Краснодарский университет МВД России

Р. Н. Филимонов
А. А. Небрат

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Учебно-методическое пособие

Краснодар
2018

УДК 7967012.68
ББК 75.1
Ф53

Одобрено
редакционно-издательским советом
Краснодарского университета
МВД России

Рецензенты:
А. А. Тащиян, кандидат юридических наук (Ростовский юридический институт МВД России);
Ю. А. Иващенко, кандидат юридических наук (Управление внутренних дел МВД России по г. Краснодару).

Филимонов Р. Н.

Ф53 Организация и методика проведения комплексных занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России : учебно-методическое пособие / Р. Н. Филимонов, А. А. Небрат. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2018. – 30 с.

ISBN 978-5-9266-1423-4

Излагаются содержание, организация и методика проведения комплексных занятий с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России.

Для профессорско-преподавательского состава, курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России.

УДК 7967012.68
ББК 75.1

ISBN 978-5-9266-1423-4

© Краснодарский университет
МВД России, 2018
© Филимонов Р. Н., Небрат А. А.,
2018

Введение

Проведение комплексных занятий содержит в себе упражнения из различных разделов физической подготовки и тактико-специальной подготовки, необходимые для совершенствования выносливости, силы, быстроты, ловкости, военно-прикладных и методических навыков. Данные занятия прежде всего направлены на повышение общей и специальной физической подготовленности курсантов и слушателей. В систему комплексных занятий входят ранее изученные физические упражнения, приемы и действия из двух и более разделов физической подготовки в разнообразных сочетаниях и формах.

При проведении комплексных занятий с курсантами и слушателями учебных учреждений системы МВД России, следует учитывать специфику проводимого занятия, цели и задачи, которые ставятся перед выполняющим упражнение (обучающимся).

Этапы проведения комплексного занятия: ознакомление, разучивание и тренировка (совершенствование) полученных навыков и умений.

Ознакомление направлено в первую очередь на формирование представления у обучающегося о разучиваемом им упражнении. Обучающийся должен воссоздать образ идеальной модели выполнения поставленного упражнения, для того чтобы исключить возможные варианты травмирующих факторов.

Разучивание направлено на закрепление мышечной памяти при выполнении определенного упражнения. Учитывая это, можно выделить несколько способов разучивания: в целом (если упражнение не сложное); по частям (если физическое упражнение сложное и его можно разделить по частям); по разделениям (если упражнение сложное и его возможно выполнять с перерывами). После разучивания упражнение выполняется в целом.

Тренировка направлена на закрепление изученного упражнения, доведения его до автоматизма и совершенствования техники выполнения. Техника выполнения упражнения у каждого обучающегося индивидуальна. Каждый курсант на занятии вырабатывает свою индивидуальную технику выполнения упражнения, свой-

ственную только ему. Учитывая это, преподаватель должен выработать индивидуальный подход к каждому курсанту.

Цель освоения дисциплины – формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно выполнять теоретическую, методическую, предметно-комплексную, военно-прикладную и организационно-управленческую деятельность по физической подготовке и тактико-специальной подготовке.

Основными задачами дисциплины являются:

– обучение общетеоретическим и методологическим положениям существующих приемов, которые необходимы для формирования у обучаемых фундаментальных знаний, удовлетворяющих потребностям практики к решению задач, возникающих перед курсантами и слушателями;

– выработка у обучаемых практических умений по подготовке общевойскового боя, всестороннему обеспечению и непрерывному управлению подразделениями в ходе его ведения;

Программа обучения предусматривает изучение в ходе учебного процесса вопросов тактики с учетом возможно возникающих негативных факторов.

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

– спортивные залы;

– методический кабинет;

– компьютер, телеэпипроектор, экран для демонстрации учебных фильмов;

– спортивный инвентарь.

1. Организация проведения комплексных занятий

При организации комплексного учебного занятия преподаватель разрабатывает план проводимого занятия, учитывая степень физической подготовки личного состава, дает конкретные указания и задачи по отдельным видам подготовки и упражнений, а так же установки по конкретным видам упражнений, отрабатываемым в конкретном комплексе, исходя из плана проводимого занятия. При проведении комплексного занятия следует разделить его на три последовательные части: подготовительная, основная и заключительная[1].

На каждом из этапов проведения занятия должны быть соблюдены: техника безопасности, санитарное состояние места проведения занятия, исправность спортивного инвентаря, а также готовность курсантов к проводимому занятию, их физическое состояние, экипировка и т. д.

Во время подготовительной части, осуществляется разминка личного состава. Следует подготовить мышцы к работе, подготовиться физически и морально к выполнению поставленных задач на занятии. При этом необходимо обратить внимание на то, что несоблюдение поставленных преподавателем задач может привести к негативным последствиям, которые могут также помешать всей группе изучить материал, который необходим им для дальнейшего образовательного процесса в образовательном учреждении.

