

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное казенное
учреждение дополнительного профессионального обучения
«Уфимская школа по подготовке специалистов-кинологов
Министерства внутренних дел Российской Федерации»

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
(НА ПРИМЕРЕ КРОССФИТА)**

Методические рекомендации

Ляхово 2021

Рецензенты: И.Х. Халиков (ОМВД России по Иглинскому району);
А.Ю. Сабанов (Уфимский ЮИ МВД России)

Кошевец Г.В.

Совершенствование процесса общей физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (на примере кроссфита) [Текст]: методические рекомендации / Г.В. Кошевец, Н.А. Николаев – Ляхово: УШ ПСК МВД России, 2021. – 24 с.

В методических рекомендациях отражены вопросы понятия кроссфита, организация и методика исследования, методика проведения практических занятий кроссфита, дано экспериментальное обоснование применения кроссфита с целью повышения физической работоспособности, а также разработаны примерные комплексы.

Рекомендации предназначены для отделов профессиональной подготовки инспекторов боевой и служебной подготовки подразделений органов внутренних дел, сотрудникам органов внутренних дел.

© Кошевец Г.В. 2021

© Николаев Н.А., 2021

© УШ ПСК МВД России, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Раздел 1. Понятие кроссфита	5
Раздел 2. Организация и методы исследования	7
2.1. Организация исследования	7
2.2. Методы исследования	7
2.3. Методика проведения кроссфита	8
Раздел 3. Экспериментальное обоснование применение кроссфита с целью повышения физической работоспособности	10
Раздел 4. Примерные комплексы для проведения практических занятий по методу кроссфит	14
Заключение	21
Список использованной литературы	22

ВВЕДЕНИЕ

С момента реформирования системы МВД России, значительно повысились требования к сотрудникам органов внутренних дел, в том числе и вопросов касающихся физической подготовки. В первую очередь, это свидетельствует ряд нормативно-правовых актов, так например, норма Федерального закона от 07.02.2011 г. «О полиции», п. 4 ст. 18 регламентирует, что сотрудник полиции обязан проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Об этом свидетельствует и приказ МВД России от 5.05.2018 г. № 275 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», где в п. 156 говорится, что контрольные занятия по физической подготовке проводятся не реже 1 раза в год, в ходе итоговых занятий подлежат 100% сотрудников, прошедших профессиональную подготовку по должности служащего «Полицейский», для определения уровня профессиональной подготовленности сотрудников в период проведения итоговых занятий и повторной проверки создаются комиссии.

Таким образом, значимость физической подготовленности сотрудников полиции на законодательном уровне приобрела более устойчивую позицию.

Но тем не менее, проблемная ситуация складывается таким образом, что мы сталкиваемся с низким уровнем физической подготовленности и функционального состояния организма сотрудников ОВД. Хотя Приказом МВД России № 450 от 01.07.2017 г. определены приоритетные задачи физической подготовки сотрудников полиции, это развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач, а также поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Исходя из вышеизложенного коллективом авторов цикла профессионально служебной и физической подготовки УШ ПСК МВД России обоснован и предложен сравнительно новый метод развития физических, это кроссфит, целью которого, является достижение определенных результатов во всех физических качествах в таких как сила, выносливость, скорость, гибкость, ловкость, а также тренировка сердечнососудистой и дыхательной системы.

Раздел 1. Понятие кроссфита

В последнее время в России все большую популярность набирает новый вид силового фитнеса – кроссфит. Проводятся соревнования различного уровня. Ведется подготовка сертифицированных инструкторов по данному направлению физкультурно-спортивной деятельности (см.: URL: www.cfft.ru). В образовательных организациях МВД России проводятся научно- практические конференции, посвященные физической подготовке, спортивной тренировке по служебно-прикладным видам спорта. Большой объем материала, публикуемого в сборниках, отведен поиску решений проблемы по улучшению качества преподавания дисциплины «Физическая подготовка». При этом многие авторы ссылаются на недостаточное количество часов на занятия физической подготовкой. Считаем, что эти требования не всегда обоснованны. Если на занятия физическими упражнениями безмерно увеличивать количество часов, то это отрицательно скажется на других сторонах профессиональной (юридической, криминалистической и т.д.) подготовки сотрудников. За рубежом, как и в России, всегда стояла проблема повышения физической готовности военнослужащих, полицейских, пожарных к выполнению ими специальных задач.

