

**Министерство внутренних дел Российской Федерации**  
**Федеральное государственное казённое образовательное**  
**учреждение высшего образования**  
**«Орловский юридический институт**  
**Министерства внутренних дел Российской Федерации**  
**имени В.В. Лукьянова»**

**Р.В. Еремин, М.Б. Кузнецов, Д.В. Осипов**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ**  
**С КУРСАНТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**  
**МВД РОССИИ, ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПО ПРОФИЛЮ ГИБДД,**  
**МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

*Учебно-методическое пособие*

**Орёл**  
**ОрЮОИ МВД России имени В.В. Лукьянова**  
**2020**

**УДК 796.011.3**  
**ББК 75**  
**Е70**

**Рецензенты:**

Е.В. Флусов, кандидат педагогических наук  
(Брянский филиал ВИПК МВД России);

О.А. Абрамов  
(УМВД России по Орловской области)

*Еремин, Р.В.*

**Е70**      **Организация занятий физической подготовкой с курсантами образовательных организаций МВД России, обучающимися по профилю ГИБДД, методом круговой тренировки : учебно-методическое пособие / Р.В. Еремин, М.Б. Кузнецов, Д.В. Осипов. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2020. – 46, [1] с. – 22 экз. – Текст : непосредственный.**

В учебно-методическом пособии изложены основные положения, касающиеся использования круговой тренировки на практических занятиях, также разработаны примерные комплексы физических упражнений и сформированы рекомендации, отражающие особенности планирования занятий методом круговой тренировки у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД.

Материал предназначен для преподавателей физической подготовки образовательных организаций МВД России, а также может использоваться сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации, занятыми в служебной деятельности по профилю ГИБДД.

Издание представлено в авторской редакции.

**УДК 796.011.3**  
**ББК 75**

© ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2020

**Оглавление**

Введение .....	4
1. Методика проведения круговой тренировки на занятиях .....	6
2. Разновидность круговой тренировки и особенности ее применения .....	16
3. Планирование занятий методом круговой тренировки у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России .....	22
4. Примерные комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России .....	28
Заключение .....	41
Список использованной литературы .....	43

## Введение

Деятельность сотрудников правоохранительных органов никогда не была безопасной и легкой. Ежегодно от рук преступников гибнут сотни сотрудников, тысячи получают травмы или увечья. Террористы, преступники, да и обычные хулиганы это, как правило, сильные, молодые, наглые и жестокие люди, многие из них обучены или обладают навыками ведения боевых действий в различных условиях, в том числе и рукопашных схваток. Необученный, слабый телом и духом сотрудник правопорядка в условиях противостояния с такими преступниками не только не сможет выполнить свой долг по пресечению или предотвращению преступления, но и рискует лишиться жизни или здоровья. Он может быть унижен, оскорблен, что не столь опасно для самого сотрудника, но может привести к чувству безнаказанности, увеличит наглость, дерзость правонарушений.

Рост преступности, по словам министра внутренних дел Российской Федерации генерала полиции Российской Федерации Владимира Александровича Колокольцева, прозвучавшим на расширенном заседании коллегии МВД 15 марта 2016 года, «носит объективный характер и связан с социально-экономическим фактором». По его словам, количество правонарушений увеличилось в основном за счет преступлений средней тяжести. Каждое четвертое криминальное деяние совершается в жилом секторе. В основном к преступлениям подталкивают социальные причины.

Проблема подготовки сотрудников полиции является объектом постоянного внимания специалистов. Особую значимость она приобрела в последние годы в связи с изменениями характера преступной деятельности в стране и участившимся применением правонарушителями современных технических средств, холодного и огнестрельного оружия.

Актуальность темы обусловлена тем, что в настоящее время здоровье человека ослаблено и подвержено усиленному воздействию таких неблагоприятных факторов как стресс, экология, пропаганда вредных привычек и т.д. В таких условиях регулярные занятия физической культурой являются необходимым условием сохранения здоровья. Оптимальным методом поддержания мышечного тонуса являются регулярные занятия с использованием метода круговой тренировки.

Круговая тренировка представляет собой интенсивный вид тренировки, призванный бороться с лишними килограммами, повышать общую выносливость организма, улучшать работу сердечно-сосудистой системы.

Все круговые тренировки построены по единому принципу: выбранные упражнения выполняют поочередно друг за другом и непрерывно по кругу, не останавливаясь для передышки.

Среди прочих преимуществ данного вида тренировки выделяют следующие: происходит ускорение обмена веществ; улучшается функциональность сердечно-сосудистой системы; мышцы становятся более крепкими и выносливыми, но не увеличиваются в размерах; за относительно небольшой промежуток времени (всего 30-45 минут) прорабатываются основные группы мышц; в равной степени подходит для новичков, опытных спортсменов и пожилых людей.

Объект исследования: круговая тренировка.

Предмет исследования: особенности проведения круговой тренировки с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России.

Целью настоящего исследования является проведение всестороннего и комплексного анализа круговой тренировки.

Для достижения названной цели необходимо решить следующие задачи:

1) дать общую характеристику методике проведения круговой тренировки на занятиях;

2) исследовать разновидности круговой тренировки и особенности ее применения;

3) рассмотреть планирование занятий методом круговой тренировки у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России;

4) проанализировать примерные комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке у курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России.

Методологическую базу исследования составляют диалектический метод научного познания, общенаучные и частно-научные методы теоретического анализа, такие, как логический, исторический, формально-юридический и сравнительно-правовой.

Структура работы определена целями и задачами исследования. Работа состоит из введения, четырех вопросов, заключения и списка литературы.

## 1. Методика проведения круговой тренировки на занятиях

Физическая активность, движение – это естественная потребность человека. Еще с древних времен, занимаясь бытовой и повседневной работой, в человеке непосредственно проявлялись и развивались такие его двигательные способности, как быстрота сила, выносливость, ловкость. Поэтому физически более развитыми были те, кто повторял одни и те же действия многократно, и кто активнее и больше двигался. Это было замечено людьми и привело к пониманию развивающего эффекта повторения движений – упражнений.

Физическая подготовка представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития<sup>1</sup>.

В зависимости от цели использования средств и методов физической подготовки различают ее виды: общую, базовую (образовательную), оздоровительную (реабилитационную), профессионально-прикладную и спорт.

На занятиях физической подготовкой, курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России, большую часть времени затрачивают на отработку боевых приемов борьбы. На занятиях все движения и действия отрабатываются до автоматизма, для чего необходимо обладать хорошей физической подготовленностью.

Термин «физическая подготовка» применяется в том случае, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность средств и методов физической культуры по отношению к трудовой или другой деятельности использования.

Физическая подготовка, целью которой является формирование и совершенствование тех свойств организма, от которых напрямую зависят производительность и качество профессионального труда, а также таких специфических двигательных умений и навыков, психомоторных способностей, которые обеспечивают выполнение профессиональных функций, называется профессионально-прикладной физической подготовкой<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Баркалов С.Н. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 299–304.

<sup>2</sup> Славко А.Л. Физическая подготовка как одна из составляющих компонентов в профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2017. № 2. С. 75–77.

В образовательных организациях МВД России профессионально-прикладная физическая подготовка осуществляется в рамках дисциплины «Физическая подготовка», целью которой является формирование физической готовности выпускника к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Также в рамках профессионально-прикладной физической подготовки курсантов обеспечиваются пути реализации общекультурных компетенций, формируются необходимые профессионально-прикладные и специализированные компетенции, знания, обеспечиваются адаптация и функциональная устойчивость организма к неблагоприятным условиям и факторам этой деятельности, развиваются, а затем и поддерживаются на должном уровне те психические и физические (двигательные) качества (способности) человека, к которым предъявляет соответствующие требования конкретная профессиональная деятельность и осваиваются характерные (специальные) для нее двигательные умения и навыки<sup>1</sup>.

Важнейшее место в системе подготовки образовательных организациях МВД России занимает повышение уровня физической подготовленности курсанта. Физическая подготовленность – это такое состояние, которое характеризует уровень развития двигательных качеств и навыков, приобретенных в процессе физической подготовки, и позволяющих достигнуть определенных результатов, как служебной деятельности, так и в соревновательной деятельности.

Важнейшими разделами профессиональной подготовки сотрудников ОВД России являются физическая подготовка. Физической подготовке уделяется первостепенное значение, так как от ее уровня зависит эффективность выполнения оперативно-служебных задач. Поэтому в процессе профессиональной подготовки сотрудников ОВД одним из путей оптимизации является обучение и совершенствование физической подготовки и служебно-боевого направления. Служебно-боевая деятельность сотрудников органов внутренних дел – это оперативно-служебная деятельность сотрудников в экстремальных ситуациях, а служебно-боевая подготовка к такой деятельности – это обучение и подготовка к такой деятельности. Эффективность деятельности и личная безопасность

---

<sup>1</sup> Моськин С.А. Роль психофизической тренировки в формировании профессиональных и личностных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮОИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 119–121.

сотрудников полиции в экстремальных ситуациях напрямую зависят от уровня их служебно-боевой подготовленности<sup>1</sup>.

Одной из сторон подготовки в физическом воспитании является физическая подготовка. Она связана с развитием физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационные способности.

Под системой спортивной физической подготовки курсантов понимают такой педагогический процесс, который направлен на развитие физических качеств и является одной из его главнейших частей. Вместе с развитием физической подготовки происходит направленное повышение функциональных возможностей организма, укрепляя при этом здоровье курсантов и слушателей повышая сопротивляемость к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Физическая подготовка представляет собой комплекс, состоящий из: теоретических знаний, физических упражнений и практических умений. Все это направлено на отработку двигательных навыков и качеств, которые необходимы для пресечения противоправных действий, при преследовании и поиске правонарушителей; задержании активно сопротивляющегося правонарушителя, в том числе с использованием специальных средств, физической силы и огнестрельного оружия<sup>2</sup>.

В настоящее время широкую популярность организационно-педагогической формы проведения занятий в образовательных организациях МВД России получила круговая тренировка. Она применяется для решения задач общей, специальной, технической и даже тактической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России. В конце двадцатого века круговые тренировки стали активно внедряться в область оздоровительного фитнеса и профессионального спорта.

