



**А. И. Каранкевич,  
И. Ю. Михута**

**РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

[\*Начать чтение\*](#)

Могилев  
2022



МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования  
«Могилевский институт Министерства внутренних дел  
Республики Беларусь»

А. И. Каранкевич,  
И. Ю. Михута

РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Методические рекомендации

Учебное электронное  
текстовое издание

1 электронный оптический диск (CD-R)

Могилев  
Могилевский институт МВД  
2022

ISBN 978-985-589-018-9

© Учреждение образования «Могилевский институт  
Министерства внутренних дел Республики Беларусь»,  
2022

[Перейти к сведениям об издании 1 2](#)

УДК 796.012.2  
ББК 75.1

*Рекомендовано к изданию научно-методическим советом  
учреждения образования «Могилевский институт  
Министерства внутренних дел Республики Беларусь»*

К21 **Каранкевич, А. И.**

Развитие психофизических качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки [Электронный ресурс] : методические рекомендации / А. И. Каранкевич, И. Ю. Михута ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь». — Могилев : Могилев. институт МВД, 2022. — 1 электрон. опт. диск (CD-R). — Загл. с экрана.

ISBN 978-985-589-018-9.

В методических рекомендациях раскрыты основные теоретико-методические аспекты развития психофизических качеств курсантов, обучающихся по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» по специальностям 1-93 01 01 «Правовое обеспечение общественной безопасности», 1-93 01 03 «Правовое обеспечение оперативно-розыскной деятельности». Представленные в издании методы и средства диагностики апробированы в проведенных авторами исследованиях.

На диске расположен файл с именем «Начать чтение» в pdf-формате. Издание не требует установки на жесткий диск компьютера. При необходимости пользователи могут осуществлять с электронной книгой различные операции.

© Учреждение образования «Могилевский институт  
Министерства внутренних дел Республики Беларусь»,  
2022

[Перейти к сведениям об издании 2](#)

[Перейти к титульному экрану](#)

А. И. Каранкевич, И. Ю. Михута

## РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Методические рекомендации

Учебное электронное текстовое издание

1 электронный оптический диск (CD-R)

### Рецензенты:

доцент кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания  
учреждения образования «Брестский государственный  
университет имени А. С. Пушкина»  
кандидат педагогических наук, доцент *К. И. Белый*;  
доцент кафедры теории и методики физического воспитания  
учреждения образования «Могилевский государственный  
университет имени А. А. Кулешова»  
кандидат педагогических наук, доцент *Д. А. Лавишук*

### Сведения о программном обеспечении:

программы для просмотра pdf-файлов (Adobe Acrobat Reader, Foxit Reader, STDU Viewer или др.).

### Минимальные системные требования:

**Windows:** Процессор: 2.33 GHz, Intel® Atom 1.6 GHz. ОС: Microsoft Windows XP SP3 (32-bit), Windows Vista (32-bit), Windows 7, Windows 8 или Windows 10. Оперативная память: 512 Мб (1 GB рекомендуется для нетбуков). Память для видеокарты: 128 Мб.

**Mac OS:** Процессор: Intel Core Duo 1.83 GHz. ОС: Mac OS X v10.6 и более поздние версии. Оперативная память: 512 Мб. Память для видеокарты: 128 Мб.

**Linux:** Процессор: 2.33 GHz, Intel Atom 1.6 GHz. ОС: Red Hat Enterprise Linux (RHEL) 5.6 и старше, openSUSE 11.3 и старше или Ubuntu 10.04 и старше. Оперативная память: 512 Мб. Память для видеокарты: 128 Мб.

Компьютерная верстка *М. В. Жидковой*  
Корректор *Н. А. Родионова*

Учреждение образования «Могилевский институт  
Министерства внутренних дел Республики Беларусь».  
Ул. Крупской, 67, 212011, Могилев, тел. +375 222 72 41 58.  
[www.institutemvd.by](http://www.institutemvd.by)

Дата подписания к использованию: 25.03.2022.  
Тираж 4 экз. Объем 3,4 Мб. 1 электрон. опт. диск (CD-R). Заказ № 2.

[Перейти к сведениям об издании 1](#)

[Перейти к титульному экрану](#)

## СОДЕРЖАНИЕ

Условные обозначения и специфическая терминология .....	6
Введение.....	10
1. Теоретические сведения о профессионально-прикладной физической подготовке с позиции сопряжения профессионально важных психофизических качеств сотрудников органов внутренних дел.....	12
1.1. Профессионально важные психофизические качества сотрудников органов внутренних дел.....	12
1.2. Психофизическая готовность (подготовленность) сотрудников органов внутренних дел к эффективной профессиональной двигательной деятельности.....	16
1.3. Средства сопряженной двигательного-координационной направленности в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.....	23
2. Контроль и оценка компонентов психофизического потенциала курсантов учреждений образования системы Министерства внутренних дел Республики Беларусь.....	31
2.1. Оценка физического развития .....	33
2.2. Оценка кондиционных способностей .....	34
2.3. Оценка координационных способностей .....	40
2.4. Оценка комплексных кондиционных и координационных способностей.....	49
2.5. Оценка интеллектуальных способностей.....	53
2.6. Оценка психомоторных способностей.....	54
2.7. Оценка технической подготовленности .....	61
3. Методика применения средств сопряженного воздействия в процессе профессионально-прикладной физической подготовки .....	64
3.1. Алгоритм применения средств сопряженного воздействия в процессе профессионально-прикладной физической подготовки .....	64
3.2. Примерный комплекс средств профессионально-прикладной физической подготовки .....	67
3.3. Равномерное развитие компонентов психофизического потенциала и тактико-технических действий прикладного характера .....	86
3.4. Сопряженное развитие компонентов психофизического потенциала и тактико-технических действий прикладного характера .....	91
3.5. Вариативно-сопряженное развитие компонентов психофизического потенциала и тактико-технических действий прикладного характера .....	102
Заключение .....	121
Рекомендуемая литература.....	123

# УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ И СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

## Условные обозначения

- БПБ — боевые приемы борьбы
- ЖЕЛ — жизненная емкость легких
- КНС — кондиционные способности
- КС — координационные способности
- КТ — координационная тренировка
- КПФП — компоненты психофизического потенциала
- МВД — Министерство внутренних дел
- ОВД — органы внутренних дел
- ОФП — общая физическая подготовка
- ПВК — профессионально важные качества
- ПВПФК — профессионально важные психофизические качества
- ПВФК — профессионально важные физические качества
- ПЗК — профессионально значимые качества
- ППФП — профессионально-прикладная физическая подготовка
- ПФП — психофизический потенциал
- СКС — специальные координационные способности
- СФП — специальная физическая подготовка
- ТТДПХ — тактико-технические действия прикладного характера
- УО — учреждения образования

## Специфическая терминология

*Включенное наблюдение* — качественный метод исследования, который позволяет проводить изучение индивидов в их естественной среде и в повседневных жизненных обстоятельствах, то есть изучение социальной группы «изнутри».

*Двигательно-координационные способности*: 1. Способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий. 2. Способность быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво, то есть наиболее совершенно решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). 3. Способности, преимущественно обусловленные центрально-нервными влияниями (психофизиологическими механизмами управления и регулирования).

*Интеллект* — качество психики, состоящее из способности приспосабливаться к новым ситуациям, способности к обучению и запоминанию на основе опыта, пониманию и применению абстрактных концепций и использованию своих знаний для управления окружающей средой.

*Качество* — наличие существенных признаков, свойств, особенностей, отличающих один предмет или явление от других.

*Кондиционные двигательные способности* — способности, в значительно большей мере зависящие от морфологических факторов, биохимических и гистологических перестроек в мышцах и организме в целом (выносливость, гибкость, силовые, скоростные и различные их сочетания).

*Координационная выносливость* — выносливость, проявляемая в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям.

*Критерии развития компонентов психофизического потенциала*:

Количественные: *точность* — правильность выполнения двигательных действий, целевая точность (меткость); *скорость* — корректность выполнения сложных двигательных действий в условиях дефицита времени; *экономичность* — соотношение результата двигательного действия и функциональных затрат на его выполнение; *стабильность* — устойчивое выполнение двигательных действий с относительно малым диапазоном отклонений.

Качественные: *адекватность* — соответствие движений намеченной цели в аналогичных ситуациях; *своевременность* — достижение заданного уровня быстроты реагирования в нужный момент; *целесообразность* — достижение соответствия результата действия намеченной цели; *инициативность* — самостоятельный поиск наилучшего варианта решения двигательной задачи.

*Моторика* — двигательная активность. Совокупность двигательных способностей, связанных с определенным видом деятельности (спортивной, профессиональной).

*Общие координационные способности* — потенциальные или реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

*Прикладные психофизические качества* — совокупность проявления психических и физических качеств, тесно связанных с двигательными навыками, способствующими эффективному решению профессиональных задач.

*Профессионально важные психофизические качества сотрудников ОВД* — объединенные психофизиологической сущностью качества личности, физические и психические качества, благодаря которым возможна успешная реализация служебных задач в особых и экстремальных условиях деятельности.

*Психика* — совокупность душевных процессов и явлений (ощущения, восприятия, эмоции, память и т. п.).

*Психические процессы* — процессы, происходящие в психике человека, отражающиеся в динамически изменяющихся психических явлениях (ощущение, восприятие, память, мышление, речь, воображение, мотивация, эмоции и т. д.).

*Психические свойства личности* — типичные для данного человека особенности его психики. К психическим свойствам личности относятся: 1) темперамент; 2) направленность; 3) способности и 4) характер.

*Психомоторные способности* — комплексные образования специальных движений (виды реакций), осуществляемые в неразрывной связи с психическими процессами.

*Психофизическая готовность* — активно-действенное состояние, характеризующее мобилизацией ведущих психических и физических качеств при допустимом снижении уровня функционирования фоновых (в конкретный момент незначимых), достигаемое сопряжением средств двигательного-координационной направленности.

*Психофизическая подготовленность сотрудника ОВД* — результат психофизической активности, воплощенный в достигнутой работоспособности, в сформированных прикладных умениях, навыках и психофизических качествах, способствующих эффективной профессиональной двигательной деятельности.

*Психофизический потенциал сотрудника ОВД* — совокупность моторно-кондиционного (физические качества и физическое развитие), моторно-координационного (специфические координационные способности) и психомоторно-когнитивного (моторный ответ на сенсорное воздействие, высшие психические

функции) компонентов психофизической подготовленности, позволяющая реализовывать оперативно-служебные и служебно-боевые задачи с максимально возможными проявлениями количественных и качественных характеристик.

*Специальные координационные способности* — возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

*Специфические координационные способности* — возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию. (По классификации В. И. Ляха, их количество может быть бесконечным. В настоящей работе к специфическим КС отнесены: способность к управлению движениями по пространственно-динамическим и временным параметрам; способность к динамическому равновесию; способность к перестроению движений и моторному приспособлению; способность к согласованию движений; способность к ориентированию в пространстве; способность к быстрому реагированию.)

*Способности* — совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение.

*Способность* — природная одаренность, талантливость (умение воспроизводить какие-нибудь действия).

*Тактико-технические действия прикладного характера* — применяемые сотрудниками ОВД совокупности взаимосвязанных и взаимообусловленных движений с целью пресечения правонарушений, самозащиты и защиты третьих лиц, а также контроля над правонарушителем.

*Физические качества* — врожденные морфофункциональные качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость), благодаря которым возможна физическая активность. Понятие «физическое качество» объединяет те стороны моторики, которые имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики.

## ВВЕДЕНИЕ

Современная практика реализации сотрудниками ОВД профессиональных задач, связанных с силовым задержанием (применением физической силы) правонарушителей, указывает на значительное увеличение объема деятельности, осуществляемой ими в экстремальных условиях, характеризующихся опасностью, многообразием нестандартных ситуаций, высоким уровнем психической и физической напряженности, конфликтностью и сложностью принятия решения при жестких временных ограничениях. Специалистами, изучающими экстремальные условия деятельности (Н. В. Асмолян, 1971; В. И. Степанский, 1977; И. М. Туревский, 1998; В. В. Бондаренко, 2011), доказано, что эффективность профессиональной двигательной активности индивида в данных условиях определяется не столько уровнем развития отдельных психических и физических качеств, сколько способностью рационально использовать имеющийся двигательный потенциал в общей структуре психофизической готовности (подготовленности), как наиболее целостно отражающей ее содержательную суть.