Основные положения тренировочных методик кроссфита была определена в 80-х прошлого столетия американским тренером по гимнастике Грегом Глассманом. Программа, благодаря своей эффективности и направленности на практическое применение в скором времени привлекла пристальное внимание различных военных и полицейских ведомств. В 1995 Грега Глассмана нанимают, чтоб он занимался физической подготовкой полицейского департамента в Санта-Круз, Калифорния. В том же году он открывает первый специализированный кроссфитовский зал.

Но настоящее широкое признание методология кроссфита получила после открытия в 2001 году веб-сайта, на котором публиковались ежедневные тренировки (Workout of the Day, сокращенно WOD)

Кроссфит - это круговой вид тренинга, когда выполняется несколько упражнений одно за другим без отдыха или с минимальным отдыхом в течении нескольких минут.

Кроссфит это система Общей Физической Подготовки (ОФП), функциональный тренинг. Она создана таким образом, чтоб вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма.

Специфика кроссфита заключается именно в отказе от какой либо специализации. Комбинирование тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным весом, плавания, гребли дает широкий спектр различных тренировок на каждый день, позволяющих внести разнообразие и сделать тренировочный процесс намного

интереснее и эффективней. Принципы, лежащие в основе системы, позволяют легко адаптировать кроссфитовские тренировки для людей различного уровня физической подготовки.

Целью кроссфита является достижение определенных результатов во всех физических качествах в таких как сила, выносливость, скорость, гибкость, ловкость, а также тренировка сердечнососудистой и дыхательной системы. Занятия кроссфитом - привлекла многие правоохранительные органы, военные подразделения и пожарные службы западных стран.

Одно из основных правил кроссфита – разнообразие, важно чередовать как типы нагрузок, так и сами варианты комплексов.

В кроссфите выделяется три типа нагрузки:

1. Тренировки основных функций метаболизма (кардио) - бег, плавание, велосипед, гребля и т.д.

2. Гимнастика, упражнения с собственным весом - подтягивания, отжимания, стойка на руках, приседания без веса, шаги с выпадами и т.д.

3. Упражнения со свободными весами, тяжелая атлетика и пауэрлифтинг - приседания со штангой, жим штанги, становая тяга и т.д.

Все эти типы нагрузок должны чередоваться в тренировочной программе, причем чаще не по одному, а по два и по три за тренировку. Цикл идет, во-первых от одного типа в минимуме до все трех типов в максимуме, первый день один типа нагрузки, второй день - два, третий день - все три.

Общими остаются принципы разнообразия тренировок, наличие в программе тренировок всех типов нагрузок (ТА/лифтинг/гимнастика/кардио) и высокоинтенсивные комбинированные круговые комплексы с кардио/силовыми нагрузками вместе.

Раздел 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Для определения эффективности метода кроссфита в период с 30.01.2020 г. по 25.04.2020 г. нами было проведено исследование со слушателями «Профессиональной подготовки сотрудников полиции, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации для выполнения обязанностей с применением служебных собак» по должности служащего «Полицейский» Уфимской школы по подготовке специалистов-кинологов МВД России. В исследовании участвовала 19 человек экспериментальной группы 2 СР, средний возраст испытуемых составил 25 лет.

2.2. методы исследования

Выбор методических приемов был обусловлен целью и задачами исследования. Первоначально были сняты антропометрические данные, проведены тесты физических качеств и тесты функционального состояния организма.