Преподаватель должен разделить группу обучающихся на две или более равные группы в зависимости от количества обучающихся в группе. Это следует делать, для того чтобы минимизировать травмоопасность на занятии, а также чтобы был большой круг обзора за выполнением упражнений обучающимися. На подготовительном этапе, преподаватель обязан проверить исправность инвентаря, используемого при проведении учебного занятия, проверить внешний вид обучаемых, исключить травмирующие факторы, помещение должно быть проветриваемым,

[1] Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России. М.: ЦОКР МВД России, 2007.

должно иметься хорошее освещение, а также санитарное состояние (рис. 1–4) [1].

В основной части проведения занятия следует в медленном темпе показать спектр задач, поставленных на выполнение курсантом или слушателем, это может быть прохождение полосы препятствий, освобождение заложника с применением боевых приемов борьбы, а также захват преступников, оказывающих сопротивление сотрудникам. Построения учебного занятия проводится в форме постановочной ситуации, где роли между обучающимися распределены и они строго должны их соблюдать. Преподаватель ставит задачу, на выполнение которой отводится определенный период времени, за которое обучающиеся должны выполнить данную задачу. Время ограничено, в связи с этим обучающийся должен понимать, что при истечении данного времени, он должен в полной мере изучить и применить в действии теоретические знания.

Рис. 1

На рисунке № 1 изображено правильное расположение спортивного инвентаря, используемого при проведении комплексных занятий. При данном расположении снарядов и меха-

[1] Рябов А.Ю. Влияние психорегулирующей тренировки на развитие ценностных ориентаций студентов в процессе занятий атлетической гимнастикой: автореф. дис. … канд. пед. наук. Челябинск: УГАФК, 1998. – 20 с.

низмов имеется большой обзор выполнения упражнения, вероятность получить травму равна нулю, так как все снаряды расположены на значительном расстоянии друг от друга и есть возможность страховки выполняющего упражнение напарником. Как показано на рисунке помещение просторное и хорошо освещаемое, исключены травмирующие факторы, выполнение упражнения возможно как в одиночном, так и в групповом варианте. При групповом выполнении упражнения у напарников имеется возможность подстраховать друг друга в выполнении упражнения.

Рис. 2

На рисунке № 2, № 3 изображен также спортивный полигон, предназначенный для выполнения комплексной работы по преодолению препятствий и выполнению рабочей задачи. При таком расположении снарядов возможно проведение занятия в форме соревновательной игры, при которой подразделение делится на команды и из числа учащихся назначается старший команд. Далее команды проводят разминку, после чего, преподаватель ставит перед командами рабочую задачу. Обучающиеся, состоящие в группах должны проанализировать поставленные перед ними задачи и максимально грамотно разбить их между собой. Так же выполнение данной задачи возможно в одиночном или группо-

вом варианте, что решает командир команды. Данный вид проведения занятия помогает выработать командную работу.

Рис. 3

При проведении комплексных занятий возможен выход на улицу и использование полосы препятствий и спортивного инвентаря, расположенных на уличных площадках. Так возможно использование ландшафта как вспомогательного компонента общей системы проведения занятия. Это позволяет лучше и качественнее провести комплекс упражнение, направленных на получение и усвоение физических качеств и навыков. При проведении занятий на открытом воздухе, следует учитывать погодные условия благоприятные для выполнения поставленных задач. Не рекомендуется проводить занятия в дождливую погоду, при сильном ветре или солнцепеке, так как это может негативно повлиять на самочувствие и физическое здоровье обучающихся, при данных погодных условиях высокий риск получения травм, что недопустимо при проведении занятий. При проведении занятий на открытом воздухе форма одежды обучающихся не должна стеснять движения, а должна быть свободной и максимально закрывать конечности, поскольку возможно применение специальных средств при проведении занятия: бронежилеты, каски, щиты,

палки специальные, макеты оружия. Занятия на улице позволяют приблизить обыгрываемую обстановку к максимально возможной при реальном стечении обстоятельств. Курсанты учатся быстро принимать решение в сложившейся обстановке, работать в команде[1]. Задания по преодолению препятствий, прежде всего способствуют формированию и совершенствованию навыков преодоления искусственных, сооруженных человеком, и естественных (природных) препятствий, выполнению специальных приемов и действий, развитию быстроты, выносливости, совершенствованию навыков в коллективных действиях на фоне значительных физических нагрузок, воспитанию уверенности в своих силах, смелости и решительности, применению специальных средств защиты и задержания правонарушителя.