Вследствие строгой регламентации занятий и возможностью индивидуализировать тренировочный процесс, круговые программы идеально подходят для улучшения физической формы. Они позволяют обучающимся выполнять различные простые упражнения за короткий промежуток времени, сконцентрироваться на решении целевых задач – оздоров-

---

<sup>1</sup> Андреев А.А., Росадюк В.С., Струганов С.М. Инновационные взгляды на повышение профессионально-прикладных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2016. № 3 (78). С. 63–71.

<sup>2</sup> Макеева В.С., Баркалов С.Н., Алдошин А.В. Проектирование физической подготовки на основе оценки особенностей служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел (на примере деятельности операторской направленности): монография. Орел: ОрЮОИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. 125 с.

ления и улучшения уровня развития таких физических качеств как выносливость и сила<sup>1</sup>.

Несмотря на большую популярность использования различных вариантов кругового метода тренировки в профессиональном спорте, научно-методического обеспечения данной организационно-методической формы очень мало.

Метод круговой тренировки был первоначально разработан и предложен английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном в 1952–1958 гг. Основы метода круговой тренировки отражены в работах таких специалистов как: М. Шолих, Л. Геркан, Х. Муртазин, М. Пейсахов и др. Популярность метода круговой тренировки обусловлена тем, что данный метод позволяет самостоятельно совершенствовать свою физическую форму и приобретать полезные для развития своего здоровья навыки. Круговая тренировка это организационно – методическая форма занятий, основу которой составляет серийное повторение упражнений подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены по замкнутому кругу<sup>2</sup>.

Огромное количество фитнес-тренажеров можно применять при круговых тренировках. «Круговой формат» раскрывает широкий диапазон тренировочных ресурсов, потому что все, что необходимо – это небольшое количество оборудования на каждой станции, например набивные мячи, обручи, скакалки, гантели, перекладина, брусья. Даже самый простой спортивный инвентарь может иметь большое значение<sup>3</sup>.

При отсутствии необходимого оборудования обучающиеся могут использовать вес своего тела и выполнять упражнения кондиционной гимнастики. Для этого необходимо лишь немного фантазии и изобретательности. Например, простое использование ленточек на полу для обозначения рабочих зон упражнений создает множество опций. Важно преследовать определенную цель, а не механически подбирать упражнения<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Герасимов И.В. Психофизическая тренировка, направленная на формирование профессиональных и личностных качеств сотрудников ГИБДД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2016. № 1 (66). С. 36–40.

<sup>2</sup> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов сред. спец. учеб. заведений. М.: Центр «Академия», 2016. 170 с.

<sup>3</sup> Герасимов И.В. Методические основы силовой тренировки // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 22–31.

<sup>4</sup> Шаламов Г.М. Формирование мотиваций и ценностного отношения к физической культуре и спорту в образовательных учреждениях // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы междунар. науч.-практич. конф. Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. С. 430–432.

В круговой тренировке важную роль играет порядок выполнения упражнений. Многие специалисты в области физической культуры и спорта оказывают предпочтение группировки упражнений на развитие мышечной выносливости и силы отдельно от упражнений, направленных на кардиотренировку. Можно также объединить множество высокоинтенсивных упражнений, но строго контролировать, что занимающиеся могут выполнить низкоинтенсивное упражнение после выполнения одного или двух высокоинтенсивных.

Круговая тренировка – это выполнение нескольких циклов по 5-15 физических упражнений (как силовых, так и кардио-), следующих одно за другим с минимальным (5-20 секунд) отдыхом. Суммарно за тренировку выполняется от 3 до 10 блоков упражнений, а перерыв в 1-3 минуты делается исключительно между циклами. Для поддержания нужного темпа вы будете выполнять большее число повторений с меньшим весом (если сравнивать с типичной силовой тренировкой).

Классическая модель круговой тренировки – это упражнения на основные мышечные группы плюс аэробные упражнения. Подобная комбинация анаэробных упражнений (силовых) с аэробными упражнениями приводит к достаточно сильной нагрузке на сердце, так что необходимо быть внимательным и бережным к своему здоровью<sup>1</sup>.

Преимущество круговых тренировок – вариативность. Можно чередовать кардио- и силовые нагрузки или делать такие упражнения, в которых сочетается и кардио-, и силовая нагрузка одновременно. Разнообразие в тренировочном процессе поможет лучше узнать физические возможности занимающихся и повысит эмоциональный фон занятия<sup>2</sup>.

Следует также отметить ряд принципов физической подготовки, которые необходимы для круговых тренировок:

Обучение курсантов осуществляется в соответствии с определенными *педагогическими принципами*.

Принципы – это особенно важные теоретические и практические положения, отражающие общие закономерности воспитания и служащие основным ориентиром на пути достижения поставленной цели. Принципы основаны на объективных закономерностях. Закономерности физического воспитания находят свое отражение в ряде принципов, имеющих широкую сферу применения.

*Принцип всестороннего, гармонического развития личности.* Средства, методы и условия физического воспитания, закономерности

---

<sup>1</sup> Осипов Д.В. Применение скоростной тренировки с борцовским жгутом для развития функциональных способностей дзюдоистов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 161–164.

<sup>2</sup> Никоноров Е.А. Совершенствование физической подготовки сотрудников ОВД // Вестник Московского университета МВД России. 2011. № 3. С. 44–47.

обучения двигательным действиям и воспитание двигательных способностей представляют большие возможности эффективного воздействия не только на физическое, но и на духовное развитие человека, позволяя успешно решать ряд задач, связанных с содержанием нравственного, волевого и умственного воспитания. Кроме того, необходимо обеспечить комплексность физической подготовки, единство общей и специальной физической подготовки. В итоге, данный принцип требует, чтобы физическое воспитание было комплексным не только по отношению к другим видам образования, но и по своему определенному содержанию.

*Принцип связи физической подготовки с профессиональной деятельностью* определяет наиболее важную прикладную функцию физического воспитания – подготовка сотрудников МВД России к полноценному выполнению служебно-боевых задач. В результате многолетнего процесса физической подготовки должны сформироваться, развиваться и закрепиться необходимые двигательные навыки. Принцип связи физической подготовки с практикой требует, чтобы приоритет отдавался тем, которые имеют наибольшую практическую ценность в предстоящей профессиональной деятельности.

*Принцип оздоровительной направленности физической подготовки.* Главная цель этого принципа заключается в требовании оптимизации процесса физической подготовки с целью достижения наибольшего эффекта в отношении укрепления здоровья. Иными словами, какие бы сложные специальные задачи не решались в процессе физического воспитания, какие бы ситуации при этом ни складывались, неизменной остается установка на достижение оздоровительного эффекта.

То есть, главное, чтобы в процессе применения высоких функциональных нагрузок, что естественно для физической подготовки, очень точно определялась линия, отделяющая положительный эффект от отрицательного. Принцип «оздоровительной» направленности требует не только установку «Не навреди!», но и, конечно же, «Укреплять, улучшать, совершенствовать!». Принцип оздоровительной направленности органически связан с другими принципами физического воспитания, так как без здоровья человек не имеет ни развития, ни полноценной жизнедеятельности<sup>1</sup>.

*Принцип сознательности и активности* означает, что занимающиеся четко понимают необходимость усвоения упражнений и сознательно

---

<sup>1</sup> Герасимов И.В. Специфика физической подготовки сотрудников ГИБДД, впервые принятых на службу в органы внутренних дел // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): сборник материалов международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 100–103.

относятся к овладению ими. Реализация данного принципа зависит от разьяснения обучаемым:

- важности физической подготовки в повышении качества обучения и физического состояния;
- целей, задач и программы тренировок, конкретных требований, необходимых для выполнения определенных упражнений;
- сущности изучаемых упражнений и их влияния на организм, техники выполнения упражнений;
- необходимости развития навыков анализа и обобщения своих успехов и неудач.

Принцип сознательности и активности означает целеустремленное участие занимающихся в учебном процессе. Это достигается:

- точностью процесса обучения, «живым» и познавательным проведением занятий, повышением внимания курсантов, их заинтересованности в уяснении и успешном выполнении упражнений;
- использование состязательности и придание обучающимся увлекательности, эмоционального подъема, проявлением волевых усилий.

Состязательность вызывает желание у курсантов стремиться к эффективному выполнению упражнений. Однако надо учитывать, что на начальном этапе обучения состязательный метод применять нецелесообразно: при слабой подготовленности могут появиться ошибки, которые сложно будет исправлять.

Объективная оценка и поощрение стимулируют курсантов быть более активными и уверенными в своих силах. Нельзя необоснованно снижать оценки или, наоборот, преувеличивать достижения. Самостоятельность в выполнении упражнений закрепляет успех<sup>1</sup>.

*Принцип наглядности* предполагает активное использование зрительных анализаторов, образов и ощущений для наиболее полноценного представления о выполнении упражнений. Поскольку деятельность занимающихся носит прикладной характер, то одной из главных целей является всеобъемлющее и всестороннее развитие органов чувств. Наглядность важна не только сама по себе, но и для того, чтобы повысить уровень восприятия упражнений, интерес к занятиям, а также облегчает выполнение предлагаемых заданий, и, наконец, помогает прочному усвоению знаний, умений и навыков.

*Принцип доступности, индивидуализации и дифференциации* означает необходимость построения обучения и воспитания в соответствии с возможностями обучающихся, учитывая особенности возраста, пола,

---

<sup>1</sup> Алдошин А.В., Еремин Р.В. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями в тренажерном зале // Государство и право в эпоху глобальных перемен: материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 338–339.

уровня предварительной подготовленности, а также индивидуальных различий в физических и духовных способностях.

Значительную роль в обеспечении доступности играет использование специальных средств и методов, направленных на формирование непосредственной готовности к выполнению поставленных задач.

*Принцип постепенности* выражается в постепенном увеличении сложности, объема и интенсивности выполняемых упражнений. В таком случае совершенствование двигательных навыков происходит за счет постоянного обновления и усложнения двигательных задач. Также наряду с усложнением двигательных задач, необходимо обеспечивать возрастание всех компонентов физической нагрузки – это закреплено закономерностями развития таких качеств, как сила, быстрота и выносливость.