Антропометрические данные:

- масса тела,
- динамометр (правая, левая рука)

Оценка уровня развития физических качеств:

- челночный бег 10x10 (сек.),
- челночный бег 4x20 (сек.),
- подтягивание на перекладине (кол-во раз),
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз),

Функциональные пробы:

- проба Штанге – Порядок проведения исследования. Проба с задержкой дыхания на вдохе проводится следующим образом. Дыхание задерживается на полном вдохе, который обследуемый делает после трех дыханий на 3/4 глубины полного вдоха. На нос одевается зажим или же обследуемый зажимает нос пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру. Тотчас после возобновления дыхания производится подсчет пульса. Проба может быть проведена дважды с интервалами в 3-5 мин между определениями.

Порядок обработки результатов обследования. По длительности задержки дыхания проба оценивается следующим образом:

- менее 39 сек - неудовлетворительно;
- 40-49 сек - удовлетворительно;
- свыше 50 сек - хорошо.

- проба Генчи. - Порядок проведения обследования. Проба с задержкой дыхания на выдохе проводится следующим образом. До проведения пробы у обследуемого дважды подсчитывается пульс за 30 сек

в положении стоя. Дыхание задерживается на полном выдохе, который обследуемый делает после трех дыханий на 3/4 глубины полного вдоха.

На нос одевается зажим или же обследуемый зажимает нос пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру. Тотчас после возобновления дыхания производится подсчет пульса. Проба может быть проведена дважды с интервалами в 3-5 мин между определениями.

Порядок обработки результатов обследования. По длительности задержки дыхания проба оценивается следующим образом:

- менее 34 сек – неудовлетворительно;
- 35-39 сек- удовлетворительно;
- свыше 40 сек – хорошо.

- Гарвардский степ – тест основан на регистрации ЧСС после дозированной физической нагрузки и позволяет оценить ход восстановительных процессов. Физическая нагрузка осуществляется восхождением на ступеньку высотой 50 см для мужчин и 43 см - для женщин. Время восхождения 5 мин, частота подъемов и спусков с переменной ног - 30 раз в минуту. Частоту пульса регистрируют в положении сидя в первые 30 сек. со 2 - 4-й минуты восстановительного периода. Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса гарвардского степ-теста (ИГСТ) величина которого рассчитывается из уравнения $ИГСТ = T (100/(f_2+f_3+f_4)) \cdot 2$, где T – фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах f_2, f_3, f_4 – сумма ЧСС за первые 30 с. Каждой (начиная со 2-й) минуты восстановительного периода.

В период исследования со слушателями на каждом практическом занятии в течении 20-25 минут проводилась тренировка по методу кроссфита.

2.3. Методика проведения кроссфита

Программа тренировки включала в себя три направления построения нагрузок:

1. Работа без учета времени.
2. Выполнение большего объема работы в одно и то же время.
3. Сокращение времени выполнения заданного объема работы.

Работа без учета времени.

Задание. Подбор нескольких упражнений, в зависимости от материальной базы. Например: три упражнения (подтягивания, отжимания, прыжки). Определяется количество повторов каждого упражнения.

- Подтягивания 10 раз
- Отжимания от пола 20 раз
- Прыжки 20 раз

Упражнения выполняются поочередно с заданным количеством повторений без отдыха. Эти три подхода в разных упражнениях, называются «один круг» или «один раунд». Выполняется 3-6 кругов (раундов) в зависимости от количества упражнений в одном круге (раунде), чем больше упражнений, тем, меньше кругов (раундов).

Если не достаточно сил сделать плановое количество повторений в подходе (например, подтянутся 10 раз) то подход разбивается на несколько. Например: подтягивание выполнено в количестве 7-ми раз, необходимо отдохнуть 10-15 секунд (как можно меньше) и сделать еще 3 повторения. После этого продолжается выполнение следующих упражнений по плану.

Рекомендации: не планировать упражнения, в которых задействованы одни и те же мышечные группы.

Выполнение большего объема работы в одно и то же время. Например, за 20 минут выполнить как можно больше полных кругов:

- 5 подтягиваний
- 10 отжиманий
- 15 выпрыгиваний

Критерием прогресса по этому варианту является увеличение количества полных кругов за одно и то же время.

Цель сделать много самих кругов (раундов). Чем больше раундов за время, тем лучше.

