

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение
высшего
образования «Казанский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»

Д.А. РЫБАЛКИН
Ф.Ф. ХАЛИЛУЛЛИН
В.А. ТОРОПОВ

**РАЗВИТИЕ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ**

КАЗАНЬ 2018

ББК 67.518.1+74.58

Р 93

Одобрено редакционно-издательским советом КЮИ МВД России

Рецензенты

Кандидат педагогических наук, доцент И.Ш. Галиев
(КНИТУ-КАИ им. Туполева)

Заслуженный работник физической культуры РТ
мастер спорта по дзюдо Е.П. Зюрнин

Рыбалкин Д.А.

Р 93 Развитие двигательных качеств курсантов вузов МВД России: учебно-методическое пособие / Д.А. Рыбалкин, Ф.Ф. Халилуллин, В.А. Торопов. - Казань: КЮИ МВД России, 2018. – 96 с.

В пособии представлены учебные и методические материалы, предназначенные для совершенствования двигательных качеств. Представлены комплексы упражнений, а также описание техники выполнения упражнений.

Пособие предназначено для преподавателей, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

ISBN 978-5-906977-23-6

ББК 67.518.1+74.58

© Рыбалкин Д.А., Халилуллина Ф.Ф., Торопов А.В., 2017
© КЮИ МВД России, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	
Глава I. Основы физической подготовки курсантов и слушателей образова- тельных организаций МВД России	
1.1. Особенности спортивно-массовой работы в образовательных ор- ганизациях МВД России	
1.2. Особенности физической подготовки сотрудников полиции в США, Европе и России	
Глава II. Развитие и совершенствование физических (двигательных) качеств	
2.1. Понятие «физические качества человека	
2.2. Постепенность и неравномерность развития физических (двига- тельных) качеств	
2.3. Взаимосвязь развития физических (двигательных) качеств	
2.4. Плотность и нагрузка при обучении физическим упражнениям	
2.5. Требования к регулированию физической нагрузки	
2.6. Морально-волевая подготовка курсантов вузов МВД России	
Глава III. Использование комплексов функционального многоборья в целях развития двигательных качеств курсантов вузов МВД России	
3.1. История развития функционального многоборья	
3.2. Упражнения, используемые для функционального многоборья	
3.3. Комплексы упражнений для развития двигательных качеств	
3.4. Комплексы без использования специального оборудование	
Глава IV. Использование полос препятствий для развития двигательных ка- честв курсантов вузов МВД России	
4.1. Преодоление индивидуальной полосы препятствий со стрельбой	
4.2. Командное преодоление полосы препятствий со стрельбой	
4.3. Преодоление специальной полосы препятствий	
Глава V. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке	
5.1. Причины возникновения травматизма на занятиях по физиче- ской подготовке	
5.2. Меры профилактики и предупреждение травматизма на общей и специальной физической подготовке	
5.3. Предупреждение травм при использовании на занятиях гимна- стическими и акробатическими упражнениями	
5.4. Предупреждение травматизма на занятиях легкой атлетики	
Список литературы	
Приложение	

Введение

Для поддержания правопорядка и успешного противостояния преступникам сотрудники полиции должны иметь не только хорошую юридическую подготовку, не менее важно обладать достаточно высокой степенью физической готовности, чтобы уметь профессионально пользоваться оружием и боевыми приемами борьбы. Поэтому овладение необходимыми знаниями, умениями, навыками, поддержание их на должном уровне и стремление к достижению профессионального мастерства являются служебной обязанностью всех сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Применение физической силы стало обычным делом в деятельности сотрудников органов внутренних дел. Оно сопряжено с риском причинения тяжких последствий, а в некоторых случаях под угрозу ставится здоровье и даже жизнь человека. Поэтому особое значение имеют проблема обеспечения прав граждан, соблюдение законности в деятельности подразделений органов внутренних дел. Для того чтобы действовать успешно, решительно, профессионально и грамотно при защите общества и государства от преступных посягательств, сотрудники полиции должны постоянно совершенствовать свою физическую подготовку, систематически изучать нормативные акты, учебную литературу и практику применения физической силы. Выполнение оперативно-служебных задач и пресечение противоправных действий сотрудниками ОВД во многом связано с применением физической силы, которая регламентирована основным нормативным актом, закрепляющим основания применения физической силы сотрудниками полиции. Таковым является Федеральный закон Российской Федерации «О полиции».

В настоящее время ведутся поиски новых форм и средств организации занятий по физической подготовке, которые бы дали возможность более качественно и в короткие сроки повысить уровень двигательной активности будущих сотрудников правоохранительных органов.

Развитие двигательных качеств курсантов МВД России актуализируется особенностями оперативно-розыскной и правоохранительной деятельностью.

Высокие требования, которые предъявляет профессия к будущим сотрудникам МВД России, оперативность труда делают особенно актуальным процесс формирования и поддержания двигательных качеств на соответствующем уровне как на этапе обучения, так и в период трудовой деятельности.

Глава I.
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

1.1. Особенности спортивно-массовой работы
в образовательных организациях МВД России

Физической подготовке курсантов вузов МВД России придается первостепенное значение. Еще на фазе первичного отбора кандидатов на обучение в вузах МВД России приоритетным является достаточный уровень физической подготовленности абитуриентов, которые должны успешно выполнить нормативы на выносливость, силу (подтягивание, силовое комплексное упражнение) и быстроту¹.

Находясь на передовой в обеспечении правопорядка, борьбе с преступностью и иными проявлениями нарушения законности, сотрудники полиции должны владеть не только нормативно-правовым и теоретико-практическим инструментарием, но обязаны быть подготовлены и физически.

Как известно, профессиональная физическая подготовка – есть не что иное, как процесс развития и совершенствования профессионально важных физических и психических качеств, а также повышение общей и неспецифической устойчивости организма к условиям неблагоприятной среды. И что неудивительно, уровни физической подготовки различны и во многом зависят от будущей профессии².

Спортивно-массовая работа является одной из форм физической подготовки курсантов в вузах МВД России. Она является эффективным средством воспитания у курсантов воли к победе и стойкости в действиях при максимальных физических нагрузках и психических напряжениях.

¹ Бокий А.Н. Специфика организации учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в вузах МВД РФ //Современные проблемы науки и образования. - Пенза: Издательский Дом "Академия Естествознания", 2015. - С. 39

² Репин М.Е. Современные подходы, средства и методики физического воспитания в высшем учебном заведении МВД России // Вестник по педагогике и психологии южной Сибири. - 2017. - №1. - С. 93-99

Спортивно-массовая работа направлена на повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства курсантов как будущих сотрудников в области правоохранительной деятельности.

Спортивно-массовая работа с курсантами ВУЗов МВД РФ, как правило, проводится три раза в неделю в рабочие, в выходные и праздничные дни. Курсанты обязаны постоянно участвовать в спортивно-массовой работе. Для этого они привлекаются к учебно-тренировочным занятиям по спорту, к участию в массовых спортивных и служебно-прикладных соревнованиях и других мероприятиях. Курсантам предоставляется возможность добровольного выбора вида спорта для совершенствования спортивного мастерства. Это позволяет вовлечь обучающихся в систематические занятия спортом и учитывать индивидуальные способности и интересы каждого курсанта.

Спортивно-массовая работа включает учебно-тренировочные занятия по спорту, спортивно-прикладные соревнования, спортивные праздники и другие мероприятия¹.

Таблица 1

Спортивно - массовая работа в вузах МВД России

Направление	Содержание
Учебно-тренировочные занятия. Спортивная борьба, боевые единоборства, служебно-прикладное многоборье, футбол	Учебно-тренировочные занятия в группах спортивного совершенствования должны проводиться по отдельному расписанию. Формирование групп, как правило, осуществляет преподавательский состав кафедры
Спортивно-прикладные соревнования (автоспорт, авторалли, боевое развёртывание, радиоспорт, биатлон)	Высокая действенность спортивно-прикладных соревнований связана с их максимальными физическими и психологическими нагрузками, возможностью совершенствования прикладных умений и навыков и проверкой в экстремальных ситуациях, приближенных к типичным условиям профессиональной деятельности

¹ Дзюба А.С. Вопросы совершенствования организации и проведения спортивно-массовой работы в высших учебных заведениях МВД России // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений системы МВД РФ : материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2014. - С. 43-45.

Спортивные праздники. Спартакиады, соревнования по различным видам спорта, дни здоровья	Спортивные праздники направлены на вовлечение максимально возможного количества курсантов вузов МВД РФ в регулярные занятия спортом и проводятся во внеучебное время. Спартакиады вуза среди переменного состава проводятся, как правило, по 10-12 видам спорта; среди постоянного состава - по 5-7 видам. В каждом виде спорта принимают участие порядка 50-80 человек. Спортивные праздники, дни здоровья, мемориалы проводятся в выходные и праздничные дни, а также в соответствии с традициями вуза. При их проведении обычно стремятся к 100-процентному охвату обучаемых.
---	---

Проведение спортивно-массовой работы в вузах МВД России осуществляется спортивным организационным комитетом коллектива физической культуры, кафедрами, обеспечивающими преподавание учебных дисциплин «Физическая подготовка» и «Огневая подготовка», судейскими коллегиями. Для непосредственного проведения соревнований разрабатываются Положения о проведении соревнований, которые утверждаются начальником вуза, а затем доводятся до должностных лиц и подразделений.

В подразделениях переменного состава организация и проведение спортивных мероприятий возлагаются на спортивных организаторов (физоргов), которые назначаются из числа курсантов и выполняют свои обязанности без отрыва от учебных занятий.

Как считает Л.И. Лубышева, наиболее оптимальные условия для реализации разностороннего воспитания складываются в рамках объединений и организаций. Одной из форм таких организаций является спортивный клуб вуза¹.

Таким образом, высшей формой развития спортивно-массовой работы в вузах МВД России является организация спортивных клубов.

¹ Лубышева Л. И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - № 4. С. 6–8.

Мы предлагаем рассматривать клуб как объединение курсантов вуза МВД России на основе общих интересов и потребностей, сформированных в результате взаимодействия в определенной сфере и среде жизнедеятельности, необходимой для личностного самовыражения и самоутверждения, для самореализации личности.

Цель деятельности спортивного клуба в образовательной организации МВД РФ – содействие воспитанию всесторонне развитых курсантов, готовых к высокопроизводительному труду по избранной профессии.

Работа спортклуба прежде всего опирается на физкультурно-спортивный актив, к которому относятся: физорги групп и курсов, председатели бюро спортивных секций, председатели спортивных советов факультетов, старосты учебных групп, председатели советов физкультурно-спортивных клубов по интересам, капитаны спортивных команд и т.д. Спортивные советы вовлекают курсантов, преподавателей и сотрудников вуза МВД России в члены спортивного клуба способствуют чтобы каждый выпускник вуза отвечал требованиям и нормам профессиональной прикладной физической подготовки и основам здорового образа жизни.

Выше перечисленный общественный актив должен проходить обучение в вузе МВД России по своим направлениям. Основными формами подготовки и повышения квалификации общественного физкультурного актива являются: семинары, инструктивно-методические совещания, консультации, организуемые при спортивном клубе. В начале подготовительной работы определяется потребность коллектива физической культуры в общественных физкультурных кадрах различного профиля, сроки и время проведения семинара. На семинары могут направляться курсанты вуза – энтузиасты и любители спорта, в отдельных случаях - имеющие спортивные разряды¹.

Условия спортивного клуба вуза с его коллективной основой являются благоприятной средой для реализации педагогических за-

¹ Козлов Н.Н., Ретюнский И.В. К вопросу о перспективах деятельности спортивного клуба вуза // Актуальные проблемы модернизации высшей школы : материалы международной научно-методической конференции. Сибирский государственный университет путей сообщения. - Новосибирск: Сибирский государственный университет путей сообщения (Новосибирск), 2014. - С. 288-291.

дач, в частности и по формированию здорового образа жизни курсантов вузов МВД России, т.к. деятельность спортивного клуба развита по многим направлениям¹:

- организация и проведение соревнований различного уровня;
- организация учебно-тренировочного процесса;
- проведение гражданско-патриотических мероприятий;
- пропаганда здорового образа жизни, сотрудничество со средствами массовой информации (СМИ);
- взаимодействие с профессиональным спортом, работа со всеми уровнями политической и общественной власти в создании нормативно-правовой базы сектора.

Работа спортивных клубов вузов МВД РФ на современном этапе не может ограничиваться только образовательно-спортивной составляющей, необходимо включение научных средств и методов для того, чтобы расширять воспитательный потенциал клубов.

Примерная организационно-управленческая модель развития студенческого спортивного клуба вуза МВД России представлена в таблице 2.

Таблица 2

Организационно-управленческая модель развития спортивного клуба при вузе МВД России²

Направления деятельности	Цели
Спортивная: развитие сборных команд, участвующих в официальных соревнованиях курсантов различного уровня, в спортивных лигах вузов МВД России	Формирование спортивной культуры курсантов образовательных организаций МВД России

¹ Чедова Т.И. Направленность деятельности спортивного клуба на популяризацию здорового образа жизни студентов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Пермь: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет", 2017. - С. 91-94.

² Буров А.Г. Организационно-управленческие условия развития студенческого спортивного клуба в // Материалы V Международной научно-практической заочной интернет-конференции. - М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова (Москва). - 2017 - С. 179-184.

Физкультурно-оздоровительная: увеличение количества видов спорта, современных двигательных и оздоровительных систем	Увеличение количества курсантов, регулярно занимающихся во вне-учебное время
Организационная: составление календаря многоэтапных спортивно-массовых мероприятий; план-сметы, организация закупок спортивного инвентаря, оборудования, формы, осуществление приносящей доход деятельности	Создание организационно-правовых, методических, кадровых, финансовых и материально-технических условий для развития студенческого спорта

Таким образом, спортивные клубы являются важной неотъемлемой частью массового спортивного движения, направленного на содействие всестороннему физическому развитию курсантов в образовательных учреждениях МВД России посредством системной организации физкультурно-спортивной работы, проведения организованных занятий по видам спорта, подготовки и участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Итак, можно сделать вывод, что участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, систематическая целенаправленная спортивная работа, взаимодействие преподавательского состава, действующих сотрудников правоохранительных органов и курсантов образовательных организаций МВД России способствует формированию у обучающихся психофизической готовности к профессиональной деятельности, становлению их как специалистов высокого уровня.

1.2. Особенности физической подготовки сотрудников полиции в США, Европе и России

В настоящее время развитие общественных отношений происходит под влиянием всевозможных институтов гражданского общества, а также нарастающей угрозы со стороны террористических организаций. Увеличение объемов криминальной торговли оружием, наркотиками и легализации преступных доходов, которые в последнее время приобрели транснациональный характер, вынуждают государ-

ственные органы со всей ответственностью отнестись к переработке вопросов обеспечения общественной и государственной безопасности через повышение профессионализма сотрудников правоохранительных органов. Поэтому мы считаем целесообразным решать проблему физической подготовки сотрудников полиции, основываясь не только на национальном, но и на зарубежном опыте профессиональной подготовки полицейских.

В качестве одного из направлений в сфере подготовки кадров полиции за рубежом можно отметить профессиональную подготовку по месту службы, хотя она, в отличие от подготовки кадров по месту службы российских сотрудников органов внутренних дел, представлена в несколько видоизмененной и усеченной форме. Это направление профессиональной подготовки преследует ту же цель, что и в России, то есть поддержание и повышение мастерства и интеллектуального уровня сотрудников.

Система профессиональной подготовки полицейских органов США представляет собой децентрализованную трехуровневую структурно-организационную форму¹:

- в качестве первого уровня выделяют федеральный;
- в качестве второго уровня выделяют уровень штатов;
- в качестве третьего уровня выделяют уровень графства, округа и города.

Необходимо отметить, что к федеральным правоохранительным органам отнесены такие структуры, как: Федеральное бюро расследований, Управление по борьбе с наркотиками и Федеральная служба маршалов Минюста США и Бюро по борьбе с финансовыми преступлениями Минфина США, иммиграционная и таможенная полиция Министерства внутренней безопасности США.

К уровню субъектов страны отнесены органы полиции штата, низовой уровень составляют правоохранительные органы графств, округов и муниципальные полиции городов.

Наибольший интерес представляет подготовка кадров полиции штатов.

¹ Асямов С.В. и др. Полиция зарубежных стран: система организации и опыт профессиональной подготовки кадров: учебное пособие. – Ташкент, 2015. – С. 452.

Вся подготовка личного состава подразделения осуществляется на практических занятиях, в обстановке реальной действительности под руководством опытных инструкторов. Личный состав тщательно отбирается и первоначально проходит полный курс подготовки. При обучении особое внимание уделяется общей полицейской подготовке.

Специальная подготовка в полиции включает в себя две части: основная подготовка - 5 месяцев, специальная подготовка - 3 месяца.

Пятимесячный курс включает:

- 1) Спортивную подготовку, боевые единоборства.
- 2) Полицейскую подготовку (тактическую и оперативную).
- 3) Изучение оружия и стрельбу.
- 4) Правовую подготовку.
- 5) Курс психологии.

С первого дня занятий дается максимальная нагрузка с целью выявить индивидуальный предел психофизических возможностей обучаемых.

В ходе занятий по рукопашному бою используется техника восточных единоборств. Тренировки проходят 6 часов в неделю. После завершения курса общей подготовки занятия по рукопашному бою продолжаются. Это одна из основных дисциплин. Характерно, что в течение подготовки личного состава не делается различий в званиях. Поэтому в спаррингах допускаются даже со стороны новобранцев самые сильные удары. Основная цель - добиться наивысших результатов в моральной и физической подготовке людей. В бою применяются палки, веревки, режущие и колющие предметы. Каждое занятие не похоже на предыдущее. Владение оружием и меткая стрельба в любых условиях занимают важное место в подготовке. Методика обучения этим дисциплинам постоянно подвергается изменениям в соответствии с накопленным опытом.

Изучается также оружие вероятного правонарушителя. Все упражнения и задания, выполняемые сотрудниками, рассчитаны на то, чтобы их усилия были направлены на достижение наивысших результатов в огневой подготовке. Она проводится постоянно - днем и ночью, сообразуясь с оперативными нуждами, адаптируясь к тактике и

методам потенциального противника с целью достижения превосходства над ним¹.

Таким образом, вопросам физической подготовки полиции США отводится серьезное внимание, хотя в академии обучаются полицейские, уже имеющие определенный уровень специальной, практической и физической подготовки. Положительный опыт, накопленный в полицейских учебных заведениях США, может и должен быть использован при подготовке правоохранительных органов нашего государства.

Далее рассмотрим особенности физической подготовки сотрудников полиции на примере Германии.

В отличие от Соединенных Штатов Америки полиция Германии имеет свою собственную ведомственную систему профессиональной подготовки. Принято считать, что среди стран-членов Европейского Союза немецкая модель подготовки кадров полиции является самой эффективной, ее главными отличительными чертами являются:

- обстоятельность базовой подготовки, после которой требуется всего лишь специализированное обучение для работы по более узким специальностям;
- в систему первоначальной подготовки изначально закладываются общие компоненты полицейской службы, что в случае необходимости дает возможность быстро переквалифицировать сотрудника;
- обязательное дополнительное обучение перед назначением на вышестоящую должность, что является аналогией российской системы подготовки кадров на выдвижение на руководящие должности;
- обязательность прохождения всеми полицейскими всех ступеней системы подготовки;
- по сравнению с другими странами более широкий объем изучаемого материала в процессе обучения².

Собственно, полицейская служба Германии состоит из федеральных органов (Bundespolizei), а также независимых друг от друга и

¹ Логинов Р.Г., Кормаков А.Э. Анализ физической подготовки полицейских Соединённых Штатов Америки // Перспективы развития науки и образования: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции 31 января 2014 г. Часть 6. Тамбов: ООО «Консалтинговая компания Юком», 2014. –С. 89

² Федеральное министерство внутренних дел ФРГ — <http://www.bmi.bund.de/>

от федеральных властей подразделения полиции 16 субъектов федерации (земель). В целом независимо от подразделения система подготовки кадров во всей стране единообразна.