По мнению ряда авторов (Р. Hirtz, 1985; В. И. Лях, 1990; И. М. Туревский, 1998; Е. А. Садовски, 2000; И. Ю. Михута, 2013; В. А. Барташ, 2018; А. И. Каранкевич, 2019), в качестве основной связи между психической и физической составляющими в структуре психофизической готовности индивида выступают КС, рассматривающиеся как совокупность сознательно управляемых действий в структуре профессиональной деятельности. Вместе с тем педагогическая практика и анализ научно-методической литературы показывают, что проблема двигательного-координационного совершенствования в ППФП курсантов УО системы МВД Республики Беларусь исследована недостаточно (А. В. Дружинин, 2003; В. В. Леонов, 2009; Е. И. Троян, 2013) и далека от своего окончательного завершения. В данной связи специалистами, осуществляющими свою научно-педагогическую деятельность в области теоретико-методического обоснования эффективной реализации ППФП сотрудников ОВД, подвергается критике традиционная методика подготовки обучающихся в части принятия быстрых и эффективных решений, а также успешной реализации сложной двигательной структуры в вероятностных условиях будущей служебной деятельности.

Результаты проведенных нами ранее собственных пролонгированных исследований по проблеме формирования ПВПФК сотрудников силовых структур (И. Ю. Михута, В. Е. Васюк (2011–2013); В. А. Барташ, В. Е. Васюк (2013–2018); В. А. Барташ, И. Ю. Михута, А. И. Каранкевич (2012–2019)) дают основание полагать, что решение данной проблемы следует искать не в поиске подходов, связанных с увеличением объемов и интенсивности нагрузок, а в оптимизации процесса ППФП. В первую очередь это представляется возможным за счет целена-

правленного развития ПВК, образующих психофизический потенциал сотрудника, необходимый для успешной реализации служебных задач в особых и экстремальных условиях деятельности, а также разработки методики их формирования средствами ППФП.

Важным этапом образовательного процесса является проверка (контроль) результатов учебной деятельности, призванная установить степень достижения целей обучения, уровень сформированности знаний, умений и навыков у обучающихся, а также выявить уровень специальной подготовленности, включая индивидуальные качества и личностные свойства.

К настоящему времени известно большое количество тестов, позволяющих оценивать отдельные компоненты психофизического потенциала специалиста. Вместе с тем педагогическая практика и проведенный анализ специальной научно-методической литературы указывают на отсутствие тестовых заданий, позволяющих создавать комплексную систему диагностики структуры ПФП, характеризующей двигательные акты в специфических условиях оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности сотрудников ОВД.

В современной теории и методике физического воспитания методика развития ПВПФК курсантов УО системы МВД на этапе ППФП остается наименее изученной и разработанной. Разноречивы данные о структуре психофизических качеств, не систематизированы компоненты психофизического потенциала личности сотрудника ОВД, не разработаны критерии оценки и контроля показателей этих компонентов, не определено место развития ПВПФК курсантов в системе ППФП.

Представленный в издании материал дополняет знания по развитию и оценке ПВПФК структуры ПФП курсантов УО системы МВД Республики Беларусь в процессе реализации завершающего этапа ППФП и ориентирован на специалистов, осуществляющих свою научно-методическую и учебно-тренировочную деятельность в области физической подготовки сотрудников силовых структур.

# **1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ПОЗИЦИИ СОПРЯЖЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

## **1.1. Профессионально важные психофизические качества сотрудников органов внутренних дел**

Для успешного выполнения профессиональных функций и задач специалист должен обладать определенным набором ПВК субъекта деятельности, под которыми понимаются: индивидуально-психологические особенности свойств человека, обусловленные конкретной профессиональной деятельностью и совершенствованием в ней (Б. М. Теплов); индивидуальные качества субъекта деятельности, влияющие на эффективность деятельности и успешность ее освоения (В. Д. Щадриков); совокупность психологических качеств личности, физических, антропологических и физиологических характеристик человека, которые определяют успешность обучения и реальной деятельности (В. А. Бодров).

Применительно к гражданским профессиям теоретико-методологические основы ПВК в основном рассматривались с позиции психологических качеств, антропологических и физиологических характеристик и только в отдельных аспектах учитывались физические качества специалистов.

Наиболее системное изучение ПВК осуществлялось в военной сфере, в которой исследовалась профессиональная пригодность военных специалистов, с выделением пяти блоков ПВК: личностные (психологические и социальные качества); интеллектуальные (креативность, обучаемость и познавательные стили); психофизиологические (нервно-эмоциональная устойчивость и устойчивость к утомлению); физиологические (адаптационная способность и работоспособность) и физические (физическое развитие и физическая подготовленность).

В области психологии труда выделяются следующие уровни ПВК: психомоторные процессы (сенсомоторные реакции, координация движений, тремор, способность поддерживать равновесие, точность отмеривания параметров движения); психические процессы (ощущение и восприятие, внимание, память, особенности мышления); психические состояния (эмоциональные состояния); структура личности (типологические свойства и особенности темперамента, черты личности и др.).

Анализируя особенности ПВК, следует отметить, что ряд специалистов дифференцируют ПВК и ПЗК, определяя первые как влияющие на решение задач профессиональной деятельности и задач профессионального развития, а вторые

как качества, реально удовлетворяющие и реализующиеся в процессе профессионализации. В этой связи в процессе профессионализации будет осуществлено замещение системы ПВК на систему ПЗК, так как ПВК имеют значение на начальном этапе профессионализации в процессе становления идеального профессионального образа, а включение данных качеств в структуру «Я-концепции» обеспечивается за счет ПЗК.

ПВК многофункциональны, их перечень для каждого вида профессиональной деятельности специфичен как по составу и необходимой степени выраженности, так и по характеру взаимосвязи между ними.

С психолого-педагогической позиции под ПВК сотрудника следует понимать совокупность существенных и наиболее устойчивых личностных свойств, знаний, умений и способностей человека, способствующих успешному выполнению профессиональной деятельности, а также эффективному освоению профессии в процессе обучения. Так, например, профессиональная деятельность сотрудников оперативных правоохранительных органов имеет структуру ПВК, основными компонентами которой являются коммуникативный (эффективность профессионального общения и взаимодействия), интеллектуальный (эффективность принятия профессиональных решений), мотивационный (профессиональная направленность личности) и компонент саморегуляции (эффективность управления собственной активностью).

В социально-психологическом аспекте ПВК личности сотрудника ОВД при исполнении служебных обязанностей имеют следующую структуру: особенности интеллектуального развития и психических форм отражения и самоконтроля (объективное и быстрое восприятие информации, сосредоточенность в работе, внимательность, логическое мышление, умение обобщать информацию и восстанавливать события по ситуации, развитость воображения); особенности эмоциональной сферы (чувства ответственности, долга, эмоциональная устойчивость, уравновешенность); основные черты характера (ответственность, целеустремленность, добросовестность, честность, работоспособность и др.).

В исследованиях, проведенных с курсантами Академии МВД Республики Беларусь (С. А. Гайдук), выявлены ведущие ПВК, определяющие успешность будущей профессиональной деятельности, и высокая степень взаимосвязи волевых качеств личности (смелости и решительности, настойчивости и целеустремленности, уверенности в собственных силах, выдержке и самообладании, инициативе и находчивости, самостоятельности) с физическими качествами (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и с психическими познавательными процессами (памяти, внимания, мышления, эмоциональной устойчивости).

В соответствии со ст. 2 Закона Республики Беларусь от 17 июля 2007 года № 263-З «Об органах внутренних дел Республики Беларусь», одной из основных

задач ОВД, функционально которую выполняет милиция (криминальная милиция: подразделения уголовного розыска, по борьбе с экономическими преступлениями, по наркоконтролю и противодействию торговле людьми, по борьбе с коррупцией и организованной преступностью, экспертно-криминалистические и др.; милиция общественной безопасности: оперативно-дежурные службы, служба участковых инспекторов милиции, уголовно-исполнительные инспекции, инспекции по делам несовершеннолетних, строевые подразделения милиции, государственная автомобильная инспекция и др.), является пресечение преступлений и административных правонарушений. Для решения указанной задачи, согласно ст. 24 вышеназванного закона, сотрудники ОВД наделены широким кругом полномочий, большую часть которых составляют принудительные меры (применение физической силы, БПБ, специальных, подручных средств), поэтому физическая подготовка в ОВД должна быть построена с учетом особенностей служебной деятельности.

Профессиональная физическая готовность к силовому задержанию правонарушителей является составляющей профессиональной готовности в единстве с профессионально важными знаниями, умениями и двигательными навыками, обеспечивающими высокую работоспособность в служебной деятельности. При силовом задержании правонарушителя наряду со значимостью остальных физических качеств на практике предпочтение отдается силовым возможностям и в первую очередь скоростно-силовым. При выполнении технических действий и при задержании правонарушителя ведущими мышечными группами являются: мышцы разгибатели-сгибатели позвоночного столба, разгибатели-сгибатели рук, разгибатели ног. Важными качествами в выполнении служебных задач являются: эффективная реализация силового и скоростного потенциала, противостояние утомлению, наличие высокого уровня психической устойчивости, применение табельного оружия в условиях психического напряжения. В этой связи системообразующим компонентом, обеспечивающим эффективное решение служебных задач сотрудников силовых структур, является высокий уровень их физической подготовленности.

По мнению ряда специалистов, осуществляющих свою профессиональную деятельность в области ППФП (С. Н. Кашин, В. И. Косяченко, В. А. Овчинников), оперативно-служебная деятельность сотрудника ОВД требует разносторонней и комплексной готовности к действиям по схеме: поиск — преследование — силовое задержание — огневое поражение преступников. Поэтому профессиональная деятельность предъявляет высокие требования к сотруднику ОВД, а именно: выполнять необходимые двигательные действия в минимальный промежуток времени; иметь высокий уровень развития различных видов двигательных реакций; быстро и точно переключаться с одного двигательного задания на другое; быстро передвигаться и преодолевать различные препятствия; применять физическую

силу, различные средства и табельное оружие в условиях психологического напряжения. В момент столкновения с правонарушителями отчетливо прослеживается влияние опыта задержания и уровня психофизической подготовленности сотрудника.

При выявлении ПВФК сотрудников ОВД в большинстве исследовательских работ рассматривались достаточно обобщенно, без учета типа специальностей или конкретных экстремальных условий служебной деятельности. В других работах эта схема несколько расширяется и рассматривается в сочетании «преследование — задержание — конвоирование», однако содержание требований к ПВК сотрудников при этом существенно не меняется и в зависимости от специализации их профессиональной деятельности имеет следующую структуру: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

В процессе профессионализации сотрудников ОВД иерархия ПВФК не изменяется: способности, характеризующие скорость реагирования и специальную выносливость, силовая выносливость, сила, скорость одиночных движений, общая выносливость (аэробные возможности), гибкость. Приоритетными двигательными способностями у сотрудников ОВД являются способности, характеризующие способность к ориентированию, согласованию двигательных действий и двигательному реагированию.

Интегральное проявление вышеуказанных ПВФК (сила, быстрота (скорость), выносливость, координация, гибкость) и психических процессов (ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, эмоциональная устойчивость) являются системообразующими компонентами ПФП сотрудника ОВД. Из этого следует, что психофизические качества сотрудника не могут проявляться изолированно друг от друга и не являются механической суммой отдельных составляющих, и при этом они проявляются в различных формах в зависимости от конкретной сущности каждого движения.

Психические и физические компоненты профессиональной деятельности сотрудника ОВД должны рассматриваться и оцениваться во взаимосвязи, в их диалектическом единстве. В научно-методических публикациях установлено, что в основе любой двигательной деятельности лежит сложная совокупность проявления психических и физических качеств. Ряд авторов (В. А. Барташ, Е. А. Садовски, И. М. Туревский, В. И. Лях, Р. Ниртз и др.) считают, что основными компонентами психофизической подготовленности являются психомоторные, кондиционные и координационные способности, при этом последние осуществляют связи между психической и физической составляющими. В этой связи КС следует определять не просто как некую структуру с совокупностью психических и физических качеств, а как совокупность сознательно управляемых действий в любой профессиональной деятельности, в нашем случае сотрудников ОВД.

Таким образом, в структуре готовности сотрудников ОВД к успешной профессиональной деятельности ведущее место занимают ПВПФК, под которыми понимаются совокупность существенных и наиболее устойчивых личностных свойств, физических качеств и способностей, психических процессов, отвечающим требованиям и особенностям специфики службы в процессе профессионализации. В свою очередь, под ПФП сотрудника ОВД следует понимать совокупность ПВПФК, интегрированных в *моторно-кондиционный* (физические качества и физическое развитие), *моторно-координационный* (специфические координационные способности) и *психомоторно-интеллектуальный* (моторный ответ на сенсорное воздействие, высшие психические функции) компоненты, между которыми устанавливаются структурные отношения, необходимые для успешной реализации служебных задач в особых и экстремальных условиях деятельности, характеризующихся опасностью, многообразием нестандартных ситуаций, высоким уровнем психической и физической напряженности, конфликтностью и сложностью решения при жестких временных ограничениях.

