

**БЕЛГОРОДСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МВД РОССИИ ИМЕНИ И.Д. ПУТИЛИНА**

**ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОГО МЕТОДА
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

Учебно-методическое пособие

**Белгород
Белгородский юридический институт МВД России
имени И.Д. Путилина
2022**

УДК 378.6
ББК 75
П 76

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Бел ЮИ МВД России
имени И.Д. Путилина

Авторы: Лазарев А.А.; Коник А.А., кандидат педагогических наук, доцент; **Дыбов В.Е.; Тарасов В.А.; Лопатин И.И.**

П 76 Применение кругового метода на занятиях по физической подготовке для развития физических качеств обучающихся в образовательных организациях МВД России : учебно-методическое пособие / А. А. Лазарев, А. А. Коник, В. Е. Дыбов [и др.]. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 2022. – 43 с.
ISBN 978-5-91776-445-0

Рецензенты:

Ткаченко А.И., кандидат педагогических наук, доцент (Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя);

Толмачев А.А., ОПП УРЛС УМВД России по Белгородской области.

В пособии рассматриваются теоретико-методические основы применения кругового метода развития физических качеств на практических занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций системы МВД России.

Предназначено для курсантов, слушателей, профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 378.6
ББК 75

ISBN 978-5-91776-445-0

© Белгородский юридический институт
МВД России имени И.Д. Путилина, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Раздел 1. Круговая тренировка как метод развития базовых физических качеств.....	6
Раздел 2. Теоретические и методические особенности применения кругового метода в учебном процессе курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России.....	25
Заключение.....	39
Библиографический список.....	40

ВВЕДЕНИЕ

Одной из сфер деятельности, в которой к уровню развития физических качеств предъявляются достаточно высокие требования, является служба в органах внутренних дел. Физическая подготовка сотрудников МВД России рассматривается как начальная часть системы физического воспитания сотрудников полиции, призванная поддерживать высокую работоспособность, обеспечивать дальнейшее всестороннее физическое развитие и профессионально-прикладную физическую подготовку в соответствии с нормативными актами.

Физическая подготовка является одним из разделов служебно-боевой подготовки сотрудника органов внутренних дел. По направленности это процесс воспитания физических возможностей, необходимых в профессиональной деятельности (как непосредственно проявляемых в данном виде профессиональной деятельности, так и содействующих совершенствованию в ней). Физическая подготовка сотрудника полиции в то же время неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. В данном контексте развитие физических качеств является необходимым базисом для дальнейшего профессионального совершенствования в части, касающейся освоения боевых приемов борьбы, необходимых для силового задержания правонарушителя в процессе служебной деятельности.

В теории и практике физической культуры и спорта существует огромное количество методик, методических приемов, способов развития физических качеств. Применение того или иного метода зависит от вида спорта или от того, где и в каких условиях будут проявляться те или иные физические качества или двигательные умения и навыки. Данное обстоятельство имеет важное значение, так как не всегда возможно равноценное развитие нескольких физических качеств одновременно в рамках одного учебно-тренировочного занятия. Так, развитие некоторых физических качеств может негативно отражаться на других. В теории и методике физической культуры и спорта это называется отрицательным переносом физических качеств. В зависимости от рода занятий (профессиональной деятельности) уровень развития одних физических качеств может быть более важен по сравнению с другими.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что при организации учебного процесса по физической подготовке с обучающимися в образовательных организациях МВД России необходимо учитывать, что большая часть учебного времени отводится на изучение боевых приемов борьбы и времени на целенаправленное развитие физических качеств остается относительно немного. Подразумевается, что развитию общефизических качеств курсанты и слушатели будут уделять значительное внимание в период самостоятельной подготовки, но и в это время им необходима достаточно серьезная, квалифицированная методическая поддержка.

Одним из способов организации развития физических качеств в условиях дефицита времени является метод круговой тренировки. Круговая тренировка

является эффективной организационно-методической формой организации двигательных действий. Применяя данный метод, можно развивать следующие физические качества: силу, быстроту, выносливость, а также их комплексные формы проявления – силовую выносливость, скоростную выносливость и скоростную силу. Это не только позволит повысить качество самостоятельных тренировочных занятий, но и уменьшит травматизм.

Для применения метода круговой тренировки могут быть использованы простые по техническому выполнению двигательные действия, объединенные в комплексы физических упражнений по символу (схеме) круговой тренировки, которые выполняются без внесения изменений, в определенном временном периоде. Метод круговой тренировки позволяет большому числу занимающихся одновременно выполнять индивидуально дозированные задания в определенном периоде времени с установленными перерывами. Вариативность применения метода круговой тренировки позволяет грамотно распределить нагрузку с чередованием работы всех групп мышц.

В учебно-методическом пособии значительное внимание уделяется как развитию физических качеств (способностей), так и прикладной направленности образовательного процесса, что позволяет рассматривать данное исследование в контексте междисциплинарных и внутрипредметных связей.

Раздел 1. Круговая тренировка как метод развития базовых физических качеств

Круговая тренировка включает в себя строгое выполнение установленных упражнений, сконцентрированных в заданном временном интервале. Она обеспечивает быстрый рост двигательных качеств за относительно короткий отрезок времени, подготавливает занимающихся к самостоятельному мышлению, а также развитию двигательных способностей, вырабатывает алгоритмы двигательных действий. Тренировка данным методом позволяет обеспечить индивидуализацию учебного процесса и воспитания¹. Увеличивается эффективность использования того времени, которое планируется на занятиях физической подготовкой. В процессе физической подготовки во время проведения одного и того же занятия комплексно используется ряд различных физических упражнений (например, из различных видов спорта легкой атлетики, спортивной гимнастики, единоборств). В данном случае возникает потребность методически упорядочить их воздействие в общем. Одной из организационно-методической форм образовательной и тренировочной деятельности является круговая тренировка, которая направлена на осуществление комплексного развития двигательных качеств. Основой метода круговой тренировки составляет серийное повторение нескольких видов двигательных действий на различные группы мышц (общего воздействия) или конкретную группу мышц, которые подбираются и объединяются в комплекс по определенной схеме, называемой «Символ круговой тренировки»².

Во время занятий по программе круговой тренировки необходимо определить способ и порядок доведения информационного материала от преподавателя к занимающимся и наоборот. В данном случае говорится о создании прямой и обратной связи (составляющем компоненте программированного обучения). Анализ учебного материала с целью создания модели программы по физической подготовке с использованием метода круговой тренировки будет успешным в том случае, если преподавателем или тренером будут учтены уровень и степень физического развития и подготовленности занимающихся. Наиболее значимой задачей преподавателя является моделирование специальных комплексов и выработка порядка их выполнения, а также организация самостоятельной деятельности занимающихся и управление ею на занятиях по физической подготовке (см. рис. 1).

¹ Еремин Р.В., Подрезов И.Н. Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России / Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник. – Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 44–46.

² Ботяев В.Л., Гаврилов А.О. Круговая тренировка в подготовке спортсменов гиревиков // Физическая культура, спорт и здоровье. 2017. № 29. С. 85–88.

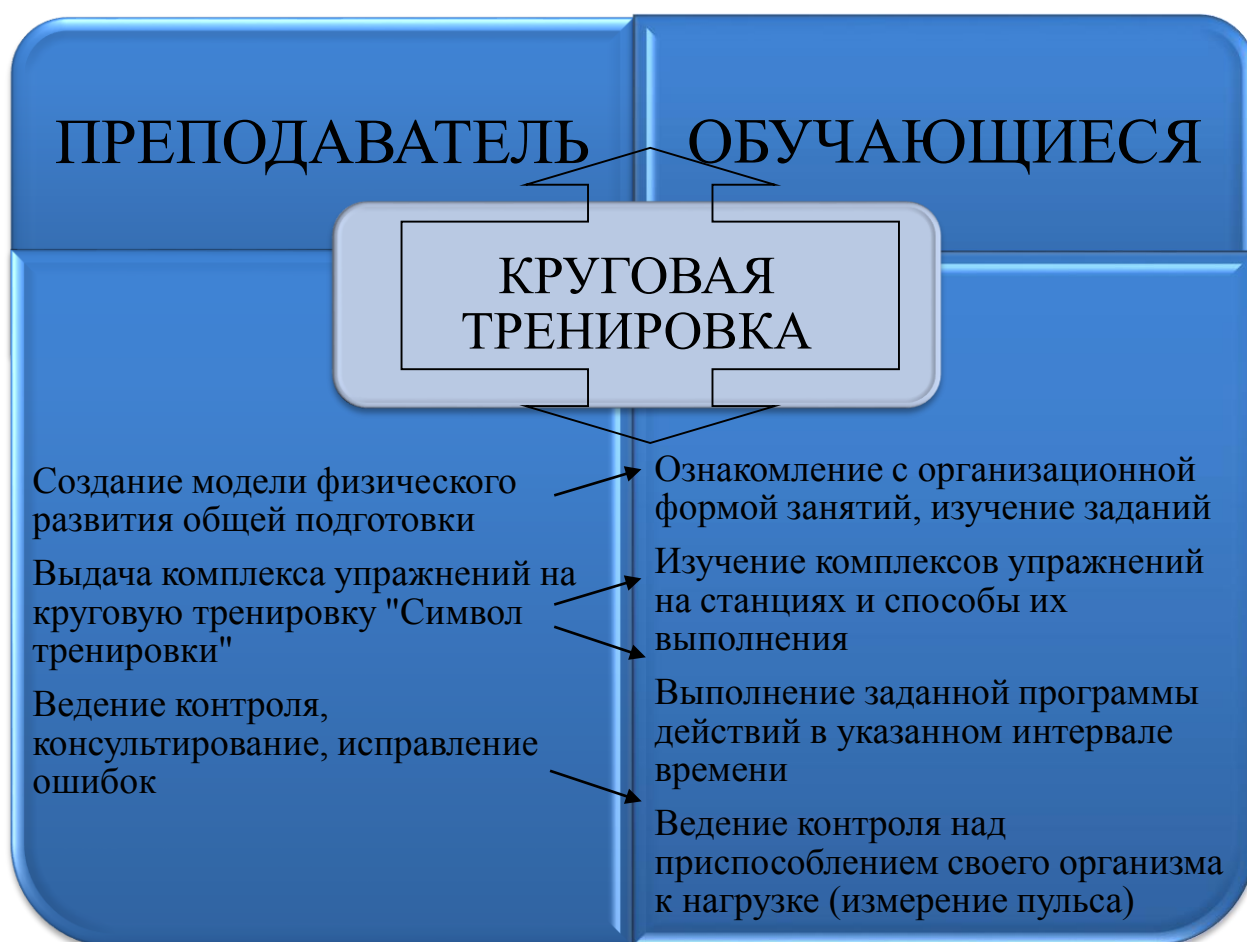


Рисунок 1. Создание прямой и обратной связи

Комплексы упражнений используются для развития организма, с целью выработки профессионально-прикладных навыков, необходимых в дальнейшей служебной деятельности будущих сотрудников полиции¹. Создание определенной модели совершенствования физических качеств выполняется с целью повышения адаптации организма к нагрузкам физического и психологического характера, а также выработки конкретных навыков, которые появляются во взаимодействии и единстве. Занятия по разработанной модели обогащают арсенал двигательных действий занимающихся. От уровня индивидуального развития физических качеств всегда будет зависеть развитие профессионально-прикладных навыков. Во время создания программы (комплекса) упражнений нужно учитывать более быструю адаптацию молодого организма к скоростным нагрузкам, нежели к нагрузкам, включающим в себя работу на выносливость или силу. В развитии выносливости и силовых способностей в молодежном возрастном периоде следует ожидать более качественных результатов от перехода станций круговой тренировки, с вовлечением в работу способностей силовой выносливости к станциям, включающим в себя развитие координационных способностей, быстроты и гибкости.