Рекомендации. Выбирать разумное количество повторений в каждом подходе.

Сокращение времени выполнения заданного объема работы.

Задание. Определить общее количество повторений по каждому упражнению, которые нужно выполнить. Например:

- 100 подтягиваний
- 200 подъемов ног (пресс)
- 200 отжиманий
- 400 прыжков со сменой ног

Особенность этого способа нагрузки заключается в том, что слушатель сам решает, сколько кругов (раундов) сделать. Но не стоит забывать, что, эта нагрузка на время. Данное направление применялось на факультативных занятиях.

Раздел 3. Экспериментальное обоснование применение кроссфита с целью повышения физической работоспособности

Таблица 1.

Динамика развития физической работоспособности слушателей ФГКУ ДПО УШ ПСК МВД России до и после внедрения кроссфита

Показатели	До внедрения методики	После внедрения методики
Масса тела	72,048	70,32
Динамометр правая рука	50,68	50,92
Динамометр левая рука	46,76	49,04
Челночный бег 10x10 (сек.)	31,188	28,50
Челночный бег 4x20 (сек.)	18,424	17,68
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	12,88
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	28	40,08
Проба Штанге	25	44,43
Проба Генчи	26	35,98
Гарвардский степ тест первоначально (уд/мин)	204	140
30 секунд (уд/мин)	169	90,00
2 минуты (уд/мин)	125	90,00
4 минуты (уд/мин)	112	80,00

Как видно из таблицы слушатели до начала внедрения экспериментальной методики имели массу тела 72,048 кг, после прохождения 4-х месячного курса переподготовки данный показатель снизился до 70,32 кг.

Говоря про силовые качества их динамика также имеет положительный характер (правая рука 50,68 до и 50,92 кг после, левая рука 46,76 до и 49,04 после), анализируя данную динамику можно

предположить, что применение кроссфита для воспитания силовых качеств является достаточно эффективным методом. Также данное предположение подтверждается и показателями «подтягивание на перекладине» и «сгибание разгибание рук в упоре лежа». Так прирост в показателе «подтягивание на перекладине» увеличился на 38,5% (с 8 до 13 раз). В упражнении «сгибание разгибание рук в упоре лежа» прирост составил 42,8% (с 28 раз до 40 раз).

Учитывая, что упражнения, включенные в кроссфит, носят разносторонний характер, тем самым позволяют всесторонне развивать уровень физической подготовленности сотрудников.

Так, развитие скоростно-силовых и координационных качеств, которые отражают результаты челночного бега. В челночном беге 10x10 результат снизился на 10,6% (с 31,9 с до 28,5 с), челночный бег 20x20 результат снизился на 4% (с 18,42 до 17,68 с).

Для определения реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку используется Гарвардский степ-тест. Эта функциональная проба распространена в США и в последние годы нашла широкое применение в спортивной практике. Гарвардский степ-тест позволяет охарактеризовать способность к работе на выносливость. Этот тест является информативным показателем для оценки степени тренированности исследуемых и влияния на них тренировки. Определение уровня физической работоспособности у человека осуществляется путем применения тестов с максимальными и субмаксимальными мощностями физических нагрузок. В данной работе, в исследовании, используется тест с субмаксимальной мощностью нагрузки. Регистрация физических показателей осуществлялась после окончания работы, Гарвардский степ-тест отражает общую физическую подготовленность человека, позволяет в известной степени судить и о его специальной тренированности на момент обследования. Для того, чтобы возможно полнее соотнести общую и специальную физическую работоспособность, необходимо учитывать сходство направленности тестовой и тренировочной нагрузки. Также, следует помнить, что физическая работоспособность это свойство целостного организма, многозвеньевое и многоуровневое, зависящее от организма и внешней среды, от структуры функциональных возможностей и побудительных мотивов деятельности. Другими словами, физическая работоспособность как свойство человеческого организма, всегда имеет своей материальной основой сложную функциональную систему, стабильную по наличию основных ее компонентов (управление движением, исполнительные органы, энергообеспечение и т.д.) и очень изменчивую в зависимости от внутренних и внешних условий жизни человека, его мотивации. Поэтому построение тренировочного процесса, восстановительных мероприятий и реабилитации должно быть динамическим и комплексным, учитывающим разнообразие адаптивных

перестроек в организме спортсмена при физических нагрузках и закономерную последовательность их включения и функционирования на всех этапах его жизнедеятельности (А.С. Солодков, 1995).

