



Краснодарский университет МВД России
Ставропольский филиал

А.Н. Харечкин, Е.В. Кувалдина, В.И. Палевич, А.М. Федорченко

**Физическая подготовка сотрудников ОВД в условиях
карантина: практический раздел**

Учебное пособие

Ставрополь
2022

УДК 796
ББК 75.1я73
Ф50

Физическая подготовка сотрудников ОВД в условиях карантина: практический раздел: учебное пособие / А.Н. Харечкин, Е.В. Кувалдина, В.И. Палевич, А.М. Федорченко.- Ставрополь: Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России, 2022. –65 с.- Текст: непосредственный.

Учебное пособие «Физическая подготовка сотрудников ОВД в условиях карантина: практический раздел» предназначено для курсантов образовательных организаций системы МВД России, а также профессорско-преподавательского состава кафедр физической подготовки и спорта, обеспечивающих учебно-воспитательный процесс в области физической культуры.

Физическая подготовка сотрудников ОВД в условиях карантина, является отдельной темой для дискурса, так как поддержание даже в ограниченных рамках самоизоляции высокого уровня физической подготовленности сотрудников остаётся неотъемлемой сферой учебно-воспитательного процесса. Практический раздел рассматривается в данном учебном пособии в аспекте обсуждения возможностей качественного проведения занятий с курсантами образовательных организаций МВД России как в очном так и заочном формате. А так же в целях обеспечения формирования необходимого уровня профессионально-значимых компетенций, поддержания высокой работоспособности в процессе служебной деятельности и общего укрепления здоровья.

Учебное пособие планируется использовать в учебно-воспитательном процессе с курсантами Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России.

УДК 796
ББК 75.1я73

© СФ КрУ МВД России, 2022
© Харечкин А.Н., Кувалдина Е.В.,
Палевич В.И., Федорченко А.М., 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1 Основы теории	7
Глава 2 Легкая атлетика	18
Часть 1 Основные понятия при занятиях легкой атлетикой	18
Часть 2 Легкая атлетика: упражнения в домашних условиях	22
Глава 3 Прикладная гимнастика	38
Часть 1 Основные понятия при занятиях прикладной гимнастикой	38
Часть 2 Прикладная гимнастика: упражнения в домашних условиях	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	58
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	60
ПРИЛОЖЕНИЕ	63

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации от 01.07.2017 № 450 - целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

В качестве задач по физической подготовке обозначены следующие:

- развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач;
- формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;
- поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

В связи с этим, подготовка сотрудников должна иметь поступательный, планомерный, а также многокомпонентный, комплексный характер, взаимосвязанный не только с профессионально-прикладной деятельностью, но и общей физической культурой личности сотрудника МВД.

При этом в наставлении не отражено аспектов обучения, связанных с проблематикой, которая была обозначена перед обучающимися и профессорско-преподавательским составом условиями карантина.

Имеющийся формат дистанционного обучения с первых дней пандемии, вызванной распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19, не смог по многим причинам как очевидным, так и скрытым, удовлетворить всех потребностей учебного процесса особенно на кафедрах, где большинство занятий - практические. Что нашло своё отражение в

последующей недостаточной подготовленности обучаемых по таким дисциплинам как «Физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Служебно-прикладная физическая подготовка» и т.п.

Отсутствие же адаптированной к сложившейся ситуации методики преподавания таких дисциплин в образовательных организациях МВД России, значительно сузило диапазон применяемых учебно-методических приемов, а так же дидактических материалов и компонентов учебно-материальной базы, которые могли бы быть использованы в учебно-тренировочном процессе профессорско-преподавательским составом образовательных организаций МВД России.

Кроме того, нельзя не отметить тот факт что наставление, в подходе к сдаче контрольных нормативов по основным физическим качествам, даже при некоторой свободе выбора упражнений вступает в очевидный диссонанс с теорией тренировочного процесса при подготовке к сдаче этих нормативов в условиях карантина.

А тот факт, что программы обучения, тематические планы, а главное методическое наполнение дисциплин по тематике изучаемых дисциплин, не приспособлено к таким условиям, напрямую влияет на степень формирования профессионально важных физических качеств, двигательных навыков и умений.

В настоящее время многие специалисты (А.В. Кириков; И.М. Медведев; С.В. Непомнящий и др.) отмечают необходимость существенного совершенствования системы специальной физической подготовки в образовательных организациях МВД России. Поэтому вопрос успешного разрешения возникших проблем целесообразно связывать с повышением научно-методического уровня учебного процесса, внедрения новых и «переформатированием» существующих методов построения учебно-тренировочных занятий как в условиях дистанционного обучения (по месту жительства) обучающихся, так и в условиях вынужденных ограничений,

вызванных карантином при проведении занятий в условно обычном формате, в самой образовательной организации.

Сейчас уже можно с достаточной уверенностью утверждать, что интерес ученых, тренеров и преподавателей физической подготовки после событий связанных распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19, значительно возрос к тренировочному процессу в ограниченных условиях.

Разработка и введение актуальных методик в содержание деятельности обучаемых в ходе учебно-тренировочного процесса в условиях карантина потребует от профессорско-преподавательского состава нового взгляда. А это возможно лишь в процессе переформирования самих подходов к специальной физической подготовке в любых ограничениях.

Именно поэтому, классические методы традиционных форм проведения занятий по специальной физической подготовке должны работать сугубо во взаимосвязи с вариативными методиками проведения занятий (внедрением положительного и апробированного опыта из новых спортивных направлений), и при непосредственном подкреплении учебно-тренировочного процесса научными изысканиями, а также имеющимися накопленными за период пандемии статистическими данными.

Предложенные в данной работе комплексы могут быть применены как в качестве целостного сценария проведения занятий в домашних условиях, так и в качестве дополнительного (вариативного) фонда к занятиям в образовательной организации МВД.

ГЛАВА 1 ОСНОВЫ ТЕОРИИ

В современных условиях жизни выносливость, координация, сила и гибкость - тот резерв, который помогает будущим сотрудникам противостоять натиску нервных и физических перегрузок, неизменно сохранять хорошее самочувствие, высокую работоспособность, быть всегда собранными.

Для того чтобы понять, что же помогает в данной работе, в начале следует обозначить основные задачи спортивной подготовки в условиях карантина и то, насколько они отвечают целям, которые ставятся нормативными документами.

Обозначенные задачи в наиболее общем виде должны определить основные направления учебно-тренировочной подготовки в условиях карантина, которые в свою очередь будут иметь отдельные самостоятельные признаки:

- изучение теоретической части;
- становление базовых технических навыков;
- формирование физического состояния;
- воспитание и развитие волевых качеств;
- формирование интегральной составляющей.

Каждое из этих направлений предъявляет уже более конкретные требования к подготовке в условиях ограничений связанных с карантином, и рассматривает некоторые узконаправленные аспекты и стороны готовности обучаемого.

Основные составляющие блоки учебно-тренировочного процесса условно можно разбить на пять взаимозависимых и взаимодополняющих составляющих (рисунок 1).



Рисунок 1 Блоки учебно-тренировочного процесса

Само по себе дробление учебно-тренировочного процесса на теоретическую, техническую, физическую, психологическую, интегральную стороны дает возможность избирательно расставлять акценты в подготовке и правильно подбирать дозировку тренировочного процесса, позволяя тем самым оптимизировать средства и методы проведения занятий.

Отдельным, но неотъемлемым компонентом должна выступать продуманная система контроля и своевременного управления (корректировки) учебно-тренировочным процессом, особенно в условиях «карантинного» обучения.

Изучение теоретической части (приобретение теоретико-практических знаний для успешного тренировочного процесса)

Уровень подготовки обучаемого не может зависеть сугубо от «квалификации» преподавателя. И если мы согласны, что «теория без практики мертва и бесплодна», то так же верно и утверждение, что «не

подкреплённая теоретическими знаниями практика невозможна и даже пагубна». В программах обучения по «практическим» дисциплинам, направление теоретической подготовки зачастую сильно страдает. Что объясняется:

- минимально представленным лекционным материалом, который не может вместить весь объем необходимой информации;
- недостаточным количеством электронных литературных источников;
- малоинформативными нормативными документами (с низкой наглядностью и т.д.).

Нехватка же или полное отсутствие у обучаемых представлений о методиках учебных тренировок в особенности в стесненных рамках, одна из причин задержки в индивидуальном профессиональном росте и освоении программ обучения.

Становление базовых технических навыков (освоение техники)

Тренировочный процесс начинается с овладения основными (первичными) техниками в выполнении тех или иных действий.

Обусловлено это:

- формированием качественных представлений о технике выполняемых действий;
- овладением необходимыми специальными умениями и навыками по различным темам;
- формированием новых и закреплении имеющихся двигательных навыков (действий);
- привитием устойчивого противодействия характеристик техники к действию неблагоприятных, сбивающих факторов.

Понимание назначения систематических, в том числе монотонных, малоинтересных действий есть, ни что иное как осознанность методов активного обучения, направленных на закрепление знаний, развитие умений и навыков, применяемых впоследствии.

Формирование физического состояния (развитие необходимого уровня систем и качеств организма, несущих основную нагрузку в профессии)

Достижение качественного физического уровня - это результат скрупулезной работы. Такие качества – как сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация, необходимы не только в служебной деятельности, но и в повседневной жизни. Важность систематических тренировок давно доказана научно и подтверждена эмпирически, поэтому обучаемому необходимо постоянно работать над собой, обеспечивая тем самым должный уровень тренированности.

Чтобы грамотно использовать даже минимально доступные средства учебно-тренировочных занятий в условиях карантина, необходим хорошо выверенный баланс в выборе нагрузки, средств и методов тренировки, организации занятий и самостоятельной подготовки в рамках учебного процесса. При этом понимание этих действий и есть - осмысленность учебного тренинга.

Воспитание должных моральных и волевых качеств

Становление моральных и волевых качеств у обучаемых во время изоляции напрямую влияет на успешность, как индивидуальных действий курсанта в ходе обучения, так и внутригруппового взаимодействия.

К таким качествам можно отнести:

- целеустремленность (ясность цели);
- решительность и смелость (принятие обоснованных решений);
- настойчивость, упорство (неуклонное движение к намеченной цели, несмотря на возникающие трудности);
- самостоятельность и инициативность (определение своих поступков и убеждений);
- выдержка и самообладание (способность сдерживать свои психические и физические проявления, мешающие достижению цели – тормозная функция воли).

Комплексное совершенствование и проявление подготовленности (интегральная составляющая)

Группа задач в учебно-тренировочном процессе связанная с гармоничным сопряжением качеств, умений, навыков, знаний и уже полученного опыта. Гармоничная подготовленность обучаемых, безусловно важна, но что еще более важно, так это «внутренний рост» занимающегося.

И только комплекс взаимозависимых (интегральных) действий, способствует учебно-тренировочному и эмоциональному взрослению обучаемого и приводит его к осознанию личной ответственности за свои действия, формируя характер настоящего сотрудника - профессионала.

Одновременно с решением вышеперечисленных задач происходит становление обучаемого, основанное на формировании ключевых навыков его успешной деятельности согласно следующих принципов (рисунок 2):



Рисунок 2 Принципы формирования навыков

1) **Принцип мотивации** - основан на понимании того простого факта, что если у курсанта низкая мотивация к занятиям, то ни о каких хороших

результатах не может быть и речи. Важно отметить влияние результата (количественное и/или качественное отражение решения поставленной задачи) на обучение в целом. Если целенаправленно учить курсанта с хорошей мотивацией, рост результата что называется – «неизбежен». Он будет прослеживается при сравнении результатов либо тестирования (в начале и при окончании цикла обучения), либо сдачи контрольных нормативов (в рамках предварительной и промежуточной аттестаций);

2) **Принцип доступности и посильности** - предполагает, что предлагаемый учебно-тренировочный материал вне зависимости от места занятий соответствует возможностям обучаемого (в соответствии с курсом обучения). Избыточная трудность предлагаемых к обучению приёмов и действий, невозможность работы в тесном контакте с педагогом, особенно на первых этапах, в значительной мере «тормозит» формирование навыков, а может и вовсе отбить желание заниматься.

3) **Принцип минимизации** - заключается в выборе для начала учебно-тренировочного процесса минимально необходимого количества главных элементов - подводящие упражнения. И по мере освоения приема увеличиваем (последовательно) изучаемые элементы. Зачастую достаточно одного или двух элементов (упражнений), на которых надо сосредоточить педагогические усилия при обучении (в цикле занятий).

4) **Принцип систематичности и последовательности** - требует, чтобы знания, умения и навыки формировались по системе, в определенном порядке, когда каждый новый элемент учебного материала логически связывается с другими, дополняет их, готовит к усвоению нового. Систематичность и последовательность в обучении позволяют достичь больших результатов, дисциплинируют курсанта особенно в ходе дистанционного обучения.

5) **Принцип концентризма** - предусматривает такой характер отбора изучаемых технических приемов, которые наиболее востребованы для конкретного обучаемого (соответствие с программами обучения и нацелены

на результат в аттестации). Иными словами тренируем те приемы, которые наиболее эффективны, которые наилучшим образом соответствуют профессионально-необходимым качествам обучаемого.