¹ Бабабекова Д.А., Толстых С.К. Круговая тренировка в физическом воспитании сотрудников органов внутренних дел / Преступность в СНГ: проблемы предупреждения и раскрытия преступлений. сборник материалов международной научно-практической конференции. – Воронеж: Воронежский институт МВД России, 2016. С. 334–335.

Круговая тренировка и ее вариативность являются эффективными организационно-методическими формами двигательных действий, включающими в себя работу следующих качеств: силу, быстроту, выносливость, а также их комплексные формы – силовую выносливость, скоростную выносливость и скоростная силу¹. Для применения определенного метода нагрузки могут быть использованы простые по техническому выполнению двигательные действия, объединенные в комплексы физических упражнений по символу (схеме) круговой тренировки, которые выполняются без внесения изменений, в определенном временном периоде. Следует выполнять работу с использованием принципа прогрессирующей нагрузки, а также с учетом уровня тренировочной нагрузки, определяющегося индивидуальными физиологическими данными и результатами тестирования по максимальным физическим показателям². Данный способ помогает избежать перегрузки организма занимающихся. Метод круговой тренировки позволяет большому числу выполняющих двигательные действия одновременно выполнять индивидуально дозированные задания в определенном периоде времени с установленными перерывами. Для каждого занимающегося необходимо отмечать в дневнике самоконтроля или специальных карточках результаты роста или снижения показателей работоспособности, что является основным правилом для рационального дозирования нагрузок при выполнении упражнений. Систематичность занятий по программе круговой тренировки способствует воспитанию честности, самостоятельности, целеустремленности, трудолюбия и других волевых качеств. Вариативность применения метода круговой тренировки позволяет грамотно распределить нагрузку чередованием работы всех групп мышц с работой на сердечно-сосудистую и дыхательную системы³. Круговой метод предоставляет возможность рационально выполнять работу, направленную на развитие физических качеств, а именно: выносливость, силу, координационные способности и др. Во время выполнения двигательных действий с использованием одного из методов распределения нагрузки в большей или меньшей степени развивается выносливость (в виде общей или специальной). Следовательно, следствием применения вариативности программ круговой тренировки появляется возможность повышения физической работоспособности и подготовленности занимающихся.

¹ Барчуков И.С. Физическая подготовка личного состава спецподразделений. – М.: СпортАкадемПресс, 2014. – 252 с.

² Барсагаева И.В., Селезнев В.А., Землякова О.В. Круговая тренировка как одно из средств повышения эффективности процесса физического воспитания студентов / Педагогическая наука и практика – региону: материалы VIII регион. науч.-практ. конф. / под ред. Л.Л. Редько, Г.Н. Манаенко. – Ставрополь, 2006. С. 148–149.

³ Витютнев Е.Е. Прикладная физическая и двигательная подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России – будущих сотрудников специальных подразделений полиции, на специализированном этапе профессионального обучения: дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2014. – 203 с.

Применение метода круговой тренировки на занятиях направлено на укрепление систем, функциональных возможностей органов и организма в целом, он образует единую форму занятий и одновременно не сводится к какому-либо одному методу проведения. Это возможно в конкретных условиях, которые связаны с местом проведения, наличием необходимого оборудования и инвентаря, необходимостью ознакомления занимающихся с введенной организационной формой и предварительной подготовкой. Круговая форма организации занятий приобретает определенное значение, позволяющее большому числу занимающихся выполнять двигательные действия одновременно и индивидуально, задействуя максимум оборудования и инвентаря¹.

В зависимости от поставленных задач занятия по круговой схеме можно планировать как в подготовительной, так и в основной или заключительной части занятий. Необходимо будет учитывать также контингент занимающихся, стаж занятий, физическую подготовленность и уровень технических способностей каждой из групп. В подготовительной части занятия, связанной с нарастанием интенсивности нагрузки в основной его части, роль комплекса по круговой схеме будет заключаться в подготовке организма занимающихся к предстоящей работе и носить характер подготовительных двигательных действий к основной части занятия. Применение круговой схемы в основной части направлено на развитие двигательных качеств, связанных с повышением работоспособности организма. Комплексы, входящие в основную часть занятия, – совокупность общеразвивающей и силовой направленности, связанной с профессионально-прикладной и специальной подготовкой занимающихся. Они включают в себя силовые и скоростно-силовые двигательные действия. В заключительной части занятия комплексы по круговой схеме используются меньше и в основном, когда плотность основной части занятия недостаточно велика.

В занятиях с использованием круговой схемы используются определенные двигательные действия с выборочным или с общим воздействием на системы и органы занимающихся. В зависимости от поставленных целей и задач на занятии используется вариативность применения кругового метода (см. рис. 2).

¹ Горелов А.А., Носков М.С., Третьяков А.А., Дрогомерецкий В.В. Индивидуализация как основа повышения эффективности спортивной деятельности // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1–2. С. 137.

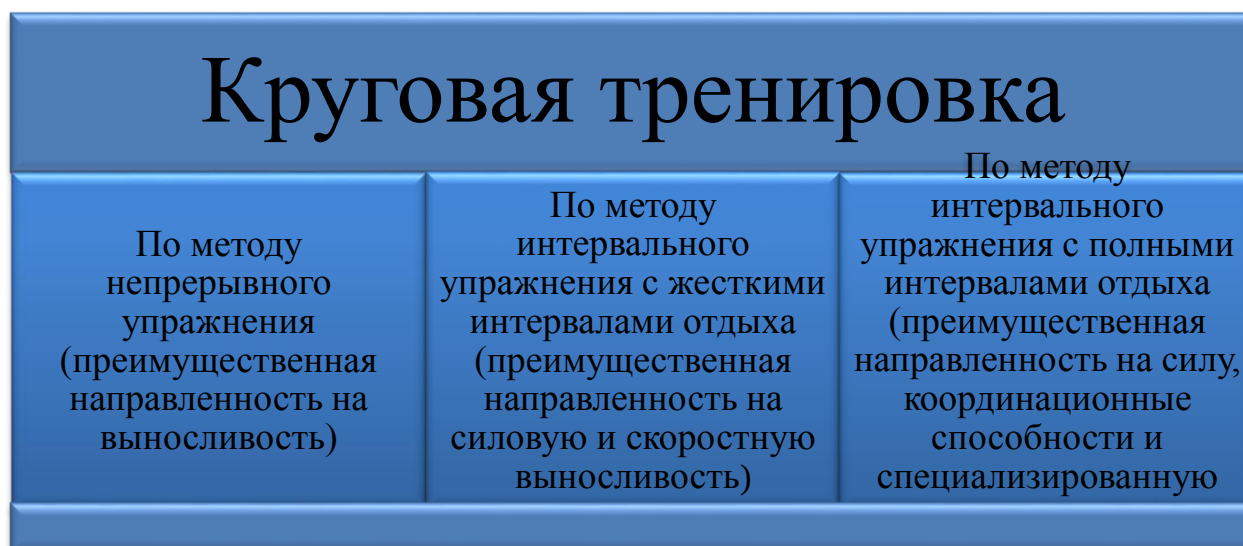


Рисунок 2. Вариативность методов проведения круговой тренировки

Выбор и распределение двигательных действий в схемах круговой тренировки заключается в составлении определенного комплекса, состоящего из упражнений, приведенных в определенной анатомической классификации, с распределением соответствующему символу круговой тренировки таким образом, чтобы нагрузка изменяла свое направление, включая в работу главные группы мышечной системы. В каком направлении рассматривать при этом схему «символа» по круговой тренировке, значения не имеет. В зависимости от того, какого эффекта от занятия необходимо добиться, можно использовать два-три различных упражнения подряд с целью воздействия на одну и ту же мышечную группу. При этом нужно стараться, чтобы первое упражнение давало нагрузку на мышцы ног или на основные мышечные группы¹. При помощи этого с самого начала хорошо «разогревается» сердечно-сосудистая система. Но если использовать данный метод при тренировке по круговой схеме в больших группах, например из 30–40 занимающихся, он не играет никакой роли. Это наблюдение обращает внимание на необходимость проведения кратковременного, но энергичного разогревания перед занятием по круговой схеме. Таким образом, подготавливается сердечно-сосудистая и дыхательная системы к предстоящей нагрузке еще до начала первого упражнения в круговой схеме.

В настоящее время метод круговой тренировки широко распространен и используется в новых формах:

- интервальная тренировка (Interval);
- высокоинтенсивная интервальная тренировка (HIIT);
- функциональная тренировка (Functional, Full body);

¹ Макарова Е.В., Макаров А.Л. Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма совершенствования учебного процесса / Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения: сборник материалов Национальной научно-практической конференции. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. Т 1. С. 362–364.

- кроссфит (CrossFit);
- протокол Табата.