*Принцип прочности* заключается в закреплении уже сформированных двигательных навыков, сохранение и поддержание высокого уровня физических качеств в течение длительного периода. Для обеспечения этого принципа необходимо соблюсти следующие условия: многократное повторение упражнений, а также систематическая проверка и оценка двигательных умений и навыков.

В целом, любую программу круговой тренировки можно описать терминами аббревиатуры FITT<sup>1</sup>:

Частота (frequency): количество тренировок в неделю;

Интенсивность (intensity): насколько высока нагрузка;

Время (time): продолжительность каждой тренировки;

Тип (type): тип выполняемых упражнений.

Частота: 2-3 тренировки в неделю.

Интенсивность: возьмите или установите в тренажере вес, равный 40-70 % от вашего максимума в этом упражнении и выполните 12-15 повторений – в зависимости от вашего нынешнего уровня силы и выносливости. Постарайтесь выполнить один подход за 20-30 секунд, но сосредоточьтесь на технике, а не на минимальном времени. Если вы чувствуете сильную усталость после 15 повторений, уменьшите вес. Если же, с другой стороны, 15-20 повторений даются слишком легко, увеличьте вес. Отдых между подходами 15-30 секунд.

Время: начните с программы, которую вы можете выполнить за 30 минут. В дальнейшем постепенно увеличьте время тренировки до 45-60 минут.

Тип: лучший выбор для круговых тренировок – силовые тренажеры. Использование свободных весов также возможно, но в некоторых упражнениях вам может понадобиться страхующий партнер. Ставьте

---

<sup>1</sup> Круговая тренировка [Электронный ресурс]. URL: <https://fitomaniya.ru> (дата обращения: 20.06.2019).

своей целью использовать 6-10 тренажеров в первое время и увеличить их число до 12-15.

При выполнении тренировки на все группы мышц придерживайтесь главного принципа: сначала нагружаете большие мышечные группы, затем более мелкие.

Основная цель подобной тренировки – проработка основных групп мышц за один тренировочный круг. Чтобы прохождение такого круга было не слишком утомительным, рекомендуется чередовать упражнения на нижнюю и верхнюю части тела.

Для достижения максимального эффекта при прохождении каждого круга рекомендуется чередовать кардиоупражнения (степ, беговая дорожка, прыжки со скакалкой, велосипед) с силовыми (работа с гантелями или собственным весом). При этом не стоит бояться силовых нагрузок: циклическая тренировка попросту не даст нарасти мышцам, сколько бы ни старались. Чтобы мышцы стали объемные и рельефные потребуются долгая работа с действительно большими весами.

Данный вид тренировки очень подходит для новичков. Для него применяются простые базовые упражнения, не представляющие сложности для людей даже с самой минимальной физической подготовкой. Также данный вид тренировки способствует развитию координации движений и выносливости<sup>1</sup>.

Особенностью тренировки по кругу является практически полное отсутствие остановок между упражнениями. Благодаря большому количеству упражнений и подходам, значительно возрастает интенсивность тренировки, что позволяет сократить время ее проведения.

Неудивительно, что при использовании такой круговой системы время тренировки сокращается, однако усталость от нее будет не меньше, чем при полноценной 1-1,5-часовой тренировке в тренажерном зале. В среднем время на ее проведение колеблется в пределах 35-50 минут.

Выполнять данную фитнес-практику рекомендуется не чаще 2-3 раз в неделю, чтобы давать мышцам возможность полноценно отдохнуть.

Если же этого не делать, то, во-первых, можно сильно перегрузить мышцы, а во-вторых, так и не дождаться нужного результата от тренировки.

Метод круговой тренировки, поскольку он не требует сложного спортивного инвентаря и его можно использовать во всех видах спорта и при любом уровне физической подготовки. Для занятий в вузе достаточно минимальной комплектации спортивного зала, а именно, наличие скакалок, скамеек и гантелей.

---

<sup>1</sup> Нестерова И.А. Методы круговой тренировки [Электронный ресурс]. URL: <http://odiplom.ru/lab/metody-krugovoi-trenirovki.html> (дата обращения: 20.06.2019).

Основной особенностью круговых тренировок является регулярное циклическое повторение системы физических упражнений за определенный интервал времени. Метод круговых тренировок подчиняется системе правил, следование которым позволяет повысить эффективность занятий.

Каждый круг тренировок можно считать завершенным только после выполнения в заданной последовательности всех упражнений. В процессе выполнения системы упражнений по методу круговой тренировки допускается отдых не более 10-15 секунд за один круг. После одного полного круга нужен отдых 2-3 минуты. Интервал отдыха между кругами напрямую зависит от количества упражнений. При использовании метода круговой тренировки каждое упражнение рекомендуется выполнить не менее 10 раз<sup>1</sup>.

В зависимости от сложности упражнения в круговой тренировке количество повторений делается от 10 до 30 раз. Метод круговой тренировки подразумевает выполнение упражнений не менее чем в три круга. Круговая тренировка реализуется посредством нескольких методов. Использование того или иного подхода зависит от уровня физической подготовки, целей тренировки и возрастной группы.

---

<sup>1</sup> Коновалова Л.А. Развитие общей физической подготовки методом круговой тренировки // Физическая культура, спорт и здоровье. 2014. № 23. С. 165–167.

## 2. Разновидность круговой тренировки и особенности ее применения

В рамках новых образовательных стандартов регламентируемых ФГОС последнего поколения, методы круговой тренировки на занятиях физической подготовки стали еще более востребованными, чем ранее.

Круговые тренировки предполагают разностороннее воспитание физических качеств курсантов. Основные задачи круговых тренировок указаны в таблице 1:

**Таблица 1**

- развитие физических качеств;
- обеспечение всестороннего физического развития;
- повышение уровня функциональных возможностей организма и физической работоспособности;
- совершенствование двигательных навыков и умений.

На современных занятиях физической подготовки очень часто можно столкнуться с подменой метода круговой тренировки на иные, похожие, но менее эффективные методики. Методы круговой тренировки на занятиях физической подготовки доказали свою эффективность в процессе работы с любыми возрастными группами.

Их регулярное использование дает видимые результаты уже на первый месяц регулярного использования педагогом. Использование круговой тренировки на занятии по физической подготовке имеет ряд серьезных преимуществ, к числу которых можно отнести следующее<sup>1</sup>:

- позволяет избежать монотонности занятия. Доказана эффективность во всех возрастных группах;
- позволяет большому количеству обучающихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря;
- быстрая смена физических упражнений дает возможность получить физическую нагрузку на все мышечные группы и избежать при этом местного утомления;
- занятия отличаются высокой моторной плотностью.

Преподаватель должен очень ответственно подходить к процессу использования метода круговых тренировок на занятиях.

---

<sup>1</sup> Панина И.В., Курганова Е.Н. Применение метода круговой тренировки в условиях учебно-тренировочных занятий со студентами высших учебных заведений // Наука-2020. 2016. № 5. С. 49–52.

Регулярно рекомендуется анализ текущей физической подготовки тренирующихся и уточнение их индивидуальных физических возможностей. Для каждого устанавливается индивидуальная нагрузка. Её определение основано на результатах максимального теста. Для оценки функционального состояния организма могут быть использованы различные функциональные пробы<sup>1</sup>:

Пробы с дозированной физической нагрузкой.

Пробы с изменением положения тела в пространстве.

Пробы с изменением внутригрудного и внутрибрюшного давления.

Гипоксемические пробы.

Помимо этих функциональных проб используются также специфические пробы с нагрузкой, характерной для каждого вида двигательной деятельности.

Выделяют несколько особенностей метода круговой тренировки:

По форме. Это специально разработанная система выполнения упражнений поточным способом.

По смыслу. Это сочетание тренировочных программ, нацеленных на формирование физических качеств.

По сути. Это программа физических упражнений, включающая комплекс строго определенных методов исполнения заданий.

Для выполнения физических упражнений тренирующихся разбивают на группы. Каждую из них размещают на индивидуальном участке, где заранее подготовлен спортивный инвентарь и необходимое оборудование.

Желательно, чтобы каждая группа состояла из четного числа человек, тогда они смогут выполнять задания попарно.

Согласно рекомендациям специалистов, комплекс кругового метода тренировки должен состоять из 10-12 упражнений. Если это особая направленность, достаточно 6-8<sup>2</sup>.

Среднее время на выполнение каждого элемента – 30-40 секунд, и столько же – интервал для отдыха. На все упражнения затрачивается около 10-15 минут. Важный момент – дозирование нагрузки. Уже с первого занятия перед тренируемым ставят цель – выполнить максимально возможное количество повторов за определенный промежуток времени.

---

<sup>1</sup> Круговая тренировка [Электронный ресурс]. URL: <https://fitomaniya.ru> (дата обращения: 20.06.2019).

<sup>2</sup> Шаламов Г.М. Формирование мотиваций и ценностного отношения к физической культуре и спорту в образовательных учреждениях // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы междунар. науч.-практич. конф. Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. С. 430–432.

Контроль нагрузки определяется в перерывах путем измерения пульса. Исходя из показателей, подбирается индивидуальная нагрузка для каждого тренирующегося.

Переход на следующий этап не должен быть интенсивнее предыдущего, где были затрачены максимальные усилия. Упражнения на каждом участке и способ их исполнения в совокупности образуют комплекс, дающий возможность решать задачи развития физических качеств методом круговой тренировки.

Данный способ сочетает в себе движения, развивающие гибкость и выносливость: силовые элементы развивают соответствующие возможности, которые проявляются в выполнении статических или динамических движений с отягощением. Симбиоз силовых со скоростными движениями дают возможность быстро выполнять упражнения, преодолевая воздействие внешних сил.

Элементы, способствующие развитию выносливости, учат преодолевать утомление и усталость, продолжая выполнять поставленную задачу.

Круговая тренировка на развитие гибкости постепенно способствует выполнению движений с большей амплитудой. Чтобы добиться наилучшего результата, важно разрабатывать комплекс упражнений на формирование определенных физических качеств. Каждый тренировочный процесс можно отводить развитию одной характеристики.

Традиционно метод круговой тренировки применяют для комплексного развития всех физических качеств одновременно.