6) **Принцип прочности** - предполагает устойчивое выполнение освоенного действия (приема) во все более усложняющейся обстановке, в «связке» с другими действиями. Поэтому после начального обучения действию (приему) следуют этапы развития и совершенствования. Над техникой надо работать всё время. Это позволит эффективно работать над прочностью двигательных навыков. Но и о вариативности забывать нельзя, особенно в ограниченных условиях карантина, так как многое становится рутинным и неинтересным.

7) **Принцип индивидуального подхода** - для предлагаемой системы занятий (тренировок) характерен именно переход на индивидуально-групповой способ подготовки, в котором кроется большой потенциал интенсификации обучения. Курсант должен чувствовать, что хотя он и работает в группе, но при этом есть возможность постоянного контакта с преподавателем по различным сторонам учебного процесса

8) **Принцип сознательности и активности** - каждый курсант, безусловно, должен быть активным и сознательным участником учебно-тренировочного процесса либо результативность процесса будет минимальна, а усилия и педагога и курсанта будут потрачены впустую.

Еще одним немаловажным элементом является структура средств учебной тренировки.

Охватить и разобрать даже кратко все направления - работа более чем масштабная и не может быть реализована в рамках одного этого учебного пособия.

Предлагаемые в главах ниже упражнения по отдельности, либо скомпонованные в короткие программы (комплексы) и привязанные к определенной тематике, должны поспособствовать улучшению общей физической готовности курсантов, стимулировать выработку у обучаемых

нужной волевой и дисциплинарной составляющей. Привнести в учебно-тренировочные занятия вариативность и динамику через подбор определенных упражнений к занятиям. Что, впоследствии, должно сказаться на качестве подготовленности обучаемых и в конкретном улучшении результатов по определенным темам.

Перед тем как приступить к разбору отдельных направлений и упражнений, обратимся к понятийному аппарату.

Средства учебной тренировки – это разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства обучаемых.

Состав средств учебной тренировки формируется с учетом особенностей конкретной темы или задач отдельного учебно-тренировочного занятия.

Средства учебной тренировки - **физические упражнения** - условно могут быть подразделены на четыре группы (рисунок 3):

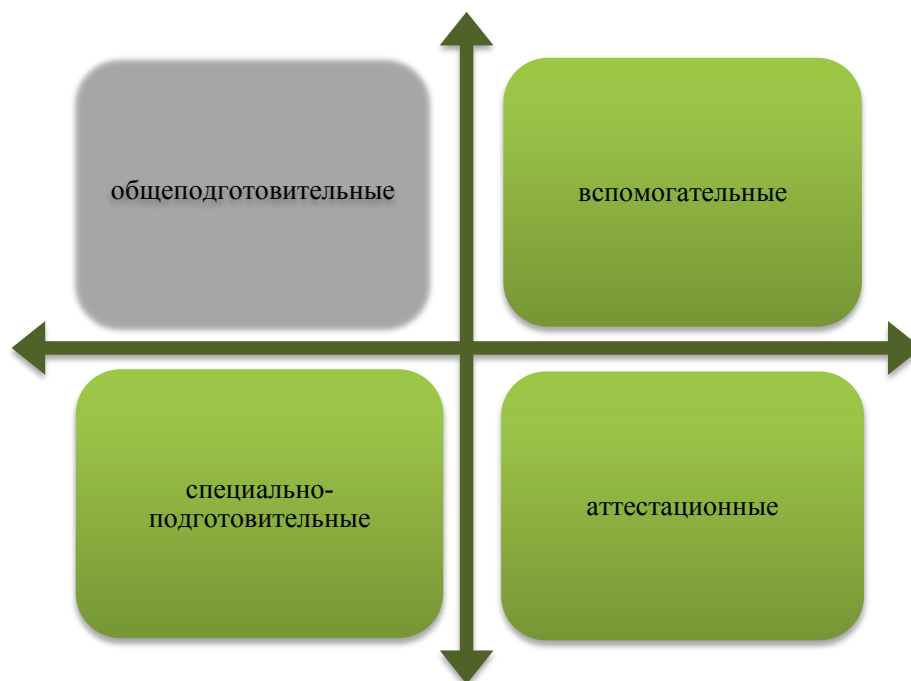


Рисунок 3 Средства учебной тренировки

К первой группе **общеподготовительных** - относятся упражнения, нацеленные на всестороннее функциональное развитие организма обучающегося. Они могут как соответствовать особенностям избранной тематики, так и находиться с ней в определенном противоречии, так как во

главу угла ставится решение задач всестороннего и гармоничного физического развития.

Ко второй группе **вспомогательных** (или условно специализированных) – относятся упражнения, предполагающие двигательные действия, способствующие формированию специального фундамента для последующего построения и совершенствования в той или иной профессиональной деятельности.

К третьей группе **специально-подготовительных** - относятся упражнения, занимающие главное место в системе тренировки обучаемых по обрабатываемой тематике и они охватывают все средства учебной тренировки.

К четвертой группе **аттестационных** – относятся упражнения, предполагающие выполнение комплекса конкретных двигательных действий. Они являются предметом конкретной специализации, в соответствии с существующими контрольными нормативами и их можно рассматривать как наиболее удобные и объективные наглядные модели резервных возможностей курсанта.

Отдельным вопросом необходимо выделить **материально – технические средства**, которые способствуют учебно-тренировочному процессу обучаемого особенно в ограниченных условиях вызванных карантинном.

К таким средствам отнесем:

- спортивные тренажеры;
- специализированные снаряды;
- контрольно-измерительную аппаратуру;
- информационно-вспомогательную аппаратуру и т.п.

Условно разделим на группы по назначению (рисунок 4).



Рисунок 4 Группы материально – технических средств

Первый блок (отдельно стоящий) - ***технические средства программирования действий курсанта и запланированных физиологических сдвигов в организме обучающегося***. Это, в частности, различные планирующие устройства типа звуко-, свето-, авто-, и кардиолидеров, позволяющих задать обучаемому внешнюю (скорость, темп, длительность выполнения упражнения) или внутреннюю величину нагрузки (определенную частоту сердечных сокращений). На данный момент это реализовано за счет технических средств по сути доступных всем (часы, таймеры смартфонов, аудио-контролеры, видео-тренажеры и т.д.)

Второй блок (менее доступных средств) - ***технические средства по получению информации о выполненных действиях***. Примером их являются приборы «срочной информации». Они применяются для получения информации после или в ходе выполнения упражнения о положения тела, скорости, темпе и ритме движений, величине прилагаемых усилий. Они взаимосвязаны с третьим блоком, т.к. многие тренажеры уже оснащены ими.

Третий блок - *тренажерные устройства*, для разучивания, совершенствования техники движений и отработки навыков, совершенствования специальной физической подготовленности в структуре двигательного действия, близкой к контрольному упражнению (опять отнесем к менее доступным средствам тренировки по причине разных финансовых возможностей у обучаемых).

Как правило, рекомендуется комплексное использование трех блоков в совокупной работе. Для построения наиболее гармоничного и эффективного учебно-тренировочного процесса. К тому же это просто необходимое условие нахождения точек застоя в учебно-тренировочном процессе обучаемых. Однако материально-техническая сторона не всегда идет «рука об руку» с методикой.

Говоря об общей структуре занятия необходимо сказать, что вне зависимости от тематики, материально-технического обеспечения и выбранной методики - общая структура занятия остается, по сути, неизменной.

В первую очередь содержание отдельного учебно-тренировочного занятия определяется направленностью решаемых задач. Однако повышенная сложность требований карантина и самоизоляции обязывает контролировать усилия, в каждом отдельном занятии, стараясь сделать акцент на относительно небольшом (функциональном) круге заданий, обращая пристальное внимание на соблюдение правил и мер безопасности.

Необходимо учитывать такие факторы как уровень подготовки курсантов (курс обучения), состояние здоровья (с учетом травмозависимости), период подготовки в годичном цикле, семестр обучения (если он учитывается) и множество других сопутствующих моментов.

ГЛАВА 2 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ЧАСТЬ 1 ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ:

Показатель частоты пульса может быть использован для контроля здоровья сердца и уровня физической подготовки. Существует понятие **ЧСС** – *частота сердечных сокращений*. Это физиологический показатель нормального ритма сердцебиения, который широко используется в тренировочной практике. Считается, что частота сердечных сокращений – это тоже самое, что и пульс, но так ли это?

Пульс – это количество импульсов крови, возникающих в артериях за определенный период времени, размеренное колебание стенок сосудов.

Частота сердечных сокращений – это число ударов сердца за тот же промежуток времени.

У здорового взрослого человека в спокойном состоянии ЧСС равен пульсу. Измеряется пульс количеством ударов в минуту. Вручную проще всего провести измерение с помощью секундомера, просто приложив палец к сонной артерии. ЧСС зависит от многих факторов и может значительно изменяться по различным причинам. Существуют определенные числовые рамки, значительный выход за которые считается патологией и может стать причиной заболеваний сердечнососудистой системы.

Как и многие показатели в нашем организме, пульс – вещь достаточно индивидуальная. У неподготовленного курсанта даже быстрый шаг поднимет пульс до 130 уд/мин, в то время как у подготовленного в этот момент показатель будет не выше 100 уд/ мин. Поэтому в последнее время принято рассчитывать пульсовые зоны, опираясь не на числа ЧСС, а на процентное соотношение от *МЧСС - максимальной частоты сердечных сокращений*.

МЧСС – это наибольшее количество сокращений сердца в минуту, которое достигается на пределе возможностей организма во время интенсивной тренировки. Это самое большое количество ударов в минуту, которое ваше сердце способно совершать при максимальной нагрузке.

Обобщенная формула подсчета МЧСС: 220 минус ваш возраст.

Более современная формула:

- $214 - (0.8 \times \text{возраст})$ для мужчин,
- $209 - (0.9 \times \text{возраст})$ для женщин.

Анаэробный порог (АНП) – это уровень нагрузки, при которой образование лактата в скелетной мышце превышает его распад, поэтому лактат начинает постепенно накапливаться в общей системе циркуляции. Величина анаэробного порога у хорошо подготовленных курсантов примерно равна 90 % от МПК.

Максимальное потребление кислорода (МПК) – это количество кислорода, усваиваемое организмом человека за 1 минуту. Считается, что именно МПК является фактором, влияющим и лимитирующим работоспособность в циклических видах спорта.

Порог анаэробного обмена (ПАНО) – это уровень интенсивности нагрузки, при котором концентрация лактата в крови начинает резко повышаться, поскольку скорость его образования становится выше, чем скорость утилизации.

Показатель $VO_2 \text{ Max}$ – максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке.

Зная собственный показатель максимальной частоты сердечных сокращений, можно вычислить пульсовые зоны и строить каждую конкретную тренировку так, чтобы пульс оказывался в определенной зоне. Многие тренировочные планы сейчас все больше отталкиваются не от скорости бега, а от зон интенсивности (это в большей степени относится к новичкам, например курсантам первого курса и важно для первых этапов учебно-тренировочного процесса - 1 и 2 семестр обучения), определяемых относительно ЧСС. Все они рассчитываются индивидуально для каждого обучаемого, исходя из особенностей их организма.

Грамотно составленный тренировочный план должен включать в себя тренировки различной направленности: увеличение общей физической выносливости, развитие скоростно-силовых качеств, восстановительные и предаттестационные (контрольные) периоды.

Так какой должен быть пульс? Нормой считается, когда в спокойном состоянии пульс обучаемого находится в пределах **60-80** уд/мин.

Понятие пульсовых зон. Между величинами «пульс в состоянии покоя» и МЧСС располагаются различные пульсовые зоны, которые соответствуют интенсивности занятия (тренировки) и ее характеристике. Сегодня специалисты выделяют **пять** пульсовых зон. При этом разница между последующей и предыдущей пульсовыми зонами составляет около 10% от максимального пульса. Тренировка в каждой из зон обладает своими преимуществами. Нет единого научного названия этих зон, но существуют четкие характеристики каждой из них.

Оздоровительная зона очень низкой интенсивности.

50-60% от МЧСС. Норма при ЧСС **115-120** уд/мин. Учебно-тренировочное занятие в этой зоне способствует развитию общей физической подготовки, облегчает восстановление и подготавливает к занятиям в более высоких зонах пульса. Эта зона наилучшим образом подходит для «втягивания» в учебно-тренировочный процесс тех, кто имеет низкий уровень физической подготовленности.

Низкая или фитнес-зона.

60-70% от МЧСС. Норма при ЧСС **120-135** уд/мин. Учебно-тренировочные занятия в данной зоне способствуют повышению общей выносливости. Как показывают исследования, занятия в этой зоне являются неотъемлемой частью программы занятий для каждого курсанта (в процессе общего укрепления организма обучаемого), так как работая в этой зоне сжигается 85% жиров, 10% углеводов и 5% белков, увеличивается общее количество сожженных калорий по сравнению с предыдущей зоной, улучшается состояние сердечнососудистой и дыхательной систем.