До начала эксперимента ИГТС соответствовало 59 ус.ед., это показатель соответствует низкому уровню физической работоспособности.

После внедрения экспериментальной методики тренировок ИГТС =92, данный показатель соответствует высокому уровню работоспособности.

Также с целью определения реакции сердечнососудистой системы на физическую нагрузку использовались функциональные пробы. Проба Штанге, проба Генчи.

До начала эксперимента проба Штанге, и проба Генчи соответствовало 25 ус.ед., и 26 ус.ед это показатель соответствует низкому уровню физической работоспособности.

После внедрения экспериментальной методики тренировок проба Штанге =44,43, проба Генчи = 35,98 данные показатели соответствуют удовлетворительному уровню работоспособности.

Анализируя специальную литературу можно понять, что проблема развития физической подготовленности сотрудников силовых структур стоит очень остро. Одни авторы считают, что необходим тренажерный зал для достижения успеха, другие считают, что в нем нет необходимости. Разногласия можно встретить и в методах, в темпе, в дозировке и в большом количестве разных мелочей, однако все сходятся в одном - специальная подготовка необходима для решения всех поставленных задач и выполнения служебных обязанностей. А расхождения во мнениях- это свидетельство того, что все еще идет поиск эффективности и стабильности в методах развития силовых способностей.

Использование экспериментальной методики способно привести в тренировочный процесс новые пути развития функциональных систем организма. Предметом воздействия является опорно-двигательный аппарат, кардиореспираторная система, восстановительные способности организма. При этом развивается сила действующей группы мышц, МПК, адаптируется ССС к тренировочным нагрузкам, причем достаточно в кратчайшие сроки.

Раздел 4. Примерные комплексы для проведения практических занятий по методу кроссфит

Комплекс 1

Задача: Закончить задание за минимальное время.

Задание:

100 подтягиваний;

100 отжиманий;

100 пресс;

100 приседаний.

Дополнительная информация:

Необходимо закончить первое упражнение, для того чтоб перейти к другому.

Комплекс 2.

Задача: Закончить задание за минимальное время

Выполнить: 10 раундов

Задание:

1. Бурпи. Повторения 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

2. Жим штанги лежа (свой вес). Повторения 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

3. Подтягивания. Повторения 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

4. Приседание со штангой (диском) на груди.

Комплекс 3.

Задача: Закончить задание за минимальное время

Задание:

1000 прыжков на скакалке

10 махов гирей

100 прыжков на скакалке

20 становых тяг из стойки сумо к подбородку(с гирей)

50 прыжков на скакалке

30 воздушных приседаний с выпрыгиванием

40 сит аппов (скручивание на пресс)

20 подтягиваний

10 становых с мах весом

500 прыжков на скакалке

Комплекс 4.

Задача: Закончить задание за минимальное время

Выполнить: 8 раундов

Задание:

становая тяга с гирей 10

отжимания 10

вертикальная тяга гири 10
отжимания 10
мах гирей двумя руками 10
отжимание 10
выбросы одной гири двумя руками 10
отжимания 10

Комплекс 5

Задача: Максимальное кол-во раундов за 12 мин
Задание:

4 Жим гири стоя (16-24кг)
8 Тяга гири сумо к подбородку (16-24кг)
12 Приседания с гирей на груди (16-24кг)

Комплекс 6

Задача:
Закончить задание за минимальное время
Выполнить: 1 раунд
Задание:
Бег 1200 метров
63 Маха гирей, 16 кг
36 Подтягиваний
Бег 800 метров
42 Маха гирей, 16 кг
24 Подтягиваний
Бег 400метров
21 Мах гирей, 16 кг
12 Подтягиваний

