85% повторений от целевого норматива. Например, для выполнения норматива необходимо отжаться от пола 100 раз. Значит, в каж-

дом подходе нужно отжиматься 85 раз. Так, для сотрудников мужчин первой возрастной группы, чтобы набрать половину баллов от требуемой суммы, необходимо отжаться примерно 40–45 раз. Отсюда легко подсчитать, что в каждом подходе нужно отжиматься не менее 34 или 38 раз соответственно. Отдых между подходами не должен превышать 2–2,5 мин.

Для женщин при определении нагрузки целесообразно ориентироваться на предыдущую таблицу (см. таблицу 3).

2.1.1.4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (для мужчин)

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (далее – отжимание от брусьев) выполняется следующим образом. Из упора на брусьях (руки выпрямлены) необходимо согнуть руки и опуститься в упор на согнутых руках (руки должны быть полностью согнуты). Без паузы разогнуть руки и выйти снова в упор на выпрямленных руках. Зафиксировать неподвижное положение на 0,5 сек. и продолжить выполнение упражнения (фото 4).

Это упражнение вызывает у большинства сотрудников трудности в выполнении. Многие не способны отжаться от брусьев ни одного раза, хотя и могут выполнить около двадцати отжиманий от пола. Это связано в первую очередь с проявлением разных физических качеств. Если в отжимании от пола главную роль играет уровень развития силовой выносливости, то в отжимании от брусьев проявляется собственно сила. К примеру, согласно приказу МВД России от 5 мая 2018 года № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» для получения 55 баллов необходимо отжаться от пола 40 раз, а от брусьев – 21 [14].



Фото 4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Трудности в выполнении этого упражнения начинаются уже с принятия исходного положения – упора на брусьях. Оно принимается прыжком с выходом на прямые руки. Если сил для запрыгивания на брусья недостаточно, то рекомендуется или опустить жерди на достаточную высоту, или запрыгивать с подручных средств (стула, скамейки и т. п.), или же использовать помощь партнеров (желательно двух – с обеих сторон). Приняв исходное положение, на первоначальном этапе необходимо постоять в нем несколько минут.

После того как исходное положение будет приниматься и удерживаться достаточно надежно, можно выполнить несколько подготовительных упражнений в упоре: поочередно переносить вес тела с одной руки на другую, тоже с небольшим передвижением вперед.

Далее из исходного положения, медленно сгибая руки, прийти в упор на согнутых руках. Это упражнение на первых порах необходимо выполнять со страховкой.

Следующее упражнение выполняется из исходного положения упора на согнутых руках. Силой (можно с помощью) прийти в положение упора на прямых руках и спрыгнуть. Начать упражнение заново.

Подготовительные упражнения на брусьях рекомендуются сочетать с упражнениями на развитие силы рук. Это может быть сгибание и разгибание рук в различных упорах: упоре лежа, упоре сзади на лавке. Последнее выполняется следующим образом: принять упор сзади (спиной к лавке), поставив руки на край лавки, выпрямив ноги и упираясь пятками в пол; согнуть руки, опускаясь максимально низко, далее, разогнув руки, вернуться в исходное положение.

Тренировка сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях проводится так же, как и тренировки сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

2.1.1.5. Жим гири 24 кг (для мужчин)

Жим гири выполняется поочередно правой и левой рукой вверх до полного выпрямления руки из исходного положения в стойке (ноги прямые), гиря на плече хватом за дужку сверху, при этом локтевой сустав должен касаться туловища (фото 5).

Закончив выполнение упражнения одной рукой, опустить гирю вниз и, не касаясь ею пола, перехватить в другую руку. Продолжить выполнение упражнения другой рукой. Запрещается находиться в исходном положении (без движения) более 5 сек.

Для начального этапа разучивания техники жима характерны следующие ошибки.

1. Неправильное положение гири на плече. Эта ошибка возникает оттого, что локтевой сустав излишне отведен в сторону или же в силу того, что гиря опущена или, наоборот, поднята высоко.

2. При выталкивании гири мышцы руки излишне напряжены, пальцы сильно сжимают дужку. Следует помнить, что постоянно напряженные мышцы быстро устают, независимо от их силы.

3. В момент выталкивания гири сваливается с плеча. Это происходит из-за того, что рука недостаточно прижата к туловищу или из-за наклона вперед.

4. Гиря на выпрямленной руке «тянет» вперед или назад. Неустойчивое положение возникает в силу смещения проекции центра тяжести массы тела за пределы опоры, вызванное большей частью из-за излишнего прогиба в поясничном отделе позвоночника. Если руки слабы, гирю удержать на выпрямленной руке будет сложно и ее будет «тянуть» вправо или влево.



Фото 5. Жим гири 24 кг

Перед освоением техники жима гири рекомендуется сначала приспособиться к гире как спортивному снаряду, то есть ощутить ее массогабаритные особенности как предмета, практически не встречающегося в быту.

Для этого рекомендуется научиться выполнять следующие упражнения:

- круговые, маховые, рывковые, толчковые упражнения с одной или двумя гирями небольшого веса (16 кг), а в случае их отсутствия с любыми доступными отягощениями (гантелями);

- ходьба в полуприседе с гирями на прямых руках;

- приседание с двумя гирями на прямых руках;

- разнообразные упражнения со штангой: подъем на грудь и жим, повороты с нею на плечах, приседания;

- удерживание гири (гирь) в течение 3–5 сек. в исходном и финальном положении, а также медленно разгибая руки в разных положениях жима.

Уверенно овладев техникой жима, можно переходить к тренировке. Основным тренировочным упражнением выступает сам жим гири. Тренировка в этом упражнении заключается в выполнении от 3 до 5 подходов с весом отягощения, посильном для жима одной рукой, в количестве 40–45% повторений от целевого норматива. Например, представим себе, что для выполнения норматива необходимо поднять гирю обеими руками в сумме 100 раз. Значит каждой рукой необходимо поднять гирю по 50 раз. А 85% от 50 повторений составляет 42–43 раза. Рассчитаем нагрузку в конкретном примере. Так, для сотрудников первой возрастной группы гирю весом 24 кг необходимо отжать от груди сначала одной, а потом и другой рукой в сумме 40–45 раз. Отсюда становится понятным, что для тренировки нужно взять отягощение весом, с которым возможно выполнить 17–20 повторений. Отдых между подходами не должен превышать 2–2,5 мин.

2.1.1.6. Силовое комплексное упражнение (для мужчин)

Силовое комплексное упражнение для мужчин представляет собой цикл из четырех упражнений, каждое из которых выполняется без пауз для отдыха по 10 раз (фото 6):

1. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

2. Прыжки из упора лежа в упор присев и обратно. В упоре присев колени должны находиться между рук.

3. Наклоны вперед из положения лежа на спине до касания пальцев ног руками. На протяжении всего выполнения руки находятся на поясе, ноги не фиксируются чем-либо и не удерживаются партнером. При наклоне вперед допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах. При возвращении в исходное положение необходимо коснуться пола лопатками.

4. Выпрыгивания вверх из полуприседа, полностью выпрямляя ноги. В исходном положении бедра должны быть параллельны полу, руки находятся за головой на протяжении всего выполнения.

При определении итогового результата засчитываются полностью выполненные циклы.

Тренировка в выполнении силового комплексного упражнения состоит, во-первых, из тренировки каждого упражнения по отдельности. После того как каждое из них будет выполняться сотрудником уверенно не менее 30 раз, необходимо приступить к тренировке упражнения в целом. На занятии обращается внимание сотрудников на то, что засчитывается только правильное выполнение каждого упражнения. Если упражнение выполнено неправильно, то этот раз не засчитывается и счет не продолжается.

Силовое комплексное упражнение на первом этапе тренируется самостоятельно, когда сам сотрудник ведет счет выполненных повторений. Потом упражнение выполняется под счет преподавателя, где он указывает на ошибки

и задает скорость, с которой оптимально выполнять упражнение (без потери качества выполнения). На следующем этапе упражнение выполняется фронтально (по 5–10 человек) под счет преподавателя.



Фото 6. Силовое комплексное упражнение для мужчин

2.1.1.7. Наклоны из положения лежа на спине, руки за голову (для женщин)

Наклоны из положения лежа на спине, руки за голову (фото 7) выполняются наклоном вперед. Это упражнение выполняется из исходного положения – лежа на спине, руки за головой. Суть упражнения заключается в том, чтобы наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и вернуться в исходное положение (до касания пола лопатками). Допускается незначительное сгибание ног.

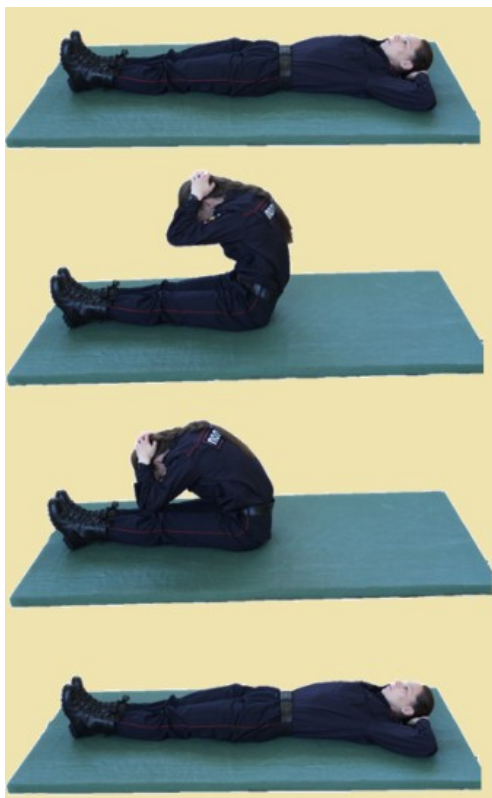


Фото 7. Наклоны из положения лежа руки за голову

Успешность выполнения этого упражнения обеспечивается силовой выносливостью мышц брюшного пресса. Главным тренировочным упражнением является многократное выполнение самих наклонов из исходного положения лежа на спине.

Если сил не хватает для того, чтобы выполнить упражнение хотя бы 1–3 раза, рекомендуется выполнять наклоны в положении рук не за головой, а сначала, положив кисти рук на грудь скрестно, или даже вдоль туловища. Если же мышцы брюшного пресса настолько слабы, что не хватает силы выполнить и эти упражнения, то необходимо выполнять их с фиксацией ног, например, чтобы помощник, упираясь в голень, прижал ноги к полу.

Далее необходимо довести количество наклонов до 40–45 движений в подходе без учета времени и быть способной повторить это упражнение 3 раза через 3–5 мин. отдыха.

Задачей следующего этапа подготовки является тренировка выносливости, позволяющей поддерживать нужный для выполнения норматива темп – ориентировочно 2 наклона за 3–4 сек.

2.1.1.8. Силовое комплексное упражнение (для женщин)

Силовое комплексное упражнение у женщин выполняется в течение 60 сек. и состоит из двух упражнений: наклоны из положения лежа на спине, руки за голову – первые 30 сек. – и сгибание и разгибание рук в упоре лежа – вторые 30 сек. (фото 8).

Тренировку в этом упражнении целесообразно выстраивать по методике тренировки наклонов и сгибания и разгибания рук в упоре лежа.



Фото 8. Силовое комплексное упражнение для женщин

2.1.2. Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Занятия по теме «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» проводятся с целью развития скоростно-силовых качеств, выносливости, быстроты и ловкости, воспитания смелости и решительности. Они проводятся как на открытых площадках (стадионах) и кроссовых трассах, так и в спортивных залах.

В содержание занятий включаются челночный бег 10х10, 4х20 м, бег на 100 м, бег (кросс) на 1000 м, 3000 м и 5000 м, а также при необходимости бег на различные дистанции, марш-броски, прыжки, метания, специальные прыжковые и беговые упражнения, упражнения на тренажерах и беговых дорожках.

Контрольными упражнениями на силу для мужчин являются: челночный бег 10х10, 4х20 м, бег на 100 м, бег (кросс) на 1000 м, 3000 м и 5000 м. Для женщин – челночный бег 10х10, бег на 100 м, бег (кросс) на 1000 м и 3000 м.

2.1.2.1. Челночный бег

Челночный бег 10х10 или 4х20 м выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с разме-

ченными линиями старта и поворота. С низкого или высокого старта необходимо пробежать соответственно 10 или 20 м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота, повернувшись кругом, пробежать 10 (20) м в обратном направлении и так далее – всего 10 или 4 раза (фото 9).

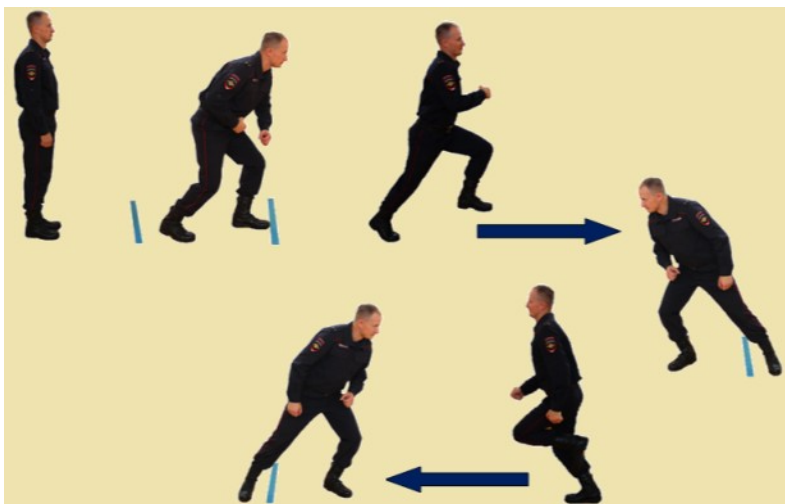


Фото 9. Челночный бег

Челночный бег – упражнение скоростно-силового характера. Успешность выполнения этого упражнения обусловливается уровнем скоростной выносливости и обеспечивается смешанным аэробно-анаэробным (то есть с участием и без участия кислорода) механизмом образования энергии с накоплением «кислородного долга». Характерной особенностью упражнения является (в челночном беге 10x10 м) 10-кратное повторение стартов – ускорений с проявлением максимальных скоростно-силовых усилий и выполнением в беге 9 поворотов.

Технически выполнение этого упражнения условно можно разделить на пять фаз: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, поворот и финиширование.

Начало бега (старт). Выполняется из положения высокого старта. При высоком старте сильнейшая нога, выставленная вперед, находится вблизи стартовой линии, другая – на расстоянии шага сзади. Ноги согнуты, туловище наклонено вперед, согнутые руки находятся в разноименном (относительно ног) положении. Вес тела перенесен на ногу, выставленную вперед.

Стартовый разбег. Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта как можно быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной. Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты этих движений. Первый шаг заканчивается активным опусканием ноги вниз-назад и переходит в энергичное отталкивание. Чем быстрее это движение, тем скорее и энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Лучшие условия для наращивания скорости достигаются, когда общий центр массы тела бегуна в большей части опорной фазы находится впереди точки опоры. Этим создается наиболее выгодный угол отталкивания и значительная часть усилий, развиваемых при отталкивании, идет на повышение горизонтальной скорости. Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов и незначительно за счет увеличения темпа. Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад.

Бег по дистанции. К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно (70–80°) наклонено вперед. В беге по дистанции стопы надо ставить носками прямо-вперед. При излишнем развороте их наружу ухуд-

шается отталкивание. Кисти во время бега слегка сжаты в кулак. Не рекомендуется ни напряженно выпрямлять кисть, ни сжимать ее в кулак. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость – первые признаки чрезмерного напряжения.

Поворот. Осуществляется на 180° за счет разворота туловища и таза, нога, находящаяся сзади, разворачивается на носке, обе ноги согнуты, плечи опущены, допускается касание пола рукой. Поворот будет выполнен быстрее, если последний шаг перед ним выполнить скачком на одноименной ноге (с правой ноги на правую и т. п.) и развернуться на опорной ноге.

Финиширование. Максимальную скорость необходимо стараться поддерживать до конца дистанции, однако на последних метрах дистанции скорость обычно снижается на 3–8%. Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша, обозначающую конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге резко наклониться грудью вперед, «отбрасывая» руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

При обучении технике бега необходимо соблюдать последовательность решения задач, учитывая уровень физической подготовленности и индивидуальные особенности занимающихся (см. таблицу 4).

Одним из основных тренировочных средств выступают разнообразные комплексы упражнений, направленных на развитие правильных навыков бега или специально-беговых упражнения. Они применяются на занятиях в подготовительной части после выполнения общеразвивающих упражнений для специальной разминки, а также в основной части в качестве подготовительных упражнений.

Таблица 4

**Последовательность обучения технике бега
на короткие дистанции (челночного бега)**

№	Задачи	Средства	Методические указания [16]
1	2	3	4
1	Создать правильное представление о технике бега на короткие дистанции	1. Показ бега в целом с низкого старта либо с высокого старта 10–20 м	При объяснении техники использовать схемы, плакаты. Показать должен преподаватель или квалифицированный спортсмен
2	Научить технике бега по прямой дистанции	1. Пробегание участка 30–40 м с ускорением и последующим бегом по инерции – 3–5 раз. 2. Бег на прямой 60–80 м с изменением темпа – 3–5 раз	Свободно, расслабленно, не меняя структуры движения
3	Научить технике бега на повороте	1. Бег с ускорением на повороте по 8–15 м со скоростью 80–90% от максимальной	Бежать на повороте надо свободно; уменьшать время поворота надо только тогда, когда достигнута достаточно эффективная и рациональная техника поворота

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
4	Научить высокому старту и стартовому ускорению	1. Старт по сигналу с медленного бега – 2-3 раза по 20 м. 2. То же с ходьбы – 2-3 раза по 20 м. 3. Старт с падения из исходного положения стоя на носках – 2-3 раза по 20 м. 4. То же, но сильнейшая нога впереди – 3–5 раз по 20 м. 5. Высокий старт: – выполнение команды «На старт!»; – выполнение команды «Внимание!»; – выполнение команды «Марш!» – 3–5 раз по 10 м	Наклонить туловище и перейти на стремительный бег; бежать на упругой стопе; энергично выносить бедро вперед
5	Создать представление о технике низкого старта	1. Объяснение основ техники, правил соревнований и показ основных вариантов низкого старта. 2. Опробование – 3–5 раз	Использовать наглядные пособия; демонстрация квалифицированными спортсменами, преподавателем; делать акцент на направленное «прочувствование» движений

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
6	Научить рациональной координации работы ног в сочетании с работой рук	<p>1. Стоя в упоре на согнутой ноге, разгибание и сгибание опорной ноги в сочетании с движением маховой – 3 подхода по 25 раз на каждую ногу.</p> <p>2. Стоя в упоре на выпрямленной ноге, колено маховой ноги поднято, бег в упоре – 3 подхода по 15 сек.</p>	Носок маховой ноги брать на себя, окончание маха сочетать с окончанием выпрямления опорной ноги во всех суставах; смена ног в безопорном положении, обращать внимание на активный вынос бедра маховой ноги вверх, носок ноги брать на себя
7	Научить переходу от стартового разгона к бегу по дистанции	<p>1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью – 5–10 раз.</p> <p>2. Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов – 5–10 раз.</p> <p>3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с высокого (низкого) старта – 5–10 раз</p>	Обращать особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
8	Научить финишированию	1. Объяснение и показ техники финиширования. 2. Наклон вперед с отведением рук назад при медленном и быстром беге (индивидуально и группой) – 2-6 раз. 3. Финиширование пробеганием створа (с ходу) – 6 раз по 20–30 м	Объяснить необходимость применения финиширования; выполнять за 2-3 м до линии финиша. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силе; бег необходимо заканчивать не у линии финиша, а после нее

Как пример приведем комплекс специально-беговых упражнений, являющихся базовой составляющей беговой тренировки. Он включает в себя 8 упражнений:

1. Бег скрестным шагом включает в активную работу сразу несколько мышечных групп: спина, тазовые мышцы, а также мышцы бедер, голени и свода стоп. Упражнение выполняется правым и левым боком поочередно. Руки вытянуты вперед и в процессе выполнения остаются неподвижны, так как работают только туловище и ноги. Встаньте боком к дорожке и выполните шаг левой ногой в левую сторону, после чего правой ногой выполните движение за левую ногу. Далее выполните шаг левой в левую сторону, а затем шаг правой, но уже вперед левой ноги. Упражнение выполняется исключительно на носках.

2. Перекаты с пятки на носок – упражнение разминает мышцы и связки стопы, а также ахиллово сухожилие. Дополнительно происходит сокращение мышц бедра и голени. Суть упражнения заключается в неспешном поочередном перекачивании с пятки на носок. При этом необходимо делать акцент на носке, стараясь подняться максимально высоко. Выполнять можно в достаточно быстром темпе.

3. Бег спиной вперед используется для улучшения координационных способностей, поскольку вынуждает организм действовать при необычных обстоятельствах. Тренируется периферийное зрение, а также укрепляются мышцы ног и спины. Встаньте спиной к беговой дорожке. Согнув ногу, отведите ее назад и поставьте на носок. Выполните отталкивание и повторите то же другой ногой. Контролируйте силу отталкивания. Если выполнить слишком сильный толчок, то можно потерять равновесие и упасть. Во время выполнения смотрите через левое и правое плечо.

4. Бег с захлестыванием голени – упражнение направлено на разминку коленного сустава и развитие мышц задней поверхности бедра. Руки согнуты в локтях на 45° и работают разноименно с ногами. Взгляд устремлен на 5–10 м вперед. Во время выполнения пятки должны слегка касаться ягодиц. Упражнение выполняется без постановки пятки на поверхность (на носках). Необходимо следить за точностью движений и лишь потом увеличивать их частоту.

5. Бег с высоким подниманием бедра – упражнение направлено на мышцы передней поверхности бедра, а за счет того, что оно выполняется на носках, происходит дополнительное воздействие на мышцы голени. Спина должна быть без сутулостей, а туловище лишь слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на 45° и работают разно-

именно с ногами. Колено поднимается до высоты, при которой образует прямую линию с тазом, или немного выше. При выполнении акцент делается на технике движений и лишь потом на интенсивности.

6. Подскоки – это короткие прыжки с ноги на ногу с акцентом на высоту. Их целью является тренировка мышц сгибателей стопы. Выполняется такой же перекал с пятки на носок, но движение заканчивается несильным отталкиванием вверх. Для лучшего толчка при постановке стопы необходимо слегка согнуть ногу в коленном суставе, что создаст эффект пружины.

7. Бег на прямых ногах – хорошо воздействует на икроножные мышцы, а также на мышцы, отвечающие за сведение-разведение бедер. Руки согнуты в локтях и работают аналогично бегу. Бег происходит полностью на прямых ногах и с вытянутым носком. Постановка стопы осуществляется «плашмя». Для эффективного продвижения необходимо выполнять максимально быстрое отталкивание толчковой ногой от поверхности.

8. Бег колесом является особенным упражнением в легкой атлетике, поскольку почти полностью соответствует движениям, которые происходят во время бега. Необходимо для укрепления мышц стопы, задней поверхности бедра и мышцы – сгибателей бедра. Движения бедрами выполняются так же, как при беге с высоким подниманием бедра, но с той разницей, что после достижения коленом максимально высокой точки происходит вынос голени вперед. После выноса голени нога опускается на носок и загребающим движением выполняется следующее отталкивание. Движения руками полностью соответствуют технике бега.

Важно понимать, что результативность в этом упражнении определяется тремя факторами: скоростно-силовыми качествами мышц ног, эффективностью анаэробного обра-

зования энергии техникой бега по дистанции и техникой поворота, на совершенствование которых, собственно, и направлена подготовка.

Главным условием развития скоростно-силовых качеств выступает проявление в движении максимальных мышечных усилий.

В целях скорейшего роста скоростно-силового потенциала предлагается выполнять беговые и прыжковые упражнения с максимальной скоростью на отрезках 20–30 м по 5–8 раз, а именно:

- гладкий (то есть без поворотов) бег 20–40 м с высокого старта по сигналу со стремлением максимально быстро выполнить стартовый разгон и бег (3–5 раз);
- прыжки с ноги на ногу: 5 шагов 3–5 раз;
- прыжки с ноги на ногу: 10 шагов 3–4 раза;
- прыжки вверх из приседа: 10–15 прыжков 3 раза;
- прыжки через гимнастическую скамейку одновременным отталкиванием двумя ногами: 6–8 прыжков 3 раза.

Необходимо соблюдать главное методическое требование при тренировке скорости движения, а именно: тренировочные действия должны выполняться с максимальной возможной скоростью. При снижении скорости бега более чем на 5% или техники прыжков упражнения становятся малоэффективными.

Тренировка бега по дистанции предполагает выполнение повторной беговой работы на отрезках, близких к 10 м, скоростях, близких к скорости преодоления дистанции, продолжительностью, близкой к продолжительности выполнения норматива, а также в беговых и прыжковых упражнениях, выполняемых на рельефной местности.

Основной метод – повторный, то есть выполнение беговых упражнений по 3–6 раз с промежутками для отдыха,

позволяющими выполнить следующее повторение с заданными параметрами. Например:

– челночный бег 6 раз по 6 м 3-4 раза с максимальной скоростью;

– челночный бег 10 раз по 10 м 3 раза со скоростью 85–90% от максимальной;

– челночный бег 16 раз по 6 метров 2-3 раза со скоростью 85–90% от максимальной;

– челночный бег 8 раз по 15 м 3 раза со скоростью 85–90% от максимальной;

– бег в подъем 15–20° 6 раз по 10 м с максимальной скоростью;

– бег в подъем 15–20° 2–4 раза по 25–30 м со скоростью 85–90% от максимальной;

– прыжки с ноги на ногу в подъем 15–20° 5 прыжков по 6 раз; 10 прыжков по 3 раза;

– спринтерский бег 2 раза по 200 м.

Пожалуй, главная двигательная сложность при выполнении челночного бега заключается в освоении поворота. Для разучивания и тренировки этого положения рекомендуется начать с выполнения на месте выпада вправо (влево) с согнутыми руками. Затем из стартового положения пробежать в медленном темпе 5-6 шагов, выполнить медленно разворот и остановиться в этом положении. На первом этапе можно выполнять разворот с касанием опоры рукой. Это движение вынуждает самопроизвольно опускаться плечам бегуна.

После уверенного выполнения этих упражнений необходимо после поворота, не останавливаясь, продолжить движение в обратную сторону – 2-3 шага с целью тренировки ускорения после поворота.

Оценка упражнения проводится на беговой дорожке стадиона или ровной местности с любым покрытием. Между стартом и финишем размечаются дорожки для бега

каждого участника. По команде «На старт!» участники забега принимают исходное положение для бега. Стартовое положение может быть произвольным – в высокой или низкой стойке. Использование стартовых колодок, посторонней помощи запрещено. По команде «Внимание!» участники забега, стартующие с высокого старта, принимают удобное для них положение, а с низкого старта – опираются на руки и ступни ног. После команды «Внимание!» и до команды «Марш!» участники должны принять неподвижное положение. Сигналом для начала бега может быть команда «Марш!» или выстрел из стартового пистолета. Участник (группа участников) забега, который(е) начал(и) бег до сигнала «Марш!», считается стартовавшим неправильно (фальстарт). В этом случае все участники забега возвращаются назад к линии старта командой «Назад!» или выстрелом из стартового пистолета. Участнику забега, нарушившему правила старта, объявляется предупреждение. Получивший предупреждение должен поднять руку вверх, признавая тем самым факт нарушения условий выполнения старта. В случае повторного совершения им фальстарта он считается «не выполнившим» условия выполнения упражнения. Во время бега в повороте участник должен обязательно заступить за контрольные линии отрезка. В случае двукратного нарушения участником забега этого требования он считается «не выполнившим» норматив. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник пересечет туловищем воображаемую вертикальную плоскость линии финиша. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется с точностью до 0,1 сек.

2.1.2.2. Бег (кросс) на 1000 м, 3000 м и 5000 м

Дистанцию кроссового бега, как правило, разбивают на несколько частей, а именно: старт, бег по дистанции и финиширование.

Бег начинается с высокого стартового положения: стоя, слегка наклонившись вперед, на чуть согнутых в коленных суставах ногах; толчковая (сильнейшая) нога впереди, ближе к линии старта, другая – чуть сзади на носке. Примерно 60% тяжести тела переносится на впереди стоящую ногу.

В беге по дистанции длина шага равна примерно 150–210 см, частота – 3–4,5 шага в сек. Для каждого человека в зависимости от его роста имеется определенный оптимум длины и частоты шагов. Как правило, одни бегуны поддерживают скорость бега за счет длины шага, другие – за счет частоты движений.

На грунт ногу рациональней всего ставить с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу. Внешне правильное отталкивание от грунта выглядит как полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед-вверх бедра другой (маховой) ноги.

Руки согнуты в локтевых суставах и движутся вдоль туловища вперед и назад-наружу; кисть расслаблена и направлена несколько внутрь, к средней линии туловища. Высокое положение рук позволяет увеличить частоту шагов и вследствие этого повысить скорость бега.

Дыхание при беге должно быть естественным. Дышать надо одновременно через нос и рот или только через рот. Рекомендуется дыхание преимущественно животом, то есть при вдохе живот расслабляется, при выдохе – втягивается внутрь. Его частота индивидуальна для каждого бегуна. Обычно на каждый дыхательный цикл делается 4-5 шагов. Однако, чем частота дыхания выше, тем в большей

степени организм обеспечивается кислородом. Для кроссового бега характерно несколько вариантов дыхания. Первый вариант предполагает один вдох под один шаг, относительно короткий и глубокий, а выдох – «растянутый» на 3-4 беговых шага. Второй вариант: вдох – на 1-2 шага, а выдох – на 2–4 шага. Третий вариант: на 2 шага – вдох, на 2 шага – выдох.

Женщинам дистанцию в 1000 м рекомендуется начинать в темпе чуть выше среднего и, двигаясь по ней, стараться все время его увеличить до максимума. Особенно трудно увеличивать темп бега становится после 600–700 м.

Финишировать необходимо начинать за 150–200 м до финиша, стараясь пробежать их с максимальной скоростью.

Мужчинам на дистанции 5000 м рекомендуется стартовать в темпе выше среднего и в сочетании с правильным дыханием выбрать свой рабочий темп, в котором и будет преодолеваться большая часть дистанции. На первых 400–800 м организм будет «вработываться». В этот период важно вообще не сойти с дистанции.

После 1500 м у слабо подготовленных сотрудников, как правило, из-за усталости происходит неосознанное укорачивание длины шага с необходимых 170–210 см до 50–70 см.

За 400–500 м до окончания дистанции необходимо начать финишировать, то есть увеличить скорость бега до максимальной и максимально быстро пробежать ее последние 80–100 м.

Пробегать финишную линию необходимо без снижения скорости бега. Прыжки на финише, поднимание рук вверх или разведение их в стороны приводят к снижению результата.

В отличие от других видов бега, специфичной особенностью кросса выступает необходимость двигаться в раз-

нообразных естественных условиях окружающей среды: по грунту, асфальту, воде, преодолевать в беге естественные и искусственные препятствия, участки дистанции различной крутизны.