Выделяют 3 разновидности круговой тренировки. Рассмотрим их более подробно<sup>1</sup>:

1. Непрерывно-поточный метод круговой тренировки направлен на воспитание выносливости. Круговая тренировка по методу непрерывно-поточной работы заключается в выполнении упражнений слитно, чаще всего без перерывов или с небольшим интервалом отдыха. Характерной особенностью данного подхода к тренировке состоит в том, что происходит повышение нагрузки и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах.

Все упражнения выполняются без пауз между переходами от одного прорабатываемого участка к другому и кругами. После определения элементов, которые будут использоваться, и испытаний, в ходе которых будет выявлено максимально возможное число повторений для конкретного человека в соответствии с его возможностями, тренируемый получает индивидуальную нагрузку, двукратную полученным результатам.

---

<sup>1</sup> Круговая тренировка [Электронный ресурс]. URL: <http://fitago.ru> (дата обращения: 20.06.2019).

Элементы на каждом участке выполняются свободно, без временных рамок.

Дальнейшее увеличение нагрузки идет за счет увеличения повторов на 1-2 на каждом участке или путем замены на более сложные движения. Упражнения выполняются без пауз, но за определенный отрезок времени. После прохождения заданного комплекса на каждом участке вычисляется продолжительность тренировки. Полученный результат умножается на количество подходов, результатом будет целевое время. Усложнение комплекса осуществляется путем перехода на более сложный уровень элементов. Комплекс упражнений проводится без интервалов, со стандартным числом повторений и определенным временем. При этом количество прохождений кругов может быть разным. По завершении разучивания упражнений выполняется круговая тренировка с равным промежутком времени на каждое движение и перерыв на отдых.

2. Поточно-интервальный метод основан на выполнении простых по технике упражнений с минимальным интервалом отдыха. Такой подход к тренировке развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Этот метод круговой тренировки характеризуется тем, что прохождение двух-трех кругов в первой части занятий способствует развитию таких качеств, как выносливость, скорость, сила. При этом улучшается работа дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Этот способ имеет два варианта исполнения: первый основан на таком принципе: 15 секунд на упражнение на каждом участке и перерыв в 30-45 секунд. Тренировка проводится с персональной дозировкой, при этом отдых должен соответствовать интенсивности упражнений и физической подготовке тренируемого человека. Чем активнее выполняются элементы, тем эффективнее происходит развитие скорости, силы и выносливости.

Использование этого варианта должно проходить в соответствии с четкими правилами выполнения упражнений, в умеренном темпе, нельзя допускать его повышения за счет худшего выполнения движений. Вторым вариантом основан на более продолжительном исполнении упражнений – по 30 секунд и с таким же интервалом на отдых<sup>1</sup>.

3. Интенсивно-интервальный метод круговых тренировок используется после того, как уровень физической подготовки значительно повысится. Уровень сложности и мощности упражнений составляет 75 % от максимально возможной нагрузки.

Этот способ применяется при достижении определенного уровня физической подготовки тренируемыми людьми. Использование круговой тренировки по методу длительной непрерывной работы позволяет суще-

---

<sup>1</sup> Круговые тренировки для красивого тела [Электронный ресурс]. URL: <https://protrip.ru> (дата обращения: 20.06.2019).

ственно увеличить показатели силы, скорости и выносливости. Выполняется комплекс одним из двух вариантов: На каждое упражнение дается 10-15 секунд с интервалом для отдыха 0,5-1,5 минуты. Увеличение нагрузки проводится путем сокращения времени, затрачиваемого на выполнение элемента, количество повторений остается прежним. Этот вариант подразумевает выполнение упражнений без временных ограничений, с количеством повторов 8-10 раз, в умеренном темпе. Интервал на отдых колеблется в диапазоне от 0,5 до 3 минут, определяющим фактором является физическая нагрузка. Усложнение круговой тренировки обеспечивается путем увеличения интенсивности выполняемого элемента. При этом время отдыха остается постоянным. В перерыве необходимо делать дыхательные упражнения и расслаблять мышцы для быстрого восстановления и подготовки организма к следующему подходу.

Особенность организационного процесса заключается в расстановке тренирующихся так, чтобы пока одна пара человек выполняла элементы, другие отдыхали<sup>1</sup>.

Как уже было сказано, использование кругового метода в спортивной тренировке базируется на постоянном циклическом повторении комплекса физических упражнений за ограниченный отрезок времени. При этом важно отметить, что эти занятия подчиняются своду правил, благодаря которым результативность значительно повышается.

Прохождение круга можно считать законченным только после того, как выполнены все упражнения в определенной последовательности. Период отдыха должен соблюдаться в соответствии с используемым методом.

После завершения полного цикла упражнений и перед тем, как приступить к новому кругу, отдыхают не меньше 2-3 минут.

Точное время передышки зависит от числа выполненных элементов. Повторение каждого упражнения на каждом участке следует осуществлять не менее 10 раз. С повышением уровня сложности тренировочного процесса количество повторов возрастает до 30.

Исходя из этого, в процессе применения круговых тренировок решаются две основные задачи:

- повышение функциональных возможностей организма;
- активизация морфофункциональных перестроек в организме, что в итоге способствует повышению адаптационных возможностей организма к конкретному виду физической деятельности.

Основные задачи круговых тренировок указаны в таблице 2.

---

<sup>1</sup> Андреев А.А., Росадюк В.С., Струганов С.М. Инновационные взгляды на повышение профессионально-прикладных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2016. № 3 (78). С. 63–71.

Таблица 2

- повышение максимальной произвольной силы, которую способен проявить курсант в упражнениях, причем величина мышечных усилий должна на 20-30 % превышать значения максимальных мышечных усилий, развиваемых в период сдачи контрольных нормативов;
- повышение мощности рабочего усилия в специальных упражнениях в однократном проявлении и в условиях повторной работы, причем по своей величине мощность усилия должна быть выше, а темп движений существенно ниже, чем в период сдачи контрольных нормативов;
- развитие локальной мышечной выносливости, что способствует увеличению окислительных возможностей рабочих мышц, а также повышению мощности и емкости механизмов аэробного энергообеспечения;
- совершенствование скоростной выносливости, т.е. способности поддерживать необходимую мощность работы в условиях, приближенных к ситуациям служебной деятельности.

Основные задачи решаются при помощи использования специальных скоростно-силовых упражнений и различных способов затруднения и отягощения условий выполнения физических упражнений.

В завершении необходимо выделить тот факт, что метод круговых тренировок на занятиях по физической подготовке не единственный эффективный метод повышения уровня физического развития. Рекомендуется регулярно использовать иные методы тренировок, что позволит развиваться не только тренеру, но и обучающимся.

### **3. Планирование занятий методом круговой тренировки у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России**

К курсантам и слушателям образовательных организаций системы МВД России в части физической подготовки, специальных знаний, развития физических качеств, приобретения профессионально-прикладных двигательных умений и навыков предъявляются повышенные требования, связанные не только с сохранением и укреплением здоровья, но и с будущей профессиональной деятельностью.

Физическая подготовка в системе высшего профессионального обучения занимает важное место: ей на всех годах обучения отводится более 500 часов.

Отметим, что необходимо четкое планирование всех занятий у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. В рамках нашего исследования интерес представляют методы круговой тренировки, а именно подходы к организации такой тренировки.

В зависимости от периода подготовки и уровня развития двигательных качеств тренирующихся планируется соотношение общей и специальной физической подготовки, проводимой методом круговой тренировки. Применительно к требованиям избранного вида спорта она направлена на укрепление органов и систем, повышение функциональных возможностей, а также целевое развитие двигательных качеств<sup>1</sup>.

В связи с этим особое место в нем занимает планирование общей специальной и профессионально-прикладной физической подготовки, осуществляемой по методу круговой тренировки. Для циклического планирования круговой тренировки следует использовать комплексы упражнений, направленные в первую очередь на общефизическую подготовку курсантов с учетом профиля избранной профессии и программного материала, который изучается на занятиях физического воспитания и подготовки.

Избранный комплекс применяется на 4-6 смежных занятиях, после чего проводится его коррекция, предусматривающая замену одного, нескольких или всех упражнений комплекса с тем, чтобы повысить его направленность на решение конкретных задач физической подготовки курсантов.

---

<sup>1</sup> 5 комплексов упражнений для круговых тренировок на все группы мышц для жиросжигания [Электронный ресурс]. URL: <https://athleticbody.ru> (дата обращения: 20.06.2019).

Материал по общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовке планируется на все занятия в течение учебного года в соответствии с программой физического воспитания.

По усмотрению тренера/преподавателя, этот материал может быть объединен в комплексы круговой тренировки или пройден отдельно в любой из частей занятий. Целевая направленность комплексов круговой тренировки имеет то преимущество, что позволяет решать три важные задачи общего, специального и профессионально-прикладного характера одновременно и взаимосвязано в относительно короткий промежуток времени, а главное, с большой эффективностью.

На первом году обучения применение круговой тренировки можно испытать по упрощенному варианту, когда учет в карточках достижения не ведется и предлагается дифференцированный подход к каждому курсанту и слушателю с использованием стандартной нагрузки и разных вариантов упражнений.

Круговую тренировку целесообразно планировать, используя на первом году обучения 30-50 %, на втором – 50 %, на третьем году – 50-70 % времени, запланированного по всем разделам программы физической подготовки<sup>1</sup>.

Какой раздел программы проходить, используя метод круговой тренировки, целиком зависит от преподавателя. При наличии определенных условий и соответствующей подготовки круговую тренировку можно включать во все разделы учебной программы. Контрольные нормативы (тесты) по ППФП планируются и определяются с учетом характерных особенностей изучаемых профессий. Такими нормативами могут быть учебные нормативы, предлагаемые программой для оценки физической подготовленности обучающихся. На контрольных уроках, как правило, планируется проведение зачетов по одному, максимум двум видам физических упражнений<sup>2</sup>.

Итак, в основе метаболических тренировок лежат интенсивные комбинации традиционных силовых упражнений и многоповторных программ, которые дадут вам серьезную кардионагрузку и отлично подойдут для сжигания жира мужчинам и женщинам.

В зависимости от основных задач занятий и используемых средств можно определить несколько наиболее характерных и популярных типов круговой тренировки:

---

<sup>1</sup> Баркалов С.Н. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 299–304.

<sup>2</sup> Кулиничев А.Н. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 3. С. 19–22.