Аэробная зона.

70-80% от МЧСС. Норма **135-155** уд/мин. Оптимальная зона для тренировок на выносливость. Данный вид учебно-тренировочных занятий тренирует аэробные возможности организма обучаемого. Занятия в этой зоне повышают эффективность кровообращения в сердце и скелетных мышцах. В этой пульсовой зоне молочная кислота начинает поступать в кровоток.

Анаэробная зона

80-90% от МЧСС. Норма **155-175** уд/мин. Учебно-тренировочные занятия в этой зоне развивают максимальную результативность и улучшают скоростную выносливость. Когда пульс достигнет 90% от МЧСС, кислорода, который переносится кровью, начинает не хватать для окислительных реакций, поэтому клетки переходят в бескислородный анаэробный режим. Жиры в этой зоне практически не сжигаются, и для получения энергии используются углеводы.

Побочным продуктом обмена веществ в анаэробном режиме является молочная кислота. Она вызывает быстрое чувство усталости в мышцах. Это кратковременная высокоинтенсивная нагрузка. При тренировке в этой зоне улучшается показатель максимального потребления кислорода, и значит, что «закисление» мышечных волокон будет наступать позже.

Максимальная зона.

90-100% от МЧСС. Норма **175-185** уд/мин. Развивает максимальную результативность. Как только ваш пульс приближается к 100% от МЧСС, наступает зона максимальной нагрузки. Организм работает на пределе своих возможностей, расходуя все имеющиеся запасы и буферные вещества, а система дыхания и сердечнососудистая система работают с максимальной эффективностью. Молочная кислота будет накапливаться в крови, и уже через несколько минут вы не сможете продолжать занятие на этом уровне интенсивности. Такие учебно-тренировочные занятия должны быть редки и характерны, как правило, для предаттестационного периода обучения.

ЧАСТЬ 2 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА УПРАЖНЕНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

1. УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Техника прыжков на скакалке

Слегка согните ноги в коленях, оторвите пятки от пола, держите прямую осанку и смотрите прямо перед собой. Затем разверните руки предплечьями в стороны так, чтобы они были параллельны полу, локти должны находиться около туловища.

Держите ручки скакалки расслабленно, поскольку вращение должно осуществляться кистями. Чем интенсивнее вы работаете кистями, тем быстрее вращается снаряд.

Прыгайте мягко, не приземляясь на всю стопу и слегка согнув колени. Вам не нужно подпрыгивать высоко, достаточно такого прыжка, чтобы скакалка прошла под ногами.

Подводящие упражнения

- Прыжки имитационные в течение 20-30 секунд без скакалки, но словно вы прыгаете через неё.
- Вращение скакалки одной рукой: вращайте сначала с одной стороны 20-25 раз, затем поменяйте руку и повторите действие. Это положительно скажется на ваших кистях.
- Объединенные прыжки с вращением скакалки одной рукой. Вращайте снаряд в том же темпе, что и прыгаете. В момент, когда скакалка ударяется об пол, вы должны быть в прыжке.

Когда освоите эти упражнения, приступайте уже к прыжкам через скакалку. Начинайте с одного прыжка, акцентируя внимание на правильности выполнения, а не на количестве повторов. Повторив несколько раз по одному прыжку, перейдите к двум подряд, затем к трём, четырём и т.д. Если у вас получается прыгать, не сбиваясь, на протяжении 30-60 секунд, то вы вполне освоили этот нехитрый вид активности.

Примеры тренировок

Если вы прежде не прыгали на скакалке, вам совет: используйте её во время разминки. Прыгайте в лёгком темпе 5-10 минут, попеременно с бегом на месте (с высоким подниманием бедра, с захлестом голени и т.д.). Ваше тело постепенно освоит технику и адаптируется к непривычной работе в ограниченном пространстве.

Медленно и постепенно наращивайте длительность тренировок до 20-30 минут. Это может быть достаточно рутинно и даже скучно. На помощь в этом случае могут прийти интервальные тренировки. Например, после разминки прыгайте в лёгком темпе в течение одной минуты, а затем в течение следующей минуты прыгайте с увеличенным темпом, при котором вам будет тяжело дышать.

Увеличению темпа и большей силе прыжка помогут двойные прыжки, подразумевающие два повтора за минимальный промежуток времени.

Разнообразить тренировки также поможет и смена техники прыжка. Прыжки со скакалкой на двух ногах – 10 раз, на левой ноге – 10 раз, на правой ноге – 10 раз, чередование левой и правой ноги – 20 раз и т.д.

Попробуйте прыгать на одной ноге, чередовать ноги, прыгать на пятках и т.п.

Виды тренировок по степени готовности обучаемого.

1. Тренировка для новичков

- Скакалка – 3 минуты
- Отжимания – 30 секунд
- Скакалка – 3 минуты
- Упражнение на пресс «Альпинист» – 30 секунд
- Скакалка – 3 минуты
- Приседания – 30 секунд
- Повторите комплекс 3 раза.

2. Тренировка на скакалке для продвинутых

- Скакалка – 3 минуты

- 10 приседаний, 10 отжиманий, 10 приседаний
- Скакалка с высоким подниманием бедра – 30 секунд
- 10 приседаний
- Скакалка с высоким подниманием бедра – 30 секунд
- 10 отжиманий
- Скакалка с высоким подниманием бедра – 30 секунд
- 10 бёрпи
- Скакалка на левой ноге – 30 секунд
- Скакалка на правой ноге – 30 секунд
- Скакалка на двух ногах – 1 минута
- Повторите комплекс 3 раза.

3. Кроссфит-тренировка со скакалкой

- Скакалка – 3 минуты
- Двойная скакалка (за один прыжок вы должны два раза прокрутить веревку) – 30 секунд
- Бёрпи – 30 секунд
- Отдых – 30 секунд
- Повторите комплекс 10 раз

Табата со скакалкой

- Прыжки через скакалку на максимальной скорости – 20 секунд
- Отдых – 10 секунд
- Повторите комплекс от 6 до 10 раз

Упражнения со скакалкой помогут разнообразить тренировки, а для заинтересованных в похудении послужат таким же эффективным способом сжечь калории во время изоляции, что и бег в обычных условиях. Кроме того прыжки со скакалкой хороши тем, что дают меньшую нагрузку на суставы, но прокачивают все «беговые» мышцы и дополнительно включают в работу мышцы верхней части тела.

Включая прыжки со скакалкой в комплексные учебно-тренировочные занятия вы достаточно быстро ощутите положительный эффект.

2. УПРАЖНЕНИЯ НА ЛЕСТНИЦЕ

Бег по лестнице: рекомендации и план тренировок

Бег по лестнице – также является одним из альтернативных вариантов тренировки, если отсутствует возможность бегать на улице или стадионе. Бег по лестнице на первый взгляд может показаться легким, но здесь есть свои подводные камни, поэтому на начальном этапе необходимо придерживаться общих рекомендаций:

1. Обязательно делать хорошую разминку перед тем, как приступить к бегу по лестнице. Это может быть легкий бег на месте на «разогрев» и потом суставная разминка, состоящая из основных упражнений:

- вращения,
- наклоны,
- махи,
- очерчивания,
- подъемы на стопе,
- перекаты – на месте и в движении.

Достаточно 10 минут, а первые ступеньки лестницы всегда начинайте шагом, а не бегом, так вы подготовите организм более мягко воспринимать нагрузку.

2. Во время тренировки следить за положением головы и корпуса, держаться прямо, смотреть перед собой, а не вниз под ноги.

3. Добавлять нагрузку постепенно, начиная с ходьбы и переключений бег/ходьба, и только потом переходить к забеганиям на последний этаж.

4. Соблюдать продолжительность тренировки на лестнице не более 20-30 минут.

5. Включать бег по лестнице в качестве отдельных тренировок (1 раз в неделю или небольшими блоками отдельным вопросом в учебно-тренировочные занятия в зависимости от характера занятия)

Можно реализовывать в виде силового комплекса, развивающих упражнений или интервального бега с высокой интенсивностью.

6. Не забывать о восстановлении для стоп. Так как любые 30-минутные тренировки на бетонных лестницах подъездов могут быть достаточно весомой нагрузкой. Поэтому после таких занятий будет нелишним сделать зарядку для пальцев ног, раскатать стопы мячиком и добавить легкий самомассаж.

Виды тренировок по степени готовности обучаемого.

Список упражнений для новичков, которые следует выполнять на месте от 10 до 20 повторений.

- Зашагивание на ступеньку, вынос ноги в высокое бедро.
- Зашагивание на ступеньки, вынос ноги в высокое бедро, при возвращении в исходное положение делать выпад назад.
- Напрыгивания на ступеньки стопами поочередно, разножка для стоп.
- Запрыгивания на ступеньки двумя ногами с места, на одной ноге с места.
- В упоре на руках от ступенек упражнение «скалолаз».
- Также в упоре от ступенек обычные и обратные отжимания.
- Выпад через несколько ступенек. Статика (встать в выпад и замереть на 20 секунд).

Основной недельный план тренировок бега по лестнице для продвинутых.

День 1. После 10 минут разминки выбираем 1 лестничный пролет 10 ступенек, вверх выполняем упражнение, вниз спускаемся легко бегом.

Отрабатываем следующие упражнения:

- легкий спокойный бег – «1 нога 1 ступенька»;
- быстрый техничный бег – «1 нога 1 ступенька»;
- «бег через 1 ступеньку» – повторить 2 раза;
- «забирание» (кому-то, возможно, потребуется придерживать за перила или стены) через 2 ступеньки – повторить 2 раза;
- «забегание одним боком»/ «забегание другим боком»;

- легкий спокойный бег – «1 нога 1 ступенька».

Этот короткий комплекс при желании и наличии времени (и хорошем состоянии ног) можно делать и в 3-4-5 подходов, по несколько раз в неделю. По времени это займет у вас в среднем от 1,5 до 5-6 минут.

День 2. После 10 минут разминки работаем в следующем формате: 1 лестничный пролет 10 ступенек ходьба, следующий пролет 10 ступенек – интенсивный бег. Для начала можно пользоваться двумя пролетами, вниз спускаемся легко бегом. Если есть возможность дом средней этажности 5-9 этажей: вверх в режиме ходьба/бег 2-3 минуты, 4-5 минут – легкой трусцой вниз. Сделать 4-5 подходов.

В дальнейшем увеличивать количество подходов, доводя общую продолжительность тренировки до 30 минут. Варьировать также можно не только количество подходов, но и длительность вбеганий. Как только справитесь с забеганиями в 1 пролет, можно пробовать делать переключения «бег 2 пролета/ ходьба 2 пролета», и при необходимости добавлять интенсивности: «бег 2 пролета/ходьба 1 пролет, бег 3 пролета/ходьба 1 пролет».

День 3. После 10 минут разминки выбираем себе 1-2 (по возможности 2-4) лестничных пролета, в которые вы будете вбегать на время, а на вершине делать одно из силовых упражнений на ваш выбор: отжимания, приседания, выпрыгивания из нижнего приседа, и спускаться легкой трусцой вниз. 30-минутную тренировку лучшего всего разбить на несколько сетов, каждый из которых будет состоять из 3-4 повторений, а между ними 1-2 минуты чистого отдыха.

День 4. После 10 минут разминки вы можете использовать ступеньки лестницы в качестве тренажерного зала для того, чтобы собственно выполнять силовые упражнения.

В динамике в качестве плиометрики можно выполнять в лестницу упражнение «Конькобежец», а также осуществлять запрыгивания на обеих и одной ноге прямо/боком в ступеньки.

День 5. После 10 минут разминки вбегаете (на верхний этаж по возможности) без остановок на 1 лестничный пролет 10 ступенек и обратно в ровном, комфортном темпе 10-15 раз. Засекаете бег вверх, легкой трусцой сбегаете вниз (также засекая время). Исходя из затраченного времени, увеличиваете постепенно длину тренировки, доводя ее до 30 минут.

Не забывайте о восстановлении после бега по лестнице. При правильном планировании бег в лестницу может хорошо разнообразить ваши тренировки в режиме самоизоляции и сделать вас сильнее, быстрее и выносливее.

День 6 и 7. Дни отдыха.

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ

Первый блок

Нижеприведённый комплекс упражнений позволяет укрепить мышцы-стабилизаторы, тем самым снижая риск травмирования. Его также можно отнести к лечебной физкультуре. Для уменьшения риска возникновения травм коленных и голеностопных суставов рекомендовано выполнять ниже приведенный комплекс упражнений не менее одного раза в неделю (приветствуется использование данного комплекса и в качестве отдельного учебного вопроса в учебно-тренировочном занятии по различной тематике).

Перед выполнением данного комплекса упражнений необходимо сделать хорошую суставную разминку всего тела. Также можно применять его как дополнительный после основной тренировки, когда ваш организм уже «разогрет». Все упражнения желательно делать босиком либо в тонких носках.