Интервальная тренировка. Данная форма представлена в чередовании периодов высокой и низкой интенсивности. Смена видов нагрузки позволяет укрепить сердечную мышцу и эффективно развить выносливость. Преимущества данной формы тренировок в возможности использования в различных спортивных видах деятельности. К примеру, бег, плавание или велоспорт в режиме «40 секунд активно, 20 секунд медленно». Или использование похожего принципа в развитии качеств на тренировках, направленных на различные мышечные группы. В данном случае вероятнее всего функционал (functional) будет чередоваться с двигательными действиями, направленными на развитие силовых способностей:

- бег на стадионе (дорожке) (см. рис. 3);
- приседания и пресс (см. рис. 4);
- берпи с выпадами и сгибание разгибание рук в упоре лежа (в упоре на брусьях) и др. (см. рис. 5).

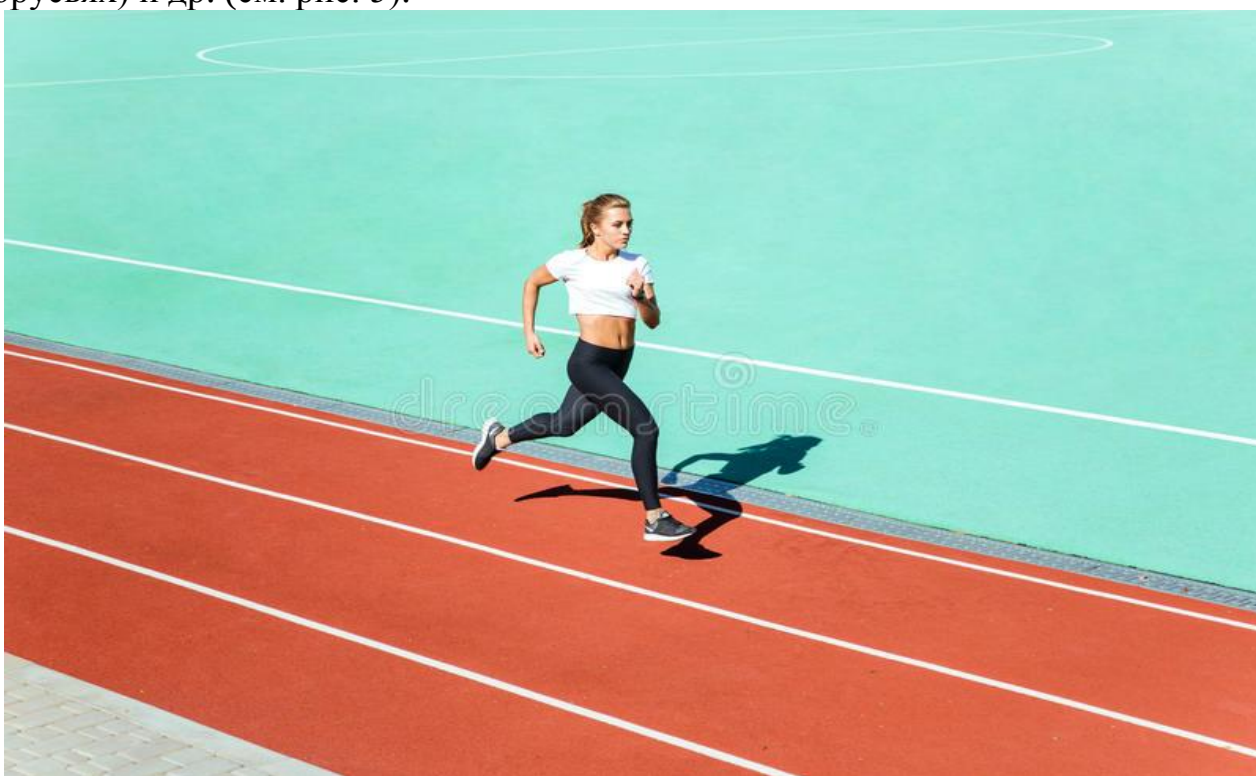


Рисунок 3. Бег на стадионе (дорожке)

НПТ (высокоинтенсивная интервальная тренировка) является разновидностью тренировок интервальной направленности. Похожий принцип двигательной деятельности, главным отличием которого является интенсивность. Если в предыдущем виде необходимо просто чередовать «быстро-медленно», то в НПТ ту часть, которая проводится быстро, необходимо проводить с пульсом 90–95% (на пределе возможностей). В качестве эффективного контроля можно

использовать специальный датчик в виде трекера. Работа в используемом режиме не должна превышать 35–50 минут. ННТ улучшает метаболизм и способствует сжиганию калорий еще до 48 часов после тренировки¹.



Рисунок 4. Приседания и пресс



Рисунок 5. Берпи с выпадами и сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Функциональная тренировка. Один из самых доступных видов тренировочной деятельности, направленный на развитие навыков, которые необходимы в повседневной деятельности: координационных способностей, баланса, гибкости, функциональной силы и др. Двигательные действия могут имитировать повседневные движения: наклоны, толчки, тяги, приседания и др. Выполнять их

¹ Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков [и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 431 с.

необходимо комбинированно, одновременно включая в работу различные мышечные группы. К примеру:

- становая тяга (см. рис. 6);
- вращения с мячом (см. рис. 7);
- боковые выпады (см. рис. 8);
- приседания с гантелями (гирей) и др. (см. рис. 9).



Рисунок 6. Становая тяга



Рисунок 7. Вращение с мячом



Рисунок 8. Боковые выпады



Рисунок 9. Приседания с гирей (гантелями)

Используемая форма в тренировочной деятельности позволяет телу осуществлять работу как единому целому, «обучает» мышцы слаженности, способствует профилактике травматизма.

Кроссфит (CrossFit) – разновидность функциональной тренировки, которая может содержать в себе силовые и гимнастические упражнения с кардионагрузками. Отличительной чертой кроссфита является прохождение кругов, которые, в свою очередь, делятся на станции. В последнее время он набирает все большую популярность¹.

Кроссфит представляет постоянно варьируемые, высокоинтенсивные многофункциональные двигательные действия, в которых используются универсальные шаблоны моторного рекрутирования, выполняемые посредством сокращения от туловища к конечностям. Они являются по своему содержанию сложными и многофункциональными. Подобные двигательные действия естественны и эффективны при перемещении тела, а также внешних объектов. Самый важный аспект – способность быстро выполнять движения. Три компонента двигательной деятельности (вес, дистанция и скорость) позволяют вырабатывать большую мощность. Кроссфит-тренировки похожи на интервальные и включают в себя элементы этих тренировок, проходящих с высокой интенсивностью, а также элементы тяжелой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гиревого спорта, упражнений из силового экстрима (стронгмена), бега и др.

Необходимо обратить внимание на то, что управление программой кроссфит характеризуется эмпиричностью. Следует отметить, что такие меры, как безопасность, эффективность и действенность (три наиболее важных и взаимосвязанных фактора физической подготовки), могут измеряться обычными показателями фактических данных, которые характерны для величины физической нагрузки, т.е. в объеме и интенсивности.

Занятия с включением кроссфита могут проводиться как в зале, так и на улице (стадионе, спортплощадке), с использованием тренажерного оборудования и инвентаря, а также работая с собственным весом. Данная форма спортивной деятельности представляет систему физических упражнений, которая эмпирически обоснована, клинически проверена и получила общественное признание. Занятия кроссфитом – это прекрасная возможность для каждого желающего проверить предел возможностей своего организма. С 2011 года среди спортсменов из разных стран проводятся онлайн-соревнования CrossFit Open с неожиданными заданиями для определения самого тренированного участника. Состязательность еще сильнее повышает личную мотивацию к достижению лучших результатов. В результате регулярных кроссфит-тренировок развиваются сила, выносливость, улучшаются гибкость, координация, ловкость, повышаются скорость и точность движений. Благодаря чередованию разнообразных заданий организм становится подготовленным к любой нестандартной нагрузке. Закономерный итог такой интенсивной программы тренировок – стройная подтянутая фигура.

¹ Стеблецов Е.А., Касаев В.Р. Круговая тренировка как базовая форма профессиональной подготовки бойцов спецподразделений // Культура физическая и здоровье. 2016. № 5 (60). С. 61–64.

Протокол Табата. Это метод высокоинтенсивной интервальной тренировки, который стал популярен благодаря японскому доктору Изуми Табата. Он говорил: «Изначально я думал, что подобный вид тренировки подойдет только для конькобежцев или других высокомотивированных спортсменов, так как это очень болезненно и утомительно¹. Несмотря на это, я обнаружил, что есть люди, которые хотят увеличить мышечную массу и, следовательно, выполняют кратковременные упражнения высокой интенсивности, которые тренируют мышцы. Но это совсем не те упражнения, что улучшают аэробные возможности. С появлением нового режима они поняли, что могут тренировать эти способности одновременно». Суть данного метода заключается в выполнении двигательного действия на максимуме в течение 20 секунд, после отдых – 10 секунд². С таким интервалом нужно сделать 8 циклов. Это будет один Табата-раунд длительностью 4 минуты. Их количество определяется целью и продолжительностью занятия. Для максимальной нагрузки мышечных групп хватает 3–4 Табата-раунда, общая длительность тренинга составит 15–20 минут³. Если необходимы продолжительные нагрузки, то можно выделить для Табата 35–45 минут. В таком случае стоит чередовать максимально активные движения с менее интенсивными, позволяющими восстановить дыхание.

Тренировка кратковременная, но, в свою очередь, объемная. Данный метод включает в себя привычные движения: приседания и прыжки, скручивания, берпи, бег на месте с высоким подниманием бедра с ускорениями, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, планку «паук» и упражнение «скалолаз», махи ногами и выпады. Одним из основных отличий от других высокоинтенсивных интервальных и круговых тренировок является структура с установленным заранее интервалом интенсивной нагрузки и кратковременного отдыха.

Положительный эффект ощущается уже спустя нескольких тренировок, так как за время одного занятия удастся сжечь большое количество калорий благодаря высокоинтенсивному темпу. Эффективность Табата-методики заключается в «досжигании» жировой прослойки еще в течение 48 часов, используя это, процесс похудения ускоряется. Занятия по данной системе способствуют повышению функциональности сердечно-сосудистой системы, не оказывая негативного воздействия на мышцы.

¹ Мурашева М.В. Круговая тренировка (кроссфит) как инновационная форма проведения занятий по физической культуре в условиях вуза // Педагогический опыт: теория, методика, практика. 2016. № 1 (6). С. 357–358.