Рис. 4

На рисунках № 4, № 8 изображен спортивной комплекс, расположенный на открытом воздухе, проведение занятий с использованием данного комплекса направлено на физическое развитие и совершенствование физической формы, также на выра-

[1] Крупник Е.Я. Применение специализированных подвижных игр для совершенствования физической подготовленности и технико-тактического мастерства студентов самбистов: автореф. дис. … д-ра пед. наук. М.: ВНИИФК, 1999. – 40 с.

ботку таких качеств, как сила и ловкость. После выполнения упражнения по прохождению данной полосы, преподавателем возможна постановка рабочей задачи по задержанию и обезвреживанию преступника с применением приемов и специальных средств по обездвиживанию преступника, (преступник выбирается из числа обучающихся) также возможно предложить иную рабочую задачу по освобождению заложников. Эта задача максимально направлена на работу в парах или группах, на которые они были поделены.

Рис. 5

На рисунке № 5 изображено выполнение такого элемента, как работа со щитом. Использование таких специальных средств как щит и палка специальная на комплексных занятиях необходима по следующим пунктам:

– ознакомление курсантов и слушателей с правилами использования и применения данных специальных средств;

– ознакомление с техникой безопасности по эксплуатации специальных средств;

– ознакомить курсантов и слушателей с правилами оцепления территории с использованием данных специальных средств;

– отработать на занятии применение и использование щита и палки специальной при яром сопротивлении преступников.

Зачастую данные специальные средства используются при проведении оцепления территории при массовых скоплениях людей, охране общественного порядка.

При проведении занятия курсантов выстраивают в так называемую «цепь», задача которой не пропустить разъяренных фанатов или большую группу людей, пытающихся прорваться через оцепление. На занятиях необходимо обучить правильной фиксации конечностей рук и ног, позволяющей стойко выдержать внешнее сопротивление. Цепь не должна прерываться, если хоть одно звено цепи разорвется, то эффективность проведения операции встанет под угрозу.

Рис. 6

На рисунке № 6 изображено прохождение курсантами спортивных снарядов.

Рис. 7

На рисунке № 7 изображено комплексное выполнение упражнения по задержанию и обезвреживанию преступников, используются учебные макеты оружия, использование которых приближает учебную ситуацию к возможной рабочей ситуации применения боевых приемов самообороны.

Рис. 8

2. Методика проведения комплексных занятий

Методика проведения комплексных занятий включает в себя три основных элемента, которые в совокупности дают успешный результат при проведении занятия.

В первую очередь, стоит отметить подготовительный этап проведения занятия, на котором преподавателем ставятся задачи, объясняется структура проведения занятия, проверяется готовность учащихся к выполнению заданий, так же определяются основные требования, выдвигаемые к качеству выполнения заданий, на данную часть отводиться не более 15 минут. В рамках проведения данного подготовительного этапа, необходимо учитывать, что каждый курсант/слушатель обладает определенной базой, уже полученной им за время обучения, и следовательно, которой он также должен будет воспользоваться в связи со сложившимися обстоятельствами.

Следующий этап это основной этап проведения занятия. На данной стадии преподавателем выдвигаются учебные вопросы, связанные с организацией и методикой проведения отдельных видов упражнений и приемов. Каждый из учебных вопросов следует отрабатывать индивидуально и в составе группы, по необходимости демонстрировать пошагово выполнение того или иного упражнения. При проведении такого занятия, необходимо поделить курсантов на две или более подгруппы, а также, в каждой подгруппе назначить старшего из числа обучающихся. На данную часть отводится не более 30 минут.

На заключительном этапе подводятся итоги проведенного занятия, выставляются оценки, так же дается задание на самостоятельную подготовку[1].

Специальная направленность физической подготовки обеспечивается:

1. На учебных занятиях – включением в содержание занятий соответствующих разделов (тем) физической подготовки, рациональным распределением учебного времени для отработки их содержания, преимущественным использованием физических

[1] Вдовиченко В.П. Индивидуальная боевая подготовка работников внутренних дел: учеб. пособие. Н. Новгород, 1994.

упражнений, обеспечивающих развитие наиболее важных физических и психических качеств, прикладных навыков.

2. На утренней физической зарядке – преимущественным применением комплексного варианта зарядки с включением упражнений, направленных на развитие наиболее важных физических качеств и двигательных навыков.

3. В спортивно-массовой работе – организацией и проведением соревнований по военно-прикладным видам спорта.

4. В процессе служебно-боевой деятельности – использованием физических упражнений, наиболее характерных для данной воинской специальности, а также подбором специальных комплексов упражнений и соответствующих методических приемов.