В зависимости от преимущественного развития тех или иных качеств:

- круговая тренировка на силу;
- круговая тренировка на выносливость;
- круговая тренировка на силовую выносливость;
- круговая тренировка для воспитания общей ловкости, координации движений.

В зависимости от применяемых средств:

- круговая тренировка с партнером;
- круговая тренировка игрового характера;
- круговая тренировка + ударная техника;
- круговая тренировка + борцовская техника;
- круговая тренировка + боевые приемы борьбы;
- круговая тренировка с использованием кардио- и силовых тренажеров.

Выбор силовых упражнений производится с учетом главных задач тренировки и физической подготовленности группы в целом. Индивидуализация в круговых тренировках возможна за счет поправки следующих параметров нагрузки:

- 1) исходного положения в упражнении;
- 2) применения различного веса отягощения;
- 3) изменения темпа выполнения упражнения;
- 4) изменения амплитуды движения.

Время, затраченное на каждое упражнение, колеблется от 30 секунд до нескольких минут. Если выполнять скоростную круговую программу, то лучше всего выбрать время в 30 секунд. Однако для многих занимающихся 30 секунд может быть слишком мало, если они работают в парах или выполняют такие упражнения, где необходимо «попасть в поток».

В таблице 1 приведены длительность нагрузки и паузы отдыха для различного контингента занимающихся и направленности круговой тренировки.

Длительность нагрузки и пауз отдыха в круговых тренировках различной направленности (см. таблицу 3).

**Длительность нагрузки и пауз отдыха в круговых тренировках  
различной направленности**

№	Направленность тренировки	Время нагрузки на станциях (в секундах)	Время пауз отдыха (в секундах)
1	Круговая тренировка для неподготовленных курсантов	10-20	40
2	Круговая тренировка силовой направленности для подготовленных курсантов	20-130	30
3	Круговая тренировка на выносливость для подготовленных курсантов	60-120	15

Круговой метод тренировки применяется и в тренажерном зале с использованием упражнений с отягощениями, с резиновыми эспандерами, а также кардио- и силовых тренажеров. Круговая тренировка на силовых тренажерах комбинируется с классическими аэробическими аксессуарами и кардионагрузкой.

В программах круговых тренировок для повышения эффективности подобных занятий могут широко применяться свободные веса:

- гантели разного веса;
- боди-бары – гимнастические палки различного веса;
- специальная штанга – памп;
- медицинские мячи;
- гири.

Для увеличения нагрузки при выполнении силовых упражнений применяются различного рода эспандеры, которые часто применяются в сочетании с другим оборудованием, таким, как, например, степ-платформа.

В настоящее время огромной популярностью у молодежи пользуется аэробика с элементами бокса, самбо, кикбоксинга, ушу, дзюдо, тайчи, каратэ и др. На занятиях по физической подготовке, при необходимости, можно использовать специальное оборудование или обычные поролоновые маты и включать элементы восточных единоборств в круговую тренировку.

При проведении занятий методом круговой тренировки в тренажерном зале естественно можно применять различные кардио- и сило-

вые тренажеры. В то же время не исключается возможность применения круговой тренировки в зале аэробики с использованием легких силовых тренажеров, стационарного велосипеда, тренажеров системы Пилатес и др.

Одна из самых больших проблем организации занятий методом круговых тренировок это предсказать, сколько придет занимающихся на занятие. Очень важно иметь примерное представление о максимальном числе занимающихся. Рекомендуется подготовить площадь и оборудование для новых дополнительных станций в том случае, если количество занимающихся окажется больше, чем ожидалось. Необходимо заранее спланировать использование несколько упражнений для парной работы, например две степ-платформы, фит-бола, резиновых амортизаторов и т.п.<sup>1</sup>

Занимающиеся могут сами выбирать отягощения или мячи перед занятием во вводной части занятия. Таким образом, когда они подходят к силовым упражнениям, они могут взять свое личное оборудование. То, что курсанты сами выбирают оборудование, позволяет не гадать, какое им использовать оборудование при подготовке к занятиям. Это также позволит внести разнообразие в занятия, повышает самостоятельность и активность людей, индивидуализирует процесс тренировки.

При проведении занятия методом круговой тренировки в тренажерном зале необходимо четко продумать не только последовательность упражнений, но и перемещение занимающихся от тренажера к тренажеру, чтобы избежать столкновений и помех.

Применение круговой тренировки в зале аэробики с использованием легких силовых тренажеров, стационарного велосипеда, тренажеров системы Пилатеса и др. требует предварительной подготовки и проверки исправности оборудования.

Продолжительность занятия, построенного по круговому принципу, составляет обычно 90 минут.

Основные части занятия – классические: подготовительная часть, которая в свою очередь подразделяется на вводную часть и разминку.

Во *вводной части* объясняются и если надо показываются отдельные упражнения. Если не было возможности организовать станции до занятия, то эта задача также решается во вводной части. Продолжительность – 10 минут.

*Разминка* может состоять из простой комбинации шагом классической аэробики или степ-аэробики. В состав комбинаций могут включать-

---

<sup>1</sup> Осипов Д.В., Кузнецов М.Б. Некоторые особенности круговой тренировки единоборцев // Государство и право в эпоху глобальных перемен: материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 349–350.

ся элементы, которые планируется использовать в собственно круговой тренировке. Продолжительность – 20 минут.

*Основная часть занятия* состоит из тренировки на станциях, например один круг с 8 станциями: 8 x 1 минута работы + 8 x 20 секунд паузы (для смены станции). Длительность – 11 минут.

Совместная тренировка – 8 минут. Это может быть совместная тренировка, построенная на элементах классической или степ-аэробики, прыжки со скакалкой, ходьба и бег трусцой по залу, тренировка на силу для мышц брюшного пресса, спины и мышц таза. Можно использовать игровой и соревновательный методы, к примеру, организация и проведение различных эстафет с включением упражнений в переноски партнера и/или груза, а также других элементов прикладной гимнастики.

Тренировка на станциях – 11 минут с аналогичной первому кругу тренировкой или большей нагрузкой.

*«Заминка»* (снижение нагрузки) – 10 минут. Например, выполняемые одновременно всеми занимающимися движения низкой интенсивности, на расслабление, дыхательные упражнения.

*Заключительная часть* – 10 минут. Отводиться на восстановительные мероприятия: медленный равномерный бег, ходьба, упражнения на расслабление (свободное «потряхивание» руками с расслаблением мышц плечевого пояса, свободное «потряхивание» ног, расслабленные наклоны туловища и головы назад и вперед и др.), упражнения на растягивание. Затем проводится подведение итогов занятия, где преподаватель: напоминает тему, цель, задачи и учебные вопросы занятия; определяет степень усвоения материала; указывает недостатки и порядок их устранения; объявляет оценки, дает задание на самоподготовку; проводит опрос на предмет получения травм; отвечает на вопросы обучающихся; организует уборку мест занятий.

#### **4. Примерные комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России**

Физическая подготовка – это плановый учебно-тренировочный процесс, направленный на обеспечение физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России к выполнению оперативно-служебных задач и сохранение высокой работоспособности. Физическая подготовка включает в себя общефизические упражнения (на быстроту, силу, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы)<sup>1</sup>.

Высокий уровень физических качеств, знание боевых приемов борьбы, отличное владение табельным оружием являются неотъемлемой частью профессиональной подготовки курсантов.

Целью физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России является воспитание общих и специальных физических, а также психических качеств, прикладных двигательных умений и навыков, необходимых для эффективного решения оперативно-служебных задач выпускниками университета с учетом направленности их предстоящей служебной деятельности.

Общими задачами физической подготовки курсантов и слушателей являются<sup>2</sup>:

- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) до уровня, позволяющего обеспечить успешное освоение ими рабочей учебной программы;
- овладение базовыми умениями и навыками самозащиты без оружия;
- активное внедрение разнообразных форм физической культуры и спорта в режим учебной работы и отдыха курсантов и слушателей;
- улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам служебной деятельности;
- овладение практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе учебных и самостоятельных занятий;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание объективной оценки и уверенности в своих силах.

К специальным задачам физической подготовки относятся:

---

<sup>1</sup> Никоноров Е.А. Совершенствование физической подготовки сотрудников ОВД // Вестник Московского университета МВД России. 2011. № 3. С. 44–47.

<sup>2</sup> Хромов В.А. Особенности физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России в современных условиях // Вестник Московского университета МВД России. 2013. № 8. С. 220–222.

- преимущественное развитие скоростно-силовых качеств и силовой выносливости;

- доведение до автоматизма навыков выполнения боевых приемов борьбы, направленных на обезвреживание и задержание противника в условиях высокого психоэмоционального напряжения и физического утомления в стандартных и нестандартных ситуациях;

- овладение основными способами перемещения, переноски партнера, преодоления естественных и искусственных препятствий, принятия различных положений для стрельбы при передвижениях, использования табельного оружия в качестве подручных средств;

- формирование умений и навыков коллективных действий при силовом задержании и обезвреживании противника;

- обучение курсантов и слушателей методике самостоятельного поддержания необходимого уровня специальной психофизической подготовленности;

- воспитание смелости и решительности, находчивости, выдержки и настойчивости средствами физической подготовки.

Основным средством физической подготовки являются физические упражнения.

Развитие и совершенствование физических и психических качеств курсантов достигаются использованием специально подобранных упражнений для:

- общей выносливости;
- силы и силовой выносливости;
- скоростной выносливости;
- быстроты в действиях и двигательных реакций;
- ловкости, пространственной ориентировки и двигательной координации<sup>1</sup>.

Относительно рассмотрения круговой тренировки, необходимо отметить, что для женщин и мужчин движения при круговой тренировке несколько отличаются, поскольку прорабатываются разные проблемные зоны. Но это не значит, что нужно сосредоточиться только на этих частях тела, не уделяя внимание остальному<sup>2</sup>.

Приведем некоторые примеры движений, которые можно считать базовыми. Примеры круговой тренировки для девушек могут включать в себя следующие элементы: работа с гантелями (приседание, выпады впе-

---

<sup>1</sup> Шалупин В.И. Образовательные аспекты формирования физической культуры личности // Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. 2011. № 166. С. 174–176.