На мягком грунте, пашне, песке рационально двигаться частыми и неширокими шагами. Заболоченные участки, канавы с водой удобнее преодолевать шагом или бегом, поднимая стопу над водой. По булыжной мостовой или асфальту шоссе ноги необходимо ставить на всю подошву стопы. По скользкому грунту необходимо бежать крайне осторожно короткими шагами. При спусках со склонов необходимо максимально расслабить мышцы тела и, используя инерцию, бежать, отклонившись немного назад, широкими шагами, ставя стопу с пятки. В подъем же рекомендуется бежать укороченными шагами с носка, не пытаясь выпрямить ногу полностью. Энергично двигая руками, наклонить туловище вперед. Чем склон круче, тем наклоняться вперед нужно больше. Очень крутые склоны преодолеваются шагом.

Кроссовый бег несколько отличается от бега на короткие дистанции меньшей длиной шага, более прямым положением туловища, менее высоким подъемом колена маховой ноги, нерезким выпрямлением толчковой ноги, более глубоким и ритмичным дыханием (см. таблицу 5).

При обучении технике бега рекомендуется также использовать комплекс специально-беговых упражнений, используемых для тренировки челночного бега и указанных в п. 2.1.2.

Успешное выполнение контрольных упражнений в кроссе зависит от развития, прежде всего, общей выносливости. Подготовка к выполнению контрольного упражнения в кроссе осуществляется в два этапа. На первом – базовом – этапе решаются задачи развития общей выносливости. На втором – специально-подготовительном – задачи

специальной подготовки к контрольным занятиям, проверкам и спортивным соревнованиям.

Таблица 5

Последовательность обучения технике кроссового бега

№	Задачи	Средства	Методические указания
1	2	3	4
1	Создать представление о технике бега в целом	1. Объяснение основных моментов бега на стадионе, манеже (направление бега на отрезках 40, 60, 80 м преподавателем или квалифицированным бегуном). 2. Выполнение занимающимися пробежек 50–100 м	Преподаватель в процессе бега выявляет индивидуальные особенности занимающихся и одновременно указывает и исправляет наиболее грубые ошибки
2	Обучить бегу по прямой с равномерной и переменной скоростью	1. Повторные пробежания 30–40-метровых отрезков с ускорением (необходимо следить за плавным наращиванием скорости). 2. При повторном беге с ускорениями занимающиеся должны удержать набранную скорость, но при появлении	При обучении преподаватель должен помнить основные требования к технике бега: прямолинейность направления, полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом маховой ноги, захлестывание маховой ноги в момент вертикали, свободная и

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4
		напряжения, уменьшить ее. 3. Для освоения навыка переключения с медленного бега на быстрый во время выполнения ускорения применяются рывки по команде	энергичная работа рук, прямое положение туловища и головы, быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части
3	Обучить технике бега по повороту	1. Пробежки по повороту на дорожке стадиона, манежа. 2. Пробежки по кругу различного радиуса. 3. Пробежки по повороту с выходом на прямую. 4. Пробежки с входом с прямой в поворот. 5. Переключения и свободный ход	При выполнении этих пробежек необходимо обратить внимание на наклон в сторону поворота и на то, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек). Стопу следует поворачивать носком в сторону поворота, причем нужно больше поворачивать внутрь дальнюю от поворота ногу. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный бег при сохранении начальной скорости

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4
4	Обучить технике высокого старта	<ol style="list-style-type: none">1. Демонстрация бега с высокого старта.2. Изучение стартовых положений, выполнение стартовых команд «На старт!», «Марш!» и стартового ускорения.3. Высокий старт выполняется группой на прямой и повороте.4. Высокий старт, выполняемый одним бегуном на прямой и повороте.	Изучение стартовых положений следует проводить всей группой занимающихся, обращая внимание на то, в каком положении находятся при команде «На старт!». Обучающиеся должны стоять устойчиво, начинать бег из удобного положения. Для этого паузы между командами можно удлинять. Первые старты не следует выполнять в полную силу

На первом этапе тренировка осуществляется следующим образом. Для начала необходимо достичь такого уровня выносливости, чтобы быть способным пробежать дистанцию длиной 1-2 км для женщин и 3–5 км для мужчин. При этом частота пульса не должна превышать 140–155 уд./мин. Если она превысила 160 уд./мин., а мышцы быстро налились «тяжестью», то необходимо перейти на 100–150 м на шаг, а затем снова попытаться бежать. Такую тренировку необходимо продолжать 2-3 раза в неделю, на протяжении примерно 2–4 недель до тех пор, пока не станет возможно преодолеть всю дистанцию бегом без остановки.

Планируя тренировочную нагрузку в беге на первом этапе, можно ориентироваться на следующую программу

оздоровительного бега (см. таблица 6). Эта программа разработана для лиц в возрасте до 30 лет, занимающихся бегом. Женщины могут выполнять только половину указанного в этой программе тренировочного объема.

На втором этапе подготовки необходимо довести скорость передвижения до соревновательной и увеличить протяженность пробегаемой дистанции на 25–30%. Например, если идет подготовка к выполнению контрольного упражнения в беге на 1000 м, то тренировочный объем бега должен составить примерно 2,5 и 6,5 км, если подготовка идет к выполнению контрольного упражнения в кроссе на 5000 м. При этом сначала необходимо добиться способности преодолевать более длинную дистанцию, а затем уже увеличивать скорость бега. На этом этапе подготовки каждые 2-3 недели можно увеличивать частоту занятий – сначала до 3, затем и до 4-5 занятий в неделю.

Таблица 6

Программа беговой тренировки оздоровительной направленности [22]

Неделя подготовки	Параметры тренировочных заданий		
	Объем, км	Темп, мин.:сек./1 км	Частота занятий в неделю
1	3 X	8:00/8:30	2
2	3 ХБ	7:00/8:00	2
3	4 ХБ	7:00/8:00	3
4	5 ХБ	7:00/7:30	3
5-6	3	6:30/7:00	3
7-8	3	6:00/6:30	3-4
9–12	4	6:00/6:30	3-4

где: X – ходьба; ХБ – ходьба и бег; при определении темпа в числителе приведены значения для мужчин, а в знаменателе – для женщин.

Оценка кроссовой подготовки проводится на естественной среднепересеченной местности. Бег начинается с высокого старта по командам: «На старт!», «Марш!». Сотрудник, который начал бег до команды «Марш!», возвращается назад к линии старта командой «Назад!». Если сотрудник не выполняет команду стартера и продолжает бег по дистанции, то он считается «не выполнившим» условия норматива. Во время преодоления дистанции сотрудник должен двигаться так, чтобы не мешать другим. Обгоняя бегущего впереди, он не должен толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь (то есть занимать место перед ним, не обогнав его на достаточное расстояние, исключая помеху) или задерживать его. А бегущий впереди не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение вперед. Сотрудник должен преодолеть дистанцию, пробежав через все контрольные пункты. Посторонним лицам не разрешается создавать помехи извне или оказывать помощь сотруднику во время бега по дистанции: подталкивать его в спину или «тащить» за собой; бежать рядом, голосом поддерживая и задавая темп движения; осуществлять «подпитку» – поливать водой сверху, предлагать попить во время бега и т. д. Окончание дистанции фиксируется в момент пересечения туловищем линии финиша.

2.1.2.3. Бег на 100 м

Бег на 100 м – циклическое упражнение максимальной мощности. Эффективность успешного выполнения этого упражнения зависит в основном от мощности анаэробных механизмов энергообеспечения, а также от таких компонентов скоростно-силовой подготовленности, как максимальная изометрическая, скоростная динамическая и «взрывная» сила мышц ног; освоенность техники бега; бы-

строта двигательной реакции, способность к стартовому ускорению, уровень максимальной скорости бега по дистанции, скоростная выносливость, гибкость и т. д.

Упражнение условно подразделяется на четыре фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Бег на короткие дистанции может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. При обучении положениям стартов необходимо довести до сотрудников, что вперед всегда ставится толчковая нога – у «правшей» она левая, а у «левшей» – правая.

Технику высокого старта традиционно описывают действиями по командам (фото 10). По команде «На старт!» сотрудник встает за метр от стартовой линии. По команде «Внимание!» сотрудник одну ногу выставляет вперед носком вплотную к линии старта (но не наступая на нее!), а другую отставляет назад (на расстояние 1,5–2 стопы), тяжесть тела переносит на ногу, стоящую впереди, другой ногой (носком) упирается в поверхность (грунт, пол, беговую дорожку и т. п.). При этом обе ноги несколько сгибаются в коленях, туловище наклоняется вперед (голова и плечи слегка опущены вниз), руки сгибаются в локтях. По команде «Марш!» бег начинается широким и быстрым взмахом руками с одновременным и энергичным отталкиванием обеими ногами: нога, стоящая сзади, быстро выносится бедром вперед-вверх, а нога, находящаяся впереди, мощным разгибанием заканчивает отталкивание. С этого момента начинается фаза стартового разбега.

Низкий старт принимается по команде «На старт!». В этом случае рекомендуется использовать стартовые колодки, но можно стартовать и без них. Необходимо подойти к стартовой линии, поставить толчковую ногу перед стартовой линией (не наступая на нее!), опуститься на ко-

лено другой ноги (фото 11). В зависимости от особенностей строения тела она ставится или ближе к толчковой ноге, или дальше от нее. Руки выставляются перед стартовой линией упором на пальцы (не касаясь ее!). По команде «Внимание!» пятки обеих ног отрываются от опоры, таз поднимается вверх, вес тела переносится вперед. По команде «Марш!» выполняется мощный толчок ногой, стоящей впереди, а вторая нога быстро выносится бедром вперед-вверх. С этого момента начинается фаза стартового разбега.

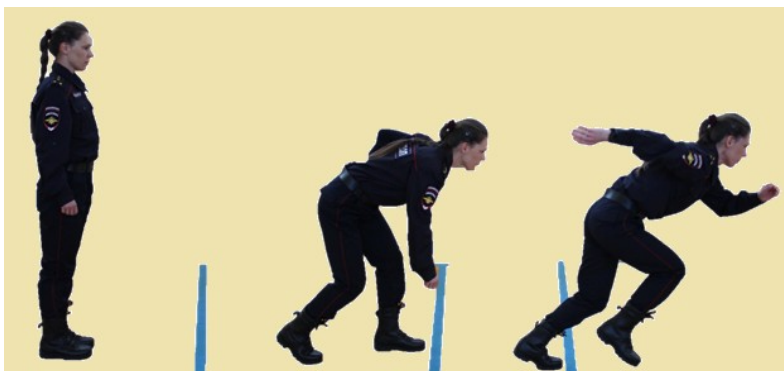


Фото 10. Высокий старт



Фото 11. Низкий старт

Для отработки старта используют повторное пробегание отрезков по 10–15 м сериями по 3–5 повторений.

Для отработки стартового разбега (относительно независимой скоростной способности человека) применяют повторное пробегание отрезков до 30 м с обязательным контролем времени его пробегания. Отдых между пробежками – до полного восстановления (обычно это 2–4 мин.).

Скорость бега в стартовом разбеге возрастает постепенно, за счет удлинения шагов и увеличения их частоты. Важное значение для повышения скорости имеет быстрое опускание ноги вниз-назад (по отношению к туловищу), а также энергичные, но не «закрепощенные» движения руками вперед-назад. Резкое, скачкообразное изменение длины шагов нарушает ритм движений и ухудшает результат.

Скорость бега может увеличиваться до 60-го метра дистанции. Обычно к 4–5 сек. бега уже достигается 95–99% от уровня максимальной скорости. К моменту достижения на дистанции наивысшей скорости туловище бегуна имеет незначительный наклон вперед, а ноги ставятся на дорожку упруго, с передней части стопы. Далее происходит сгибание-разгибание в коленном и голеностопном суставах.

При беге по дистанции у каждого бегуна устанавливается характерное для него соотношение длины и частоты шагов, определяющее скорость бега. На последних 30–40 м дистанции длину шагов необходимо несколько увеличить для уменьшения снижения скорости бега. При этом руки, как и в стартовом разбеге, быстро движутся вперед-назад, синхронно с ногами. Кисти во время бега полусжаты. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч вверх. Спину держать прямо, не сутулиться.

В беге необходимо стремиться к расслаблению тех мышц, которые в каждый данный момент времени активного участия в работе не принимают.

Окончание дистанции (финиш) фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища (обычно грудью), исключая голову, шею, руки и ноги. Чтобы быстрее преодолеть створ финиша, на последнем шаге надо сделать резкий наклон вперед.

Бег по дистанции и финиширование в определенной мере зависят и от скоростной выносливости бегуна.

Для тренировки различных фаз упражнения могут быть предложены следующие средства:

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

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

3. Бег «с ходу» на 20–30 м с 20–30-метрового разбега: 2–4 раза по 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 по 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 применяются после скоростной работы в соответствии с общими рекомендациями. Не рекомендуется сочетать в одном занятии работу над развитием максимальной скорости и стартовым разбегом с работой на силовую и скоростную выносливость в больших объемах или «до отказа».

При обучении технике бега необходимо соблюдать последовательность решения задач, учитывая уровень физической подготовленности и индивидуальные особенности занимающихся (см. таблицу 7).

Таблица 7

**Последовательность обучения
технике бега на 100 м**

№	Задачи	Средства	Методические указания [16]
1	2	3	4
1	Создать правильное представление о технике бега на короткие дистанции	1. Показ бега в целом с низкого старта либо с высокого старта 10–20 м	При объяснении техники использовать схемы, плакаты. Показать должен преподаватель или квалифицированный спортсмен
2	Научить технике бега по прямой дистанции	1. Пробегание участка 40–60 м с ускорением и последующим бегом по инерции – 3–5 раз. 2. Бег на прямой 80–100 м с изменением темпа – 3–5 раз	Свободно, расслабленно, не меняя структуры движения
3	Научить высокому старту и стартовому ускорению	1. Старт по сигналу с медленного бега – 2–3 раза по 20 м. 2. То же с ходьбы – 2–3 раза по 20 м.	Наклонить туловище и перейти на стремительный бег; бежать на упругой стопе;

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4
		<p>3. Старт с падения из исходного положения стоя на носках – 2-3 раза по 20 м.</p> <p>4. То же, но сильнейшая нога впереди – 3–5 раз по 20 м.</p> <p>5. Высокий старт:</p> <ul style="list-style-type: none">– выполнение команды «На старт!»;– выполнение команды «Внимание!»;– выполнение команды «Марш!» – 3–5 раз по 10 м	энергично выносить бедро вперед
4	Создать представление о технике низкого старта	<p>1. Объяснение основ техники, правил соревнований и показ основных вариантов низкого старта.</p> <p>2. Опробование – 3–5 раз</p>	Использовать наглядные пособия; демонстрация квалифицированными спортсменами, преподавателем; делать акцент на направленное «прочувствование движений» (целесообразно выполнять при использовании стартовых колодок)

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4
5	Научить рациональной координации работы ног в сочетании с работой рук	<p>1. Стоя в упоре на согнутой ноге, разгибание и сгибание опорной ноги в сочетании с движением маховой – 3 подхода по 25 раз на каждую ногу.</p> <p>2. Стоя в упоре на выпрямленной ноге, колено маховой ноги поднято, бег в упоре – 3 подхода по 15 сек.</p>	<p>Носок маховой ноги брать на себя, окончание маха сочетать с окончанием выпрямления опорной ноги во всех суставах.</p> <p>Смена ног в безопорном положении, акцентирование внимания на активном выносе бедра маховой ноги вверх, носок ноги брать на себя</p>
6	Научить переходу от стартового разгона к бегу по дистанции	<p>1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью – 5–10 раз.</p> <p>2. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2–3 шагов – 5–10 раз.</p> <p>3. Переход к свободному бегу по инерции</p>	Обращать особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4
		после разбега с высокого (низкого) старта – 5–10 раз	
7	Научить финишированию	<p>1. Объяснение и показ техники финиширования.</p> <p>2. Наклон вперед с отведением рук назад при медленном и быстром беге (индивидуально и группой) – 2–6 раз.</p> <p>3. Финиширование пробеганием створа (с ходу) – 6 раз по 20–30 м</p>	<p>Объяснить необходимость применения финиширования.</p> <p>Выполнять за 2–3 м до линии финиша. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силе;</p> <p>бег необходимо заканчивать не у линии финиша, а после нее</p>

При обучении технике бега рекомендуется также использовать комплекс специально-беговых упражнений, используемых для тренировки челночного бега и указанных в п. 2.1.2.

Результат в этом упражнении определяется двумя факторами: скоростно-силовыми качествами мышц ног и эффективностью анаэробного образования энергии техникой бега по дистанции, на совершенствование которых, собственно, и направлена подготовка.

Тренировка скоростно-силовых качеств. Главным условием развития этого качества выступает проявление в движении максимальных мышечных усилий.

В целях скорейшего роста скоростно-силового потенциала предлагается выполнять беговые и прыжковые упражнения с максимальной скоростью, на отрезках 30–60 м по 5–8 раз, а именно:

- гладкий (то есть без поворотов) бег 20–40 м с высокого старта по сигналу, стремясь максимально быстро выполнить стартовый разгон и бег: 3–5 раз;
- прыжки с ноги на ногу: 5 шагов 3–5 раз;
- прыжки с ноги на ногу: 10 шагов 3–4 раза;
- прыжки вверх из приседа: 10–15 прыжков 3 раза;
- прыжки через гимнастическую скамейку одновременно отталкиванием двумя ногами: 6–8 прыжков 3 раза.

Важно соблюдать главное методическое требование при тренировке скорости движения, а именно: тренировочные действия должны выполняться с максимально возможной скоростью. При снижении скорости бега более чем на 5% или техники прыжков упражнения становятся малоэффективными.

Тренировка бега по дистанции предполагает выполнение повторной беговой работы на отрезках, близких к 100 м, скоростях, близких к скорости преодоления дистанции, продолжительностью, близкой к продолжительности выполнения норматива, а также в беговых и прыжковых упражнениях, выполняемых на рельефной местности.

Основной метод – повторный, то есть выполнение беговых упражнений по 3–6 раз с промежутками для отдыха такой продолжительности, что позволит выполнить следующее повторение с заданными параметрами. Например:

- повторный бег на отрезках (30 м) 3–4 раза с максимальной скоростью;

- повторный бег на отрезках (60 м) 3 раза со скоростью 85–90% от максимальной;
- повторный бег на отрезках (80 м) 2-3 раза со скоростью 85–90% от максимальной;
- бег в подъем 15–20° 6x30 м с максимальной скоростью;
- бег в подъем 15–20° 2–4x40–60 м со скоростью 85–90% от максимальной;
- прыжки с ноги на ногу в подъем 15–20° – 5 прыжков по 6 раз; 10 прыжков по 3 раза;
- спринтерский бег 2 раза по 200 м.

Оценка упражнения проводится на беговой дорожке стадиона или ровной местности с любым покрытием. Между стартом и финишем размечаются дорожки для бега каждого участника. По команде «На старт!» участники забега принимают исходное положение для бега. Стартовое положение может быть произвольным – в высокой или низкой стойке. Использование стартовых колодок, посторонней помощи запрещено. По команде «Внимание!» участники забега, стартующие с высокого старта, принимают удобное для них положение, а с низкого старта – опираются на руки и ступни ног. После команды «Внимание!» и до команды «Марш!» участники должны принять неподвижное положение. Сигналом для начала бега может быть команда «Марш!» или выстрел из стартового пистолета. Участник (группа участников) забега, который(е) начал(и) бег до сигнала «Марш!», считается стартовавшим неправильно (фальстарт). В этом случае все участники забега возвращаются назад к линии старта командой «Назад!» или выстрелом из стартового пистолета. Участнику забега, нарушившему правила старта, объявляется предупреждение. Получивший предупреждение должен поднять руку вверх, признавая тем самым факт нарушения условий выполнения старта. В случае повторного совершения им фальстарта он

считается «не выполнившим» условия контрольного упражнения. Если участник забега во время бега перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, он считается «не выполнившим» условия контрольного упражнения. Лидирование (сопровождение во время бега) запрещается. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник пересечет туловищем линию финиша. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется по отдельному секундомеру с точностью до 0,1 сек.

2.1.3. Преодоление препятствий

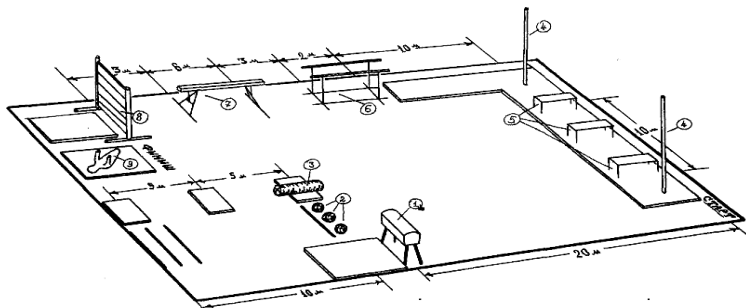
Занятия по этой теме проводятся на оборудованных полосах препятствий и на местности, имеющей естественные препятствия и заграждения.

В содержание занятий включаются упражнения на преодоление различных искусственных и естественных, горизонтальных и вертикальных препятствий, в том числе в средствах индивидуальной бронезащиты и с оружием.

На первом этапе происходит разучивание отдельных приемов преодоления препятствий (безопорные прыжки через препятствие, прыжки с опорой на препятствие, перелезания, прыжки в глубину, соскакивание в траншею и выскакивание из нее, пролезания, передвижения по узкой опоре и другие), а далее – тренировка их выполнения, в том числе прохождение полосы препятствий.

Тренировка в преодолении полос препятствий организуется или поочередно с определенным интервалом, или группами по 2-3 человека, или в составе подразделения, без груза или с грузом. При групповом преодолении препятствий занимающиеся обучаются взаимопомощи и применению подручных средств.

Содержание тренировочных полос препятствий (набор препятствий) рекомендуется определять в соответствии с содержанием Специальной полосы препятствий, описанной в п. 35 и 36 Наставления (рис. 1) [13].



Условные обозначения: 1 – гимнастический конь высотой 135 см; 2 – три медицинбола весом 4 кг; 3 – «ящик» или мешок массой 30 кг; 4 – вертикальный шест; 5 – три скамейки высотой 45 см; 6 – гимнастические брусья высотой 160 см; 7 – гимнастическое бревно высотой 120 см; 8 – забор высотой 2 м; 9 – боксерский мешок или борцовское чучело массой 30 кг

Рис. 1. Специальная полоса препятствий [13]

2.1.3.1. Преодоление одиночных препятствий

Обучение технике преодоления препятствий на первоначальном этапе происходит в облегченных условиях за счет уменьшения высоты снаряда, снижения его веса и т. п. Облегчение в выполнении действия можно осуществить и за счет преодоления препятствия с помощью или партнера, или окружающих объектов.

Для тренировки и дальнейшего совершенствования используется увеличение скорости, расстояния и уменьшение времени на преодоление препятствия. Также рекомендуется тренировка техники преодоления препятствия в утяжеленных условиях: увеличение количества подходов,

уменьшение времени на отдых, дополнительный груз и дополнительная нагрузка перед выполнением упражнения.

2.1.3.1.1. Преодоление забора

Существует несколько способов преодоления забора: силой, висом завесом, с разбега наступанием. Кроме того, забор можно преодолевать и с помощью партнеров – как одного, так и двоих. В качестве тренировочного инвентаря используется макет деревянного забора, кирпичный забор (как на фотографиях ниже) или стена не выше 2 м.

Преодоление силой. С разбега или с места схватиться руками за верхний край забора. Подтягиваясь на руках и помогая себе ногами, выйти в упор (фото 12).



Фото 12. Преодоление забора силой

Соскок выполняется наклоном туловища. Наклоняя туловище за препятствие и одновременно делая мах соединенными ногами назад-вверх, упереться ладонью правой руки в противоположную сторону забора, перенести через него ноги и спрыгнуть на землю (фото 13).



Фото 13. Соскок наклоном

Преодоление висом завесом. Сделать разбег, оттолкнуться ногой на расстоянии шага от препятствия и, опираясь другой согнутой ногой о препятствие, схватиться за его край. Подтянуться и повиснуть левым боком к препятствию так, чтобы его верхний край был под мышкой. Правой ногой зацепиться и прийти в положение виса завесом. Силой рук и правой ноги прийти в упор верхом (фото 14).

Соскок выполняется махом ногой. Из упора верхом перенести тяжесть тела на руки и немного поднять таз от забора. Переносить тяжесть тела на правую руку, махом вынести вперед через забор левую ногу и соскочить (фото 15).



Фото 14. Преодоление забора висом завесом



Фото 15. Соскок махом ног

Преодоление с разбега наступанием. Сделать разбег, оттолкнуться ногой на расстоянии шага от препятствия и, опираясь другой согнутой ногой о препятствие, схватиться за его край. Подтянуться на руках и встать подошвой согнутой правой ноги на забор сверху (фото 16).



Фото 16. Преодоление забора с разбега наступанием

Соскок осуществляется переносом ноги вперед (фото 17). Махом левой ногой вперед над препятствием соединить ноги и продолжить движение ими вперед (оторвав от поверхности правую ногу). Одновременно оттолкнуться руками. Соскочить на землю.



Фото 17. Соскок переносом ноги вперед

Преодоление забора перекатом. Сделать разбег, оттолкнуться ногой на расстоянии шага от препятствия и, опираясь другой согнутой ногой о препятствие, схватиться за его край. Подтянуться на руках и лечь на забор сверху. Упереться левой рукой в поверхность забора и сделать мах правой ногой – соскочить с забора (фото 18).



Фото 18. Преодоление забора перекатом

Также существует несколько способов преодоления забора с помощью.

Первый способ – *преодоление забора с опорой на бедро партнера*. Партнер становится в полуприсед левым плечом к забору, опирается на него, ставит вперед согнутую правую ногу. Встать на правую ногу партнера и зацепиться руками за край забора. Выпрямляя ногу, подтягиваясь на руках, прийти в упор. Партнер при этом помогает: выпрямляя свои ноги, руками поднимая товарища вверх (правой рукой берется за голень согнутой левой ноги товарища, другой – под коленную чашечку правой ноги) (фото 19).



Фото 19. Преодоление забора с опорой на бедро партнера

Второй способ – *преодоление забора с упором в плечи партнера*. Партнер становится в полуприсед, спиной опираясь на забор, ноги расставлены в стороны, кисти ладонями вверх друг на друге. Стать правой ногой на ладони

партнера, опереться руками о его плечи. Сделать шаг левой ногой вверх, встать на плечо партнера, а руками схватиться за край забора. Вставая правой ногой на другое плечо партнера, подтянуться руками. Партнер при этом поднимается, выпрямляя ноги и руками подталкивая ноги товарища вверх. Выйти в упор (фото 20).



Фото 20. Преодоление забора с упором в плечи партнера

Третий способ – *преодоление забора с помощью подачи руки*. Партнер находится на верху забора, зацепившись подколенным сгибом левой ноги и опорой левой рукой, правая рука опущена вниз. Опереться согнутой правой ногой о поверхность забора и схватиться обеими руками за руку партнера (фото 21).

Четвертый способ – *преодоление забора с помощью двух партнеров*. Оба партнера исполняют одноименный захват за руки друг друга (фото 22).



Фото 21. Преодоление забора с помощью подачи руки



Фото 22. Одноименный захват за руки друг друга

Встать левой ногой на руки партнеров, а руками опереться на плечи партнеров. Поднимаясь вверх, выпрямляя ногу, схватиться руками за край забора. При этом партнеры подталкивают товарища вверх, выпрямляя ноги и поднимая руки вверх (фото 23).



Фото 23. Преодоление забора с помощью двух партнеров

2.1.3.1.2. Преодоление препятствий верхом

Одним из способов преодоления препятствия верхом является *преодоление кувырком*. Обучение способам преодоления препятствия кувырком необходимо проводить на мягком покрытии и только после изучения тем акробатических упражнений, кувырков и перекатов, способов самостраховки. На занятии в качестве препятствия можно применять разнообразные предметы: лавки, стулья, столы. Также можно тренироваться, прыгая через партнера.

Техника преодоления препятствий кувырком складывается из фаз разбега и отталкивания, полета над препятст-

вием и приземления. Этот способ можно, к примеру, применить, выполняя кувырок в открытое окно. Вначале необходимо выполнить мощный разбег и сильно оттолкнуться ногами на расстоянии примерно метра от препятствия. Выполнить движение «кувырок полетом» над препятствием. Ноги должны быть вместе, выпрямлены и во время полета их надо держать параллельно земле. Это необходимо для того, чтобы не удариться пятками о верхний край окна. После приземлиться на чуть согнутые напряженные руки и, смягчая падение сгибанием напряженных рук, произвести кувырок, согнувшись в группировке.

Следующим способом преодоления препятствия верхом является *опорный прыжок*. Обычно обучение проводится на гимнастическом коне и (или) козле высотой 135 см с использованием гимнастического мостика или без него. Однако обязательным условием обучения выступает организация места приземления (гимнастический мат или татами), обеспечение устойчивости снаряда, а также страховки при выполнении упражнения.

Хотя опорный прыжок может выполняться разными способами, существует одинаковая для всех структура этого сложного двигательного действия.

Так, практически любой опорный прыжок состоит из нескольких фаз: разбега, толчка ногами и полета, упора и толчка руками (отталкивания), полета после толчка руками, приземления.

Разбег производится таким образом, чтобы достигнуть максимальной скорости в точке, из которой будет производиться отталкивание. В зависимости от высоты препятствия длина разбега может варьироваться в пределах 5–10 м. Дальше – в фазе отталкивания – ногами необходимо сгруппироваться и оттолкнуться от поверхности (или от гимнастического мостика). Толчок производится за счет мощного выпрямления ног в сочетании с набранной во время раз-

бега горизонтальной скоростью. В связи с этим малейшее отклонение равновесия тела может привести к срыву прыжка или к падению.

Полет после толчка ногами длится от момента отталкивания от опоры до момента касания снаряда руками. В момент касания руками козла необходимо выполнить толчок руками – отталкивание от снаряда. При этом сначала происходит гашение жесткого контакта со снарядом за счет сгибания рук в локтевых суставах и амортизационного движения плечевыми суставами. В момент самого отталкивания активно работают плечевые суставы, локтевые (делая движение от снаряда, локти разгибаются) и завершают комплексную работу рук запястья. После мощного отталкивания наступает фаза полета (то есть безопорного положения). В это время сотрудник должен сгруппироваться таким образом, чтобы подготовить ноги к контакту с поверхностью, а все тело находилось в нужном положении, чтобы не потерять равновесие.

Завершает опорный прыжок приземление. Это четкое, синхронное касание поверхности двумя носками чуть согнутых ног, после чего необходимо моментально перенести вес тела на всю стопу. Приземление смягчается сгибанием ног и принятием положения полуприседа, руки ставятся перед собой под прямым углом, после чего сотрудник выпрямляется.

Как сказано выше, техника выполнения опорных прыжков схожа в большинстве своих компонентов. Однако они различаются в главном – в способе отталкивания от опоры и способе ее преодоления (то есть в положении ног).

Самым простым из опорных прыжков является опорный прыжок упором ногой и рукой или прыжок боком. Именно с него и необходимо начать обучение опорным прыжкам.