Сама система полицейской профессиональной подготовки Германии построена в соответствии со строгим субординационным принципом, состоящая из трех уровней, и регулируется федеральным и региональным законодательством и ведомственными нормативными правовыми актами. Первый уровень — первоначальная подготовка вновь принятых на службу сотрудников. Общий срок подготовки составляет около двух с половиной лет.

Второй уровень — профессиональная подготовка среднего начальствующего состава по программе высшего профессионального бакалаврского образования сроком три года.

Третий уровень — профессиональная подготовка высшего начальствующего состава по магистерской программе обучения сроком на два года.

Хотелось бы подчеркнуть, что вся система профессиональной подготовки полиции Германии ориентирована на профессиональные стандарты, которые имеются в штате правоохранительного ведомства.

Например, первоначальная подготовка вновь принятых сотрудников в основном делится на два этапа: базовую подготовку, включающую в себя обще профессиональную подготовку по основным направлениям полицейской деятельности и специализированную практическую подготовку, ориентированную на формирование профессиональных качеств по отдельным видам полицейской деятельности (специальностям, должностям). Сама подготовка в процессе оперативно-служебной деятельности начинается на заключительных этапах первоначальной подготовки, главной целью которой является закрепление полученных теоретических знаний и приобретение практических навыков молодыми полицейскими. Ту же цель преследует практическая подготовка среднего начальствующего состава, которая проходит в практическом подразделении под руководством опытных инструкторов-полицейских.

Из выше изложенного можно сделать вывод, что профессиональной подготовки сотрудников полиции Германии по месту служ-

бы как таковой в конструктивно обособленном виде не существует. Тем не менее нельзя сказать, что ее вообще нет. Например кандидаты в «Спецназ GSG 9» отбираются на добровольной основе из числа полицейских федеральной пограничной службы, прослуживших не менее двух лет.

Военнослужащие бундесвера должны уволиться из его рядов и поступить на службу в пограничные войска. Личный состав проходит трехдневный тест на психологическую и физическую пригодность к службе в подразделении. Кроме того, проверяются навыки владения огнестрельным оружием, выносливость, проводится медицинский осмотр. Практика показывает, что в этот период отсеиваются примерно два кандидата из трех. Остальных ждет 22-недельная учебная программа, в ходе которой особое внимание уделяется сплочиванию команд, снайперской подготовке, совершенствованию физической и умственной выносливости. Личный состав изучает тактику и вооружение, тренируется в проведении охранных мероприятий, вождении транспортных средств, захвате самолетов, поездов, оказании первой медицинской помощи, получает другие навыки. Характерной чертой этого этапа является то, что работа ведется с каждым курсантом индивидуально, то есть идет подготовка бойца-одиночки. В конце этого этапа — снова серия зачетов и экзаменов по следующим дисциплинам: рукопашный бой, общефизическая подготовка (марш-бросок, кросс по пересеченной местности, плавание, подводное плавание, альпинизм, парашютная подготовка), криминалистика и право. Неудовлетворительная оценка хотя бы по одному из предметов означает отчисление из учебного отряда. На практике число отчисленных на данном этапе составляет еще около 10% от общего числа испытуемых.

Таким образом, физическая подготовка кадров в Германии в процессе оперативно-служебной деятельности имеет место быть, но для некоторых подразделений.

Рассмотрим особенности физической подготовки сотрудников полиции в Польше.

Структура системы профессиональной подготовки полиции Польской Республики имеет общие черты в сравнении с системами

подготовки других стран Европейского Союза, но тем не менее она имеет и свои особенности.

Благодаря своему профессионализму польский полицейский заслужил высокую степень доверия среди населения: по данным исследования Министерства внутренних дел и Администрации Польской Республики от 22 января 2015 года, около 72% поляков доверяют полиции, из них 68% считают работу полиции хорошей, а 67% населения чувствуют себя в безопасности в присутствии полицейского патруля¹. Как и во многих полицейских структурах Европы, в польской нет как таковой конструктивно обособленной профессиональной подготовки полицейских по месту службы. Тем не менее, обязанность каждого полицейского поддерживать свой уровень физической подготовленности законодательно закреплена в статье 61 Закона Республики Польша от 6 апреля 1990 года № 30 «О полиции»², в соответствии с которой полицейские должны ежегодно сдавать соответствующие нормативы. При этом централизованные занятия по физической подготовке для сотрудников не организуются, полицейские должны самостоятельно поддерживать спортивную форму. Однако для более грамотной организации подготовки к ежегодному тестированию сотрудникам предлагается примерная программа (расписание) самостоятельных занятий. Например, для подготовки к сдаче норматива на выносливость для мужчин кросс — 1000 метров, для женщин кросс — 800 метров, также предлагается восьминедельный курс, где рекомендуется пробегать марш-бросок³.

Таким образом, по нашему мнению, следует отметить, что в польской полиции большое значение придается только физической подготовке, а огневая и правовая подготовки считаются не столь значимыми, а также вся система профессиональной подготовки не имеет непрерывного характера, как это организовано в России. Кроме того, сама профессиональная подготовка не ориентирована на конкретную

¹ Министерство внутренних дел и Администрации Польской Республики — Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji — <https://www.msw.gov.pl/pl/actualnosci/12834,Polakow-ma-zaufanie-do-Policji.html>

² Ustawa «o Policji» z dnia 6 kwietnia 1990 r. Nr 30 poz. 179 — <http://isap.sajm.gov.pl/>

³ Департамент основ безопасности — Zakład Podstaw Bezpieczeństwa — <http://www.wspol.edu.pl/>

полицейскую должность либо специальность, что не дает возможность поддерживать свой профессиональный уровень специалистам более узкого профиля. Можно констатировать, что «Наставление по физической подготовке в ОВД»¹ вполне современно и не уступает руководящим документам по физической подготовке других стран. В практических органах внутренних дел и вузах системы МВД России разработан и действует ряд руководств по физической подготовке².

Вместе с тем не секрет, что физическая подготовленность большинства молодого пополнения не соответствует требованиям службы в ОВД и имеет регрессивные тенденции.

Необходимо еще многое сделать, чтобы создать эффективную систему подготовки и переподготовки специалистов по физической подготовке всех уровней.

Необходимо существенно расширить и улучшить материально-техническую базу для занятий физической культурой и спортом этих категорий сотрудников, осуществлять регулярные (ежемесячные) проверки, организовывать и проводить соревнования по игровым видам спорта, ввести систему поощрений за выполнение специальных контрольных нормативов, реально учитывать уровень физической подготовленности при присвоении очередных специальных званий.

¹ Крайнов А.Н., Платонов Д.А. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России – М.: ЦОКР МВД России, 2017. – 20 с.

² Приказ МВД России № 1025 от 13 ноября 2012 года «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «Консультант Плюс».

Глава II.

РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ (ДВИГАТЕЛЬНЫХ) КАЧЕСТВ

2.1. Понятие «физические качества человека»

Выполнение сотрудником полиции служебно-оперативных задач в большинстве случаев определяется развитием тех или иных двигательных способностей. Несмотря на многообразие способностей, проявление любой из них связано с обусловленными качественными особенностями, которые в теории и практике физического воспитания принято называть физическими качествами. **Физическое качество** это совокупность биологических и психологических свойств личности человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия. Основными двигательными качествами являются: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Развитие и совершенствование двигательных качеств в процессе физической подготовки характеризуется некоторыми особенностями, знание которых позволяет находить самые эффективные средства и методы их совершенствования¹.

Для развития определенных физических (двигательных) качеств в процессе тренировки необходимо проявление данных двигательных действий. Развитие координации движений и вегетативных функций происходит в процессе многократного повторения определенных двигательных действий, требующих проявления надлежащих двигательных качеств. Основная роль в совершенствовании физических качеств принадлежит системе условно рефлекторных связей, приводящих к перестроению координационных процессов. Большое значение в развитии силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости имеют также биохимические, физиологические, а также морфо-

¹ Медников А.Б. Развитие специальных способностей в системе военно-прикладной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России: научно-практическое пособие. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2015. – 62 с.

логические изменения, происходящие под влиянием тренировки в мышцах, внутренних органах и крови.

Результативность развития двигательных качеств зависит от систематичности тренировок, постепенного возрастания физической нагрузки и правильного чередования тренировки с отдыхом. Только в таком случае можно добиться прочного развития условно рефлекторных связей, совершенствования силы, уравновешенности и мобильности нервных процессов, а также повышения энергетических возможностей организма.

Вместе с тем наилучшее чередование физической работы и отдыха может быть лишь при учете биологических закономерностей, процессов утомления и восстановления. Бесспорно, функциональное состояние организма после физической работы проходит ряд этапов, характеризующихся различным уровнем работоспособности:

- первый этап после работы – это утомление присущими ему признаками;
- второй этап характеризуется восстановлением работоспособности до первоначального уровня;
- третий этап отличается увеличенной работоспособностью по сопоставлению с исходным уровнем.

Совпадение последующей физической работы с первым этапом в следствие наложения ведет к переутомлению. Воспроизведение работы во втором этапе не вызывает переутомления, но и не обеспечивает действенного развития двигательных качеств. Для обеспечения максимального эффекта нужно применять физические упражнения на этапе повышенной (увеличенной) работоспособности. Вместе с тем следует иметь ввиду, что состояние повышенной работоспособности является нестойким. Если упражнение в нужный момент осуществляется с трудом, то работоспособность организма снижена и тренировку продолжать нецелесообразно.

Таким образом, для эффективного развития двигательных качеств большую роль играет умение преподавателя предопределять в состоянии организма сотрудников этап работоспособности и учитывать это при организации и проведении занятий.

2.2. Постепенность и неравномерность развития (двигательных) физических качеств

Прогрессивные структурные и функциональные изменения, проходящие в основе развития и улучшения двигательных качеств, протекают в организме обучаемых постепенно. Данное обстоятельство объясняется тем, что развитие условно-рефлекторных связей, обеспечивающих адаптацию организма к усиливающимся физическим нагрузкам, происходит лишь в следствие многократного воспроизведение упражнения. Постепенность отмечается не только при совершенствовании двигательных качеств, но и при уменьшении величины их развития. В полном объеме развитые двигательные качества сохраняются в той или иной мере в течение продолжительного времени даже при длительных перерывах. Вместе с тем, чем значительнее выработано двигательное качество, тем продолжительнее оно может сохраняться, уменьшаясь по мере повышения перерыва в выполнении упражнений. К примеру, сила у сотрудников, приобретенная за 40 занятий, после перерыва в 3 месяца в среднем сохраняется на 75%, после 6 месяцев – на 60%, после 9 месяцев – 45%, а после 12 месяцев – на 30%.

Физиологической адаптацией, обуславливающей сохранение двигательных качеств, надлежит считать стойкость приобретенных в процессе тренировки условных рефлексов, содействующих оптимальной регуляции двигательных и вегетативных функций.

Наравне с постепенным совершенствованием двигательных качеств, в различные периоды наблюдается неравномерность в их развитии. На первых этапах развития двигательных качеств происходит их максимальный прирост. К примеру, у нетренированных сотрудников развитие силы, быстроты и выносливости протекает крайне интенсивно, и существенный эффект может выражен уже после 10—20 занятий. Наиболее существенные темпы формирования быстроты, ловкости и гибкости отмечаются в подростковом и юношеском возрасте. Самое подходящее время для формирования силы и выносливости приходится в воз-

расте 20-30 лет. С увеличением уровня формирования двигательных качеств темпы их совершенствования снижаются¹.

2.3 Взаимосвязь развития физических (двигательных) качеств

Выявлено, что формирование одного из двигательных качеств (силы, быстроты или выносливости) приводит, особенно на первых этапах тренировки, к совершенствованию и других двигательных качеств. В данном отношении обнаружена связь между формированием силы и быстроты. Наряду с этим, использование упражнений на быстроту может содействовать формированию выносливости, хотя упражнения на выносливость в полной мере быстроту не развивают. Тренировка в развитии силы дает минимальные сдвиги в совершенствовании остальных физических качеств. Характер и величина взаимосвязи двигательных качеств зависит от используемых нагрузок и степени физической подготовленности обучаемых (сотрудников).

При анализе экспериментальных данных выявлено преимущество способа комплексного развития быстроты, силы и выносливости перед методом одностороннего их развития. При этом неизменно выражается общая зависимость, состоящая в том, что максимальное формирование одного двигательного качества протекает при одновременном развитии других двигательных качеств. В центре взаимосвязи и взаимообусловленности двигательных качеств лежит целостность организма и общность биохимических, морфологических и других изменений в организме, протекающих при всевозможным по характеру двигательной деятельности.

Методы развития физических (двигательных) качеств

Вершиной развития и совершенствования двигательных качеств является систематическое многократное воспроизведение соответствующих упражнений, приемов и действий с постепенным увеличением нагрузки. Благодаря многократному повторению упражнений создаются и укрепляются новые условно рефлекторные связи,

¹ Герасимов И.В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования. – 2014. - №6. – С.673.

определяющие более совершенную координацию двигательных и вегетативных функций, лежащих в основе увеличения работоспособности. Вместе с тем совершается повышение энергетической возможности организма в повышении возможностей его использования и восстановления.

В зависимости от числа повторений упражнений, их последовательности, результативности и продолжительности работы, а также перерывов на отдых между упражнениями различают следующие общие методы формирования двигательных качеств: повторный, переменный, равномерный, контрольный, интервальный, соревновательный¹.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением однотипных упражнений (приемов, действий) через определенные промежутки времени. Это повторение одинаковых действий может использоваться с перерывами для отдыха или без них.

Переменный метод заключается в периодическом изменении интенсивности и длительности непрерывно выполняемых физических упражнений.

Равномерный метод характеризуется выполнением физических упражнений с равномерной интенсивностью и постепенным увеличением продолжительности работы.

Контрольный метод состоит в периодической проверке физической подготовленности сотрудников.

Интервальный метод заключается в выполнении тренировочной работы по частям с постепенным сокращением времени отдыха между ними.

Соревновательный метод характеризуется выполнением физических упражнений с наибольшей интенсивностью в условиях состязания.

В процессе физической подготовки на всевозможных этапах обучения и даже в течение одной тренировки могут использоваться

¹ Кривоногова Д.Д., Репин М.Е. Современные подходы, средства и методики физического воспитания в высшем учебном заведении // Балтийские встречи: Сборник по материалам научно-практической межвузовской междисциплинарной студенческой конференции (16 мая 2015 г. Выпуск II). - СПб., 2015. - С.54-57.

разнообразные методы. Разнообразие применяемых методов позволяет более эффективно формировать силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость.

Для успешного развития двигательных качеств необходимо с учетом уровня подготовленности сотрудников установить характер упражнений, рациональную нагрузку, темп и продолжительность их выполнения. А также интервалы между тренировками и условия проведения обучения. Наряду с этим, для формирования и совершенствования любого физического качества применяются и специфические способы.

Сила и методы ее развития

Сила — способность человека выполнять работу, связанную с преодолением сопротивления или противодействием ему за счет мышечных усилий. Она характеризуется уровнем усилия, которое формирует мышцы при сокращении, и выражается в статических напряжениях и динамических движениях, силового и скоростно-силового характера.

Служебная деятельность сотрудников полиции предъявляет во многих случаях высокие требования к развитию силы. Большие мышечные усилия нужно проявлять при поднимании и перетаскивании тяжестей, преследование и задержание правонарушителя, управлении и обслуживании служебной техники и оружия, преодолении препятствий и в других условиях профессиональной деятельности¹.

Самыми важными методами формирования силы являются «метод больших и максимальных усилий» и метод «до отказа».

«Метод больших и максимальных усилий» заключается в повторении физической работы, связанной с проявлением значительных и предельных усилий (75—100% от максимальной) с помощью специально подобранных упражнений, с незначительными перерывами отдыха между работой.

¹ Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б. Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. - 2015. - №2.

Метод «до отказа» состоит в непрерывном выполнении упражнений на максимальное количество раз. Силовая нагрузка при этом должна быть средней или большой (40— 60% от максимальной).

На сегодняшний день в спортивной практике используют изометрический метод развития силы. Этот метод включает в себя повторные проявления максимальных усилий при статических напряжениях. Данный способ в объединении с другими увеличивает способность организма проявлять мышечную силу, но предъявляет высокие требования к нервной системе.

Большое значение для развития силы имеют: размер используемого отягощения, быстрота выполнения упражнений, число повторений, а также продолжительность интервалов между тренировками. Размер отягощения, используемого для развития силы, должен быть оптимальным для любого из методов. Отвечать уровню подготовленности обучаемых и обеспечивать наиболее действенный прирост силы. По мере развития силовых показателей занимающихся вес снаряда (гантели, гири, штанги) должен постепенно расти. На первых ступенях занятий наиболее рациональным является использование сравнительно незначительных отягощений (20-40% от максимальной нагрузки). Для дальнейшего эффективного развития и совершенствования силы используют отягощения, приближенные к максимальным.

Повышение силовых показателей мышцы зависит также и от скорости выполнения движений. Например, прирост силы некоторых групп мышц при тренировке с предельной скоростью проявляется в 1,5—2 раза меньше, чем при выполнении движений с тем же весом, но с наименьшей скоростью. Совмещение увеличения скорости выполнения упражнения с максимальными отягощениями приводит к минимальному приросту силы.

Эффективность развития силовых показателей зависит также от числа повторений (воспроизведений) упражнений и продолжительности интервалов между тренировками. В частности, при одинаковых условиях каждодневная силовая тренировка дает прирост силовых показателей практически в 2 раза меньше, чем при тренировках через день. Постоянные повторения силовых упражнений (по несколько раз в течение дня) также в меньшей степени содействуют

приросту силы мышц, чем выполнение их с перерывом через день. При этом для сохранения и развития силы у довольно тренированных сотрудников рационально и каждодневное выполнение упражнений с минимальной нагрузкой.

Одни из наиболее действенных упражнений, оказывающие позитивное воздействие на развитие силовых показателей, являются упражнения с отягощением (с тяжестями), а также упражнения в преодолении своего веса и сопротивления. В особенности всестороннее воздействие на развитие силы оказывают упражнения в поднятии тяжестей (штанги, гантелей, и.т.д.), борьбе и гребле. Вместе с тем для развития мышц брюшного пресса часто используются упражнения в поднимании и опускании ног при фиксированном положении туловища. Так, сила мышц ног возрастает при занятиях бегом, прыжками, ходьбой, передвижением на лыжах, бегом на коньках, всевозможными приседаниями со штангой и другими физическими упражнениями. К примеру, силовые показатели мышц рук и туловища хорошо развиваются при метаниях и преодолением препятствий, а также при занятиях гимнастикой.

Формирование и улучшение силовых показателей осуществляются в проведении всех форм физической подготовки, в особенности на учебных занятиях по гимнастике, преодолению препятствий, на утренней физической зарядке с применением упражнений на гимнастических снарядах и с отягощениями, а также в ходе спортивной работы. Умелое использование надлежащих физических упражнений обеспечивает значительный уровень развития силовых показателей сотрудников полиции. Например, при регулярных занятиях в течение 1—2 месяцев силовые показатели отдельных групп мышц могут увеличиваться в 1,5—2 раза, а в некоторых случаях — и в 3—4 раза по соотношению с начальным уровнем.

Так, в наставлении по физической подготовке сотрудникам полиции для развития силы на занятиях по прикладной атлетической гимнастике рекомендуется выполнять следующие упражнения: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны вперед из положения лежа на спине; толчок (жим) гири; упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, шведской стенке, трена-

жерах; упражнения в лазании по канату, шесту, поднимании и переноске занимающихся (пострадавшего); упражнения с использованием гимнастической скамейки, штанги, гирь, гантелей и акробатические упражнения.