## **1.2. Психофизическая готовность (подготовленность) сотрудников органов внутренних дел к эффективной профессиональной двигательной деятельности**

Готовность специалиста в узком понимании рассматривается как состояние мобилизации всех психофизиологических систем человека, обеспечивающих эффективное выполнение определенных действий, а в широком — как совокупность профессионально обусловленных требований к человеку. Традиционно готовность наиболее активно изучалась в сфере военной, трудовой и спортивной деятельности специалистами различных направлений научных знаний, что в целом предопределило различное толкование рассматриваемого понятия.

В контексте конкретной деятельности под термином «готовность» обычно понимается состояние человека, определяемое его способностью к успешному выполнению какой-либо деятельности, связанной с сознательной направленностью на эту деятельность. В таком же понимании в психологии готовность рассматривается как особое (активно-действенное) длительное или кратковременное психологическое состояние, отражающее содержание стоящей задачи и условия предстоящего ее выполнения. В теории и практике физической культуры термин «физическая готовность» употребляется относительно редко и чаще рассматривается как составляющая общей предстартовой готовности. В структуре системы индивидуальной трудовой готовности человека к профессиональной деятельности под понятием «физическая готовность» подразумевается конкретное физическое состояние человека, обеспечивающее успешное выполнение

какого-либо вида деятельности и характеризующееся соответствующей телесной развитостью, определенным функциональным состоянием организма и необходимым уровнем двигательной подготовленности.

Различают обычную, повышенную и пониженную готовности. Обычная готовность бывает у человека, когда он приступает к привычной работе, к которой в данное время не предъявляется повышенных требований. Состояние повышенной готовности вызывается новизной и творческим характером работы, особым стимулированием результатов труда и обеспечивается хорошим психофизическим состоянием. Исходя из этого, состояние человека, обеспечивающее его готовность к выполнению тех или иных действий, должно находиться в пределах, где нижней границей является минимально допустимое соответствие данного состояния объективным требованиям, а верхней — предельные возможности.

*Готовность к профессиональной (трудовой) деятельности.* В специальной литературе понятие готовности, как правило, рассматривается в контексте другой значимой категории — деятельности. Основой для возникновения такой категории, как готовность к деятельности, явилось становление и развитие нескольких относительно самостоятельных теорий и концепций: установки, пригодности (годности), спортивной формы, готовности к труду, готовности к спортивным соревнованиям, морально-политической и психологической готовности военнослужащих, готовности к деятельности в напряженных ситуациях, боевой готовности военнослужащих. Каждая из этих теорий и концепций внесла и вносит свой конструктивный вклад в обоснование сущности и структуры готовности.

Понятие «готовность к профессиональной деятельности» является общепринятым, но при этом, как показывает анализ авторских употреблений, не противоречит таким понятиям, как «профессиональная готовность», «готовность к труду», «готовность к деятельности», «готовность к трудовой деятельности» и т. п. Систематизация и содержательный анализ материалов по рассматриваемому вопросу показывают, что терминологические различия основаны на различиях в подходах к оценке готовности к профессиональной деятельности. Например, готовность может рассматриваться как результат накопления индивидуального опыта, необходимых знаний, умений и навыков. В таком понимании готовность к деятельности отождествляется с понятием подготовленности к ней, что может быть принято только в сфере обычной (не связанной с особыми условиями) трудовой деятельности.

В психологии готовность зачастую рассматривается как проявление сформированности или необходимого уровня развития определенного набора психических качеств, обеспечивающих результативность профессиональной деятельности. В этом случае готовность к профессиональной деятельности представлена

многоуровневым мотивационно-ценностным образованием и рассматривается как активное состояние личности, вызывающее деятельность или являющееся предпосылкой к целенаправленной деятельности, ее последующей актуализации и приспособлению возможностей для успешных действий в определенных условиях.

Не оспаривая важности приведенных положений, следует отметить, что в такой интерпретации повышенная значимость придается личностному состоянию субъекта, но при этом не принимается во внимание уровень его практической подготовленности к деятельности. В этом контексте специалисты определяют готовность к деятельности как более широкое понятие, а психологическую готовность рассматривают как его составную (структурную) часть. В других подходах показано, что психологическая готовность является ведущим компонентом профессиональной готовности и именно от уровня психологической готовности напрямую зависит успешность профессиональной деятельности. В частности, К. К. Платонов указывает, что психологическая готовность — более широкое понятие, а профессиональная готовность — его составная (структурная) часть.

Согласно другой позиции, готовность представляет собой психологическую предпосылку эффективности деятельности, при этом готовность как психическое состояние и качество личности не противопоставляются. Показано, что главная особенность профессиональной готовности как устойчивой системы качеств личности состоит в том, что она формируется заблаговременно, а не непосредственно перед выполнением определенного задания. Сущность психологической готовности проявляется в предстартовой активизации психических функций и создании психической готовности к ней.

Наиболее перспективным на современном этапе является направление исследований, которое трактует категорию «готовность к профессиональной деятельности» с позиций системного, личностного и деятельностного подходов (А. В. Гадалов, О. Б. Дмитриева, М. И. Дьяченко, А. В. Зюкин, Л. А. Кандыбович, В. А. Филиппович). При таком рассмотрении понятие готовности характеризуется как сложное образование, включающее систему профессионально важных (значимых) качеств и психических состояний, в своей совокупности обуславливающих быструю адаптацию человека к профессиональным условиям, успешность осуществления профессиональной деятельности и определяющих направленность его профессионально-личностного роста. Готовность при таком подходе предстает как проявление всех сторон личности в их целостности, обеспечивающее возможность эффективного выполнения своих функций. Содержание и структура общей и индивидуальной военно-профессиональной готовности военнослужащих может рассматриваться как системная совокупность нескольких

компонентов, расположенных на разных уровнях, которые определяют морально-политическую готовность, отображают профессиональный опыт (специальную готовность), отражают готовность психики (психическую готовность), а также характеризуют физическую готовность военнослужащих.

Таким образом, большинство специалистов придерживаются мнения, что главной особенностью готовности к профессиональной деятельности является ее интегративный характер, проявляющийся в упорядоченности внутренних структур, согласованности основных компонентов личности профессионала, в устойчивости, стабильности и преемственности их функционирования.

*Представление о психофизической готовности.* В настоящее время в профессиональной сфере значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в особых и экстремальных условиях, что вызывает у исполнителей повышенное эмоциональное напряжение, требует проявления оперативности в принятии решений, психической устойчивости. Эффективность деятельности в таких условиях определяется не только уровнем физического развития и наличием фонда двигательных навыков, но и в большей мере способностью (или умением) рационально использовать имеющийся двигательный потенциал. В то же время существующее представление о физической подготовленности человека к профессиональной деятельности в полной мере не отвечает требованиям времени и в этом контексте многие специалисты (В. П. Бирюков, В. И. Веселов, А. Ф. Калашников, А. И. Крылов, Е. В. Мальченков, В. А. Филиппович и др.) используют понятие психофизической (а не физической) готовности к эффективной деятельности, наиболее полно отражающее суть готовности.

В данной связи следует говорить о готовности как активно-действенном состоянии, характеризуемом мобилизацией ведущих психических и физических качеств при снижении уровня функционирования фоновых (в конкретный момент незначимых). Соответственно, под психофизической подготовленностью следует понимать достигнутый уровень развития их психофизических качеств сотрудников, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

Термин «психофизические качества» широко использовали в своих работах отечественные классики Н. А. Бернштейн, А. Д. Новиков. Одно из самых первых, наиболее развернутых и убедительных концептуальных представлений по поводу содержательной сущности двигательных возможностей человека содержится в работе А. Д. Новикова, который, употребляя термин «психофизические качества», обосновывал их сущность с позиций целостного развития человека. По его мнению, под психофизическим качеством необходимо понимать определенную способность человека выполнять не одну какую-нибудь двигательную задачу, а широкий круг задач, объединенных психофизиологической общностью. Качество отражает специфическую определенность функциональной дееспособности, что и является той отличительной чертой, которая выделяет

его среди других качеств. Но они не существуют как абсолютно единичные, то есть не связанные с другими предметами и явлениями и прежде всего между собой. Из этого следует, что психофизические качества человека не могут проявляться изолированно друг от друга и не являются механической суммой отдельных составляющих. Они проявляются в самых различных формах в зависимости от конкретной сущности каждого движения. Именно эта особенная сущность и предопределяет форму выражения единства основных качеств.

Психические и физические компоненты деятельности должны рассматриваться и оцениваться во взаимосвязи, в их диалектическом единстве. Роль, соотношение и взаимосвязи психических и физических качеств в структуре моторики человека пока мало изучены. Большинство работ, имеющих то или иное отношение к этой проблеме, связаны со спортивной тематикой и посвящены, как правило, изучению относительно частных (специфических) закономерностей проявления психофизических способностей, зависящих от характера спортивной деятельности.

В последние годы интерес к изучению психофизической готовности (подготовленности) заметно повысился, о чем свидетельствует значительное увеличение соответствующих научных и методических публикаций (В. П. Бирюков, И. В. Герасимов, А. О. Егорычев, С. Н. Зуев, В. Ю. Колесников, Е. В. Мальченков, В. А. Филиппович и др.). Показано, что в основе любой двигательной деятельности лежит сложная совокупность проявления психических и физических качеств. Каждая попытка дифференцировать эту совокупность, то есть разложить ее в целях облегчения применения методических приемов изучения на отдельные психические и физические составляющие, неминуемо ведет к существенному искажению ее целостных свойств. Однако многие вопросы изучаемой проблемы пока еще недостаточно разработаны. Поэтому возникает необходимость их рассмотрения как в теоретическом, так и в методическом аспектах. Это необходимо также и потому, что понимание природы психофизической готовности до сих пор базируется главным образом на эмпирических представлениях о взаимосвязях психики и моторики.

*Подходы к формированию психофизической готовности к деятельности в особых и экстремальных условиях.* Сотрудник правоохранительных органов обязан быть всегда готовым к действиям в неожиданных (порой экстремальных) ситуациях, способным воспринимать такие ситуации объективно и действовать взвешенно, профессионально и решительно. В свою очередь психофизическая подготовка к деятельности в условиях, отнесенных к особым и экстремальным, должна обеспечивать высокую степень готовности к ней и в таком понимании она имеет определенные отличия от традиционных методов подготовки и не отождествляется с понятием подготовленности к ней (как указывалось ранее, это не касается сферы обычной трудовой деятельности).

*Заблаговременное формирование готовности.* Готовность к деятельности в особых и экстремальных условиях формируется на основе овладения сотрудником системой общих и специальных знаний, умений и навыков, совершенствования профессионального мастерства (по сути, это формирование предпосылок эффективной деятельности) и психофизической готовности к выполнению конкретной деятельности. Что же касается другого направления, напрямую связанного с психологической готовностью, оно преимущественно сводится к мобилизационной готовности и управлению профессиональным поведением (способность принимать адекватные и рациональные решения, преодолевать растерянность, умение не дойти до состояния стресса, если даже для него создаются объективные условия и т. п.).

При достаточном разнообразии исследований проблем формирования готовности сотрудников силовых структур к оперативно-служебной (служебно-боевой) деятельности и их результатов показано, что современная концепция организации и проведения ППФП предполагает формирование у сотрудников (военнослужащих) готовности к широкому спектру служебных обязанностей. В эффективном решении этих задач особая роль отводится комплексным занятиям по физической подготовке, максимально приближенным по содержанию к реальным условиям выполнения оперативно-служебных или служебно-боевых действий. При этом физическая готовность и устойчивые навыки стрельбы из табельного оружия являются определяющими при формировании готовности к деятельности в особых условиях как у выпускников учреждений высшего образования, так и действующих сотрудников ОВД.

*Непосредственное формирование готовности к выполнению сложной задачи.* В практике разных видов деятельности общепринятым является принцип предварительной подготовки, который, наряду с комплексом мероприятий, предусматривает моделирование будущей деятельности, в рамках которого рассматриваются как базовые, так и нестандартные ее алгоритмы. Содержание и структура готовности обуславливаются не только задачей и условиями ее выполнения (например, это может быть высокая неопределенность обстановки, дефицит времени на выбор и выполнение успешных действий в соответствии с требованиями обстановки и т. п.), но и другими факторами. Особенности состояния готовности зависят и от индивидуальных качеств человека, уровня мотивов его поведения, характера, темперамента, способностей, профессионального опыта, навыков, знаний.