1. Встаём на одну ногу, вторую поднимаем, согнув в колене под углом примерно 45 градусов. Пятка должна находиться под ягодицами. Держим баланс и, как только наше тело начинает «покачивать», стараемся выровняться за счёт мышц ног, а не за счёт рук. Руки должны быть опущены вниз вдоль туловища и расслаблены. После того, как вы сможете стабильно

стоять без покачиваний 1-2 минуты, можно усложнить данное упражнение, закрыв глаза, либо вставая на «нестабильную» платформу (Рисунок 5).

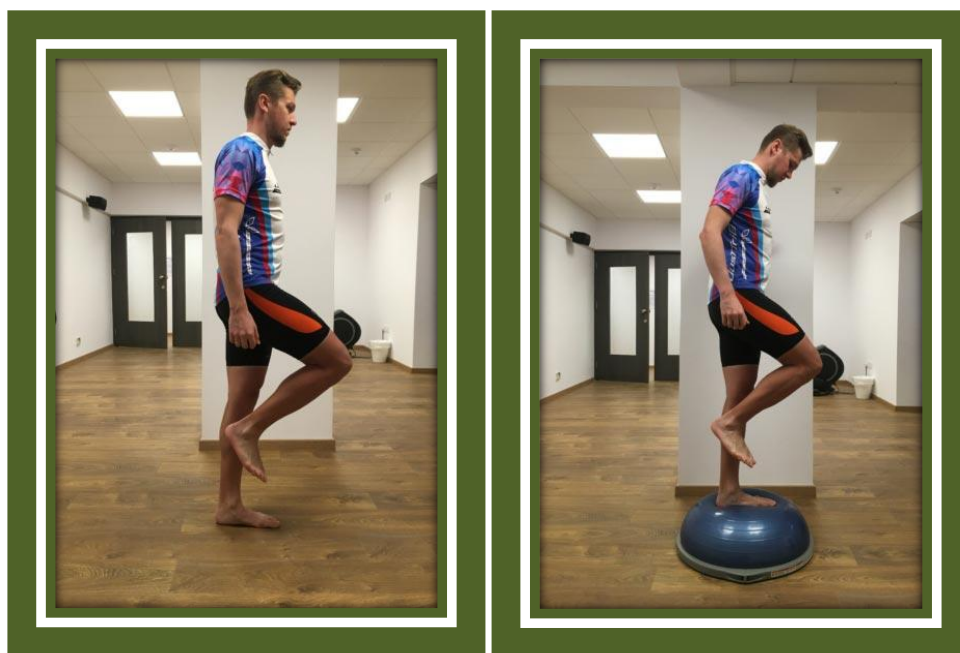


Рисунок 5 Баланс на одной ноге

2. Встаем на степ-платформу (ступеньку, стул) или другое устойчивое возвышение. Поднимаем одну ногу, второй при этом опираемся на поверхность примерно 1/3 площадью стопы. Делаем подъемы туловища вверх и опускания вниз за счет мышц стопы. При опускании туловища вниз стопа опускается ниже поверхности платформы (Рисунок 6).

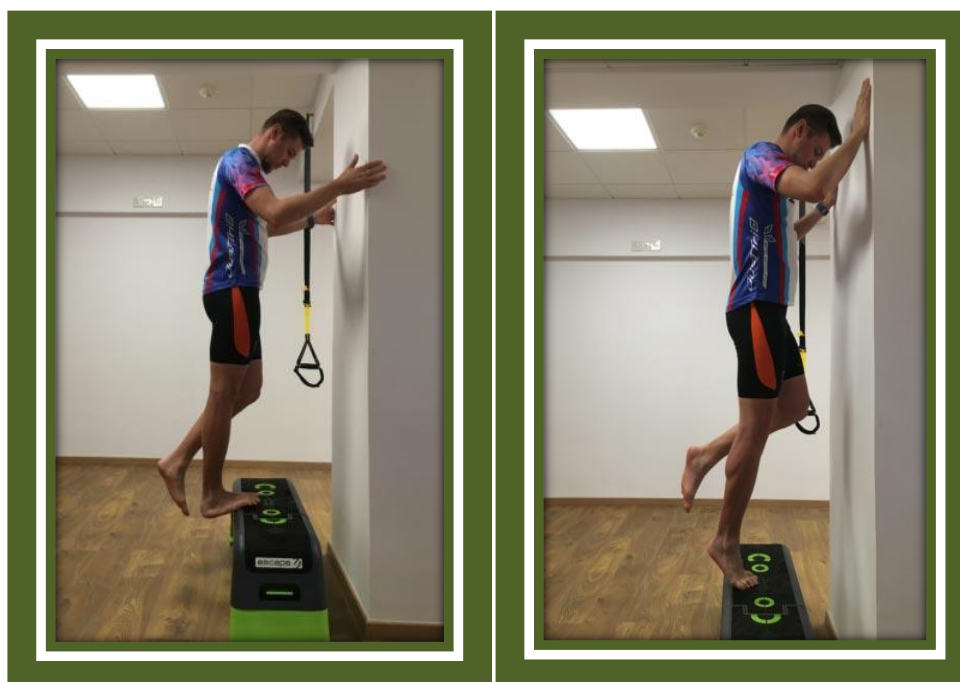


Рисунок 6 Подъемы на степ-платформе

3. Размещаемся на коврике полусидя – опираемся на локти. Одна нога согнута под углом 45 градусов, стопа прижата к полу. Вторую ногу вытягиваем вперед и удерживаем на весу. Выполняем перемещение выпрямленной ногой в сторону – в бок и обратно. Траектория перемещения должна быть параллельно полу. Во время выполнения упражнения нога находится на весу (Рисунок 7).



Рисунок 7 Горизонтальные отведения ноги

4. Размещаемся на коврике боком полулёжа. Соответствующая рука упирается предплечьем в пол, поддерживая корпус. Ноги выпрямлены. Верхнюю ногу начинаем поднимать вверх за счет боковых мышц. При опускании вниз ногу не кладем на другую, а держим на весу (Рисунок 8).





Рисунок 8 Вертикальные отведения ноги

5. Для этого упражнения нам понадобится любая резина (эспандер), которую можно закрепить на ноге. Садимся на степ-платформу (ступеньку, стул) или другое устойчивое возвышение. Резина закреплена с двух сторон: к платформе и к голеностопному суставу. «Рабочая» нога поднята над землёй, вторая стоит на полу. Ноги согнуты под 90 градусов. Из согнутого положения выпрямляем ногу полностью и возвращаем обратно. Пола тренируемой ногой не касаемся (Рисунок 9).

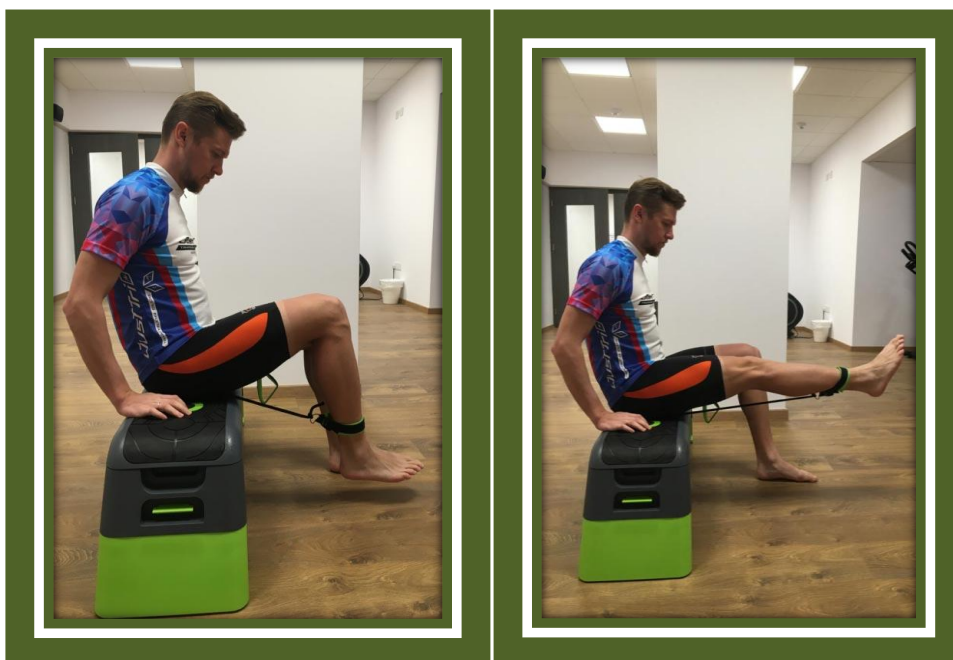


Рисунок 9 Подъемы с эспандером в колене

6. Ложимся на живот, опираясь на локти. Закрепляем резину с одной стороны, второй конец так же надеваем на голеностопный сустав. Из

выпрямленного положения сгибаем ногу под углом 90 градусов. Возвращая обратно, держим ногу у пола на весу (Рисунок 10).



Рисунок 10 Сгибания с эспандером в колене

7. Следующее упражнение - растяжка, которую можно делать после каждой тренировки (скакалка или бег по лестнице). Ставим ноги скрестно. После этого наклоняемся и тянемся одноимённой рукой к ноге, которая стоит сзади (в середине остаётся противоположная нога). То есть к правой ноге тянемся правой рукой, к левой ноге – левой. В нижней позиции «останавливаемся». Движения делаем не рывками, а плавным надавливанием (Рисунок 11).



Рисунок 11 Скрестные наклоны

8. Также упражнение – на восстановление. Возле возвышения (стол, шведская стенка и т.п.) встаём на одну ногу, вторую сгибаем в колене и поворачиваем. Ступню кладём ребром на возвышение. Держим ступню и второй рукой плавно надавливаем на колено, стараемся полностью прижать его к поверхности до параллельного полу состояния (Рисунок 12).

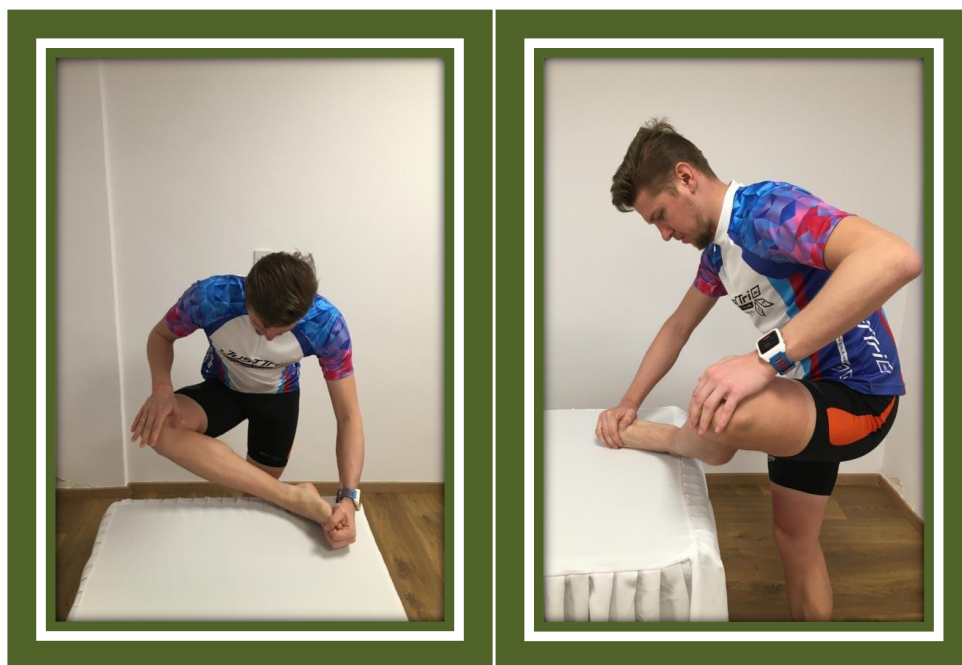


Рисунок 12 Надавливания на ступню

Второй блок

Уделяя специальным упражнениям на укрепление голени всего несколько минут в день, вы способствуете профилактике травматизма. Ваши ноги станут сильнее, а занятия по легкой атлетике, приятнее и безопаснее. Многие упражнения можно делать как дополнительные, не затрачивая много времени.

1. Прислонитесь плечами к стене, пятки расположите на расстоянии одной стопы от нее, медленно поднимайте носки, по 10-15 раз, опускаясь, не касайтесь пола (Рисунок 13).

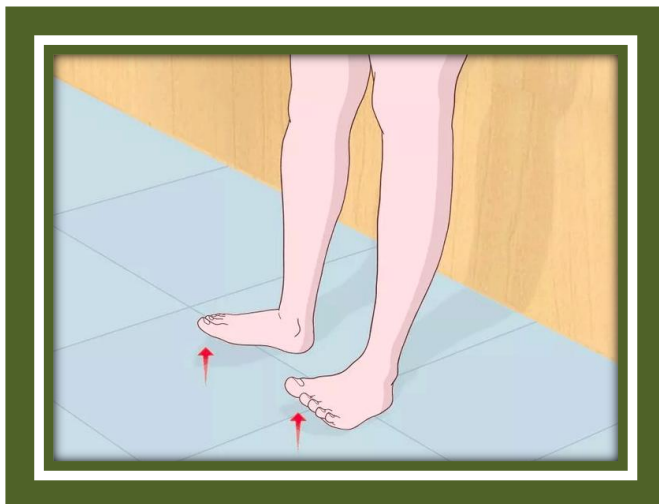


Рисунок 13 Подъемы носков

2. Теперь качественно проработайте подъемы носка для каждой ноги отдельно. Встаньте к стене, одной ногой упритесь в нее, носок второй поднимайте 10-15 раз, опускаясь, не касайтесь пола (Рисунок 14).