Быстрота и методы ее развития

Быстрота – способность человека выполнять движения и действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Существуют следующие формы проявления быстроты как физического (двигательного) качества: быстрота двигательной реакции, быстрота отдельного движения, частота движений. Наиболее сложным проявлением быстроты является выполнение циклических (повторение ряда сочетаний движений, следующих друг за другом в одном и том же порядке) и ациклических (движения представляют собой целостные, законченные двигательные акты, не связанные между собой) движений за наименьший отрезок времени.

Совершенствование и развитие быстроты осуществляются путем регулярного выполнения особых скоростных упражнений. Наиболее результативными в этом отношении являются: бег на короткие дистанции, спортивные игры (футбол, ручной мяч, баскетбол), преодоление препятствий (полос) и прочие упражнения.

Важнейшими методами выполнения упражнений с целью совершенствования быстроты (скорости) являются: повторное выполнение упражнений с около предельной скоростью; повторное выполнение упражнений с максимальной скоростью; повторное выполнение упражнений на скорость, превышающей границу, доведенного на день занятия.

Годами наработанная практика и анализ исследований указывают на то, что для успешного совершенствования быстроты нужно многократно выполнять упражнения с максимальной скоростью, придерживаясь оптимального времени интервалов для отдыха. Чрезвычайно важно воспитывать у сотрудников чувство быстроты, создавая специальные условия, которые содействуют выполнению упражнений с максимальной скоростью. Так, примером могут служить велогонки за лидером, забеги с сильными спортсменами, бег в гору, гребля про-

тив течения, метание облегченных снарядов и т.п. На совершенствование скорости (быстроты) результативное воздействие оказывают стимулирующие задания: преодолеть определенное расстояние как можно быстрее, допрыгнуть до определенной отметки и т. п. Рационально применять и соревновательный метод в выполнении скоростных упражнений. Данные задания создают наилучшие условия для выполнения максимально быстрых движений¹.

На развитие скорости и продолжительности выполнения упражнений влияет применение на занятиях различных отягощений (грузов). Выполнение скоростных упражнений с использованием значительных грузов (80% от максимального) дает наибольший эффект при выполнении упражнений в похожих условиях. Однако не развивает способности производить продолжительное время быстрые (скоростные) движения без отягощения. Незначительные отягощения (до 20%), используемые на занятиях, оказывают позитивное воздействие на совершенствование быстроты (скорости). Благодаря этому используемые для совершенствования быстроты отягощения (грузов) должны отвечать уровню подготовленности сотрудников и определяться в зависимости от характера занятия, к которой готовятся занимающиеся. При обучении скоростным действиям с применением отягощений, например, при беге на лыжах с боевой выкладкой на время, что заставит сотрудников передвигаться быстро, вес отягощения (выкладки) увеличивается постепенно.

Регулярное выполнение скоростных упражнений совершенствует взаимодействие между нервными центрами, что выражается, прежде всего, в быстром чередовании нервных процессов возбуждения и торможения, это проявляется в усилении или ослаблении выработанных условных рефлексов. В следствие выполнения физических упражнений на скорость развивается работа внутренних органов спортсмена, происходит изменение биохимических процессов в мышцах, улучшается работа сердечной мышцы в условиях недостатка кислорода (гипоксии). В частности, сила физической работы, осуще-

¹ Усманов И.М. , Хыбыртов Р.Б. Основы физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России: практическое пособие. – Казань. КЮИ МВД России, 2016. – 87 с.

ствляемой спортсменом при беге на 100 метров с результатом 11 —12 сек., составляет более 3 л. с. Чтобы спортсмен был на это способен требуется снабдить мышцы достаточным количеством кислорода. Доказано, что кровь, обогащенная кислородом, может дойти до работающих мышц лишь за 8 сек., т. е. мышцы станут принимать ее лишь тогда, когда спортсмен приблизится к концу дистанции. Таким образом, забег на короткие дистанции (расстояния) происходит в условиях значительного кислородного голодания и будет составлять более 90% кислородного запроса. При пробегании расстояния до 50-60 метров менее чем за 11 сек. кислородный долг будет еще больше. В этом случае питание в рабочих мышцах происходит за счет кислорода, который находится в крови. Такое отсутствие кислорода или воздуха в организме называется анаэробным процессом.

Совершенствование быстроты у сотрудников осуществляется, прежде всего, на тренировках по ускоренному передвижению и легкой атлетике, преодолению полос препятствий, на спортивных играх и в прочих разделах физической подготовки. Значительную роль в поддержании и увеличении достигнутой величины развития скорости (быстроты) выступают также скоростные упражнения, регулярно применяемые на утренней физической зарядке, в процессе тренировок по различным видам спорта.

Возможности развития скорости (быстроты) очень существенны. Впоследствии использования и выполнения упражнений на скорость в периоде 2—6 месяцев скорость некоторых движений увеличивается на 30—50%. У обучающихся сотрудников с менее высоким уровнем развития быстроты средняя скорость бега по дистанции от 100 до 400 метров после проведения 8-20 тренировок увеличивается в среднем на 10-25 %.

Для совершенствования и развития скорости (быстроты) на занятиях по легкой атлетике и ускоренном передвижении в наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел рекомендуется выполнять следующие упражнения: прыжки, метания, челночный бег 10х10, 4х20 м, прыжки, специальные подготовительные упражнения для бега, беговые упражнения.

Выносливость и методы ее развития

Выносливость – способность человека продолжительное время поддерживать работоспособность на высоком уровне.

Выносливость подразделяют на общую и специальную. Под общей выносливостью принято понимать способность человека длительное время выполнять разнообразную физическую работу. Характерными упражнениями для совершенствования общей выносливости являются: бег на длинные дистанции, длительная ходьба, плавание, марш-броски, бег на лыжах и прочие упражнения, объединенные в работу важнейших групп мышц, которые выполняют физическую работу в течение продолжительного времени.

В целом специальная выносливость характеризуется способностью выдерживать продолжительные физические нагрузки, связанные со специфическими (особенными) видами деятельности. Скажем, скоростная выносливость (выносливость к скоростной, быстрой работе) выражается при беге на короткие дистанции, при пробегании коротких отрезков и неоднократном выполнении разнообразных скоростных упражнений; силовая выносливость (выносливость к силовой работе) — при многократном поднимании и переноске разнообразных отягощений (тяжестей); статическая выносливость (выносливость к статическим усилиям) — при долговременном сохранении неподвижного положения тела или при длительном удержании тяжести (груза).

Выносливость является одним из основных физических (двигательных) качеств для сотрудников полиции, которые должны иметь значительный уровень общей выносливости, образующей предпосылки для поддержания служебно-прикладной деятельности в условиях продолжительной и напряженной учебной и профессиональной деятельности. Тем не менее особая обстановка служебной деятельности сотрудников полиции выставляют задачи для совершенствования специальной выносливости применительно к каждой специальности. Она формируется за счет общей выносливости и из-за частого выполнения упражнений, ориентированных по своему характеру

к особенным обстоятельствам того или иного вида служебной деятельности¹.

От уровня совершенствования у сотрудников полиции выносливости в большей степени зависит и качество выполнения ими служебных задач. Те сотрудники полиции, у которых развита выносливость не утрачивают способности к активным действиям в условиях высокой температуры воздуха, при действиях с использованием противогаза или защитной одежде. Вместе с тем полицейские показывают стабильные результаты при стрельбе из боевого стрелкового оружия в самых сложных обстановках, в особенности на фоне наибольших по напряженности физических нагрузок.

При этом для совершенствования и развития выносливости могут использоваться все известные методы обучения: повторный, равномерный, переменный, интервальный и прочие. Вместе с тем имеет значение постепенное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки, а также введение в занятия максимальных нагрузок. Таким образом, совершенствование выносливости сопряжено с выполнением упражнений в течение длительного времени, существенным является и правильное установление времени отдыха, нужного для возобновления работоспособности сотрудников. Время на восстановление обучающихся находится в прямой зависимости от продолжительности выполнения упражнения и может колебаться от 5 мин. после забегов на малые дистанции и до 1-2 суток после бега на длинные дистанции.

Формирование и совершенствование выносливости сотрудников полиции осуществляются в основном в процессе учебных занятий. Значительную роль в данном отношении играют тренировки, направленные на ускоренные передвижения и легкую атлетику, а также занятия по лыжной подготовке. Выносливость развивается и совершенствуется также на занятиях по преодолению полос препятствий, спортивным играм (футбол, баскетбол, и.т.д.) и плаванию. Оказывают очень эффективное воздействие на совершенствование выносливости комплексные занятия по физической подготовке, которые должны включать в себя бег на средние и длинные дистанции, спортивные и подвижные игры,

¹ Усманов И.М., Хыбыртов Р.Б. Указ.раб.

выполнение элементарных гимнастических упражнений. При этом для поддержания и увеличения выносливости в процессе утренней физической зарядки применяют ускоренное передвижение, бег и преодоление полос препятствий, а в ходе учебно-тренировочных занятий — бег на средние и длинные дистанции, передвижение на лыжах, а также другие служебно-прикладные виды спорта.

Важное значение для развития и совершенствования выносливости сотрудников полиции обладает тренировка в марш-бросках и выполнение боевых приемов борьбы. Вместе с тем возможно давать разнообразные задания по пути следования на учебные занятия или при возвращении с них. При этом развивать выносливость можно при многократных выполнениях различных приемов и действий на занятиях по профессиональной, служебной, тактической, специальной, огневой, строевой подготовке.

На занятиях по служебной подготовке совершенствовать и развивать выносливость можно за счет увеличения физических нагрузок путем повышения плотности занятий, усложнения условий и неоднократного выполнения упражнений или специальных приемов и действий.

Таким образом, для совершенствования и развития выносливости сотрудников полиции на занятиях по легкой атлетике и ускоренном передвижении, в соответствии с наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел, рекомендуется выполнять следующие упражнения: кросс на 1, 3, 5 км; забеги на различные дистанции; марш-броски, специальные беговые упражнения, преодоление искусственных и естественных препятствий.

Ловкость и методы ее развития

Под ловкостью понимается способность человека выполнять целесообразные движения в сложных или внезапно меняющихся условиях.

Ловкость является одним из наиболее сложных физических (двигательном) качеств, включающих в себя разнообразные проявления физических способностей. В частности, координацию, правильность и точность движений, быстроту и точность двигательной реакции, умение быстро перестраиваться с одного вида деятельности на другие. Ловкость характеризуется наличием сформированного в про-

цессе длительной тренировки разнообразия форм движений, развитых физических (двигательных) качеств и большой пластичности нервных процессов. Данные нервные процессы оказывают содействие быстрому переключению с одних нервных импульсов на остальные и выполнению точных действий в соответствии с поменявшейся ситуацией или условием.

Так, с развитием боевой техники и оружия, усложнением способов их применения все время расширяется круг двигательных задач, которые приходится решать сотрудникам полиции в процессе служебной деятельности. Это очень важно в процессе применения боевых приемов борьбы, ведения рукопашного боя с правонарушителем, преодоления естественных и искусственных препятствий, ведения стрельбы из боевого оружия из-за укрытий. Значительная работоспособность в этих обстоятельствах в высокой степени обуславливается уровнем развития ловкости сотрудников полиции.

Совершенствование и развитие ловкости обеспечивается последовательным усложнением используемых и применимых упражнений. А также выполнением их в непривычных, постоянно меняющихся обстановках или условиях в совмещении с прочими двигательными действиями. Данный метод наиболее обширно применяется в гимнастике, при обучении боевым приемам борьбы, а также в спортивных играх. Большое значение для совершенствования и развития ловкости имеют также систематические учебно-тренировочные занятия по видам спорта. В особенности с применением гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, метаний, преодоления полос препятствий, спортивных игр, поворотов и спусков на лыжах, борьбы, бокса и фехтования.

Таким образом, для совершенствования и развития ловкости на занятиях по преодолению препятствий и боевым приемам борьбы в наставлении по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел рекомендуется выполнять следующие упраж-

нения: преодоление искусственных, естественных препятствий и боевых приемов борьбы¹.

Гибкость и методы ее развития

Одним из основных показателей физического развития человека является подвижность в суставах, которая оказывает влияние на эффективность качественного выполнения служебно-профессиональных приемов и двигательных действий. Хорошая подвижность в суставах при надлежащей степени развития мышц и связочного аппарата образует благоприятные условия для проявления физических качеств. К тому же способствует более скорому усвоению важнейших двигательных и специальных, прикладных навыков.

По мнению Н.В. Зимкина (1969), В.М. Зациорского (1970), А.А. Тер-Ованесяна (1978), В.К. Платонова (1986), Ю.Ф.Курамшина, В.И. Попова (2004), В.И. Ильинича (2005) и других исследователей, подвижность в суставах играет существенную роль в двигательной деятельности человека. Гибкость является одним из показателей физического развития и физической подготовленности сотрудника полиции, оказывает положительное влияние на выполнение профессиональных, служебных приемов и двигательных действий.

Таким образом, в практике физической подготовки и спорта под гибкостью следует понимать способность организма выполнять движения с наибольшей амплитудой, а также уровнем подвижности сустава.

Подвижность сустава выражается основной предпосылкой для точного выполнения двигательного действия. При этом чем значительнее подвижность сустава, тем меньше контрактура (ограничений движений в суставе), ограничивающая мышцы, связки и сухожилия. Вместе с тем экономичнее, быстрее и эффективнее проводятся двигательные действия. Подвижность в итоге является своеобразным резервом в технике движения.

¹ Кузнецов С.В. и др. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник. – М.: ДГСК МВД России, 2016.- 328 с.

Низкий уровень подвижности оказывает негативное влияние на достижения существенных результатов спортсменов. Все эти недостатки особенно выражаются в следующем:

- затрудняется обучение совершенствования техники сложно-координационного упражнения;
- ограничено формирование и применение моторной деятельности;
- при ограниченном движении увеличивается мышечное напряжение;
- небольшой уровень подвижности в суставах приводит к травматизму.

По мнению Й. Вацула (1986) все выше упомянутые недостатки влияют на быстроту (скорость) движения и способствуют быстрому наступлению утомления.

С учетом изложенного можно сделать вывод, что подвижность в суставах является одним из составных частей двигательных качеств спортсменов, и достаточный уровень развития подвижности суставов создает фон для дальнейшего более быстрого совершенствования и развития физических (двигательных) качеств. В наибольшей форме это выражается при развитии силы и ловкости, в меньшей степени – при выполнении беговых упражнений.

Достигнутая при помощи специальных упражнений степень подвижности в суставах является временной. Так, при отсутствии регулярных занятий уровень подвижности существенно снижается. Исследования показали, что подвижность в суставах может развиваться в одинаковом порядке, независимо от типов нервной деятельности и типов телосложения (В.А. Торопов 1986).

В результате проведенных исследований, а также с учетом анализа литературных данных можно поделить все упражнения на развитие и совершенствование гибкости на три группы. (Б.В. Сермеев, 1970; Н.Г. Озолин, 1970; А.А. Тер-Ованесян, 1978; В.А. Торопов, 1986 и др.):

- специальные упражнения (активные, пассивные и статические);
- силовые упражнения;

- упражнения на расслабление.

Предложенные данные характеристики, а также описанные выше основные методы развития и совершенствования физических (двигательных) качеств будут помогать руководителю занятий подбирать нужные упражнения и правильную методику их совершенствования.

Формирование физических (двигательных) качеств постоянно протекает в неразрывной взаимосвязи с развитием и совершенствованием определенных двигательных навыков. Двигательные качества выражаются исключительно в форме конкретных физических навыков, и наоборот, физические навыки в действительности существуют лишь при наличии соответствующих двигательных качеств.

Выполнение каждого физического упражнения, приема или действия вызывает соответствующее проявления быстроты, выносливости, силы, ловкости и гибкости. При этом, чем больше у сотрудников полиции будут развиты физические (двигательные) качества, тем успешнее у них будет проходить процесс развитие двигательных навыков. Развитие и совершенствование новых двигательных навыков, в свою очередь, содействует дальнейшему формированию физических (двигательных) качеств и позволяет наиболее полно и эффективно их проявлять. Все это и определяет корреляцию в проявлении, развитии и совершенствовании двигательных навыков и физических качеств¹.

2.4. Плотность и нагрузка при обучении физическим упражнениям

Эффективность занятий и овладения сотрудниками полиции физическими упражнениями в существенной степени зависит от плотности физической нагрузки, а также доли интенсивной работы во время практических занятий².

¹ Муслимов Р.А. Организация самостоятельной физической подготовки слушателей образовательных учреждений МВД России // Концепт. – 2014.- №

² Хальзов В.И., Кропанов А.С. Физическое воспитание в системе профессиональной подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2012. - №2(54). – 220 с.

Плотность урока подразделяется на общую и моторную (двигательную).

Общая плотность занятия – это отношение педагогических целесообразных затрат времени общей продолжительности занятия. В широком смысле слова под плотностью понимается отношение времени, затраченного сотрудниками на выполнение физических упражнений, к общему времени, отводимому на обучение. Плотность занятия обуславливается путем хронометража деятельности сотрудников и определяется в процентах.

Моторная плотность занятия - это отношение времени, затраченного сотрудниками непосредственно на двигательную активность, к общей плотности занятия. В процессе тренировки при разучивание физических упражнений ведется наблюдение за одним из обучаемых, а также за временем, затраченным им на естественное выполнение физических упражнений. Например, если на занятии длительностью 60 мин. сотрудник затратил на выполнение физических упражнений 30 мин., то плотность такого занятия будет равна $50\% \left(\frac{30 \text{ мин}}{60 \text{ мин}} \times 100 = 50\% \right)$. Тем не менее, в процессе обучения физическим упражнениям время отводится и на такие действия, как показ упражнений преподавателем, пояснение процесса обучения. По своей величине общая плотность всегда будет выше, чем «моторная».

Плотность занятия должна быть подходящей, т. е. отвечать процессу обучения, характеру осуществляемых упражнений, степени физической подготовленности сотрудников. При ознакомлении и разучивании «моторная» плотность станет, как правило, меньше, чем при тренировке, так как на первых стадиях обучения преподавателю приходится более часто показывать упражнения, разъяснять их содержание, рассматривать качество выполнения, показывать, как устранять ошибки и недочеты в технике. Так, на занятиях, когда идет процесс обучения, совершенствования и развития в выполнении техники физических упражнений, плотность тренировки будет довольно высокой. В таком случае руководитель занятия должен иметь в виду, что даже хорошо физически подготовленные сотрудники нуждаются в достаточном отдыхе между подходами для восстановления сил.

Благодаря этому не всегда оправдывает себя стремление преподавателя к наибольшей плотности занятия. Следует учесть, что на определенной стадии обучения, в том числе и при тренировке, нельзя добиться значительной эффективности освоения физическими упражнениями без образцово-показательной демонстрации, своевременного и верного объяснения, устранения ошибок обучающихся, на что затрачивается не малая часть учебного времени.

Постепенное увеличения плотности занятия при разучивании физических упражнений можно добиться:

- повышением времени непрерывного выполнения упражнений;
- уменьшением времени на построение и перестроения, а также разнообразного рода передвижения;
- лаконичностью и четкостью объяснений;
- сокращение интервалов между выполнением некоторых, отдельных упражнений;
- выполнением упражнений всеми обучающимися разом или потоком;
- единовременным выполнением упражнений несколькими обучающимися;
- наиболее рациональным применением оборудования и инвентаря.

Физическая нагрузка при обучении физическим упражнениям

Под физической нагрузкой понимается определенная величина воздействия физических упражнений на функциональное состояние организма занимающихся. Она характеризуется объемом и интенсивностью. Объем нагрузки — это общая сумма упражнений, выполняемых каждым обучаемым (число элементов — в гимнастике, дистанция ходьбы и бега — в передвижении и т. д.). Объем бывает большой, средний и малый. Интенсивность нагрузки — это отношение числа упражнений, выполняемых с повышенной нагрузкой, к общему числу выполняемых за определенный период упражнений, т. е. к объему. Она определяет напряженность двигательной деятельности, и степень ее концентрации во времени зависит от характера упражнений, их скорости, величины применяемых отягощений и т. п. Интенсивность может быть малой, средней, большой и максимальной.