В прыжке боком особое значение имеет высокое положение тела над снарядом. После разбега необходимо положить руку на снаряд и, отталкиваясь одноименной ногой, другую (маховую) ногу поставить на коня в сторону. Толчковая нога проносится между снарядом и опорой (ногой) и опускается на землю непосредственно за снарядом. Приземление происходит на обе ноги (фото 24).



Фото 24. Опорный прыжок с упором рукой и ногой

Этот же прыжок можно выполнять махом ногой и рукой. В этом случае правая нога и правая рука выполняют сильный мах вверх, а левая рука и нога опираются о коня кратковременно и выполняют толчок от него.

Типичными ошибками при выполнении этого опорного прыжка являются уход в сторону от опорной руки; низкое положение туловища над снарядом; в момент прохождения над снарядом нет разгибания в тазобедренных суставах.

Для обучения используются следующие подготовительные упражнения:

1. В упоре лежа боком немного согнуться в тазобедренных суставах и разогнуться.

2. То же, ноги на гимнастической скамейке или на второй рейке гимнастической стенки.

3. Из упора стоя перед снарядом два-три прыжка и толчком ног упор лежа боком и соскок спиной к снаряду.

4. С небольшого разбега прыжок боком через коня в ширину.

Страховка и помощь при обучении этому опорному прыжку следующая: стоя у места приземления со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать за плечо опорной руки, другой снизу под туловище.

Следующим опорным прыжком является *прыжок согнув ноги*. Техника его выполнения следующая (фото 25а). В момент толчка руками от снаряда поднять таз, сгибая ноги к груди. Пройдя в таком положении над снарядом, энергично разогнуться, опуская ноги книзу. Выполнить приземление на обе ноги.

Упражнения для обучения:

1. Прыжки на месте с опорой руками и сгибанием ног после толчка.

2. Из упора лежа толчком ног в упор присев (в «доскок»).

3. Прыжки с возвышенности, сгибая и разгибая ноги.

Страхуя, стоять спереди и немного сбоку от места приземления. При обучении прыжку держать сотрудника двумя руками за руку выше локтя, а когда прыжок изучен, то одной рукой за предплечье, а другой – выше локтя за плечо или под грудь. В случае падения вперед держать под грудь, а при падении назад – под спину.

Опорный прыжок ноги врозь выполняется следующим образом: одновременно с толчком руками от снаряда развести в стороны прямые ноги и поднять их таким образом, чтобы они не задели снаряд. После отталкивания руки отпускаются от опоры и ноги, пройдя снаряд, соединяются. Выполнить приземление (фото 25б).

Овладение техникой опорного прыжка проводится следующими упражнениями:

1. Из упора лежа на полу толчком ног перейти в упор стоя согнувшись, ноги врозь.

2. С 2-3 шагов разбега прыжок на руки на горку из 3–5 гимнастических матов и толчком руками переход в стойку ноги врозь на матах.

3. Стоя в приседе на ближней части коня, прыгнуть ноги врозь толчком руками на дальнюю часть коня.

Страховка осуществляется спереди снаряда, у места приземления. Страховующий поддерживает исполняющего под грудь и за плечо ближайшей руки.



Фото 25а. Опорный прыжок через гимнастического козла (прыжок согнув ноги)



Фото 25б. Опорный прыжок через гимнастического козла (прыжок ноги врозь)

Более сложным в обучении, но в то же время более динамичным и скоростным способом является опорный прыжок углом. Он выполняется в следующем порядке. Необходимо опереться двумя руками на козла и оттолкнуться

двумя ногами. Далее ноги поднимаются вверх как можно выше над козлом, а туловище сгибается в тазобедренных суставах. Пройдя над препятствием, ноги опускаются вниз, а руки отталкиваются от козла. Приземление происходит на две ноги (фото 26).

Для обучения этому опорному прыжку применяются следующие подготовительные упражнения:

1. Имитация «угла» – упор на снаряд, поднять толчком прямые ноги в стороны.
2. То же, но с прыжком вверх с помощью партнера и с последующим приземлением в исходное положение.
3. Вскок на коня с опорой на бедра.
4. То же, но с последующим соскоком без помощи рук.

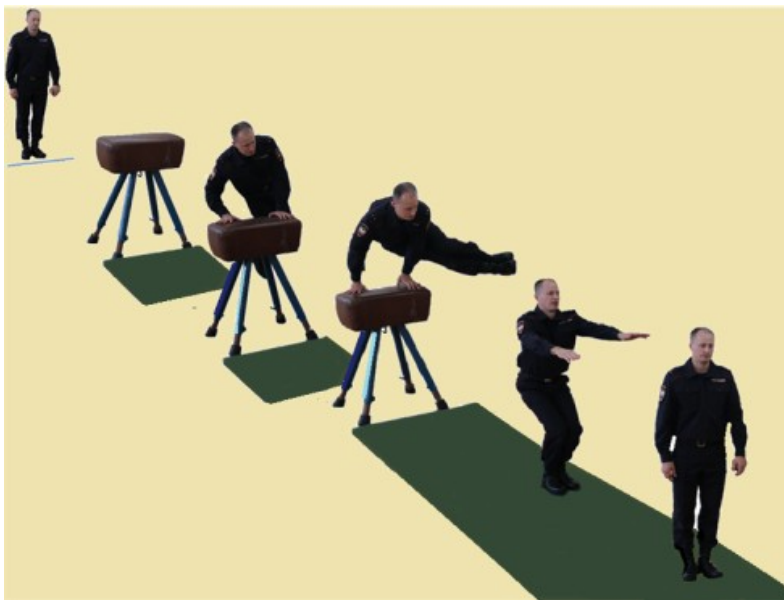


Фото 26. Опорный прыжок углом

2.1.3.1.3. Преодоление препятствий низом (под препятствием)

Основным самым простым и надежным способом преодоления препятствий низом или под препятствием является ползание по-пластунски (фото 27).

Обучение ползанию начинается с изучения исходного положения. Необходимо лечь на живот, распластавшись на поверхности, не запрокидывать головы, согнуть руки и поставить их перед собой наравне с ключицами, ноги пока вместе, прямые. Далее согнуть одну ногу вперед до прямого угла в тазобедренном и коленном суставах, совершенно не поднимая таза, для чего колено согнутой ноги должно быть обращено наружу (внутренняя поверхность бедра, колена и голени должна плотно прилегать к поверхности). Одновременно с движением ноги вытянуть вперед руку, разноименную согнутой ноге; опираясь предплечьями и ладонями, упереться внутренним краем стопы согнутой ноги и передвинуть тело вперед, почти не отделяя его от пола. При перемещении тела вперед одновременно с разгибанием согнутой ноги другая нога, сгибаясь, выносится вперед, повторяя прием; аналогичны и движения рук: при перемещении тела вперед рука, которая была сильно согнута, выносится вперед. При ползании тело не должно переваливаться с боку на бок.

Для обучения ползанию по-пластунски применяются следующие подготовительные и тренировочные упражнения:

1. Ползание в упрощенном варианте. В исходном положении обе руки вынести подальше вперед, передвинуться, опираясь на обе руки и одну ногу (как бы подтягиваться на руках), затем передвинуть обе руки вперед и т. д.
2. Ползание на скорость и на дальность.
3. Ползание под препятствием, уменьшая его высоту.
4. Ползание по зауженной или поднятой опоре (гимнастической скамейке, бревну).

5. Ползание с грузом, с партнером.
6. Ползание в сочетании с бегом. Чередовать 5–10 м спринта со скоростным ползанием на 10–15 м.

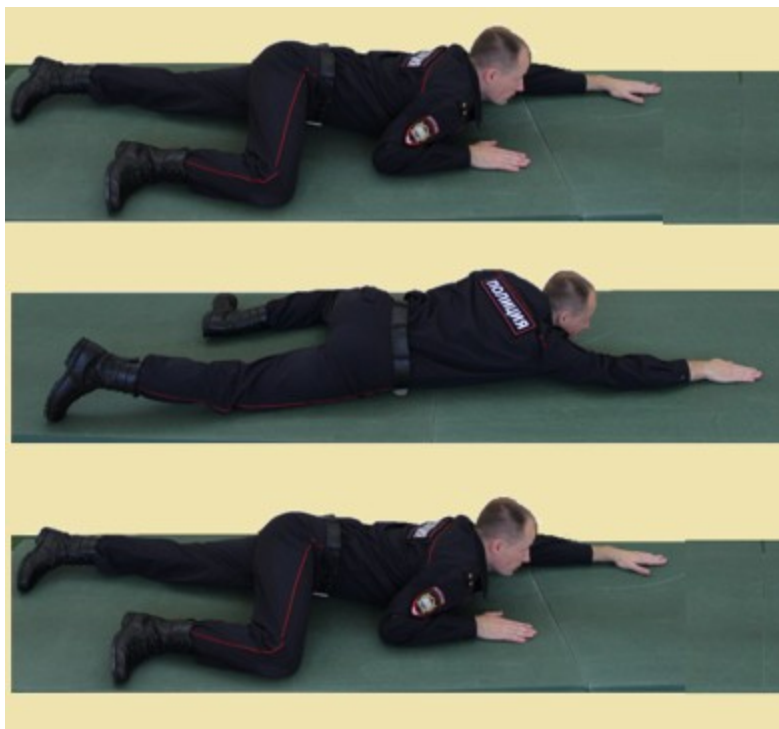


Фото 27. Ползание по-пластунски

2.1.3.1.4. Лазание

Обучение лазанию проводится на канатах или металлических шестах различной длины и способа крепления. Существует несколько способов лазания, которые распределяются по количеству «приемов» (то есть действий): лазание в три и два приема.

Однако обучение любому способу лазания начинается с изучения вися на канате (шесте). Для этого необходимо перед шестом оттолкнуться и запрыгнуть на него, как можно выше схватившись руками и ногами. Ногами можно удерживаться или скрестно, или сбоку.

Скрестно – левая нога обхватывает канат сзади, а правая нога – спереди. Слегка сгибая ноги, зажать канат между ног (фото 28б). Сбоку – согнуть слегка ноги и, упираясь в канат подошвами, зажать его ногами сбоку (фото 28а).

Лазание в три приема. Исходное положение – вис на прямых руках, кисти рядом. Первый прием – согнуть ноги вперед примерно до прямого угла между бедром и туловищем, захватить шест стопами и коленями. Второй прием – не ослабляя прочный захват, разогнуть ноги (как бы оттолкнуться) и согнуть руки. Третий прием – сохраняя захват ногами (хотя они и вытянуты), поочередно перехватить руки.

Лазание в два приема. Исходное положение – вис на одной прямой, другой согнутой (на уровне подбородка) руках. Первый прием – захват ногами шеста, как в способе в три приема. Второй прием – разогнуть ноги (как бы оттолкнуться) и, одновременно перехватив шест одной рукой (которая была согнута), согнуть другую.

Особое внимание при обучении лазанию необходимо уделить спуску с шеста. Во-первых, в начале каждого занятия необходимо проверить, чтобы под шестом лежал гимнастический мат (или татами). Во-вторых, спуск с шеста нужно выполнять с осторожностью: ослабевая хват руками и ногами, плавно спуститься вниз, смотреть на точку приземления (гимнастический мат). При этом не следует спрыгивать с шеста или слишком быстро спускаться – это может привести к травме.

При обучении лазанию используются следующие подготовительные и тренировочные упражнения:

1. Фиксация захвата руками (без ног), ногами (без рук) как можно дольше.
2. Фиксация захвата руками и ногами как можно дольше.
3. Лазание с помощью.
4. Лазание по столбу, дереву.
5. Неоднократное лазание по шесту без отдыха (на количество преодоленных шестов).
6. Лазание на скорость.
7. Лазание вдвоем. Исходное положение: один обучаемый сидит на плечах другого, лазание усилиями обоих.
8. Лазание с грузом (к примеру, с поясом-утяжелителем).



Фото 28. Положение ног на канате

2.1.3.1.5. Преодоление препятствия с узкой опорой

В качестве имитации препятствия с узкой опорой используется гимнастическое бревно (далее – бревно). Сам способ преодоления бревна можно разбить на три фазы: заход на бревно, прохождение по нему и спрыгивание.

Заход на бревно осуществляется следующим способом. Сначала надо встать на заступ опоры гимнастического бревна левой ногой, взяться за бревно руками. Выпрямляя левую ногу, подняться и встать согнутой правой ногой на поверхность бревна. Подняться, удерживая равновесие, встать на обе ноги (левая – впереди), руки развести в стороны (фото 29).

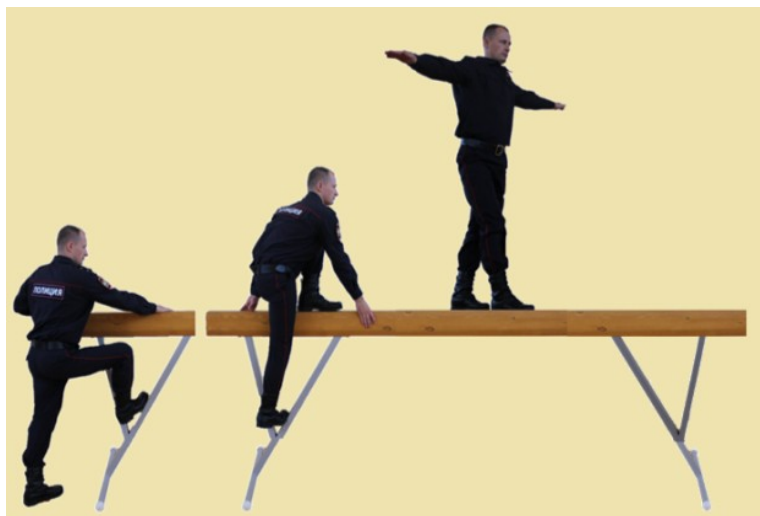


Фото 29. Заход на бревно

Преодоление бревна осуществляется двумя способами: простым и боком приставным шагом.

Преодоление боком приставным шагом осуществляется из следующего исходного положения: встать правым

боком по направлению движения, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Далее сделать приставной шаг правой ногой в сторону, удерживая равновесие. Приставить к ней левую ногу на ширину плеч. Поочередно меняя положение ног, продолжить движение в сторону (фото 30).

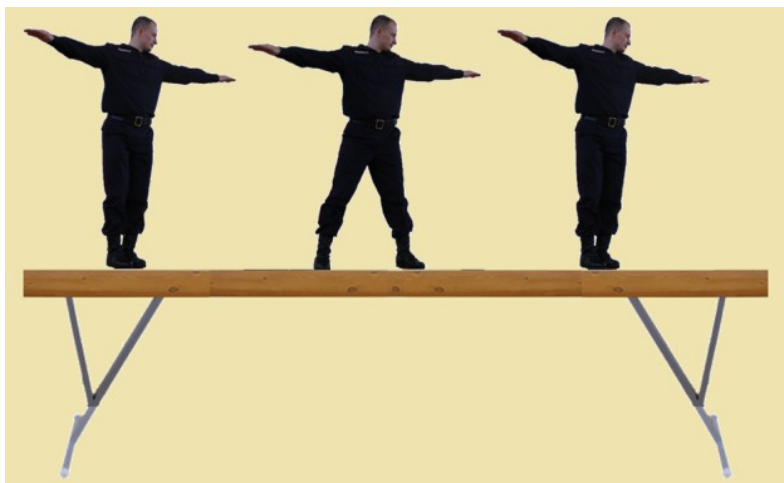


Фото 30. Прохождение по бревну приставным шагом

После прохождения бревна осуществляется спрыгивание двумя ногами (фото 31). Для этого необходимо остановиться на крае бревна двумя ногами (одна впереди). Далее согнуть ноги и спрыгнуть вперед-вниз, приземлиться на две чуть согнутые ноги, руки поставить для равновесия вперед. В этом случае спрыгивание осуществляется в сторону и можно опираться руками о бревно.

Следующий способ преодоления бревна более динамичный и скоростной. Однако он требует большой координации движения. Преодоление простым шагом осуществляется из исходного положения – из положения шага – правая нога сзади, а левая впереди почти вплотную, руки в

стороны. Сделать шаг вперед правой ногой, удерживая равновесие. Поочередно меняя положение ног, продолжить движение вперед (фото 32). Оптимальная скорость передвижения – бегом.

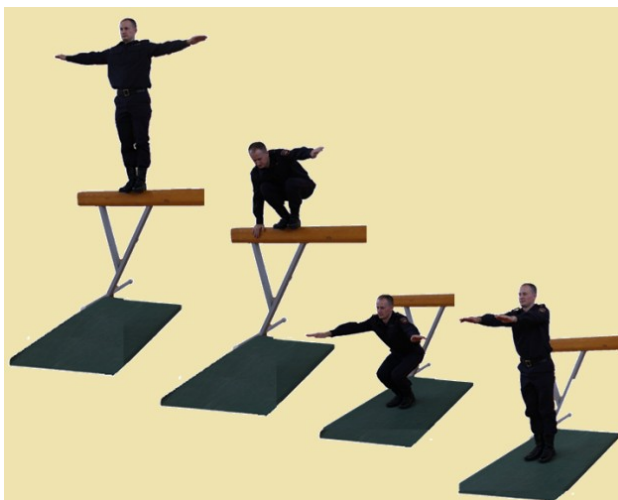


Фото 31. Спрыгивание после прохождения по бревну приставным шагом

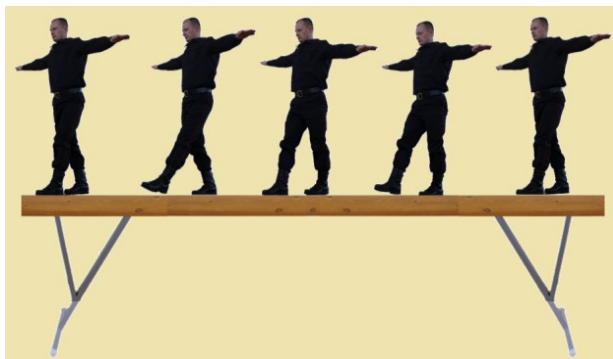


Фото 32. Прохождение по бревну простым шагом

При движении простым шагом соскок осуществляется толчком одной или двумя ногами (фото 33). Не прекращая последовательного движения ногами, одной встать на край бревна, а другой выполнить движение шага вперед-вниз (спрыгивание) и далее:

- приземлиться на нее (чуть согнутую) и продолжить движение другой ногой вперед;
- в полете присоединить к ней другую ногу и приземлиться на обе чуть согнутые ноги, руки вперед.

При обучении и тренировке используются следующие упражнения:

1. Отработка входа на бревно. На первых этапах выполнять с помощью товарища, который помогает подняться и удерживать равновесие. Далее необходимо отрабатывать вход на скорость.

2. Отработка соскока. На первых этапах выполняется со страховкой (поддержкой товарища). Необходимо отрабатывать правильную постановку ног при приземлении.

3. Прохождение по гимнастической скамейке. Постепенно увеличивать скорость прохождения.

4. Прохождение по бревну с помощью. Товарищ идет рядом и подает курсанту руку для удержания равновесия.

5. Прохождение по бревну с упором руками о стену. Поставить бревно как можно ближе к стене. Проходить, удерживая равновесие, опираясь о стену.

6. Преодоление препятствия в целом. Постепенно увеличивать скорость всех этапов преодоления препятствия (вход, прохождение, соскок).

7. Соскок с выходом на разбег для преодоления забора. Основное требование – выполнение упражнения без остановки, постоянно в одноопорном положении.

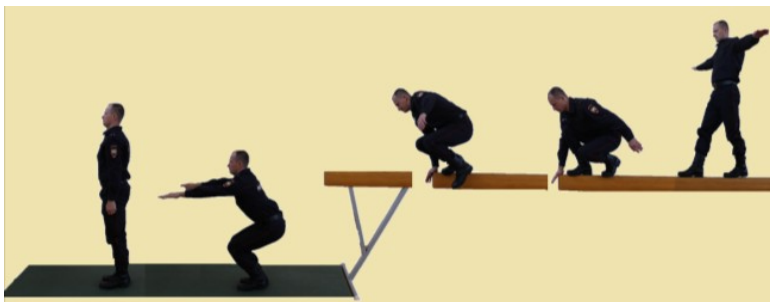


Фото 33. Спрыгивание после прохождения по бревну простым шагом

2.1.3.1.6. Преодоление препятствия в упоре

Обучение проводится на параллельных гимнастических брусках (далее – бруска). Для соблюдения техники безопасности на поверхность под брусками и место спрыгивания необходимо положить гимнастические маты.

Из всего многообразия способов прохождения в упоре на брусках мы рекомендуем к обучению два наиболее простых и надежных способа, различающихся движением ног (имитацией шага в вися): шагом и приставным шагом. Наиболее подготовленные сотрудники могут применять для преодоления брусков быстрый, но требующий высокой физической подготовленности способ «прыжком».

Обучение всем способам начинается с изучения исходного положения упора на брусках: тело занимает вертикальное положение, руки опущены вдоль туловища, выпрямлены и удерживаются за жерди брусков хватом сверху, прямые ноги опущены, носки стоп оттянуты (фото 34).

Наиболее доступным из двух способов является перенос веса тела на левую (или правую) руку, сделать движение другой рукой вперед и схватиться за жердь на расстоянии 20–40 см впереди. Одновременно с этим вперед подается и одноименная (левая или правая) нога. Не останавливаясь, сделать такое же

движение другой рукой и ногой вперед и прийти в исходное положение упора. Главное условие – руки должны быть прямыми (фото 34).



Фото 34. Прохождение по брускам приставным шагом

Более сложным способом – шагом – является прохождение, когда руки, минуя исходное положение, выносятся вперед: выполнить левой (правой) рукой движение вперед и схватиться за жердь на расстоянии 20–40 см впереди. Не останавливаясь, сделать такое же движение другой рукой на расстояние 20–40 см впереди левой (правой) руки (фото 35). В итоге длина движения рук в каждом «шаге» составляет 40–80 см и требует определенных силовых способностей. Ноги могут двигаться так же, как и первом случае, или же выполнять круговые движения вперед-вверх-вниз (как при езде на велосипеде).

Обратите внимание на то, что сгибание рук в локтевых суставах ведет к падению с препятствия.

Самым быстрым, как было сказано выше, является способ передвижения прыжками. Для этого необходимо вы выполнить мах согнутыми ногами к груди и толчок руками

вверх-вперед. Этими движениями тело выталкивается над жердями, что позволяет перехватиться руками вперед (фото 36).



Фото 35. Прохождение по брускам в упоре шагом

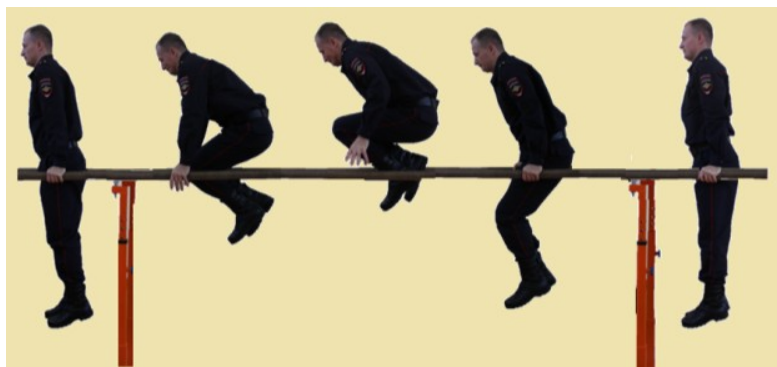


Фото 36. Прохождение по брускам прыжком

Соскок со снаряда во всех случаях выполняется махом вперед с приземлением на чуть согнутые ноги, руки подать вперед.

Рекомендуется при обучении использовать следующие упражнения:

1. Исходное положение – упор на гимнастических брусьях. Сгибание и разгибание рук. Выполнить 4–6 подходов в режиме «до отказа». Для увеличения нагрузки данное упражнение можно выполнять с грузом.

2. Исходное положение – то же. Переход в упор углом: поднять прямые ноги до уровня 90° . После опускания в исходное положение не допускать раскачивания. Выполнить 4–6 подходов в режиме «до отказа».

3. Выполнение упражнения в целом. Нагрузка варьируется скоростью прохождения, количеством подходов, уменьшением времени на отдых. Также можно использовать дополнительный груз.

2.1.3.2. Тренировка в преодолении препятствий

Весь процесс обучения преодолению препятствий проходит в три этапа: начального обучения (обучение технике преодоления одиночных препятствий), этапа тренировки и этапа совершенствования.

1 этап – обучение технике преодоления препятствий. Преодоление каждого препятствия изучается в отдельности. В занятия рекомендуется, кроме упражнений по изучению техники преодоления препятствий, включать упражнения силовой подготовки. Это могут быть упражнения с собственным весом, весом партнера, с разнообразными утяжелениями (гантели, диски от штанги, пояса-утяжелители и т. д.), на снарядах, тренажерах.

2 этап – тренировка в преодолении препятствий. На этом этапе тренировку необходимо проводить в непрерывном преодолении разнообразных полос препятствий (далее – полоса). Сначала тренировочные полосы формируются с возможно большим количеством препятствий. Трени-

ровка происходит в среднем темпе, с отдыхом после прохождения каждой полосы. В занятии постепенно увеличивать количество преодоленных полос.

Далее тренировки проводятся в непрерывном прохождении полос препятствий, начиная прохождение следующей полосы без отдыха после первой, и в прохождении полос, чередуя с легким бегом. Набор препятствий в полосе должен быть таким, чтобы на их прохождение в среднем темпе затрачивалось бы 5-6 мин. Количество полос в занятиях постепенно увеличивать.

3 этап – совершенствование навыков преодоления препятствий. Преодоление полосы осуществляется в максимальном темпе, их прохождение чередуется с выполнением боевых приемов борьбы (например, защиты от ударов рукой, ногой, ножом палкой, освобождения от захватов и обхватов и т. п.). Постепенно увеличивать количество полос, преодоленных за занятие, чередуя их с активным отдыхом и усложняя задания по боевым приемам борьбы. В занятие после прохождения полосы препятствий можно включать проведение поединка по правилам рукопашного боя или борьбы.

2.1.4. Лыжная подготовка

В зимний период с сотрудниками на регулярной основе должны проводиться занятия по лыжной подготовке. Они направлены на развитие выносливости, воспитание волевых качеств, а также формирование и совершенствование двигательных навыков в целом. Особенно важны эти занятия еще и потому, что во время ходьбы на лыжах средствами закаливания организма достигается значительный оздоровительный эффект, что, в свою очередь, позволяет решить одну из задач физической подготовки – «Поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного

уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности» [13].

Занятия по лыжной подготовке проводятся в основном в парках и лесополосах, как со специально подготовленной лыжней, так и без нее.

Основным гигиеническим критерием, определяющим возможность проведения занятий лыжной подготовкой, служит температура воздуха. Наиболее подходящей температурой является минус 5–15°C. Важно учитывать, что на занятиях по лыжной подготовке всегда существует возможность переохлаждения организма, которое связано с опасностью возникновения простудных заболеваний и обморожения.

В содержание занятия включаются бег на лыжах на 5 км, совершенствование способов подъемов и спусков с возвышенности, тренировка в беге на лыжах на различные дистанции, а при необходимости и упражнения по изучению способов передвижения на лыжах (с сотрудниками, не умеющими передвигаться на лыжах).

Цикл занятий по лыжной подготовке (с момента появления снежного покрова и до его таяния) длится в каждом регионе по-разному. Условно его можно разделить на несколько этапов.

Так, с выпадением снега начинается этап так называемого вкатывания на лыжах. Обычно он длится 2-3 недели. Его задачей выступает совершенствование техники, в первую очередь, скользящего шага – как основы всех лыжных ходов. В занятия включаются различные упражнения: ходьба на лыжах без палок, с палками на ровной местности разными ходами. В этот период необходимо вспомнить основные лыжные ходы. На рисунке 2 представлены одновременные (бесшажный (А), одношажный (Б) и двухшажный (В)) и попеременный двухшажный (Г) лыжные ходы.

Кроме того, необходимо вспомнить технику подъемов (рис. 3: А – «елочкой», Б – «лесенкой») в гору и спусков с нее, а также способов торможения (рис. 2: В – «плугом», Г – «полуплугом»).

На первоначальном этапе рекомендуется на одном занятии чередовать два лыжных хода, а также их сочетание и различные комбинации лыжных ходов. Применяется длительное передвижение одним из лыжных ходов с переходом на сочетание лыжных ходов. Хороший обучающий эффект дает контраст от перехода с передвижения на лыжах по глубокому снегу на передвижение по хорошей лыжне.

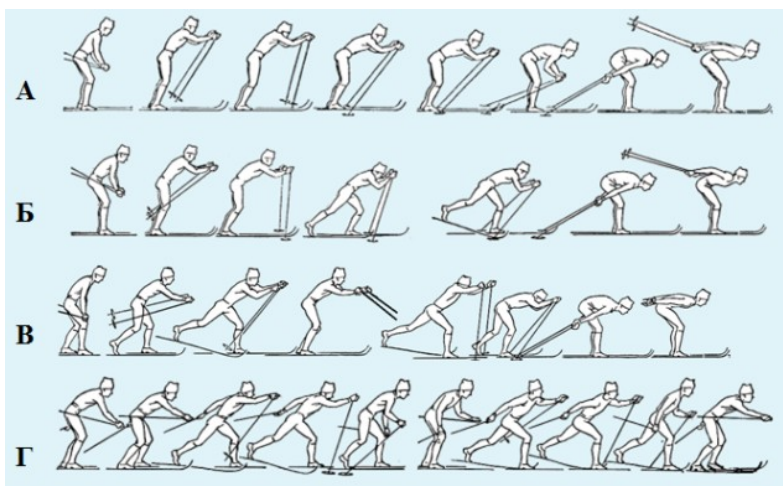


Рис. 2. Лыжные ходы

Далее наступает этап тренировки и развития выносливости. Он занимает $2/3$ всего учебного времени, отведенного на лыжную подготовку. Основное тренировочное средство – преодоление заданной дистанции с установленной скоростью. Характер нагрузки обуславливается отношени-

ем к контрольной скорости передвижения, которая берется за 100%. Контрольная скорость – это скорость, с которой лыжник преодолевает дистанцию, стремясь пройти от старта до финиша за меньшее время. Поэтому рассчитывая нагрузку на занятие, мы берем за основу контрольную скорость как 100%. Эту скорость можно еще назвать максимальной скоростью для конкретного сотрудника. Она определяется на контрольном старте по результату прохождения дистанции.