² Коркишко О.В., Лешкевич В.А., Лешкевич С.А., Жуков М.А., Давиденко Р.В. Круговая тренировка в развитии двигательных качеств студентов / EurasiaScience: сборник статей Международной научно-практической конференции. – М.: Научно-издательский центр «Актуальность.РФ», 2015. С. 63–70.

³ Лазарев А.А., Лопатин И.И., Широков А.О. Круговая тренировка как метод развития физических качеств сотрудников ОВД / Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей Всероссийского круглого стола. – Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2021. С. 109–111.

Занятия, направленные на развитие силовых способностей, могут проводиться как на открытых площадках, так и в тренажерном зале, оборудованным необходимым инвентарем. В тренажерном зале занятия более удобны для проведения кругового метода или индивидуальных тренировок¹. Наиболее используемыми упражнениями являются:

- тяга штанги или гири к подбородку;
- жим штанги или гири в положении стоя;
- становая тяга штанги или гири;
- жим штанги в положении на горизонтальной, наклонной скамье (широким, узким хватом);
- гиперэкстензия (с отягощением и без);
- тяга штанги или гири в наклоне и др.

Рассмотрим двигательные действия, которые могут выполняться на открытых, специально оборудованных спортивных площадках, в больших группах и по круговой схеме:

- сгибание разгибание рук в упоре (лежа на полу, на брусьях);
- толчок, жим, рывок гири;
- подтягивания на перекладине с различными видами хвата руками (широкий, средний, узкий, обратный, параллельный) или с использованием отягощений (гиря, блины, партнер);
- поднос ног к перекладине;
- подъем переворотом на перекладине;
- подъем силой на перекладине;
- лазание по рукоходу или канату;
- прыжок в длину с места;
- приседание или выпрыгивание с партнером и др.

Взрывная сила развивается при помощи комплексов упражнений, которые выполняются в быстром темпе, в том числе и на время (за 10 сек., 20 сек. и более):

- выпрыгивания из положения упор присев вверх или вперед (с нанесением ударов руками);
- нанесение ударов кувалдой по крышке;
- подтягивания на перекладине за 15–20 секунд;
- разгибание рук в упоре (лежа или на брусьях) за 15–20 секунд и др.

Силовое комплексное упражнение (СКУ) является одной из разновидностью комплексов по круговой схеме, направленного на развитие силовой выносливости, и включает в себя:

- сгибание, разгибание рук в упоре лежа;
- смена положения прыжком – упор, лежа – упор присев;
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- выпрыгивания из положения упор присев;

¹ Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://мвд.рф/mvd/documents> (дата обращения: 03.01.2022).

Аналогичным способом можно составлять комплексы по круговой схеме, например:

- сгибание, разгибание рук в упоре лежа и смена положения прыжком – упор лежа – упор присев;
- выпрыгивания с нанесением ударов;
- подтягивания на перекладине и т.д.¹.

Упражнения выполняются по временным отрезкам или по количеству повторений с определенным количеством кругов. В паузах между кругами или упражнениями может использоваться как пассивный, так и активный отдых. В качестве активного отдыха используются упражнения на развитие гибкости мышц или ходьба на восстановление дыхания. Постоянные тренировки адаптируют организм к нагрузкам. Приспособление осуществляется быстрее, если в течение определенного времени порядок и последовательность упражнений на станциях круговой тренировки не меняются. В таком случае целесообразно подобранный комплекс повторять с вариацией величины отягощений, количеством повторений упражнения и числа кругов. Но если продолжительно использовать один и тот же комплекс происходит привыкание организма, что ведет к малым адаптационным сдвигам. Для того чтобы не допустить привыкания, рекомендуется периодически их менять. Частота смены комплексов по круговой схеме может зависеть от смены программы, от поставленных задач на занятии и т.п. Занятия по данному принципу рекомендуется проводить не чаще трех раз в неделю: экспериментально доказано, что это приносит наибольший эффект, так как работоспособность наиболее мощных мышечных групп восстанавливается медленно².

В развитии скоростных способностей необходимо учитывать специфику деятельности занимающихся. К примеру, в служебной деятельности сотрудников полиции проявляются:

- способность поддерживать высокий темп двигательных действий;
- скорость одиночного двигательного действия (например, удара);
- скорость одиночной реакции (способность быстро реагировать на раздражающий фактор) и др.

В целях улучшения развития одиночной реакции используют:

- двигательные действия по команде (простая реакция);
- двигательные действия по команде с взаимодействием различных звуковых или световых сигналов (выборочная реакция) и др.

Для улучшения скоростных показателей одиночного двигательного действия используют:

¹ Еремин Р.В., Подрезов И.Н. Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России / Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник. – Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 44–46.

² Физическая подготовка: учебное пособие / В.А. Серебрянников [и др.]; под ред. В.А. Серебрянникова, В.С. Кшевина; – Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2014. – 292 с.

- двигательное действие на сопротивлении (к примеру, с использованием различных резиновых амортизаторов при совершенствовании ударной техники);
- двигательные действия на максимальной скорости и др.

В целях повышения способности поддержания высокого темпа двигательных действий используют:

- бег на короткие дистанции;
- челночный бег;
- бег с использованием координационной лестницы;
- скоростные двигательные действия по времени (скоростное нанесение ударов 20 сек., скоростное набрасывание 30 сек., сгибание, разгибание рук в упоре лежа 15 сек. и др.)

Выполняются двигательные действия для развития скоростных способностей с учетом того, чтобы выполнение было до определенного времени, пока скорость отдельных движений не падала. При использовании сопротивлений различного характера и отягощений необходимо следить, чтобы работа не переводилась в силовую направленность.

В совершенствовании показателей скоростной направленности одним из эффективных методов тренировки (занятий) является круговой метод проведения занятия.

Развитие выносливости. При развитии выносливости необходимо учитывать классификацию данного физического качества (см. табл. 1).

ВЫНОСЛИВОСТЬ	
<i>ОБЩАЯ</i> Развивается как целенаправленно, так и в совокупности общего учебно-тренировочного процесса. Называется функциональной, так как подразумевает под собой длительное выполнение любой деятельности, где, в свою очередь, оценивается готовность функциональных систем организма к данной работе. Тесно связана с понятием работоспособности	<i>СПЕЦИАЛЬНАЯ</i> Развивается и проявляется во взаимодействии с каким-либо еще физическим качеством: скоростной выносливостью; силовой выносливостью; координационной выносливостью

Таблица 1. Классификация выносливости

В тренировочном процессе развития выносливости нужно придерживаться определенного алгоритма, который поможет рационально рассчитать нагрузку, т.к. неграмотный расчет может привести к снижению уровня функциональной подготовленности вместо его роста. Изначально необходимо акцентировать вни-

мание на развитии функциональных способностей с включением аэробных возможностей во взаимодействие с совершенствованием функциональной работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Следующим этапом необходимо включить анаэробные нагрузки, тем самым увеличить объем выполняемых нагрузок в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения. Работа осуществляется в непрерывном равномерном режиме в форме кругового метода тренировки или же темпового бега (кросса) и др. На заключительном этапе в развитии выносливости применяются более интенсивные двигательные действия при тренировке повторным или интервальным методом в смешанных аэробно-анаэробном и анаэробно-аэробном режимах. Повышение нагрузки следует производить постепенно.

Развитие гибкости. Гибкость – физическое качество из пяти основных, которое определяется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата (ОДА) и возможностью выполнения двигательных действий с наибольшей амплитудой.

Данное качество является достаточно важным в развитии функциональных и координационных способностей человека. Выполнение двигательных действий на развитие гибкости является средством улучшения процесса восстановления. Гибкость включает в себя развитие эластичности связок, сухожилий и мышц, что, в свою очередь, снижает степень травматизма во время занятий. Во время занятий двигательные действия на растягивание (развитие гибкости) включаются:

- перед основной частью, в разминку (с целью подготовки мышц, связок и сухожилий к основной работе);
- в основной части занятия (в качестве средства лучшего восстановления перед следующим упражнением или активного отдыха);
- в заключительной части (с целью расслабления мышц после нагрузки).

Включение упражнений на растяжку в разминку позволяют увеличить эластичность мышечных волокон, что придает увеличение амплитуды движения и способствует профилактике травматизма. Максимальная амплитуда двигательных действий обеспечивает включение в работу наибольшее число мышечных волокон¹.

В основной части занятия двигательные действия на растягивание мышц позволяют улучшить процесс срочного восстановления и увеличить кровообращение в рабочей группе мышц, что, в свою очередь, повышает работоспособность во время занятия и качество проведения занятия в целом.

В конце занятия выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости, необходимо для улучшения процесса восстановления не только рабочей группы мышц, но и организма в целом. Мышечные волокна после упражнений

¹ Коник А.А., Дыбов В.Е., Кулиничев А.Н., Алексеев Н.А. Развитие координационных способностей обучающихся с использованием элементов координационной лестницы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 1. С. 17–24.

на гибкость (растягивание) становятся более эластичными и меньше подвергаются травмам.

Одним из наиболее эффективных методов растягивания мышечных волокон и придания им эластичности является метод постизометрической релаксации (ПИР). ПИР обеспечивает максимально эффективное расслабление мышц, которые находятся даже в более глубоких сегментах опорно-двигательного аппарата.

Для определенной группы мышц осуществляется подбор отдельных упражнений на растягивание:

- выпады (способствуют растяжке мышечных групп внутренней части бедра, подколенных сухожилий и седалищных мышц);
- в положении стоя наклоны вперед (растягивают мышечные группы нижней части спины и подколенных сухожилий);
- наклоны в стороны в положении стоя (позволяют обеспечить растягивание косых мышц живота и других боковых групп мышц);
- вис на перекладине;
- расслабление внутренних мышц бедра методом ПИР;
- расслабление четырехглавой мышцы бедра методом ПИР;
- выполнение шпагатов различных видов и др.

В развитии гибкости необходимо также применять повторный метод, в котором выполняются динамические двигательные действия (активная гибкость), и статические удержания различного рода (пассивная гибкость). С целью лучшего восстановления упражнения на гибкость необходимо выполнять с включением мышечных групп, выполнявших основную физическую работу¹.