Соотношение физической нагрузки выполняется путем трансформации: характера упражнений (заменой несложных на более сложные), интенсивности их выполнения (скорости и темпа, веса снарядов, высоты и ширины препятствий, дальности броска), обстоятельств выполнения упражнений, длительностью, числа повторений, расстояния или времени перемещения.

2.5. Требования к регулированию физических нагрузок

Соответствие нагрузки уровню тренированности и состоянию здоровья обучающихся.

Развитие и совершенствование двигательных качеств сотрудников полиции должно протекать постепенно, как и увеличение физической нагрузки.

Высокие физические нагрузки, не соответствующие степени подготовленности обучающихся, как правило, ухудшают физическое состояние сотрудников. Во время всего обучения физическая нагрузка должна всегда быть посильной для обучающихся. Следовательно преподаватель должен учитывать особенности физического состояния сотрудников и при дозировке физической нагрузки использовать к ним обучающимся индивидуальный подход. Вместе с тем также руководителю занятия нужно учитывать общую нагрузку при проведении всех форм физической подготовки и занятий по другим дисциплинам (тактическая подготовка, огневая, и.т.д.)¹.

Постепенное повышение нагрузки

Физическая нагрузка, ставшая для сотрудника полиции повседневной, не приводит к дальнейшему увеличению работоспособности организма. Вследствие этого физическая нагрузка при обучении должна постепенно усиливаться. При этом обеспечивает прогресс увеличение и совершенствование физического состояния обучающихся, что, в свою очередь, благоприятствует дальнейшему развитию

¹ Крамской С.И., Амельченко И.А., Мусиков Г.В. Некоторые аспекты развития социального управления процессом формирования физической культуры студентов // Социально-гуманитарные знания. - М., 2012.- №8.- С.79-84.

физической нагрузки. В последствии регулярного обучения с постепенным увеличением физической нагрузки сотрудники полиции способны осуществлять напряженную физическую работу, нередко непосильную для физически неподготовленных людей.

Основными способами эффективного увеличения физической нагрузки в процессе обучения являются: непрерывный, ступенчатый, волнообразный.

Непрерывный способ увеличения нагрузки характерен тем, что, начиная с малой, с каждым последующим учебным, учебно-тренировочным занятием или попутной тренировкой, нагрузка постоянно и постепенно увеличивается. Этот способ применяется при кратковременных периодах обучения с одинаково подготовленными группами занимающихся.

Ступенчатый способ увеличения нагрузки состоит в том, что на протяжении одного-двух занятий физическая нагрузка сохраняется, а затем вновь повышается. Этот способ целесообразно использовать при объединенном в группы обучении сотрудников полиции с всевозможным уровнем физической подготовленности. Это объясняется тем, что неоднократное применение физических упражнений с одинаковой нагрузкой позволяет всем занимающимся приспособиться к ней и затем постепенно ее увеличивать.

Для успешного использования ступенчатого способа увеличения физической нагрузки преподаватель обязан уметь верно установить ее наилучший исходный уровень, внимательно следить за функциональным состоянием организма обучающихся и вовремя переходить к увеличивающейся, но к выполнимой нагрузке.

Волнообразный способ увеличения нагрузки состоит в циклических колебаниях ее уровня. Нагрузка постоянно увеличивается с каждым последующим занятием. Как только преподаватель добьется величины, соответствующей силам обучающимся, нагрузка выравнивается или немного уменьшается, что способствует восстановлению работоспособности и оптимальному изучению техники выполнения упражнений. За тем физическая нагрузка вновь увеличивается на менее высокий уровень. При графическом описании данного метода увеличения физической нагрузки можно сказать, что она графически

выглядит в форме волны и каждая последующая волна будет выше предшествующих. Тем не менее это верно только исключительно на первых шагах обучения. Далее волна в некоторых случаях может повторять предшествующую. Данный способ отличается своей гибкостью, возможностью личного подхода к обучающимся с учетом особенностей их физического развития и обширно применяется в спортивной тренировке.

Перечисленные выше способы увеличения физической нагрузки при необходимости могут использоваться в их совмещении.

Применение увеличения физических нагрузок. При достижении значительного уровня развития двигательных (качеств) способностей сотрудников полиции, в частности их физических и специальных качеств, неосуществимо без периодического использования в процессе тренировок повышенных, а иногда и максимальных физических нагрузок, которые по своему объему и напряженности являются предельными для сотрудников на данном уровне их подготовленности, но не проявляют негативного воздействия на организм. Использование предельных физических нагрузок может быть только после качественной предварительной подготовки, в следствии тщательного проведенного учета личных особенностей сотрудников полиции при непрерывном врачебно-педагогическом контроле.

Предельные физические нагрузки используются в основном на оканчивающей стадии обучения, т. е. в процессе тренировки. Максимальные физические нагрузки достигаются путем повышения общего числа объема и интенсивности выполняемых упражнений. Для побуждения обучающихся выдерживать максимальные нагрузки им стоит объяснять значение их использования для успешного совершенствования физических и специальных качеств, увеличивать сознательность и активность обучающихся. Значительную роль в самой большой мобилизации сил занимающихся играют соревнования. В обстоятельствах соревнований функциональный потенциал организма сотрудников раскрываются глубже, чем при обучении без элементов состязательной борьбы. Это объясняется тем, что соревнования все время объединены с устремлением к победе и достижению наибольших результатов.

2.6. Морально-волевая подготовка курсантов вузов МВД России

Формирование у курсантов вузов МВД России морально-волевых качеств – это один из важнейших фактов формирования данных качеств и в самом социуме в целом.

Прежде всего, необходимо раскрыть понятие «волевые качества человека». Волевые качества человека – это особенности психофизической регуляции, ставшие свойствами личности и проявившиеся в конкретных ситуациях, связанных с преодолением трудностей¹. Проявление волевых качеств определяется как стремление к успеху, избегание неудачи и нравственными установками, так и врожденными особенностями нервной системы: силы – слабости, подвижности – инертности, уравновешенности – неуравновешенности нервных процессов.

Именно поэтому все курсанты проходят ежегодные тестирования на профессиональную пригодность и выявление различных изменений в характере.

Е.В. Пестова морально-волевые качества делит на три группы²:

- целеустремленность курсантов (инициативность в учебе, упорство в службе, терпеливость по отношению к начальству, настойчивость действий);
- самообладание курсантов (выдержка, дисциплинированность, решительность в трудных ситуациях);
- мужество курсантов (самоотверженность, принципиальность, смелость).

Формирования морально-волевых качеств у курсантов возможно при соблюдении некоторых условий:

1. Осознание необходимости здорового образа жизни.
2. Вооружение их знаниями морально психологической и патриотической направленности.
3. Формирование у курсантов мотивационно-ценностного отношения к службе.

¹ Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. – СПб: Питер, 2016. – С. 109.

² Пестова Е.В. Психологические основы формирования морально-волевых качеств курсантов вузов МВД России // Практика. – 2015. - №3 – С. 125.

4. Вооружение их системой практических умений и навыков, обеспечивающих само формирование нравственно-волевой готовности к профессиональной деятельности.

5. Приобретение ими знания нравственно-профессионального содержания и творческое использование их в процессе саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования и т.п.

Основные факторы формирования морально-волевых качеств у будущих сотрудников ОВД:

1. Проведение курса морально-психологической и патриотической подготовки сотрудников МВД России. Такие курсы включают в себя изучение нормативных правовых актов, касающихся системы МВД, изучение исторических фактов, а также изучение внутреннего устава вуза.

2. Установление строгой подчиненности и иерархии (назначение командиров групп, ответственных как за дисциплину и успеваемость группы, так и за психологический климат в группе).

3. Формирование строгого распорядка дня – у курсанта все должно быть расписано по минутам: утреннее построение-проверка; учебные занятия; обед; развод-доведение необходимой информации до личного состава и постановка задач на день; самостоятельная подготовка; убытие.

4. Физическая подготовка.

В качестве основных источников формирования данных качеств можно выделить следующие¹:

1. Общеузовские мероприятия, целью которых является патриотическая направленность и вовлечение курсантов в творчество и привитие им культурно-нравственных ценностей.

2. Привлечение курсантов к охране общественного порядка во время проведения культурно массовых мероприятий, что помогает лучше понять и осознать суть и важность будущей профессии на практике.

¹ Герасимов И.В. Формирование морально-волевых и психологических качеств сотрудников ОВД в процессе занятий по физической подготовке: практ. пособие. – Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД РФ, 2016. – С. 23.

3. Сотрудничество с действующими сотрудниками, и сотрудниками, которые находятся в отставке – то есть бесконечный обмен опытом и информацией, что непременно расширяет кругозор курсантов.

4. Влияние родственников, работающих в системе МВД. Данный источник не всегда выделяется, но он играет довольно значимую роль – пример старшего поколения, к которому проявляют уважение.

5. Офицерский состав, который следит за дисциплиной курсантов и направляет их в нужное русло – это один из самых важных источников формирования морально-волевых качеств у курсантов.

6. Нарядная нагрузка – источник формирования силы духа, выдержки, мужественности, стойкости, стрессоустойчивости. Наряды помогают приучить курсантов к чистоте и порядку.

Таким образом, результатом морально-психологической подготовки курсантов служит:

- достаточно высокий уровень нравственных, познавательных и эмоционально-волевых качеств
- способностей, связанных с адекватным и быстрым принятием решений при выполнении оперативно-служебных задач;
- коммуникативная компетентность.

В последнее время занятия служебно-прикладными видами спорта

выделяют в качестве формирования морально-волевых качеств курсантов вузов МВД России.

Занятия служебно-прикладными видами спорта в вузах системы МВД России в основном организуются преподавателями кафедр физической и огневой подготовки и проводятся в течение учебного дня и в вечернее время за пределами юридического вуза МВД России в группах спортивного совершенствования.

И.В. Герасимов и Г.А. Ямалетдинова считают, что при выборе служебно-прикладного вида спорта необходимо учитывать специфику будущей профессиональной деятельности (сотрудники уголовного розыска, следователи, дознаватели, участковые уполномоченные полиции, работники уголовно-исполнительной системы и др.). И.В. Герасимов выделяет факторы, влияющие на эффективность служебно-боевой деятельности сотрудников уголовного розыска: опасность, но-

визна обстановки, дефицит информации, угроза нападения, сложность действий при стихийных бедствиях и панике, длительное ограничение движения при нахождении в засаде в состоянии постоянной готовности к активным действиям. Помимо выполнения практической стрельбы, самбо, рукопашного боя, атлетической гимнастики, легкой атлетики он рекомендует при занятиях служебно-прикладными видами спорта использовать спортивные, подвижные, профессионально-прикладные игры, моделирующие условия профессиональной деятельности¹.

Г.Я. Ямалетдинова, характеризуя деятельность следователей ОВД, выделяет ее особенности: правовая регламентация, противодействие заинтересованных лиц, своеобразие общественно-психологической атмосферы расследования, разнообразный и творческий характер, дефицит времени и информации, наличие перегрузок, повышенная ответственность за принимаемые решения, а также обязательное воспитательное воздействие на лиц, вовлеченных в сферу уголовного судопроизводства. Служебно-прикладными видами спорта следователей могут быть: легкоатлетический кросс, лыжная подготовка, стрельба из боевого оружия². Анализ литературы, посвященной служебно-прикладным видам спорта сотрудников уголовного розыска, патрульно-постовой службы полиции, ГИБДД, следователей, спецподразделений, курсантов образовательных учреждений МВД России, позволил нам классифицировать служебно-прикладные виды спорта сотрудников ОВД разных специализаций (рис. 1).

Отличительной чертой занятий является преимущественное использование в учебно-тренировочном процессе практической стрельбы, самбо, рукопашного боя, так как именно они создают основу служебно-прикладных видов спорта в ОВД, их знание и совершенствование – это профессиональная обязанность современных правоохранителей.

¹ Герасимов И.В. Содержание специально направленной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с использованием спортивных и подвижных игр (на примере подготовки оперативно-уполномоченных уголовного розыска): автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2016. – С. 23.

² Ямалетдинова Г.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка следователей ОВД. – М.: Статут, 2015. –С. 167.



Служебно-прикладные виды спорта сотрудников ОВД Федеральным законом «О полиции»¹ в ст. 20 предусматривается, что сотрудник полиции может «...применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, если силовые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей в следующих случаях: для пресечения преступлений и административных правонарушений; для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц; для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции».

В результате можно сказать, что морально-волевые качества курсантов ВУЗов МВД России, от степени выраженности и проявления которых зависит успешность обучения в вузе и последующая профессиональная деятельность, могут быть целенаправленно сфор-

¹ Федеральный закон от 07.02.2011 N 3-ФЗ (ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016) «О полиции» (с изм. и доп., вступ. в силу с 04.07.2016) // Собрание законодательства РФ. – 2011. - № 7. - Ст. 900.

мированы в комплексе с физическими качествами посредством занятий служебно-прикладными видами спорта. Согласимся с А.Г. Гайдук, который считает, что «проведение занятий должно осуществляться на основе:

- учета принципов обучения и спортивной тренировки, в частности положений индивидуального подхода в русле воспитывающего обучения;

- использования методов сопряженного воздействия, соревновательного, круговой тренировки;

- применения физических упражнений, требующих от курсантов проявления волевых качеств, в процессе проведения комбинированных эстафет с преодолением препятствий и элементами рукопашного боя, обусловленных схваток, обучения элементам саморегуляции в комплексе с элементами аутогенной тренировки для эмоциональной разрядки и минимизации физического утомления»¹.

Таким образом, служебно-прикладные виды спорта усиливают и положительно влияют на разностороннее развитие личности, существенно дополняют общую и специальную физическую подготовку курсантов вузов системы МВД России, развивая не только физические качества, но и формируя морально-волевые, т.е. те качества, которые необходимы будущему сотруднику полиции, способному качественно выполнять свои профессиональные обязанности и защищать граждан от преступных посягательств.

¹ Гайдук С.А. Технология формирования волевых качеств в процессе формирования профессионально-прикладной физической подготовки: монография. – М.: МГВРК, 2017.– С. 53.

Глава III.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСОВ ДЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО МНОГООБОРЬЯ В ЦЕЛЯХ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ (ДВИГАТЕЛЬНЫХ) КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ.

3.1. История развития функционального многоборья

В настоящее время широкое применение в мире спорта и физической подготовки находят высокоинтенсивные многофункциональные движения, которые способны задействовать все мышцы тела человека, отвечающие за совершенствование двигательных способностей занимающихся. Подобные двигательные действия включены в систему кроссфит (Crossfit)¹, которая разработана в 2001 году американцем Грегом Глассманом и представлена как тренировочный комплекс для спецназа, полиции и вооруженных сил США. Сегодня по этой системе занимаются военные, пожарные и сотрудники различных силовых ведомств США, Канады, Европы.

По определению Е.В. Панова и В.А. Глубокого: «кроссфит – это система силовой и общей физической подготовки (ОФП), высокоинтенсивный функциональный тренинг. Система разработана таким образом, чтобы вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма»².

Кроссфит - это комплекс упражнений, выполнение которых предполагает высокую интенсивность без перерывов во время тренировки. Данная программа позволяет проработать все группы мышц, воспитать выносливость и улучшить физическое здоровье курсанта в целом.

Основные правила кроссфита:

- первые тренировки должны длиться не более 20 минут;
- занятия нужно проводить через день;

¹ Smith M.M., Sommer A.J., Starkoff B.E., Devor S.T. Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition // Journal of Strength & Conditioning Research. – 2013. – № 27 (11). – P. 3159–3172.

² Панов Е.В. Глубокий В.А. Физические упражнения, входящие в содержание тренировок по кроссфиту // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: матер. междунар. науч.-практ. конф. – Иркутск: ВСИ МВД РФ, 2013. – Т. 2. – С. 255–258.

- во время тренировки не следует пить воду, рекомендуется пить воду только через 15 минут после тренировки;

- составленная программа тренировок для кроссфита не должна меняться чаще, чем раз в 4-6 недель;

- в одной тренировке должно быть 4 упражнения: одно - на ноги, второе - тянущего характера (тяга штанги), третье основано на рывке (подтягивание на перекладине), а четвертое - это кардионагрузка. Они должны повторяться по кругу не менее 4-х раз. Важно уложиться в отведенные 20 минут.

По мнению В.В. Волкова и В.Н. Селуянова, функциональное многоборье (кроссфит) отличается интенсивными короткими тренировками, включающими в себя кардио и кардио с силовыми нагрузками¹, специфика которых заключается в комбинировании тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным весом, плавания, гребли, пауэрлифтинга, скалолазания, упражнений с канатом².

По мнению Оруджева А.М., Силкина Н.Н., Хальзова В.И., кроссфит сбалансированно развивает все составляющие физической подготовленности человека: кардиореспираторную выносливость, работоспособность, силу, гибкость, скорость, мощность, координацию, точность, чувство баланса и ловкости. Кроме того, данный вид занятий физическими упражнениями успешно решает эстетические задачи: укрепление и рост мышц, уменьшение жировой прослойки³.

Таким образом, атлет получает равномерное и полноценное физическое развитие. Специфика кроссфита заключается именно в отказе от какой-либо специализации.

Для полноценных тренировок по кроссфиту необходим следующий инвентарь: штанга тяжелоатлетическая; перекладина (так на-

¹ Волков В.В., Селуянов В.Н. Особенности физической подготовленности атлетов-кроссфитеров высокой квалификации // Национальные программы формирования здорового образа жизни: междунар. науч.-практ. конгресс: в 4 т. М., 2014. Т.1. – С. 307–308.

² Глубокий В.А. Кроссфит в физической подготовке студентов, курсантов, сотрудников СИБУОИ ФСКН России // Инновации и перспективы ФКиС в современном обществе: материалы III студ. заоч. междунар. научн. конф. – Иркутск: НИ Ир ГТУ. – Т 1. – 2014. – С. 40–45.

³ Оруджев А.М., Силкин Н.Н., Хальзов В.И. Подготовка курсантов вузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях средствами физического воспитания и самовоспитания: учеб.-метод. пособие. – СПб.: «А и Б», 2014. – 126 с.

зываемый «турник»); гири разного веса; гантели; скакалки; тумба высотой 60 см для напрыгиваний; кольца гимнастические. Использование тренажеров, кроме вело и гребного, не приветствуется. Работа на тренировках, как правило, осуществляется со свободными отягощениями. Таким образом, кроссфит, некоторым образом, возвращает занимающихся к истокам физической подготовки, когда она являлась главным средством подготовки к службе в органах МВД РФ.

Сотрудники МВД России, в том числе и курсанты вузов МВД России, всегда привлекаются к выполнению оперативно-служебных задач при возникновении чрезвычайных ситуаций, высоких психологических и эмоциональных напряжений и стресса, непосредственной близости и контакте с преступниками¹. Поэтому в процессе занятий по системе кроссфит курсантам должны быть созданы условия для развития функционирования систем организма. Необходимо быстро и точно согласовывать свои двигательные действия по силовым, пространственным и временным характеристикам².

Разнообразие содержания средств тренировок кроссфита, его широкое воздействие на различные мышечные группы, влияние на развитие важнейших систем организма человека, отсутствие шаблона, повышение готовности к любой непредвиденной ситуации составляют особую ценность для практики физической подготовки будущих сотрудников МВД РФ.

Однако, наряду с популярностью кроссфита, мы можем констатировать, что на сегодняшний день недостаточно интегрированных методик физического воспитания курсантов вузов МВД РФ на основе кроссфита, нет адаптированной методики кроссфита в рамках урочных занятий, недостаточно теоретико-методического обоснования кроссфита.