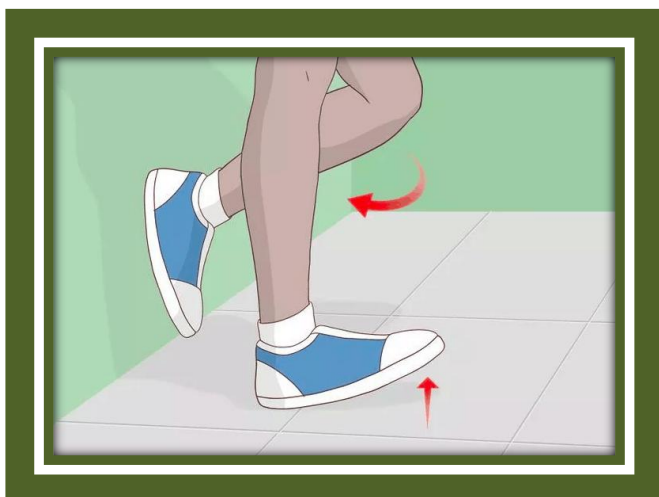


Рисунок 14 Попеременные подъемы носков

3. Это упражнение можно выполнять во время ходьбы в комнате: просто пройдите на пятках. Убедитесь, что стопа приземляется на пятку, а носок приподнят, не опускайте его, пройдите 10-15 шагов. Можно повторять по несколько раз в течение дня (Рисунок 15).

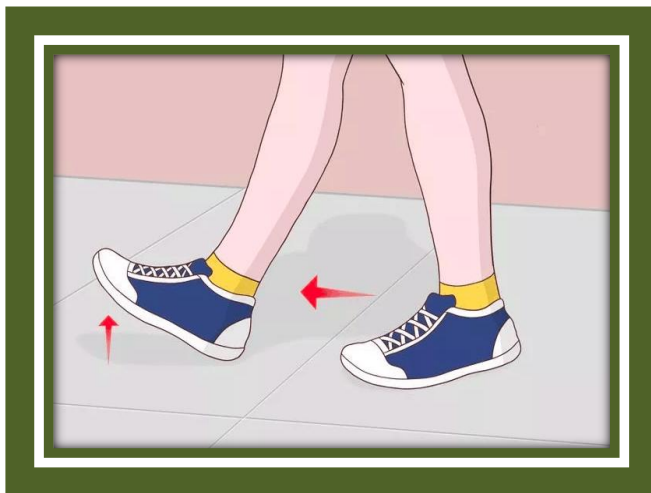


Рисунок 15 Ходьба на пятках

4. Упражнение на растяжку для мышц голени. Лучше всего это сделать из положения сидя, используя вес собственного тела. Сядьте на ноги, слегка отклоните спину назад и переведите давление на ноги, слегка продавливая их, тяните мышцы голени на протяжении 30 секунд (Рисунок 16).

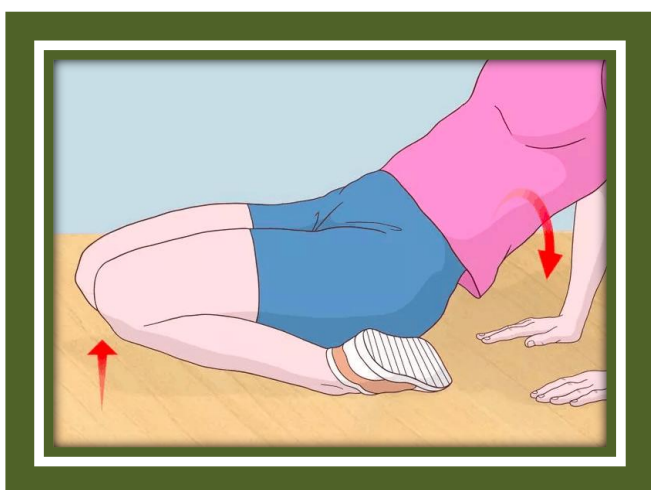


Рисунок 16 Упражнение на растяжку для мышц голени

5. Научитесь прихватывать и поднимать полотенце с пола пальцами ног (Рисунок 17).

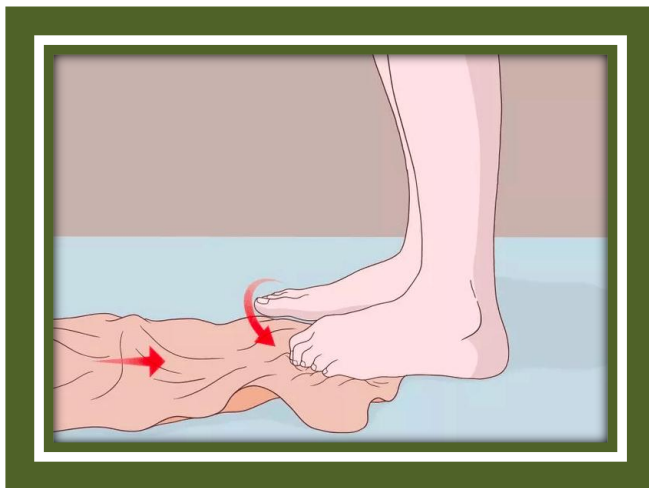


Рисунок 17 Упражнение для пальцев ног

6. Тяните стопы с помощью эластичной резиновой ленты: ленту на себя, ногой оказываем сопротивление (Рисунок 18).

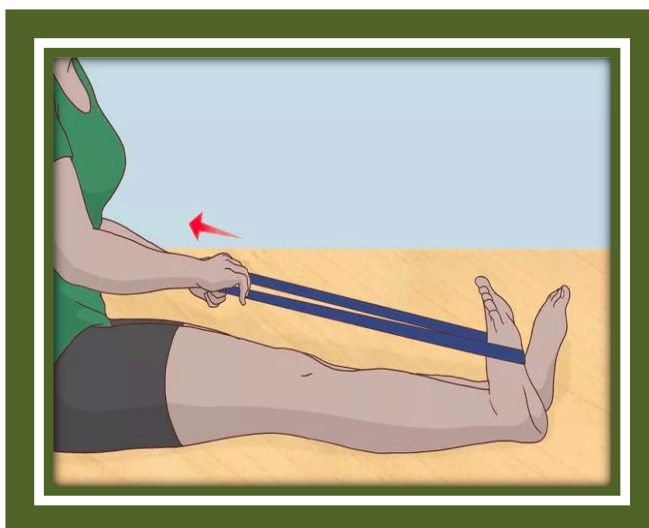


Рисунок 18 Упражнение с эспандером для стопы №1

7. Тяните ленту на себя, привязав её к опоре (Рисунок 19).

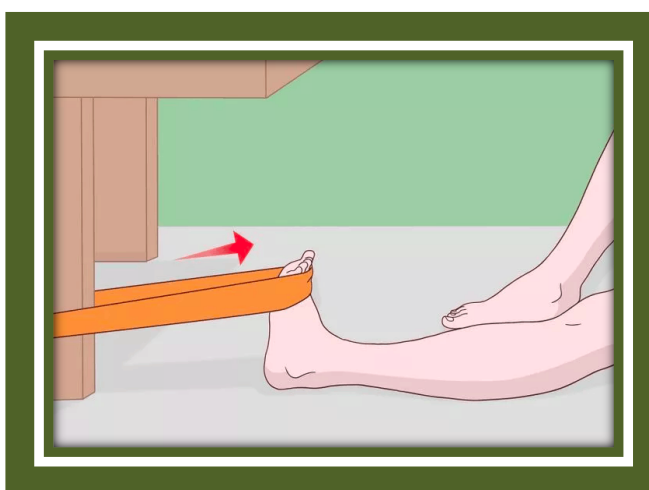


Рисунок 19 Упражнение с эспандером для стопы №2

9. Для следующего упражнения необходимо надеть эластичную петлю на лодыжки. Чем выше расположена петля, тем проще будет упражнение. Широко расставьте ноги. Шагните одной ногой вперёд и в сторону. То же самое повторите другой ногой. Шагайте широко, всё время держите ноги расставленными. Упражнение можно выполнять как на прямых ногах, так и на согнутых (в полуприседе). Старайтесь во время ходьбы не выворачивать колени наружу и не заваливать их внутрь. Это упражнение идеально подойдёт для разогрева ягодичных мышц (Рисунок 20).

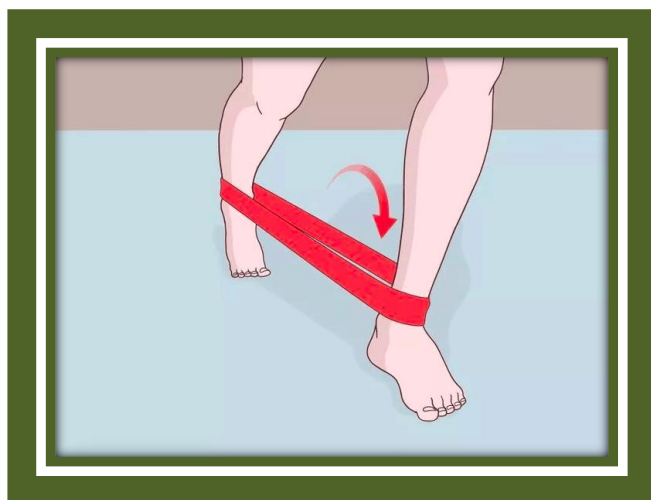


Рисунок 20 Упражнение «походка монстра»

В качестве основных преимуществ описанной методики – стоит выделить следующие:

1. Данные упражнения сочетают в себе силовую и кардио нагрузку, позволяя комплексно подходить к отработке отдельных занятий и даже учебных вопросов.
2. Для таких тренировок не требуется дополнительный инвентарь, что в рамках недостаточной домашней материально-технической базы имеет неоспоримое значение.
3. Представленные упражнения являются одним из лучших способов развить координацию и выносливость, при этом занятия, в основе которых лежат взрывные интервальные упражнения, практически не разрушают мышечные ткани в отличие от классических темповых кардиотренировок.

4. В ходе учебно-тренировочных занятий эти упражнения увеличивают силу и эластичность сухожилий, что снижает вероятность травмирования во время изучения и отработки других тем учебного плана.

5. Они помогают развить взрывную силу мышц и скоростные способности, а также повысить общую производительность труда. Благодаря этому будущие сотрудники полиции могут качественно улучшить свои основные физические показатели.

6. Пропагандируемая в комплексах стратегия «работа над слабостями во время учебно-тренировочных занятий, плюс хорошая программа самостоятельной подготовки» в полной мере коррелирует с задачами поставленными непростыми условиями самоизоляции.

ГЛАВА 3 ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА

ЧАСТЬ 1 ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПРИКЛАДНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Многообразие гимнастических упражнений и накопленный опыт их применения для решения различных педагогических задач послужили основой для выделения относительно самостоятельных разновидностей гимнастики:

- основная (для школьников и студентов);
- прикладная (профессиональная, военная, спортивная ориентация);
- атлетическая (силовой характер);
- оздоровительная (бытовые и производственные формы);
- лечебная (корректирующая и восстанавливающая).

В данном учебном пособии рассматривается прикладная гимнастика для курсантов системы МВД, которая направлена на развитие основных физических качеств, таких как сила, быстрота и ловкость, выносливость.

Прикладная гимнастика, способствует целенаправленному совершенствованию тех физических качеств, которые необходимы для достижения наиболее высоких результатов при выполнении контрольных упражнений в аттестационный период.

Чтобы получить пользу от гимнастики в наиболее полном объеме, нужно начинать как и в других видах с выполнения общей суставной разминки, чтобы «зарядить» организм на работу, а заканчивать комплексные занятия следует расслабляющими и растягивающими мышцами упражнениями. После тренировок необходимо восстанавливать присущие возрастной группе занимающихся показатели пульса (Таблица 1).

Возраст	Нормальная частота пульса, уд./мин.	Максимальная частота пульса, уд./мин.	Тренировочный уровень, уд./мин.
20 лет	70	200	130-160
25 лет	70	195	127-156
30 лет	70	190	124-152
35 лет	70	185	120-148
40 лет	70	180	117-144
45 лет	70	175	114-140
50 лет	74	170	111-136
55 лет	74	165	107-132
60 лет	79	160	104-128
65 лет и старше	79	150	98-120

Таблица 1 Показатели пульса для разных возрастных групп занимающихся

Для правильного измерения пульса (частоты сердечных сокращений) необходимо:

1. немного нажать указательным и средним пальцем на область, которая на 2 см выше, чем первая складка на запястье по стороне лучевой кости предплечья.
2. далее считать пульсации на протяжении 15 или 30 секунд. Лучше всего использовать для этого секундомер (часы).
3. после этого полученное число нужно умножить на 4 (если замер длился 15 секунд) или на 2 (если 30 секунд) (Рисунок 21).