Координационные способности – это, в том числе, умение включать в работу различные группы мышц согласованно. Данные процессы связаны с деятельностью нервной системы. Оценкой развития координационных способностей занимающихся является уровень сложности движений, которыми они способны овладеть, время, необходимое для этого, степень точности при выполнении данных двигательных действий. При повторном выполнении упражнений развитие данных способностей происходит успешно на протяжении всего времени занятий. Двигательные действия, которые направлены на развитие координации, следует повторять, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они утрачивают свою эффективность, так как любое освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же неменяющихся условиях действие не активизирует дальнейшее развитие координации (ловкости). Одним из эффективных средств развития координационных способностей является комплекс беговых упражнений с использованием элементов координационной лестницы в различных видах спортивной деятельности и занятиях физкультурной направленности, который может использоваться в подготовительной части в качестве разогрева мышечных

¹ Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, [и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 431 с.

групп, и в основной части практического занятия при работе по круговому методу тренировки. Использование данного тренажера в настоящее время набирает все большую популярность как в спортивной деятельности (игровые виды, различные виды единоборств), так и в образовательном процессе различных возрастных категорий.

Подбор комплекса упражнений осуществляется в зависимости от целей и задач, поставленных на занятиях (развитие, совершенствование качеств, навыков и др.):

- беговые упражнения (с высоким подниманием бедра в каждый квадрат, левым, правым боком, змейка и др.);

- прыжковые (запрыгивания на одной и двух ногах в квадрат и вне квадрата, «классики» и др.)¹;

- совершенствование ударной техники (удары с шагом в каждый квадрат, «разножка» с ударами, забегания в квадрат и из квадрата с ударами и др.)

Во время проведения занятий с включением работы на координационной лестнице возможно регулировать уровень нагрузки, что позволяет заниматься с ее применением абсолютно всем желающим. Одним из немаловажных факторов является удобство. Данный тренажер очень компактный и не занимает большую площадь.

Развитие координационных способностей взаимосвязано с развитием остальных физических качеств и может объединять их воздействие друг на друга.

Таким образом, выполнение физических упражнений по круговой схеме взаимосвязано с деятельностью мышц, анализаторных систем, внутренних органов, коры головного мозга. Обеспечение высокой работоспособности человеческого организма – одна из главных задач, которая решается на занятиях с использованием метода круговой тренировки. В физкультурной и спортивной деятельности круговая тренировка дает возможность самостоятельно приобретать знания, совершенствовать физические качества, способствует формированию отдельных умений и навыков, используемых в повседневной и служебной деятельности². В этом процессе решается еще одна из важнейших задач преподавания, которая заключается, с одной стороны, в моделировании специальных комплексов и выработке алгоритмического предписания для их выполнения, а с другой – в умении организовать и управлять самостоятельной деятельностью учащихся на занятиях физкультурной и спортивной направленности. В круговой тренировке алгоритмическое предписание проявляется в строгом выполнении кон-

¹ Теория и методика физической культуры: учебник; под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

² Макарова Е.В., Макаров А.Л. Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма совершенствования учебного процесса / Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения: сборник. материалов Национальной научно-практической конференции. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. Т 1. С. 362–364.

кретных упражнений, подобранных определенным образом и сконцентрированных в заданном временном интервале, которые обеспечивают необходимое воздействие, а следовательно, и быстрое совершенствование двигательных качеств за определено короткий временной отрезок. На занятиях, проводимых по методу круговой тренировки, используются упражнения для совершенствования и развития молодого организма, укрепления здоровья, выработки профессионально-прикладных навыков, необходимых в будущей трудовой деятельности занимающихся. Создание определенной модели физического развития для формирования и совершенствования двигательных (профессиональных) навыков способствует повышению устойчивости организма к нагрузкам, что в итоге позволяет осуществлять положительный перенос, расширяющий сферу двигательных возможностей человека¹. В круговой тренировке весь объем смоделированного комплекса подлежит нормированному выполнению в строго заданном временном интервале, определенной последовательности, при необходимом условии постепенного перехода к нагрузкам с учетом индивидуальных особенностей физического развития занимающихся. Таким образом, в тренировке с использованием кругового метода сохраняется прямая и обратная связь между педагогом и занимающимся, где ведется строгий контроль за прогрессом физического развития и состоянием здоровья занимающихся².

Метод круговой тренировки – это направление относительно новое в физкультурной и спортивной деятельности, завоевавшее большую популярность. Этот метод используется в подготовке военных, пожарных, и различных спецслужб Америки, Канады и Европы. Круговая тренировка постоянно развивается. Несмотря на всю относительную молодость направления, на наш взгляд, данная система тренировок наиболее адаптирована под современные требования, предъявляемые к сотруднику полиции. Также следует добавить, что включение в процесс подготовки сотрудников полиции выполнения изометрических упражнений по круговой схеме позволит разнообразить тренировочный процесс обучения и физического развития. Несмотря на небольшую практику применения изометрических упражнений, необходимо отметить доступность выполнения подобных упражнений.

Следует указать на ряд следующих преимущественных показателей, возникающих благодаря применению метода круговой тренировки:

- улучшается функциональное состояние сердечно-сосудистой системы³;
- происходит ускорение обмена веществ (метаболизма);

¹ Мацур И.А. Особенности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: учебно-методическое пособие / И.А. Мацур, П.А. Беликов. – М.: Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2009. – 93 с.

² Барчуков И.С. Физическая подготовка личного состава спецподразделений. – М.: СпортАкадемПресс, 2014. – 252 с.

³ Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://мвд.рф/mvd/documents> (дата обращения: 03.01.2022).

– мышечный объем не увеличивается, а сами мышцы развиваются и становятся более выносливыми и крепкими;

– включаются в работу основные мышечные группы и прокачиваются за относительно короткий временной отрезок (35–50 минут).

Выделим главные преимущества использования круговой тренировки:

1) данный метод проведения занятий равно подходит как для тех, кто впервые начал заниматься, так и для профессиональных спортсменов, даже для людей старшей возрастной категории, обязательно с учетом индивидуальных особенностей всех категорий;

2) проведение тренировки возможно в домашних условиях или в рамках проведения самоподготовки.

Раздел 2. Теоретические и методические особенности применения кругового метода в учебном процессе курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России

В теории и практике физической культуры и спорта существует огромное количество методик, методических приемов, способов развития физических качеств, в зависимости от вида спорта или от того, где и в каких условиях они будут проявляться. Данное обстоятельство имеет важное значение, так как не всегда возможно равноценное развитие нескольких физических качеств одновременно в рамках одного учебно-тренировочного занятия. Так, развитие некоторых физических качеств может негативно отражаться на других. В теории и методике физической культуры и спорта это называется отрицательным переносом физических качеств. В зависимости от рода занятий (профессиональной деятельности) уровень развития одних физических качеств может быть более важен по сравнению с другими¹.

Одной из сфер деятельности, в которой к уровню развития физических качеств предъявляются достаточно высокие требования, является служба в органах внутренних дел. Физическая подготовка сотрудников МВД России рассматривается как составная часть системы физического воспитания сотрудников полиции, призванная поддерживать высокую работоспособность, обеспечивать дальнейшее всестороннее физическое развитие и профессионально-прикладную физическую подготовку в соответствии с нормативными актами.

Целенаправленная система физической подготовки является одним из факторов, способствующим формированию физических, морально-волевых качеств. Она оказывает существенное влияние на повышение функционального состояния организма сотрудников, поддержание высокого уровня работоспособности продолжительное время, эффективность выполнения ими служебно-оперативных задач.

Физическая подготовка является одним из разделов служебно-боевой подготовки сотрудника органов внутренних дел. По направленности это процесс воспитания физических возможностей, необходимых в профессиональной деятельности (как непосредственно проявляемых в данном виде профессиональной деятельности, так и содействующих совершенствованию в ней). Физическая подготовка сотрудника полиции в то же время неразрывно связана с повышением

¹ Коркишко О.В., Лешкевич В.А., Лешкевич С.А., Жуков М.А., Давиденко Р.В. Круговая тренировка в развитии двигательных качеств студентов / EurasiaScience: сборник статей Международной научно-практической конференции. – М.: Научно-издательский центр «Актуальность.РФ», 2015. С. 63–70.

общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья¹.

Практика деятельности правоохранительных органов показывает, что исход физического противостояния полицейский–нарушитель при пресечении преступных действий зависит не только от умения владеть табельным оружием, специальными средствами и уверенно использовать освоенные приемы и действия рукопашного боя, но и прежде всего от степени специальной физической подготовленности, включающей в себя уровень развития основных физических качеств: быстроту, выносливость, силовые и координационные способности (Шлыков В.А., 1995).

Физическая подготовка сотрудников полиции в образовательных организациях МВД России регламентирована законодательными актами, в соответствии с которыми включает в свое содержание общефизическую и физическую (специальную) подготовку.

Физическая подготовка (специальная) сотрудника МВД направлена на обучение специальным знаниям, умениям и навыкам, которые проявляются в выполнении специфических действий, включая профессионально-прикладные навыки по задержанию и сопровождению правонарушителя.

Цель общефизической подготовки сотрудника полиции – в первую очередь развитие физических качеств. Параллельно с этим решаются задачи повышения общей работоспособности, развитие функциональных систем организма, улучшение показателей здоровья². В данном случае общефизическая подготовка – это своеобразный фундамент, та база, которая позволяет полноценно выполнять развивать физические способности. Но, несмотря на то, что она является своеобразной основой – функциональной базой для специальной физической подготовки, ей уделяется недостаточное внимание.

Проводя детальный анализ рабочих программ по учебной дисциплине «Физическая подготовка» для организации образовательного процесса с курсантами вузов системы МВД России, нетрудно заметить, что процент, уделяемый целенаправленному развитию физических способностей, в том числе силовых способностей и их разновидностей (указанных многими исследователями как наиболее значимых для сотрудников органов внутренних дел) в процессе занятий физической подготовкой, является незначительным.

Для целенаправленного развития физических качеств у курсантов предусмотрены такие темы, как абсолютная сила, взрывная сила, общая выносливость, специальная выносливость. На изучение каждой из указанных учебных тем (разделов) предусмотрено по 12 часов, что в сумме составляет 48 часов за 5 лет обу-

¹ Стеблецов Е.А., Касаев В.Р. Круговая тренировка как базовая форма профессиональной подготовки бойцов спецподразделений // Культура физическая и здоровье. 2016. № 5 (60). С. 61–64.

² Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков [и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 431 с.