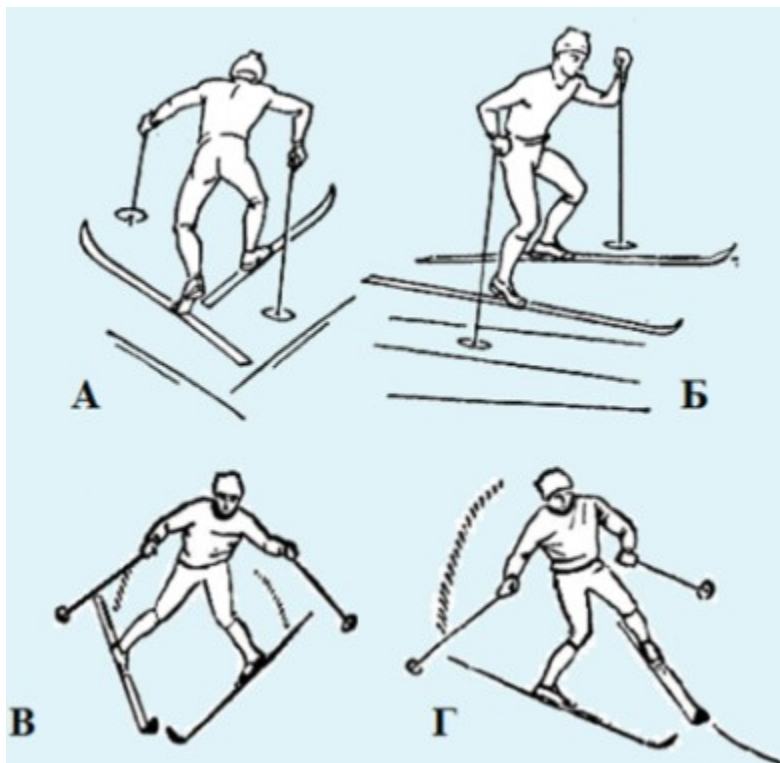


Рис. 3. Подъемы, спуски и способы торможения с горы

Сначала на занятиях задается режим развивающих нагрузок – это передвижение со скоростью 85–95% от контрольной скорости. Определить границы этого режима можно по частоте сердечных сокращений (далее – ЧСС). Ее пределы – 170 ± 10 ударов в мин. Именно такой режим прохождения дистанции вызывает большие функциональные сдвиги в организме сотрудника. Длительность этого этапа в режиме развивающих нагрузок может длиться до 5 недель. В то же время такой режим тренировок требует от организма сотрудников достаточно больших энергозатрат. В связи с этим в течение последующих 2-3 недель занятия проводятся в режиме поддерживающих нагрузок. Этот режим занятия предполагает прохождение установленной дистанции со скоростью 80–85% от контрольной скорости, при этом ЧСС должна находиться в пределах 160 ± 10 ударов в мин.

В последние 2-3 недели зимнего периода необходимо снизить нагрузку, чтобы обеспечить плавный переход на последующий тренировочный период в рамках физической подготовки (весенне-летний). Такой режим выступает в роли активного отдыха. Занятия проводятся в режиме восстанавливающих нагрузок, то есть передвижение по дистанции производится со скоростью уже 70–75% от контрольной скорости при ЧСС в пределах 150 ± 10 ударов в мин.

Особенностями занятий по лыжной подготовке, кроме высокого риска получения охлаждения и обморожения, являются необходимость проведения перед занятием таких организационных мероприятий, как получение (с последующей сдачей) лыжного инвентаря, проверка его исправности и подгонки, выдвигание на учебное место (порой через проезжую часть).

2.1.5. Плавание

Плавание – это не только вид спорта, это жизненно необходимый прикладной навык, прекрасное средство разно-стороннего физического развития, имеющее оздоровительную направленность. Понятие «плавание» означает способность человека удерживаться на месте или передвигаться в воде с помощью движений.

В рамках физической подготовки занятия по плаванию направлены на развитие общей выносливости и закаливание организма, на формирование навыков в плавании, а также на воспитание волевых качеств. В основном занятия по этой теме проводятся в закрытых плавательных бассейнах, но при отсутствии таковых они могут быть организованы и на открытых водоемах при температуре воды не ниже 18°C.

В содержание занятия включаются плавание на 100 м, обучение простейшим прыжкам в воду, нырянию, оказанию помощи утопающему. Для сотрудников, не владеющих навыками плавания, организуется отдельный цикл занятий по обучению наиболее ценным в служебно-прикладном отношении способам плавания.

Из всего многообразия способов плавания таковыми являются кроль (на груди) и брасс.

Кроль – стиль плавания на груди, когда левая и правая часть тела совершают гребки поочередно (попеременно). Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, в то время как вторая совершает замах вне воды (в воздухе). Ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Голова опущена в воду, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох, выдох же производится в воду (рис. 4). Кроль используется не только для более быстрого (чем другими способами) преодоления дистанции в плавании на

100 м, он имеет и большое прикладное значение. Сфера его применения в служебной деятельности достаточно велика: преодоление в различных условиях водных преград, плавание в форменной одежде, с оружием, оказание помощи тонущему и т. д.

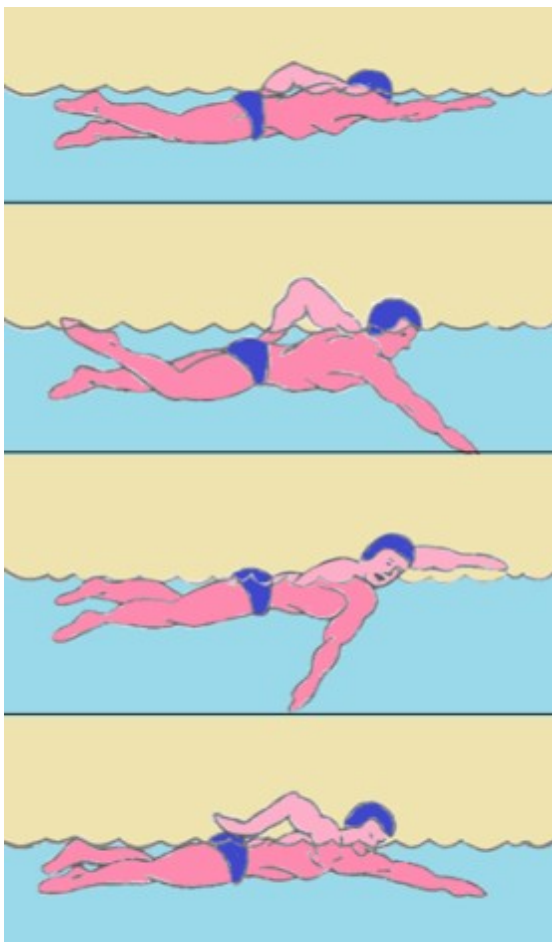


Рис. 4. Кроль

Более медленный, но менее энергозатратный способ плавания – брасс – способ плавания на груди, в котором руки подаются вперед симметрично, а ноги совершают одновременный толчок в горизонтальной плоскости. Один цикл движений при плавании брассом включает одно движение ногами, один вдох и выдох ртом (в воду), симметричное одновременное движение руками (рис. 5).

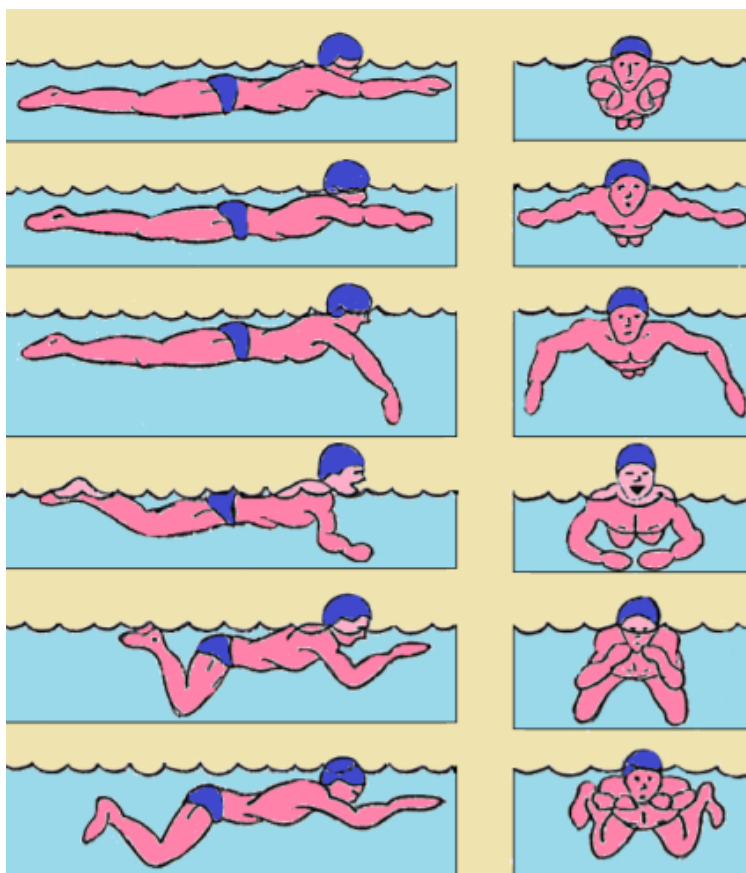


Рис. 5. Брасс

На первых занятиях (от 1 до 3 в зависимости от уровня подготовленности учебной группы сотрудников) необходимо вспомнить технику способов плавания.

Под техникой плавания понимают рациональную систему движений, которая позволяет преодолеть дистанцию за менее короткий промежуток времени. Для всех способов плавания есть общие требования к рациональным вариантам техники, которые обусловлены положением тела в воде, движениями руками и дыханием, движениями ногами и согласованием движений рук, ног, туловища и дыхания.

Как и любое другое занятие по физической подготовке, занятие по плаванию начинается с разминки. Сначала проводится комплекс общеразвивающих упражнений на суше. После этого организуется вход сотрудников в воду, и разминка продолжается в воде. Ее содержание составляют в основном упражнения на дыхание, а на этапе совершенствования и подготовительные упражнения в воде (представленные далее).

Изучение (повторение) способа плавания начинается с его демонстрации. Для этого необходимо предварительно подобрать наиболее подготовленного сотрудника, который бы смог уверенно проплыть необходимым способом. Демонстрация способа плавания в воде сопровождается объяснением техники плавания руководителем занятия. Для наблюдения за показом сотрудники выходят из воды и выстраиваются вдоль бортика (берега) в одну шеренгу.

Далее проводятся подготовительные упражнения на суше, направленные на изучение (повторение) движений рук, ног и согласованного движения ими (рис. 6). Эти упражнения выполняются на скамейках или бортиках бассейна (комплексы упражнений представлены далее).

После этого сотрудники выполняют подготовительные упражнения уже в воде (рис. 7).

Далее необходимо изучить (вспомнить) технику поворотов в воде. Сотрудникам рекомендуется выполнять простой закрытый или открытый поворот.

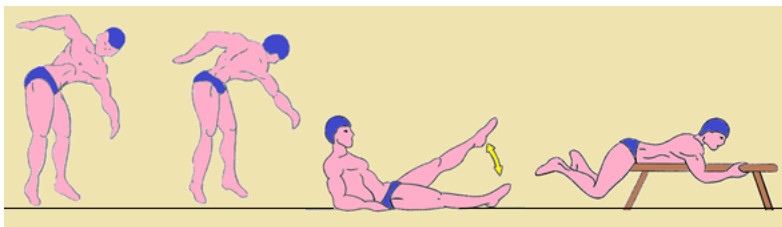


Рис. 6. Примеры подготовительных упражнений на суше



Рис. 7. Примеры подготовительных упражнений в воде

Последовательность действий при выполнении закрытого поворота следующая (рис. 8):

1. На последнем (перед поворотом) гребке перед стенкой бассейна сделать вдох, опустить голову в воду и коснуться рукой стенки бассейна.

2. Одновременно с касанием стенки бассейна необходимо подтянуть ноги в положение группировки, при этом другая рука, не касаясь стенки бассейна, начинает выполнять вращательные движения для быстрого поворота туловища.

3. После постановки стоп на стенку бассейна необходимо выполнить сильное отталкивание, при этом поста-

вить руки вместе перед собой, а голову опустить между ними вниз.

4. После отталкивания начинается скольжение под водой, после окончания, которого сотрудник выходит на поверхность и начинает работу руками и ногами.

Открытый простой поворот похож на закрытый, но голова в воду не опускается и находится над водой. Разучивание поворотов проводится на более мелкой стороне дорожки. Сначала имитируются движения поворота, стоя на месте, потом в движении, а затем – подплывая на несколько гребков.

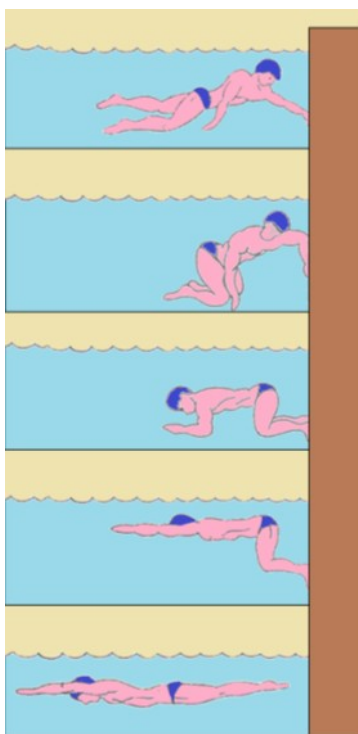


Рис. 8 Простой закрытый поворот

После того как сотрудники изучили (вспомнили) технику плавания и поворотов, наступает этап тренировки, который заключается в проплывании как можно большей дистанции без остановки (или с короткими остановками). От занятия к занятию необходимо постепенно увеличивать дистанцию, делать меньшее количество периодов отдыха между заплывами.

Последняя треть занятий (от всего количества занятий в бассейне) посвящена развитию скоростной выносливости. Основным тренирующим средством выступает плавание на 100 м. Задача – проплыть как можно быстрее. Тренировка организуется несколькими методами. Поточным методом, когда нескольким сотрудникам на одной дорожке задается интервал, с которым они должны стартовать друг за другом. Большое тренировочное и эмоциональное воздействие дает применение соревновательного метода. Соревнования могут проводиться в форме плавания на время, на определение победителя в заплыве, в форме разнообразных эстафет.

Кроме того, как сказано выше, на занятиях по плаванию организуется обучение простейшим прыжкам в воду, нырянию, а также оказанию помощи утопающему.

Использование на занятиях разнообразных прыжков в воду, ныряния и плавания под водой позволяют обеспечить быстрое освоение сотрудниками непривычной среды, ведет к устранению инстинктивного страха перед водой, способствует подготовке к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания. При изучении и выполнении прыжков в воду необходимо соблюдать следующие обязательные правила. Во-первых, обязательно учитывать, что трудность прыжка повышается с увеличением высоты. Сначала все простейшие прыжки разучиваются с бортика высотой 20–30 см, затем со стартовой тумбочки и наконец (при необходимости) – с трамплина высо-

той 1 и 3 м. Во-вторых, прыжки выполняются только по команде преподавателя в бассейне глубиной 120 см – одновременно небольшой группой; в глубоком бассейне – поочередно. Команда для следующего прыжка подается, когда сотрудники отплывут на безопасное расстояние или выйдут из воды.

Для обучения прыжкам применяются следующие упражнения.

1. Сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

2. Сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени, и, оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.

6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7. То же, что и предыдущее упражнение, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Одновременно с освоением прыжков в воду начинается процесс изучения техники ныряния, который состоит из

нескольких самостоятельных компонентов – выполнения специальных упражнений до и после старта, техники погружения в воду, изменения глубины погружения и направления движения и способов передвижения под водой.

Специальные упражнения до и после старта обеспечивают и облегчают длительную задержку дыхания. Перед погружением в воду в течение примерно 30 сек. нужно проделать гипервентиляцию легких, то есть выполнить несколько глубоких вдохов и полных спокойных выдохов [10].

Естественно, что, продвигаясь под водой, человек через некоторое время после задержки дыхания начинает испытывать желание сделать вдох. Для того чтобы облегчить это состояние, следует выполнить при закрытой ротовой полости два-три глотательных движения и сразу после этого небольшой выдох. Эти действия уменьшают внутри легочное давление и выводят излишки углекислоты из организма и позволит проплыть под водой еще несколько метров.

Погружение в воду. Погружение в воду выполняется ногами или головой вниз из опорного или безопорного положения. Для погружения из опорного положения используются бортик или стенка бассейна, стартовая тумбочка, лодка, берег водоема. Погружение в воду из безопорного положения выполняется с поверхности воды. Хорошо подготовленные сотрудники могут осуществлять погружение в воду головой вниз с использованием опоры – как обычный стартовый прыжок.

После освоения способов погружения начинается изучение приемов изменения глубины погружения и направления движения. Наиболее просты следующие приемы изменения глубины погружения: движение головы (вниз и вверх), сгибание в пояснице, изменение положения кистей рук. Для обеспечения ориентировки под водой следует во

время ныряния держать глаза открытыми. Рекомендуется также перед погружением в воду наметить хорошо видимые ориентиры – яркие линии на дне, камни, сваи и т. п.

Передвижения под водой можно осуществлять несколькими способами: способом «торпеда», брассом на груди, комбинированным способом и способом на боку. Способ «торпеда» предполагает, что тело пловца вытянуто, руки впереди, голова находится между руками. Передвижение осуществляется за счет выполнения энергичных движений ногами, как при плавании кролем на груди. Руками движения не производятся. Передвижение под водой способом «брасс» выполняется так же, как и описанный выше способ плавания брассом. Комбинированный способ предполагает выполнение руками длинных гребков брассом в сочетании с попеременными непрерывными движениями ногами кролем. Способ на боку: из исходного положения (тело лежит на боку, руки вытянуты вперед) обе руки одновременно выполняют гребок вниз-назад к бедрам, а потом руки и ноги одновременно выполняют подготовительные, затем гребковые движения и т. д.

При обучении нырянию рекомендуется использовать следующие упражнения:

1. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.

2. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

3. «Сядь на дно»: сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

4. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

5. Соскок с бортика бассейна вниз ногами из положения сидя с погружением в воду с головой.

6. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

7. «Достань клад»: погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

После изучения (повторения) способов выполнения всех технических элементов плавания наступает период развития выносливости и совершенствования в плавании. После подготовительной части преподаватель дает задание на самостоятельное проплывание как можно большего расстояния (в метрах).

Заканчивается период обучения плаванию проведением контрольного занятия, на котором осуществляется оценка плавания на 100 м.

2.2. Методика проведения практического занятия по общей физической подготовке

В сущности, понятие «занятие» можно понимать по-разному. Прежде всего, в значении, производном от глагола «заниматься», то есть «делать, быть занятым чем-либо». В наших методических рекомендациях занятие употребляется в значении определенной формы организации физической подготовки.

В зависимости от характера взаимодействия между преподавателем (инструктором, тренером) и занимающимися, особенностей обучающегося контингента, задач и организации физической подготовки выделяют различные ее формы. Они могут быть классифицированы по разным основаниям.

Так, по степени участия или неучастия преподавателя в процессе физической подготовки различают автономную, самостоятельную формы занятий и форму занятия под непосредственным руководством преподавателя.

Автономная физическая подготовка осуществляется самим занимающимся без какой-либо зависимости от преподавателя. Задачи такой подготовки, периодичность занятий, их содержание и построение определяются ими самостоятельно. Такая форма физической подготовки сотрудников ОВД в рамках специально организованного процесса в период прохождения ими службы осуществляется только как дополнительная. В практике физической подготовки именно эта форма, как правило, называется самостоятельной подготовкой. Однако ее, на наш взгляд, точнее называть все же автономной, а под самостоятельной понимать следующую форму занятий.

Самостоятельная физическая подготовка представляет собой индивидуальную или коллективную учебную дея-

тельность, осуществляемую занимающимися самими, без непосредственного руководства педагога, но в рамках специально организованного занятия по его заданиям и под его контролем. В такой форме могут заниматься только сотрудники, которые за многолетний период подготовки уверенно овладели боевыми приемами борьбы, демонстрируют высокий уровень физической подготовленности и способны поддерживать его самостоятельно.

Все же эффективное решение задач обучения двигательным действиям, развитие физических качеств возможно только на занятиях под непосредственным руководством преподавателя.

В свою очередь обучение под непосредственным руководством преподавателя можно подразделить на индивидуализированные и коллективные формы.

Индивидуализированная форма занятий предполагает работу преподавателя с отдельным занимающимся индивидуально. Индивидуализированные формы реализуются в виде индивидуальной, индивидуально-групповой и собственно индивидуализированной формах. Индивидуальная форма занятий служит формой дополнительной работы вне плановых занятий. Она применяется, прежде всего, в работе с сотрудниками, нуждающимися в особой помощи, например, с перенесшими заболевания, травмы, или же с теми, кто по состоянию здоровья отнесен к занятиям в группах лечебной физкультуры.

Индивидуально-групповая форма занятий физической подготовкой является основной в небольших подразделениях ОВД или учебных группах, формируемых в рамках профессиональной и физической подготовки. Она осуществляется на занятиях, когда одновременно занимаются сотрудники разного пола, возраста, уровня подготовки. Поэтому один инструктор ведет занятие, давая разные задания каждому сотруднику поочередно.

Сущность собственно индивидуализированной формы обучения реализуется на занятиях, на которых создаются условия для прохождения общей программы физической подготовки каждым сотрудником в индивидуальном темпе. В такой форме физической подготовки реализуется круговая тренировка.

Коллективные формы занятий это, прежде всего, урочные и подобные им формы занятий.

Таким образом, в практике организации занятий физической подготовкой в ОВД МВД России по характеру взаимодействия занимающихся и преподавателя основной формой выступают коллективные занятия, которые проводятся под его непосредственным руководством. Дополнительными формами выступают автономные, самостоятельные и индивидуализированные занятия.

2.2.1. Общая характеристика практических занятий по физической подготовке

В период прохождения сотрудниками службы в органах, организациях и подразделениях МВД России физическая подготовка сотрудников осуществляется на протяжении всего периода службы в органах внутренних дел с использованием разнообразных форм урочных и неурочных занятий. Ее цели и задачи в своей основе достигаются в рамках сравнительно крупных форм занятий, которые структурно упорядочены (структурированы) так, как это необходимо для эффективного обучения двигательным действиям и (или) достаточно массированных развивающих либо поддерживающих повышенную тренированность воздействий на функциональные свойства организма, его физические качества и связанные с ними способности. Таковыми являются прежде всего урочные формы занятий.

К урочным формам занятий по физической подготовке относятся:

- учебные занятия, на которых осваивается учебный материал и осуществляется собственно физическая подготовка;

- учебно-тренировочные занятия, на которых одновременно с освоением учебного материала решаются задачи по его совершенствованию;

- тренировочные занятия, на которых закрепляется и совершенствуется учебный материал;

- комплексные занятия, на которых одновременно решаются задачи по совершенствованию учебного материала и воспитанию физических качеств;

- контрольные занятия, предназначенные для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков.

К неурочным формам занятий по физической подготовке относятся:

- занятия-тренажи перед заступлением на службу нарядов патрульно-постовой службы, дорожно-патрульной службы, вневедомственной охраны, а также сотрудников, входящих в группы немедленного реагирования. На этих занятиях закрепляются навыки выполнения боевых приемов борьбы и быстрой изготовления к стрельбе;

- учебно-методические занятия;

- показательные занятия;

- индивидуальные или групповые дополнительные занятия для сотрудников, не выполнивших нормативы по физической подготовке или слабо владеющих боевыми приемами борьбы;

- физические упражнения в режиме дня (утренняя физическая зарядка, физкультурные паузы продолжительностью 5–10 мин.);

– самостоятельные занятия физическими упражнениями, а также спортом, туризмом в различных секциях или кружках;

– массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Основной формой проведения занятий по физической подготовке являются практические занятия.

Практические занятия в системе физической подготовки в органах внутренних дел выступают в качестве ее основной формы, которая позволяет эффективно обеспечить педагогически четко упорядоченное формирование знаний, умений, навыков и строго направлено на развитие двигательных и связанных с ними способностей.

Содержание практических занятий определяется тематическим планом. Время и место занятий определяются учебным планом и расписанием.

Хотя процесс физической подготовки в принципе должен быть непрерывным, однако его фактически нельзя организовать иначе, чем в виде занятий, отделенных друг от друга более или менее значительными интервалами времени. Их протяженность зависит от общего режима жизни занимающихся, характера их основной и иной деятельности, динамики восстановительных процессов и других факторов. Поэтому в системе занятий отдельное занятие – это лишь относительно самостоятельное звено, связанное с другими равнозначными звеньями – другими занятиями.

Ведущей фигурой на занятии выступает преподаватель (тренер, инструктор) – специалист, который педагогически целесообразно организует занятие, обучает, развивает и воспитывает занимающихся, направляет их деятельность соответственно логике решения намеченных задач.

Организуемые в условиях физической подготовки в органах внутренних дел МВД России практические занятия более вариативны, чем, например, занятия в школе, в обра-

зовательных организациях, в спортивных секциях. Они видоизменяются в зависимости от профилирования содержания физической подготовки в рамках базовой, усиленной и специальной форм. Состав учебной группы, как правило, неоднороден. В одно и то же время и месте занимаются мужчины и женщины, иногда существенно различающиеся по возрасту, степени подготовленности.

2.2.2. Структура практического занятия по общей физической подготовке

При всем многообразии форм занятий их структура имеет определенные общие черты. Более полно они выражены, естественно, в основных (урочных) формах занятий. Под структурой здесь подразумевается относительно постоянный порядок построения каждого отдельного занятия, который выражается в закономерной последовательности, взаимосвязанности и взаимоподчиненности его составляющих: частей, компонентов, разделов.

Типичная для практики физической подготовки конструкция основных (прежде всего урочных) форм занятий состоит из более или менее выраженных трех частей: подготовительной (вводной либо вводно-подготовительной, или же просто разминкой), основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия. Начальные предпосылки решения задач занятия осуществляются, прежде всего, в его подготовительной части, в рамках вводно-организующих и установочных действий, а также в ходе общей и специальной разминки.

Подготовка места занятия, приведение в рабочее положение тренажерных и других вспомогательных устройств, подготовка инвентаря и оборудования могут

быть осуществлены перед занятием или же в ходе вводной части.

Практическое занятие необходимо начинать с так называемого вводного ритуала. Он начинается с общего построения учебной группы, рапорта ведущему занятию, взаимного приветствия. Такое введение в занятие способствует формированию установки на учение, соблюдению мер безопасности, сосредоточению внимания, сплочению группы, настройке на определенный стиль взаимоотношений между ведущим занятием и занимающимися. На этом построении ведущий занятие должен охарактеризовать общую направленность – тему занятия, учебные задачи по разучиванию и совершенствованию двигательных навыков, развитию физических качеств. Эта вводная постановка темы и задач занятия должна быть, с одной стороны, конкретной, с другой – не перегруженной излишними подробностями. Детализировать ее практичнее в процессе специальной разминки и во время основной части занятия.

Основное содержание подготовительной части составляет разминка, то есть такие упражнения, которые выполняются занимающимися с целью постепенной (и в то же время достаточно быстрой) активизации функций опорно-двигательной, мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, обеспечивающих двигательную деятельность, а также с целью создания условий для эффективного и безопасного выполнения последующих действий, отличающихся повышенной интенсивностью, темпом, координационной сложностью, шириной амплитуды движений.

Общая разминка состоит из упражнений, представляющих собой относительно неспецифичные, точнее говоря, не похожие на упражнения действия, которые будут составлять основное содержание занятия. В качестве таких

упражнений подходят очень разнообразные средства, к примеру:

- ходьба и бег, которые комбинируются с маховыми, вращательными, прыжковыми и другими движениями;

- гимнастические упражнения без предметов и с предметами, позволяющие избирательно или комплексно воздействовать на различные мышечные группы, суставы и связки опорно-двигательного аппарата;

- разнообразные игровые (состязательные), ритмические (танцевальные) упражнения, если они соответствуют задачам, специфике и характеру подготовительной части и если для их применения не нужно тратить много времени и сил на освоение новых действий;

- дыхательные, массажные и другие средства и приемы воздействия на оперативно изменяющееся состояние организма.

В специальную разминку включаются упражнения, подобные тем упражнениям и действиям, с которых будет начинаться основная часть занятия.

Главными средствами специальной разминки могут быть лишь такие упражнения, при выполнении которых со сравнительно близким сходством проявляются существенные стороны предстоящих основных действий. По сути, это подготовительные и подводящие упражнения к тем двигательным действиям, которые будут разучиваться в основной части занятия. В специальную разминку могут включаться хорошо освоенные специальные действия или их части, выступающие как компоненты тех действий или их комбинаций, которые будут изучаться в основной части занятия. Поэтому выбор средств специальной разминки должен прямо зависеть от особенностей содержания основной части занятия.

В целом правильное построение разминки обуславливается рациональным подбором и сочетанием, продолжи-

тельностью и интенсивностью выполнения упражнений общей и специально-подготовительной направленности.

Так, наиболее полная и детализированная в обеих своих частях (общая и специальная) разминка необходима в тех случаях, когда в основной части занятия будут выполняться координационно-сложные, физически трудные двигательные действия, такие как амплитудные маховые и вращательные движения на гимнастических снарядах; сложные прыжки и метания; силовые единоборства; преодоление внешних отягощений предельного и околопредельного веса; динамичные действия, которые потребуют мгновенных сложных двигательных реакций и будут протекать в труднопредсказуемых ситуациях борьбы или спортивных играх.

Разнообразие упражнений, включаемых в общую и специальную разминку, может быть не очень большим. Да это и не является ее самоцелью (каким-то особым требованием к ней). Если двигательное содержание основной части занятия будет состоять из небольшого вида различающихся друг от друга упражнений, к тому же технически хорошо освоенных ранее, а также не отличающихся ни высокой интенсивностью, ни значительной вариативностью, то обе части разминки в таких случаях нередко сливаются настолько тесно, что становятся практически почти неразличимыми. Например, если основное содержание занятия составляет кроссовая подготовка умеренной интенсивности, то и вся разминка может быть построена преимущественно на основе беговых действий с добавлением упражнений, позволяющих избирательно воздействовать на отдельные части или звенья опорно-двигательного аппарата.

Разминка может быть в целом непродолжительной и не иметь какой-то специальной направленности, например, если основная часть занятия будет начинаться с легко до-

зируемых ранее изученных упражнений и действий, объединенных в комплекс.

Наряду с этими характерными сторонами занятия, на продолжительность и интенсивность разминки, соотношение ее разделов влияет и ряд других условий и факторов, таких как:

- уровень тренированности занимающихся; очевидно, что с его повышением ускоряется вработывание, что позволяет уменьшать время, затрачиваемое на различные разминочные упражнения, и перераспределять его между разделами разминки;

- последствие утомительной деятельности или мероприятий в режиме дня (прием пищи) незадолго до начала занятия; в зависимости от степени утомления и состояния разминку необходимо строить по-разному, изменять соотношение ее разделов и интенсивность;

- температура внешней среды; чем она выше, тем меньше при прочих одинаковых условиях требуется времени для «разогревания», и наоборот.

Поэтому продолжительность подготовительной части занятия – величина не стандартная. В принципе время, выделяемое на подготовительную часть, должно быть не меньше объективно необходимого для непосредственной подготовки к выполнению основного материала занятия. В целом тратить время и силы на то, без чего можно обойтись без ущерба для дела, смысла не имеет, так как чем больше тратится их в подготовительной части, тем меньше остается их для выполнения основного в занятии. Практически при продолжительности всего занятия в 45 мин. продолжительность подготовительной части более 15 мин. вряд ли будет оправданной. В двухчасовом занятии (1 час 30 мин.) – 20–25 мин.

Как правило, в подготовительной части занимающиеся организуются или фронтально, то есть выполняют все

вместе одновременно, или поточно делают одно и то же упражнение либо по подгруппам (отделениям). Последняя форма применяется, когда состав занимающихся не однороден по полу, возрасту, степени подготовленности, специфике задач, решаемых подгруппой в основной части занятия.