Рисунок 21 Измерение пульса

В процессе занятий гимнастикой у курсантов постоянно развиваются и совершенствуются многие физические качества, которые важны при осуществлении своей профессиональной деятельности.

Ловкость и координация движений – способность выполнять наиболее точные, соразмерные и целесообразные движения в сложных ситуациях, умение согласовывать движения различными частями тела. Они совершенствуются специально разработанными гимнастическими упражнениями для рук, плечевого пояса, туловища и всего тела на полу, снарядах с помощью прыжков, акробатики и т.п.

Сила и силовая выносливость – способность преодолевать сопротивление и противодействовать ему, имеет большое значение для служебной деятельности будущих сотрудников. Гимнастика располагает значительным количеством упражнений для развития и совершенствования силовых способностей – упражнения на гимнастических снарядах, поднимание и переноска тяжестей, упражнения с внешним сопротивлением и преодолением собственного веса на различных тренажерах группового и индивидуального типа.

Гибкость – свойство подвижности в различных суставах, чрезвычайно важное качество для обучающихся при выполнении многих действий. Для развития гибкости применяются упражнения активного (выполняемые самостоятельно) и пассивного (с помощью напарника, с тяжестями, амортизаторами и т.п.) характера с многократным повторением и увеличением амплитуды движений.

Быстрота - умение совершать двигательные действия в краткий промежуток времени. Она необходима, так как зачастую в процессе службы действия носят скоротечный характер и требуют проявления скорости реакции и быстроты движений.

Пространственная ориентировка – умение определять положение тела в пространстве и времени. Многочисленные упражнения на

координацию, акробатика, прыжки на батуте, вращения вокруг собственной оси во многом способствуют совершенствованию этого качества.

Служебно-прикладные и специальные навыки в ходьбе, беге, преодолении препятствий на местности, прыжках, удержании равновесия, поднимании и переноске грузов, выполнении различных упражнений на специальных снарядах и тренажерах необходимы для всех курсантов. Они формируются в процессе выполнения гимнастических упражнений и имеют большое значение для профессиональной выучки. Для развития служебно-прикладных навыков проводятся простые и комплексные упражнения с применением отдельных снарядов и устройств, включающие действия прикладного характера – лазание, передвижение по узкой и высокой опоре, прыжки в глубину и т.п.

Устойчивость к укачиванию – способность переносить воздействие ускорений, возникающих в условиях служебной деятельности. Укачивание вызывает раздражение вестибулярного аппарата, ухудшает координацию движений, скорость реакции. Одним из методов воспитания устойчивости к укачиванию является многократное выполнение специальных гимнастических упражнений в процессе занятий.

Морально-волевые и психические качества развиваются на всех занятиях гимнастикой. В процессе выполнения упражнений воспитываются дух преодоления трудностей, постоянное стремление проявить волевые качества. К ним относятся целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, смелость и решительность. В гимнастике существует большой выбор упражнений для развития смелости и решительности, столь важных для всех военнослужащих. Это соскоки, прыжки в сложных условиях, ходьба на высоте, акробатические упражнения.

Воспитание строевой выправки и подтянутости – неотъемлемая составляющая часть занятий по гимнастике. Гимнастика является одним из ведущих разделов, способствующих совершенствованию дисциплинированности и подтянутости курсантов, она содействует четкому

выполнению строевых приемов, подходов и отходов от снарядов, формированию выправки и строевой выучки. Хорошая осанка достигается в результате гармоничного развития мышц и, особенно, мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса. Большое количество упражнений для отдельных групп мышц и специальные методические приемы в гимнастике способствуют исправлению дефектов осанки, главным из которых является сутуловатость.

Представленные ниже комплексы рекомендуется выполнять, с учетом уровня подготовленности курсантов, в среднем 2-4 подхода. Каждый подход включает в себя комплекс упражнений на различные группы мышц, выполняется либо с учетом времени (по 30-45 секунд на одно упражнение) либо с определенным количеством раз (по 20-40 повторений одного упражнения). Между упражнениями в одном подходе перерыва на отдых нет. Отдых по времени от 30 секунд до 1 минуты выполнять после прохождения всего подхода. Пример: комплекс из четырех упражнений (наклоны туловища вперед из положения лежа (выполняются в течении 45 секунд) + без перерыва на отдых - отжимания от пола (выполняются в течении 45 секунд) + без перерыва на отдых - приседания (выполняются в течении 45 секунд) + без перерыва на отдых - планка на ладонях (выполняется в течении 45 секунд), по выполнении первого круга отдых от 30 секунд до 1 минуты, после отдыха выполнить второй и последующий круг по схеме определенной преподавателем. Тренировки рекомендуется проводить 3-4 раза в неделю в зависимости от сетки расписания или тренировочного плана, в комфортной спортивной одежде, в хорошо проветриваемом помещении, с соблюдением всех необходимых мер и правил безопасности.

ЧАСТЬ 2 ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА УПРАЖНЕНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

1. РАЗМИНКА

Разминка перед тренировкой — это важный и даже неотъемлемый комплекс упражнений для подготовки тела к физической нагрузке, который поможет вам избежать травм и провести занятие максимально эффективно. Основной целью разминки является постепенное повышение температуры тела и разогрев мышц, находящихся в состоянии бездействия.

Польза разминки перед тренировкой:

1. разогревая мышцы, связки и сухожилия, что улучшает их эластичность и снижает риск возникновения травм и растяжений;
2. разминка перед тренировкой поможет размять суставы, которые получают сильную нагрузку во время тренинга. Суставы подвергаются риску травм, если не выполнять подготовительных упражнений;
3. разогретые мышцы лучше сжимаются и расслабляются во время тренировки, а значит силовые возможности во время выполнения упражнений будут выше;
4. упражнения на разминку оптимизируют деятельность сердечно-сосудистой системы: это поможет снизить нагрузку на сердце во время тренировки;
5. разминка перед тренировкой улучшает кровообращение, что насытит мышцы кислородом и питательными веществами. Это поможет повысить выносливость во время занятий;
6. во время разминки тело увеличивает производство гормонов, ответственных за выработку энергии;
7. тренировка — это своеобразный стресс для организма, поэтому качественная разминка подготовит к нагрузкам с ментальной точки зрения, улучшит координацию и внимание;

8. во время легких разминочных упражнений перед тренировкой происходит выброс адреналина в кровь, благодаря чему ваш организм будет лучше справляться с физическими нагрузками.

Каждое отдельное упражнение в разминке стоит выполнить по 8-10 повторений с максимальной амплитудой и с небольшой скоростью, «прислушиваясь» к своему организму. Уже во время разминки организм может «предупредить» вас о перетренированности или каким-то признакам недомогания. Ниже приведен пример разминки (Рисунок 22).

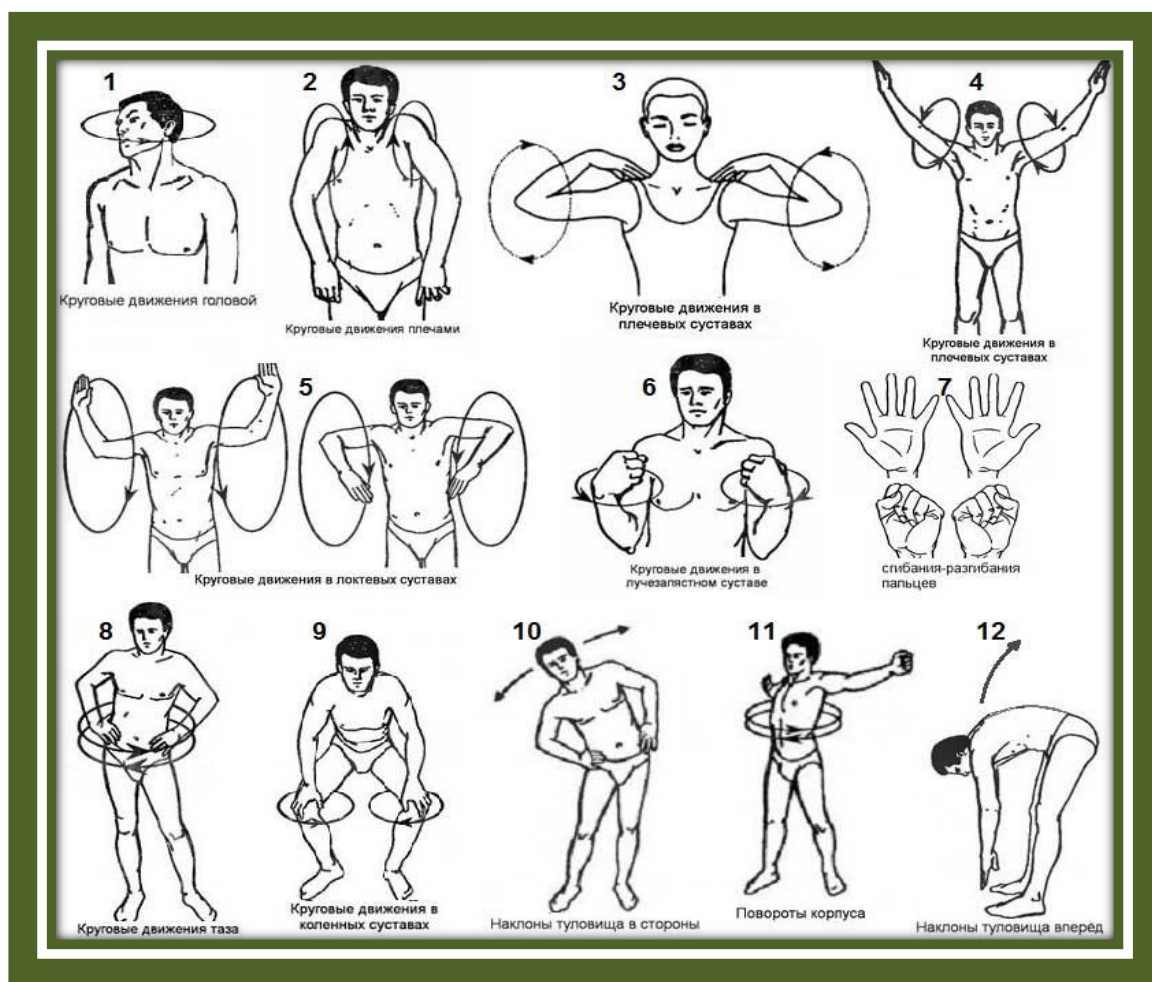


Рисунок 22 Суставная разминка

2. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ

Считается, что для наших мышц безопасными являются веса, не превышающие массу нашего тела. И если работа, к примеру, со штангой показана не всем, то нагрузка, создаваемая собственным телом вполне комфортна для каждого. Кроме того это не требует дополнительных приспособлений и тренажеров в условиях изоляции.

1. Планка

Ладони расположены на ширине плеч, голова продолжает линию ног и туловища, живот и ягодицы втянуты, стопы вместе или немного разведены, дыхание свободное.

Статические упражнения укрепляют вашу мускулатуру за счет длительного пребывания в определенной позе, требующей физического напряжения. Упражнение «планка» позволяет укрепить мышечный корсет (мышцы кора). За счет того, что гравитация будет тянуть ваш таз вниз, а вам нужно сохранять вытянутое в «струну» положение, придется прилагать усилия по стабилизации туловища (Рисунок 23).



Рисунок 23 Планка

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Ладони расположены на ширине плеч, голова продолжает линию ног и туловища, живот и ягодицы втянуты, стопы вместе, локти стараться при сгибании не разводить в стороны, вдох на опускании, выдох на подъеме.

При выполнении сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа хорошо прокачиваются все мышцы вашего кора, но в большей степени – трицепс. Это одно из лучших упражнений для его развития с собственным весом. Медленно опускайтесь и быстро поднимайтесь, словно на взрыве (Рисунок 24).