В основе интереса курсантов и слушателей к занятиям по физической подготовке лежит сознательное отношение к выполнению упражнений, понимание значения физической подготовки в укреплении здоровья. Для этого преподаватели используют различные приемы и методы. Так, соревновательный метод вызывает положительные эмоции и желание активно заниматься. Новые упражнения вносят разнообразие в занятия и снижают утомляемость. Однако вне зависимости от сложности упражнения должна выполняться главная задача – укрепление уверенности в выполняемых упражнениях. Повышенный интерес проявляется тогда, когда места занятий хорошо оборудованы, постоянно соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, имеются хороший инвентарь, обувь, одежда и другое материально-техническое обеспечение. Живописная местность, эстетично оформленные спортивный зал и площадки также увеличивают интерес к занятиям и тренировкам.

Преподавателю необходимо так общаться со своими учениками, чтобы они сами могли уяснить свои сильные и слабые стороны, что, несомненно, стимулирует их усилия на устранение недостатков. Главным элементом изучения обучаемыми дисциплины является их конечный результат, но это главным образом зависит от отдельно взятого курсанта или слушателя.

В целях поддержания хорошей дисциплины преподаватель сам обязан соблюдать правила поведения. Его опрятный вид, хорошая выправка, подтянутость, высокая требовательность к себе и занимающимся во многом способствуют повышению организо-

ванности и порядка, что главным образом и будет являться примером для обучаемых.

Проведение комплексных занятий обусловлено тем, что данный вид занятий помогает лучше приспособить обучающихся к отдельным аспектам несения службы и осуществления охраны общественного порядка. Совместное проведение таких занятий позволяет применить те умения и навыки, приобретенные обучающимися на практических занятиях по физической подготовке в условиях проведения таких мероприятий, как: досмотровые мероприятия, мероприятия по охране общественного порядка, мероприятия по задержанию лиц, представляющих опасность. На занятиях по физической подготовке, курсантов обучают боевым приемам, а так же приемам самозащиты с использованием палки специальной, что касается проведения занятий по тактико-специальной подготовке, то там обучают тактике проведения специальных операции с использованием специальных средств. В ходе объединения данных занятий в комплексное занятие, возможно получить более качественное проведение занятия и осваивание курсантами основной части занятия.

При проведении подобных занятий, стоит строить план занятия таким образом, что бы за отведенный промежуток времени курсанты могли усвоить и отработать все виды упражнений и приемов, предлагаемых для изучения преподавателем. В первую очередь, следует разработать постановочную ситуацию в деталях, распределить роли между обучающимися.

Рис. 9

На рисунке № 9 изображены пропускные турникеты, применяемые практически на всех пунктах пропуска граждан. При проведении крупных мероприятиях как государственной важности, так и всемирного значения, на каждом пропускном пункте находится сотрудник органов внутренних дел, который осуществляет досмотровые мероприятия, направлен на выявление граждан в алкогольном или наркотическом опьянении, обнаружению запрещенных предметов и средств, которые могут применяться против сотрудника или граждан. При обнаружении таких предметов и средств, нарушитель может оказать сопротивление, тем самым нарушить пропускной режим, что впоследствии может привести к панике среди граждан. Во избежание таких провокационных ситуации, необходимо разрабатывать аналогичные ситуации на комплексных занятиях с использованием специальных средств. На занятии возможна постановка макета пропускной системы и инсценировка ситуации, когда нарушитель оказывает сопротивление. При этом следует обращать внимание на применение специальных средств, например, палки специальной, которая часто находится у сотрудников несущих службу на подобных постах.

Рис. 10

На рисунке № 10 изображено расположение сотрудников при осуществлении пропускного режима и досмотровых мероприятий. Как показано на рисунке, сотрудники должны нести службу парно, осуществляя как вход, так и выход граждан. Каж-

дый сотрудник должен иметь при себе средства индивидуальной защиты, следует обратить внимание на дистанцию между сотрудниками, она должна быть более метра, для того чтобы во время задержания правонарушителя пропускной режим на соседнем участке не прекращался и осуществлялся в полном объеме[1].

Постановка на занятии рабочей ситуации помогает быстро и правильно скоординировать действия обучающихся на выполнение приемов по обезвреживанию и задержанию правонарушителя[2]. Возможно обыграть на занятии несколько рабочих ситуации, возникновение которых возможно в реальной рабочей обстановке. Данные занятия помогают отработать технику выявления и пресечения правонарушений, связанных с осуществление пропускного режима, что в дальнейшем благополучно повлияет на качество выполнения сотрудником своих служебных обязанностей.

Рис. 11

На рисунке № 11 показана расстановка сотрудников при штурме здания или какого-либо строения. Штурм является одной из разновидностей атаки в виде открытой силы или внезапного нападения. При проведении штурма число сотрудников должно

[1] Вдовиченко В.П. Индивидуальная боевая подготовка работников внутренних дел: учеб. пособие. Н. Новгород, 1994.