<sup>2</sup> Селинская С.Н., Власов А.А., Рядинская Л.В. Круговая тренировка как эффективная организационно-методическая форма проведения занятий с детьми в физкультурно-оздоровительном комплексе // Молодой ученый. 2014. № 11. С. 434–438.

ред, в сторону и назад), поднятие рук и ног из позиции лежа, упражнение «велосипед» лежа на спине, упор лежа (с целью удержания, а также для отжимания на коленях), прыжки, различные скручивания<sup>1</sup>. Примеры круговой тренировки для мужчин могут состоять из таких элементов, как жим (руками на скамье и ногами на тренажерах), тяга из лежачей позиции, подъем штанги и приседания с ней, отжимания (на брусьях, от пола), работа руками с гантелями. Комплекс может состоять из разнообразных занятий.

Самое главное – чтобы все мышцы работали благодаря разным упражнениям.

Самый лучший эффект имеет круговая тренировка, программа которой укомплектована простыми элементами, к которым относятся наклоны, приседания, выпады и т. д. Оптимально, если один тренировочный цикл состоит не менее чем из 5-7 элементов (тем, кто занимается долго, можно довести число до 12). Чтобы не переутомляться и не терять интерес, нужно чередовать последовательность движений, меняя упражнения. В каждый тренинг необходимо включить минимум один элемент на каждую мышечную группу (выпады и подъемы для нижних конечностей, приседания для ягодиц, упражнения на подъем таза)<sup>2</sup>.

Итак, тренировка должна проводиться с прохождением, как минимум, трех кругов упражнений. Применение определенного подхода напрямую зависит от возраста тренируемого, поставленных целей и уровня подготовки. Занятия по данному методу могут реализовываться несколькими одиночными или объединенными вариантами.

Перед началом обязательно нужно разминать мышцы, связки и суставы, как минимум делать разминочные подходы, а после окончания выполнять заминку.

Можно использовать такую совокупность сбалансированных элементов для выполнения:

*Приседания с поднятием на носки.* Стоя, спина ровная, стопы на ширине плеч, руки опущены. Вдох, присесть до угла 90 градусов, руки вытянуть перед собой. Выдох, встать, подняться на носки.

*Отжимания от пола.* Упор на ладони и пальцы ног. Вдох, согнуть локти, слегка коснуться грудью пола. Выдох, руки выпрямить. Тело держать ровно.

---

<sup>1</sup> Моськин С.А. Особенности физической подготовки женщин – сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2017. С. 168–171.

<sup>2</sup> Ткаченко Ю.А. Роль физической культуры в воспитании, образовании и оздоровлении студентов // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2014. № 6 (62). С. 184–188.

*Выпад вперед с руками.* Начальное положение – стоя ровно. Вдох, шагнуть вперед, согнув колени. Выдох, руками с усилием «оттолкнуться» от воздуха, встать в исходное положение.

*Обратные отжимания.* Сидя на скамье, руки упираются в ее край, таз сместить вперед за пределы сиденья. Вдох, опуститься к полу, упор прямыми ногами на пятки. Выдох, выпрямить руки.

*Скручивания.* Лежа на спине, руки – в замке за головой, колени согнуты. На выдохе приподнять корпус к коленям со скручиванием набок. Выдох, опуститься на пол.

*Лодочка.* Лечь на живот, руки выпрямлены над головой, ноги вместе. Одновременно поднять корпус и прямые ноги, задержаться в такой позе на три-пять секунд.

*Планка.* Выполнить стойку на локтях и носках ног. Голова, спина, ноги – на одной линии. Задержаться на 30 секунд, повторять до пяти раз. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки эффективно и в психологическом плане, поскольку приучает не останавливаться на достигнутом уровне из-за временных трудностей<sup>1</sup>.

С течением времени эффективность упражнений снижается из-за привыкания к нагрузке собственного веса. Далее нужно задуматься о приобретении отягощений: штанги, гантелей, съемных утяжелителей для конечностей, турника, гирь.

Применение этого комплекса для физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России разной возрастной группы неоднократно доказывало свою эффективность. Его систематическое использование дает положительные результаты уже после нескольких тренировок.

Метод дает возможность всем курсантам и слушателям образовательных учреждений МВД России заниматься вместе и в то же время самостоятельно при наличии минимального набора инвентаря. Постоянная смена упражнений позволяет задействовать все группы мышц за одну тренировку. Занятие характеризуется высокой моторной плотностью. Преподаватель по физической подготовке должен обстоятельно подходить к использованию метода круговой тренировки на уроках физической культуры.

Рекомендуется регулярно осуществлять анализ текущего уровня подготовленности курсантов и слушателей.

---

<sup>1</sup> Осипов Д.В. Развитие силовой выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России путем применения круговой тренировки // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮОИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 129–133.

Круговая тренировка приспособливает курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России к самостоятельному анализу при формировании и развитии двигательных функций, к выработке очередности выполнения упражнений, приучает к организованности, собранности и концентрации при выполнении спортивных элементов<sup>1</sup>.

Важным моментом является эффективно используемое время, отведенное для занятий. В процессе обучения новому упражнению задействуются те или иные физические навыки. К примеру, при проработке силовых качеств, развитии скорости и выносливости создается основа для дальнейшего совершенствования двигательных умений<sup>2</sup>.

Для того, чтобы подтвердить эффективность круговой тренировки, нами было проведено исследование. Была выбрана группа, состоящая из 10 - 15 курсантов из разных учебных групп, которые имели некоторые проблемы с того или иного характера в физическом развитии и физической подготовке. Перед началом эксперимента были измерены рост, вес, пульс, каждого курсанта. Отдельно были измерены окружность таза и окружность груди; окружность шеи; окружность предплечий; окружность талии; окружность бедра; окружность голени.

В течение месяца с курсантами проводились занятия по методу круговой тренировки.

Упражнения были разделены на 3 дня, то есть 3 занятия, проходящие через день. По понедельникам, средам и пятницам. Испытуемым была проведена также консультация по питанию (так, например, рекомендовалось присутствие сложных углеводов (овощи, фрукты, злаковые) ежедневно; умеренное количество белковой пищи; ограничение полезных жиров в виде оливкового масла, орехов и жирных сортов рыб; есть рекомендуется за 2 часа до тренировки и 2 часа спустя; норма воды – 2-3 литра в день; в интервал отдыха между кругами допускалось несколько глотков минеральной негазированной воды).

Как было сказано выше, тренировки проводились три раза в неделю, и каждый раз курсанты выполняли комплексы по неделям, чтобы добиться желаемого результата в выполнении необходимых упражнений. Занятие начиналось с разминочного бега 7-10 минут, далее был комплекс плиометрических упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости:

- бег с высоким подъемом бедра на месте;
- выпрыгивание из полуприседания с ускорением;

---

<sup>1</sup> Круговая тренировка [Электронный ресурс]. URL: <https://fitomaniya.ru> (дата обращения: 20.06.2019).

<sup>2</sup> Губанов Э.В. Некоторые особенности развития и тренировки физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 154–157.

- бег с прямыми ногами вперед (ножницы) на месте;
- выпрыгивание вверх из полуприседания с одной ноги, поочередно;
- бег с подъемом голени назад, на месте;
- выпрыгивание в разножку со сменой ног;
- выпрыгивание вверх с высоким подъемом бедер;
- упор присев – упор лежа – упор присев – выпрыгивание вверх;
- прыжки с глубокого выпада со сменой ног<sup>1</sup>.

Данный вид упражнений выполняются по 30-45 секунд, после каждого упражнения максимальное ускорение 20-30 м, следующее упражнение начинается сразу после ускорения, по 2-3 подхода. Темп выполнения упражнений от субмаксимального до максимального (85-100 %)².

После выполнения комплекса плиометрических упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости курсанты переходили к выполнению упражнений, которые были разделены по неделям.

#### **Комплекс № 1 (первая неделя):**

1. Отжимание в упоре на брусках 8-15 раз.
2. Подтягивание на перекладине хватом сверху 5-10 раз.
3. Поднимание ног на перекладине 8-15 раз.
4. Отжимание в упоре на брусках 8-15 раз.
5. Лежа на полу, поднимать согнутую в колене ногу и выпрямлять ее, медленно опуская к полу – 6-12 раз каждой ногой.
6. Лежа на мяче, поднимать параллельно полу противоположные руку и ногу – 6-10 раз.
7. Наклоны с гантелями 8-12 раз.
8. Приседания с партнером на плечах: 5-10 раз (или выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой со скамьи попеременно то одной, то другой ногой).
9. Сгибание и разгибание туловища, сидя поперек скамьи с закрепленными ногами 10-15 раз.
10. Встать на низкую скамейку или ступеньку лестницы. Подниматься и опускаться на носках 10-12 раз.

#### **Комплекс № 2 (вторая неделя):**

1. Стоя на коленях, отжиматься от пола 2 x 8-10 раз.

---

<sup>1</sup> Кузнецов М.Б. Применение метода плиометрических тренировок для развития физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 143–146.

<sup>2</sup> Махов С.Ю., Осипов Д.В. Методы круговой тренировки в процессе физической подготовки сотрудников ОВД// Наука-2020. 2018. № 5 (21). С. 20–31.

2. С весом на плечах подниматься и спускаться одной ногой на низкую скамью 2 x 8-10 раз.

3. Лежа, ноги на стопах. Поднять прямые руки вверх, одновременно поднять таз и спину, удерживать равновесие, опираясь на плечи 2 x 8-10 раз.

4. Переход из вися на прямых руках в вис сзади и обратно (с согнутыми или прямыми ногами) 2 x 5-15 раз.

5. Подъем ног на перекладине 2 x 8-15 раз.

6. Поднимание ног к перекладине 2 x 5-8 раз.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях 2 x 8-15 раз.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях 2 x 10-15 раз.

9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях 2 x 10-15 раз

10. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях 2 x 20-25 раз

### **Комплекс № 3 (третья неделя):**

1. Выпрыгивание вверх из полуприседа — 20-30 повторений.

2. Угол в упоре на брусьях.

3. Подтягивание на перекладине хватом снизу 3 x 5-15 раз.

4. Подтягивание на перекладине хватом сверху 3 x 5-10 раз.

5. Отжимание в упоре на брусьях 3 x 8-15 раз.