Фронтальная форма организации позволяет ведущему занятию управлять деятельностью одновременно всех занимающихся. Однако такая организация затрудняет осуществление индивидуального подхода, хотя и не исключает его вовсе, например, в виде индивидуальных замечаний по ходу выполнения общего задания. При неоднородном составе занимающихся она пригодна лишь в его самом начале, при выполнении уставных (строевых) и порядковых упражнений, а также в общей разминке. Специальную разминку имеет смысл проводить фронтально лишь при том условии, если вслед за ней – в начале основной части занятия – все занимающиеся будут решать одну и ту же задачу. В противном случае специальная разминка организуется только по группам либо индивидуально.

Основная часть занятия. В основной части занятия решаются его главные задачи. Планируя занятие, надо принимать во внимание, что чем меньше различных задач преследуется в качестве главных, тем больше времени и сил может быть уделено достижению результата решению каждой из них. Поэтому число главных задач в занятии сводится практически к некоторому минимуму (не более 3–5), вплоть до одной, когда это вызвано ее трудоемкостью и сложностью.

Основная часть занятия, направленного на решение одной главной задачи, строится в порядке последовательного выполнения действий, вносящих свой составной вклад в ее реализацию. В физическом воспитании такое однонаправленное занятие строится в соответствии с зако-

номерностями углубленного разучивания сложных двигательных действий либо закономерностями обеспечения достижения достаточного тренировочного эффекта, необходимого для избирательно направленного развивающего воздействия на то или иное физическое качество.

Несмотря на то, что однонаправленное занятие позволяет полнее, чем иное, решить отдельную трудоемкую задачу, практически при небольшом числе занятий в неделю и насыщенной программе в подавляющем большинстве случаев приходится выстраивать комплексное занятие. В его основной части выделяются разделы, в рамках которых и решаются многочисленные задачи занятия.

Рациональное построение основной части комплексного занятия требует учета характера взаимодействия между различными компонентами его содержания, то есть связанными с ними положительными и отрицательными эффектами. Для того чтобы предусмотреть в конкретных условиях последовательность прохождения разделов основной части занятия, иногда существенно отличающихся друг от друга по содержанию и структуре, надо исходить из следующих положений.

Если главная задача основной части комплексного занятия заключается в разучивании координационно-сложного двигательного действия либо комбинации действий, то, как правило, именно с ее решения и необходимо начинать.

Очевидно, что решение этой задачи требует от занимающихся максимальной концентрации внимания и напряжения всех психомоторных функций. Но как раз здесь – в первой фазе основной части занятия, после соответствующей разминки – оперативная работоспособность занимающихся с наибольшей вероятностью может находиться на уровне, оптимальном для решения таких задач.

Несмотря на возникающее после этого психомоторное утомление, остальное время основной части такого занятия может быть эффективно использовано для решения тех или иных задач по закреплению и совершенствованию сформированных ранее двигательных навыков, развитию физических качеств или поддержанию достигнутого уровня тренированности.

Последнее положение выступает как общий принцип логики соотношения последовательности упражнений совершенствования техники и упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Если на занятии предусматриваются упражнения, направленные на развитие скоростных, силовых способностей и выносливости, то в основной части занятия целесообразно придерживаться, как правило, такой последовательности в выполнении тренировочных упражнений, при которой скоростные (скоростно-силовые) и силовые упражнения предшествуют упражнениям, требующим проявления преимущественно выносливости.

Соблюдение этого правила позволяет избегать отрицательного влияния ближнего эффекта упражнений, отличающихся повышенными требованиями к выносливости, на уровень предельных проявлений скоростных и силовых возможностей. При этом такая последовательность упражнений тренировочный эффект упражнений на выносливость усиливает, поскольку их тренирующий эффект может нарастать по мере утомления.

Выполнение скоростных и силовых упражнений целесообразно планировать в смежных разделах основной части занятия таким образом, чтобы преимущественно скоростные предшествовали силовым.

Если в занятии будут представлены упражнения относительно избирательного воздействия, требующие преимущественного проявления координационных или скоро-

стных, или силовых способностей, и упражнения, объединенные в целостный комплекс для комбинированного воздействия на развитие общей работоспособности (например, в форме «круговой тренировки»), то во многих случаях предпочтительно, чтобы первые предшествовали вторым.

При разучивании или совершенствовании нескольких технически сложных действий организация обучения обусловливается следующей логикой. Сначала выполняются отдельные подводящие или специально-подготовительные упражнения, которые, непосредственно предшествуя очередному основному упражнению, выступают по отношению к нему фактором специальной разминки. Затем непрерывно (или в несколько подходов, серий) выполняется основное упражнение. После него активный, пассивный либо комбинированный отдых. При переходе к разучиванию (совершенствованию) другого основного действия такая последовательность упражнений повторяется.

Включая в основную часть комплексного занятия упражнения, не являющиеся в нем основными, нужно учитывать, насколько они пригодны в отношении к основным упражнениям в качестве подводящих или подготовительных.

В отличие от подготовительной части занятия, в основной части фронтальный способ организации применяется, главным образом, при относительно невысокой сложности задач, однородном составе группы и наличии достаточного количества инвентаря и оборудования, что позволяет выполнять задания всем занимающимся одновременно.

Продолжительность основной части занятия обуславливается прежде всего тем, насколько выделенное на него время необходимо и достаточно для реализации именно основных задач, а, следовательно, и тем, насколько минимизированы расходы времени в подготовительной и за-

ключительной частях в пределах необходимого. Как мы уже отмечали, при продолжительности занятия 45 мин. длительность основной части – 25–30 мин., при продолжительности занятия 1 час 30 мин. – 60–65 мин.

Заключительная часть занятия. Чем выше нагрузка занимающихся в основной части занятия, тем, естественно, в большей мере его заключительная часть должна иметь восстановительную направленность.

Наиболее подходящими для решения этой задачи выступают упражнения, отличающиеся от упражнений, вызвавших утомление. Так, после интенсивных упражнений, направленных на развитие выносливости, в заключительной части занятия используются упражнения умеренной и малой интенсивности, например, бег трусцой и ходьба. После больших силовых нагрузок используют упражнения на гибкость. После сложнокоординационных упражнений, приводящих к психическому утомлению, общей напряженности, выполняют упражнения «в расслаблении».

В подавляющем большинстве случаев восстанавливающая двигательная активность естественным образом осуществляется в форме передвижения с места проведения занятия в расположение, уборки (приведения в нерабочее положение) спортивного инвентаря и оборудования.

Вместе с тем, в заключительной части занятия в любом случае, хотя бы в предельно сжатой форме, целесообразно подвести его итоги в аспекте обобщенной оценки того, насколько удалось решить намеченные задачи. Необходимо также создать представление о содержании следующих занятий, дать задание и методические рекомендации для самостоятельной подготовки. В групповом занятии это целесообразно реализовать так же, как в рамках вводно-организующих действий (в подготовительной части занятия) на общем построении занимающихся.

Продолжительность заключительной части занятия, как и других его частей, в принципе величина нестандартная. В целом ее продолжительность зависит от степени утомления занимающихся и динамики восстановительных процессов, которые вполне могут продолжаться и после завершения занятия во время гигиенических процедур, переодевания. Продолжительность заключительной части составляет около 5 мин. Этого времени достаточно для быстрого восстановления до оптимального уровня психомоторного возбуждения и текущего уровня протекания физиологических функций организма.

2.2.3. Типовые планы проведения практических занятий по физической подготовке

Согласно пункту 5 Наставления в содержание занятий по физической подготовке включаются упражнения прикладной гимнастики и атлетической подготовки, легкой атлетики и ускоренного передвижения, преодоления препятствий, лыжной подготовки, плавания, а также боевых приемов борьбы.

Структура занятий по различным темам в своей основе одинакова, однако им присущи некоторые специфические особенности организации и проведения занятий. В связи с этим эти занятия проводятся по определенным типовым планам. «Типовой» в этом случае обозначает «являющийся образцом, типом, стандартом, соответствующий определенному образцу – типу».

Для проведения занятий по ОФП в данном исследовании нами представляются следующие типовые планы:

1. Типовой план проведения практического занятия по ОФП.

2. Типовой план проведения практического занятия по плаванию.

3. Типовой план проведения практического занятия по лыжной подготовке.

Структура типового плана состоит, во-первых, из упрощенного плана (по которому организуется занятие), включающего в себя цель, задачи занятия, список необходимого спортивного инвентаря, содержание и длительность частей занятия, а также списка рекомендуемых нормативных и литературных источников, во-вторых, из «хода занятия», где представлено содержание всех частей занятия – подготовительной, основной, заключительной.

2.2.3.1. Типовой план проведения практического занятия по общей физической подготовке

1. План проведения занятия

Цель занятия: развитие и поддержание профессионально важных физических качеств.

Учебные задачи:

1. Изучение (совершенствование) техники выполнения контрольных упражнений ОФП.

2. Развитие быстроты, ловкости.

3. Развитие силы.

4. Развитие выносливости.

5. Воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Спортивный инвентарь: конусы для разметки дистанции, перекладины и гимнастические маты, из расчета одна перекладина и один мат на двоих обучаемых.

I. Подготовительная часть – 15 мин.

1. Вводный ритуал – 1 мин.
2. Доведение цели и задач занятия – 2 мин.
3. Краткий инструктаж по технике безопасности – 2 мин.
4. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений – 10 мин.

II. Основная часть занятия – 70 мин.

1. Учебный вопрос 1. Развитие быстроты, ловкости – 20 мин.
2. Учебный вопрос 2. Развитие силы – 20 мин.
3. Учебный вопрос 3. Развитие выносливости – 30 мин.

III. Заключительная часть занятия – 10 мин.

1. Проведение комплекса упражнений на восстановление дыхания, расслабление, растягивание – 5 мин.
2. Оценка теоретических знаний – 3 мин.
3. Подведение итогов занятия – 2 мин.

Нормативные акты и литература, используемые для подготовки к занятию и для самостоятельной работы обучаемых:

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 года № 450. URL: www.garant.ru (дата обращения: 21.10.2019). – текст : электронный.

2. **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. – текст : непосредственный.

3. **Кузнецов, С. В., Волков, А. Н.** Методика самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки и демонстрации боевых

приемов борьбы : учебно-методическое пособие / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков. – Н. Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2017. – 65 с. – текст : непосредственный.

II. Ход занятия

1. Подготовительная часть занятия – 15 мин.

Вводный ритуал – 1 мин. Построение учебной группы в две шеренги по росту в установленном месте. Старший (руководитель) учебной группы отдает рапорт преподавателю о готовности группы к занятию. Преподаватель здоровается с группой, доводит тему занятия, проверяет по списку в учебном журнале и строевой записке наличие личного состава группы. Только после этого подает команду «Вольно!».

Доведение цели и задач занятия – 2 мин. Преподаватель объясняет, что целью данного занятия является развитие и поддержание профессионально важных физических качеств. Эта цель воплощается решением учебных задач. Во-первых – изучение (совершенствование) техники выполнения контрольных упражнений ОФП. Во-вторых – развитие быстроты, ловкости. В-третьих – развитие силы. В-четвертых – развитие выносливости. В-пятых – воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Эти задачи решаются в трех учебных вопросах.

Краткий инструктаж по технике безопасности – 2 мин. Преподаватель доводит общие требования к обучающимся на занятиях по физической подготовке. В первую очередь необходимо указать на то, что к занятиям по физической подготовке допускаются только те обучаемые, которые прошли медицинский осмотр и не имеют противопоказаний по здоровью. Явка на занятие только в спортивной форме – полевая камуфляжная форма. В зимний период обязательным является наличие шапки и перчаток.

К обучаемым при выполнении физических упражнений предъявляются следующие требования:

- обучаемый несет личную ответственность за правильное понимание задания преподавателя (в противном случае он должен переспросить или уточнить суть задания);
- обучаемый должен выполнять только те двигательные действия, которые заданы преподавателем;
- при выполнении упражнения обучаемый должен точно воспроизводить параметры задания: форму движений, интенсивность их выполнения, количество движений, их последовательность;
- выполнение двигательных заданий производить только по команде преподавателя;
- обязательным условием является точное выполнение требований самостраховки и страховки;
- каждый обучаемый должен выполнять требования преподавателя по организации занятия, поддерживать дисциплину;
- на занятии запрещено носить украшения, амулеты, цепочки, браслеты, часы, пользоваться сотовым телефоном, надевать наушники.

Необходимо напомнить обучаемым, что при нарушении указанных требований ответственность за свое здоровье несет сам обучающийся.

После этого каждый обучаемый должен расписаться в учебном журнале о проведении с ним инструктажа по технике безопасности.

Проведение комплекса общеразвивающих упражнений (далее – ОРУ) – 10 мин.

Для проведения комплекса ОРУ преподаватель должен перестроить учебную группу с учетом безопасных интервалов и дистанций. При этом преподаватель во время проведения комплекса ОРУ должен находиться на месте, где его будут видеть и слышать все обучаемые.

Комплексы ОРУ могут проводиться по выбору преподавателя как на месте, так и в движении. Можно совмещать комплексы упражнений в движении и на месте.

Комплекс ОРУ на месте (см. таблицу 8). Традиционно при проведении комплексов общеразвивающих упражнений на месте обучаемые размещаются фронтально. Для этого подается команда «От направляющего в левую сторону разомкнись!». При этом необходимо указать интервал между обучаемыми – не менее 1,5 м. Далее следует команда «Вторая шеренга на месте, первая шеренга три шага вперед Марш!». Такое перестроение можно провести и в движении (обучаемые двигаются по кругу в колонну по одному), подав команду «Через середину по два (три, четыре и т. д.) Марш!».

При проведении комплекса ОРУ на месте преподаватель находится в середине строя на дистанции не менее 2 м от него и лицом к нему (рис. 9а). Если количество обучаемых большое и преподавателя не видно перед строем, он должен разместить обучаемых полубоком в правую или левую сторону. Для этого он подает команду «Пол-оборота на пра-ВО (лево)!», а сам размещается в углу строя лицом к обучаемым (рис. 9б).

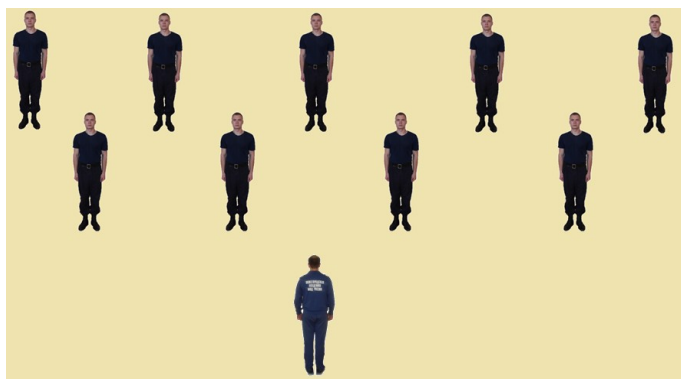


Рис. 9а. Размещение обучаемых и преподавателя при проведении комплекса ОРУ на месте

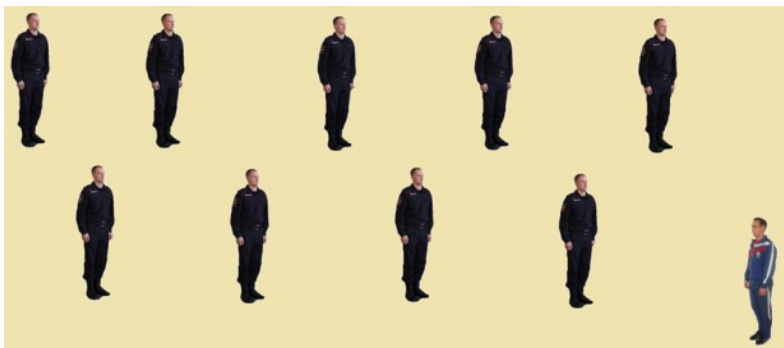





Рис. 96. Размещение обучаемых и преподавателя при проведении комплекса ОРУ на месте





Выполнение упражнения начинается с показа, при этом преподаватель показывает и комментирует словами все необходимые действия: исходное положение, движения на каждый счет, уточняя некоторые детали техники («Ноги не сгибать!», «Прогибаться глубже!» и т. д.).


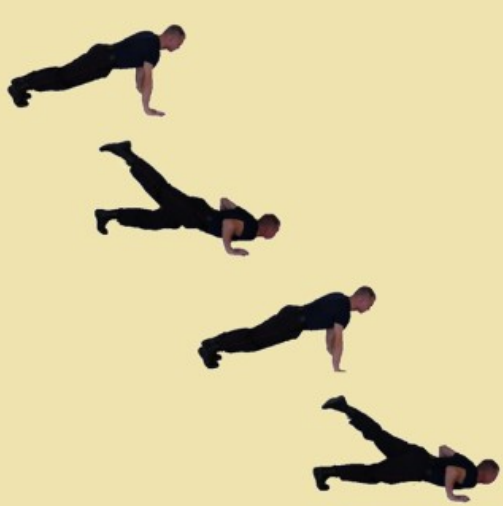

После показа подается команда «Исходное положение принять!». Перед исполнением счетов упражнения необходимо уточнить, в какую сторону начинается упражнение: «Упражнение в левую сторону под счет делать начи-НАЙ!», при этом сам преподаватель показывает упражнение зеркально. Далее упражнение выполняется под счет необходимое количество раз. Последнее выполнение упражнения озвучивается так: «И раз, два, три – Стой!», причем команда «Стой!» подается вместо последнего счета.

Таблица 8

Примерный комплекс ОРУ на месте

Каждое упражнение выполняется по 7–10 раз	
<p>I. И.П. – основная стойка. 1 – руки через стороны вверх, встать на носки, глубокий вдох. 2 – И.П., глубокий выдох</p>	
<p>II. И.П. – основная стойка. 1 – руки в стороны. 2 – руки вверх. 3 – руки вперед. 4 – И.П.</p>	
<p>III. И.П. – основная стойка. 1 – выпад вправо, руки вперед. 2 – И.П. 3 – выпад влево, руки вперед. 4 – И.П.</p>	








<p>IV. И.П. – основная стойка. 1 – выпад вперед правой, руки в стороны. 2 – И.П.; 3 – выпад вперед левой, руки в стороны. 4 – И.П.</p>	
<p>V. И.П. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – два наклона вправо, руки за голову. 2–3 – то же влево. 4 – И.П.</p>	
<p>VI. И.П. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – два поворота туловища вправо. 3–4 – то же влево. 5 – И.П.</p>	
<p>VII. И.П. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – два наклона вперед. 3–4 – два наклона назад, руки вверх. 5 – И.П.</p>	

<p>VIII. И.П. – основная стойка. 1 – упор присев, руки вперед. 2 – И.П.</p>	
<p>IX. И.П. – упор лежа. 1 – сгибая руки, высоко поднять левую ногу. 2 – И.П. 3 – сгибая руки, высоко поднять правую ногу. 4 – И.П.</p>	
<p>X. И.П. – основная стойка. 1 – руки через стороны вверх, глубокий вдох. 2 – И.П., глубокий выдох</p>	

В качестве комплекса ОРУ можно использовать комплекс упражнений на 16 счетов (см. таблицу 9).

Таблица 9

Комплекс упражнений на 16 счетов

И.П. – основная стойка						
 <p>"Раз-два"</p>	 <p>"Три"</p>					
 <p>"Четыре"</p>	 <p>"Пять"</p>					
 <p>"Шесть"</p>	 <p>"Семь"</p>					
 <p>"Восемь"</p>						
«Раз-два»	«Три»	«Четыре»	«Пять»	«Шесть»	«Семь»	«Восемь»
поднима- ясь на носки, медленно поднять руки впе- ред и за- тем вверх	опускаясь на обе ступни, с силой со- гнуть ру- ки, при- жав их к телу	разогнуть руки вверх, прогнуть- ся	соединяя носки ног, при- сесть до отказа на всей ступне	встать, поднимая руки впе- ред и от- водя их в стороны и назад до отказа	присесть до отказа на обе ступни	прыжком встать, ноги врозь

	<p>«Девять» повернуть туловище влево, одновременно современно разгибая левую руку и отводя ее в сторону до отказа назад</p>	<p>«Десять» повернуть туловище влево, одновременно современно разгибая правую руку и отводя ее в сторону до отказа назад</p>	<p>«Одиннадцать» повернуть туловище влево, одновременно современно разгибая правую руку и отводя ее в сторону до отказа назад</p>	<p>«Двенадцать» повернуть туловище влево, одновременно современно разгибая правую руку и отводя ее в сторону до отказа назад</p>	<p>«Тринадцать» резко наклониться вперед до касания земли руками</p>	<p>«Четырнадцать» выпрямиться, поднимая руки вперед, и, отводя их в стороны и назад, прогнуться</p>	<p>«Пятнадцать» резко наклониться вперед до касания земли руками</p>	<p>«Шестнадцать» выпрямиться, прыжком соединить ноги и принять основную стойку</p>
--	--	---	--	---	---	--	---	---

Комплекс ОРУ в движении. Может проводиться как в процессе ходьбы, так и в процессе бега. Преподаватель подает команды «На пра-ВО!», «В обход налево шагом Марш!». Дистанция устанавливается на расстоянии не менее 1,5–2 м. Комплекс упражнений можно проводить в процессе ходьбы или бега. Выполнение каждого упражнения начинается с команды «С заданием Марш!» и заканчивается командой «Без задания!». Набор упражнений идентичен упражнениям на месте.

Примерный комплекс ОРУ в движении:

I. И.П. – руки на поясе.

1 – вращение головой в левую сторону – 6 раз.

2 – вращение головой в правую сторону – 6 раз.

II. И.П. – руки к плечам.

1 – вращение в плечевом суставе вперед – 10 раз.

2 – вращение в плечевом суставе назад – 10 раз.

III. И.П. – руки вперед.

1 – вращение в локтевом суставе вперед – 10 раз.

2 – вращение в локтевом суставе назад – 10 раз.

IV. И.П. – руки согнуты перед собой, пальцы в «замок».

1 – вращение в лучезапястном суставе в левую сторону – 10 раз.

2 – вращение в лучезапястном суставе в правую сторону – 10 раз.

Если комплекс выполняется в процессе ходьбы, подать команду «Шагом Марш!».

V. И.П. – руки на поясе.

1 – шаг правой – наклон.

2 – шаг левой – наклон.

3–10 – то же.

Если комплекс выполняется в процессе бега, подать команду «Бегом Марш!».

VI. И.П. – руки на поясе.

1 – передвижение прыжками правым плечом вперед – 10 раз.

2 – передвижение прыжками левым плечом вперед – 10 раз.

VII. И.П. – руки согнуты в локтевых суставах.

1 – бег с высоким подниманием бедра – 5 сек.

VIII. И.П. – руки согнуты в локтевых суставах.

1 – бег с захлестом голени – 5 сек.

Если комплекс выполняется в процессе ходьбы, подать команду «Шагом Марш!».

IX. И.П. – ходьба.

1 – руки через стороны вверх, глубокий вдох.

2 – И.П.

3–10 – то же.

После окончания подготовительной части занятия обучаемые строятся в две шеренги в установленном преподавателем месте. Место построения выбирается преподавателем так, чтобы без лишних перестроений приступить к выполнению упражнений основной части занятия.

2. Основная часть занятия – 70 мин.

Учебный вопрос 1 – развитие быстроты, ловкости – 20 мин.

Рассказ о технике челночного бега – 3 мин. Преподаватель размещается лицом к строю. В начале рассказа он должен напомнить обучаемым, что быстрота как физическое качество человека заключается в способности совершать за наименьшее время несложные по координации двигательные действия при отсутствии значительного внешнего сопротивления и не требующие больших энергетических затрат.

Контрольным (и в то же время тренировочным) упражнением для развития быстроты является челночный бег 10x10 или 4x20 метров (для юношей). Он выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с раз-

меченными линиями старта и поворота. С высокого старта необходимо пробежать соответственно 10 или 20 м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота, повернувшись кругом, пробежать 10 (20) м в обратном направлении и так далее – всего 10 или 4 раза.

Для наглядности дистанции необходимо обозначить конусами: двумя – линию старта-финиша и двумя – линию поворота. Преподаватель дает задание одному из обучаемых обозначить дистанцию этими конусами.

Далее преподаватель совместно с обучаемыми разбирает технику челночного бега. Рассказ дополняется демонстрацией. Для этого выбирается наиболее подготовленный обучаемый (как правило, либо командир, либо спортсмен).

Преподаватель объясняет:

– технически выполнение этого упражнения условно можно разделить на пять фаз: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, поворот и финиширование;

– начало бега – старт. Он выполняется из положения высокого старта. При высоком старте сильнейшая нога, выставленная вперед, находится вблизи стартовой линии, другая – на расстоянии шага сзади. Ноги согнуты, туловище наклонено вперед, согнутые руки находятся в разноименном (относительно ног) положении. Вес тела перенесен на ногу, выставленную вперед. Следует демонстрация высокого старта обучаемым. Преподаватель при необходимости поправляет его положение;

– стартовый разбег. Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта как можно быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной. Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты этих движений. Первый шаг заканчивается активным опусканием ноги вниз-назад и переходит в энергичное отталкива-

ние. Чем быстрее это движение, тем скорее и энергичнее произойдет следующее отталкивание. Обучаемый, демонстрирующий технику бега, выполняет быстрое движение вперед;

– бег по дистанции. К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно ($72-80^\circ$) наклонено вперед. В беге по дистанции стопы надо ставить носками прямо-вперед. Кисти во время бега слегка сжаты в кулак. Большая частота движений. Обучаемый, демонстрирующий технику бега, пробегает вдоль строя, при необходимости повторяет еще раз;

– поворот осуществляется на 180° за счет разворота туловища и таза, нога, находящаяся сзади, разворачивается на носке, обе ноги согнуты, плечи опущены, допускается касание пола рукой. Поворот будет выполнен быстрее, если последний шаг перед ним выполнить скачком на одноименной ноге (с правой ноги на правую и т. п.) и развернуться на опорной ноге. Обучаемый демонстрирует технику поворота сначала в целом, а потом остановившись после поворота на 180° . Преподаватель комментирует и при необходимости поправляет его положение;

– финиширование. Максимальную скорость необходимо стараться поддерживать до конца дистанции, однако на последних метрах дистанции скорость обычно снижается на 3–8%. Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге резко наклониться грудью вперед, «отбрасывая» руки назад. Этот способ называется «бросок грудью». Обучаемый, демонстрирующий технику бега, пробегает вдоль строя, при необходимости повторяет еще раз.

Пробегание (опробование) дистанции челночного бега – 1-2 мин. Обучаемые располагаются на одной линии с

интервалом не менее 1,5–2 м. По команде преподавателя каждый обучаемый самостоятельно пробегает дистанцию со средней скоростью. Можно организовать опробование дистанции в несколько забегов: по шеренгам (сначала первая, потом – вторая); в первый забег – девушки, во второй – юноши.

Комплекс специальных беговых упражнений – 7 мин. Исходное положение то же – на одной линии (если занятие проходит в игровом зале, то на задней линии волейбольной площадки). Выполнение упражнений начинается по команде преподавателя. Упражнение выполняется вперед, возвращаясь в исходное положение, обучаемые отдыхают.

Последовательность выполнения упражнений:

- бег с высоким подниманием бедра – 2-3 раза;
- бег с захлестыванием голени – 2-3 раза;
- прыжки с ноги на ногу, 5 шагов – 3–5 раз;
- прыжки с ноги на ногу, 10 шагов – 3-4 раза;
- прыжки вверх из приседа, 10–15 прыжков – 3 раза;
- прыжки через гимнастическую скамейку (или вверх через линию разметки) одновременным отталкиванием двумя ногами, 6–8 прыжков – 3 раза;
- гладкий (то есть без поворотов) бег 20–40 м с высокого старта по сигналу, стремясь максимально быстро выполнить стартовый разгон и бег – 3–5 раз.

После выполнения комплекса упражнений обучаемым необходимо дать отдохнуть. Отдых активный – пройти 2 круга по залу (на улице – вокруг ангара, трибуны и т. п.) с упражнениями на восстановление дыхания и расслабление.

Тренировка поворота – 3 мин. Исходное положение то же. Для разучивания и тренировки этого положения рекомендуется начать выполнение на месте выпада вправо (влево) с согнутыми руками. Затем из стартового положе-

ния пробежать в медленном темпе 5-6 шагов, выполнить медленно разворот и остановиться в этом положении. Можно выполнять разворот с касанием опоры рукой. Это движение вынуждает плечи бегуна самопроизвольно опускаться. После уверенного выполнения этих упражнений необходимо после поворота, не останавливаясь, продолжить движение в обратную сторону 2-3 шага с целью тренировки ускорения после поворота.

Тренировка челночного бега – 5 мин. Исходное положение то же. По команде преподавателя обучаемые выполняют челночный бег как можно быстрее. Выполнить 2-3 раза с отдыхом.

Кроме того, на занятии можно использовать следующие упражнения:

- челночный бег 10x10 м 3 раза со скоростью 85–90% от максимальной;
- челночный бег 16x6 м 2-3 раза со скоростью 85–90% от максимальной;
- челночный бег 8x15 м 3 раза со скоростью 85–90% от максимальной.

После выполнения заданий первого учебного вопроса обучаемым необходимо дать отдохнуть. Отдых активный – пройти 2 круга по залу (на улице – вокруг ангара, трибуны и т. п.) с упражнениями на восстановление дыхания и расслабление.

Учебный вопрос 2 – развитие силы – 20 мин.

По команде преподавателя группа строится в одну шеренгу на месте около перекладин.

Преподаватель объявляет содержание второго учебного вопроса и объясняет, что под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

Контрольными (и в то же время тренировочными) упражнениями для развития силы являются:

– для юношей – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола), сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание на перекладине);

– для девушек – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола), наклоны в положении лежа на спине в течение 1 мин.

Рассказ о технике упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (далее – отжимание от пола) – 3 мин. Преподаватель размещается лицом к строю. Так же, как и в первом учебном вопросе, рассказ преподавателя должен дополняться демонстрацией упражнения одним из обучаемых.

Преподаватель объясняет: отжимание от пола выполняется из исходного положения упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч) сгибанием рук до положения касанием грудью опоры. Касание опоры бедрами и животом не допускается. Обучаемый выполняет несколько отжиманий. Преподаватель комментирует и при необходимости поправляет его положение.

Опробование отжимания от пола – 2 мин. Обучаемые располагаются на одной линии с интервалом не менее 1,5 м. Каждый обучаемый самостоятельно начинает отжиматься по 3–5 раз (девушки – 1–2 раза), стараясь в точности выполнить требования к технике упражнения. Преподаватель проходит вдоль строя и смотрит на выполнение отжимания каждым обучаемым, делая по необходимости замечания.

Тренировка отжимания от пола – 5 мин. Исходное положение то же.

Общее правило: если техника упражнения нарушается, необходимо прервать выполнение упражнения, отдохнуть и начать заново. По команде преподавателя обучаемые выполняют три подхода. Количество движений – до отказа (до момента нарушения техники).

Девушки выполняют это упражнение в облегченных условиях – в положении упора руками выше по уровню упора ногами, посильном для 5–7 повторений. Опорой тут может быть стол, стул, скамейка.