[2] Комплекс базовых боевых приемов борьбы: учеб.-нагляд. пособие. М.: ДКО МВД России, 2008.

превосходить численность преступников, что дает преимущество при проведении данной операции.

Существуют следующие способы (методы) прохода в здание (помещение) штурмовой группы, состоящей из нескольких человек:

– динамичный (быстрый) проход;

– систематический (медленный) проход;

– метод заполнения.

Рассмотрим алгоритм действий при динамичном проходе:

1. Сотрудник, проделывающий проход, открывает дверь и отходит в сторону, одновременно с этим в помещение забрасываются свето-шумовые гранаты (обычно это выполняет второй номер).

2. Первый номер входит в помещение, быстро проверяя дверной проем. Если в комнате находится преступник или какая-либо потенциальная угроза, он поворачивается в этом направлении, в зависимости от ситуации задерживает преступника или открывает по нему огонь.

3. Второй номер проходит в помещение, двигаясь по противоположной стороне, проверяет ее и при обнаружении преступника задерживает его.

4. Когда помещение проверено и свободно, номера 1 и 2 подают команду: «Чисто! Чисто! Вперед!» – тем самым давая сигнал 3, 4 и следующим номерам, что проход через это помещение в следующее безопасен.

5. Так продолжается до тех пор, пока все здание не будет полностью проверено на безопасность.

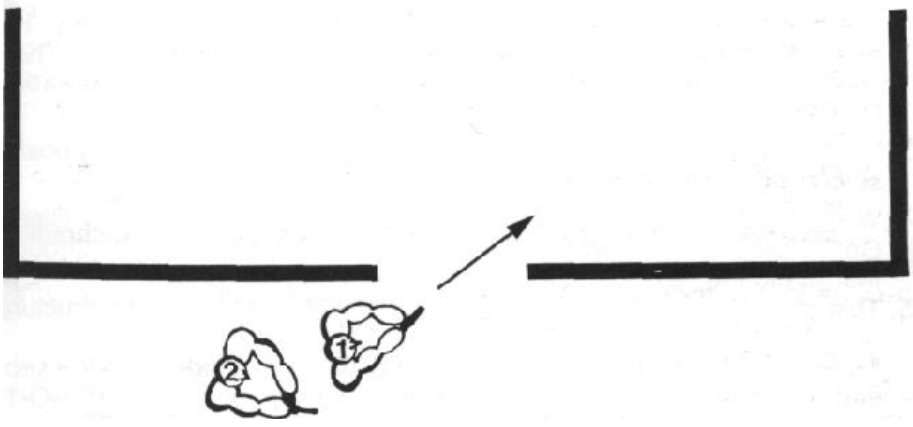


Рис. 12
№ 1 осматривает правую сторону комнаты

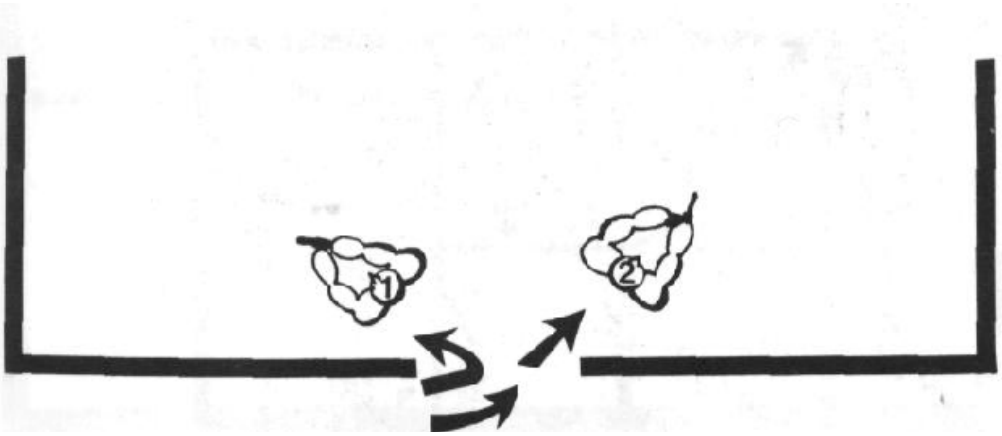


Рис. 13
№ 1, осмотрев правую сторону помещения, поворачивает налево,
№ 2 проходит в это помещение, двигаясь по противоположной стороне

Вторым вариантом динамичного прохода является тот, когда номера 1 и 2 передвигаются к следующему помещению после того, как проверено первое. Пара сотрудников, которая движется последней, более тщательно проверяет это помещение и обеспечивает его безопасность.