Следует также понимать, что перед выполнением сложной задачи, связанной с опасностью и риском, у специалистов могут возникать различные психические состояния, которые могут приводить либо к активной мобилизации сил и повышенной готовности, либо к преобладанию установки на неизбежность неудачи и неуверенность в себе. Субъективные состояния специалистов перед

опасным действием зависят от их профессионального опыта, проведенной подготовки и готовности к действиям в экстремальных ситуациях. Эффективность действий в таких ситуациях может быть существенно повышена за счет мысленного моделирования ситуации, что представляет собой не что иное, как своеобразное моделирование способов действий. Образованные в такой модельной ситуации условные нервные связи в реальной обстановке по типу следовых реакций вовремя активизируются и подсказывают нужное решение.

Безусловно, не все механизмы действий в экстремальных ситуациях можно смоделировать и отработать. Например, достаточно сложными являются ситуации, характеризующиеся информационным дефицитом о предстоящих условиях и характере деятельности, при которых детерминированный способ деятельности меняется на вероятностный.

Надежность решения сложных задач в таких условиях существенно снижается, а повышение способности к эффективным действиям возможно как за счет уменьшения информационного дефицита, так и за счет совершенствования способности принятия решений и их двигательной реализации.

Специальное внимание проблеме принятия решения уделено в трудах П. К. Анохина (1975), который впервые выдвинул тезис о стадии предрешения, на которой формируется решение и предопределяется его направленность. В проблеме принятия решения П. К. Анохин отводит ведущую роль мотивации, считая ее обязательным фактором, определяющим и устанавливающим форму и тип решения, его общие очертания. Подходя к изучению процесса принятия решения с позиций общей теории функциональных систем, автор рассматривает процесс выбора необходимого акта (и исключение всех остальных потенциальных возможностей) как создание эфферентного интеграла, в котором согласованы определенные формы активности огромного числа отдельных механизмов. Принятие решения переводит один системный процесс — афферентный синтез — в другой системный процесс, в программу действий. Оно является переходным моментом, после которого все комбинации возбуждений приобретают исполнительный характер.

Таким образом, этапы, механизмы и условия формирования готовности к конкретной профессиональной деятельности преимущественно предопределяются ее содержанием. Важным условием формирования готовности является также соответствие субъективных свойств и в первую очередь склонностей и способностей специалиста к определенной профессии. Готовность к деятельности в особых и экстремальных ситуациях формируется на основе заблаговременного овладения сотрудником комплексом компетенций, обеспечивающих необходимое профессиональное совершенство и достижением определенного уровня психофизической готовности к выполнению конкретной деятельности. Другим направлением, связанным преимущественно с психологической готовностью,

является развитие способности к актуализации состояния мобилизационной готовности (состояние временной готовности) и формирование способности к эффективному управлению своим профессиональным поведением, которое в определенном варианте обеспечивает самое рациональное использование своих ресурсных возможностей для решения профессиональных задач.

### **1.3. Средства сопряженной двигательной-координационной направленности в процессе профессионально-прикладной физической подготовки**

Успешность решения задач, возложенных на сотрудников ОВД, во многом зависит от эффективности реализуемой в подразделениях ОВД профессиональной подготовки, представляющей собой процесс приобретения и совершенствования сотрудниками знаний, умений и навыков, необходимых для эффективного выполнения служебных задач. Одной из организационных форм профессиональной подготовки является служебная подготовка, в которую наравне с другими входят также специальная, огневая и физическая подготовка.

При поступлении в учреждение образования будущий сотрудник ОВД не обладает в полной мере необходимым уровнем развития физических качеств и навыков, обеспечивающих выполнение специфических двигательных действий, поэтому курсанты должны сформировать не только фундамент ПВК, но и освоить комплекс необходимых умений и навыков выполнения приемов боевых единоборств, огневой подготовки и т. д.

Структура и содержание программ физической подготовки, реализуемых в УО системы МВД и по месту службы сотрудников ОВД, имеют свои особенности. Процесс развития у курсантов физических качеств и овладения двигательными умениями и навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, реализуется при изучении дисциплины ППФП, в рамках которой сочетается равноценность трех основных компонентов: *оздоровительного* — укрепление здоровья средствами физической культуры и спорта; *воспитательного* — социальное формирование личности; *образовательного* — усвоение систематизированных знаний, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, что свидетельствует о возможности всестороннего развития личности в процессе физического воспитания и готовности к предстоящей службе.

В теории и практике физической культуры под ППФП понимается разновидность физического воспитания (вид физической подготовки человека), представляющая педагогически направленный (прикладно-профилированный) процесс обучения, организованный в учреждениях высшего и среднего специального образования, а также других учреждениях и организациях, обогащающий

индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания психофизических и непосредственно связанных с ними способностей.

В более узком понимании под ППФП подразумевают специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной двигательной деятельности.

Системообразующими факторами ППФП являются: *прикладные знания*, имеющие непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, которые приобретаются в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом и могут быть использованы в профессиональной деятельности; *прикладные умения и навыки*, приобретаемые в процессе физкультурно-спортивной деятельности. С одной стороны, они призваны обеспечить безопасность при выполнении определенных видов работ, с другой — способствовать быстрому и экономичному передвижению для решения специфических профессиональных задач; *прикладные психофизические качества*, представляющие обширный перечень необходимых для каждой группы профессий сложную совокупность проявления психических и физических качеств, тесно связанных с двигательными навыками, способствующими эффективному решению профессиональных задач.

Исходя из вышесказанного, основной целью ППФП является подготовка гармонически развитых, высококвалифицированных специалистов для ОВД на основе формирования у них ПВК, умений и навыков, способствующих обеспечению готовности к эффективной профессиональной двигательной деятельности.

К общим задачам относят развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), а также воспитание личностных свойств (смелости, решительности, инициативы, настойчивости, самостоятельности, уверенности в своих силах, психической устойчивости).

Специальными задачами ППФП являются: овладение и совершенствование навыками выполнения БПБ; осуществление силового задержания невооруженных и вооруженных правонарушителей с использованием специальных средств и оружия; ведение длительного либо непродолжительного преследования (поиска) правонарушителей с преодолением различных препятствий и преград и осуществление силового задержания с использованием БПБ, специальных средств и оружия и др.

Основным средством ППФП являются физические упражнения, наиболее адекватные виду профессиональной деятельности. К таким видам относят приемы самбо, рукопашного боя, преодоление препятствий, спортивные игры по упрощенным правилам, игры с элементами единоборств, атлетическую гимнастику, прикладное плавание, различные варианты продолжительного бега и бег с ускорениями и др.

В практических подразделениях ОВД поддержание и совершенствование полученных сотрудниками в период обучения знаний, умений и навыков реализуются в процессе физической подготовки, которая, являясь важной составной частью профессиональной подготовки сотрудников, постоянно осуществляется во всех подразделениях МВД на протяжении всего периода службы сотрудника согласно нормативным документам.

Физическая подготовка, реализуемая в формах утренней физической зарядки, занятий в секциях по видам спорта, индивидуальных занятий, учебных занятий, инструктивных практических занятий перед заступлением на службу, спортивных и физкультурно-массовых мероприятий, направлена на решение конкретных практических задач, общими из которых являются укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты и др.), специальными — совершенствование техники преодоления препятствий, навыков применения физической силы, БПБ, подручных средств, наручников, резиновых палок, средств связывания, в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

Анализ специальной учебно-методической литературы, в которой раскрываются вопросы совершенствования физической подготовленности сотрудников, создает предпосылки для систематизации существующих подходов по двум направлениям: с учетом специфики, свойственной служебной деятельности сотрудников конкретных подразделений ОВД, а также с учетом отдельных составляющих, присущих правоохранительной деятельности, реализуемой ОВД в целом.

Особенностью первого направления является дифференцированный подход специалистов, основанный на изучении специфики службы отдельных подразделений. Так, например, для подразделений государственной автомобильной инспекции определены приоритетные для данной категории сотрудников действия и операции, которые предлагается формировать в ходе комплексных занятий на специализированной полосе препятствий с привлечением специалистов профильных областей знаний. В других исследованиях выявлено, что решительность и смелость, выдержка и самообладание, собранность и настойчивость в реализации принятого решения, уверенность в своих силах являются важными морально-волевыми качествами сотрудников данной категории, а КС, быстрота, выносливость и силовые способности — важными физическими качествами, сформированность которых позволяет успешно решать служебно-боевые задачи в экстремальных ситуациях.

Изучение содержания двигательной деятельности у сотрудников патрульно-постовой службы милиции при решении задач по задержанию правонарушителей позволило выявить наиболее часто осуществляемые действия противника при ведении противоборства (удары руками и ногами, обоюдные захваты рук, ног, одежды и туловища, приемы борьбы, влекущие за собой падения одного из противников или обоих сразу), а также иерархию ПВФК: координацию, выносливость, быстроту, силу.

В целях эффективного построения процесса специальной физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы предлагается распределять их на три профессиональные группы физической подготовленности. К *первой группе* отнесены сотрудники отрядов специального назначения; в соответствии с выполнением функциональных обязанностей и служебных задач обоснована необходимость развития у данных сотрудников скоростно-силовых качеств, формирования навыков физического задержания противника и применения огнестрельного оружия, спецсредств в различных экстремальных ситуациях. Ко *второй группе* отнесены сотрудники, непосредственно контактирующие с осужденными и заключенными; при осуществлении оперативно-служебной деятельности необходимо развивать преимущественно силовые качества, уметь применять БПБ на ограниченной площади и табельное оружие после физической нагрузки. *Третью группу* составили сотрудники органов управления; необходимые качества для данной категории сотрудников — увеличение количества движений с использованием различных форм физической подготовки, имеющих оздоровительную направленность, а также формирование основных навыков самозащиты и стрельбы из боевого оружия.

Физическая подготовленность сотрудников уголовного розыска должна характеризоваться высоким уровнем развития ПВФК, в первую очередь таких как выносливость (преимущественно общая выносливость) и сила (преимущественно скоростно-силовые качества). Установлено, что в процессе их физической подготовки значительное место должно уделяться совершенствованию навыков ведения единоборств, владения оружием, использования технических средств передвижения, преследования правонарушителя с преодолением препятствий по пересеченной местности. Данная подготовка должна обеспечивать высокий уровень функционального развития организма и работоспособности, совершенствовать морально-волевые качества, повышать устойчивость организма к неблагоприятным факторам погоды.

Служебно-боевая деятельность сотрудников подразделений специального назначения предъявляет еще более высокие требования к целому ряду физических и психологических качеств человека, обеспечивающих эффективность служебно-боевой деятельности, а именно: взрывная сила мышц ног и рук, общая выносливость, скоростно-силовые качества на фоне выносливости, скорость восстановительных процессов, аэробная производительность организма, абсолютная сила, быстрота.

Второе направление присуще УО системы МВД и представлено попытками специалистов улучшить качество ППФП курсантов на основе моделирования отдельных аспектов предстоящей служебной деятельности. В данной связи отмечается, что в процессе физической подготовки необходимо не только повышать уровень развития отдельных ПВК, но и специально работать над их комплексным проявлением, особенно в ситуациях преследования и ведения противоборства с правонарушителями. Таким образом, рекомендуется использовать в образовательном

процессе упражнения, направленные на тренировку у занимающихся анаэробно-гликолитических механизмов энергообеспечения и специальной выносливости: выполнение приемов самообороны в максимальном темпе, силовое сопротивление в виде спаррингов, преодоление специальных полос препятствий, проведение контактных игр с использованием силовых единоборств.

В процессе формирования физических качеств, оптимальный уровень развития которых определяет физическую подготовленность сотрудников ОВД, особое место занимает применение специальных и подручных средств и методов подготовки. В этой связи отмечается, что обучение БПБ необходимо проводить в условиях (ситуациях), приближенных к реальной обстановке и наиболее часто встречающихся в практике с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.

Основным способом повышения уровня ППФП курсантов УО системы МВД является внедрение в образовательный процесс методики (С. В. Шукан), направленной на совершенствование профессионально значимых физических качеств (скоростной силы, силовой выносливости, скоростной выносливости и специфических проявлений КС (точности и сохранения равновесия)), определяющих эффективность выполнения БПБ. Сущностью предлагаемой методики является сочетание процессов ОФП и СФП в рамках разработанной структуры ППФП, включающей последовательное сопряжение трех блоков: первый — средства ОФП для повышения аэробной подготовленности курсантов; второй — упражнения для развития силы различных групп мышц; третий — комплекс средств СФП для выполнения БПБ.

Особенности организации ППФП курсантов основаны на алгоритме направленности занятий: на начальных курсах необходимо развивать двигательные способности, повышать уровень функционального состояния организма, совершенствовать технику приемов самообороны; у старшекурсников специальная техническая подготовка должна осуществляться на фоне значительного физического и психического напряжения.