В качестве начальных этапов тренировочных занятий по системе кроссфит можно предложить занятия по упрощенной (1-2 курсы) и усложненной методикам (последующие курсы), представленные в таблице 3.

¹ Глущенко Д.В., Овчинников В.А. Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел России // Вестник Волгоградской академии МВД России. - 2014. - № 1 (28). - С. 160-163.

² Гагин Ю. А. Становление и реализация индивидуальности субъектов педагогического процесса в образовании и спорте. – СПб.: Питер, 2016. – 220с.

Таблица 3

Показатели							
Этапы	Направленность	Соревнования	Подготовка к нормативам ГТО	Педагогические методы обучения	Средства физического воспитания	Контрольные упражнения	Берпи
Начальный	оздоровительно-развивающая направленность занятий; обучение базовым упражнениям; адаптация организма к аэробным и силовым нагрузкам; контроль ЧСС и АД	соревнования в группе курсантов; доступные упражнения кроссфита; контроль ЧСС и АД	кроссфит, комплексы с «подтягиваниями», сгибаниями и разгибаниями рук в упоре лежа; подготовка к плаванию 50 м; бег – 3–6 мин к кроссу 2-3 км	метод повторных усилий; изометрический метод; метод круговой тренировки; метод строго регламентированного упражнения	плавание; общая физподготовка; атлетическая гимнастика; легкая атлетика; элементы функционального тренинга 5-20 минут; кардиотренажеры	контрольные упражнения ГТО; выполнение комплекса кроссфита; контрольные упражнения по ОФП	10-30 раз – 1 семестр 30-50 раз в конце года
Усложненный	спортивно-развивающая направленность; сложно координационные упражнения; приобщения к соревнованиям; знания программ кроссфита	внутрикурсовые и внутривузовские соревнования; сложные кроссфитупражнения; нестандартные виды отягощений	кроссфит-комплексы узкой направленности с упражнениями ГТО и функциональным тренингом; интервальная тренировка; применение метода сопряженного воздействия; бег 6-10 мин для кросса 2-3 км	методы: - интервальной тренировки; - сопряженного воздействия; - круговой тренировки; - «поточный» метод выполнения упражнений	плавание; легкая атлетика; «тайбо» тренировка; элементы силовых видов спорта; функциональный тренинг 15-25 минут; соревновательная форма работы на гребном тренажере; бег; челночный бег и др.	контрольные упражнения ГТО; дополнительные упражнения на выбор курсанта; выполнение комплекса кроссфит, ОФП	30-55 раз – 1 семестр 40-60 раз в конце года

Чтобы повысить эффективность учебных занятий, необходим регулярный контроль и анализ показателей, адекватно отображающих текущее состояние организма курсантов. Данная объективная информация помогает преподавателям своевременно вносить коррективы в процесс занятий по физической подготовке для каждого курсанта индивидуально, а также прогнозировать состояние и уровень физической подготовленности¹ курсанта.

Таким образом, использование упражнений кроссфита может оказать существенное влияние на подготовку курсантов вузов МВД России к будущей профессиональной деятельности. Кроссфит не только формирует определенные двигательные навыки, но и позволяет развить важные двигательные качества и психофизиологические функции, которым принадлежит ведущая роль в формировании двигательного динамического стереотипа на основе тех или иных движений. В результате будет решаться задача создания непосредственных предпосылок овладения профессиональными умениями и навыками.

Зал для функционального многоборья



фото 1

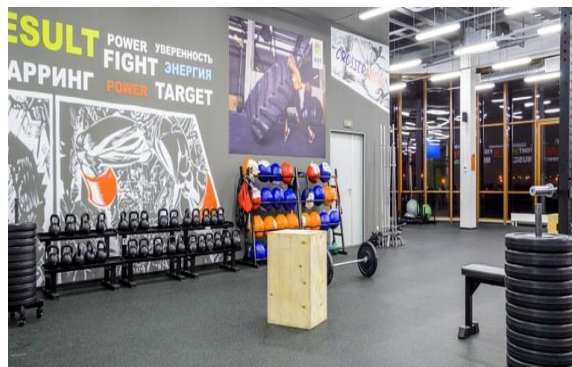


фото 2

¹ Галимова А.Г. Повышение уровня физической подготовки курсантов МВД России средствами кроссфита. - М.: Приор, 2016. – 193 с.

3.2. Упражнения, используемые для функционального многоборья

Упражнение №1. Бурпи

Техника выполнения упражнения

1. Примите Исходное положение упор присев (как показано на фото 3-4).
2. Выпрыгните ногами назад и примите положение упор лежа (фото 5).
3. Сделайте сгибание и разгибание рук в упоре лежа (фото 6-7).
4. Из положения упора лежа, без паузы вернитесь в положение упор присев (фото 8).
5. Из упора присев выпрыгните вверх как можно выше, тянитесь руками вверх (фото 9).
6. Повторите нужное количество раз.

Методические указания: спина в упоре лежа должна быть прямой (не прогибаться в спине), ноги вместе. При сгибании и разгибании рук в упоре лежа нужно грудью коснуться пола. Руки в локтевом суставе выпрямляются полностью. При выпрыгивании вверх спина прямая, руки тянутся вверх. Данное упражнение можно выполнять с отягощениями (с гантелями).



фото 3



фото 4



фото 5



фото 6



фото 7



фото 8



фото 9

Упражнение №2. Подтягивание на перекладине

Техника выполнения упражнения

1. Примите положение виса на турнике (как показано на фото 10).
2. Затем сделайте замах и подайте тело вперед, а ноги назад (фото 11-12).
3. Мощным маховым движением тела согните руки и доведите подбородок до перекладины (фото 13).
4. Вернуться в исходное положение.
5. Без паузы повторить движение нужное количество раз.



фото 10



фото 11



фото 12



фото 13

Методические указания: упражнение выполняется без пауз. Движение должно напоминать волну.

Упражнение №3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Техника выполнения упражнения

1. Примите Исходное положение упор лежа (как показано на фото 14).
2. Сделайте сгибание и разгибание рук в упоре лежа (фото 15-16).
3. Повторите нужное количество раз.



фото 14



фото 15



фото 16

Методические указания: спина в упоре лежа прямая, ноги вместе. При сгибании рук нужно грудью коснуться пола.

Упражнение №4. Воздушные приседания

Техника выполнения упражнения

1. Встаньте прямо. Примите Исходное положение широкая стойка (ноги чуть шире плеч) (фото 17).
2. Согните ноги в коленях и сделайте глубокий присед. Руки вытяните вперед (фото 18).
3. Примите Исходное положение (фото 19).
4. Повторите приседание нужное количество раз.



фото 17



фото 18



фото 19

Методические указания: спина прямая и прогнутая, взгляд направлен прямо перед собой, вес тела приходится на пятки. При приседании следите, чтобы корпус держался ровно, бедра опускаются ниже колен. Вытянутые руки помогают сохранять равновесие тела.

Упражнение №5. Разножка в прыжке

Техника выполнения упражнения

1. Примите Исходное положение выпад, руки на затылок (как показано на фото 20).
2. Резким толчком оттолкнитесь от пола ногами и поменяйте положение ног (фото 21-23).
3. Повторить прыжки нужное количество раз.



фото 20



фото 21



фото 22



фото 23

Методические рекомендации: принять положение выпада – шагнуть широко правой ногой вперед, согнув ее в колене, а левую ногу оставить практически прямой. Оттолкнитесь от пола и в прыжке поменяйте положение ног. Спина остается при выполнении упражнения прямой. Тело не должно отклоняться (заваливаться) вправо или влево.

Упражнение №6. Выпрыгивание вперед

Техника выполнения упражнения

1. Примите исходное положение старт пловца (как показано на фото 23).
2. Махом рук вперед оттолкнитесь ногами от пола и выпрыгните как можно дальше вперед (фото 24-25).

3. Не останавливайтесь и без пауз прыгайте нужное количество раз.



фото 23



фото 24



фото 25

Методические указания: при выпрыгивании пытайтесь махом рук придать инерцию телу. Следите за ровной постановкой стоп на пол.

Упражнение №7. Подъемов верхней части туловища из положения лежа на спине

Техника выполнения упражнения

1. Примите Исходное положение лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги слегка согнуты в коленях (как показано на фото 26).
2. Не отрывая поясницу от пола, поднимите туловище, руки тянутся при этом вперед (фото 27-28).
3. Примите исходное положение (фото 29).
4. Повторите подъемы туловища нужное количество раз.



фото 26



фото 27



фото 28



фото 29

Методические указания: обязательно нужно руками коснуться носков ног. При разгибании туловища нужно коснуться пола руками за головой.

Упражнение №8. Шагающие выпады

Техника выполнения упражнения

1. Примите Исходное положение широкая стойка (ноги чуть шире плеч). Руки на затылке (как показано на фото 30).
2. Сделайте широкий шаг правой ногой вперед. Примите положение выпада. Коленом левой ноги слегка, касаясь пола (фото 31).
3. Вернитесь в исходное положение (фото 32).
4. Примите положение выпада левой ногой (фото 33-34).
5. Без паузы повторите выпады нужное количество раз.



фото 30



фото 31



фото 32



фото 33



фото 34)

Методические указания: при принятии положения выпада следите за равновесием (не заваливайте корпус вправо или влево). Не наклоняйте корпус вперед. Ногую которая осталась на месте, ставьте на носок, колено опускать почти до пола – между бедрами тоже дол-

жен получится прямой угол. Спину держите всегда прямо. Также это упражнение можно выполнять с отягощением (с гантелями).

Упражнение № 9. Выпрыгивание из положения упор присев **Техника выполнения упражнения**

2. Примите Исходное положение упор присев (как показано на фото 34-35).
3. Из упора присев выпрыгните вверх как можно выше, руки тяните вверх (фото 36-37).
4. Вернитесь в Исходное положение упор присев.
5. Без паузы повторите выпрыгивание нужное количество раз.



фото 34



фото 35



фото 36



фото 37

Методические указания: при выпрыгивании вверх оттолкнитесь сильно ногами от пола, в полете выпрямитесь полностью (прямая спина), руки тянутся вверх.

Упражнение № 9. Сгибание и разгибание туловища через скамью

1. Принять Исходное положение на скамье (как показано на фото 37).
2. Согнуть спину и опуститься к полу (фото 38).
3. Разогнуть спину и принять исходное положение.
4. Повторить нужное количество раз.



фото 37



фото 38

Методические рекомендации: установить скамейку по линии туловища. Желательно, чтобы таз полностью разместился на скамейке. Руки можно зафиксировать на груди или за головой. Выполняя протяжение, спину нужно держать прямо. Опускается только спина. Корпус и ноги при разгибании должны образовывать одну линию. Данное упражнение можно выполнять с отягощением.

3.3. Комплексы упражнений для развития двигательных качеств

Из всех всевозможных комплексов для функционального многоборья нами были отобраны те, которые можно выполнять без специального оборудования и тренажеров. Вместе с тем мы старались подобрать технически простые упражнения. Для соблюдения мер безопасности на занятиях не рассматривались сложно координационные упражнения, где есть большая вероятность получения травмы (отжимание в стойке на руках у стены, ходьба на руках, отжимание на кольцах, и.т.д.). Приведенные ниже комплексы выполняются без дополнительного оборудования. Данные комплексы упражнений можно использовать в качестве разминки в начале занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями, а также в качестве обще развивающих упражнений.

Занятия по системе функционального многоборья значительно упростит проведение занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России, так как они рассчитаны на занятия в группах по 10-15 человек. Вместе с тем данные упражнения будут полезны и для проведения занятий в рамках профессиональной и служебно-боевой подготовки в подразделениях

полиции, так как не во всех районных отделениях полиции есть тренажерные залы или соответствующее оборудование для проведения занятий.

Комплекс упражнений №1

50 подтягиваний;

50 отжиманий;

50 подъемов верхней части туловища из положения лежа на спине;

50 приседаний.

Примечание: комплекс упражнений выполняется на время. Разрешается самостоятельно дозировать нагрузку. Можно начинать с 20-30 и выше повторений доводя до 50.

Комплекс упражнений №2

20 подтягиваний;

30 отжиманий;

50 приседаний.

Примечание: комплекс выполняется по 5 подходов. Отдых между подходами 3 мин. Для неподготовленных сотрудников количество подходов можно дозировать: 2-3-4 подхода, доводя до 5. Время отдыха между подходами также можно изменять 2-3-5..

Комплекс упражнений №3

20 подтягиваний;

40 отжиманий;

50 приседаний.

Примечание: комплекс выполняется по 5 подходов на время. Для неподготовленных сотрудников количество подходов можно дозировать: 2-3-4 подхода, доводя до 5.

Комплекс упражнений №4

5 подтягиваний;

10 отжиманий;

15 приседаний.

Примечание: комплекс выполняется в течение 30 минут. Комплекс можно начинать с 10-20 минут, доводя до 30 минут.

Комплекс упражнений № 5

- 5 подтягиваний;
- 10 отжиманий;
- 15 приседаний.

Примечание: максимальное количество подходов за 20 мин. Комплекс можно начинать с 10 минут, доводя до 20 минут.

Комплекс упражнений №6

- 1) бег - 400 м.
- 2) максимальное количество подтягиваний.

Примечание: необходимо выполнить максимальное количество подходов за 20 минут. Время выполнения упражнения можно начинать с 10-15 минут, доводя до 20 минут. Дистанции в беге можно начинать со 100 -200-300 метров, доводя до 400 метров¹.

Далее приведены комплексы упражнений, которые требуют определенной подготовленности и специальной выносливости.

Комплекс упражнений №7

- 1) бег- 400 метров;
- 2) 50 разгибаний туловища (гиперэкстензий);
- 3) 50 подъемов верхней части туловища из положения лежа на спине;

Примечание: выполнить 3 подхода (на время). Количество подходов и повторений можно дозировать. Начать с 100-200-300 метров, количество повторений с 20-30-40. Количество подходов 1-2.

Комплекс упражнений №8

- 1) спринт 100 метров;
- 2) 10 подтягиваний;
- 3) спринт 100 метров;
- 4) 10 прыжков с последующим откидыванием ног назад с прогибом в спине.

¹ VRL:<https://justsport.info/krossfit-women/item/427>

Примечание: выполнить 10 подходов за минимальное время. Количество подходов можно дозировать (3-5-8) и постепенно доводить до 10 подходов¹.

3.4. Комплексы упражнений для самостоятельной подготовки без использования специального оборудования

Ниже представлены комплексы, которые курсанты могут использовать в качестве общей физической подготовки, на самоподготовке, а также во время самостоятельных занятий. Занятия по данным комплексам можно проводить везде, т.к. для них не нужно специальное оборудование или наличие тренажеров².

Комплекс упражнений №1.

- 1) 10 раундов приседания по 10 секунд.

Комплекс упражнений №2.

- 1) 5 забегов на 200 метров;
- 2) 10 приседаний;
- 3) 10 отжиманий.

Комплекс упражнений №3.

- 1) Бег (1 километр). После каждой минуты бега выполняйте:
- 2) 10 воздушных приседаний;
- 3) 10 упражнений на пресс подъемов верхней части туловища из положения (лежа на спине);
- 4) 10 отжиманий.

Комплекс упражнений №4.

10 раундов на время:

- 1) 10 прыжков, с последующим откидыванием ног назад с прогибом в спине;
- 2) 100 метров в спринте.

Комплекс упражнений №5.

6 раундов на время:

- 1) 10 отжиманий;
- 2) 10 воздушных приседаний;

¹ <http://m.sovsport.ru/gazeta/article-item/932540>

² <http://fixbody.ru/crossfit/training/219-57-krossfit-trenirovok-bez-trenazherov.html>

3)10 подъемов верхней части туловища из положения лежа на спине;

Комплекс упражнений №6.

10 раундов на время:

1)10 отжиманий;

2)10 приседаний;

3)10 подъемов верхней части туловища из положения лежа на спине.

Комплекс упражнений №7.

10 раундов на время:

1)10 отжиманий;

2)10 приседаний.

Комплекс упражнений №8.

10 раундов на время:

1)10 подъемов верхней части туловища из положения лежа на спине;

2)10 выпрыгивание из положения упор-присев.

Комплекс упражнений №9.

4 раунда на время:

1)10 вертикальных прыжков;

2)10 отжиманий;

3)10 подъемов верхней части туловища из положения лежа на спине.

Комплекс упражнений №10.

5 раундов на время:

1) 10 вертикальных прыжков;

2) 400 метров бег.

Комплекс упражнений №11.

10 раундов на время:

1.10 шагающих выпадов;

2.10 отжиманий.

Комплекс упражнений №12.

1)10 воздушных приседаний, отдых 3 минуты;

2)100 воздушных приседаний, отдых 3 минуты;

3)100 воздушных приседаний.

Комплекс упражнений №13.

На время: 100 воздушных приседаний.

Комплекс упражнений №14.

На время: 1. 100 выпрыгиваний из положения упор присев.

Комплекс упражнений №15.

На время:

1) 100 отжиманий.

Комплекс упражнений №16.

1) 10 забегов на 50 метров (перерыв между спринтами 2 минуты).

Комплекс упражнений №17.

3 раунда на время:

1) 20 упражнений разножка;

2) 20 выпрыгивание из положения упор присев;

3) 20 воздушных приседаний.

Комплекс упражнений №18.

На время: 1. 200 "воздушных" приседаний.

Комплекс упражнений №19.

На время:

1) 200 упражнений разножка.

Комплекс упражнений №20.

3 раунда на время:

1) 500 метров бег;

2) 50 воздушных приседаний.

Комплекс упражнений №21.

4 подхода: по 25 приседаний с выпрыгиванием из положения упор присев.

Комплекс упражнений №22.

3 раунда на время:

1) 400 метров спринт;

2) 30 воздушных приседаний.

Комплекс упражнений №23.

20 раундов по:

1) 5 отжиманий;

2) 5 приседаний;

3) 5 подъемов верхней части туловища из положения лежа на спине.

Комплекс упражнений №24.

5 подходов по:

1) 50 воздушных приседаний. Время отдыха должно быть одинаковым между подходами.

Комплекс упражнений №25.

3 раунда по:

- 1) 50 подъемов верхней части туловища из положения лежа на спине;
- 2) 400 метров бега или быстрой ходьбы (можно спринт).

Комплекс упражнений №26.

5 забегов на 400 метров (спринт). Время отдыха должно быть одинаковым между забегами.

Комплекс упражнений №27.

7 раундов на время:

- 1) 7 приседаний;
- 2) 7 выпрыгиваний из положения упор присев.

Комплекс упражнений № 28.

3 раунда на время:

- 1) 10 воздушных приседаний;
- 2) 10 отжиманий;
- 3) 10 подъемов верхней части туловища из положения лежа на спине.

Комплекс упражнений №29.

3 раунда на время:

- 1) 20 воздушных приседаний;
- 2) 20 прыжков, с последующим откидыванием ног назад с прогибом в спине;
- 3) 20 отжиманий.

Комплекс упражнений №30.

На время:

Бег на 2 километра.

Комплекс упражнений №31.

- 1) Бег на 2 километра на время (в середине дистанции);
- 2) 100 воздушных приседаний.

Комплекс упражнений №32.

3 раунда:

- 1) бег 200 метров;
- 2) 50 приседаний

Комплекс упражнений №33.

4 раунда:

- 1) бег 400 метров;
- 2) 50 воздушных приседаний.

Комплекс упражнений №34.

3 раунда по 5 подходов:

- 1) бег высокими коленями в течение 15 секунд;
- 2) 10 отжиманий.

Отдых между подходами должен составлять одинаковое количество времени.

Комплекс упражнений № 35.

8 раундов:

- 1) спринт 100 метров;
- 2) 30 приседаний.

Комплекс упражнений № 36.

3 раунда:

- 1) спринт 200 метров;
- 2) 25 отжиманий.

Комплекс упражнений №37.