Рис. 14

На рисунке № 14 изображена ситуация по задержанию правонарушителя и осуществлению досмотровых мероприятий, направленных на обнаружение запрещенных предметов и средств. Как изображено на рисунке досмотр проводится сотрудниками в паре, для того чтобы исключить возможность побега правонарушителя. Один из сотрудников досматривает правона-

рушителя соблюдая все правила осуществления досмотра, другой сотрудник осуществляет зрительный контроль за действиями правонарушителя, что дает ему преимущество при возможном оказании сопротивления или попытке побега.

Данные виды занятий возможно проводить как в форме спортивной игры, так и постановочного занятия.

При проведении занятия в форме спортивной игры, занятие носит больше соревновательный характер, вырабатывается работа в коллективе. При постановочном занятии в первую очередь отрабатывается одиночное выполнение задания, ролевая игра обучающегося в процессе проведения занятия, что больше помогает ему осознать свое место в команде.

3. Совершенствование физических качеств у курсантов и слушателей. Формирование навыков и умений при изучении дисциплин

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость. Развитие и совершенствование этих качеств на занятиях по физической подготовке имеют некоторые особенности, знание которых позволяет подбирать наиболее эффективные средства и методы их выработки. Ведущая роль в развитии физических качеств принадлежит системе условно-рефлекторных связей, а также биохимическим, морфологическим изменениям, происходящим под влиянием тренировок в мышцах, внутренних органах и крови.

Систематичность обучения, постепенность повышения нагрузок, рациональное чередование тренировки и отдыха обеспечивают прочность физических качеств. А для их правильной выработки существуют и должны применяться обучаемыми следующие методы:

– повторный;
– переменный;
– равномерный;
– контрольный;
– интервальный;
– соревновательный.

Каждый из них применяется на определенном этапе обучения. Существуют также дополнительные/факультативные методы изучения для повышения результативности занятия/тренировки.

Во время проведения учебных занятий происходит формирование и совершенствование у курсантов и слушателей двигательных навыков, боевых, физических и специальных качеств.

Под двигательным навыком понимается произвольное действие, доведенное в процессе обучения до автоматизма (по типу условного рефлекса). При многократном повторении движений в головном мозге формируются прочные условно-рефлекторные связи – динамический стереотип. Движения автоматизируются и становятся координированными, выполняются легко и уверенно, потому что находятся под контролем ЦНС.

Непосредственно при формировании двигательных навыков у курсантов соблюдается определенная последовательность и объединение уже существующих и развитых навыков с целью их дальнейшего выделения элементов и объединение движений в целостное действие, но и устранение лишних движений. Основным механизмом деятельности курсантов и слушателей в основном является зрительный контроль за движением, что в свою очередь уменьшает развитие двигательного анализатора. Способность ощущать выполнение упражнений через вестибулярный аппарат, двигательный и другие анализаторы позволяет обучаемым определять свои ошибки, видеть и чувствовать то, что не замечают другие, в совершенстве не владеющие данным навыком.

Двигательный навык формируется в течение определенного периода времени. У одних это происходит быстро, у других – медленнее. Временные задержки свидетельствуют о неодинаковом уровне развития, физической подготовленности; об утомлении; неправильной методике обучения; плохой организации занятий. Навык считается выработанным, если обучаемый овладел техникой выполнения действий в целом, то есть фактически устранил излишние движения, сформировал как зрительный контроль, так и развил на высоком уровне двигательный анализатор. Однако этот навык может быть утрачен, если его систематически не совершенствовать.

Сила как способность человека выполнять работу связана с преодолением сопротивления или противодействием ему за счет мышечных усилий. Сила характеризуется степенью напряжения, которое развивают мышцы при сокращении, и проявляется в статических усилиях и динамических движениях силового и скоростно-силового характера. Для развития силы применяются методы «больших и максимальных усилий» и «большие максимальные усилия, действующие до отказа». Силу можно развивать с помощью специально подобранных упражнений с короткими интервалами отдыха между работой. Эти интервалы помогут максимально изучить предложенный преподавателем материал, а уже в дальнейшем усвоить и развивать. Силовая нагрузка по существующим нормам должна быть средней или большой (до 60% от максимальной). Данный показатель применяется конкретно в отношении обучаемых в образовательных учреждениях системы МВД.

Заключение

Подводя итог, следует отметить, что проведение комплексных занятий, направлено в первую очередь на формирование представления у обучающегося о разучиваемом им упражнении. Занятие делится на несколько частей, каждая из которых имеет свое значение. На подготовительной части занятия необходимо:

Во-первых, организовать и подготовить курсантов к занятиям (построить курсантов, направить их внимание на занятия, подготовить их к резким движениям и повысить настроение).