6. Подтягивание широким хватом сверху с касанием перекладины затылком: 3 x 5-15 раз.

7. Поднимание ног на перекладине 3 x 8-15 раз.

8. Наклоны с гантелями 3 x 8-12 раз.

9. Встать на низкую скамейку или ступеньку лестницы. Подниматься и опускаться на носках 3 x 10-12 раз.

10. Переход из вися на прямых руках в вис сзади и обратно (с согнутыми или прямыми ногами) 3 x 5-15 раз.

Тренировки в течение недели должны отличаться своими нагрузками одна от другой. Например, так: в понедельник – малая, среда – средняя, пятница – большая, а раз в две недели – максимальная<sup>1</sup>.

Выполнением всех вышеперечисленных комплексов мы смогли добиться результата в выполнении нормативов для мужского пола (см. таблицу 4) и женского пола (см. таблицу 5).

---

<sup>1</sup> Герасимов И.В. Методика подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению контрольных упражнений на быстроту и ловкость // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 107–111.

## Нормативные упражнения для курсантов мужского пола

Наименование упражнений		Един. измер.	До занятий круговой тренировки	Спустя неделю занятий круговой тренировки	Спустя две недели занятий круговой тренировки	Спустя три недели занятий круговой тренировки	Спустя месяц занятий круговой тренировки
<b>Сила</b>	Подтягивание на перекладине	Кол-во раз	5	8	10	12	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	28	32	37	40	45
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Кол-во раз	13	17	19	20	23
	Наклоны вперед из положения лежа на спине	Кол-во раз	48	53	56	59	64
<b>Быстрота и ловкость</b>	Челночный бег 10 x 10	Кол-во раз	28.3	27.9	27.5	26.7	26.0
	Челночный бег 20 x 40	Кол-во раз	18.0	17.4	16.9	16.5	16.0

### Нормативные упражнения для курсантов женского пола

Наименование упражнений		Един. измер.	До занятий круговой тренировки	Спустя неделю занятий круговой тренировки	Спустя две недели занятий круговой тренировки	Спустя три недели занятий круговой тренировки	Спустя месяц занятий круговой тренировки
Сила	Подтягивание на перекладине	Кол-во раз	7	10	12	14	16
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	8	10	11	13	15
	Наклоны вперед из положения лежа на спине	Кол-во раз	26	29	31	33	36
Быстрота и ловкость	Челночный бег 10 x 10	Кол-во раз	32.9	31.2	30.0	28.5	26.0
	Челночный бег 20 x 40	Кол-во раз	20.5	19.4	18.9	17.1	16.0

В результате, подобных тренировок были достигнуты определенные успехи. У курсантов увеличилась работоспособность, активность, выносливость, энергия. Измерения, проведенные до начала эксперимента изменились. По итогам проведенного эксперимента, мы видим улучшение в развитии физических качеств курсантов, которые отражены в таблице выше. Эксперимент проводился по таким аспектам как: сила, быстрота и ловкость. Задача состояла в подготовке к сдаче нормативов и успешных выполнений зачетных требований на максимальном уровне (согласно рабочим программам, разработанных в институте). Мышцы приобрели рельефность.

Быстрые тренировки для курсантов в качестве самоподготовки:

#### ТРЕНИРОВКА 1

##### Двухдневный тренировочный план

В каждом комплексе нужно делать 2 суперсета из трех упражнений. Каждый суперсет проделывать 3 раза. Между суперсетами отдых не более 2 минут.

## Комплекс 1

### Первый суперсет

- Жим гантелей на наклонной скамье: 10 повторов.
- Тяга гантелей в наклоне с опорой: 8 повторов каждой рукой.
- Ягодичный мостик 1 ногой: 15 повторов каждой ногой.

### Второй суперсет

- Гоблет-присед на лавку: 8 повторов.
- Отведения с гантелями: 15 повторов.
- Пила на фитболе: 12 повторов.

## Комплекс 2

### Первый суперсет

- Жим гантели на наклонной одной рукой: 10 повторов каждой рукой.
- Тяга-разводка с гантелями на наклонной скамье: 12 повторов.
- Гоблет-присед на лавку: 15 повторов.

### Второй суперсет

- Ягодичный мостик одной ногой: 20 повторов каждой ногой.
- Отведения с гантелями: 20 повторов.
- Пила на фитболе: 15 повторов.

### 1. Жим гантелей на наклонной скамье.

Лечь на лавку, установив ее под углом 30 градусов. Поднять гантели над собой, выпрямив руки и развернув гантели в одну линию. Плавно опустить гантели вниз по бокам от груди. Сделать секундную паузу в нижней точке, после чего мощно выжать гантели на прямые руки. Это 1 повтор.

### 2. Тяга гантелей в наклоне с опорой

Взять в руки гантели и лечь грудью на лавку, установленную под углом – 30 градусов. Выпрямить руки и опустить гантели вниз, развернув ладони друг на друга, подтянуть гантели к поясу, свести лопатки. Это стартовое положение. Опустить вниз правую гантель, подтянуть ее обратно. Повторить движение левой рукой, вновь вернуться в исходное положение. Продолжать чередовать руки до завершения подхода.

### 3. Ягодичный мостик 1 ногой

Лечь на спину, согнув левую ногу до прямого угла и поставив ее ступню плотно на пол. Руки положить на пол ладонями вниз. Правую ногу оторвать от пола и подтянуть ее колено к плечу. Теперь, не проги-

баясь в пояснице, поднять таз так, чтобы бедро левой ноги и корпус выровнялись в одну линию. Задержаться в этом положении на 1 секунду. Плавно вернуться в исходное положение. Это 1 повтор.

#### 4. Отведения с гантелями

Встать прямо, поставить ступни на ширину плеч, в руки взять гантели и опустить их по бокам от туловища, чуть согнуть руки в локтях. Удерживая локти в таком же положении, плавно поднять их до параллели с полом. Вернуться в исходное положение – это будет 1 повтор.

#### 5. Гоблет-присед на лавку

Взять гантель и поднять ее у груди. Встать спиной к лавке на расстоянии полушага от нее. Локти направить вниз и выпрямить спину. Отводя таз назад, сесть на лавку, но не расслаблять при этом бедра и спину. Мощным движением вернуться в исходное положение. Это 1 повтор.

#### 6. Жим гантели на наклонной скамье одной рукой

Лечь на лавку, установленную под 45 градусов. Взять в правую руку гантель и поднять ее над собой, развернув ладонь вперед. Опустить к груди, подав локоть в сторону, и сразу же выжать обратно. Это 1 повтор. Нужно делать все повторы одной рукой, после отдыха и продолжить другой рукой.

#### 7. Пила на фитболе

Поставить предплечья на фитбол, вытянуть ноги и принять положение передней планки. Напрячь мышцы живота и ягодиц, медленно опустить предплечья вперед, а затем назад – обратно в исходное положение. Это 1 повтор.

#### 8. Тяга-разводка с гантелями на наклонной скамье

Взять в руки гантели и лечь на лавку, установленную под углом 30 градусов, грудью вниз. Руки полностью выпрямить и опустить по бокам от лавки. Свести лопатки и сгибая руки, подтянуть гантели к поясу, подать руки в стороны, пока они не станут параллельными полу. Потом медленно опустить гантели вниз и вернуться в исходное положение. Это 1 повтор.

## ТРЕНИРОВКА 2

### С собственным весом

Нужно делать упражнения подряд, как суперсет. Сначала выполняются все повторы первого упражнения, затем все повторы второго, а

после – все повторы третьего. Это будет 1 суперсет. Отдых – 1 минута, после чего повторяется нужное количество раз (указано ниже).

- как разминка для пробежки – сделать 2 суперсета;
- чтобы набрать мышц – сделать 4 суперсета медленно и подконтрольно;
- чтобы сжечь жир – сделать 6-8 суперсетов в быстром темпе, сохраняя правильную технику во всех движениях.

### 1. Отжимания с опорой на одну ногу

Встать в упор лежа, поставив ладони чуть шире плеч. Оторвать левую ногу от пола. Согнуть руки в локтях и опуститься вниз, коснувшись грудью пола. Сделай короткую паузу в нижней точке, после чего вернуться в исходное положение. Сделать 8 повторов с опорой на правую ногу, а затем еще 8 повторов с опорой на левую ногу.

### 2. Выпады вперед-назад

Встать в положение глубокого выпада, поставив правую ногу вперед. Обе ноги должны быть согнуты примерно под 90 градусов. Подняться и сделать большой шаг вперед левой ногой, вновь опуститься в глубокий выпад. Потом сделать шаг назад и вернуться обратно в исходное положение – это 1 повтор. Сделать 8 таких повторов.

### 3. Планка на прямых руках в динамике

Встать в упор лежа: ладони чуть шире плеч, ступни значительно шире плеч, тело с туловищем развернуто в одну линию. Оторвать левую руку от пола и коснуться ее ладонью плеча. Вернуть руку на пол. Оторвать правую руку от пола и коснуться ей левого плеча. Сделать по 12 повторов каждой рукой.

В заключение стоит отметить, что метод круговой тренировки в физическом воспитании играет важную роль и должен применяться во всех учебных заведениях. Он может чередоваться или совмещаться с другими способами повышения уровня силовых и скоростных возможностей тренируемых.

## ТРЕНИРОВКА 3

### Развитие силовой выносливости

Программа тренировки включает в себя десять упражнений, а количество повторных циклов четыре, каждое упражнение выполнялось на фиксированное количество повторений (8-12 раз), но с большой интенсивностью.

Нагрузка в каждом из циклов:

- в первом цикле вес отягощения составлял 70 %, от максимального;
- во втором круге вес отягощения составлял 60 %, от максимального;
- в третьем и четвертом круге вес отягощения составлял 40-50 %, от максимального.

Количество раз при выполнении упражнений от первого до четвертого цикла, не уменьшается (может увеличиваться от 8 до 12 раз), но при увеличении количества повторений, не должна снижаться интенсивность выполнения упражнений. После каждого выполненного цикла отдых – 2 минуты.