Двигательная деятельность сотрудника в условиях противодействия правонарушителю связана с высоким уровнем проявления специфических координационных механизмов и способностей, сопряженных с проявлением двигательных качеств. Поэтому специальный раздел ППФП должен строиться прежде всего на основе и в единстве с ОФП (С. Д. Бойченко, В. Е. Костюкович, В. В. Руденик). Суть данного подхода проявляется в том, что параллельно с прохождением разделов программы по легкой атлетике подлежат направленному воздействию скоростные и скоростно-силовые качества, общая выносливость, координация движений. При прохождении материала по разделам гимнастики и боевого раздела самбо развиваются собственно силовые способности, силовая выносливость, быстрота реакции, статическое и динамическое равновесие, гибкость, КС.

Специалистами выявлено, что между профессионально-прикладной и координационной подготовленностью курсантов существует определенная взаимосвязь,

а именно в способности к согласованию двигательных действий, способности к точному воспроизведению ритма двигательного действия, способности к перестроению двигательных действий, способности к дифференцированию силовых параметров движений, способности к реагированию.

Следует отметить, что актуальность координационной составляющей в подготовке специалистов рассматривалась многими авторами как на территории постсоветского пространства (И. Ю. Горская, В. М. Костюкевич, В. И. Лях, Е. Ю. Мукина, А. М. Петров), так и в странах Западной Европы (Е. А. Садовски, D. D. Blume, T. Boraczyński, G. J. Glasauer, A. Neumaier, H. Mechling), однако выявлена только связь КС с подготовкой к деятельности в спорте в контексте координационной тренировки. В этом смысле среди авторов преобладает устойчивое мнение о том, что координационная тренировка является одной из важнейших и неотъемлемых частей комплексного тренировочного процесса, но наряду с этим наименее изученной.

В системе ППФП в военно-профессиональной деятельности (И. Ю. Михута, В. А. Лисовский, В. Е. Васюк) под КТ понимается специализированный педагогический процесс, направленный на развитие общих, специальных и специфических КС в целях расширения фонда двигательных умений и навыков. Вышеизложенное дает основание рассматривать место координационной тренировки не только в спорте, но и в системе ППФП специалистов правоохранительных органов.

Одной из главных методических проблем КТ является сопряженное воздействие упражнений координационной направленности с упражнениями, влияющими на многообразные кондиционные и комплексные способности (скоростные, силовые, выносливости, гибкости и их сочетания). Поэтому для организации КТ в рамках ППФП курсантов УВО системы МВД одной из актуальных задач является разработка этих упражнений.

По мнению ряда исследователей, существенное воздействие на проявление КС оказывает метод сопряженного воздействия. Направленное применение средств данного метода в КТ прежде всего актуально в спортивной деятельности. Однако проведенными исследованиями специалистов в области военно-профессиональной подготовки УВО (А. И. Кузнецов) и физической культуры средней школы (Е. А. Масловский) также доказана его высокая эффективность.

Механизм сопряженного воздействия, выдвинутый В. М. Дьячковым, выражающий методическую идею единства специальной физической и технической подготовки спортсменов и утверждающий, что любое специальное упражнение, формируя двигательный навык, развивает то или иное физическое качество, в спорте основывается на системном использовании традиционных упражнений, методов и методик совместно с нетрадиционными средствами (техническими устройствами и тренажерами).

В частности, А. И. Кузнецовым установлено положительное влияние средств сопряженного воздействия в процессе ППФП на динамику физической подготовленности курсантов, а именно использование упражнений и специальных заданий, моделирующих условия, приближенные к реальной обстановке силового задержания. Высокий прирост выявлен в развитии скоростных, координационных и силовых способностей курсантов, что позволяет говорить о формировании высокого уровня профессиональной готовности к решению оперативно-служебных задач в будущей служебной деятельности. Методология сопряженности может рассматриваться не только как оптимальная взаимосвязь физических качеств и технической подготовки, но и как взаимодействие различных нагрузок, развивающих или поддерживающих уровень физических и психических качеств индивида.

В данном случае можно привести пример использования технологии целенаправленного сопряженного формирования волевых и физических качеств средствами ППФП курсантов Академии МВД Республики Беларусь (С. А. Гайдук, Л. В. Марищук), включающей следующие структурные компоненты: *целевой* (целенаправленное сопряженное формирование волевых и физических качеств курсантов средствами ППФП, включение волевой подготовки, помимо физической, в каждое учебное занятие); *содержательный* (отбор следующих средств ППФП в соответствии с учебной программой: комбинированных эстафет с преодолением препятствий и элементами рукопашного боя; разработанной импровизированной полосы препятствий; схваток, обусловленных правилами рукопашного боя и самбо; круговой тренировки; ролевых игр; соревновательного метода); *организационный* (целенаправленное распределение средств ППФП в течение всего эксперимента); *операционный* (позэтапное освоение умений и навыков, согласно требованиям учебной программы) и *диагностический* (реализация обратной связи). Использование данной технологии позволило авторам констатировать превосходство экспериментальной методики над традиционно организуемой и сделать вывод о ее широком положительном воздействии на физическое и психическое развитие курсантов и целесообразности ее применения в учебно-воспитательном процессе ППФП курсантов.

В качестве современного и перспективного направления в системе ППФП курсантов УВО системы МВД также могут рассматриваться научно обоснованные методические подходы к повышению КС учащимися суворовских училищ на этапе начальной ППФП (М. В. Пузиков, В. А. Лисовский, Г. В. Лепешко, И. Ю. Михута).

Основными положениями авторов в обоснование алгоритма применения сопряженного воздействия в процессе КТ будущих военных специалистов явились подходы Н. А. Бернштейна в построении и организации движения (принцип сенсорных реакций, схема рефлекторного кольца, теория уровней и формирования навыка). В проведенных исследованиях специалисты доказали, что выявленные *ведущие* (способность к перестроению и приспособлению двигательных действий, к ориентиро-

ванию в пространстве, к быстрому реагированию, к точности воспроизведения, дифференцирования, отмеривания и оценивания силовых параметров движения и к согласованию двигательных действий) и *фоновые* (способность к поддержанию статического и динамического равновесия, к сохранению и изменению ритмической структуры движения, к вестибулярной устойчивости и к произвольному мышечному расслаблению) компоненты КС исследуемого контингента обосновывают основные подходы к методике повышения КС учащихся суворовских училищ, основанной на применении резервно-компенсирующих занятий координационной направленности при акцентированном и равномерном распределении тренировочных средств на этапе начальной ППФП в общеобразовательных учреждениях военного типа.

Таким образом, технология сопряжения средств двигательной-координационной направленности может рассматриваться в качестве современного и перспективного направления совершенствования процесса ППФП курсантов УО системы МВД Республики Беларусь, что в свою очередь будет способствовать более высокой степени развития их ПВК и формированию психофизической готовности к эффективному решению оперативно-служебных и служебно-боевых задач в предстоящей профессиональной деятельности.

### ***Контрольные вопросы***

1. Что понимается под ПВК субъекта деятельности?
2. Что понимается под ПВПФК?
3. Какие ПВК образуют психофизический потенциал сотрудника ОВД?
4. Что понимается под термином «готовность к деятельности»?
5. Перечислите основные виды готовности к профессиональной деятельности сотрудников ОВД.
6. Охарактеризуйте понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка».
7. Перечислите общие и специальные задачи ППФП.
8. Что понимается под механизмом сопряженного воздействия?
9. Перечислите основные средства ППФП.

## 2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА КОМПОНЕНТОВ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Известно большое количество разнообразных тестов и заданий, с помощью которых можно оценивать отдельные показатели психологической, кондиционной, координационной и психомоторной подготовленности исследуемого контингента. Однако в работах специалистов, осуществляющих свою научно-педагогическую деятельность в области ППФП сотрудников ОВД, не представлен комплекс тестовых заданий, на основе которых можно было бы смоделировать психофизическую структуру основных элементов двигательно-моторных актов, характерных для специфических условий служебной деятельности.

В данном разделе приводятся тестовые задания, позволяющие производить всестороннюю и объективную оценку компонентов ПВПФК, образующих психофизический потенциал сотрудника ОВД, необходимый для успешной реализации служебных задач в особых и экстремальных условиях деятельности, характеризующихся опасностью, многообразием нестандартных ситуаций, высоким уровнем психической и физической напряженности, конфликтностью и сложностью решения при жестких временных ограничениях. Отобраны и апробированы те контрольные испытания, которые в ранее проведенных нами исследованиях (И. Ю. Михута, 2012; А. И. Каранкевич, 2017) имели более высокие значения надежности и информативности. Большинство из предлагаемых тестов модифицированы с учетом специфики проявления двигательных действий профессионально-прикладной направленности.

В процессе ППФП курсантов выделяют следующие виды контроля:

*Предварительный контроль* — оценка уровня подготовленности обучающихся к усвоению программного материала или выполнения нормативных требований учебной программы.

*Этапный контроль* — оценка состояния обучающихся в начале и конце определенного этапа (например, семестр). Для получения всесторонней оценки уровня подготовленности на данном этапе целесообразно использовать широкую батарею тестов.

*Текущий контроль* — выявление изменений, происходящих в состоянии подготовленности обследуемых в отдельные дни учебного микроцикла. Факторами данных изменений могут быть нагрузки предыдущих учебных занятий, эмоциональные переживания и т. п.

*Оперативный контроль* — экспресс-оценка состояния обучающихся после выполнения ими упражнений, серии упражнений или учебного занятия. Тесты оперативного контроля должны быть относительно простыми.

*Итоговый контроль* — оценка успешности выполнения требований образовательного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон реализации ППФП.

### **Общие рекомендации по организации тестирования**

*Организация группы испытуемых:* построить группу(-ы), проверить списочный состав, уточнить самочувствие; кратко объяснить алгоритм выполнения тестов; показать, как выполняются и оцениваются тесты и задания; предоставить время для короткой разминки (при необходимости); распределить испытуемых по подгруппам; проверить готовность экспертов (при необходимости) и мест для приема тестов; приступить к выполнению тестов и заданий.

*Подготовка мест для приема тестов.* Места для приема тестов должны быть подготовлены заранее (не позднее 15 мин до начала работы). Перед проведением тестов необходимо проверить наличие инвентаря, правильность расстановки отметок и указателей, исправность измерительной аппаратуры. Проверку рекомендуется осуществлять в определенной последовательности, делая отметки в специальной карточке.

*Проведение тестов.* Тестовые упражнения должны выполняться в строгой последовательности. Интервалы отдыха 3–5 мин между отдельными упражнениями должны соблюдаться вне зависимости от количества испытуемых в группе.

*Регистрация результатов тестов.* Результаты тестирования заносятся в протоколы с точностью, приведенной в описании упражнения (задания).

*Обработка результатов тестов.* При обработке результатов тестов необходимо руководствоваться указаниями, приведенными в описании каждого конкретного упражнения (задания).

*Общие указания по методике тестирования кондиционной и координационной подготовленности.* Тестирование должно проводиться в основной части учебного занятия после предварительной разминки. Тестам не должна предшествовать интенсивная физическая нагрузка, так как в этом случае сложно управлять движениями, требующими точности, экономичности, скорости, стабильности или их сочетаний. При выполнении контрольных упражнений и заданий существенное значение имеет высокий уровень мотивации и концентрации внимания обучающихся на предстоящей деятельности с целью достижения высоких тестовых результатов, в этой связи целесообразно применение соревновательной формы.

На результаты тестовых заданий значительное влияние оказывают внешние факторы среды, в связи с этим для повышения надежности оценок необходимо предоставлять несколько попыток. После каждой попытки должна следовать точная информация о достигнутом результате.

## 2.1. Оценка физического развития

*Рост стоя.* Измеряется ростомером с точностью до 0,5 см (без обуви).

*Вес тела.* Измеряется на медицинских весах с точностью до 0,1 кг (в плавках).

*Окружность тела.* Обхватные размеры тела (и периметры) измеряют сантиметровой лентой. При измерении окружности грудной клетки обследуемый принимает исходное положение — основная стойка. Далее экспериментатор начинает осуществлять измерение, в такой последовательности: в спокойном состоянии, на вдохе и выдохе. Точность — до 1 см.

### *Оценочные индексы физического развития*

Используются оценочные индексы, выведенные путем сопоставления разных антропометрических признаков.

*Жизненный индекс* — показатель, определяющий развитие дыхательной функции грудной клетки, который можно найти делением ЖЕЛ, измеряемых в миллилитрах, на вес в килограммах. Чем выше показатель, тем лучше развита дыхательная функция. Средняя величина показателя для юношей — 65–70 мл/кг, девушек — 55–60 мл/кг, спортсменов — 75–80 мл/кг, спортсменов — 65–70 мл/кг. Точность вычислений — до 1 мл/кг.

*Весо-ростовой индекс Кетле* — показатель, который определяется делением веса в граммах на рост в сантиметрах (показатель упитанности) (таблица 2.1).