10 раундов:

- 1) спринт 50 метров;
- 2) 10 отжиманий.

Комплекс упражнений №38.

5 раундов:

- 1) 10 вертикальных прыжков (прыгать максимально высоко, без перерывов между прыжками);
- 2) 10 отжиманий.

Глава IV.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЛОС ПРЕПЯТСТВИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

4.1. Использование индивидуальной полосы препятствий со стрельбой

Преодоление полосы препятствий со стрельбой – это бег, преодоление полосы препятствий и стрельба из пистолета Макарова и его модификации (ПММ) по специальным мишенным установкам, имеющим 5 черных дисков диаметром 200 мм. При отсутствии мишенных установок стрельба ведется по одной мишени № 4 с черным кругом (спортивная) (черный круг диаметром 200 мм на белом фоне) по 5 выстрелов в одну мишень. Расстояние от линии старта до огневого рубежа – 100 м, от огневого рубежа до цели - 20 м. Полоса включает 8 различных препятствий. Количество параллельно расположенных полос препятствий – неограниченное.

По команде судьи «Внимание! Марш!» включается секундомер, участники стартуют, преодолевают последовательно все препятствия.



1 препятствие – «брусья» – преодолевается на руках без помощи ног;



2 препятствие – «стена» – преодолевается произвольно сверху;



3 препятствие – «пеньки» – участники преодолевают, препятствие поочередно наступая на каждый «пенек», не касаясь земли;



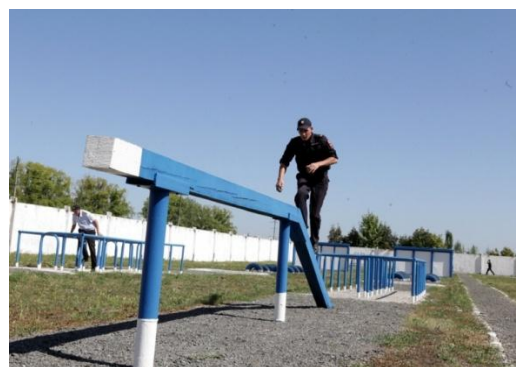
4 препятствие – «ров», ширина 2 м – возможны два варианта преодоления: вариант 1 – перепрыгивание рва; вариант 2 – спрыгивание в ров, передвижение по его дну и выпрыгивание из рва;

5 препятствие – «лабиринт» – преодолевается по проходам лабиринта (не допускается передвижение снизу или сверху направляющих проходов);



6 препятствие – «бум» – участник забегает по наклонной доске на «бум» и пробегает по нему до противоположного края;

7 препятствие – «завал» (последовательные препятствия разной высоты) – малое препятствие преодолевается сверху, высокое – снизу;



8 препятствие – «подземный переход» – участник спрыгивает в окоп, пробегает по переходу 2 м и выбирается из окопа.



После достижения отметки (линия, флажок и т.п.), расположенной в двух метрах до огневого ру-

бежа, участнику разрешается расстегнуть кобуру, извлечь пистолет, дослать патрон в патронник. На огневом рубеже производится 5 выстрелов по мишенной установке (мишени). По окончании стрельбы участник на огневом рубеже снимает затвор с затворной задержки, ставит пистолет на предохранитель, убирает его в кобуру и только после этого продолжает бег до финиша, расположенного в месте старта. По прибытии на финиш в обозначенной зоне под контролем судьи предъявляет пистолет и магазин к осмотру.

За каждый промах участнику добавляется штрафное время – 10 сек. Разрешается производить стрельбу как с одной, так и с двух рук.

За грубое нарушение мер безопасности (направление оружия на людей, извлечение оружия ранее отметки, расположенной в двух метрах до огневого рубежа, движение с огневого рубежа с не убраным в кобуру оружием, извлечение пистолета на стартовой поляне и других неотведенных местах) участник снимается с упражнения, его результат аннулируется.

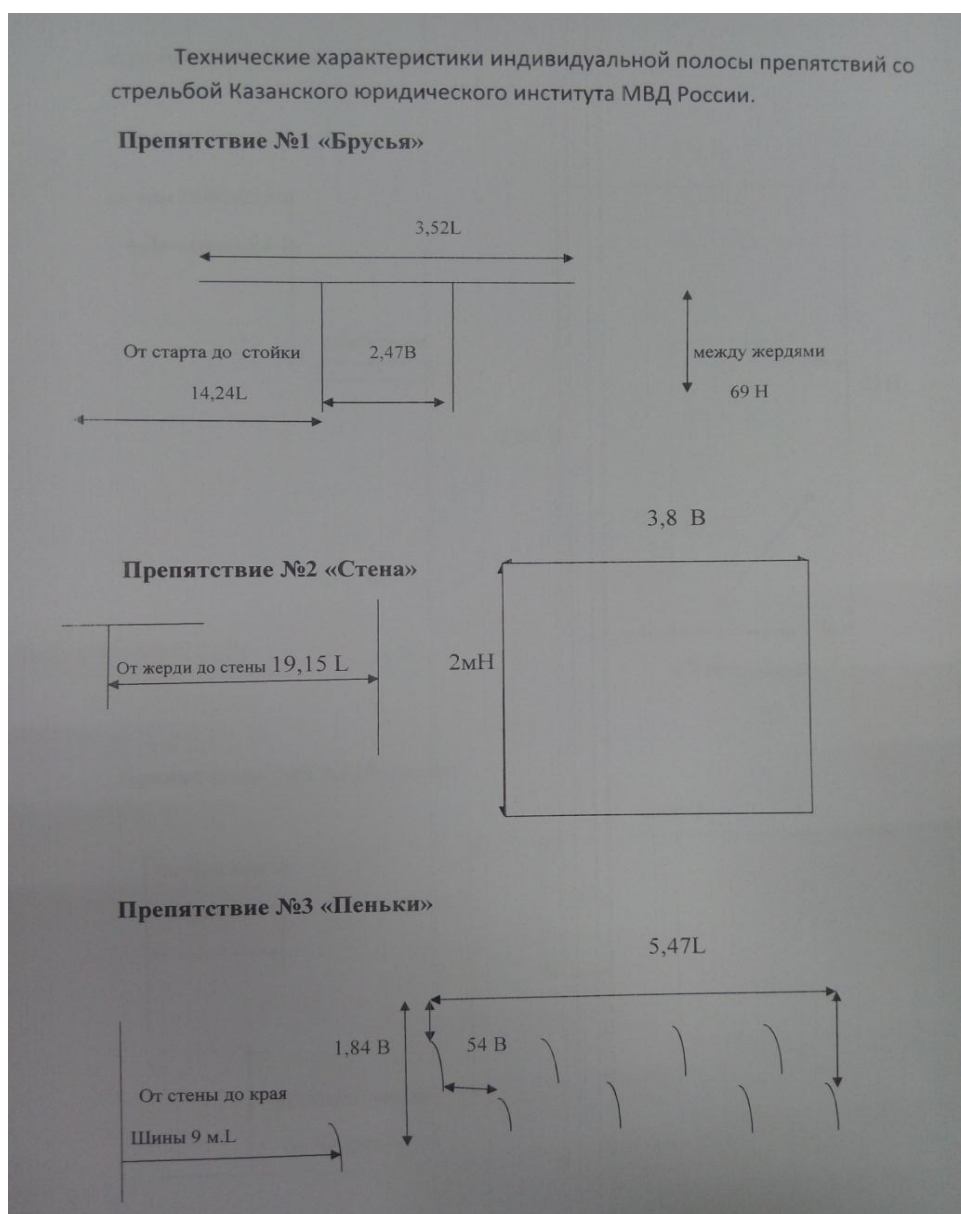
В случае нарушения условий или порядка преодоления любого из препятствий (например, спрыгнул с «бума», не добежав до его края, пропустил один из «пеньков» и т.п.), участник возвращается к началу прохождения не пройденного препятствия и преодолевает его еще раз (не более одного раза). В случае повторного нарушения условий или порядка прохождения любого из препятствий участник снимается с данного вида соревнований.

Если патрон дал осечку, участник имеет право попросить у судьи заменить его на огневом рубеже, подняв руку (свободную от оружия) и громко сказав «Осечка!» (на капсуле должен быть накол). При этом участник может продолжить стрельбу, используя оставшиеся патроны. По израсходовании оставшихся патронов по команде судьи «Время на замену патрона!» участник передает судье патрон, давший осечку, взамен получая новый патрон (предоставляется проводящей организацией). Судья фиксирует время на устранение осечки (до команды судьи «Огонь!» после зарядания нового патрона). Если капсуль патрона участника, давшего осечку, имеет накол, то время устранения задержки вычитается из времени преодоления полосы

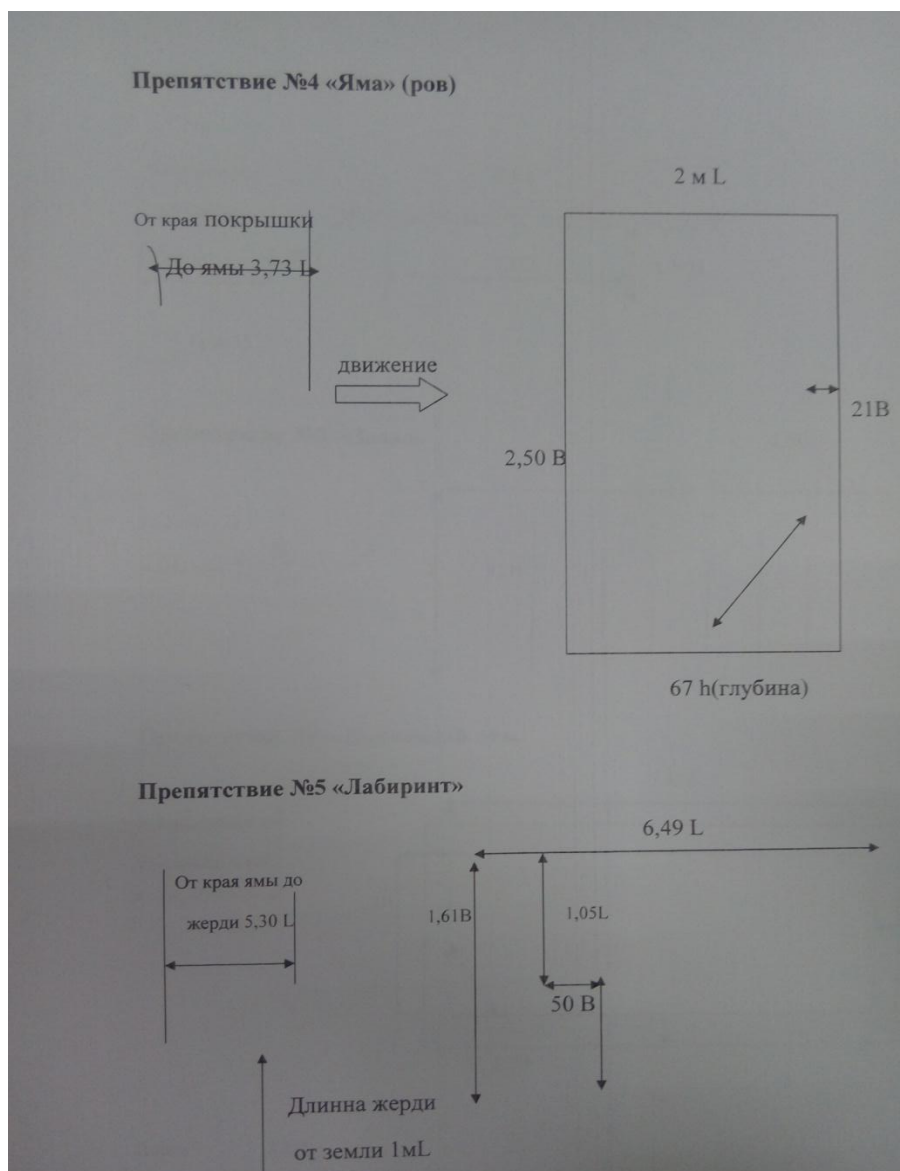
этим участником. В противном случае время преодоления полосы этим участником не корректируется.

4.2. Командное преодоление полосы препятствий со стрельбой (эстафета)

Полосу препятствий преодолевают одновременно (в зависимости от количества полос препятствий) по одному участнику от команды. Очередность старта команд определяется в ходе жеребьевки, очередность старта среди участников одной команды определяют сами участники.

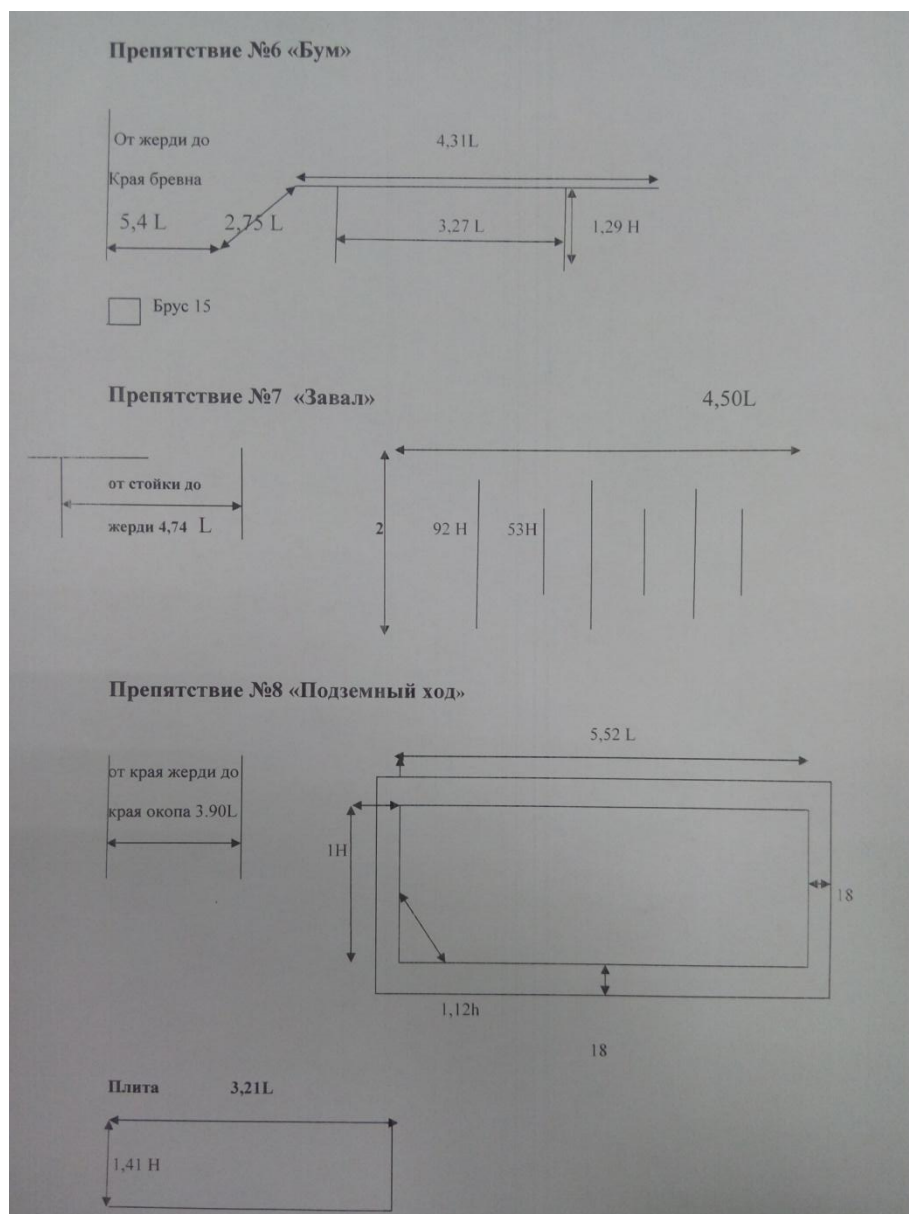


По команде судьи «Внимание! Марш!» включается секундомер, участники стартуют, преодолевают последовательно все препятствия, выполняют по 5 выстрелов в свою мишень.



По окончании стрельбы каждый из участников на огневом рубеже снимает затвор с затворной задержки, ставит пистолет на предохранитель, убирает его в кобуру и только после этого продолжает бег на финиш (зона передачи эстафеты) для передачи эстафеты (касанием руки) второму участнику, далее третьему участнику. По прибытии на финиш (зона передачи эстафеты) первый и второй участники под контролем судьи предъявляют пистолеты и магазины к осмотру. Се-

кундомер выключается после финиша третьего участника команды, который после финиша под контролем судьи предъявляет пистолет и магазин к осмотру. За каждый промах участниками команды добавляется штрафное время – 10 сек.



4.3. Преодоление специальной полосы препятствий

Занятия по преодолению препятствий направлены на развитие выносливости, ловкости, быстроты, силы, формирование и совершенствование у сотрудников навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий¹.

Занятия 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.

Рекомендации по обучению:

При обучении и тренировке в преодолении препятствий основное внимание уделяется развитию способностей преодолевания препятствия с учетом возможного вступления в огневой контакт.

При тренировке порядок преодоления препятствий постоянно изменяется, отдельные участки полосы препятствий преодолеваются как в направлении от ее начала к концу, так и в обратном направлении.

Преодоление препятствий производится сотрудниками поочередно, 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.

С целью предупреждения у занимающихся травм при преодолении препятствий:

Проверяется устойчивость препятствий, отсутствие на них выступающих гвоздей и расщепленных мест, а также разрыхляется место приземления для прыжков с высоты.

В начале обучения, а также при занятиях на мокрой (обледенелой) полосе препятствий занимающиеся страхуются от падения, при необходимости места отталкивания и приземления посыпаются пес-

¹ Приказ МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025 дсп «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // VRL:<https://mvd.rf>

ком (шлаком).

Занимающиеся обучаются самостраховке: спрыгиванию с узкой опоры в случае потери равновесия, правильному держанию оружия при преодолении препятствий, придерживанию за препятствие при спрыгивании с него.

В основной части занятий проводится разучивание отдельных приемов преодоления препятствий (безопорные прыжки через препятствие, прыжки с опорой о препятствие, перелезания, прыжки в глубину, соскакивания в траншею и выскакивание из нее, пролезания, передвижения по узкой опоре и другие) и тренировка их выполнения, в том числе прохождение полосы препятствий.

Порядок преодоления специальной полосы препятствий.

Преодоление гимнастического коня высотой 135 см, стоящего поперек, с разбега 20 м.

Бросок медицинбола весом 4 кг с места из фронтальной стойки двумя руками снизу на расстояние 10 м, при выполнении броска разрешается падение вперед за ограничительную линию (при невыполнении разрешается сделать второй бросок на расстояние не менее 9 м и третий бросок на расстояние не менее 8 м. При невыполнении этих требований сотрудник отстраняется от дальнейшего прохождения специальной полосы препятствий).

Переноска «ящика» или боксерского мешка массой 30 кг (гири весом 32 кг либо двух гирь по 16 кг) любым способом на расстояние 20 м с опусканием отягощения на пол и подниманием его через каждые 5 м.

Лазание по канату (шесту) на высоту 4 м любым способом.

Переползание по-пластунски на расстояние 9 м под ограничителями высоты движения (45 см).

Повторное лазание по канату (шесту) на высоту 4 м любым способом.

Три кувырка вперед.

Передвижение в упоре на руках по гимнастическим брускам высотой 160 см (при падении препятствие преодолевается повторно).

Передвижение по гимнастическому бревну (при падении препятствие преодолевается повторно).