Комплекс 7

Задача:
Закончить задание за минимальное время
Выполнить: 10 раундов
Задание:
10 отжиманий (из положения упор лежа)
10 выбросов ног (из положения упор лежа)
10 складок (пресс) (из положения на спине)
10 приседаний
10 прыжков подтягиваний

Комплекс 8

Задача: закончить задание за минимальное время

Задание:

- 1) Отжимания — 30/29/28/27/26/25/24/23/22/21/20
- 2) Подтягивания (прямой хват) — 10/9/8/7/6/5/5/5/5/5/5
- 3) Отжимания на брусьях — 20/19/18/17/16/15/14/13/12/11/10
- 4) Подтягивания (обратный хват) — 10/9/8/7/6/5/5/5/5/5/5

Комплекс 9

Задача: выполнить за минимальное время

Задание :

- 1 км бег
- 60 подтягиваний
- 70 отжиманий
- 80 пресса
- 90 брусьев
- 100 приседаний
- 1 км бег

Комплекс 10

Закончить за минимальное время:

Выполнить 1 раунд:

Задание:

- 50 бурпи с подтягиванием
- 100 махов гирей
- 100 отжиманий на брусьях

Комплекс 11

Задача: Закончить задание за минимальное время

Задание:

- 200 прыжки со скакалкой
- 50 приседания с гирей (диском) над головой
- 50 подтягиваний
- бег 1,6 км.

Комплекс 12

Задача: Закончить задание за минимальное время

Выполнить: 7 раундов

Задание:

- 10+10 бег в упоре лежа
- 10 воздушных приседаний
- 10 отжиманий "паук" (отведение ноги в сторону)
- 10 бурпи
- 10 пресс (Ситап-пресс)
- 100 прыжки со скакалкой

Комплекс 13

Задача:

Закончить задание за минимальное время

Выполнить: 5 раундов

Задание:

10 Выбросов гири 16 кг

100 прыжки со скакалкой

12 Тяга гири сумо к подбородку 16кг

12 Бурпи;

27 Махов гири 16кг.

Комплекс 14

Закончить задание за минимальное время

Выполнить: 14 раундов

Задание:

5 подтягиваний

10 отжиманий от пола

15 воздушных приседаний

Комплекс 15

Задача:

Закончить задание за минимальное время

Выполнить: 1 раунд

Задание:

50 подтягивания

Бег 400 м

21 Выброс гири 16-24 кг

Бег 800 м

21 Выброс гири 16-24 кг

Бег 400 м

50 подтягиваний

Комплекс 16

Задача:

Закончить задание за минимальное время

Выполнить: 7 раундов

Задание:

7 отжиманий

7 выбросов гири 16-24кг

7 коленей к локтям на турнике;

7 становых гири 16-24кг

7 бурпи;

7 махов гирей гири 16-24кг

7 подтягиваний.

Комплекс 17

Задача:
Закончить задание за минимальное время
Выполнить: 1 раунд
Задание:
На время:
25 подтягивание
800 метров бег
25 подтягивание
50 рывок гири правой 16кг
50 рывок гири левой 16кг
50 выбросы гири 16кг
50 отжимания

Комплекс 18

Задача:
Закончить задание за минимальное время
Выполнить:
21-15-9 повторов:
выбросы гири 16кг
подтягивания
15-12-9 повторов:
выбросы гири 24кг
подтягивания грудь к перекладине
12-9-6 повторов:
выбросы гири 16кг

Комплекс 19

Задача: Закончить задание за минимальное время
Выполнить: 3 раунда
Задание:
25 Подтягиваний
90 Отжиманий
100 пресс
10 жим штанги лежа свой вес
1 км бег
30 выпрыгиваний вверх со сменой ног

Комплекс 20

Задача:
Закончить задание за минимальное время
Выполнить: 5 раундов
Задание:

5 Становых тяг 50 кг
10 Подтягиваний
15 Махов гирей, 24/16 кг
20 Отжиманий
25 Сит-апов
30 Приседаний

Комплекс 21

Задача:

Закончить задание за минимальное время

Выполнить:

6 раундов

Задание:

1. 24 приседания.
2. 24 отжимания.
3. 24 выпады.
4. 400 м. спринт.