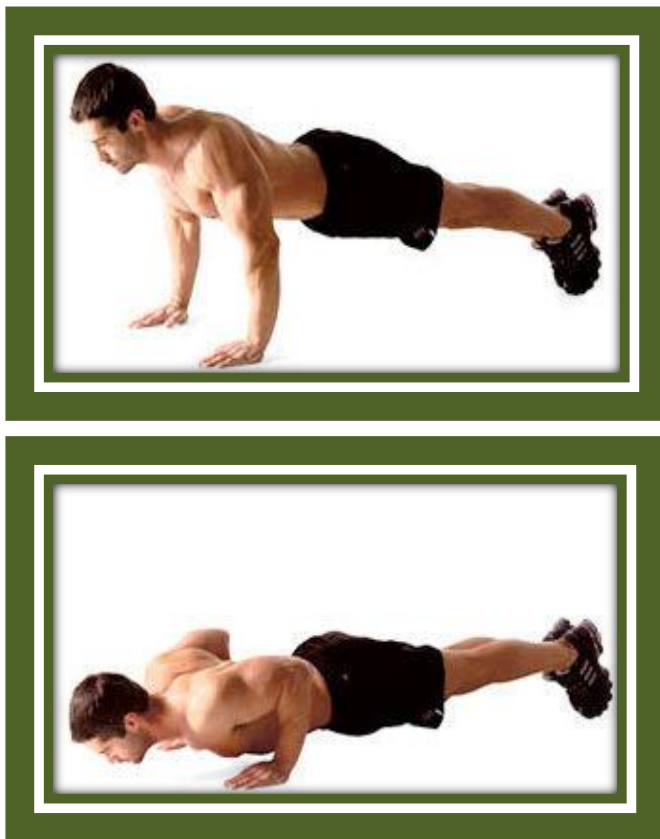


Рисунок 24 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

3. Приседания с выпрыгиванием

Стопы расположены немного шире плеч, живот и ягодицы втянуты, при приседании таз должен опуститься немного ниже уровня колен, руки расположены в любой удобной позиции, при выпрыгивании оттолкнуться от поверхности успев выпрямить ноги в коленях и мягко приземлиться, вдох на опускании, выдох на выпрыгивании.

Одно из базовых и эффективных упражнений на ноги с собственным весом. Его преимущество не только в силовой нагрузке, но и во взрывной (Рисунок 25).



Рисунок 25 Приседания с выпрыгиванием

4. Скручивания

Лечь на спину, ноги немного согнуты в коленях, пальцы рук сцеплены и зафиксированы на затылке, поднимать корпус тела так, чтобы от пола отрывались только лопатки, пятки от пола не отрывать, вдох на опускании, выдох на подъеме туловища.

Скручивания являются базовым упражнением для прокачки мышц пресса и развития выносливости. Важно соблюдать все правила тренировки, не перегружать мышцы и следить за техникой. При скручиваниях задействованы прямые и косые мышцы живота (Рисунок 26).

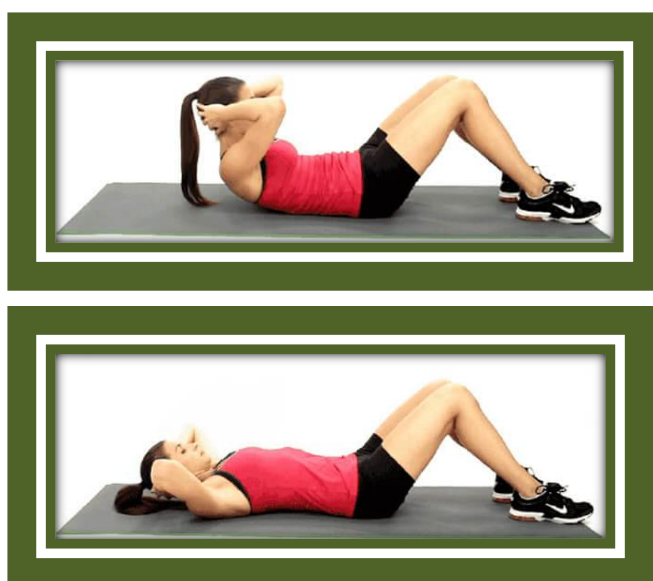


Рисунок 26 Скручивания

5. Подъем туловища и ног из положения лежа на животе

Лечь на живот, ноги прямые и немного разведены, руки вытянуты вдоль головы, поднимать корпус тела и ноги так, чтобы от пола отрывались руки, голова, грудь, прямые ноги, вдох на опускании, выдох на подъеме.

Данное упражнение отлично прорабатывает мышцу, выпрямляющую позвоночник, разгибатели бедра, разгибатели шеи. Ягодичные мышцы также включены в работу (Рисунок 27).

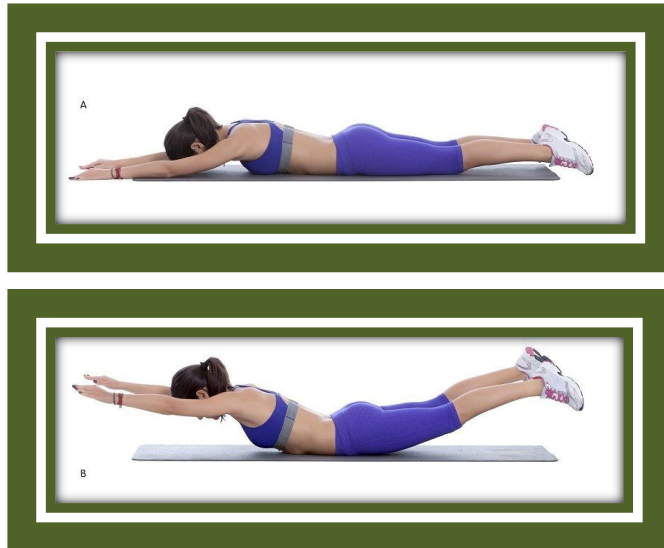


Рисунок 26 Подъем туловища и ног из положения лежа на животе

3. УПРАЖНЕНИЯ С УТЯЖЕЛЕНИЕМ

Одним из наиболее продуктивных способов особенно в ограниченных условиях карантина изменения привычного подхода к занятиям путем повышения нагрузок является использование специальных утяжелителей. Они эффективно укрепляют мышечную ткань, расположенную в самых различных зонах, будь это бедра, ноги, ягодицы, руки или пресс.

Применение на занятиях утяжелителей обеспечивает мышцам дополнительную нагрузку особенно когда нет возможности использовать тренажеры спортивного зала или спортивного городка, что положительно сказывается на результатах упражнений. В качестве утяжелителей могут выступать браслеты (манжеты), перчатки, пояса, жилеты, гантели, гири, медболлы, подручные средства (бутылки с водой, мешки с песком, книги и т.п.). Далее в упражнениях под словом «утяжелители» подразумевается

любой из вышеперечисленных вариантов отягощений но упор будет сделан на гантели и гири как наиболее распространенные в домашних условиях. Начинать следует с легких весов адаптированных под уровень обучаемого. Чтобы максимально укрепить мышцы и уменьшить риск получения травмы необходимо строго освоить и соблюдать технику выполняемых упражнений.

1. Жим гантелей лежа на полу

В каждой руке утяжелители. Лечь на пол, удерживая утяжелители на прямых руках над грудью. Опустить вес к груди, при этом разводя плечи в стороны а предплечья с весом держать в перпендикулярном полу положении, затем поднять руки вверх в исходное положение, вдох на опускании рук, выдох на подъеме.

Лежа на полу, вы оказываетесь в устойчивом положении, что позволяет работать с большими весами. Диапазон движения здесь меньше, чем в классическом жиме лежа, так что следует сосредоточиться на качественном сокращении мышц груди (Рисунок 27).



Рисунок 27 Жим гантелей лежа на полу

2. Разведение гантелей в стороны в наклоне

В каждой руке утяжелители. Ноги немного шире плеч, колени в полусогнутом состоянии. Выполнить наклон вперед с прямой спиной. Руки в

локтях немного согнуты, с выдохом поднять гантели на высоту плеч, затем, со вдохом, опустить обратно в исходное положение.

Данное упражнение прекрасно прорабатывает верхнюю часть спины и задние дельты (Рисунок 28).



Рисунок 28 Разведение гантелей в стороны в наклоне

3. Выпады с гантелями

В каждой руке утяжелители. Ноги на ширине плеч. Руки опущены вдоль тела. На выдохе сделать большой шаг вперед так, чтобы ноги оказались согнуты в коленях под углом 90° , затем оттолкнуться передней ногой и вернуться в исходное положение, сделать вдох. На каждый выпад чередовать выводимую ногу вперед.

Выпады во многом прорабатывают те же мышцы, что и приседания, но с большим акцентом на кор, поскольку мышцы живота должны работать активнее, чтобы поддерживать равновесие тела (Рисунок 29).



Рисунок 29 Выпады с гантелями

4. Скручивания с гантелью

Утяжелитель удерживать в руках на груди. Лечь на пол, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. На выдохе поднять туловище, а затем, со вдохом, медленно опуститься обратно.

Дополнительное отягощение в виде гантели позволит еще лучше проработать целевые мышцы и поднимать и опускать туловище без помощи инерции движений (Рисунок 30).



Рисунок 30 Скручивания с гантелью

5. Русские махи с гирей

Ноги чуть шире плеч, прямые руки удерживают гирю и опущены вдоль тела. Согнуть ноги в коленях, руки отвести между ног назад под таз. Затем быстрым движением выпрямить ноги, руки, не сгибая в локтях, поднять вверх и вперед на уровень плеч.

Данное упражнение отлично тренирует верхний плечевой пояс, мышцы брюшного пресса, бедра и ягодицы (Рисунок 31).



Рисунок 31 Русские махи с гирей

4. УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ

1. Кувырок вперед в группировке

Из упора присев, наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч впереди ступней (на 40–50 см), перенести тяжесть тела на руки, сгибая их и наклоняя голову к груди, приблизить затылок к поверхности (мат, гимнастический коврик), оттолкнуться ногами и мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев (руки впереди ног). При перекате на спине плотно сгруппироваться, захватив руками голени, немного развести их шире подбородка, пятки держать вместе (Рисунок 32).



Рисунок 32 Кувырок вперед в группировке

2. Кувырок назад в группировке

Из упора присев опуститься, оттолкнуться руками от мата и перекатиться назад, захватить руками голени, при соприкосновении лопаток и затылка с матом быстро поставить руки за плечи у головы и, разгибая их, облегчить переворачивание через голову. При выполнении кувырка не запрокидывать голову назад. Особое внимание необходимо обращать на своевременную постановку рук за плечи (за голову) с тем, чтобы уменьшить нагрузку на шею (Рисунок 33).

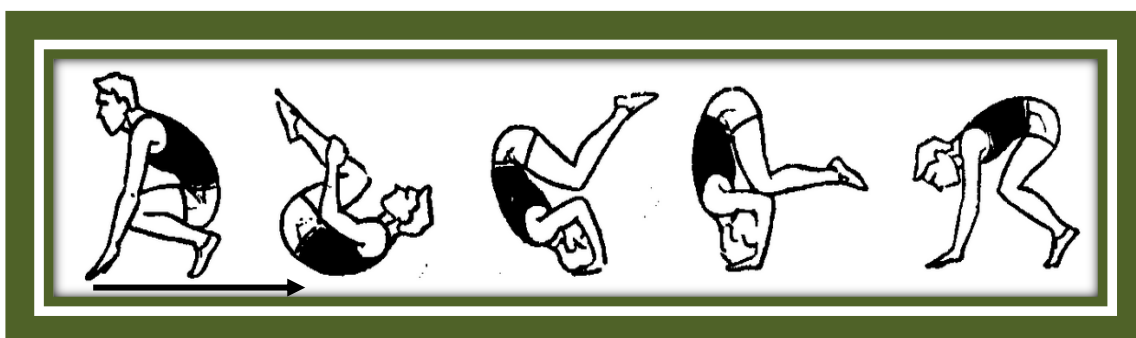


Рисунок 33 Кувырок назад в группировке

5. УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ - СТРЕЧИНГ

После выполненной тренировки необходимо выполнить упражнения на растяжку – стретчинг их можно отнести к заминочным упражнениям, они направлены на восстановление мышц после проведенной работы но также предложенные ниже комплексы можно выполнять как восстановительные в дни отдыха. Они представляют собой ряд восстанавливающих и успокаивающих упражнений, которые как раз не разогревают, а «охлаждают» организм после проделанной нагрузки. Что ускоряет мышечное восстановление, рост мышц и способствует увеличению показателей. Восстановительные упражнения делают мышцы более эластичными, что

само собой предупреждает их закрепощение, а значит – предотвращает боли и переутомление от постоянного сокращения. Отдельно необходимо упомянуть и про успокаивающий эффект для нервной системы после стресса для организма – физической нагрузки (нескольких дней физической нагрузки). Это улучшает и ускоряет транспортировку питательных веществ к мышцам, что особенно важно для питания мышц после учебно-тренировочных занятий. Кроме того такие упражнения постепенно снижают пульс, что благотворно влияют на сердечнососудистую систему, не перегружая ее перепадами ЧСС.

Ниже представлены комплексы, рекомендуемые к выполнению в как отдельный вопрос учебно-тренировочного занятия, так и как отдельное восстановительное занятие (Рисунки 34, 35).