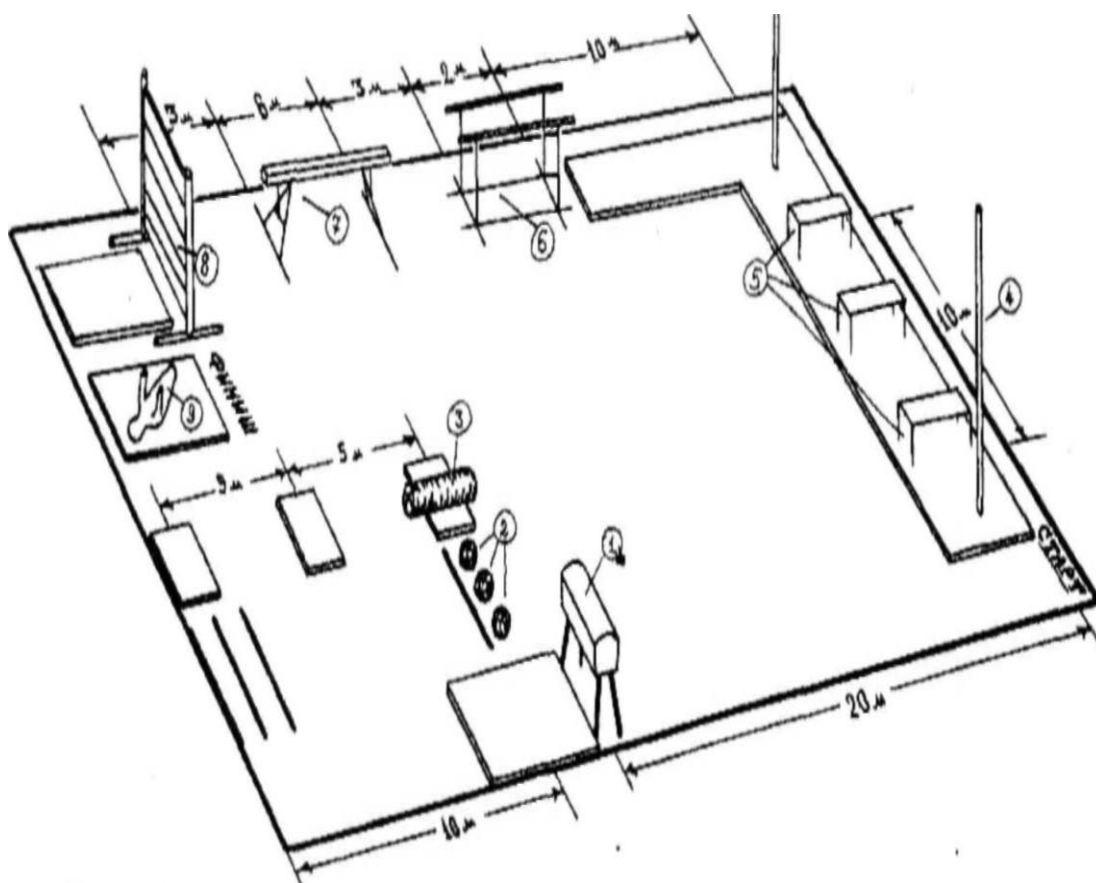
Преодоление забора высотой 2 м любым способом.

Шесть перебрасываний борцовского чучела массой 30 кг (боксерского мешка) через себя (поднять чучело, положить его на ключицу, сбросить назад).

Время преодоления специальной полосы препятствий фиксируется от команды к началу разбега до последнего падения борцовского чучела (боксерского мешка) на ковер.

После прохождения специальной полосы препятствий сотруднику предоставляется время для отдыха (не более 2 мин.). Затем он решает пять задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента.

За каждую неправильно решенную задачу сотруднику ко времени прохождения специальной полосы препятствий прибавляется 5 сек.



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 - бок-

Глава V.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

5.1. Причины возникновения травматизма на занятиях по физической подготовке

Для профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России необходимо выявить причины получения травм обучающимися¹.

Самыми важными причинами травматизма на занятиях по физической подготовке являются:

- неудовлетворительное санитарное состояние спортивных сооружений, несоблюдение гигиенических норм температуры, освещенности, недостаточная вентиляция в закрытых спортивных сооружениях и т.п.;

- нарушение требований врачебного контроля, к которым относятся: допуск к учебным занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших врачебного обследования; участие в учебных занятиях или тренировках курсантов и слушателей, имеющих отклонения в состоянии здоровья; игнорирование преподавателем указаний врача об ограничении тренировочной нагрузки; большая нагрузка для занимающихся без учета состояния их здоровья и подготовленности; допуск курсантов и слушателей к занятиям после перенесенного заболевания или травмы без обследования врачом и его разрешения;

- недисциплинированность обучающихся, проявляющаяся в виде нарушения ими установленных правил поведения на занятиях и соблюдения мер безопасности. В подавляющем большинстве случаев это обусловлено невысоким уровнем владения техникой и стремлением возместить недостаточную техническую подготовленность применением силы и грубых, недозволенных приемов, а также недостаточной требовательностью судей на соревнованиях, отсутствием должной воспитательной работы тренера со спортсменами или преподавателей с занимающимися.

¹ Кубасов О.П., Усманов И.М. Физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России: курс лекций. – Казань. КЮИ МВД России, 2016.-145 с.

Причинами спортивных травм могут быть и так называемые внутренние факторы:

1) состояния утомления, переутомления, перетренированности, а также предболезненные латентные состояния. Они вызывают расстройство координации, снижение внимания;

2) наличие нераспознанных заболеваний, очагов хронической инфекции;

3) индивидуальные особенности организма (например, неспособность к сложнокоординированным упражнениям, излишняя предстартовая лихорадка и т.д.)

Травматизм на занятиях по боевым приемам борьбы имеет свои специфические особенности в связи с тем, что выполняемые приемы и технико-тактические действия в основном заимствованы из единоборств. В основном эти травмы встречаются у обучаемых с низкой физической и технической подготовленностью, не умеющих правильно выполнять физические упражнения, а также из-за недостаточной разминки, недисциплинированности занимающихся, некачественного оборудования и инвентаря.

Обеспечение безопасности на занятиях по физической подготовке достигается:

- поддержанием дисциплины в процессе занятия;
- правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки;
- разъяснительной работой среди курсантов и слушателей о мерах предупреждения травматизма;
- проверкой преподавателем готовности мест занятий, исправности оборудования и инвентаря;
- обеспечением страховки и оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью;
- контролем за соблюдением правил и условий проведения состязаний, сдачей нормативов, выполнением заданных физических упражнений (приемов);
- учетом соответствия состояния здоровья и физической подготовленности курсантов и слушателей содержанию занятия;

- врачебно-методическим контролем во время занятий (хронометраж, пульсометрия);

- постоянным наблюдением за внешними признаками утомления.

В соответствии с примерной программой по дисциплине «Физическая подготовка» 2007 года в образовательных учреждениях МВД России ответственность за нарушение обеспечения мер безопасности на занятиях несет руководитель занятия.

Преподавателю, проводящему занятия, необходимо ознакомить занимающихся с мерами безопасности на занятиях с помощью инструктажа.

Инструктаж проводится с курсантами и слушателями преподавателями кафедры физической подготовки перед началом практических занятий с наглядным показом и изучением приемов страховки, само-страховки, применением предохранительных приспособлений.

Задача вводного инструктажа заключается в ознакомлении обучающихся с общими положениями и правилами техники безопасности на занятиях по физической подготовке.

Вводный инструктаж должен включать следующие основные вопросы:

- правила внутреннего распорядка занятий;
- обязанности обучающихся по выполнению инструкций, правил, норм техники безопасности и санитарии;
- общие правила безопасности при проведении занятий по физической подготовке;
- основные причины травматизма;
- оказание первой помощи при травмах, несчастных случаях и последствиях пищевых отравлений.

После проведения вводного инструктажа обучающиеся должны расписаться об ознакомлении с мерами безопасности на занятиях.

Инструктаж перед каждым занятием является продолжением вводного инструктажа. Он должен включать следующие основные вопросы:

- ознакомление с учебным процессом и организационно-техническими правилами по изучаемой теме занятия;
- требования к необходимой спортивной форме, инвентарю и

рабочему месту на конкретном занятии;

- объяснение устройства тренажеров, на которых будут обучаться курсанты и слушатели в процессе конкретного занятия. При этом перед занятиями с использованием технических средств обучения занимающимся должна быть выдана на руки инструкция или памятка по технике безопасности по работе с данными приспособлениями;

- требования взаимовыручки, взаимного контроля во время занятия.

О проведении инструктажа на рабочем месте вносят соответствующую запись в журнале учета занятий.

5.2. Меры профилактики и предупреждения травматизма на занятиях по общей и специальной физической подготовке

Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением преподавателя¹.

При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо преподавателя.

Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке.

С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

¹ Кубасов О.П., Усманов И.М. Физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России: курс лекций.– Казань. КЮИ МВД России, 2016.-145 с.

Передвигаться по спортзалу следует не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание других занимающихся иными способами.

Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом преподавателю.

При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

5.3. Предупреждение травм при использовании на занятиях гимнастическими и акробатическими упражнениями

Необходимой мерой предотвращения травм является правильная расстановка гимнастических снарядов в зале и содержание их в исправности. Перед каждым занятием и во время него следует проверять, прочно ли закреплены отдельные части снарядов (например, растяжки у перекладины, соединения ее со стойками, соединений жердей брусьев со стойками и т.д.). Прыжковые снаряды должны быть устойчивыми, рабочие поверхности перекладины, брусьев, колец – сухими и гладкими¹.

При лазании по канату или шесту из-за небрежности, недисциплинированности могут возникнуть повреждения кожи ладоней. При быстрых спусках могут произойти ссадины внутренних поверхностей бедер и голеней. Для предупреждения травм ладоней рекомендуются специальные накладки из тонкой кожи; для предупреждения повреждений лучезапястных суставов – кожаные манжеты.

Падение с высоты из-за возможного головокружения может привести к тяжелым травмам. Поэтому в целях профилактики травм при упражнениях в прыжках и соскоках со снарядов, лазании по канату большое значение имеет состояние мест приземления – качество матов и их размещение у снарядов. Важно, чтобы маты были не

¹ Кубасов О.П., Усманов И.М. Указ.раб.

слишком легкими (во избежание скольжения по полу), имели нескользящую поверхность, ровную набивку (для этого они должны быть часто простеганными) и были не слишком высокими, так как приземление на край высокого мата может повлечь соскальзывание ноги на пол и травму. Маты укладывают с таким расчетом, чтобы не было промежутков в местах их соединений; нельзя накладывать края их один на другой – это создает неровности и может послужить причиной падения и травмы.

При занятиях на снарядах и акробатикой большую роль в предупреждении травматических повреждений играет правильная страховка. Под страховкой подразумевается готовность своевременно оказать помощь занимающемуся в случае неудачной попытки выполнить упражнение. Помощь предусматривает поддержку, подталкивание, «проводку» занимающегося по траектории исполняемого им упражнения.

Предлагаем некоторые виды страховки при выполнении различных упражнений.

Перекладина:

- размахивание в висе, мах дугой. При размахивании в висе возможен отрыв на махе назад и на махе вперед. Для страховки встать сбоку и поддерживать занимающегося за плечо двумя руками или одной, в последнем случае необходимо другой рукой предохранять занимающегося от падения на спину (поддерживая рукой сзади);

- подъем переворотом. Удерживать от падения вперед (при недостаточности подъема) упором в плечо или хватом за ноги. Стоя сбоку (слева) занимающегося, положить правую руку ему на плечо и небольшим круговым движением подтолкнуть в упор, левой рукой толчком в поясницу направить туловище в упор;

- подъем верхом. Помощь осуществляется легким и своевременным толчком одной руки в поясницу занимающегося, другая рука удерживает ноги. Необходимо предупредить падение вперед после подъема - поддерживать за ноги или быть готовым подхватить опускающегося вперед занимающегося;

- подъем разгибом. Помощь осуществляется толчком под таз и спину, а в момент выхода в упор подхватить обучаемого за ноги для

удерживания в упоре. В случае срыва стоя сбоку быть готовым подхватить обучаемого в обхват за поясницу.

Опорные прыжки через препятствие. Чрезвычайно важное значение для предупреждения травматизма при прыжках имеет страховка обучаемого при приземлении. При приземлении страховка осуществляется поддержкой занимающегося за плечо или предплечье; за предплечье и под грудь (или спину).

5.4. Предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой

К числу основных мер предупреждения травм при занятиях легкой атлетикой относится полноценная разминка, проведенная перед выполнением упражнений.

Предупреждение травм заключается, прежде всего, в рациональной систематической тренировке, подготовке связочного аппарата, в разминке перед занятиями и соревнованиями.

Для предупреждения травматизма на учебных занятиях по легкой атлетике необходимо соблюдать некоторые требования.

В беге на различные дистанции:

- напоминать занимающимся, что в спринте бежать следует только по своей дорожке;
- занимающиеся не должны резко останавливаться после финиша;
- после пробегания дистанций занимающимися, проводящему занятия необходимо следить за пульсом;
- напоминать занимающимся, что возвращаться к месту старта они должны вне дорожек или по внешней дорожке.

В прыжках:

- место приземления должно соответствовать нормам, быть мягким, без посторонних предметов;
- при прыжках в длину планка для отталкивания должна быть в пределах 3-4 м от ямы приземления, стандартных размеров и не возвышаться над уровнем дорожки, борта ямы для приземления также не должны выступать выше уровня дорожки;
- при прыжках в высоту планка и стойки должны соответствовать нормам и правилам соревнований;

- прыжки выполняются занимающимися только по команде проводящего;

- при проведении занятий в прыжковых видах легкой атлетики группу целесообразно строить так, чтобы она не мешала разбегу, но при этом занимающимся были хорошо видны сектор для прыжков и выполнение упражнений;

- возвращаться к месту разбега занимающиеся должны так, чтобы не мешать разбегу и прыжкам другим;

- место разбега и отталкивания должно быть ровным, без выступов и выбоин.

В метаниях:

- секторы, включая место придания скорости снарядам и место приземления снарядов, должны соответствовать требованиям, предусмотренным правилами;

- группы занимающихся должны быть расположены сзади исходного рубежа для начала метаний лицом к рубежу и не ближе 4-5 м от него;

- для возвращения снарядов к исходному рубежу за сектором метания должен находиться предварительно проинструктированный занимающийся, который обращен лицом к исходному рубежу и видит полет снарядов;

- в случаях, когда отсутствуют специальные приспособления для возвращения снарядов, занимающийся обязан подносить их к исходному рубежу, а не бросать; строго следить за тем, чтобы метание гранаты или толкание ядра выполнялись только по команде проводящего.

В теплое время года при беге по местности (кроссы до 8-14 км) и гладком беге на длинные и сверхдлинные дистанции необходимо принимать меры против возможного перегрева организма. Наиболее благоприятные условия для мышечной работы в процессе занятий легкой атлетикой создаются при температуре 18-22°C, нормальной влажности и скорости движения воздуха 0,8-1,5 м/сек. При температуре выше 24-25°C, влажности более 80 % и небольшой скорости движения воздуха не рекомендуется проводить соревнования в беге на длинные и сверхдлинные дистанции и по кроссу. В этом случае их переносят на вторую половину дня. Для защиты от солнечных лучей желательно надевать голов-

ные уборы. Тренировочные занятия в жаркую погоду следует проводить на открытых, хорошо продуваемых площадках и делать короткие перерывы через 10-15 мин. интенсивной работы в тени. При беге на местности необходимо учитывать, что условия теплоотдачи хуже на дорожках в лесу и парках (вследствие большой влажности и почти неподвижного состояния воздуха). Полагается обтирать пот сухим полотенцем и периодически менять майку. Обливание холодной водой дает лишь кратковременное ощущение бодрости, которое сменяется расслабленностью, ухудшая качество последующей работы; кроме того, оно небезопасно, так как может вызвать потницу, сопровождающуюся неприятным зудом. Необходимо тщательно следить за чистотой кожи, так как пыль и грязь, смешиваясь с кожным салом, закупоривают выводные протоки потовых желез, затрудняя потоотделение, а следовательно, и теплоотдачу.

Наряду с предупреждением и смягчением отрицательных воздействий, связанных с перегревом организма, необходимо уделять внимание и профилактике возможного переохлаждения спортсменов при проведении тренировок и соревнований на открытом воздухе, особенно в холодное время года. Уже осенью, в дождливую и ветреную погоду, следует опасаться растяжения связок, разрыва мышц и пр. вследствие охлаждения тела во время легкоатлетических упражнений. В сильный дождь тренировки и соревнования должны, как правило, отменяться, так как они могут неблагоприятно сказаться на эффективности работы, вызвать травмы в результате падения на скользком грунте и т.д., особенно при прыжках с разбега, метаниях, беге с препятствиями.

При температуре воздуха ниже 10-12°C, повышенной влажности и ветре свыше 2-3 м/сек большое профилактическое значение имеют разминка перед сдачей нормативов и тренировки, применение более теплой одежды. В холодную погоду следует заниматься в тренировочных костюмах. Во время соревнований их снимают непосредственно перед выступлением, надевая затем вновь.

Занятия легкой атлетикой зимой на открытом воздухе требуют более теплой одежды и обуви. В этих условиях урок проводится в более быстром темпе и продолжительность его меньше по сравнению с проводимым летом и в закрытых помещениях. После занятий полезен теплый душ.

Список литературы

1. Алексеев Н.А. Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России / Н.А. Алексеев, Н.Б. Кутергин // Вестник Белгородского юридического института МВД России. - 2015. - №2. С. 201.
2. Асямов С.В. и др. Полиция зарубежных стран: система организации и опыт профессиональной подготовки кадров: учебное пособие / С.В. Асямов и др. – Ташкент, 2015. – С. 195.
3. Барчуков И.С. Физическая подготовка личного состава спецподразделений / И.С. Барчуков. – М.: СпортАкадемПресс, 2014. 252 с.
4. Бокий А.Н. Специфика организации учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в МВД РФ / А.Н. Бокий. - Пенза: Издательский Дом Академия Естествознания, 2015. - С. 39.
5. Буров А.Г. Организационно-управленческие условия развития студенческого спортивного клуба в ВУЗе / А.Г. Буров // Материалы V Международной научно-практической заочной интернет-конференции. - М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова (Москва). - 2017 - С. 179-184.
6. Волков В.В. Особенности физической подготовленности атлетов-кроссфитеров высокой квалификации / В.В. Волков, В.Н. Селуянов // Национальные программы формирования здорового образа жизни: междунар. науч.-практ. конгресс: в 4 т. – Т 1: Мин-во спорта РФ, Департамент образования г. Москвы, ФГБОУ ВПО «Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2014. – С. 307–308.
7. Гагин Ю.А. Становление и реализация индивидуальности субъектов педагогического процесса в образовании и спорте / Ю.А. Гагин. – СПб: Питер, 2016. – 220 с.
8. Гайдук С.А. Технология формирования волевых качеств в процессе формирования профессионально-прикладной физической подготовки: монография / С.А. Гайдук. – М.: МГВРК, 2017. – С. 53.
9. Герасимов И.В. Содержание специально направленной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с использованием спортивных и подвижных игр (на примере подготовки оперативно-уполномоченных уголовного розыска): автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Герасимов. – СПб., 2016. – С. 23.
10. Герасимов И.В. Формирование морально-волевых и психологических качеств сотрудников ОВД в процессе занятий по физической подготовке: Практич. пособие / И.В. Герасимов. – Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД РФ, 2016. – С. 23.
11. Галимова А.Г. Повышение уровня физической подготовки курсантов МВД России средствами кроссфита/ А.Г. Галимова. - М.: Приор, 2016. – 193 с.