Комплекс 22

Задача:

Закончить задание за минимальное время

Выполнить: 3 раунда

Задание:

Выполнить 3 раунда без отдыха за минимальное время:

Один раунд включает в себя:

Бег - 2 км.

Скакалка 400 раз одиночных прыжков или 200 двойных прыжков

Abmat Sit-Up-Скручивания - 100раз

Комплекс 23

Задача: Закончить задание за минимальное время

Выполнить: 4 раунда

Задание:

10x L-подтягивание

15x Отжимания стандартные

15x Подтягивания «грудь к перекладине»

15x Отжимания стандартные

20x Подтягивания с раскачкой

15x Отжимания стандартные

Комплекс 24

Задача: Закончить задание за минимальное время

Выполнить: 10 раундов

Задание:

7 бёрпи

7 колени к локтям

Комплекс 25

Выполнить: 5 раундов

Задание:

Закончить 5 раундов за минимальное время:

Махи гирей 80-40-20-40-80 (24 кг/16 кг)

Отжимания 40-20-10-20-40

Подтягивания 20-10-5-10-20

Комплекс 26

Задача:

Максимальное кол-во раундов за 20 мин

Задание:

5 подтягиваний

10 отжиманий

15 брусьев

20 пресса (10 сит-ап, 10 колени к груди из положения лежа)

25 приседаний

Комплекс 27

Задача:

Закончить задание за минимальное время

Выполнить: 3 раундов

Задание:

Бег 400м

40 выпады на ногу (20 на каждую)

30 сит-ап

20 отжиманий

10 бурпи

Заключение

Таким образом, при проведении исследования по развитию физических качеств со слушателями «Профессиональной подготовки сотрудников полиции, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации для выполнения обязанностей с применением служебных собак» по должности служащего «Полицейский» Уфимской школы по подготовке специалистов-кинологов МВД России по методу кроссфит мы пришли к следующим выводам:

1. Для проведения занятий по развитию физических качеств не понадобится определенный инвентарь.

2. Занятия по методу кроссфита универсально для достижения определенных результатов во всех физических качеств.

3. Вызывает определенный интерес из-за множества упражнений, что, несомненно, поможет разнообразить практические занятия.

В связи с этим, можно предположить, что в физической подготовке сотрудников правоохранительных органов тренировки по кроссфиту могут решать оздоровительные и прикладные задачи.

Список использованной литературы

Нормативные акты

1. О полиции: Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // [Электронный ресурс]. Доступ из справочно-правовой системы «Консультант Плюс».
2. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017) [Электронный ресурс]. Доступ из справочно-правовой системы «Консультант Плюс».
3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // [Электронный ресурс]. Доступ из справочно-правовой системы «Консультант Плюс».
4. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Текст]: Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.
5. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Текст]: Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275.

Учебники, учебные и учебно-методические пособия, статьи

1. Богачев Е.М. Функциональный интенсивный тренинг. Тенденции развития в России и за рубежом / Е.М. Богачев // Физическая культура и массовый спорт в основе здоровьесберегающих технологий: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва. – 2014. – С. 26-28.
2. Бурмистров А. П. Тренировка силы и силовой выносливости [Текст] / А. П. Бурмистров, Ю. А. Ромашин. – МО СССР, 1989.
3. Гигиена физического воспитания и спорта. [Текст] : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.:, 2013.
4. Волков В.В., Еремин С.А., Селуянов В.Н. Технология кроссфит: основы прикладности и условия уменьшения экстремальности высокоинтенсивной спортивной тренировки: Экстремальная деятельность человека. 2014. № 1 (30). С. 33-35.
5. Галимова А.Г. Возможности повышения физической подготовленности курсантов и слушателей вуза правоохранительных органов на основе упражнений максимальной мощности / А.Г. Галимова, А.А. Сахиулин // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – № 13-1. – С. 48-50.
6. Глубокий В.А. Кроссфит – новое направление силового фитнеса / В.А. Глубокий // Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма, состояние и 3 перспективы формирования здорового

образа жизни: материалы XV Традиционного международного симпозиума. – Красноярск: СибГАУ. – 2011. – С. 142-145.