Во-вторых, специально воздействовать на физическое развитие курсантов и совершенствование отдельных качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, смелости и решительности).

Все специальные упражнения, выбираемые преподавателем для включения в одно занятие, отбираются не более, чем из трех разделов, при этом из каждого раздела отбираются по 2–3 приема.

В основной части занятия преподаватель решает следующие задачи:

Во-первых, обучение курсантов боевым физическим приемам и способам действий и доведение навыков в применении, этих приемов до мастерства.

Во-вторых, комплексное применение усвоенных приемов и способов действий в разнообразной обстановке, приближенной к боевой, с большими физическими и волевыми напряжениями.

В заключительной части преподаватель направляет работу на то, чтобы снизить физическую нагрузку курсантов, подвести итоги занятия и закончить их четким построением или действием.

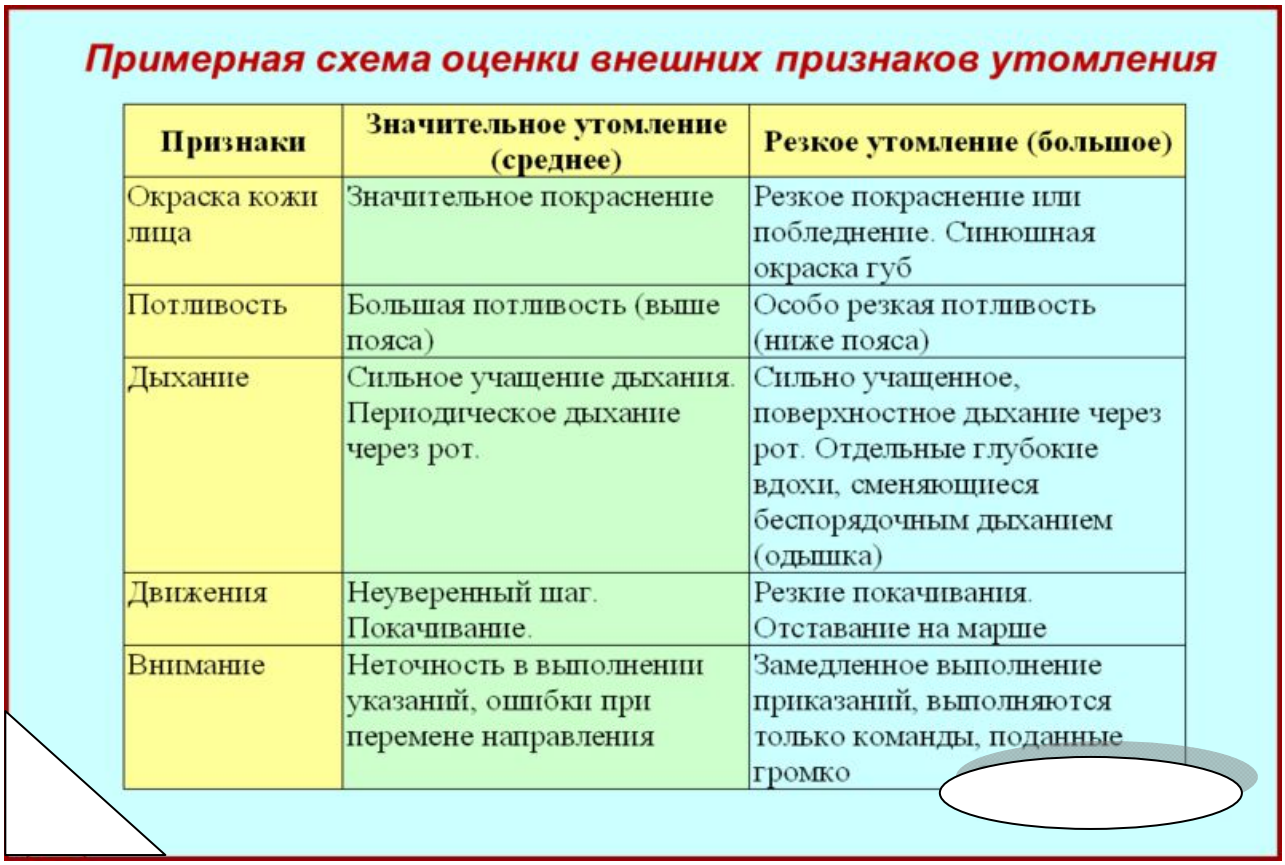
Это позволяет увеличить процент усвоения информации, обучению навыкам и приемам, применяемым при проведении сотрудниками в их служебной деятельности тех или иных мероприятий, направленных на защиту жизни и здоровья граждан, а также целостности государства. В данном методическом пособии представлены способы организации и методы проведения комплексных занятий, которые помогают преподавателям в обучении в полном объеме.