Упражнения, включенные в круговую тренировку:

- 1) жим штанги в положении лежа, от груди (отягощение подбирается индивидуально в зависимости от физических возможностей);
- 2) подтягивание на перекладине (отягощение подбирается индивидуально в зависимости от физических возможностей);
- 3) отжимание на брусьях (отягощение подбирается индивидуально в зависимости от физических возможностей);
- 4) сгибание разгибания туловища на наклонной доске (отягощение подбирается индивидуально в зависимости от физических возможностей);
- 5) приседания со штангой (отягощение подбирается индивидуально в зависимости от физических возможностей);
- 6) становая тяга (отягощение подбирается индивидуально в зависимости от физических возможностей);
- 7) сгибание разгибания рук в упоре лежа (отягощение подбирается индивидуально в зависимости от физических возможностей);
- 8) прыжки в длину из полного приседа (отягощение подбирается индивидуально в зависимости от физических возможностей);
- 9) ускорение на беговой дорожке или на месте;
- 10) рывок штанги от пола, к груди (отягощение подбирается индивидуально в зависимости от физических возможностей).

## Заключение

Современные требования, предъявляемые к сотруднику правоохранительных органов, настолько сложны, что включают в себя комплексное проявление многих физических, психических, личностных качеств и двигательных навыков, необходимых не только для эффективной служебной деятельности в целом, но и конкретно для успешного противостояния с правонарушителями и, особенно для выживания сотрудника в экстремальной ситуации.

Классическая модель круговой тренировки – это упражнения на основные мышечные группы плюс аэробные упражнения. Подобная комбинация анаэробных упражнений (силовых) с аэробными упражнениями приводит к достаточно сильной нагрузке на сердце, так что необходимо быть внимательным и бережным к себе.

Метод круговой тренировки, поскольку он не требует сложного спортивного инвентаря и его можно использовать во всех видах спорта и при любом уровне физической подготовки. Для занятий в вузе достаточно минимальной комплектации спортивного зала, а именно, наличие скакалок, скамеек и гантелей.

Основной особенностью круговых тренировок является регулярное циклическое повторение системы физических упражнений за определенный интервал времени. Метод круговых тренировок подчиняется системе правил, следование которым позволяет повысить эффективность занятий.

Использование круговой тренировки на предмете по физической подготовке имеет ряд серьезных преимуществ, к числу которых можно отнести следующее:

- позволяет избежать монотонности занятия. Доказана эффективность во всех возрастных группах;
- позволяет большому количеству обучающихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря;
- быстрая смена физических упражнений дает возможность получить физическую нагрузку на все мышечные группы и избежать при этом местного утомления;
- занятия отличаются высокой моторной плотностью.

Круговая тренировка приспособливает курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России к самостоятельному анализу при формировании и развитии двигательных функций, к выработке очередности выполнения упражнений, приучает к организованности, собранности и концентрации при выполнении спортивных элементов.

Важным моментом является эффективно используемое время, отведенное для занятий. В процессе обучения новому упражнению задействуются те или иные физические навыки. К примеру, при проработке силовых качеств, развитии скорости и выносливости создается основа для дальнейшего совершенствования двигательных умений.

Таким образом, можно констатировать, что метод круговой тренировки в физическом воспитании играет важную роль и должен применяться во всех учебных заведениях. Он может чередоваться или совмещаться с другими способами повышения уровня силовых и скоростных возможностей тренируемых.

### Список использованной литературы

1. 5 комплексов упражнений для круговых тренировок на все группы мышц для жиросжигания. – URL: <https://athleticbody.ru> (дата обращения: 20.06.2019). – Текст : электронный.

2. Алдошин, А.В. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями в тренажерном зале / А.В. Алдошин, Р.В. Еремин. – Текст : непосредственный // Государство и право в эпоху глобальных перемен : материалы Международной научно-практической конференции. – Барнаул : БЮИ МВД России, 2017. – С. 338–339.

3. Андреев, А.А. Инновационные взгляды на повышение профессионально-прикладных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств / А.А. Андреев, В.С. Росадюк, С.М. Струганов. – Текст : непосредственный // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. – 2016, № 3 (78). – С. 63–71.

4. Баркалов, С.Н. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования / С.Н. Баркалов. – Текст : непосредственный // Общество и право. – 2014, № 4 (50). – С. 299–304.

5. Герасимов, И.В. Методика подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению контрольных упражнений на быстроту и ловкость / И.В. Герасимов. – Текст : непосредственный // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. – 2017, № 3 (72). – С. 107–111.

6. Герасимов, И.В. Методические основы силовой тренировки / И.В. Герасимов. – Текст : непосредственный // Наука-2020. – 2018, № 1-1 (17). – С. 22–31.

7. Герасимов, И.В. Психофизическая тренировка, направленная на формирование профессиональных и личностных качеств сотрудников ГИБДД / И.В. Герасимов. – Текст : непосредственный // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. – 2016, № 1 (66). – С. 36–40.

8. Герасимов, И.В. Специфика физической подготовки сотрудников ГИБДД, впервые принятых на службу в органы внутренних дел / И.В. Герасимов. – Текст : непосредственный // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования) : сборник материалов международной научно-практической конференции. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. – С. 100–103.

9. Губанов, Э.В. Некоторые особенности развития и тренировки физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России / Э.В. Губанов // Наука-2020. – 2018, № 1-1 (17). – С. 154–157.

10. Коновалова, Л.А. Развитие общей физической подготовки методом круговой тренировки / Л.А. Коновалова. – Текст : непосредственный // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2014, № 23. – С. 165–167.

11. Круговая тренировка. – URL: <http://fitago.ru> (дата обращения: 20.06.2019). – Текст : электронный.

12. Круговая тренировка. – URL: <https://fitomaniya.ru> (дата обращения: 20.06.2019). – Текст : электронный.

13. Круговые тренировки для красивого тела. – URL: <https://protrip.ru> (дата обращения: 20.06.2019). – Текст : электронный.

14. Кузнецов, М.Б. Применение метода плиометрических тренировок для развития физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России / М.Б. Кузнецов. – Текст : непосредственный // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. – 2018, № 2 (75). – С. 143–146.

15. Кулиничев, А.Н. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / А.Н. Кулиничев. – Текст : непосредственный // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2015, № 3. – С. 19–22.

16. Макеева, В.С. Проектирование физической подготовки на основе оценки особенностей служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел (на примере деятельности операторской направленности) : монография / В.С. Макеева, С.Н. Баркалов, А.В. Алдошин. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. – 125 с. – Текст : непосредственный.

17. Махов, С.Ю. Методы круговой тренировки в процессе физической подготовки сотрудников ОВД / С.Ю. Махов, Д.В. Осипов. – Текст : непосредственный // Наука-2020. – 2018, № 5 (21). – С. 20–31.

18. Моськин, С.А. Особенности физической подготовки женщин – сотрудников органов внутренних дел России / С.А. Моськин. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2017. – С. 168–171.

19. Моськин, С.А. Роль психофизической тренировки в формировании профессиональных и личностных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России / С.А. Моськин. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей : сборник статей. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. – С. 119–121.

20. Нестерова, И.А. Методы круговой тренировки / И.А. Нестерова. – URL: <http://odiplom.ru/lab/metody-krugovoi-trenirovki.html> (дата обращения: 20.06.2019). – Текст : электронный.

21. Никонов, Е.А. Совершенствование физической подготовки сотрудников ОВД / Е.А. Никонов. – Текст : непосредственный // Вестник Московского университета МВД России. – 2011, № 3. – С. 44–47.

22. Осипов, Д.В. Некоторые особенности круговой тренировки единоборцев / Д.В. Осипов, М.Б. Кузнецов. – Текст : непосредственный // Государство и право в эпоху глобальных перемен : материалы Международной научно-практической конференции. – Барнаул : БЮИ МВД России, 2017. – С. 349–350.

23. Осипов, Д.В. Применение скоростной тренировки с борцовским жгутом для развития функциональных способностей дзюдоистов / Д.В. Осипов. – Текст : непосредственный // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. – 2018, № 2 (75). – С. 161–164.

24. Осипов, Д.В. Развитие силовой выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России путем применения круговой тренировки / Д.В. Осипов. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. – С. 129–133.

25. Панина, И.В. Применение метода круговой тренировки в условиях учебно-тренировочных занятий со студентами высших учебных заведений / И.В. Панина, Е.Н. Курганова. – Текст : непосредственный // Наука-2020. – 2016, № 5. – С. 49–52.

26. Решетников, Н.В. Физическая культура : учебное пособие для студентов сред. спец. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва : Центр «Академия», 2016. – 170 с. – Текст : непосредственный.

27. Селинская, С.Н. Круговая тренировка как эффективная организационно-методическая форма проведения занятий с детьми в физкультурно-оздоровительном комплексе / С.Н. Селинская, А.А. Власов, Л.В. Рядинская. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2014, № 11. – С. 434–438.

28. Славко, А.Л. Физическая подготовка как одна из составляющих компонентов в профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел / А.Л. Славко. – Текст : непосредственный // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2017, № 2. – С. 75–77.

29. Ткаченко, Ю.А. Роль физической культуры в воспитании, образовании и оздоровлении студентов / Ю.А. Ткаченко. – Текст : непо-

средственный // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2014, № 6 (62). – С. 184–188.

30. Хромов В.А. Особенности физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России в современных условиях / В.А. Хромов. – Текст : непосредственный // Вестник Московского университета МВД России. – 2013, № 8. – С. 220–222.

31. Шаламов, Г.М. Формирование мотиваций и ценностного отношения к физической культуре и спорту в образовательных учреждениях / Г.М. Шаламов. – Текст : непосредственный // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы междунар. науч.-практич. конф. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 430–432.

32. Шалупин, В.И. Образовательные аспекты формирования физической культуры личности / В.И. Шалупин. – Текст : непосредственный // Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. – 2011, № 166. – С. 174–176.

## *Учебно-методическое пособие*

### **Авторы:**

**Еремин Роман Владимирович;**

**Кузнецов Михаил Борисович;**

**Осипов Дмитрий Васильевич**

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ С КУРСАНТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ, ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПО ПРОФИЛЮ ГИБДД, МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Свидетельство о государственной аккредитации  
Рег. № 2660 от 02.08.2017.

Подписано в печать 26.06.2020. Формат 60x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Усл. печ. л. – 2,88. Тираж 22 экз. Заказ № 93.

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова.  
302027, г. Орёл, ул. Игнатова, 2.