Подходы начинаются по команде преподавателя. Время отдыха между подходами (1,5–2,5 мин.) контролирует преподаватель.

В целях тренировки отжимания можно выполнять это упражнение, меняя расстояние между руками, к примеру, расставляя руки широко или же, наоборот, очень узко (вплоть до положения ладонь на ладонь). Заметно затрудняет выполнение этого упражнения положение ног на уровне выше положения упора рук на гимнастической скамейке, гимнастической («шведской») стенке или применение дополнительного отягощения.

Тренировка упражнений «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» (далее – подтягивание) и «Наклоны в положении лежа на спине» (далее – наклоны) – 10 мин. Для отработки этого вопроса учебная группа распределяется на подгруппы: подгруппа 1 – юноши – подтягивание, подгруппа 2 – девушки – наклоны.

Каждой подгруппе задание дается отдельно. Обучаемые в подгруппах занимаются самостоятельно. Преподаватель следит за правильностью выполнения упражнения и за соблюдением тренировочного задания, переходя от одной подгруппы к другой.

Подгруппа 1

Рассказ о технике выполнения подтягивания также дополняется демонстрацией упражнения одним из обучаемых.

Преподаватель объясняет: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине – подтягивание – по своей двигательной сути представляет собой подъем из вися (на прямых) руках в вис на согнутых руках. Вис – это положение, в котором суставные углы (рук в плечевом

суставе, в тазобедренном и коленных суставах ног) равны 180°. Кисти располагаются на грифе перекладины хватом сверху на расстоянии друг от друга, равном ширине плеч, голова незначительно наклонена вперед. Обучаемый демонстрирует подтягивание несколько раз. Преподаватель комментирует и при необходимости поправляет его положение.

Обучаемые распределяются по перекладинам (не более двух человек на одну перекладину) и самостоятельно выполняют следующие упражнения:

1. Вис на прямых руках. Задача – как можно дольше удерживать тело в висе, соблюдая все требования. Выполнить 2-3 раза с отдыхом.

2. Вис на согнутых руках. Задача – как можно дольше удерживаться в висе на согнутых руках. Это упражнение полезно тем, что, кроме развития силы, развивается стереотип удержания тела у перекладины. Преподаватель должен обращать внимание на сохранение необходимого положения тела: не раскачиваться, не подавать ноги вперед, не сгибать их. Если это самостоятельно не удастся, то упражнение можно выполнять и с чьей-либо помощью, при этом один или двое страхующих помогают удерживать тело в требуемом положении. Выполнить 2-3 раза с отдыхом.

3. Подтягивание в целом самостоятельно. Выполнить 2-3 подхода с отдыхом максимальное количество раз до потери техники выполнения упражнения.

Подгруппа 2

Пока преподаватель объясняет задание для подгруппы 1, девушки готовят учебное место для выполнения наклонов – выбирают безопасное место, выкладывают маты. После того как преподаватель объяснил задачу подгруппе 1, он переходит на учебное место подгруппы 2. Рассказ о технике выполнения наклонов также дополняется демонстрацией упражнения одним из обучаемых.

Преподаватель объясняет: это упражнение выполняется из исходного положения – лежа на спине, руки за головой. Суть упражнения заключается в том, чтобы наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и вернуться в исходное положение (до касания пола лопатками). Допускается незначительное сгибание ног. Обучаемый демонстрирует наклоны несколько раз. Преподаватель комментирует и при необходимости поправляет его положение.

Обучаемые распределяются по матам и выполняют 3-4 подхода. Количество движений – до отказа. Интервалы отдыха – 1-2 мин.

Учебный вопрос 3 – развитие выносливости – 30 мин.

Для отработки этого вопроса учебная группа выдвигается на беговую дистанцию (учебный круг – вокруг учебного корпуса – 500 м). Обучаемые тренируются в тех же подгруппах.

Перед началом бега преподаватель объясняет: выносливость – это двигательная способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также способность противостоять физическому утомлению.

Для тренировки преподаватель выбирает *один из четырех вариантов* тренировки: равномерным, переменным или повторным методом, а также игровым методом. Рекомендуется чередовать эти варианты.

Вариант 1 – равномерным методом. Бег с постоянной скоростью и в равномерном темпе. Бег осуществляется в подгруппах, в строю. Юноши пробегают 12–14 кругов, девушки – 6–8 кругов.

Вариант 2 – переменным методом. Отличается тем, что в процессе бега по дистанции изменяется скорость бега, то есть некоторое расстояние пробегается с более высо-

кой скоростью. К примеру, это может быть отрезок 100–150 м бегового круга. Бег также осуществляется в подгруппах, в строю. Юноши пробегают 12–14 кругов, девушки – 6–8 кругов.

Вариант 3 – повторным методом. Заключается в пробегании отрезков с соревновательной (своей максимальной) скоростью. Интенсивность работы – 160–180 уд./мин. (пульс после пробега). Пример: для юношей два круга вокруг общежитий, контрольное время – 2 мин.; для девушек – 2 мин. 30 сек. Такие забеги необходимо выполнить 3–5 раз. Отдых – до восстановления пульса до 100–120 уд./мин. Паузу отдыха рекомендуется заполнять неинтенсивными упражнениями на расслабление, дыхание, гибкость.

Вариант 4 – игровым методом. Организовывается в виде проведения спортивной или подвижной игры: футбол, волейбол, баскетбол и др. Игры проводятся в строгом соответствии с правилами игры. В начале преподаватель объясняет правила игры и проводит краткий инструктаж по технике безопасности. Далее учебная группа делится на команды. Если игры проводятся на открытой площадке, то перед игрой необходимо проверить состояние поверхности.

Примечание: если погодные условия не позволяют бегать на открытой площадке, то учебный вопрос 3 заменяется учебным вопросом 2, при этом увеличивается тренировочная работа (количество раз, подходов, время выполнения упражнений).

3. Заключительная часть занятия – 10 мин.

Проведение комплекса упражнений на восстановление дыхания, расслабление, растягивание – 5 мин. Для выполнения комплекса упражнений обучаемые располагаются фронтально в одну, две или три шеренги. Интервал и дистанция должны быть не менее 1,5–2 м. Комплекс упражнений выполняется под счет преподавателя.

*Примерный комплекс упражнений на месте
(каждое упражнение выполняется по 7–10 раз)*

I. И.П. – основная стойка.

1 – руки через стороны вверх, встать на носки, глубокий вдох.

2 – И.П., глубокий выдох.

II. И.П. – основная стойка.

1 – поднять плечи как можно выше, глубокий вдох.

2 – И.П., глубокий выдох.

Выполнить 5–7 раз.

III. И.П. – основная стойка.

1-2 – руки в стороны.

3-4 – опустить расслабленные руки и покачивать перед собой.

5 – И.П.

Выполнить 5–7 раз.

IV. И.П. – руки согнуты в локтях, кисти расслаблены.

1 – быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кистями – 10–15 раз.

V. И.П. – то же.

1 – крепко сжать кисти в кулак.

2 – И.П.

Выполнить 7–10 раз.

VI. И.П. – руки на поясе.

1 – наклон к правой ноге.

2 – наклон к левой ноге.

3 – прогнуться.

4 – И.П.

После окончания выполнения комплекса упражнений на восстановление дыхания, расслабление, растягивание командир группы по приказанию преподавателя строит учебную группу в две шеренги по росту на месте построения (там же, где и в начале занятия).

Оценка теоретических знаний – 3 мин. Для оценки теоретических знаний преподаватель выборочно вызывает одного-двух обучаемых или желающего(-щих) ответить. Преподаватель и обучаемый стоят лицом к строю. Оценка может проводиться как в форме опроса, так и в форме доклада на ту или иную тему. Оценка выставляется в журнал.

Опрос проводится по следующей тематике:

- цели и задачи физической подготовки сотрудников ОВД;
- организация физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России;
- техника безопасности на занятиях по физической подготовке;
- методика самостоятельных занятий по развитию быстроты, силы, выносливости;
- требования к выполнению контрольных упражнений ОФП и нормативы.

Подведение итогов занятия – 2 мин. Преподаватель напоминает вкратце содержание учебных вопросов, которые разбирались на занятии, уточняет нормативные и литературные источники для самостоятельной подготовки (см. выше). Необходимо отметить лучших обучаемых, слабоуспевающим обучаемым дать индивидуальные задания для самостоятельной подготовки.

В качестве заданий для самостоятельной подготовки могут использоваться следующие: изучить методику самостоятельных занятий, провести не менее двух тренировок на текущей неделе по развитию быстроты, силы, выносливости.

В конце занятия каждый обучаемый должен расписаться в учебном журнале об отсутствии травм.

2.2.3.2. Типовой план проведения практического занятия по плаванию

I. План проведения занятия

Цель занятия: развитие и поддержание профессионально важных физических качеств.

Учебные задачи:

1. Изучение (совершенствование) способов плавания.
2. Развитие выносливости.
3. Воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

4. Оценка умения плавать.

Спортивный инвентарь:

1. Пробковые жилеты (по необходимости для каждого из не умеющих плавать).

2. Свисток.

3. Секундомер.

4. Спасательный шест.

I. Вводно-организационная часть – 30 мин.

1. Вводный ритуал – 3 мин.

2. Погрузка в автобус, определение заданий для больных и не допущенных до занятия обучаемых – 2 мин.

3. Выдвижение в плавательный бассейн, инструктаж по технике безопасности – 15–30 мин.

4. Прибытие и проход в плавательный бассейн – 2 мин.

5. Переодевание, проведение помывочных мероприятий – 8 мин.

II. Основная часть занятия – 45 мин.

1. Начало занятия, проведение комплекса ОРУ на месте – 5 мин.

2. Спуск в воду, специальные упражнения в воде – 5 мин.

3. Реализация учебных задач занятия – 35 мин.

III. Заключительная часть занятия – 30 мин.

1. Выход из воды, проведение помывочных мероприятий, переодевание, погрузка в автобус – 15 мин.

2. Выдвижение в расположение, подведение итогов занятия, постановка задания для самоподготовки – 15–30 мин.

3. Прибытие в академию и выдвижение в расположение.

Нормативные акты и литература, используемые для подготовки к занятию и для самостоятельной работы обучаемых:

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 года № 450. URL: www.garant.ru (дата обращения: 21.10.2019). – текст : электронный.

2. **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. – текст : непосредственный.

3. **Кузнецов, С. В., Волков, А. Н.** Методика самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки и демонстрации боевых приемов борьбы : учебно-методическое пособие / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков. – Н. Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2017. – 65 с. – текст : непосредственный.

II. Ход занятия

1. Вводно-организационная часть занятия – 20 мин.

Вводный ритуал – 5 мин. Построение учебной группы в две шеренги. Старший (руководитель) учебной группы отдает рапорт преподавателю о готовности группы к занятию. Преподаватель здоровается с группой, доводит тему

занятия, проверяет по списку в учебном журнале и строевой записке наличие личного состава группы. Только после этого подает команду «Вольно!».

Преподаватель объясняет, что целью данного занятия является развитие и поддержание профессионально важных физических качеств. Эта цель воплощается решением двух учебных задач: во-первых – изучение (совершенствование) способов плавания, во-вторых – развитие выносливости. И решением одной воспитательной задачи – воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

После этого преподаватель у тех, кто допущен до плавания, проверяет наличие необходимого инвентаря: купального костюма, плавательной шапочки, сланцев, мочалки, мыла, полотенца. Под купальным костюмом подразумевается плавательная шапочка и для юношей – плавки, а для девушек – открытый или закрытый купальник. Нельзя заменять плавательный костюм нижним бельем, шортами пляжного типа. Обязательно необходимо иметь пакет под сменную обувь.

Инструктаж по технике безопасности – 5 мин. Преподаватель доводит требования к обучающимся на занятиях по плаванию.

К обучаемым при выполнении любых физических упражнений предъявляются следующие общие требования:

- обучаемый несет личную ответственность за правильное понимание задания преподавателя (в противном случае он должен переспросить или уточнить суть задания);
- обучаемый должен выполнять только те двигательные действия, которые заданы преподавателем;
- при выполнении упражнения обучаемый должен точно воспроизводить параметры задания: форму движе-

ний, интенсивность их выполнения, количество движений, их последовательность;

- выполнение двигательных заданий производить только по команде преподавателя;

- обязательным условием является точное выполнение требований самостраховки и страховки;

- каждый обучаемый должен выполнять требования преподавателя по организации занятия, поддерживать дисциплину;

- все украшения и часы перед занятием необходимо снять.

Перед началом занятия по плаванию занимающийся обязан сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 мин.; сообщить ответственному за проведение занятия о степени умения плавать; тщательно вымыться мочалкой с мылом. Открывать кран в душе нужно сначала с холодной водой, затем с горячей. После мытья закрыть сначала кран с горячей водой, затем с холодной.

Заходить в бассейн, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения в воде можно только с разрешения преподавателя.

В плавательном бассейне потенциальную опасность представляет не только сама вода, но и места подхода к ванне, покрытые кафелем. Эта поверхность достаточно скользкая, может стать причиной падения и, как следствие, переломов и растяжений. Наличие трещин и других дефектов на облицовке ванны бассейна может вызвать порезы. Поэтому в бассейне нельзя бегать. В ванну бассейна входить и выходить только при помощи лесенки.

Во время нахождения в воде категорически запрещается топить друг друга, толкаться, хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела. Запрещается кричать и подавать ложные сигналы о спасении. Крик на воде – это в первую очередь сигнал о помощи. Движение осуществля-

ется только по правой стороне дорожки. Запрещено резко изменять направление своего движения.

Занимающиеся не должны садиться или виснуть на разделителях дорожек. Категорически запрещается прыгать в воду с вышек. Вышки предназначены только для тренировок спортсменов. При нырянии нельзя долго оставаться под водой.

При судорогах нельзя теряться и впадать в панику, необходимо продолжать держаться на воде и по возможности ухватиться за бортик или за разделитель дорожки, незамедлительно позвать голосом на помощь.

При нарушении указанных требований ответственность за свое здоровье несет сам обучающийся.

После этого каждый обучаемый должен расписаться в учебном журнале о проведении с ним инструктажа по технике безопасности.

Преподаватель совместно со старшим группы должен выявить обучаемых, совсем не умеющих плавать и плавающих неуверенно. Составляется список. Также необходимо выявить обучаемых, имеющих спортивный разряд или спортивное звание по плаванию или же имеющих какой-то опыт спортивной деятельности. Эти обучаемые могут выступать в роли помощников преподавателя.

Проход в плавательный бассейн – 2 мин. После того как проведен инструктаж по технике безопасности, преподаватель вместе со старшим группы подходит к администратору и представляет ему необходимые документы (список сотрудников, справки, договор аренды и т. п.). С разрешения администратора обучаемые начинают переезжаться.

Переодевание, проведение помывочных мероприятий – 8 мин. После получения разрешения на посещение бассейна обучаемые переобуваются и надевают сланцы. Под руководством командира учебной группы обучаемые в ко-

лонну по одному подходят к гардеробу, сдают берцы в пакете и получают номерок. После этого каждый обучаемый по очереди подходит к администратору, сдает номерок и получает ключ от шкафчика. Получив ключи, обучаемые выдвигаются в раздевалки, находят по номеру свой шкафчик и переодеваются. Ключ (он с резиновым кольцом в качестве брелока) нужно закрепить на запястье.

В душ необходимо входить и мыться без купального костюма. Еще раз напомнить обучаемым правило: открывать кран в душе нужно сначала с холодной водой, затем с горячей, а закрывать сначала кран с горячей водой, затем с холодной.

Надеть плавки, плавательную шапочку и выйти в бассейн.

2. Основная часть занятия – 45 мин.

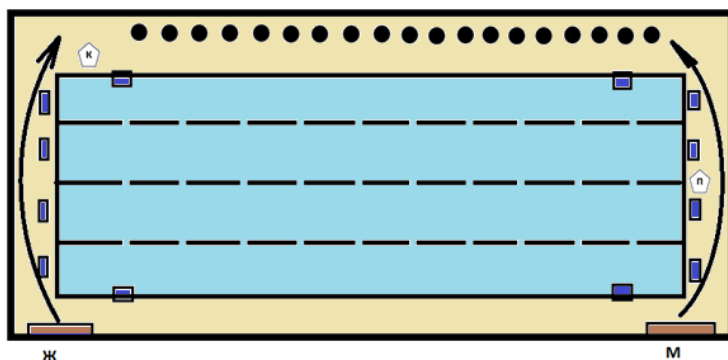
Общие требования по организации:

- не отлучаться с места проведения занятий;
- непрерывно контролировать численность всех занимающихся;
- обеспечивать соблюдение занимающимися личных мер безопасности и дисциплинированности;
- своевременно выявлять признаки утомления, сведения конечностей;
- принять меры для быстрого извлечения обучаемых из воды при утоплении;
- заранее подготовить необходимый инвентарь (доски для плавания, колобушки).

Основной опасностью, возникающей во время плавания, является утопление. Преподаватель должен владеть способами оказания помощи утопающему на воде. При утоплении необходимо вызвать медицинскую помощь и незамедлительно приступить к выполнению искусственного дыхания пострадавшему до восстановления самостоятельного дыхания. Поэтому важно перед началом занятия

проверить наличие и исправность средства для спасения утопающих, в первую очередь шеста. Весь инвентарь, который используется при плавании, должен быть предварительно проверен на безопасность и на плавучесть.

Проведение комплекса ОРУ – 3 мин. По выходе из душевых обучаемые строятся в одну шеренгу вдоль противоположной стены (см. рис. 10).



Условные обозначения:



– преподаватель;



– командир учебной группы;



– обучаемый.

Рис. 10. Размещение обучаемых в бассейне

Преподаватель размещается лицом к строю с правой стороны бассейна в районе 2-й дорожки. Старший учебной группы находится на противоположной стороне и контролирует выполнение заданий обучаемыми. При необходимости (если не слышно) дублирует команды преподавателя (рис. 10). Ближе к преподавателю находятся не умеющие плавать или плохо плавающие обучаемые, а также девушки.

Преподаватель определяет интервал между обучаемыми – не менее 1,5 м и проводит комплекс ОРУ.

Выполнение упражнения начинается с показа, при этом преподаватель показывает и комментирует словами все необходимые действия: исходное положение, движения на каждый счет. Упражнения проводятся обучаемыми самостоятельно – без счета преподавателя. После показа подается команда «Исходное положение принять!». Выполнение упражнения начинается командой: «Упражнение самостоятельно делать начи-НАЙ!». Заканчивается выполнение упражнения командой «СТОЙ!».

Примерный комплекс ОРУ на месте

I. И.П. – руки на поясе.

1 – вращение головой в левую сторону – 6 раз.

2 – вращение головой в правую сторону – 6 раз.

II. И.П. – руки к плечам.

1 – вращение в плечевом суставе вперед – 10 раз.

2 – вращение в плечевом суставе назад – 10 раз.

III. И.П. – руки вперед.

1 – вращение в локтевом суставе вперед – 10 раз.

2 – вращение в локтевом суставе назад – 10 раз.

IV. И.П. – руки согнуты перед собой, пальцы в «замок».

1 – вращение в лучезапястном суставе в левую сторону – 10 раз.

2 – вращение в лучезапястном суставе в правую сторону – 10 раз.

V. И.П. – руки на поясе.

1–4 – наклоны до касания пола.

Спуск в воду, специальные упражнения в воде – 5 мин.

По команде преподавателя обучаемые начинают спускаться в бассейн по лестницам: по ближней к преподавателю лестнице спускаются не умеющие плавать или плохо плавающие обучаемые, а также девушки. По дальней лестнице под контролем старшего учебной группы спуска-

ются остальные обучаемые. Все обучаемые находятся на дорожке 1.

Для комплекса специальных упражнений в воде обучаемые располагаются стоя вдоль бортика и держась за него.

Преподаватель размещается на середине бортика лицом к обучаемым. Упражнения обучаемые начинают и заканчивают по свистку преподавателя. Упражнения выполняются самостоятельно.

Упражнение 1 – выдох в воду.

1 – держась за бортик руками, сделать глубокий вдох;

2 – присесть, опуститься под воду и сделать глубокий выдох в воду.

Выполнить по 10 раз.

Упражнение 2 – движение ногами.

И.П. – держась за бортик руками, лечь на воду.

Не сгибая ноги в коленных суставах, имитировать движение ног при плавании способом «кроль» (рис. 11).

Выполнить 2 раза по 20 раз, отдых – 5–10 сек.

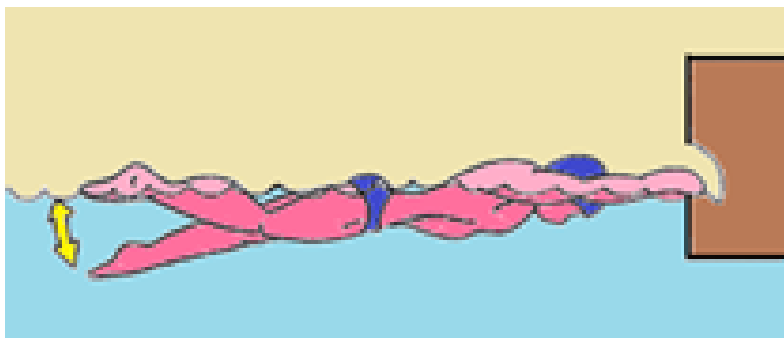


Рис. 11. Специальное упражнение в воде

Реализация учебных задач занятия – 35 мин.

Общие требования по организации: учебная группа делится на подгруппы: группа не умеющих плавать и де-

вушек – дорожка 1, основная группа – дорожка 2. Каждой подгруппе ставятся разные задачи.

Подгруппа 2 в большинстве случаев выполняет задания самостоятельно. При поточном выполнении упражнений во избежание столкновений на дорожках преподаватель должен определить безопасный интервал между обучаемыми, обычно это половина длины бассейна. При этом движение осуществляется только по правой стороне дорожки. Нельзя допускать переход обучаемых с одной дорожки на другую без разрешения.

Особые требования к организации занятия предъявляются при обучении обучаемых, не умеющих плавать. Обучение проводится на мелком месте – в начале дорожки 1. Все это время преподаватель должен находиться рядом с ними, имея при себе спасательный шест. Первые самостоятельные проплывы осуществляются на мелком месте в сторону бортика.

Основная часть занятия по плаванию может проводиться в двух вариантах.

Вариант 1 – контрольное занятие – 35 мин. После выполнения специальных упражнений обучаемые выходят из воды и размещаются по периметру бассейна: юноши – вдоль стены, девушки садятся на скамейки.

Преподаватель во время следования в бассейн в автобусе должен составить стартовый протокол заплывов на 100 м. В одном заплыве участвуют два человека. Заплывы должны составляться относительно уровня подготовки. В этом протоколе не должны фигурировать не умеющие плавать и плавающие плохо.

Преподаватель объявляет нормативы в плавании на 100 м согласно Наставлению для каждого контингента обучаемых.

Преподаватель вызывает обучаемых и определяет им дорожки. Стартовать допускается как со стартовой тум-

бочки, так и из воды. По команде «На старт!» встать на стартовую тумбочку так, чтобы ступни были на расстоянии 10–15 см одна от другой, пальцами ног захватить край тумбочки, ноги согнуть в коленных и тазобедренных суставах, руки отвести назад, голову приподнять. Если старт из воды – взяться одной рукой за край бортика. По команде «Внимание!» принять неподвижное положение. По команде «Марш!» начать движение вперед. Преодоление дистанции допускается любым способом.

При повороте необходимо коснуться стенки бассейна рукой. Всего необходимо проплыть четыре 25-метровых отрезка. Фиксация результата происходит по касанию стенки бассейна рукой. Результат фиксируется в протоколе.

Вызывается следующая пара и т. д. Обычно таких пар бывает от 7 до 12. Всего затрачивается от 25 до 30 мин. учебного времени.

В оставшееся время обучаемые подгруппы 2 на дорожке 2 плавают любым способом до команды преподавателя (свисток). Преподаватель должен установить безопасный интервал между обучаемыми.

Сам преподаватель на дорожке 1 организует занятие с подгруппой 1. Конечно, научить плавать за столь короткое время невозможно. Поэтому основная задача – научить обучаемых не бояться воды и создать представление о том, как держаться на воде не утопая. Обучаемые под руководством преподавателя выполняют следующие специальные упражнения.

Упражнение 1 – выдох в воду.

1 – держась за бортик руками, сделать глубокий вдох;

2 – присесть, опуститься под воду и сделать глубокий выдох в воду.

Выполнить по 10 раз.

Упражнение 2 – движение ногами.

И.П. – держась за бортик руками, лечь на воду.

Не сгибая ноги в коленных суставах, имитировать движение ног при плавании способом «кроль» (рис. 11).

Выполнить 2 раза по 20 раз, отдых 5–10 сек.

Упражнение 3 – движение руками.

И.П. – стоя в воде, наклониться до касания головой воды, повернуть голову в сторону.

Имитировать движение рук при плавании способом «кроль», выдох делать в воду (рис. 12).

Выполнить 2 раза по 15 раз.

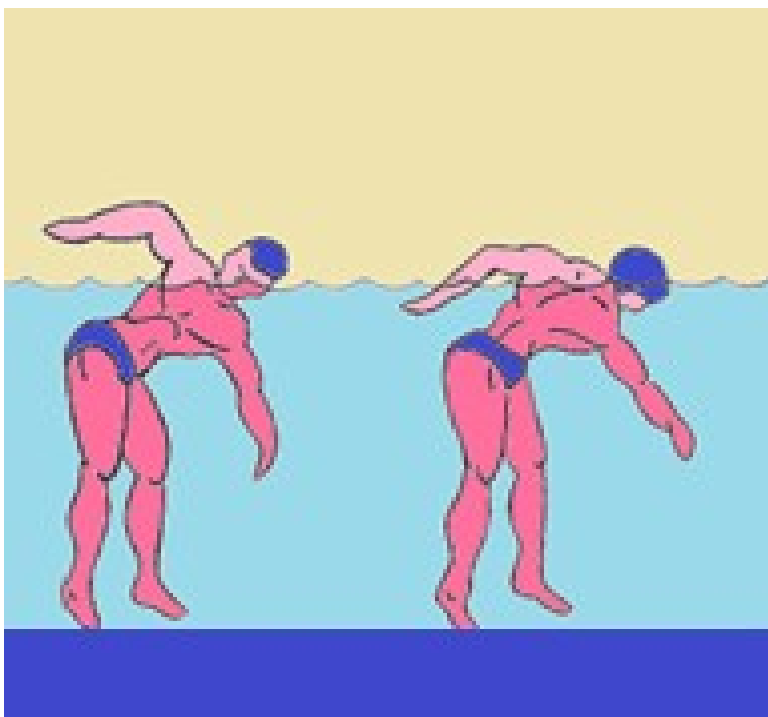


Рис. 12. Специальное упражнение в воде

Упражнение 4 – скольжение по воде.

И.П. – держась за край бортика.

Оттолкнуться руками и ногами от бортика и скользить по воде до разделителя дорожек, взяться за него.

Вернуться в И.П., шагая по дну.

Выполнить 10 раз.

Девушки, умеющие плавать, самостоятельно проплывают несколько раз длину бассейна в одну и другую сторону. При приближении к месту занятия с не умеющими плавать необходимо встать на дно и, не мешая им заниматься, развернуться и продолжить плавание в обратную сторону.

Вариант 2 – тренировочное занятие – 35 мин. Преподаватель дает задание обучаемым каждой подгруппы, а сам находится в подгруппе 2.

Подгруппа 1

1. Плыть, гребя только ногами: 2–4 раза по 25 м (рис. 13). Необходимый инвентарь преподаватель готовит до занятия и раздает доски для плавания сам, не допуская выхода обучаемых из воды.



Рис. 13. Плавание, гребя только ногами

2. Спокойное плавание любым способом 50–150 м.
3. Плыть, гребя только руками: 2–4 раза по 25 м. Зажать доску для плавания между ног.
4. Спокойное плавание любым способом 50–150 м.

Подгруппа 2

Девушки, умеющие плавать, выполняют то же задание. При приближении к месту занятия с не умеющими плавать необходимо встать на дно и, не мешая им заниматься, развернуться и продолжить плавание в обратную сторону.

Обучаемые под руководством преподавателя выполняют следующие специальные упражнения.

Упражнение 1 – выдох в воду.

1 – держась за бортик руками, сделать глубокий вдох;

2 – присесть, опуститься под воду и сделать глубокий выдох в воду.

Выполнить по 15 раз.

Упражнение 2 – движение ногами.

И.П. – держась за бортик руками, лечь на воду.

Не сгибая ноги в коленных суставах, имитировать движение ног при плавании способом «кроль» (рис. 11).

Выполнить 3 раза по 20 раз, отдых – 5–10 сек.

Упражнение 3 – движение руками.

И.П. – стоя в воде, наклониться до касания головой воды, повернуть голову в сторону.

Имитировать движение рук при плавании способом «кроль», выдох делать в воду.

Выполнить 2 раза по 20 раз.

Упражнение 4 – скольжение по воде.

И.П. – держась за край бортика.

Оттолкнуться руками и ногами от бортика и скользить по воде до разделителя дорожек, взяться за него.

Вернуться в И.П., шагая по дну.

Выполнить 10 раз.

После выполнения упражнений обучаемые самостоятельно пробуют проплыть от бортика до разделителя дорожек и обратно. Преподаватель находится на краю бортика со спасательным шестом в руках.

3. Заключительная часть занятия – 20 мин.

Выход из воды, помывочные мероприятия – 15 мин. По свистку и команде преподавателя обучаемые начинают выходить из воды. Выход должен быть организован по лестницам крайней дорожки. По выходе обучаемые выдвигаются в душевые, осуществляют помывочные мероприятия и переодеваются.

Подведение итогов занятия – 5 мин. Преподаватель совместно со старшим группы должен проверить наличие личного состава, а каждый обучаемый проверить наличие личных вещей. В том случае, если какой-либо обучаемый забыл в бассейне свои вещи, преподаватель вместе с командиром группы отправляет его обратно в бассейн.

Преподаватель напоминает вкратце содержание учебных вопросов, которые разбирались на занятии, уточняет нормативные и литературные источники для самостоятельной подготовки. Необходимо отметить лучших обучаемых, слабоуспевающим обучаемым дать индивидуальные задания на самостоятельную подготовку. В качестве задания для самостоятельной подготовки обучаемым, не умеющим плавать, дать задание записаться в секцию по обучению плаванию.

В конце занятия каждый обучаемый должен расписаться в учебном журнале об отсутствии травм.

2.2.3.3. Типовой план проведения практического занятия по лыжной подготовке

1. План проведения занятия

Цель занятия: развитие и поддержание профессионально важных физических качеств.

Учебные задачи:

1. Изучение (совершенствование) строевых приемов с лыжами и на лыжах.

2. Изучение (совершенствование) техники лыжных ходов.

3. Изучение (совершенствование) техники подъемов и спусков со склона.

4. Развитие выносливости.

5. Воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Спортивный инвентарь:

1. Комплект лыжного инвентаря – лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки – на каждого обучаемого.

2. Два красных флажка.

I. Подготовительная часть – 26 мин.

1. Вводный ритуал – 1 мин.