чения, то есть около 10% общего времени, которое запланировано для организации занятий по физической подготовке. Остальное учебное время предусматривает изучение и дальнейшее совершенствование достаточно сложных с координационной и технической точки зрения двигательных действий, приемов и их комбинаций, поэтому целенаправленному развитию физических качеств уделить необходимое количество учебного времени не представляется возможным. По этой причине развитию физических качеств отводится время, как правило, при выполнении общеразвивающих и подготовительных упражнений в начале занятия или в заключительной части на фоне утомления. Однако известно, что применение общеразвивающих и подготовительных упражнений не способствует значительному развитию силовых способностей¹.

Основной эффект различных упражнений в подготовительной части занятий должен быть разминочным, т.е. подготовкой организма к основной части занятия. Физическая нагрузка, которую получают обучающиеся во время этих упражнений, является недостаточной для развивающего воздействия, а лишь подводящей к основной части занятия и главным его задачам. Что касается применения упражнений, направленных на развитие физических качеств в основной части занятия, на практике для этого остается ограниченное количество времени, что предполагает использование ограниченного арсенала методов, методических приемов и средств (упражнений).

Но в то же время для эффективного выполнения боевых приемов борьбы на сопротивляющемся нарушителе сотруднику полиции необходима не только техническая подготовка, но и регулярная общефизическая подготовка. Насколько бы не был качественно оснащен технически сотрудник полиции, без необходимого уровня развития физических качеств он не сможет эффективно применять боевые приемы борьбы и задержать правонарушителя. Физические качества необходимо постоянно совершенствовать и поддерживать на высоком уровне как в процессе учебных занятий, так и в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Для получения оптимального результата от занятий физическими упражнениями необходимо следовать общепедагогическим принципам построения занятий по физической подготовке и спортивной тренировке.

Одними из основополагающих общепедагогических принципов являются принцип постепенности и систематичности. В основе принципа постепенности заложено такое планирование учебно-тренировочного процесса, при котором происходит прогрессивное нарастание объема и интенсивности нагрузок, усложнение техники выполняемых упражнений, расширение технического и тактического арсенала, повышение морально-волевых качеств и т.д. Принцип систематичности – это прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха. При подобном подходе тренировочный эффект, достигаемый

¹ Еремин Р.В., Подрезов И.Н. Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России / Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник. – Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 44–46.

в ходе каждого отдельного занятия, зависит от взаимного наложения (кумуляции) тренировочных эффектов, достигаемых в результате предыдущих и последующих занятий, а также от продолжительности временных интервалов между ними. Различают «ближайший», «оставленный» и «кумулятивный» эффекты учебно-тренировочного процесса.

Ближайший тренировочный эффект характеризуется сдвигами, произошедшими в организме занимающегося к завершению занятия¹.

Оставленный тренировочный эффект – сдвиги, сохранившиеся в организме после перерыва между занятиями, то есть результат преобразования ближайшего тренировочного эффекта, прямо зависящий от временного интервала между занятиями.

Кумулятивный тренировочный эффект – результат соединения ближайших и оставленных тренировочных эффектов.

Одной из важных проблем содержания учебно-тренировочного процесса является проблема регулирования нагрузки на занятиях. Регулирование нагрузки – это направленное обеспечение ее оптимального объема и интенсивности. При проведении учебно-тренировочного занятия для обеспечения нужного эффекта необходимо обеспечить оптимальную общую плотность всех частей каждого занятия.

Основным составляющим эффективности занятия является нагрузка, которая должна определяться степенью подготовленности обучающихся, их медико-возрастным состоянием, конкретными задачами данного задания.

Таким образом, для достижения наивысшей эффективности проведения занятий по физической подготовке необходимо не только изучение боевых приемов борьбы, но и систематическое, регулярное развитие физических качеств в достаточном объеме и с высокой интенсивностью. Одним из путей повышения эффективности практических занятий по физической подготовке в части, касающейся развития физических качеств, является применение кругового метода. Метод круговой тренировки заключается в поочередном выполнении без остановок нескольких упражнений с коротким перерывом между каждым упражнением и длинным периодом между кругами. Количество выполнений повторений в упражнениях регулируется временным промежутком или по заданию в зависимости от подготовленности занимающихся². Промежутки отдыха регламентируются также в зависимости от подготовленности занимающихся, количества и направленности физических упражнений, целей тренировочного процесса. Как правило, если целью применения данного метода является развитие силовых способностей, то количе-

¹ Горбатенко А.В., Муханов Ю.В., Апальков А.В., Третьяков А.А. Применение комплексов кроссфит в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России: учебно-методическое пособие. – Белгород: Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 2022. – 54 с.

² Коник А.А., Беляе И.С., Дорохин А.Ю. Развитие физических качеств слушателей факультета профессиональной подготовки на занятиях по физической подготовке: учебно-методическое пособие. – Белгород: Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 2018. – 68 с.

ство повторений или временной диапазон работы применяется невысокий, промежутки отдыха более длительные. Соответственно, чем большее количество времени выполняется физическая нагрузка, тем сильнее спектр развития физических качеств сдвигается в сторону силовой выносливости.

При планировании каждого практического занятия по физической подготовке необходимо соблюдать его структуру – подготовительную, основную и заключительную часть занятия, и рационально применять физические упражнения согласно намеченным задачам.

Практические занятия по всем разделам физической подготовки должны проводиться не только на специально оборудованной спортивной базе (стадион, залы с мягким и твердым покрытием), но и на открытой местности, на макетах транспорта и т.п., для моделирования оперативной обстановки сотрудников органов внутренних дел¹. Структура практического занятия должна включать подготовительную, основную и заключительную часть. Практическое занятие по всем темам целесообразно проводить комплексно. Подготовительная часть занятия должна включать в свое содержание общеразвивающие упражнения, которые помогают обучающимся войти в ритм интенсивного занятия и одновременно подготовить к интенсивной работе те мышечные и связочные группы, которые несут наибольшую нагрузку при отработке основных тренировочных элементов на занятии по физической подготовке². Помимо того, они способствуют профилактике получения травмы при максимальных нагрузках, улучшая общее и местное кровообращение и особенно микроциркуляцию в функционально важных анатомических образованиях, меняют тонус нервной системы, готовя ее к интенсивному рабочему режиму. При достаточно высокой подготовленности занимающихся – на более поздних этапах обучения – в подготовительную часть занятия целесообразно включать элементы ранее изученных специальных упражнений и действий: акробатические элементы, удары руками и ногами, подходы к выполнению бросков с партнером и самостоятельно и т.д. В подготовительную и основную часть занятия необходимо включение бега в естественных условиях по пересеченной местности для поддержания высокого уровня общей выносливости и развития функциональных систем организма.

В конце основной части занятия для развития физических качеств целесообразно выполнить комплексы физических упражнений (продолжительность до 15 минут), которые дозируются по времени и по количеству повторений.

Заключительная часть любого занятия, основной задачей которой является создание условий для протекания восстановительных процессов в организме обучающихся, начинается с медленного бега с переходом на ходьбу и с последующим включением в нее упражнений на восстановление дыхания, расслабление мышц и связок, упражнений на развитие гибкости.

¹ Барчуков И.С. Физическая подготовка личного состава спецподразделений. – М.: СпортАкадемПресс, 2014. – 252 с.

² Теория и методика физической культуры: учебник; под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

В ряде исследований специалисты отмечают, что разнообразие требований, предъявляемых к деятельности сотрудников органов внутренних дел при задержании правонарушителей, предполагает совершенствование всех основных форм проявления физических качеств и силовых возможностей, т.е. взрывной силы, абсолютной силы, силовой выносливости¹.

Наиболее важными физическими качествами, по мнению респондентов, являются сила (ответили 31% опрошенных), выносливость (28%) и скоростные способности (24%). Учитывая, что при мышечной работе, связанной с задержанием правонарушителя, эти физические качества проявляются в комплексе, а также то, что большинство респондентов затруднились в определении наиболее важного для сотрудника полиции физического качества и указали несколько вариантов ответа, необходимо рассматривать их в комплексе – как силовую выносливость, скоростно-силовые способности и т.д.

Приемы задержания, сопровождения, боевые приемы борьбы и иные тактико-технические действия сотрудников полиции могут быть эффективны только при достаточной физической подготовленности применяющего их сотрудника, при достаточном уровне развития необходимых для этого физических способностей и правильности их применения, с учетом сложившейся ситуации, антропометрических данных и подготовленности сотрудника полиции и правонарушителя².

Таким образом, при физической подготовке сотрудника органов внутренних дел необходимо уделять повышенное внимание силовой, скоростно-силовой подготовке и силовой выносливости. Способность проявлять значительные мышечные усилия в кратчайшее время (взрывом) позволит сотруднику на доли секунды опередить преступника, умение четко и мощно противодействовать правонарушителю после длительного преследования, выполняя техническое действие (прием), поможет спасти собственную жизнь и жизни окружающих, успешно провести операцию по задержанию правонарушителя.

Все это не только предопределяет важность развития высокого уровня силовых, скоростно-силовых качеств, столь необходимых при выполнении служебных задач, но и определяет положительное влияние специальной силовой подготовки на профессиональную деятельность сотрудника органов внутренних дел. Однако следует помнить, что не менее важное значение при выполнении операций по задержанию правонарушителя, наряду с должным развитием силовых возможностей, занимает развитие этих способностей у наиболее важных и необходимых при данной работе ведущих мышечных групп.

¹ Витютнев Е.Е. Прикладная физическая и двигательная подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России – будущих сотрудников специальных подразделений полиции, на специализированном этапе профессионального обучения: дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2014. – 203 с.

² Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. 12-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Контрольные упражнения, определяющие уровень развития силовых способностей у сотрудников правоохранительных органов, указаны в приказе МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

Для мужчин:

- подтягивание на перекладине (см. рис. 11);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (см. рис. 12);
- жим гири (см. рис. 13);
- поднос прямых ног к перекладине (см. рис. 14);
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (см. рис. 15);
- силовое комплексное упражнение.