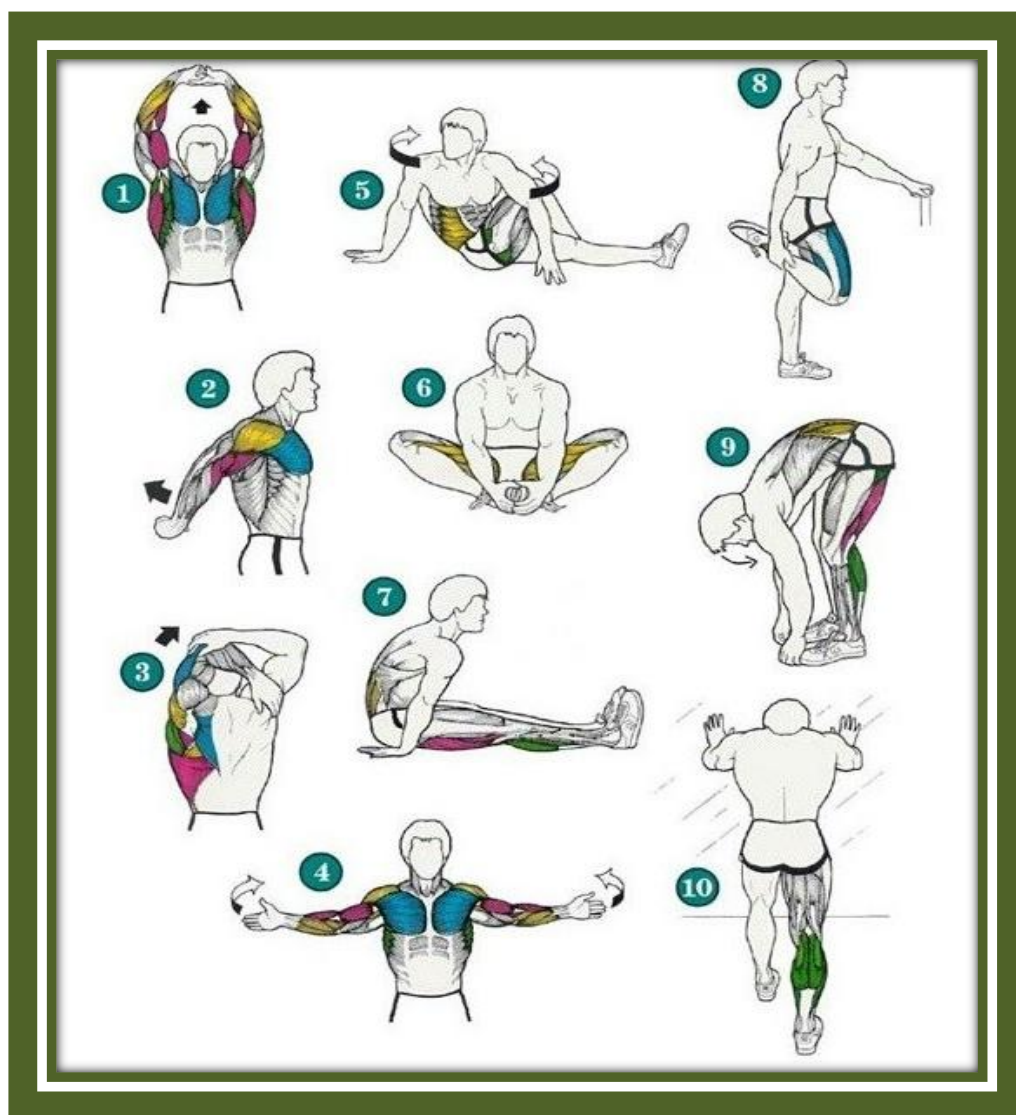


Рисунок 34 Комплекс на растяжку №1



Рисунок 35 Комплекс на растяжку №2

Представленные упражнения прикладной гимнастики, при систематическом и правильном выполнении позволят повысить уровень общефизической подготовки курсантов в условиях карантина, и в дальнейшем позволят успешно выполнять контрольные упражнения во время предварительной и промежуточной аттестации.

Еще раз перечислим несколько полезных свойств гимнастики:

1. Гимнастика ускоряет обмен веществ и предотвращает ОРВИ. Умеренные, но систематические занятия повышают иммунитет, помогают организму бороться с простудой и сбросить лишние килограммы.
2. Гимнастика повышает работоспособность и ведет к успеху. Гимнастика – заряд жизненной энергии. Она помогает продуктивнее работать, лучше мыслить, справляться со стрессом.

3. Гимнастика понижает утомляемость. Регулярные тренировки стимулируют выработку серотонина, дофамина, не позволяющих обучаемому почувствовать усталость.

4. Гимнастика является натуральным обезболивающим. Упражнения способствуют выработке гормонов счастья, которые являются натуральным обезболивающим.

5. Гимнастика улучшает работу сердца. Накачивая кровь в мышцы, сердце тоже тренируется, укрепляются стенки сосудов, нормализуется давление.

6. Гимнастика способствует выведению из организма шлаков. Усиливается кровоснабжение кожи и внутренних органов, лимфатическая система избавляется от вредных накоплений. Учащенное дыхание и потоотделение способствуют детоксикации организма.

7. Гимнастика помогает избавиться от депрессии. Гимнастика положительно влияет на процессы в головном мозге, двигательная активность повышает настроение. В ответ на физическую нагрузку мозг начинает вырабатывать вещества, которые являются антидепрессантами.

8. Гимнастика улучшает здоровый сон. Умеренные нагрузки не перебивают сон.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Авторский коллектив считает, что разнообразие и многофункциональность представленных упражнений дают возможность в построении и проведении тренировок буквально в любом месте и с минимальным набором технических средств и инвентаря, что соответствует теме пособия «Физическая подготовка сотрудников ОВД в условиях карантина: практический раздел». А возможность модульного подхода позволяет применять практические упражнения в занятиях с курсантами различного уровня подготовленности.

Сами по себе вышеприведенные физические упражнения влияют на все группы мышц, связки и суставы. Данные факторы положительно влияют и на все внутренние органы и системы обучаемых. Интенсивная мышечная деятельность заставляет работать сердце, а также легкие и другие органы организма с дополнительной нагрузкой, что повышает функциональные возможности обучаемого, сопротивляемость его организма неблагоприятным влияниям внешней среды что, безусловно, актуально в условиях карантина.

Физическая нагрузка во время занятий в любом формате остаётся неотъемлемой сферой учебно-воспитательного процесса. Представленные упражнения несут сугубо практическую направленность рассматривая в данном учебном пособии возможности качественного проведения занятий с курсантами образовательных организаций МВД России как в очной так и заочной форме. Но главное, обеспечивая формирование необходимого уровня профессионально-значимых компетенций, поддерживая высокую работоспособность в процессе учебной деятельности и благотворно влияя на общий уровень здоровья.

Основной задачей данных упражнений является сохранение и поддержание здоровья обучаемых. Они выступают своеобразным регулятором, который обеспечивает управление важными процессами организма и поддерживают баланс внутренней среды. Так как недостаточная двигательная активность во время карантина отрицательно воздействует на

все функции организма. Это снижает общие защитные силы организма курсанта и увеличивает риск возникновения различных заболеваний и психоэмоциональных срывов.

Практическая значимость учебного пособия заключается в том, что в пособии реализован комплекс конкретных рекомендаций, однако не стоит забывать, что подобранные упражнения не панацея, очень важно, не упускать из внимания тот факт, что и другие виды нагрузок в обязательном порядке должны применяться для большей заинтересованности и вовлеченности курсантов в учебный процесс. При этом он должен строиться на здравом смысле и правильной расстановке приоритетов.

Вместе с тем, данное учебное пособие имеет рекомендательный характер, и нацелено не только на проведение практических занятий по специальной физической подготовке, но и на использование в секционной работе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Законы, нормативные акты, иные официальные документы

1. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

2. Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.

2. Большев А.С. Частота сердечных сокращений. Физиолого-педагогические аспекты [Текст]: учеб. пособие / А.С. Большев, Д.Г. Сидоров, С.А. Овчинников. Нижегород. гос. архитектур.строит. ун-т: – Н.Новгород: ННГАСУ, 2017. – 76 с.

3. Галимова А.Г. Совершенствование физической подготовленности сотрудников ОВД на основе использования высокоинтенсивных многосуставных упражнений [Электронный ресурс]: методические рекомендации / А.Г. Галимова, С.А. Гальцев, В.А. Глубокий; М-во внутрен. дел Рос. Федерации; Федер. гос. казен. образ. учрежд. высш. образов. «Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации».- Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. - 47 с.

4. Ганченко И.О. Педагогика профессионального самообразования / под ред. Ю.А. Клейберга. / И.О. Ганченко. - Краснодар, 2004.

5. Гиелевич В.А. Медицинский Справочник тренера / В.А. Гиелевич - М. «Физкультура и спорт», 1976. - 270 с. с ил.

6. Глязер С.В. Ларчик с играми. Научно-популярная литература. Рис. А.Орлова. М., «Дет. лит.», 1975. – 240 с.: с ил. – (Б-чка пионера «Знай и умей»).

7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2016. – 249 с.: ил. – (Высшее образование).

8. Жарков, С.А. Методика развития физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России: автореф. диссерт. канд. пед. наук/С.А. Жарков. – Волгоград: Волгоградская академия МВД России, 2016.
9. Журавлев Д. В., Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. [Текст] : методическое пособие / Д.В. Журавлев — М., 2009. - 117 с.
10. Зациорский, В.М. Биомеханические основы выносливости / В.М. Зациорский, Ю. Алешинский, Н.А. Якунин. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 207 с.
11. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.
12. Лапутин А.Н. Биомеханика физических упражнений / А. Н. Лапутин, В. Е. Хапко. - Киев : Рад. шк., 1986. - 133, [2] с. : ил.; 22 см.
13. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / под ред. Г. Д. Бабушкина. Омск: СибГУФК, 2006. 400 с.
14. Романенко В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В.А. Романенко, В.А. Максимович М.: Физкультура и спорт, 1986. - 143 с.
15. Самостоятельная подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД России к практическим занятиям по дисциплине «Физическая подготовка» [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина; [А.Л. Славко и др.]- Электрон. текстовые дан. - Белгород: БелЮИ МВД России, 2017. - 112 с.
16. Слиммейкер, Роб. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. / Р. Слиммейкер, Р. Браунинг Мурманск: Издательство «Тулума», 2007. - 328 с.

17. Смирнов, Ю.И. Спортивная метрология: Учеб. Для студ. пед. Вузов / Ю.И. Смирнов, М.М. Полевщиков М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 232 с.
18. Соловьев Г.М. Формирование морально-волевых качеств в контексте культуры здорового образа жизни личности курсанта вуза МВД России: учебное пособие / Г.М. Соловьев, С.Н. Кашин. – Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2017. – 176 с.
19. Струганов С. М. Методика повышения уровня физической подготовленности сотрудников ОВД: учебно-методическое пособие / С. М. Струганов, Э. В. Якушев, Д. А. Гаврилов. - Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2018. - 36 с.
20. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. / Е. Талага М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.
21. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для вузов МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2014. - 431с.
22. Физическая подготовка курсантов вузов МВД России: монография / С.Н. Кашин, Д.А. Петренко. - Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2010.
23. Хансен Д. Анатомия плиометрики / Д. Хансен, С. Кеннели ; пер. с англ. В.М. Боженков. – Минск : Попурри, 2018. – 280 с. : ил.
24. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотехнические игры в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1985. 160 с.
25. Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев СМ., Буйлин Ю.Ф., Исмоилов А. М., Лапшин О.Б. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 124 с.

МЕРЫ БЕЗПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ:

1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются курсанты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
2. Ознакомиться с правилами по предупреждению травматизма и не пренебрегать соблюдением строгой самодисциплины во время занятий;
3. Упражнения должны выполняться на твердой, нескользкой поверхности (паркет, полы из твердых пород дерева, песок, прорезиненные беговые дорожки и покрытия, травяной и искусственный газон) без использования страховочных матов или пружинящих, амортизирующих поверхностей (на асфальте так же не рекомендуется заниматься из-за излишней нагрузки на суставы);
4. Заниматься только в специальной спортивной обуви и одежде по сезону, с соблюдением гигиенических требований которые должны соответствовать условиям предстоящего занятия;
5. Проверить исправность инвентаря и оборудования, а так же безопасность мест выполнения упражнений;
6. При необходимости использовать защитные приспособления, специфические для конкретного вида упражнений (суппорты, бинты, ремни и т.д.);
7. Изучить правильную технику выполнения упражнений и следовать строгому ее соблюдению;
8. До начала занятий упражнениями необходимо осуществить тщательную разминку;
9. Физические нагрузки повышать постепенно и планомерно;
10. Постоянно контролировать здоровье и уровень физической подготовки зажимающихся и проводить (в том числе и визуальный) мониторинг внешних признаков утомления;
12. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся преподавателю-тренеру;

13. Все занимающиеся курсанты должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Запрещается заниматься:

- при плохом самочувствии, во время болезни;
- при появлении резкой боли (что свидетельствует о нарушении техники, неготовности к нагрузке или переутомлении);
- при хроническом повышенном артериальном давлении, серьезных заболеваниях сердца, суставов и позвоночника, астме.

Учебное издание

Авторы-составители:

Харечкин Алексей Николаевич
Кувалдина Елена Васильевна
Палевич Виктория Игоревна
Федорченко Андрей Михайлович

**Физическая подготовка сотрудников ОВД в условиях карантина:
практический раздел**

учебное пособие

Издается в авторской редакции

Подписано в печать _____.____.2022 г. Формат 60х84/16.

Усл. печ. л. ____ Тираж 10 экз. Заказ _____

Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России.
355000, г. Ставрополь, пр-т Кулакова, 43.