2. Доведение цели и задач занятия – 2 мин.

3. Краткий инструктаж по технике безопасности – 2 мин.

4. Получение обучаемыми лыжного инвентаря – 5 мин.

5. Строевые упражнения с лыжами – 3 мин.

6. Выдвижение на учебное место – 10 мин.

7. Строевые упражнения на лыжах – 3 мин.

II. Основная часть занятия – 42 мин.

1. Учебный вопрос 1. Изучение (совершенствование) техники лыжных ходов – 12 мин.

2. Учебный вопрос 2. Изучение (совершенствование) техники подъемов и спусков со склона – 10 мин.

3. Учебный вопрос 3. Тренировка в прохождении дистанции, развитие выносливости – 20 мин.

III. Заключительная часть занятия – 22 мин.

1. Проверка преподавателем наличия личного состава учебной группы и состояния инвентаря – 5 мин.

2. Выдвижение в расположение – 10 мин.

3. Сдача лыжного инвентаря – 5 мин.

3. Подведение итогов занятия – 2 мин.

Нормативные акты и литература, используемые для подготовки к занятию и для самостоятельной работы обучающихся:

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 года № 450. URL: www.garant.ru (дата обращения: 21.10.2019). – текст : электронный.

2. **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. – текст : непосредственный.

3. **Кузнецов, С. В., Волков, А. Н.** Методика самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки и демонстрации боевых приемов борьбы : учебно-методическое пособие / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков. – Н. Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2017. – 65 с. – текст : непосредственный.

4. **Волков, А. Н., Кузнецов, С. В., Данилов, М. Г.** Лыжная подготовка : учебно-методическое пособие / А. Н. Волков, С. В. Кузнецов, М. Г. Данилов. – Н. Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2010. – 51 с. – текст : непосредственный.

II. Ход занятия

1. Подготовительная часть занятия – 26 мин.

Вводный ритуал – 1 мин. Построение учебной группы в две шеренги по росту перед местом выдачи лыжного инвентаря (около лыжной базы). Старший учебной группы отдает рапорт преподавателю о готовности группы к занятию. Преподаватель здоровается с группой, доводит тему занятия, проверяет по списку в учебном журнале и строе-

вой записке наличие личного состава группы. Только после этого подает команду «Вольно!».

Доведение цели и задач занятия – 2 мин. Преподаватель объясняет, что целью данного занятия является развитие и поддержание профессионально важных физических качеств, в частности, выносливости, а также координации движений. Эта цель воплощается решением четырех учебных задач: во-первых, изучением (совершенствованием) строевых приемов с лыжами и на лыжах; во-вторых, изучением (совершенствованием) техники лыжных ходов; в-третьих, изучением (совершенствованием) техники подъемов и спусков со склона; в-четвертых, развитием выносливости. Также на занятии решается и воспитательная задача – формирование потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Краткий инструктаж по технике безопасности – 2 мин. Преподаватель доводит общие требования к обучающимся на занятиях по физической подготовке. В первую очередь необходимо указать на то, что к занятиям по физической подготовке допускаются только те обучаемые, которые прошли медицинский осмотр и не имеют противопоказаний по здоровью. Исключается участие в занятии при плохом самочувствии, паталогических состояниях.

Особое внимание необходимо уделить одежде обучаемых. Одежда для лыжной подготовки должна способствовать приспособлению к работе в меняющихся метеорологических условиях, быть легкой, свободной, не стеснять движений, достаточно защищать от холода, но не быть слишком теплой, не задерживать испарения пота и соответствовать характеру выполняемой нагрузки. При низкой температуре воздуха предпочтительны длинные неширокие брюки, обеспечивающие лучшую защиту ног от охла-

ждения. Необходимо, чтобы они были просторными в поясе, в шаге и коленях. Головным убором служит вязаная шерстяная шапка, закрывающая уши. На руки надевают мягкие шерстяные варежки.

Обувь для занятий лыжной подготовкой представляет одну из важнейших частей обмундирования. Она обеспечивает защиту ног от холода, сырости, механических повреждений, и от качества ее зависит прочность крепления лыж. Важно, чтобы обувь была достаточно просторной (в противном случае будет затруднено кровообращение, что способствует обморожению и образованию мозолей и потертостей). Ботинок должен вмещать две пары носков (нижние бумажные и верхние шерстяные).

Основным гигиеническим критерием, определяющим возможность проведения занятий лыжной подготовкой, служит температура воздуха. Наиболее подходящей температурой является минус 5–15°. В связи с этим на занятиях лыжной подготовкой возрастает возможность переохлаждения организма обучаемого, которое связано с опасностью возникновения простудных заболеваний и обморожения. Если у обучаемого начинают проявляться первые признаки обморожения, то он обязан незамедлительно доложить об этом преподавателю.

Травмы на занятиях лыжной подготовкой. Чаще всего на занятиях лыжной подготовкой наблюдается растяжение голеностопных и коленных суставов. При падении на спуске возможны травмы нижних конечностей. В этих случаях могут быть переломы костей и повреждения связок коленного и голеностопного суставов. Повреждение верхних конечностей обычно бывает при падении на руку, вытянутую вперед или в сторону. Поэтому необходимо строго соблюдать правила самостраховки.

К обучаемым при выполнении физических упражнений предъявляются следующие требования:

– обучаемый несет личную ответственность за правильное понимание задания преподавателя (в противном случае он должен переспросить или уточнить суть задания);

– обучаемый должен выполнять только те двигательные действия, которые заданы преподавателем;

– при выполнении упражнения обучаемый должен точно воспроизводить параметры задания: форму движений, интенсивность их выполнения, количество движений, их последовательность;

– выполнение двигательных заданий производить только по команде преподавателя;

– обязательным условием является точное выполнение требований самостраховки и страховки;

– каждый обучаемый должен выполнять требования преподавателя по организации занятия, поддерживать дисциплину;

– на занятии запрещено носить украшения, амулеты, цепочки, браслеты, часы, пользоваться сотовым телефоном, надевать наушники.

Необходимо напомнить обучаемым, что при нарушении указанных требований ответственность за свое здоровье несет сам обучающийся. После этого каждый обучаемый должен расписаться в учебном журнале о проведении с ним инструктажа по технике безопасности.

Получение обучаемыми лыжного инвентаря – 5 мин. Выдачу и прием лыж осуществляет заведующий спортивной базой совместно с назначенными для этого сотрудниками из числа обучаемых.

Преподаватель перестраивает группу в колонну по одному и приступает к процедуре выдачи лыжного инвентаря. Перед этим он кратко доводит основные требования к подбору лыжного инвентаря, в частности:

– брать только исправный инвентарь;

- лыжи выбираются без повреждения, с плотно прикрученными креплениями;
- концы носков лыж должны касаться середины кисти вытянутой вверх руки;
- ботинки подбираются под шерстяной носок, они не должны жать в пальцах ног и не должны быть большего размера;
- ботинки не должны шататься в креплении;
- лыжные палки должны быть одинаковыми и с исправными ремешками,
- лыжные палки, поставленные на пол, должны достигать до середины плечевого сустава.

После получения лыж обучаемый обязан самостоятельно проверить их исправность и при обнаружении неисправности заменить на другие. Сменная обувь оставляется в раздевалке.

Строевые упражнения с лыжами – 3 мин. После того как все обучаемые получили и проверили лыжный инвентарь, они строятся в две шеренги, интервал и дистанция – расширенные. Лыжи удерживаются согнутой правой рукой, а палки – левой.

По команде «Становись!» принимается строевая стойка, лыжи ставятся у носка правой ноги скользящими поверхностями вперед и удерживаются правой рукой за грузовые площадки.

По команде «Равняйся!» – прижать лыжи к плечу, повернуть голову направо и выровняться в шеренге.

При команде «Смирно!» – принять строевую стойку: голова прямо, лыжи подаются вперед.

По команде «Вольно!» – ослабить одну ногу, принять свободное положение.

При поворотах на месте по предварительной команде лыжи приподнимаются, после поворота – опускаются. При построении обучаемых в одну шеренгу, колонну по одному перестро-

ния с лыжами в руках выполняются обычным способом по командам строевого устава, лыжи при этом приподнимаются.

Выдвижение на учебное место – 10 мин. Передвижение на учебное место осуществляется в колонну по три. При этом переноска лыж осуществляется на плече. Для этого преподаватель подает команду «Лыжи – на плечо!», по которой обучаемые поднимают лыжи правой рукой, кладут на плечо. При движении лыжи удерживаются за нижние концы. Палки находятся в левой руке.

Выдвижение на учебное место осуществляется с соблюдением правил дорожного движения и мер техники безопасности. Преподавателем оценивается интенсивность движения и выставляются регулировщики с поднятыми вверх красными флажками. После прохождения учебной группой дороги регулировщики присоединяются к ней.

По прибытии на учебное место преподаватель строит группу в одну шеренгу и подает команду «Лыжи – к ноге!». По этой команде обучаемые опускают лыжи вниз и ставят их на снег к правой ноге, палки – к левой.

Строевые упражнения на лыжах – 3 мин. Постановка на лыжи выполняется после размыкания строя на интервал 1,5–2 м по команде «На лыжи становись!». Сначала втыкают палки в снег справа (или кладут острием назад). Затем обучаемые кладут лыжи справа и слева от себя, встают на них и прикрепляют к обуви. После этого необходимо взять палки и принять строевую стойку.

По команде «Смирно!» – принять строевую стойку, палки поставить около креплений, верхние концы отвести от себя.

По команде «Равняйся!» – голова поворачивается направо, верхние концы палок подтягиваются к груди.

После отработки действий по этим командам группа приступает к изучению поворотов на месте. Повороты на месте выполняются переступанием вокруг пяток или нос-

ков лыж, а также махом. Их изучение производится сначала по подразделениям, а потом в целом по команде.

При выполнении поворота налево переступанием вокруг пяток лыж:

- на счет «раз» – приподнять носок левой лыжи, отвести ее в левую сторону и поставить на снег; одновременно переставить одноименную палку;

- «два» – приставить к левой лыже правую, одновременно переставить одноименную палку;

- «три» – повторить действие первого счета;

- «четыре» – повторить действие второго счета и завершить поворот.

Из этого конечного положения аналогичным образом выполнить поворот направо.

При выполнении поворота налево переступанием вокруг носков лыж:

- на счет «раз» – приподнять пятку правой лыжи, отвести ее вперед и в правую сторону и поставить на снег; одновременно переставить одноименную палку;

- «два» – приставить к правой лыже левую, одновременно переставить одноименную палку;

- «три» – повторить действие первого счета;

- «четыре» – повторить действие второго счета и завершить поворот.

Из этого конечного положения аналогичным образом выполнить поворот направо.

При выполнении поворота налево махом вокруг пяток лыж:

- на счет «раз» – приподнять левую лыжу носком вверх и левую сторону и поставить на снег; одновременно переставить одноименную палку.

- «два» – приставить к левой лыже правую, одновременно переставить одноименную палку и завершить поворот;

Из этого конечного положения аналогичным образом выполнить поворот направо.

Поворот кругом выполняется в левую сторону любым из указанных выше способов: переступанием – на восемь счетов, махом – на четыре счета.

Основная часть занятия – 42 мин.

Обучение лыжным ходам организуется на учебном месте, которое имеет форму вытянутого четырехугольника с закругленными углами и условно называется «учебный круг» (рис. 14). Длина его должна составлять 80–100 м, а ширина (длина «индивидуальной» лыжи обучаемого) – 10–15 м. Место для подготовки учебного круга выбирается ровное, без кочек и неровностей, без деревьев и кустарников.

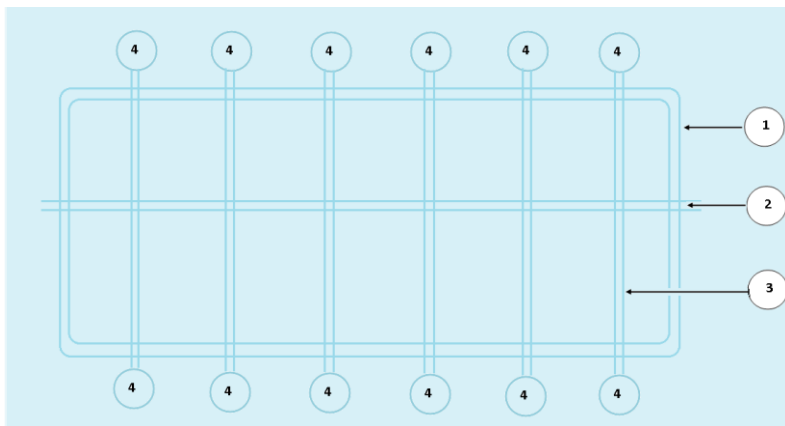


Рис. 14. «Учебный круг». Цифрами на схеме «Учебный круг» обозначены следующие элементы: 1 – учебная лыжня. Накатывается в начале занятия всем личным составом учебной группы. Преподаватель, двигаясь во главе колонны, задает тем самым величину круга; 2 – лыжня преподавателя; 3 – «индивидуальная» лыжня обучаемого длиной 10–15 м. Каждый обучаемый самостоятельно готовит свою лыжню от одного края учебного круга к другому; 4 – место обучаемого и место для разворота. После укатки индивидуальной лыжни в каждом ее конце обучаемый готовит место для разворота, утрамбовывая снег лыжами.

Во время показа упражнения преподаватель демонстрирует необходимые действия, находясь на «своей» преподавательской лыжне. При этом обучаемые размещаются на своих местах на одной стороне учебного круга (рис. 15).

При рассказе основ техники лыжных ходов, ставя задачи по выполнению конкретного упражнения или же анализируя типичные ошибки обучаемых, преподаватель должен находиться в центре учебного круга.

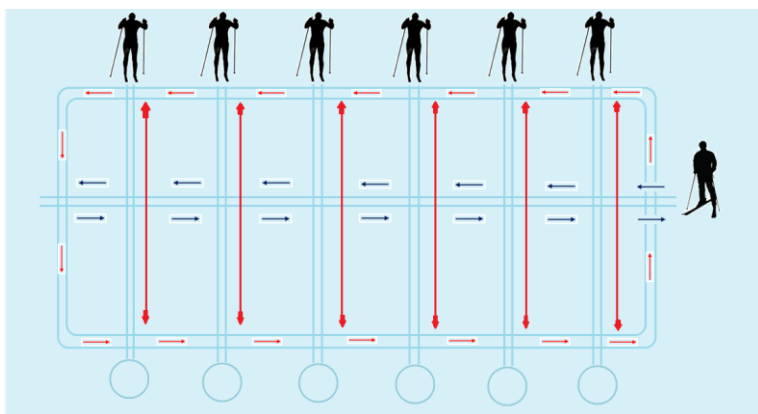


Рис. 15. Расположение преподавателя и обучаемых на учебном круге

Опробование упражнения начинается по команде преподавателя каждым обучаемым на своей лыжне. Преподаватель, перемещаясь по своей лыжне, проверяет правильность выполнения упражнения каждого обучаемого индивидуально.

При отработке упражнений во время прохождения обучаемыми по учебной лыжне каждый из них со своего места заходит на лыжню и разворачивается в указанную преподавателем сторону. Преподаватель определяет интервал движения обучаемым (не менее 2 м) и выдвигается в центр круга, откуда контролирует выполнение упражнения

обучаемыми, поочередно проезжающими мимо него (рис. 15). При этом каждому обучаемому необходимо указать на его ошибки. Наиболее распространенные ошибки разбираются после выполнения упражнения.

Выдвижение на учебный круг начинается с подачи преподавателем команды «Группа, за мной (направляющим) справа (слева) по одному марш!». По прибытии на учебный круг каждый обучаемый занимает место на своей лыжне слева от преподавателя. Слабоуспевающим обучаемым рекомендуется определить место около преподавателя, а замыкать круг должен командир (заместитель) группы.

Учебный вопрос 1 – изучение (совершенствование) техники лыжных ходов – 12 мин.

Изучение (совершенствование) скользящего шага – 3 мин. Необходимо обратить внимание обучаемых на то, что скользящий шаг является основой всех лыжных ходов (кроме бесшажного). В связи с этим тренировка скользящего шага проводится в начале основной части каждого занятия.

В начале следует показ техники скользящего шага преподавателем или одним из наиболее подготовленных обучаемых.

Опробование обучаемыми происходит по команде преподавателя. Обучаемые докатываются до конца индивидуальной лыжни и самостоятельно поворачиваются кругом. После этого преподаватель снова показывает скользящий шаг, обращая внимание на ошибки при первом опробовании. Далее обучаемые повторяют упражнение в обратную сторону.

Затем следует упражнение по имитации движения скользящим шагом на месте. Преподаватель вместе с обучаемыми имитирует движения, комментируя при этом все свои действия.

Одинарное скольжение. По команде преподавателя обучаемые выполняют одно полное движение с левой ноги. При этом ставится задача, как можно дольше выполнить скольжение на лыже. Каждое новое повторение выполняется по команде преподавателя.

Скольльзящий шаг без палок. Преподаватель опускает на снег палки справа от себя острием назад и показывает скольльзящий шаг до конца своей лыжни и обратно. По команде преподавателя обучаемые выполняют показанное им упражнение самостоятельно по 3-4 раза.

После выполнения этих упражнений обучаемые выполняют скольльзящий шаг самостоятельно по своей лыжне несколько раз подряд. Доезжая до конца индивидуальной лыжни, они самостоятельно разворачиваются и выполняют упражнение в обратную сторону. При этом преподаватель проезжает по своей лыжне и указывает на ошибки каждому обучаемому.

Повторение ранее изученного лыжного хода – 3 мин. Преподаватель по своей лыжне показывает технику ранее изученного лыжного хода и озвучивает основные ошибки. Далее подает команду «Напра-ВО!». С интервалом 5 м обучаемые друг за другом начинают движение по учебному кругу. Преподаватель выезжает на середину круга и наблюдает за техникой выполнения упражнения. Каждый обучаемый должен проехать несколько кругов. Обгон по лыжне запрещен!

Изучение нового лыжного хода – 6 мин. После прохождения кругов обучаемые опять располагаются на своей индивидуальной лыжне.

Рассказ о технике лыжного хода. В начале обучения преподаватель создает представление о технике лыжного хода, рассказывает о практическом назначении того или иного лыжного хода (для скоростного или длительного передвижения). Рассказ дополняется показом техники лыж-

ного хода. Для этого преподаватель прокатывается по своей лыжне вперед, а затем обратно. Для демонстрации можно привлекать наиболее подготовленного обучаемого.

Опробование лыжного хода. Опробование обучаемыми происходит по команде преподавателя. Обучаемые докатываются до конца индивидуальной лыжни и самостоятельно поворачиваются кругом. Преподаватель указывает на основные ошибки. Для основных лыжных ходов они в большинстве случаев одни и те же:

- высокое поднимание рук с палками после толчка;
- преждевременное и резкое выпрямление туловища;
- значительное разгибание туловища при выносе палок;
- палки ставятся на снег далеко вперед;
- локти при постановке палок на снег разведены в стороны;
- незаконченный толчок палками, руки не двигаются назад дальше уровня ног.

Далее обучаемые повторяют упражнение в обратную сторону.

Разучивание лыжного хода. Разучивание лыжного хода проводится на индивидуальной лыжне несколькими упражнениями:

- имитация движений рук на месте;
- имитация движений ног на месте;
- имитация на месте техники лыжного хода в целом;
- выполнение одного цикла в движении;
- выполнение подводящих упражнений.

Все упражнения выполняются по команде преподавателя несколько раз.

Тренировка лыжного хода. Обучаемые докатываются до конца индивидуальной лыжни и самостоятельно поворачиваются кругом и выполняют упражнение в обратную сторону. Преподаватель при этом указывает на ошибки ка-

ждого обучаемого. Далее следует отработка лыжного хода на учебном кругу. Преподаватель подает команду «Направо!»». С интервалом 5 метров обучаемые друг за другом начинают движение по учебному кругу. Преподаватель выезжает на середину круга и наблюдает за техникой выполнения упражнения. Каждый обучаемый должен проехать несколько кругов. Обгон по лыжне запрещен!

Учебный вопрос 2 – изучение (совершенствование) техники подъемов и спусков со склона – 10 мин.

Для отработки этого учебного вопроса группа перемещается за преподавателем на другое учебное место – «Учебный склон» – спуск «Динамовской просеки». На нем не должно быть выступающих или скрытых под снегом препятствий (камней, пней, деревьев, ям). Снег на склоне должен быть тщательно уплотнен на всю глубину, в то же время верхний слой не должен иметь ледяной корки.

При изучении техники спусков и подъемов группа размещается в нижней или верхней части склона в шеренгу по его крутизне. Преподаватель размещается в середине напротив и лицом к группе. Во время выполнения упражнения обучаемые поднимаются или опускаются между шеренгой и преподавателем, а возвращаются в исходное положение сзади группы (рис. 16).

Изучение способов подъемов и спусков со склона – 5 мин. Перед опробованием спуска группа под руководством преподавателя изучает положение основной стойки на ровной поверхности. После показа действия обучаемые принимают положение стойки на месте в одношереножном строю. Преподаватель должен проехать и проследить за правильностью выполнения действий каждым обучаемым.

Важно отработать способы самостраховки при падении. Необходимо упасть в сторону и принять положение самостраховки. Основная опасность возникает при падении

на прямую руку, на локоть, на колено, на ягодицы, с ударом о землю затылком.

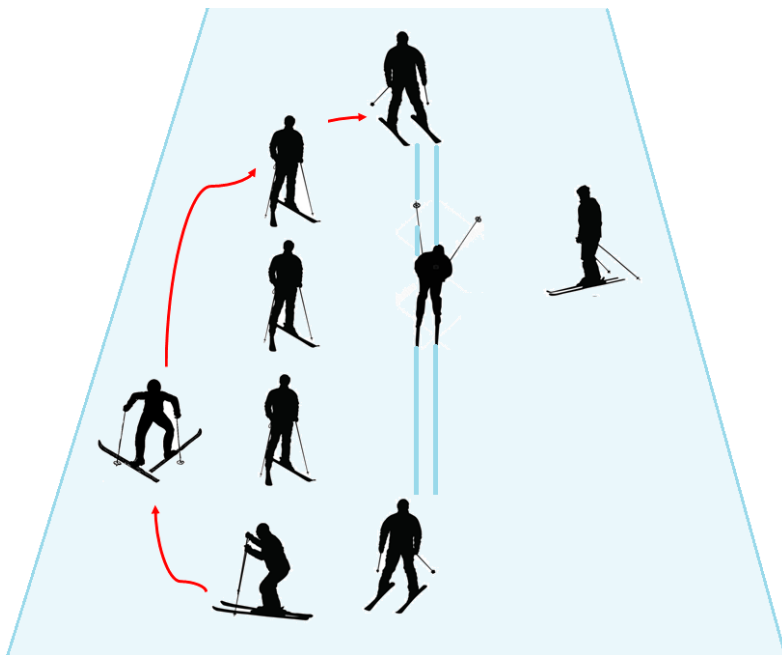


Рис. 16. Схема расположения преподавателя и учащихся на склоне

Далее обучаемые в колонну по одному во главе с преподавателем поднимаются в гору. В зависимости от уровня подготовки, курса обучения преподаватель выбирает высоту спуска.

Остановившись на склоне, обучаемые поворачиваются перпендикулярно спуску. Преподаватель показывает технику спуска со склона, а затем способ подъема в гору.

По команде преподавателя обучаемые поочередно спускаются со склона в основной стойке. Необходимо определить оптимальный интервал для того, чтобы избежать

столкновений на склоне. Преподаватель указывает каждому на ошибки. Выполнить несколько спусков.

Тренировка подъемов и спусков со склона – 5 мин.

Для отработки этого вопроса учебная группа распределяется на подгруппы: подгруппа 1 – юноши, подгруппа 2 – девушки.

Каждой подгруппе выделяется отдельное учебное место. Обучаемые в подгруппах занимаются самостоятельно. Преподаватель следит за правильностью выполнения упражнения, за соблюдением тренировочного задания и за соблюдением интервалов спуска, переходя от одной подгруппы к другой. В каждой учебной группе назначается старший, который следит за интервалом и последовательностью спуска, сам спускается последним, а поднимается первым.

Для отработки торможений на спуске используется упражнение «слалом». Для этого на склоне с интервалом 3–5 м втыкаются лыжные палки. Задача – объехать поочередно эти палки справа и слева, используя торможение «полуплугом» и «плугом».

Учебный вопрос 3 – тренировка в прохождении дистанции, развитие выносливости – 20 мин.

Для тренировки преподаватель выбирает один из двух вариантов тренировки: прохождение определенной дистанции или проведение подвижных игр и эстафет. Рекомендуется чередовать эти варианты.

Вариант 1 – прохождение дистанции. Для отработки этого вопроса учебная группа также распределяется на подгруппы. Каждой подгруппе определяется своя дистанция. Не желательно располагать обучаемых разного уровня подготовленности на одной дистанции во избежание столкновений.

Подгруппа 1 – юноши, владеющие лыжными ходами уверенно, – размеченная трасса 5 км.

Подгруппа 2 – девушки, владеющие лыжными ходами уверенно, – пройти дистанцию 2 км.

Подгруппа 3 – девушки и юноши, не владеющие уверенно лыжными ходами, – учебный круг.

Обучаемым запрещено сходить с дистанции и углубляться в лесной массив, особенно в одиночку.

Вариант 2 – проведение подвижных игр и эстафет.

При изучении лыжных ходов можно использовать следующие игровые упражнения:

1. Преодолеть с места или с предварительного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние.

2. Без палок пройти скользящим шагом за наименьшее количество шагов заданный отрезок (от 20 до 40 м).

3. С небольшого разбега скользить на одной лыже как можно дальше до полной остановки. Упражнение выполняется поочередно на правой и левой лыже.

4. Коньковым ходом преодолеть заданный отрезок за наименьшее количество шагов по равнине и под небольшой уклон.

5. Пройти скользящим шагом по лыжне, размеченной флажками. Расстояние между ними (в зависимости от подготовленности обучаемых) – примерно один полный скользящий шаг. Постепенно, с овладением техникой скользящего шага расстояние между флажками увеличивается.

6. Пройти заданный отрезок одновременным бесшажным ходом за наименьшее количество отталкиваний.

7. То же, что и в упражнении 5, но преодолеть отрезок одновременным ходом, отталкиваясь палками около флажков. Расстояние между флажками зависит от применяемого хода и подготовленности обучаемых.

8. Одновременными ходами пройти участок с воротами, сооруженными из палок с верхней перекладиной. Расстояние между воротами преодолевается одновременным отталкиванием палок. Ворота преодолеваются наклоном.

Расстояние между воротами то же, что и в упражнении 7, а затем постепенно увеличивается.

9. Для совершенствования техники поворотов переступанием и элементов попеременного двухшажного хода может быть использована эстафета «Слалом на равнине». Такое соревнование может быть проведено с палками и без них. Играющие делятся на 3-4 команды, и на ровной укатанной площадке по числу команд устанавливаются трассы «слалома» – 5-6 флагов на расстоянии 2-3 м друг от друга. Трасса «слалома» преодолевается обеганием только с внешней стороны.

10. Для совершенствования техники скользящего шага можно провести игру «Сороконожка на лыжах». Для игры необходимо иметь веревки по количеству команд (обычно 2-3 команды), длина их должна равняться длине разомкнутой колонны команды. Участники выстраиваются в колонну по одному без палок и, держась одной рукой за веревку, не отпуская ее, по сигналу начинают двигаться к финишу обязательно одновременно («в ногу») скользящим шагом. Финиш команд определяется по последнему участнику в колонне.

11. Для развития быстроты реакции и скорости передвижения можно провести игру «Догони». Две команды параллельными колоннами двигаются вперед на расстоянии 5-6 м одна от другой. Количество участников в каждой команде одинаково, и они двигаются вперед, сохраняя равенство (парами). По сигналу преподавателя «Напра-ВО!» («Нале-ВО!») участники обеих команд поворачивают в указанную сторону. Оказавшиеся впереди убегают, а другие лыжники (из второй шеренги) пытаются их догнать и «запятнать». Гонки заканчиваются по команде преподавателя на расстоянии 60–80 м от места первоначального движения колонны. Игра повторяется вновь, побеждает команда, запятнавшая большее число участников.

12. В целях совершенствования скользящего шага на ровной, укатанной площадке или на площадке с небольшим уклоном (что будет интереснее и труднее) можно провести обыкновенные салки (догонялки) на лыжах без палок.

Эти эстафеты и игры способствуют развитию скорости передвижения, кроме того, они проходят более эмоционально и позволяют добиться большего эффекта с меньшей затратой нервной энергии, чем при повторном методе тренировки.

Для развития выносливости также целесообразно применять игры, связанные с длительным передвижением, например, типа «Охота на лис». «Лисы» (2–4 лучших лыжника) углубляются в лес на 400–500 м (зона игры заранее ограничивается), а через 4–6 мин. «охотники» (все остальные участники игры) идут на поиски. Лисы убегают, прячутся в овраги, в кусты, меняют направление, путают следы. Охотники ищут и стараются поймать лис. Продолжительность игры – 20–25 мин., затем по сигналу все приходят на место сбора. В другой раз лисами выбираются следующие лыжники.

При изучении способов спуска со склонов в занятие могут быть включены следующие игровые задания:

1. Скатиться со склона в низкой стойке как можно дальше.
2. Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.
3. При спуске собрать флажки, расставленные по обе стороны от лыжни.
4. Спуститься вдвоем на одних лыжах.
5. «Снежный биатлон». При спуске, не останавливаясь, попасть в цель двумя-тремя снежками.
6. При спуске со склона пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладной или в виде треугольника, выпрямляясь между воротами.

7. Спуститься со склона на одной (поочередно на правой и левой) лыже.

8. Для приобретения уверенности и совершенствования техники спусков и поворотов можно провести различные игры и эстафеты, например «Спуск с препятствиями». На склоне устанавливаются 2-3 параллельные трассы (по числу команд) с двумя–четырьмя воротами из лыжных палок и несколькими флажками. Состав команд – 4–6 человек в каждой. Первые номера по сигналу преподавателя спускаются (без палок) по своим трассам, преодолевая ворота и собирая флажки. Лыжник, спустившийся первым, получает наибольшее (по числу команд) количество очков, второй – на очко меньше и т. д. Все участники получают дополнительно по одному очку за каждый поднятый флажок. За сбитые или пропущенные ворота снимается по одному очку. Затем по трассам спускаются вторые номера команд и т. д. Команда-победитель определяется по наибольшей сумме очков, набранных всеми участниками команды.

Категорически запрещается использовать лыжные палки для «осаливания» во время подвижных игр и эстафет – это можно делать только рукой.

3. Заключительная часть занятия – 22 мин.

Проверка преподавателем наличия личного состава учебной группы и состояния инвентаря – 5 мин. После выполнения последнего упражнения преподаватель строит учебную группу и проверяют наличие личного состава, состояние лыжного инвентаря. Каждый обучаемый должен очистить лыжный инвентарь от снега, особое внимание уделяя очистке креплений.