Рисунок 11. Подтягивание на перекладине

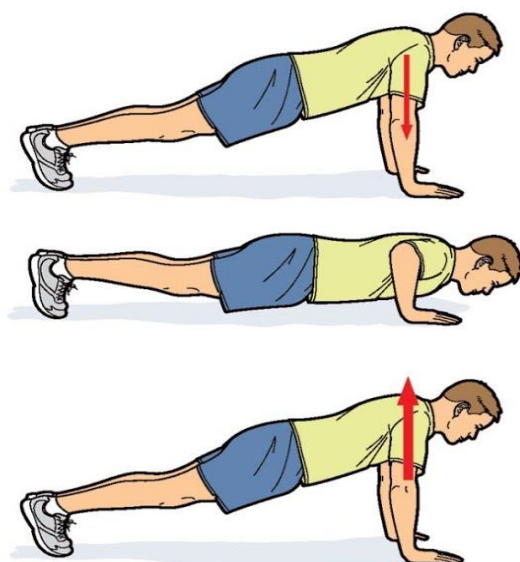


Рисунок 12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа



Рисунок 13. Жим гири



Рисунок 14. Поднос прямых ног к перекладине



Рисунок 15. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Для женщин:

- сгибание разгибание рук в упоре лежа;
- наклоны вперед из положения лежа в течение 1-й минуты (см. рис. 16);
- силовое комплексное упражнение.

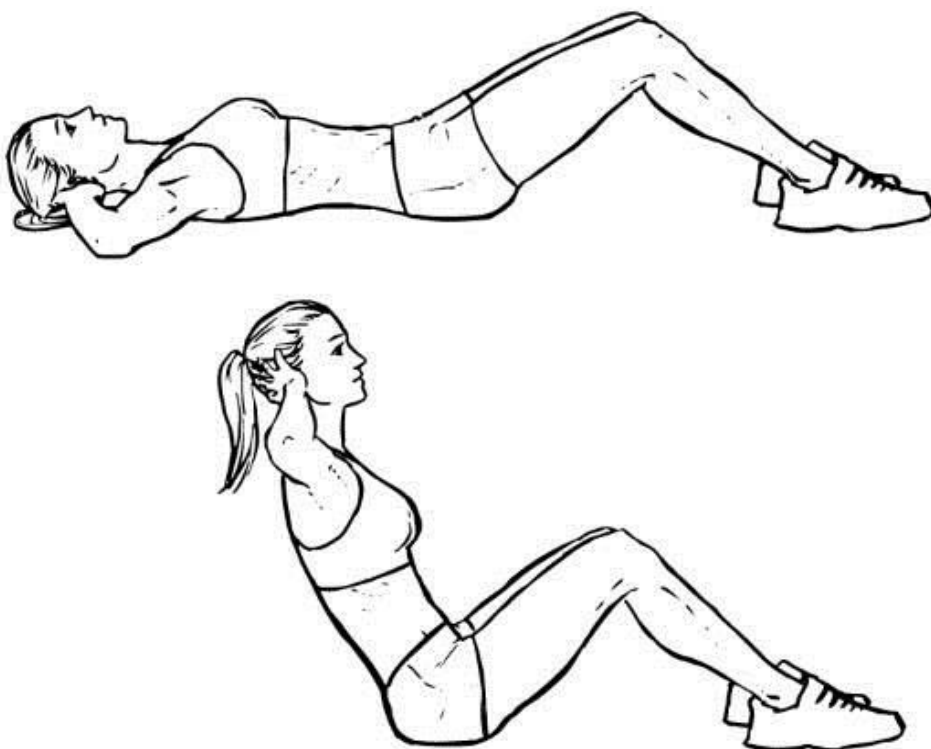


Рисунок 16. Наклоны вперед из положения лежа

Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» содержит рекомендации по обучению и тренировкам в выполнении контрольного упражнения.

Безусловно, указанный перечень упражнений не является исчерпывающим. В данном случае указаны минимально необходимые и рекомендуемые контрольные упражнения. В теории и методике физической культуры и спорта накоплен богатый опыт по развитию физических способностей, в том числе силовых способностей и их форм проявления. Одним из эффективных методов развития физических качеств является метод круговой тренировки.

Методы развития силовых качеств в круговой тренировке основаны на закономерностях, действующих при чередовании работы с отягощениями и отдыха, а также на взаимоотношениях между интенсивностью и объемом нагрузки¹. Данный подход позволяет не только оптимизировать время, затраченное на развитие физических качеств, но и существенно повысить интенсивность практического занятия. Существуют три основных способа применения упражнений с отягощениями и сопротивлениями амортизаторов или эспандеров: работа в течение длительного промежутка времени с малыми отягощениями или сопротивлениями (силовая вынос-

¹ Масликов А.А. Круговая тренировка – как метод совершенствования физической подготовленности курсантов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2011. № 21-2. С. 248–251.

ливость); работа с малыми отягощениями или сопротивлениями с предельной скоростью (скоростная сила); работа с околопредельными или предельными отягощениями и сопротивлениями (собственная сила)¹.

При работе с малыми отягощениями и сопротивлениями до отказа (силовая выносливость) тренирующее воздействие оказывают главным образом последние попытки. На это необходимо обращать внимание для того, чтобы занимающиеся сознательно подходили к границам своих возможностей и стремились постепенно их расширять.

Развитие силы с помощью малых отягощений и сопротивлений имеет свои преимущества: легко осуществляется контроль за правильностью движений и дыхания, исключается избыточное закрепощение мышц.

При применении кругового метода тренировки возможно использование отягощения небольшого веса, так как считаем, что упражнения именно с такими весами оказывают наиболее эффективное влияние на укрепление мышечного аппарата. Комплексы упражнений составляются таким образом, чтобы попеременно нагружать все главные мышечные группы. При этом некоторые упражнения носят характер общего воздействия, другие – целевой, направленный на развитие какой-либо группы мышц. Не следует на занятиях по круговой тренировке стремиться к выполнению как можно большего числа разнообразных упражнений на силу, достаточно 8–10 станций. Если выполнение упражнения требует определенного напряжения, следует обязательно чередовать его с резким упражнением, требующим меньших усилий. На каждой станции в подходе учащиеся выполняют упражнения в течение 30 секунд. За это время рекомендуется выполнить до 15 повторений².

При организации тренировочного процесса важно учитывать принцип постепенности. Поэтому в начале применения данного метода упражнения необходимо подбирать таким образом, чтобы они позволили адаптироваться к нагрузкам как опорно-двигательному аппарату, так и внутренним системам организма.

Приведем примерный вариант комплекса упражнений для начального уровня подготовки:

- лежа на спине, руки со спортивным снарядом (до 15 кг) на бедрах. Прямыми руками перенести снаряд за голову и обратно;
- сидя на гимнастическом мате, руки с отягощениями (диск от штанги 10–15 кг) справа. Перенести отягощение прямыми руками налево и обратно;
- в положении стоя ноги на ширине плеч, отягощение на прямых руках вверху (вес 15–20 кг). Сгибая руки в локтевых суставах, опустить отягощение за голову и обратно;

¹ Бабабекова Д.А., Толстых С.К. Круговая тренировка в физическом воспитании сотрудников органов внутренних дел / Преступность в СНГ: проблемы предупреждения и раскрытия преступлений: сборник материалов международной научно-практической конференции. – Воронеж: Воронежский институт МВД России. 2016. С. 334–335.

² Витютнев Е.Е. Прикладная физическая и двигательная подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России – будущих сотрудников специальных подразделений полиции, на специализированном этапе профессионального обучения: дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2014. – 203 с.

– в положение стоя ноги на ширине плеч, руки с отягощением внизу, хват изнутри (вес 15–20 кг). Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах;

– лежа на спине ноги закрепощены, руки с отягощениями (5 кг) за головой. Подъем туловища;

– лежа на бедрах лицом вниз на гимнастической скамье, ноги закреплены, руки с отягощением (3 кг) за головой. Прогибаясь поднять туловище;

– в положении стоя с отягощением (вес 25 кг) на плечах, повороты туловища вправо-влево¹;

– в наклоне ноги на ширине плеч, руки с отягощением (15 кг) полусогнуты. Выпрямляясь, поднять отягощение вверх;

– приседания с отягощением (штанга весом 30–40 кг) на плечах;

– прыжки со скакалкой.

Время отдыха между упражнениями 30 секунд. Количество кругов – 2. Отдых между кругами 1–2 минуты.

Адаптация организма проходит быстрее, если в течение определенного времени порядок и последовательность упражнений на станциях остаются постоянными. Однако необходимо учитывать, что продолжительное использование одного и того же комплекса ведет к тому, что его выполнение становится привычным и будет вызывать малые адаптационные сдвиги. Поэтому целесообразно через каждые 1,5 месяца регулярного использования комплекса сменять его на другой.

В дальнейшем можно не только изменить последовательность упражнений или массу отягощений, но и полностью комплекс упражнений, а также увеличить скорость их выполнений.

Один из комплексов, применяемый нами, содержит следующие упражнения:

– в положении стоя ноги на ширине плеч, отягощение на груди. Выталкивание отягощения (с помощью ног) вверх на прямые руки;

– лежа на спине рывком поднять ноги и туловище в положение угла;

– в положении стоя ноги на ширине плеч, отягощение в согнутых к груди руках. Выталкивание отягощения вперед на прямые руки;

– выпад правой ногой вперед, отягощение на плечах. Прыжки со сменой положения ног;

– в положении стоя ноги на ширине плеч, отягощение на плечах. Наклоны вперед прогнувшись;

– в положении лежа на спине, отягощение в согнутых руках на груди. Выпрямление рук вперед;

– из положения приседа выпрыгивание вверх (без отягощения);

– в положении стоя ноги на ширине плеч, эспандер в прямых руках перед грудью. Отведение рук назад в стороны².

¹ Муслимов Р.А. Круговая тренировка для совершенствования боевых приемов борьбы сотрудников ОВД / Психология и педагогика в образовательной и научной среде: сборник Международной научно-практической конференции. – М.: 2016. С. 79–81.

² Жадобин О.В., Менхин Ю.В. Круговая тренировка в развитии специальной выносливости боксеров на этапе спортивного совершенствования: сборник материалов совместной научной

Развивать собственную силу можно, выполняя упражнения с околомаксимальными или максимальными отягощениями. Выполнение этих упражнений требуют большого мышечного напряжения. Поэтому, прежде чем приступить к таким упражнениям, необходимо подготовить мышечный аппарат, иначе возможны травмы. Учитывая то что комплексы упражнений могут состоять как из 5–6, так и из 10–12 упражнений, а промежутки отдыха регламентироваться в зависимости от ряда факторов, данный метод можно применять для развития физических качеств курсантов как на занятиях по общефизической подготовке, так и в процессе занятий специальной физической подготовкой, во второй половине основной части занятия после изучения программного материала.