7. Глубокий В.А. Кроссфит в физической подготовке студентов, курсантов, сотрудников СибЮИ ФСКН России / В.А. Глубокий // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Пермь. – 2014. – С. 85-88.

8. Глубокий В.А., Глубокая М.В. Физическая подготовка в вузе ФСКН России с использованием кроссфита // В сборнике: Современные методы обучения и прогрессивные образовательные технологии в подготовке, профессиональной переподготовке и повышении квалификации сотрудников оперативных подразделений органов наркоконтроля материалы научно-практического семинара. 2015. С. 33-36.

9. Еремин С.А., Волков В.В., Селуянов В.Н. Тестирование физической работоспособности в кроссфите // Теория и практика физической культуры. 2014. № 6. С. 24-26.

10. Замчий Т.П., Мусияк С.А., Спатаева М.Х. Кроссфит в системе физической подготовки сотрудников силовых структур // В сборнике: Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств Материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки. Иркутск, 2015. С. 83-85.

11. Королев Р. В. Методика развития силовых способностей у курсантов образовательных учреждений МВД России. [Текст] : учебно-методическое пособие / Р. В. Королев, А. З. Минуулин – Уфа : Уфимский юридический институт МВД России, 2008.

12. Королев Р. В. Методы развития выносливости у курсантов образовательных учреждений МВД России [Текст] : учебно-методическое пособие / Р. В. Королев, Д. А. Бакиев – Уфа : Уфимский юридический институт МВД России, 2011.

13. Королев Р. В. Методика развития скоростных способностей у курсантов образовательных учреждений МВД России [Текст] : учебно-методическое пособие / Р. В. Королев, Д. А. Бакиев – Уфа : Уфимский юридический институт МВД России, 2012.

14. Королев Р. В. Основы развития физических качеств у курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России [Текст] : учебно-методическое пособие / Р. В. Королев, Д. А. Бакиев. – Уфа : УЮИ МВД России, 2013. – 129 с.

15. Лебедихина Т.М., Станкевич В.А. Тренировочная система «кроссфит» // В сборнике: Современные проблемы физической культуры, спорта и туризма: инновации и перспективы развития Материалы II

региональной научно-практической конференции с международным участием. В.В. Алонцев (отв. редактор). Магнитогорск, 2013. С. 64-66.

16. Михайлов А.С. Методика развития специальной выносливости средствами кроссфита: из опыта пермского института ФСИН России // Вестник Пермского института ФСИН России. 2014. № 3 (14). С. 73-76.

17. Соколов П.С., Солоницин Р.А. Повышение физической подготовленности сотрудников ФСИН России с помощью передового фитнес-тренинга CROSSFIT. // Вестник Пермского института ФСИН России. 2013. № 2 (9). С. 82-84.

18. Соколов П.С. Повышение физической подготовленности сотрудников ФСИН России с помощью передового фитнес-тренинга crossfit / П.С. Соколов, Р.А. Солоницин // Вестник Пермского института ФСИН России. – 2013.- № 2 (9). – С. 82-84.

19. Хушбахтов А.Х. Возможность применения кроссфита в вооруженных силах Российской Федерации // А.Х. Хушбахтов // Тенденции сохранения уровня здоровья и двигательной активности юношей и девушек, проживающих в условиях Дальневосточного региона: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2014. – № 1. – С. 205-212.

20. CrossFit Training for Law Enforcement / TJ Cooper and Phil Canto // CrossFit Journal Article. – 2007. – Is. 61. – 7p. 15. Smith M.M. Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition / M.M. Smith, A.J. Sommer, B.E. Starkoff, S.T. Devor // Journal of Strength & Conditioning Research. – 2013. – №27(11). – P. 3159-3172.