Таблица 2.1 — Показатели упитанности по весо-ростовому индексу Кетле

Количество граммов на сантиметр роста	Показатель упитанности
Больше 540	Ожирение
451–540	Чрезмерный вес
416–450	Излишний вес
401–415	Хорошая
400	Наилучшая для мужчин
390	Наилучшая для женщин
360–389	Средняя
320–359	Плохая
300–319	Очень плохая
200–299	Истощение

*Показатель крепости телосложения (по Пинье)* — показатель, характеризующий тип телосложения человека. Его можно найти, рассчитав разницу между ростом стоя и суммой массы тела с окружностью грудной клетки:  $X = P - (B + O)$ , где  $X$  — индекс,  $P$  — рост (см),  $B$  — масса тела (кг),  $O$  — окружность груди в фазе выдоха (см). Чем меньше разность, тем лучше показатель (при отсутствии ожирения). Разность меньше 10 оценивается как крепкое телосложение, от 10 до 20 — хорошее, от 21 до 25 — среднее, от 26 до 35 — слабое, более 36 — очень слабое.

*ЖЕЛ* характеризует функциональные возможности легких, измеряется с помощью спирометра. Обследуемому необходимо выдохнуть максимальное количество воздуха после глубокого вдоха. У здоровых мужчин эта величина равна обычно 3–5 л, женщин — 2–3 л. Чтобы оценить фактическую величину ЖЕЛ, ее необходимо сравнить с должной величиной для конкретного человека. Рассчитать ее можно по формуле Людвига (измеряется в миллилитрах):

– должная ЖЕЛ (для мужчин) =  $(40 \times \text{рост в см}) + (30 \times \text{вес тела в кг}) - 4400$ ;

– должная ЖЕЛ (для женщин) =  $(40 \times \text{рост в см}) + (10 \times \text{вес тела в кг}) - 3800$ .

ЖЕЛ считается нормальной, если составляет 100 % должной величины. Для оценки должной ЖЕЛ можно пользоваться номограммой. ЖЕЛ выражается в процентах к должной ЖЕЛ.

Превышение фактической величины ЖЕЛ относительно должной характерно для лиц с высоким функциональным развитием легких. Снижение ЖЕЛ более чем на 15 % может указывать на патологию легких.

## 2.2. Оценка кондиционных способностей

*Челночный бег 10×10 м* (рисунок 2.1) выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линий старта и поворота входит в отрезок 10 м. Результат определяется с точностью до 0,1 с. С низкого или высокого старта по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» — пробежать 10 м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом, пробежать 10 м в обратном направлении и т. д. — всего 10 раз. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.



*а*



*б*



*в*

Рисунок 2.1 — Челночный бег 10×10 м  
(*а* — старт, *б* — поворот, *в* — финиш)

*Бег 1500 (3000) м* (рисунок 2.2) выполняется на ровном участке (стадион, манеж, дорога) или по пересеченной местности. С высокого старта по командам: «На старт!», «Марш!». Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 1 с.



*а*



*б*



*в*

Рисунок 2.2 — Бег 1500 (3000) м  
(*а* — старт, *б* — бег по дистанции, *в* — финиш)

*Подтягивание на высокой перекладине* (рисунок 2.3) выполняется из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде «Начинай!», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 0,5 с неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от вертикального положения. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. Результат определяется количеством максимальных повторений.



*а*



*б*

Рисунок 2.3 — Подтягивание в висе на высокой перекладине  
(*а* — вис, *б* — сгибание рук)

*Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях* (рисунок 2.4) выполняется из упора на брусьях (руки выпрямлены) по команде «Начинай!», сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках (руки должны быть полностью согнуты), разгибая руки, выйти в упор на выпрямленных руках, зафиксировать неподвижное положение на 0,5 с и продолжить выполнение упражнения. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. Результат определяется количеством максимальных повторений.



*а*



*б*

Рисунок 2.4 — Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях  
(*а* — упор на руках, *б* — сгибание рук)

*Комплексно-силовое упражнение* (рисунок 2.5) выполняется в течение 1 мин: из исходного положения (лежа на спине, руки на пояс, ноги закреплены) первые 30 с — максимальное количество наклонов вперед до касания руками носков ног (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); вторые 30 с — повернуться в упор лежа и без паузы для отдыха выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

По команде «Старт!» выполняющий, находящийся в исходном положении, выполняет наклоны туловища вперед в течение 30 с. По их истечении принимающий норматив громко произносит команду «Смена!», после чего выполняющий принимает исходное положение «упор лежа» и выполняет сгибание и разгибание рук в течение 30 с. По истечении времени подается команда «Стоп!». Количество выполненных в двух сериях повторений суммируется. Результат определяется суммарным количеством максимальных повторений.



*а*



*б*



*в*



*г*

Рисунок 2.5 — Комплексно-силовое упражнение  
(*а* — положение лежа на спине, *б* — наклон вперед,  
*в* — упор лежа, *г* — сгибание рук)

*Прыжок в длину с места* (рисунок 2.6) выполняется из исходного положения: стойка (ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки внизу, свободно, носки у стартовой линии).

Выполнение: приседая, отвести руки назад; разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок ногами, полет и, выбрасывая ноги вперед, приземление на обе ноги. Перед выполнением делается установка на индивидуальный максимум.

Измерение: дальность прыжка определяется расстоянием (см) от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии.



*а*

*б*

*в*

*г*

*д*

Рисунок 2.6 — Прыжок в длину с места  
(*а* — исходное положение, *б* — отведение рук,  
*в* — отталкивание, *г* — полет, *д* — приземление)

Уровень КНС курсантов оценивается по 10-балльной шкале в соответствии с таблицей 2.2.

Таблица 2.2 — 10-балльная шкала оценки КНС

Тест	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 10×10 м (с)	29,0	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,8	24,5
Бег 1500 м (мин, с)	7,00	6,40	6,20	6,00	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00
Бег 3000 м (мин, с)	15,20	14,40	14,10	13,40	13,10	12,45	12,25	12,05	11,45	11,30
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	4	6	8	10	12	14	16	18	19	20
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	9	12	16	18	20	22	24	26	28	30
Комплексно-силовое упражнение (количество раз за 1 мин)	53	54	55	56	57	58	59	60	61	63
Прыжок в длину с места (см)	202	210	218	226	234	242	249	257	265	273

### 2.3. Оценка координационных способностей

*Стрельба в цель после выполнения поворотов (рисунок 2.7)*

Оборудование. Устройство для диагностики и развития КС спортсмена в контактном единоборстве, включающее: основную конструкцию с экраном; блок управления, представленный компьютером, к которому подключен видеопроектор, установленный с обратной стороны экрана; блок программ; блок контроля и фиксации изображения. Учебный пистолет Макарова. Лазерный стрелковый тренажер ПМ 5,6

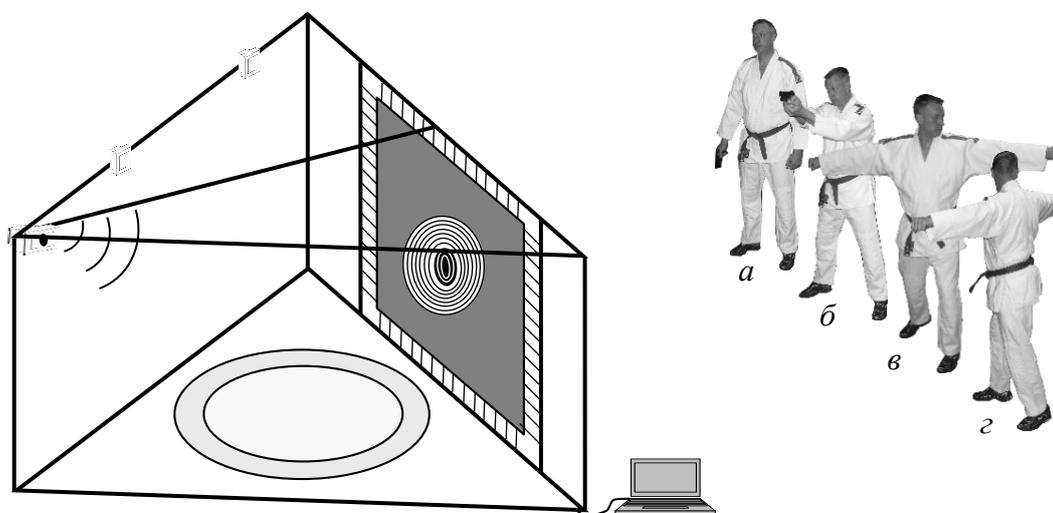


Рисунок 2.7 — Стрельба в цель после выполнения поворотов

Процедура тестирования. На экран устройства проецируется мишень № 4 (спортивная). Испытуемый выполняет 3 выстрела с двух рук (после каждого выстрела руки опускаются вниз) в мишень, находящуюся на расстоянии 5 м от экрана (рисунок 2.7 а, б). Затем он кладет пистолет, поворачивается на 360° через левое плечо и сразу же поворачивается на 360° через правое плечо (рисунок 2.7 в, г). Далее, испытуемый берет пистолет и выполняет 3 выстрела в мишень. Задание повторяется 5 раз, при этом в каждой последующей попытке количество поворотов увеличивается последовательно от 2 до 10 (кратно 2).

Оценка результатов. Оценивается время выполнения поворотов с точностью до 0,01 с, результат в серии, суммарная точность. Высчитывается коэффициент устойчивости к стрельбе при вестибулярном акценте (общее время теста и суммарная точность попаданий, деленные на 100 %).

*При попадании луча в мишень результат оценивается по затронутому габариту, ближайшему к центру мишени.*

Дополнительные рекомендации. При отсутствии устройства для диагностики и развития КС спортсмена в контактном единоборстве используется мишень № 4 (стандартная спортивная). Оценка попаданий в таком случае регистрируется с помощью камер фиксации изображения, а время выполнения задания — с помощью ручного секундомера.

*Стрельба в цель после выполнения сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа (рисунок 2.8)*

Оборудование. Устройство для диагностики и развития КС спортсмена в контактном единоборстве. Учебный пистолет Макарова. Лазерный стрелковый тренажер ПМ 5,6.

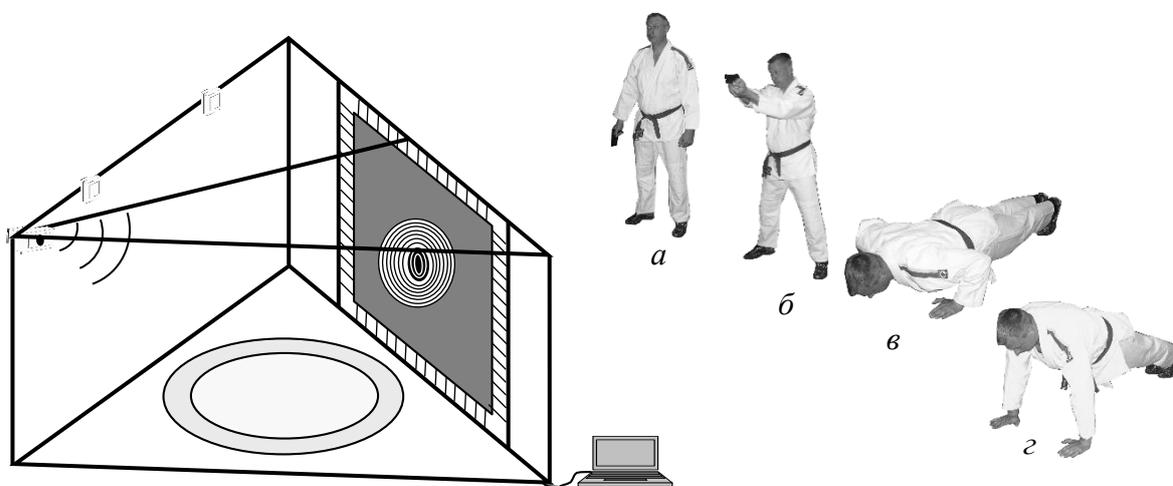


Рисунок 2.8 — Стрельба в цель после выполнения сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа

Процедура тестирования. На экран устройства проецируется мишень № 4 (спортивная). Испытуемый выполняет 3 выстрела с двух рук (после каждого выстрела руки опускаются вниз) в мишень, находящуюся на расстоянии 5 м от экрана (рисунок 2.8 а, б). Затем он кладет пистолет и выполняет сгибание-разгибание рук в упоре лежа (рисунок 2.8 в, г). Далее, испытуемый берет пистолет, поднимается на ноги и выполняет 3 выстрела в мишень. Задание повторяется 5 раз, при этом в каждой последующей попытке количество сгибаний-разгибаний рук увеличивается последовательно от 2 до 10 (кратно 2).

Оценка результатов. Оценивается время выполнения сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа с точностью до 0,01 с, результат в серии, суммарная точность. Высчитывается коэффициент устойчивости к стрельбе при силовом акценте (общее время теста и суммарная точность попаданий, деленные на 100 %).