На третьем этапе в комплекс можно включить более сложные упражнения:

- из положения стоя ноги на ширине плеч, три подскока на месте, прыжок вверх с подтягиванием ног к груди;
- в положении в упоре лежа сгибание разгибание рук;
- в положении лежа на спине одновременно поднять прямые ноги и туловище, вернуться в исходное положение;
- в положении стоя ноги на ширине плеч, отягощение в согнутых руках к груди, «разножка» с выпрямлением рук вперед на каждый прыжок ногами;
- в положении виса на перекладине подъем прямых ног к перекладине;
- запрыгивание на брус, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях, соскок¹;
- из положении стоя ноги на ширине плеч, подъемы на ступеньку. Каждый подъем и спуск состоит из четырех шагов. На счет «раз» ставится одна нога на ступеньку, на счет «два» – ставятся обе ноги, на «три» – опускается на пол одна нога, с которой начался подъем, на «четыре» – становятся на пол обе ноги. Восхождение и спуск всегда начинается с одной и той же ноги;
- из положения упора лежа прыжком перейти в упор присев и прыжком обратно в упор лежа;
- в положении стоя ноги на ширине плеч, вращение отягощения над головой, ноги на ширине плеч (поднять руки с отягощением над головой и выполнять поочередно круговые движения влево-вправо (руки слегка согнуты в локтях);
- в положении стоя выпады вправо-влево, отягощение в согнутых руках перед грудью;
- подтягивания из положения виса на перекладине;
- из положения приседа выпрыгивание вверх с отягощением, отягощение в согнутых руках перед грудью.

конференции. – М.: Московская государственная академия физической культуры, 2002. С. 102–109.

¹Коркишко О.В., Лешкевич В.А., Лешкевич С.А., Жуков М.А., Давиденко Р.В. Круговая тренировка в развитии двигательных качеств студентов / EurasiaScience: сборник статей Международной научно-практической конференции. – М.: Научно-издательский центр «Актуальность.РФ», 2015. С. 63–70.

Для регулирования объема и интенсивности физической нагрузки увеличиваются или уменьшаются временные промежутки выполнения упражнений и время отдыха.

Таким образом, применение кругового метода для развития физических качеств обучающихся в образовательных организациях МВД России позволяет качественно повысить моторную плотность практических занятий по физической подготовке, избирательно воздействовать как на локальные мышечные группы, так и на региональные и глобальные мышечные группы¹.

Большое разнообразие физических упражнений, а также их сочетаний позволяет разработать комплексы упражнений для обучающихся с любым уровнем физической подготовленности и в зависимости от цели и задач обучающихся.

¹ Мурашева М.В. Круговая тренировка (кроссфит) как инновационная форма проведения занятий по физической культуре в условиях вуза // Педагогический опыт: теория, методика, практика. 2016. № 1 (6). С. 357–358.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Служебная деятельность сотрудников полиции неразрывно связана с необходимостью регулярного физического противодействия правонарушителю, заключающаяся в силовом противодействии и задержании. Поэтому к физической подготовленности сотрудника правоохранительных органов предъявляются достаточно высокие требования, это определено как федеральными законами, так и приказами Министра МВД России. Физическая подготовка сотрудников МВД России рассматривается как составная часть системы физического воспитания сотрудников полиции, призванная поддерживать высокую работоспособность, обеспечивать дальнейшее всестороннее физическое развитие и профессионально-прикладную физическую подготовку в соответствии с нормативными актами.

В пособии раскрыта необходимость и особенности физической подготовки сотрудника полиции, в частности в разделе, касающемся общей физической подготовки – как базиса для дальнейшего освоения специальных умений и навыков, тактики применения боевых приемов борьбы в процессе силового задержания правонарушителя.

В учебно-методическом пособии проведен анализ возможности применения кругового метода организации процесса развития физических качеств с целью оптимизации данного процесса. Теоретически обоснована целесообразность его применения на практических занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России. Определено место в образовательном процессе в рамках практических занятий по физической подготовке.

Учебно-методическое пособие будет способствовать приобретению курсантами и слушателями знаний, формированию умений и навыков самостоятельного развития физических качеств. Позволит профессорско-преподавательскому составу рациональнее использовать учебное время в рамках практических занятий по физической подготовке.

Учебно-методическое пособие может быть использовано в образовательном процессе образовательных организаций системы МВД России в рамках учебных дисциплин (модулей) «Физическая подготовка», «Физическая подготовка (специальная)», «Физическая подготовка (служебно-прикладная)», «Теория физической подготовки», «Служебно-прикладная физическая подготовка», «Физическая культура».

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ) // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2014. – № 31. – Ст. 4398.
2. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ (ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016) «О полиции» // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2011. – № 7. – Ст. 900.
3. Федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ (ред. от 03.04.2017) «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2011. – № 49 (ч. 1). – Ст. 7020.
4. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://мвд.рф/mvd/documents> (дата обращения: 03.01.2022).
5. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://мвд.рф/mvd/documents> (дата обращения: 03.01.2022).
6. Бабабекова Д.А., Толстых С.К. Круговая тренировка в физическом воспитании сотрудников органов внутренних дел: Преступность в СНГ: проблемы предупреждения и раскрытия преступлений: сборник материалов международной научно-практической конференции. – Воронеж: Воронежский институт МВД России, 2016. С. 334–335.
7. Барчуков И.С. Физическая подготовка личного состава спецподразделений. – Москва: СпортАкадемПресс, 2014. – 252 с.
8. Барсагаева И.В., Селезнев В.А., Земкова О.В. Круговая тренировка как одно из средств повышения эффективности процесса физического воспитания студентов / Педагогическая наука и практика – региону: сборник материалов VIII регион. науч.-практ. конф.; под ред. Л.Л. Редько, Г.Н. Манаенко. – Ставрополь, 2006. С. 148–149.
9. Ботяев В.Л., Гаврилов А.О. Круговая тренировка в подготовке спортсменов гиревиков // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2017. – № 29. – С. 85–88.
10. Витютнев Е.Е. Прикладная физическая и двигательная подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России – будущих сотрудников специальных подразделений полиции, на специализированном этапе профессионального обучения: дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2014 – 203 с.
11. Горбатенко А.В. Применение комплексов кроссфит в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России: учебно-мето-

дическое пособие / А.В. Горбатенко, Ю.В. Муханов, А.В. Апальков, А.А. Третьяков. – Белгород: Белгородский юридический институт МВД имени И.Д. Путилина, 2021. – 54 с.

12. Горелов А.А. Индивидуализация как основа повышения эффективности спортивной деятельности / А.А. Горелов, М.С. Носков, А.А. Третьяков, В.В. Дрогомерецкий // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1–2. – С. 137.

13. Еремин Р.В., Подрезов И.Н. Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России / Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник: – Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 44–46.

14. Жадобин О.В., Менхин Ю.В. Круговая тренировка в развитии специальной выносливости боксеров на этапе спортивного совершенствования: сборник материалов совместной научной конференции. – Москва: Московская государственная академия физической культуры, 2002. С. 102–109.

15. Коркишко О.В. Круговая тренировка в развитии двигательных качеств студентов / О.В. Коркишко, В.А. Лешкевич, С.А. Лешкевич, М.А. Жуков, Р.В. Давиденко / EurasiaScience: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Москва: Научно-издательский центр «Актуальность.РФ», 2015. С. 63–70.

16. Коник А.А., Беляев И.С., Дорохин А.Ю. Развитие физических качеств слушателей факультета профессиональной подготовки на занятиях по физической подготовке: учебно-методическое пособие – Белгород: Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина. 2018. – 68 с.

17. Коник А.А. Развитие координационных способностей обучающихся с использованием элементов координационной лестницы / А.А. Коник, В.Е. Дыбов, А.Н. Кулиничев, Н.А. Алексеев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. – Спорт. 2020. – № 1. – С. 17–24.

18. Лазарев А.А., Лопатин И.И., Широков А.О. Круговая тренировка как метод развития физических качеств сотрудников ОВД / Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей Всероссийского круглого стола. – Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2021. С. 109–111.

19. Макарова Е.В., Макаров А.Л. Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма совершенствования учебного процесса // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения: сборник: материалов Национальной научно-практической конференции. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. Т 1. С. 362–364.

20. Масликов А.А. Круговая тренировка – как метод совершенствования физической подготовленности курсантов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2011. – № 21-2. – С. 248–251.

21. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с.

22. Мацур И.А. Особенности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: учебно-методическое пособие. – Москва: Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2009. – 93 с.

23. Мурашева М.В. Круговая тренировка (кроссфит) как инновационная форма проведения занятий по физической культуре в условиях вуза // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2016. – № 1 (6). – С. 357–358.

24. Муслимов Р.А. Круговая тренировка для совершенствования боевых приемов борьбы сотрудников ОВД / Психология и педагогика в образовательной и научной среде: сборник Международной научно-практической конференции. – Москва, 2016. С. 79–81.

25. Стеблецов Е.А., Касаев В.Р. Круговая тренировка как базовая форма профессиональной подготовки бойцов спецподразделений // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 5 (60). – С. 61–64.

26. Теория и методика физической культуры: учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 4-е изд., стереотип. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.

27. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 431 с.

28. Физическая подготовка: учебное пособие / В.А. Серебрянников [и др.]; под ред. В.А. Серебрянникова, В.С. Кшевина. – Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2014. – 292 с.

29. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. 12-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Учебное издание

Лазарев Антон Алексеевич;
Коник Алексей Алексеевич,
кандидат педагогических наук, доцент;
Дыбов Владимир Евгеньевич;
Тарасов Владимир Александрович;
Лопатин Игорь Иванович

**Применение кругового метода на занятиях по физической подготовке
для развития физических качеств обучающихся
в образовательных организациях МВД России**

Учебно-методическое пособие

Редактор
Комп. верстка

О.И. Шаповал
И.Ю. Чернышева

Подписано в печать 2022. Формат 60х90/16
Усл. печ. л. 3,5. Тираж 44 экз. Заказ 37

Отпечатано в отделении полиграфической и оперативной печати
Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина
г. Белгород, ул. Горького, 71

ISBN 978-5-91776-445-0