Выдвижение в расположение – 10 мин. Выдвижение в академию производится по маршруту движения с соблюдением правил дорожного движения и техники безопасности. Группа передвигается в колонну по три, лыжи в положении «На плечо». Особое внимание следует уделить пе-

реходу группы через проезжую часть. Движение транспорта перекрывается выставлением регулировщиков с поднятыми вверх красными флажками. После прохождения учебной группой дороги регулировщики присоединяются к ней.

Сдача лыжного инвентаря – 5 мин. По прибытии в академию преподаватель совместно с начальником спортивной базы организует сдачу лыжного инвентаря. Преподаватель определяет последовательность сдачи лыжного инвентаря обучаемыми.

Подведение итогов занятия – 2 мин. Преподаватель напоминает вкратце содержание учебных вопросов, которые разбирались на занятии, уточняет нормативные и литературные источники для самостоятельной подготовки (см. выше). Необходимо отметить лучших обучаемых, слабоуспевающим обучаемым дать индивидуальные задания для самостоятельной подготовки. Задания для самостоятельной подготовки могут быть следующие: изучить методику самостоятельных занятий, по согласованию с курсовым офицером как минимум один раз в воскресный день провести тренировку по лыжной подготовке.

2.3. Контроль физической подготовки сотрудников органов внутренних дел

Контроль физической подготовки сотрудников органов внутренних дел – это совокупность процедур, обеспечивающих достижение ее целей.

В органах внутренних дел контролю подвергаются:

- физическая подготовленность граждан России, поступающих на службу в органы внутренних дел;
- физическая подготовленность кандидатов на обучение в образовательных организациях системы МВД России;
- физическая подготовленность курсантов и слушателей в период их обучения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России;
- физическая подготовленность сотрудников в период их оперативно-служебной деятельности;
- физическая подготовка в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России, а также органов, организаций и подразделений МВД России в период инспектирования, контрольных и целевых проверок.

Основными задачами контроля физической подготовки является формирование критериев и стандартов желаемого состояния объекта (предмета) контроля; проведение процедуры измерения текущих результатов деятельности; сравнение соответствия реальных результатов и желаемых.

2.3.1. Содержание контроля физической подготовки сотрудников органов внутренних дел

На разных этапах физической подготовки сотрудников в период их служебной деятельности, а также в рамках за-

нятий по физической подготовке, в том числе и в рамках образовательного процесса в период их обучения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России, в зависимости от задач контроля различают предварительный (входной), текущий, этапный (рубежный) и итоговый контроль.

Предварительный (входной) контроль необходим для получения сведений об исходном уровне развития физических качеств, двигательных умений и навыков сотрудников.

Текущий контроль предназначен для непосредственного (в ходе занятия) управления развитием физических качеств сотрудников, усвоением ими учебного материала по формированию двигательных естественных способов передвижения в ходьбе, беге, плавании ходьбе на лыжах, преодолении препятствий и прочее, а также специализированных (боевых приемов борьбы) умений и навыков.

Форма *этапного (рубежного) контроля* характерна более для образовательного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России. Он проводится после прохождения курсантами и слушателями крупных разделов программы, периода обучения. Его задачей выступают систематизация и обобщение изученного материала, прогноз способности выполнить ими на зачете или экзамене нормативы по общей и требования по служебно-прикладной физической подготовке.

Задачей *итогового контроля* выступает диагностирование уровня фактической физической подготовленности сотрудников в соответствии с поставленной на данном этапе целью. Внешняя проверка – оценка физической подготовки субъектом, не осуществлявшим непосредственную подготовку сотрудников или подразделения, при инспектировании, контрольных и целевых проверках.

Индивидуальная физическая подготовленность проверяется по двум разделам – ОФП и служебно-прикладная физическая подготовка.

Индивидуальная физическая подготовленность граждан России, поступающих на службу в органы внутренних дел, в зависимости от должности проверяется только по ОФП. На должности сотрудников, физическая подготовка которых в период оперативно-служебной деятельности осуществляется:

- по специальному уровню физической подготовки, – по трем контрольным упражнениям: на силу, быстроту и ловкость, выносливость;

- по усиленному уровню, – по двум контрольным упражнениям: на силу, быстроту и ловкость;

- по базовому уровню, – по одному контрольному упражнению на выбор: на силу или быстроту и ловкость.

Индивидуальная физическая подготовленность кандидатов на обучение в образовательных организациях системы МВД России по программам высшего профессионального образования проверяется в форме дополнительного вступительного испытания только по ОФП в следующих упражнениях:

- для кандидатов на обучение мужского пола 2, 3 групп принадлежности: подтягивание на перекладине, бег 100 м, кросс 1000 м;

- для кандидатов на обучение женского пола 2, 3 групп принадлежности: силовое комплексное упражнение, бег 100 м, кросс 1000 м.

Физическая подготовленность курсантов и слушателей в период их обучения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России, осуществляется в соответствии с рабочими программами по дисциплине «Физическая подготовка», программами профессионального обучения и дополни-

тельными профессиональными программами. Эти программы разрабатываются данными организациями на основе примерной рабочей программы дисциплины «Физическая подготовка», примерными программами профессионального обучения и дополнительного профессионального образования, разрабатываемыми ДГСК МВД России.

Во всех остальных случаях проверка индивидуальной физической подготовленности сотрудников включает в себя проверку общей и служебно-прикладной физической подготовки (боевых приемов борьбы).

Контроль общей физической подготовленности сотрудников, физическая подготовка которых в период оперативно-служебной деятельности осуществляется:

- по специальному уровню, – по трем контрольным упражнениям: на силу, быстроту и ловкость, выносливость;
- по усиленному уровню, – по двум контрольным упражнениям: на силу, быстроту и ловкость;
- по базовому уровню, – по одному контрольному упражнению на выбор: – на силу или быстроту и ловкость.

Она оценивается «удовлетворительно», если сотрудник набрал минимальное количество баллов либо превысил его, при этом в каждом из контрольных упражнений набрал не менее 1 балла.

Уровень владения сотрудниками в период оперативно-служебной деятельности боевыми приемами борьбы оценивается по результату решения трех задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, и определяется:

«удовлетворительно» – если решено не менее двух задач;

«неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Если общая и служебно-прикладная подготовка оцениваются «удовлетворительно», то уровень физической подготовленности сотрудников оценивается как «удов-

летворительно» и «неудовлетворительно» во всех остальных случаях.

При инспектировании органов, организаций, подразделений МВД России к выполнению контрольных упражнений по физической подготовке привлекаются не менее 30% сотрудников от списочного состава подразделений органов, организаций, подразделений МВД России. Процент привлечения сотрудников к выполнению контрольных упражнений при контрольных и целевых проверках органа, организации, подразделений МВД России определяется в соответствии со служебным заданием.

Оценка подразделений полиции слагается из индивидуальных оценок проверенных сотрудников и определяется: «удовлетворительно» – если не менее 85% сотрудников получили удовлетворительные оценки, при этом обеспечен необходимый процент участия личного состава; «неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Оценка иных подразделений органов внутренних дел слагается из индивидуальных оценок проверенных сотрудников и определяется: «удовлетворительно» – если не менее 80% сотрудников получили удовлетворительные оценки, при этом обеспечен необходимый процент участия личного состава; «неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Оценка органу, организации, подразделению МВД России выводится на основании индивидуальных оценок проверенных сотрудников и определяется: «удовлетворительно» – если удовлетворительные оценки получили не менее 85% сотрудников полиции и не менее 80% сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции, при этом обеспечен необходимый процент участия личного состава; «неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

2.3.2. Методика оценки общей физической подготовки

Уровень ОФП сотрудников проверяется по результатам выполнения контрольных упражнений на силу, быстроту и ловкость, выносливость [13, 14].

Развитие силы у мужчин проверяется по выбору в одном из трех упражнений: 1) сгибание-разгибание рук в висе на перекладине – подтягивании; 2) сгибании-разгибании рук в упоре лежа – отжимании от пола; 3) жиме гири 24 кг.

Развитие силы у женщин проверяется по выбору в одном из двух упражнений: 1) сгибании-разгибании рук в упоре лежа – отжимании от пола; 2) наклонах из положения лежа на спине руки за голову в течение 1 мин.

Развитие быстроты и ловкости у мужчин проверяется по выбору в одном из двух упражнений: 1) челночный бег 10x10 м; 2) челночный бег 4x20 м, а у женщин в одном упражнении – челночный бег 10x10 м.

Развитие выносливости у мужчин проверяется по выбору (с учетом погодных и климатических условий, а также состояния соответствующей материально-технической базы) из трех упражнений: 1) бег (кросс) 5000 м; 2) ходьба на лыжах 5 км; 3) плавание 100 м. Развитие выносливости у женщин – в тех же упражнениях, за исключением того, что в кроссе они преодолевают дистанцию в 1000 м.

Результат выполнения каждого упражнения оценивается в баллах. Показатели приведены в приложениях 1 и 2 настоящих методических рекомендаций.

В зависимости от возрастной группы, пола и количества контрольных упражнений необходимо набрать минимальное количество баллов (см. таблица 10).

Таблица 10

Оценка физической подготовленности

Возрастные группы	Минимальный пороговый уровень (количество баллов)		
	В 3-х упражнениях	В 2-х упражнениях	В одном упражнении
1	2	3	4
Мужчины			
I до 25 лет	170	115	55
II от 25 до 30 лет	155	105	50
III от 30 до 35 лет	140	95	45
IV от 35 до 40 лет	125	85	40
V от 40 до 45 лет	110	75	35
VI от 45 до 50 лет	95	65	30
VII от 50 до 55 лет	80	55	25
VIII 55 лет и старше	65	45	20

Продолжение таблицы 10

1	2	3	4
Женщины			
I до 25 лет	150	100	50
II от 25 до 30 лет	140	90	45
III от 30 до 35 лет	125	80	35
IV от 35 до 40 лет	110	65	25
V от 40 до 45 лет	80	50	20
VI 45 лет и стар- ше	60	40	15

Требования к выполнению контрольных упражнений ОФП. К основным (то есть для всех сотрудников) контрольным упражнениям ОФП относят: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине (для мужчин), жим гири весом 24 кг (для мужчин), наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин. (для женщин), челночный бег 10x10 м (для женщин) и 4x20 м (для мужчин), бег (кросс) 1000 м (для женщин) и 5000 м (для мужчин).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч, туловище прямое) по команде «Начинай!» согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упора лежа, зафиксировать на 0,5 сек. неподвижное положение и

продолжить выполнение упражнения. Касание пола коленом (коленями), бедрами и животом запрещается. Преподаватель объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Подтягивание на перекладине. Из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде «Начинай!», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 0,5 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от вертикального положения. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается. Преподаватель объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Жим гири весом 24 кг. Из положения стоя (ноги врозь) по команде «Начинай!» хватом сверху за дужку гири поднять ее на грудь так, чтобы гиря лежала на предплечье (плече), а рука была прижата к туловищу, выжать гирю вверх и зафиксировать на прямой руке на 0,5 сек., затем опустить ее на грудь, зафиксировав на 0,5 сек., и продолжить выполнение упражнения. После подъема гири, в момент фиксации гири над головой, туловище, ноги и руки должны быть выпрямлены. Преподаватель объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражне-

ния. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. Закончив выполнение упражнения одной рукой, опустить гирю вниз, не касаясь пола, переложить ее в другую руку и продолжить выполнение упражнения другой рукой. Запрещается находиться в положении без движения более 5 сек. В этом случае выполнение упражнения прекращается. При определении количества подъемов суммируются засчитанные жимы, выполненные каждой рукой.

Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин. Из положения лежа на спине (руки за головой, ноги не зафиксированы, пятки касаются пола) по команде «Начинай!» наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, вернуться в исходное положение (касание пола лопатками обязательно) и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание ног. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой!».

Челночный бег 10x10м, 4x20м. Выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линий старта и поворота входит в отрезок 10 (20) м. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. С низкого или высокого старта по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» пробежать 10 (20) м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом, пробежать 10 (20) м в обратном направ-

лении и так далее – всего 10 (4) раз (раза). Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

Бег (кросс) на 1 и 5 км. Выполняется на ровном участке или по пересеченной местности с высокого старта по командам: «На старт!», «Марш!». Во время преодоления дистанции необходимо двигаться так, чтобы не мешать другим. Обгоняя бегущего впереди, нельзя толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь (то есть занимать место перед ним, не обогнав его на достаточное расстояние, исключаящее помеху) или задерживать его. А бегущий впереди не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение вперед. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 1 сек.

К дополнительным (только для курсантов и слушателей) контрольным упражнениям относятся: силовое комплексное упражнение, бег на 100 м, поднос прямых ног к перекладине (для мужчин), сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (для мужчин), бег (кросс) на 1 км для мужчин и 3 км для женщин (см. выше).

Силовое комплексное упражнение для мужчин (СКУ). По команде «Начинай!» без пауз для отдыха выполнить по 10: сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа; прыжков из упора лежа в упор присев (колени между рук) и обратно; наклонов вперед из положения лежа на спине (руки на поясе, ноги не зафиксированы) до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); выпрыгиваний вверх (руки за

головой) из полуприседа (бедро параллельно полу), полностью выпрямляя ноги. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!», а при продолжительной паузе (более 2 сек.) – «Прекратить выполнение упражнения!». При определении итогового результата суммируются засчитанные циклы указанных упражнений на количество раз.

Силовое комплексное упражнение для женщин (СКУ). Выполняется по команде «Начинай!» в течение 1 мин.: первые 30 сек. – из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, пятки каются пола), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу, выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем без паузы для отдыха по команде «Смена!» следующие 30 сек. – из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола). Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой!». При определении итогового результата суммируются засчитанные повторения наклонов вперед и сгибаний и разгибаний рук. В случае отсутствия засчитанных движений в наклонах вперед и (или) сгибании и разгибании рук проверяемому выставляется отметка «0 баллов» за упражнение в целом.

Бег на 100 м. Проводится на стадионе или прямом участке асфальтированной дороги по командам: «На старт!»,

«Внимание!», «Марш!». При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 0,1 сек.

Поднос прямых ног к перекладине. Из виса хватом сверху по команде «Начинай!» поднять прямые ноги к перекладине до касания грифа и вернуться в исходное положение. Зафиксировать неподвижное положение виса на 0,5 сек. и продолжить выполнение упражнения. Касание пола (земли) ногами, сгибание ног в коленных суставах, выполнение маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Из упора на брусьях (руки выпрямлены) по команде «Начинай!», сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках (руки должны быть полностью согнуты), разгибая руки, выйти в упор на выпрямленных руках, зафиксировать неподвижное положение на 0,5 сек. и продолжить выполнение упражнения. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Бег на лыжах на 5 км. Проводится на участке местности со специально подготовленной лыжней с общего или отдельного старта по командам: «На старт!», «Осталось

10 сек.!), «Осталось 5 сек.!), «Марш!». Хронометраж прекращается, когда идущий пересек линию финиша лыжным креплением. Результат определяется с точностью до 1 сек.

Плавание на 100 м. Проводится в 25- или 50-метровом бассейне по командам: «На старт!», «Марш!». Хронометраж прекращается, когда плывущий коснулся стенки бассейна любой частью тела. Результат определяется с точностью до 1 сек.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В наших методических рекомендациях даны:

1) нормативное правовое обеспечение физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (приказы МВД России от 5 мая 2018 года № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»), методическое обеспечение физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, а также общенаучная и специальная литература по физической культуре. На основе этого анализа определены структура и содержание ОФП сотрудников органов внутренних дел;

2) методические рекомендации по изучению тем общефизической подготовки;

3) методика проведения практических занятий по ОФП;

4) типовые планы проведения практических занятий по ОФП, плаванию и лыжной подготовке.

Разработка и внедрение в образовательный процесс данного методического пособия позволит увеличить эффективность применяемых средств и методов, качественно повысить уровень физической подготовленности сотрудников полиции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Арзамаскина, К. Ю.** Методические особенности обучения выполнения упражнения «поднос ног в висе на перекладине» / К. Ю. Арзамаскина. – текст : электронный // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 22. – С. 31–34. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56369.htm> (дата обращения: 21.12.2019).

2. **Афанасьев, В. Г.** Общая физическая подготовка личности : учебное пособие / В. Г. Афанасьев, Е. Ф. Суханьков ; Владим. гос. ун-т. – Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2008. – 148 с. – текст : непосредственный.

3. **Ашмарин, Б. А.** Теория и методики физического воспитания / Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Грантырь. – Москва : Просвещение, 1979. – 360 с. – текст : непосредственный.

4. **Бочкарева, С. И.** Физическая культура : учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С. И. Бочкарева, О. П. Кокоулина, Н. Е. Копылова, Н. Ф. Митина, А. Г. Ростеванов. – Москва : Изд. центр ЕАОИ, 2011. – 344 с. – текст : непосредственный.

5. **Евсеев, Ю. И.** Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов н/Д : «Феникс», 2003. – 384 с. – текст : непосредственный.

6. **Колюхов, В. Г.** Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие / В. Г. Колюхов. – Москва, 2006. – текст : непосредственный.

7. **Кузнецов, С. В., Волков, А. Н.** Здоровый образ жизни как основа полноценной профессиональной деятельности / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков. – текст : непосредственный // Современные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке : сборник докладов Международной научно-практической и учебно-методической конфе-

ренции (20–21 июня 2018 г.) : вып. 11 / ред. кол. : В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Нац. исследоват. Моск. гос. строит. ун-т. – Москва : НИУ МГСУ, 2018. – С. 12–16.

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. – текст : непосредственный.

9. **Кузнецов, С. В., Волков, А. Н., Лысов, А. И.** Физическая подготовка : курс лекций для слушателей курсов повышения квалификации по физической подготовке и спорту инспекторского состава отделов, отделений служебно-боевой подготовки МВД, ГУ, УТ, УВД по субъектам Российской Федерации / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Лысов. – Н. Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2012. – 131 с. – текст : непосредственный.

10. **Кузьмин В. Г., Калюжный Е. А., Крылова Е. В., Полетаева О. Н.** Введение в теорию физической культуры / В. Г. Кузьмин, Е. А. Калюжный, Е. В. Крылова, О. Н. Полетаева. – Н. Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2005. – 248 с. – текст : непосредственный.

11. Легкая атлетика. Вопрос-ответ : методические рекомендации для студентов факультета физической культуры высших учебных заведений / сост. А. П. Гогин. – Шуя : Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2009. – 88 с. – текст : непосредственный.

12. **Матвеев, Л. П.** Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : ФиС, 1991. – текст : непосредственный.

13. Методика самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подго-

товки и демонстрации боевых приемов борьбы : учебно-методическое пособие / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков ; фото Д. Ю. Мартюшева ; статисты на фото : А. Л. Козицын, С. Н. Морозов, А. А. Плешкова. – Н. Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2017. – 65 с. – текст : непосредственный.

14. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 года № 450. URL: www.garant.ru (дата обращения: 21.10.2019). – текст : электронный.

15. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 5 мая 2018 года № 275. URL: мвд.рф./mvd/documents (дата обращения: 21.10.2019). – текст : электронный.

16. **Озолин, Н. Г.** Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – Москва : ООО «Издательство Астрель», 2004. – текст : непосредственный.

17. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – Москва : «Физкультура и спорт», 1986. – текст : непосредственный.

18. Теория и методика физического воспитания : учебник для пед. вузов / под ред. Б. А. Ашмарина. – Москва : Просвещение, 1990. – текст : непосредственный.

19. Физическая культура (часть 1) : учебное пособие для студентов вузов / С. Ю. Иванова, Е. В. Сантеева, Ю. В. Гребенникова и др. ; Кемеровский технологический институт пищевой промышленности (университет). – Кемерово, 2016. – 154 с. – текст : непосредственный.

20. Физическая культура / под ред. Е. В. Коневой. – Ростов н/Дону : Феникс, 2006. – текст : непосредственный.

21. **Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С.** Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов,

В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : «Академия», 2001. – 480 с. – текст : непосредственный.

22. Энциклопедия физической подготовки / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. – Москва : «Лептос», 1994. – текст : непосредственный.

**Нормативы контрольных упражнений ОФП
для мужчин [14]**

Баллы	Сила			Быстрота и ловкость		Выносливость
	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Жим гири весом 24 кг	Целночный бег 10х10 м	Целночный бег 4х20 м	Бег (кросс) на 5 км
	количество раз	количество раз	количество раз	сек.	сек.	мин./сек.
100	более 30	более 62	более 62	менее 24.0	менее 14.2	менее 16.00
99	30	62	62	24.0	14.2	16.00
98	–	–	–	24.1	–	16.01–16.30
97	29	61	61	24.2	14.3	16.31–17.00
96	–	–	–	24.3	–	17.01–17.30
95	28	60	60	24.4	14.4	17.31–18.00
94	–	–	–	24.5	–	18.01–18.30
93	27	59	59	24.6	14.5	18.31–19.00
92	–	–	–	24.7	–	19.01–19.30
91	26	58	58	24.8	14.6	19.31–20.00
90	–	–	–	24.9	–	20.01–20.30
89	25	57	57	–	14.7	20.31–21.00

88	–	–	–	25.0	–	21.01– 21.30
87	24	56	56	–	14.8	21.30– 22.20
86	–	–	–	25.1	–	22.21– 22.29
85	23	55	55	–	14.9	22.30
84	–	–	–	25.2	–	22.31– 22.39
83	22	54	54	–	15.0	22.40
82	–	–	–	25.3	–	22.41– 22.59
81	21	53	53	–	15.1	22.50
80	–	–	–	25.4	–	22.51– 22.49
79	20	52	52	–	15.2	23.00
78	–	–	–	25.5	–	23.01– 23.09
77	19	51	51	–	15.3	23.10
76	–	–	–	25.6		23.11– 23.19
75	18	50	50	–	15.4	23.20
74	–	–	–	25.7	–	23.21– 23.29
73	17	49	49	–	15.5	23.30
72	–	–	–	25.8	–	23.31– 23.39
71	16	48	48	–	15.6	23.40
70	–	–	–	25.9	–	23.41– 23.49
69	15	47	47	–	15.7	23.50
68	–	–	–	26.0	–	23.51– 23.59
67	14	46	46	–	15.8	24.00
66	–	–	–	26.1	–	24.01– 24.04
65	13	45	45	–	15.9	24.05

64	–	–	–	26.2	–	24.06– 24.09
63	12	44	44	–	16.0	24.10
62	–	–	–	26.3	–	24.11– 24.14
61	11	43	43	–	16.1	24.15
60	–	–	–	26.4	–	24.16– 24.19
59	–	42	42	–	16.2	24.20
58	10	–	–	26.5	–	24.21– 24.24
57	–	41	41	26.6	16.3	24.25
56	–	–	–	26.7	–	24.26– 24.29
55	–	40	40	26.8	16.4	24.30
54	–	39	39	26.9	–	24.31– 24.35
53	9	38	38	27.0	16.5	24.36– 24.40
52	–	37	37	27.1	–	24.41– 24.50
51	–	36	36	27.2	–	24.51– 24.55
50	8	35	35	27.3	16.6	24.56– 25.00
49	–	34	34	27.4– 27.7	16.7	25.01– 25.10
48	7	33	33	27.8– 28.0	16.8	25.11– 25.20
47	–	32	32	28.1– 28.2	–	25.21– 25.40
46	–	31	31	28.3– 28.4	16.9	25.41– 25.50
45	–	30	30	28.5	17.0	25.51– 26.00
44	–	29	29	28.6– 28.8	17.1– 17.2	26.01– 27.00

43	6	28	28	28.9– 30.0	17.3– 17.4	27.01– 28.00
42	–	27	27	30.1– 30.4	17.5– 17.6	28.01– 29.00
41	–	26	26	30.5– 30.8	17.7– 17.8	29.01– 30.00
40	–	25	25	30.9– 31.0	17.9– 18.0	30.01– 31.00
39	–	24	24	31.1– 31.6	18.1– 18.2	31.01– 31.30
38	5	23	23	31.7– 32.0	18.3– 18.4	31.31– 31.45
37	–	22	22	32.1– 32.7	18.5– 18.6	31.46– 32.15
36	–	21	21	32.8– 33.4	18.7– 18.8	32.16– 32.30
35	–	20	20	33.5– 34.0	18.9– 19.0	32.31– 33.00
34	–	19	19	34.1– 34.4	19.1– 19.4	33.01– 34.00
33	4	18	18	34.5– 34.8	19.5– 19.8	34.01– 34.45
32	–	17	17	34.9– 35.2	19.9– 20.2	34.46– 35.15
31	–	16	16	35.3– 35.6	20.3– 20.6	35.16– 36.00
30	–	15	15	35.7– 36.0	20.7– 21.0	36.01– 37.00
29	–	14	14	36.1– 36.5	21.1– 21.4	37.01– 38.00
28	3	13	13	36.6– 37.0	21.5– 21.8	38.01– 38.15
27		12	12	37.1– 37.7	21.9– 22.2	38.16– 38.45
26	–	11	11	37.8– 38.4	22.3– 22.6	38.46– 39.00
25	–	10	10	38.5– 39.0	22.7– 23.0	39.01– 40.00

24	–	–	–	39.1– 39.5	23.1– 23.4	40.01– 41.00
23	2	9	9	39.6– 40.0	23.5– 23.8	41.01– 41.15
22	–	–	–	40.1– 40.7	23.9– 24.2	41.16– 41.45
21	–	–	–	40.8– 41.4	24.3– 24.6	41.46– 42.00
20	–	8	8	41.5– 42.0	24.7– 25.0	42.01– 43.00
19	–	7	7	42.1	25.1	43.01
18	–	–	–	42.2	25.2	43.02
17	–	6	6	42.3	25.3	43.03
16	–	–	–	42.4	25.4	43.04
15	–	5	5	42.5	25.5	43.05
14	–	–	–	42.6	25.6	43.06
13	–	4	4	42.7	25.7	43.07
12	–	–	–	42.8	25.8	43.08
11	–	–	–	42.9	25.9	43.09
10	–	3	3	43.0	26.0	43.10
9	–	–	–	43.1	26.1	43.11
8	–	–	–	43.2	26.2	43.12
7	–	–	–	43.3	26.3	43.13
6	–	–	–	43.4	26.4	43.14
5	–	2	2	43.5	26.5	43.15
4	–	–	–	43.6	26.6	43.16
3	–	–	–	43.7	26.7	43.17
2	–	–	–	43.8	26.8	43.18
1	1	1	1	43.9	26.9	43.19
0	0	0	0	более 43.9	более 26.9	более 43.19

Приложение Б

**Нормативы контрольных упражнений ОФП
для женщин [14]**

	Сила		Быстрота и лов- кость	Выносли- вость
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклоны вперед из положения лежа на спи- не в течение 1 мин.	Челноч- ный бег 10x10 м	Бег (кросс) на 1 км
	количество раз	количество раз	сек.	мин./ сек.
100	более 37	более 50	менее 26.6	менее 3.36
99	37	50	26.6	3.36
98	–	49	26.7	3.37
97	36	–	26.8	3.38
96	–	48	26.9	3.39
95	35	–	27.0	3.40
94	–	47	27.1	3.41
93	34	–	27.2	3.42
92	–	46	27.3	3.43
91	33	–	27.4	3.44
90	–	45	27.5	3.45
89	32	–	27.6	3.46
88	–	44	27.7	3.47
87	31	–	27.8	3.48
86	–	43	27.9	3.49
85	30	–	28.0	3.50
84	–	42	28.1	3.51
83	29	–	28.2	3.52
82	–	41	28.3	3.53
81	28	–	28.4	3.54

80	–	40	28.5	3.55
79	27	–	28.6	3.56
78	–	39	28.7	3.57
77	26	–	28.8	3.58
76	–	38	28.9	3.59
75	25	–	29.0	4.00
74	–	37	29.1	4.01
73	24	–	29.2	4.02
72	–	36	29.3	4.03
71	23	–	29.4	4.04
70	–	35	29.5	4.05
69	22	–	29.6	4.06
68	–	34	29.7	4.07
67	21	–	29.8	4.08
66	–	33	29.9	4.09
65	20	–	30.0	4.10
64	–	32	30.1	4.11
63	19	–	30.2	4.12
62	–	31	30.3	4.13
61	18	–	30.4	4.14
60	–	30	30.5	4.15
59	17	–	30.6	4.16
58	–	29	30.7	4.17
57	16	–	30.8	4.18
56	–	28	30.9	4.19
55	15	–	31.0	4.20
54	–	27	31.1	4.21
53	14	–	31.2	4.22
52	–	26	31.3	4.23
51	13	–	31.4	4.24
50	12	25	31.5	4.25
49	–	–	31.6	4.26
48	–	24	31.7	4.27
47	–	–	31.8	4.28
46	–	–	31.9	4.29
45	11	23	32.0–32.3	4.30

44	10	22	32.4–32.7	4.31
43	–	–	32.8–33.1	4.32
42	9	21	33.2–33.5	4.33
41	–	–	33.6–33.9	4.34
40	8	20	34.0–34.5	4.35–4.39
39	–	–	34.6–35.1	4.40–4.49
38	–	19	35.2–35.7	4.50–4.54
37	–	–	35.8–36.3	4.55–5.04
36	–	–	36.4–36.9	5.05–5.09
35	–	18	37.0–37.4	5.10–5.14
34	–	–	37.5–37.9	5.15–5.17
33	7	17	38.0–38.5	5.18–5.21
32	–	–	38.6–38.9	5.22–5.24
31	–	–	39.0–39.4	5.25–5.29
30	–	16	39.5–39.9	5.30–5.34
29	–	15	40.0–40.4	5.35–5.39
28	–	14	40.5–40.9	5.40–5.44
27	–	–	41.0–41.4	5.45–5.54
26	–	13	41.5–41.9	5.55–5.59
25	6	12	42.0	6.00–6.04
24	–	11	42.1–42.5	6.05–6.09
23	–	10	42.6–42.9	6.10–6.19
22	–	–	43.0–43.9	6.20–6.24
21	–	9	44.0–44.9	6.25–6.29
20	5	8	45.0–45.9	6.30–6.34
19	–	7	46.0–46.9	6.35–6.39
18	–	–	47.0–47.9	6.40–6.49
17	–	6	48.0–48.9	6.50–6.54
16	–	–	49.0–49.9	6.55–6.59
15	4	5	50.0	7.00
14	–	–	50.1	7.01
13	–	4	50.2	7.02
12	–	–	50.3	7.03
11	–	–	50.4	7.04
10	3	3	50.5	7.05
9	–	–	50.6	7.06

8	–	2	50.7	7.07
7	–	–	50.8	7.08
6	–	–	50.9	7.09
5	2	–	51.0–51.1	7.10
4	–	–	51.2	7.11
3	–	–	51.3	7.12
2	–	–	51.4	7.13
1	1	1	51.5	7.14
0	0	0	более 51.5	более 7.14

Учебное издание

Волков Александр Николаевич
Кузнецов Сергей Вячеславович

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ
ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Методические рекомендации

Редактор *Н.А. Далёкина*
Компьютерная верстка *Г.А. Федуловой*
Дизайн обложки *К.А. Быкова*

Подписано в печать 12.05.2020. Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 13.
Тираж 50 экз. Заказ № 87.

Редакционно-издательский отдел
Нижегородской академии МВД России

Отпечатано в отделении полиграфической и оперативной печати
Нижегородской академии МВД России

603144, Н. Новгород, Анкудиновское шоссе, 3