*При попадании луча в мишень результат оценивается по затронутому габариту, ближайшему к центру мишени.*

Дополнительные рекомендации. При отсутствии устройства для диагностики и развития КС спортсмена в контактном единоборстве используется мишень № 4 (стандартная спортивная). Оценка попаданий в таком случае регистрируется с помощью камер фиксации изображения, а время — с помощью ручного секундомера.

*Повороты на ограниченной опоре с ударами (рисунок 2.9)*

Оборудование. Устройство для диагностики и развития КС спортсмена в контактном единоборстве, включающее: блок программ; блок управления, представленный компьютером, к которому подключены элементы замыкания электрической цепи, вмонтированные в лапу боксерскую. Гимнастическая скамья (перевернутая), другая опора с шириной поверхности 10 см.

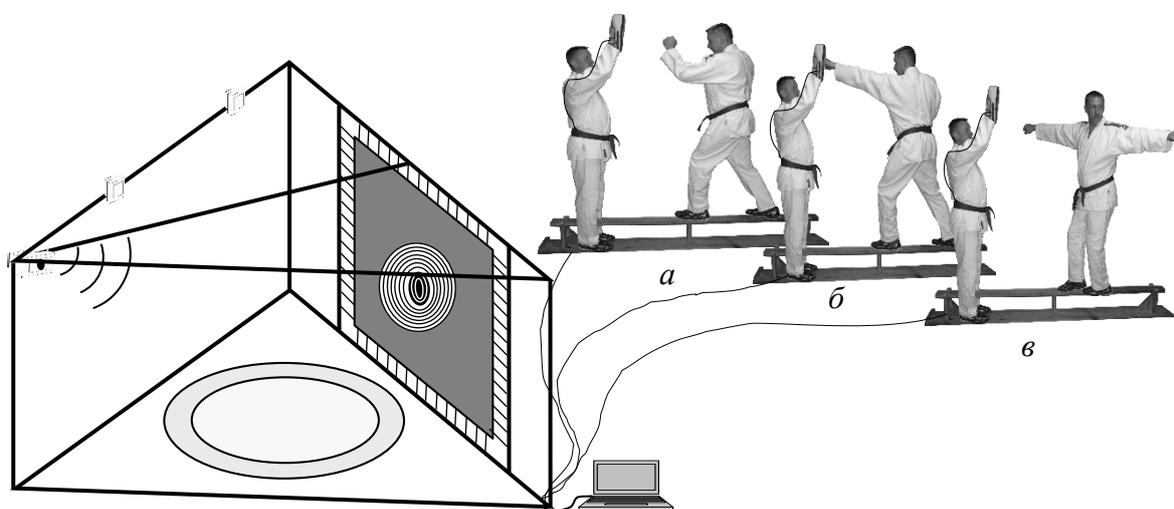


Рисунок 2.9 — Повороты на ограниченной опоре с ударами

Процедура тестирования. Испытуемый становится в центре гимнастической скамьи, стопы одна перед другой, лицом к боксерской лапе, удерживаемой ассистентом на уровне плечевого пояса (рисунок 2.9 а). Ударом дальней руки по лапе он включает секундомер (рисунок 2.9 б), разворачивается в левую сторону на 360° (рисунок 2.9 в) и ударом дальней руки по лапе фиксирует время выполнения отрезка, затем разворачивается в правую сторону на 360° с тем же алгоритмом действий. В случае падения счет не прекращается. Каждое падение фиксируется как ошибка.

Оценка результатов. Оценивается время выполнения 20 поворотов с точностью до 0,01 с и количество ошибок при выполнении упражнения. Вычисляется коэффициент равновесия (сумма времени и количества ошибок, деленная на 100 %).

*Поворот считается законченным тогда, когда испытуемый возвращается в исходное положение.*

Дополнительные рекомендации. При отсутствии устройства для диагностики и развития КС спортсмена в контактном единоборстве используется стандартная боксерская лапа. Оценка попаданий в таком случае регистрируется визуально. Включение и выключение секундомера осуществляет лицо, оценивающее тест.

### *Разноуровневые передвижения со стрельбой (рисунок 2.10)*

Оборудование. Устройство для диагностики и развития КС спортсмена в контактном единоборстве. Учебный пистолет Макарова. Лазерный стрелковый тренажер ПМ 5,6. Обручи гимнастические. Тумба высотой 50 см с площадкой для отталкивания шириной (диаметром) 20 см.

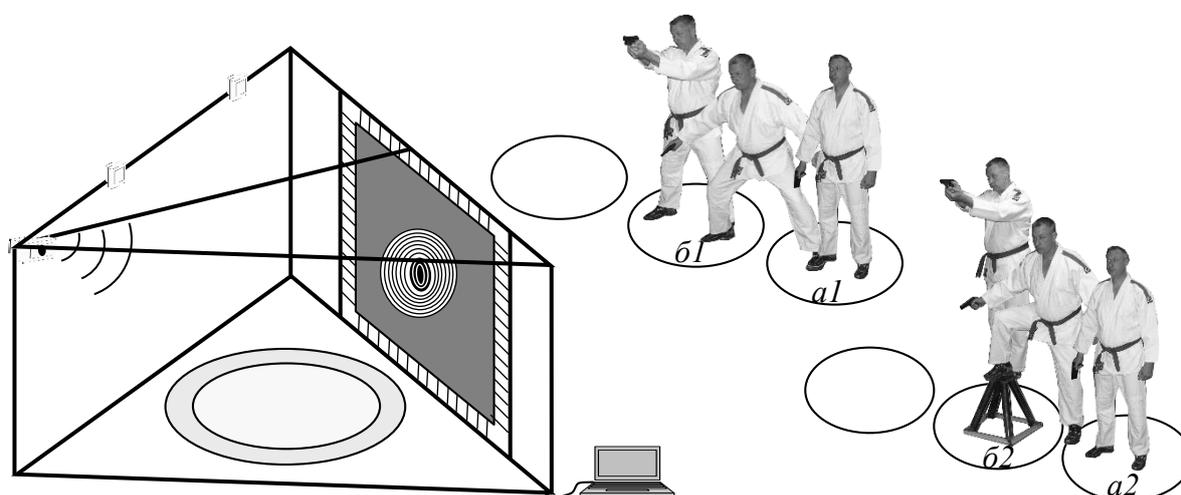


Рисунок 2.10 — Разноуровневые передвижения со стрельбой

Процедура тестирования. На экран устройства проецируется мишень № 4 (спортивная). На расстоянии 5 м параллельно экрану расположены гимнастические обручи с расстоянием центровых областей 1 м.

1-й этап. Испытуемый становится в центр крайнего обруча с пистолетом в опущенной руке (рисунок 2.10 a1). По команде выполняет выстрел в мишень, затем опускает руки, приставным шагом становится в центр среднего обруча, делает выстрел (рисунок 2.10 б1). Задание повторяется 10 раз. С последующим перемещением в левую и правую стороны.

2-й этап. То же упражнение, но вместо центрального обруча устанавливается тумба (рисунок 2.10 a2, б2).

Оценка результатов. Оценивается время 10 передвижений по 2 заданиям с точностью до 0,01 с и общее количество попаданий в каждом задании. Высчитывается коэффициент перестроения двигательных действий (отношение задания 1 к заданию 2, умноженное на 100 %).

*Отдых между заданиями должен быть не менее 2 минут.*

Дополнительные рекомендации. При отсутствии устройства для диагностики и развития КС спортсмена в контактном единоборстве используется мишень № 4 (стандартная спортивная). Оценка попаданий в таком случае регистрируется — с помощью камер фиксации изображения, а время выполнения задания с помощью ручного секундомера.

*Упражнение с переключением двигательной деятельности (рисунок 2.11)*

Оборудование. Устройство для диагностики и развития КС спортсмена в контактном единоборстве.

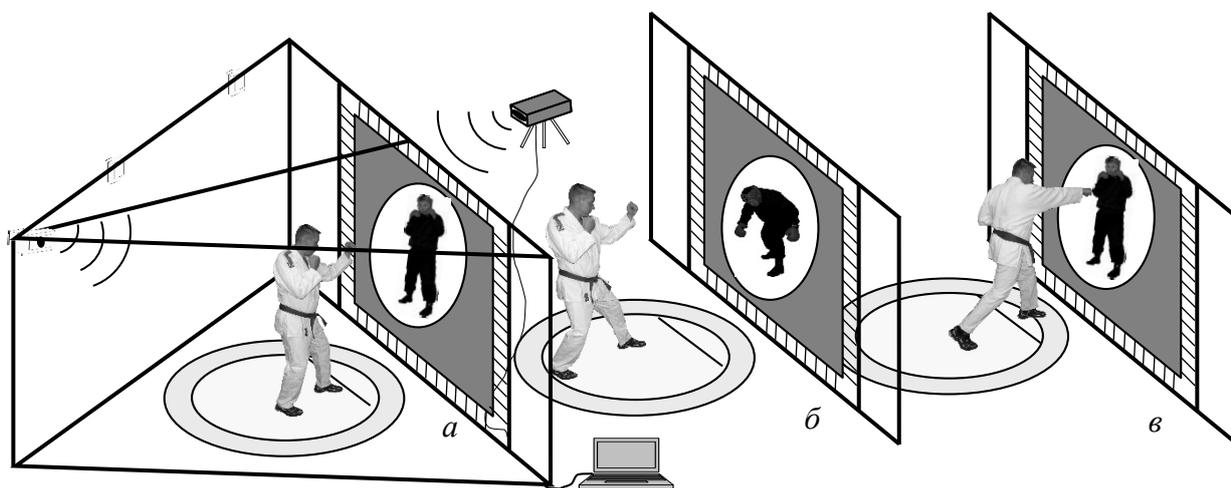


Рисунок 2.11 — Упражнение с переключением двигательной деятельности

Процедура тестирования. Испытуемый становится перед ограничительной линией обозначенного сектора перемещений лицом к экрану и принимает исходное положение — боевая стойка (рисунок 2.11 а). Экспериментатор кнопкой «Старт» на мониторе компьютера запускает программу, включается секундомер, а с проектора на экран воспроизводятся задания в виде различных атак условного противника. Задача испытуемого — максимально быстро оценить информацию и точными ударами рук или ног выполнять ответные движения: на проход в ноги — шаг назад (рисунок 2.11 б) и с шагом вперед нанести удар ближней рукой в область головы противника (рисунок 2.11 в); на боковой удар — нырок и удар ближней рукой в область головы противника; на прямой удар — уклон и удар ближней рукой в область головы противника; на появление зоны для атаки

в области туловища — удар ближней рукой в обозначенную зону; на появление зоны для атаки в области голени — удар ближней ногой в обозначенную зону.

В момент контакта ударной руки либо ноги испытуемого с экраном происходит замыкание электрической цепи, благодаря чему программа автоматически проецирует следующее предъявление. Задание выполняется в 6 сериях по 5 предъявлений в каждой серии. Все серии выполняются без перерыва.

Оценка результатов. Оценивается время выполнения с точностью до 0,01 с и количество ошибок при выполнении упражнения. Вычисляется коэффициент переключения двигательных действий (сумма времени и количества ошибок, деленная на 100 %).

Дополнительные рекомендации. При отсутствии устройства для диагностики и развития КС спортсмена в контактном единоборстве может использоваться стандартный видеопроектор (изображение, с которого проецируется на светлую и ровную стену, по которой можно наносить удары) и персональный компьютер. Видеопредъявления с атаками условного противника (по описанному выше алгоритму) заготавливаются заранее и воспроизводятся любой программой с возможностью их быстрого переключения в установленной последовательности. Ошибки в таком случае регистрируются визуально.

*Разнонаправленные передвижения к пронумерованным меткам (рисунок 2.12)*

Оборудование. Устройство для диагностики и развития КС спортсмена в контактном единоборстве.