- 12.Глубокий В.А. Кроссфит в физической подготовке студентов, курсантов, сотрудников СИБЮИ ФСКН России / В.А. Глубокий // Инновации и перспективы ФК и С в современном обществе: материалы III студ. заоч. междунар. научн. конф. – Иркутск: ФГОУ НИ Ир ГТУ. – Т 1. – 2014. – С 40–45.
- 13.Глущенко Д.В. Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел России / Д. В. Глущенко, В.А. Овчинников // Вестник Волгоградской академии МВД России. - 2014. - № 1 (28). - С. 160-163.
- 14.Департамент основ безопасности (Zakład Podstaw Bezpieczeństwa) <http://www.wspol.edu.pl/>
- 15.Дзюба А.С. Вопросы совершенствования организации и проведения спортивно-массовой работы в высших учебных заведениях МВД России / А.С. Дзюба // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений системы МВД РФ: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Редакционная коллегия: Д.В. Карабаш (председатель), А.А. Таганова (заместитель председателя), С.Л. Лазицкий, А.В. Кужильная. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2014. - С. 43-45.
- 16.Ильин Е. П. Психология воли / Е.П. Ильин. - 2-е изд. – СПб.: Питер, 2016. – С. 109.
- 17.Козлов Н.Н. К вопросу о перспективах деятельности спортивного клуба / Н.Н. Козлов, И.В. Ретюнский // Актуальные проблемы модернизации высшей школы: материалы Международной научно-методической конференции. Сибирский государственный университет путей сообщения. - Новосибирск: Сибирский государственный университет путей сообщения, 2014. - С. 288-291.
- 18.Крамской С.И. Некоторые аспекты развития социального управления процессом формирования физической культуры студентов / С.И. Крамской, И.А.Амельченко, Г.В. Мусиков // Социально-гуманитарные знания. - М., 2012. - №8. - С.79-84.
- 19.Кривоногова Д.Д. Современные подходы, средства и методики физического воспитания в высшем учебном заведении / Д.Д. Кривонгова, Е.М. Репин// Балтийские встречи: сборник по материалам научно-практической межвузовской междисциплинарной студенческой конференции (16 мая 2015 г. Выпуск II). - СПб., 2015. - С.54-57.
- 20.Крайнов А.Н. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России / А.Н. Крайнов, Д.А. Платонов. – М.: ЦОКР МВД России, 2017. – 20 с.
- 21.Кубасов О.П. Сборник лекций по физической культуре / О.П. Кубасов, И.М. Усманов. – Казань: КЮИ МВД России, 2016.

- 22.Кудин В.А. «Физическая подготовка»: учебник / В.А. Кудин, В.А. Торопов, А.И. Ушенин. – СПб.: Санкт–Петербургский университет МВД России, 2015. – 284 с.
- 23.Кикоть В.Я. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / В.Я. Кикоть, И.С.. Барчуков. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2017. – 431 с.
- 24.Логинов Р.Г. Анализ физической подготовки полицейских Соединённых Штатов Америки / Р.Г. Логинов, А.Э. Кормаков // Перспективы развития науки и образования: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции 31 января 2014 г. Часть 6. - Тамбов: ООО «Консалтинговая компания Юком», 2014.– С. 89.
- 25.Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - № 4. - С. 6–8.
- 26.Медников А.Б. Развитие специальных способностей в системе военно-прикладной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России: научно-практическое пособие / А.Б. Медников. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2015. – 62 с.
- 27.Муслимов Р.А. Организация самостоятельной физической подготовки слушателей образовательных учреждений МВД России // Концепт. – 2014.
- 28.Министерство внутренних дел и Администрации Польской Республики — Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji — <https://www.msw.gov.pl/pl/actualnosci/12834,Polakow-ma-zaufanie-do-Policji.html>
- 29.Оруджев А.М. Подготовка курсантов вузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях средствами физического воспитания и самовоспитания: учеб.-метод. пособие/ А.М. Оруджев, Н.Н. Силкин, В.И. Хальзов. – СПб.: «А и Б». – 2014. – 126 с.
- 30.Панов Е. В. Физические упражнения, входящие в содержание тренировок по Кроссфиту / Е. В. Панов, В. А. Глубокий // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: матер. междунар. науч.-практ. конф. – Иркутск: ВСИ МВД РФ, 2013. – Т. 2. – С. 255–258.
- 31.Приказ МВД России № 1025 от 13 ноября 2012 года «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «Консультант Плюс»
- 32.Пестова Е.В. Психологические основы формирования морально-волевых качеств курсантов вузов МВД России // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2015. - №3 – С. 125.
- 33.Приказ МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025 дсп «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». URL: // <https://mvd.rf>

- 34.Федеральный закон от 07.02.2011 N 3-ФЗ (ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016) "О полиции" (с изм. и доп., вступ. в силу с 04.07.2016) // Собрание законодательства РФ. - 2011. - № 7, Ст. 900.
- 35.Усманов И.М. Основы физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России: практическое пособие / И.М. Усманов, Р.Б. Хыбыртов. – Казань. КЮИ МВД России, 2016. – 87 с.
- 36.Хальзов В.И. Физическое воспитание в системе профессиональной подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России / В.И. Хальзов, А.С. Кропанов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2012. - №2(54). – 220 с.
- 37.Хабыртов Р.Б. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников органов внутренних дел / Р.Б. Хабыртов // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы IV Международной научно-практической конференции - Екатеринбург, 27 февраля 2015 г. / ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2015. - С. 59.
- 38.Чедова Т.И. Направленность деятельности спортивного клуба на популяризацию здорового образа жизни студентов / Т.И. Чедова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. - С. 91-94.
- 39.Ямалетдинова Г.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка следователей ОВД / Г.А. Ямалетдинов. – М.: Статут, 2015. – С. 167.
- 40.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.
- 41.Ustawa «o Policji» z dnia 6 kwietnia 1990 r. Nr 30 poz. 179 — VRL: <http://isap.sajm.gov.pl/>
- 42.URL: <http://m.sovsport.ru/gazeta/article-item/93254>
- 43.URL:<http://fixbody.ru/crossfit/training/219-57-krossfit-trenirovok-bez-trenazherov.html>

ТАБЛИЦА

Оценки общей физической подготовленности и на присвоение квали-
фицированных званий сотрудников полиции
(сумма двух упражнений, сила и быстрота)

Возрастная группа	Сотрудники полиции мужчины, сумма двух упражнений		Сотрудники полиции женщины, сумма двух упражнений	
	общая	Классность 3к/ 2к/ 1к/ М	общая	Классность 3к/ 2к/ 1к/ М
1 (до 25)	115	119/123/129/135	75	79/83/89/95
2 (25-30)	105	109/113/119/125	65	69/73/79/85
3 (30-35)	95	99/103/109/115	55	59/63/69/75
4 (35-40)	85	89/93/99/105	45	49/53/59/65
5 (40-45)	75	79/83/89/95	35	39/43/49/55
6 (45-50)	65	69/73/79/85	25	29/33/39/45
7 (50-55)	55	59/63/69/75	25	29/33/39/45
8 (55 и ст.)	45	49/53/59/65	25	29/33/39/45

ТАБЛИЦА
начисления баллов за выполнение контрольных упражнений
по физической подготовке (мужчины)

Баллы	Наименование контрольных упражнений							
	СИЛА			БЫСТРОТА		ВЫНОСЛИВОСТЬ		
	Подтяги- вание	Отжима- ние	Гири 24 кг	Чел. 10х10 м	Чел. 4х20 м	Кросс 5 км.	Лыжи 5 км	Плава - ние 100 м
	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Сек.	Сек.	Мин. сек.	Мин. сек.	Мин. сек.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
100	Более 35	Более 62	Более 62	Менее 23.8	Менее 14.2	Менее 16.00	Менее 16.00	Менее 1.10
99	35	62	62	23.8	14.2	16.00	16.00	1.10
98	-	-	-	-	-	-	-	-
97	34	61	61	23.9	14.3	17.00	17.00	-
96	-	-	-	-	-	-	-	-
95	33	60	60	24.0	14.4	18.00	18.00	1.15
94	-	-	-	-	-	-	-	-
93	32	59	59	24.1	14.5	19.00	18.30	-
92	-	-	-	-	-	-	-	-
91	31	58	58	24.2	14.6	20.00	19.00	1.20
90	-	-	-	-	-	-	-	-
89	30	57	57	24.3	14.7	20.30	19.30	
88	-	-	-	-	-	-	-	-
87	29	56	56	24.4	14.8	22.20	20.00	-
86	-	-	-	-	-	-	-	-
85	28	55	55	24.5	14.9	22.30	20.30	1.25
84	-	-	-	-	-	-	-	-
83	27	54	54	24.6	15.0	22.40	21.00	-
82	-	-	-	-	-	-	-	-
81	26	53	53	24.7	15.1	22.50	21.30	1.30
80	-	-	-	-	-	-	-	-
79	25	52	52	24.8	15.2	23.00	22.00	
78	-	-	-	-	-	-	-	-
77	24	51	51	24.9	15.3	23.10	22.30	1.35
76	-	-	-	-	-	-	-	-
75	23	50	50	25.0	15.4	23.20	23.00	
74	-	-	-	-	-	-	-	-
1	2	3	4	5	6	7	8	9
73	22	49	49	25.1	15.5	23.30	23.30	1.40

72	-	-	-	-	-	-	-	-
71	21	48	48	25.2	15.6	23.40	24.00	-
70	-	-	-	-	-	-	-	-
69	20	47	47	25.3	15.7	23.50	24.15	1.45
68	-	-	-	-	-	-	-	-
67	19	46	46	25.4	15.8	24.00	24.30	
66	-	-	-	-	-	-	-	-
65	18	45	45	25.5	15.9	24.05	24.45	1.50
64	-	-	-	-	-	-	-	-
63	17	44	44	25.6	16.0	24.10	25.00	1.55
62	-	-	-	-	-	-	-	-
61	16	43	43	25.7	16.1	24.15	25.15	2.00
60	-	-	-	-	-	-	-	-
59	15	42	42	25.8	16.2	24.20	25.30	2.05
58	-	-	-	-	-	-	-	-
57	14	41	41	25.9	16.3	24.25	25.45	2.10
56	-	-	-	-	-	-	-	-
55	13	40	40	26.0	16.4	24.30	26.00	2.15
54	-	39	39	26.2	-	24.35	26.05	
53	-	38	38	26.4	16.5	24.40	26.10	2.20
52	-	37	37	26.6	-	24.50	26.20	-
51	-	36	36	26.8	-	24.55	26.25	-
50	12	35	35	27.0	16.6	25.00	26.30	2.25
49	-	34	34	27.2	16.7	25.10	26.40	-
48	-	33	33	27.4	16.8	25.20	26.50	-
47	-	32	32	27.6	-	25.40	27.00	2.30
46	-	31	31	27.8	16.9	25.50	27.15	-
45	11	30	30	28.0	17.0	26.00	27.30	2.35
44	-	29	29	28.5	17.2	27.00	28.00	-
43	10	28	28	29.0	17.4	28.00	29.00	2.40
42	9	27	27	30.0	17.6	29.00	30.00	2.45
41	-	26	26	30.5	17.8	30.00	31.00	2.50
40	8	25	25	31.0	18.0	31.00	31.30	2.55
39	-	24	24	31.5	18.2	31.30	32.00	3.00
38	7	23	23	32.0	18.4	31.45	32.20	-
37	-	22	22	33.0	18.6	32.15	32.40	3.05
1	2	3	4	5	6	7	8	9
36	-	21	21	33.5	18.8	32.30	33.00	-
35	6	20	20	34.0	19.0	33.00	33.30	3.10
34	-	19	19	34.4	19.4	34.00	34.30	3.15
33	-	18	18	34.8	19.8	34.45	35.00	3.20
32	-	17	17	35.2	20.2	35.15	35.30	3.25

31	-	16	16	35.6	20.6	36.00	36.00	3.30
30	5	15	15	36.0	21.0	37.00	36.30	3.35
29	-	14	14	36.5	21.4	38.00	37.00	3.40
28	-	13	13	37.0	21.8	38.15	37.45	3.50
27	-	12	12	38.0	22.2	38.45	38.30	4.00
26	-	11	11	38.5	22.6	39.00	39.00	4.05
25	4	10	10	39.0	23.0	40.00	39.30	4.10
24	-	-	-	39.5	23.4	41.00	40.00	4.15
23	-	9	9	40.0	23.8	41.15	40.45	4.20
22	-	-	-	41.0	24.2	41.45	41.30	4.30
21	-	-	-	41.5	24.6	42.00	42.00	4.40
20	3	8	8	42.0	25.0	43.00	42.30	4.45
19	-	7	7	42.1	25.1	43.01	42.31	4.46
18	-	-	-	42.2	25.2	43.02	42.32	4.47
17	-	6	6	42.3	25.3	43.03	42.33	4.48
16	-	-	-	42.4	25.4	43.04	42.34	4.49
15	-	5	5	42.5	25.5	43.05	42.35	4.50
14	-	-	-	42.6	25.6	43.06	42.36	4.51
13	-	4	4	42.7	25.7	43.07	42.37	4.52
12	-	-	-	42.8	25.8	43.08	42.38	4.53
11	-	-	-	42.9	25.9	43.09	42.39	4.54
10	2	3	3	43.0	26.0	43.10	42.40	4.55
9	-	-	-	43.1	26.1	43.11	42.41	4.56
8	-	-	-	43.2	26.2	43.12	42.42	4.57
7	-	-	-	43.3	26.3	43.13	42.43	4.58
6	-	-	-	43.4	26.4	43.14	42.44	4.59
5	-	2	2	43.5	26.5	43.15	42.45	5.00
4	-	-	-	43.6	26.6	43.16	42.46	5.01
3	-	-	-	43.7	26.7	43.17	42.47	5.02
2	-	-	-	43.8	26.8	43.18	42.48	5.03
1	1	1	1	43.9	26.9	43.19	42.49	5.04
0	0	0	0	Более 43.9	Более 26.9	Более 43.19	Более 42.49	Более 5.04

ТАБЛИЦА
начисления баллов за выполнение контрольных упражнений
по физической подготовке (женщины)

Баллы	Наименование контрольных упражнений					
	Сила		Быстрота и ловкость	Выносливость		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклоны вперед из по- ложения ле- жа на спине (1 мин.)		Бег (кросс) на 1 км	Ходьба на лы- жах на 5 км	Плавание на 100 м
	Количество раз	Количество раз	Сек.	мин. сек.	мин. сек.	мин. сек.
1	2	3	4	5	6	7
100	Более 38	Более 50	Менее 25.1	Менее 3.36	Менее 19.45	Менее 1.25
99	38	50	25.1	3.36	19.45	1.25
98	37	49	25.2	3.37	20.00	-
97	-	-	25.3	3.38	20.15	1.30
96	36	48	25.4	3.39	20.30	-
95	-	-	25.5	3.40	20.45	-
94	35	47	25.6	3.41	21.00	-
93	-	-	25.7	3.42	21.15	1.35
92	34	46	25.8	3.43	21.30	-
91	-	-	25.9	3.44	21.45	-
90	33	45	26.0	3.45	22.00	-
89	-	-	26.1	3.46	22.15	1.40
88	32	44	26.2	3.47	22.30	-
87	-	-	26.3	3.48	22.45	-
86	31	43	26.4	3.49	23.00	-
85	-	-	26.5	3.50	23.15	1.45
84	30	42	26.6	3.51	23.30	-
83	-	-	26.7	3.52	23.45	-
82	29	41	26.8	3.53	24.00	-
81	-	-	26.9	3.54	24.15	1.50
80	28	40	27.0	3.55	24.30	-
79	-	-	27.1	3.56	24.45	-
78	27	39	27.2	3.57	25.00	-
77	-	-	27.3	3.58	25.15	1.55
76	26	38	27.4	3.59	25.30	-
75	-	-	27.5	4.00	25.45	-
74	25	37	27.6	4.01	26.00	2.00
73	-	-	27.7	4.02	26.15	-
72	24	36	27.8	4.03	26.30	-
1	2	3	4	5	6	7
71	-	-	27.9	4.04	26.45	2.05

70	23	35	28.0	4.05	27.00	-
69	-	-	28.1	4.06	27.15	-
68	22	34	28.2	4.07	27.30	2.10
67	-	-	28.3	4.08	27.45	-
66	21	33	28.4	4.09	28.00	2.15
65	-	-	28.5	4.10	28.15	-
64	20	32	28.6	4.11	28.30	2.20
63	-	-	28.7	4.12	28.45	-
62	19	31	28.8	4.13	29.00	2.25
61	-	-	28.9	4.14	29.15	-
60	18	30	29.0	4.15	29.30	2.30
59	-	-	29.1	4.16	29.45	-
58	17	29	29.2	4.17	30.00	2.35
57	-	-	29.3	4.18	30.30	-
56	16	28	29.4	4.19	31.00	2.40
55	-	-	29.5	4.20	31.30	-
54	15	27	29.6	4.21	32.00	2.45
53	-	-	29.7	4.22	32.30	-
52	14	26	29.8	4.23	33.00	2.50
51	-	-	29.9	4.24	33.30	-
50	13	25	30.0	4.25	34.00	2.55
49	-	-	30.1	4.26	34.30	-
48	12	24	30.2	4.27	35.00	3.00
47	-	-	30.3	4.28	35.30	-
46	11	23	30.4	4.29	36.00	3.05
45	-	-	30.5	4.30	36.30	-
44	10	22	30.6	4.31	37.00	3.10
43	-	-	30.7	4.32	37.30	-
42	9	21	30.8	4.33	38.00	3.15
41	-	-	30.9	4.34	38.30	-
40	8	20	31.0	4.35	39.00	3.20
39	-	-	31.4	4.40	39.30	3.21
38	-	19	31.8	4.50	39.50	3.22
37	-	-	32.2	4.55	40.10	3.23
36	-	-	32.6	5.05	40.30	3.24
35	7	18	33.0	5.10	41.00	3.25
34	-	-	33.4	5.15	41.20	3.29
33	-	17	33.8	5.18	41.50	3.31
32	-	-	34.2	5.22	42.10	3.34
31	-	-	34.6	5.25	42.40	3.37
30	6	16	35.0	5.30	43.00	3.40
29	-	15	36.0	5.35	43.20	3.45
28	-	14	37.0	5.40	43.50	3.55
1	2	3	4	5	6	7
27	-	-	38.0	5.45	44.10	4.05
26	-	13	39.0	5.55	44.40	4.15
25	5	12	40.0	6.00	45.00	4.20
24	-	11	41.0	6.05	45.20	4.30

23	-	10	42.0	6.10	45.50	4.35
22	-	-	43.0	6.20	46.10	4.45
21	-	9	44.0	6.25	46.40	4.50
20	4	8	45.0	6.30	47.00	5.00
19	-	7	46.0	6.35	47.20	5.10
18	-	-	47.0	6.40	47.50	5.15
17	-	6	48.0	6.50	48.10	5.25
16	-	-	49.0	6.55	48.40	5.30
15	3	5	50.0	7.00	49.00	5.40
14	-	-	50.1	7.01	49.01	5.41
13	-	4	50.2	7.02	49.02	5.42
12	-	-	50.3	7.03	49.03	5.43
11	-	-	50.4	7.04	49.04	5.44
10	2	3	50.5	7.05	49.05	5.45
9	-	-	50.6	7.06	49.06	5.46
8	-	2	50.7	7.07	49.07	5.47
7	-	-	50.8	7.08	49.08	5.48
6	-	-	50.9	7.09	49.09	5.49
5	-	-	51.0	7.10	49.10	5.50
4	-	-	51.2	7.11	49.11	5.51
3	-	-	51.3	7.12	49.12	5.52
2	-	-	51.4	7.13	49.13	5.53
1	1	1	51.5	7.14	49.14	5.54
0	0	0	Более 51.5	Более 7.14	Более 49.14	Более 5.54

Учебное издание

**Дмитрий Александрович РЫБАЛКИН
Фаиль Фаргатович ХАЛИЛУЛЛИН
Виктор Алексеевич ТОРОПОВ**

**РАЗВИТИЕ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ**

Учебно-методическое пособие

Корректор Е.О.Смирнова

Подписано в печать 23.01.2018
Формат 60х90 1/16 Усл.печ.л.3,6 Тираж 30

Типография КЮИ МВД России
420108 г. Казань, ул. Магистральная, 35