В обучении важны и методические приемы: опробование, выполнение упражнений по командам руководителя, самостоя-

тельное выполнение упражнений, оказание помощи и страховка, игры, эстафеты, соревнования и подготовительные упражнения, оценка и поощрение. Все это нацелено на достижение высокой эффективности каждого учебного занятия.

При проведении комплексных занятий следует применять все виды упражнений, приемов, а также использовать специальные средства, что позволит в полной мере изучить программу дисциплины.

На каждом из этапов проведения занятия, должны быть соблюдены: техника безопасности, санитарное состояние места проведения занятия, исправность спортивного инвентаря, а так же готовность курсантов к проводимому занятию, их физическое состояние, экипировка и т. д.



Примерная схема оценки внешних признаков утомления

Признаки	Значительное утомление (среднее)	Резкое утомление (большое)
Окраска кожи лица	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение. Синюшная окраска губ
Потливость	Большая потливость (выше пояса)	Особо резкая потливость (ниже пояса)
Дыхание	Сильное учащение дыхания. Периодическое дыхание через рот.	Сильно учащенное, поверхностное дыхание через рот. Отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием (одышка)
Движения	Неуверенный шаг. Покачивание.	Резкие покачивания. Отставание на марше
Внимание	Неточность в выполнении указаний, ошибки при перемене направления	Замедленное выполнение приказаний, выполняются только команды, поданные громко

Рис. 15

На финальном этапе изучения необходимо учесть внешние признаки утомления, которые представлены на рисунке 15.

Литература

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ. Доступ из справочной правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Об утверждении некоторых норм снабжения ОВД, ВВ и образовательных учреждений МВД России: приказ МВД России от 22 ноября 2003 г. № 905. Доступ из справочной правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России. М.: ЦОКР МВД России, 2007.

4. Комплекс базовых боевых приемов борьбы: учеб.-нагляд. пособие. М.: ДКО МВД России, 2008.

5. Занюк С. Психология мотивации. Сер. «Новейшая психология». Вып. 7. Киев: Эльга-Н: Ника-Центр, 2001.

6. Крупник Е.Я. Применение специализированных подвижных игр для совершенствования физической подготовленности и технико-тактического мастерства студентов самбистов: автореф. дис. … д-ра пед. наук. М.: ВНИИФК, 1999.

7. Лотарев А.Н. Баскетбол как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: МПУ, 1998.

8. Рябов А.Ю. Влияние психорегулирующей тренировки на развитие ценностных ориентаций студентов в процессе занятий атлетической гимнастикой: автореф. дис. … канд. пед. наук. Челябинск: УГАФК, 1998.

9. Смирнов Ю.А. Атлетизм как средство физического воспитания студентов вузов: автореф. дис. … канд. пед. наук. СПб.: 2000.

10. Епифанцев А.А., Медников А.Б. Физическая культура: курс лекций. Краснодар: Краснодарская академия МВД России, 2005.

11. Вдовиченко В.П. Индивидуальная боевая подготовка работников внутренних дел: учеб. пособие. Н. Новгород:, 1994.

12. Мальченков Е.В. Развитие физических качеств сотрудника ОВД: учеб.-метод. пособие. Барнаул, 2004.

13. Медников А.Б. Планирование, организация и контроль в физическом воспитании: учеб.-метод. пособие. Краснодар: КрУ МВД России, 2006.

14. Физическая подготовка: учеб. пособие. М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2003.

Оглавление

Введение…… 3
1. Организация проведения комплексных занятий….. 5
2. Методика проведения комплексных занятий…… 13
3. Совершенствование физических качеств у курсантов и слушателей. Формирование навыков и умений при изучении дисциплин…….. 21
Заключение…… 23
Приложение…….. 25
Литература…… 26

Учебное издание

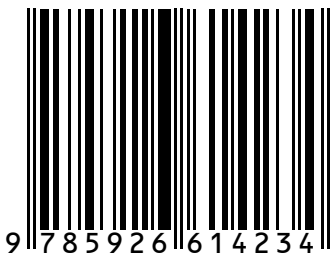
Филимонов Родион Николаевич
Небрат Алексей Александрович

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Учебно-методическое пособие

В авторской редакции
Компьютерная верстка *П. Н. Поповой*

ISBN 978-5-9266-1423-4



Подписано в печать 16.07.2018. Формат 60х84 1/16.
Усл. печ. л. 1,7. Тираж 50 экз. Заказ 682.

Краснодарский университет МВД России.
350005, Краснодар, ул. Ярославская, 128.