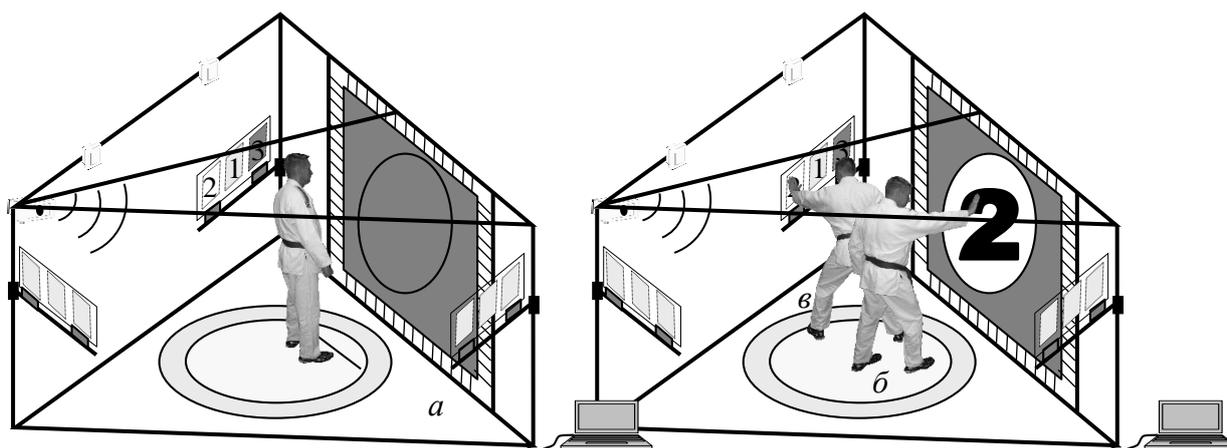


Рисунок 2.12 — Разнонаправленные передвижения к пронумерованным меткам

Процедура тестирования. Испытуемый становится перед ограничительной линией обозначенного сектора перемещений лицом к экрану и принимает исходное положение — основная стойка (рисунок 2.12 а). На каждой из трех опорных

направляющих основной конструкции на высоте 1,5 м закреплены прозрачные боксы, в каждом из которых помещены по три цифры от 1 до 3 на белом, красном и синем фонах.

1-й этап. Испытуемый касанием рукой экрана (*рисунок 2.12 б*) запускает секундомер, после чего максимально быстро совершает перемещения внутри конструкции с касанием каждой из 9 цифр, возвращаясь в исходное положение и касаясь экрана.

2-й этап. Экспериментатор кнопкой «Старт» на мониторе компьютера запускает программу, включается секундомер, а с проектора на экран воспроизводятся задания в виде различных вариаций предьявлений цифр от 1 до 3 на белом, красном и синем фонах (всего 9 предьявлений). Задача испытуемого — максимально быстро оценить информацию и точным касанием руки указать на соответствующую цифру с учетом ее появления на белом, красном и синем фонах в одном из трех боксов (*рисунок 2.12 в*) и вернуться в исходное положение, коснувшись экрана (*рисунок 2.12 б*). В момент касания рукой экрана автоматически проецируется следующее предьявление.

Оценка результатов. Оценивается время выполнения первого и второго заданий с точностью до 0,01 с. Высчитывается коэффициент ориентирования в пространстве (отношение времени первого задания ко второму, умноженное на 100 %).

Дополнительные рекомендации. В более простом варианте вместо предьявлений, высвечивающихся на экран, могут использоваться специально заготовленные карточки, а сами боксы могут устанавливаться отдельно от конструкции в трех направлениях, расстояние между — боксами 3 м. Время выполнения задания в таком случае фиксируется с помощью ручного секундомера.

*Удары по появляющимся мишеням (рисунок 2.13)*

Оборудование. Устройство для диагностики и развития КС спортсмена в контактном единоборстве.

Процедура тестирования. Испытуемый становится перед ограничительной линией обозначенного сектора перемещений лицом к экрану и принимает исходное положение — боевая стойка (*рисунок 2.13 а*). Экспериментатор кнопкой «Старт» на мониторе компьютера запускает программу, включается секундомер, а с проектора на экран воспроизводятся задания в виде различных вариаций предьявлений геометрических фигур. Задача испытуемого — максимально быстро оценить информацию и точными ударами рук поразить появившиеся предьявления. В момент контакта ударной руки испытуемого с экраном происходит замыкание электрической цепи, благодаря чему программа автоматически проецирует следующее предьявление.

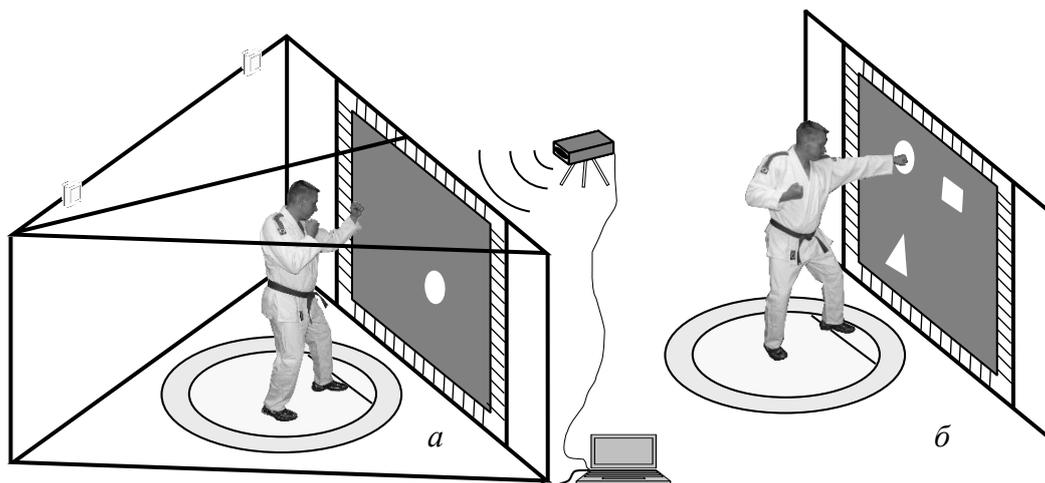


Рисунок 2.13 — Удары по появляющимся мишеням

Упражнение состоит из двух разноуровневых заданий, включающих по 30 предъявлений.

Задания первого уровня содержат предъявления с одной фигурой (овал).

Задания второго уровня содержат предъявления с тройными фигурами (овал, треугольник, квадрат) (рисунок 2.13 б).

После поражения последнего предъявления на каждом из уровней автоматически останавливается секундомер с фиксацией времени выполнения двигательного задания.

Оценка результатов. Оценивается время выполнения каждого задания с точностью до 0,01 с. Высчитывается коэффициент быстроты реагирования (отношение времени первого задания ко второму, умноженное на 100 %).

*Отдых между заданиями должен быть не менее 2 минут.*

Дополнительные рекомендации. При отсутствии устройства для диагностики и развития КС спортсмена в контактном единоборстве может использоваться стандартный видеопроектор (изображение с которого проецируется на светлую и ровную стену, по которой можно наносить удары) и персональный компьютер. Видеопредъявления заготавливаются заранее и воспроизводятся любой программой с возможностью их быстрого переключения в установленной последовательности. Время выполнения заданий в таком случае фиксируется с помощью ручного секундомера.

Уровень КС курсантов оценивается по 10-балльной шкале в соответствии с таблицей 2.3.

Таблица 2.3 — 10-балльная шкала оценки К\*

Тест	Показатели	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стрельба в цель после выполнения поворотов на 360°	Общее время (мин, с)	1,30	1,26	1,22	1,19	1,15	1,11	1,08	1,04	1,00	0,56
	Результат в серии (количество очков)	14	16	18	20	22	24	25	26	28	30
	Суммарная точность (количество очков)	104	111	119	126	133	141	148	155	163	170
	КУСВА	1,04	1,12	1,20	1,28	1,36	1,44	1,52	1,60	1,68	1,76
Стрельба в цель после выполнения сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа	Общее время (мин, с)	1,17	1,15	1,12	1,10	1,07	1,04	1,02	0,59	0,57	0,54
	Результат в серии (количество очков)	14	16	18	20	22	24	25	26	28	30
	Суммарная точность (количество очков)	112	118	124	130	136	142	148	154	160	167
	КУССА	1,02	1,09	1,17	1,24	1,31	1,39	1,46	1,53	1,61	1,68
Повороты на ограниченной опоре с ударами	Общее время (мин, с)	1,15	1,12	1,08	1,04	1,01	0,57	0,53	0,50	0,46	0,43
	Ошибки (количество)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
	КР	1,10	1,20	1,31	1,41	1,52	1,62	1,72	1,83	1,93	2,04
Разноуровневые передвижения со стрельбой	Время без тумбы (с)	0,24	0,23	0,22	0,21	0,20	0,19	0,18	0,17	0,16	0,15
	Время с тумбой (с)	0,31	0,29	0,27	0,26	0,24	0,22	0,21	0,19	0,17	0,16
	Сумма попаданий (количество очков)	54	58	63	68	73	78	83	88	93	98
	КПсДД	2,38	2,60	2,82	3,05	3,27	3,50	3,72	3,95	4,17	4,40
	ИКПсДД	76	79	82	84	87	89	92	95	97	100
Упражнение с переключением двигательной деятельности	Общее время (с)	0,56	0,54	0,52	0,50	0,48	0,46	0,44	0,42	0,40	0,38
	Ошибки (количество)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	КПКДД	2,29	2,5	2,7	2,91	3,11	3,32	3,53	3,73	3,94	4,14
Разнонаправленные передвижения к пронумерованным меткам	Время без выбора (с)	16,8	16,3	15,9	15,4	15,0	14,5	14,1	13,6	13,2	12,7
	Время с выбором (с)	28,4	27,5	26,6	25,7	24,8	23,9	23,1	22,2	21,3	20,4
	КОП	47,92	50,54	53,16	55,79	58,41	61,03	63,65	66,28	68,9	71,52
	КУОП	0,11	0,10	0,09	0,08	0,08	0,07	0,06	0,05	0,05	0,04
Удары по появляющимся мишеням	Время простой реакции (с)	20,6	20,1	19,7	19,2	18,8	18,3	17,9	17,4	17,0	16,5
	Время сложной реакции (с)	23,0	22,9	22,4	21,9	21,3	20,8	20,3	19,8	19,2	18,7
	КБР	78,40	80,35	82,31	84,26	86,21	88,16	90,11	92,07	94,02	95,97
	КУБР	22,70	21,57	20,44	19,31	18,19	17,06	15,93	14,80	13,67	12,55

\*Условные сокращения к таблице: КУССА — коэффициент устойчивости к стрельбе при силовом акценте; КУСВА — коэффициент устойчивости к стрельбе при вестибулярном акценте; КР — коэффициент равновесия; КПсДД — коэффициент перестроения двигательных действий; ИКПсДД — интегральный коэффициент перестроения двигательных действий; КПКДД — коэффициент переключения двигательных действий; КОП — коэффициент ориентирования в пространстве; КУОП — коэффициент устойчивости ориентирования в пространстве; КБР — коэффициент быстроты реагирования; КУБР — коэффициент устойчивости быстроты реагирования.

## 2.4. Оценка комплексных кондиционных и координационных способностей

Оборудование: Тренажерно-исследовательский комплекс «Лабиринт», включающий: блок управления, блок программ и конструкционный блок. Первый из которых представлен компьютером, камерами видеонаблюдения, а также звукоусиливающими динамиками и свето-шумовыми установками. В блок программ входят стандартные, информационно-регистрирующие и математические программы, устанавливаемые перед работой комплекса на жестком диске компьютера. Конструкционный блок включает:

1) *информационно-аналитический центр (этап «Класс»)*, оснащенный компьютером, на который с камер видеонаблюдения поступает информация со всех этапов тренажерно-исследовательского комплекса, дополнительным монитором, местом оператора и десятью учебными местами. Назначение: сбор и анализ количественных и качественных характеристик при выполнении испытуемыми отдельных и комплексных двигательных заданий различной сложности;

2) *этап «Тоннель»*, оснащенный четырьмя вариантами входов и выходов, отличающихся по направлению расположения, размерам и форме. Назначение: создание минимального пространства для сковывания движений и ограничения видимости по направлению, высоте и глубине;

3) *этап «Толпа»*, оснащенный манекенами, имитирующими условия плотной толпы. Крайние ряды манекенов свободно подвешены, средние гибко закреплены у основания. Назначение: создание условий сковывания движений при выполнении двигательных заданий;

4) *этап «Автобус»*, оснащенный сидениями, поручнями, дверями входа и выхода, видеопроектором. Назначение: создание условий для отработки тактико-технических действий в ограниченном пространстве транспортного средства;

5) *этап «Разрушенная комната»*, оснащенный набором беспорядочно расположенных бревен, нестандартно размещенных стен с различными вариантами лазов. Назначение: создание преград различной сложности в условиях выбора движений и способа их преодоления;

6) *этап «Змейка»*, оснащенный светопропускаемыми щитами и беспорядочно разбросанными покрышками от колес. Назначение: создание препятствий в виде неровности полового покрытия и ограниченности видимости по направлению и глубине;

7) *этап «Вагон»*, оснащенный набором конструкций, имитирующих помещения с ограниченным пространством (купе вагона, тамбур, кабина лифта и др.). Назначение: создание условий для отработки тактико-технических действий в ограниченном пространстве помещений общего доступа;

8) этап «Татами», оснащенный гимнастическими матами. Назначение: создание условий для отработки различных видов защитно-атакующих действий в условиях реального противоборства с одним или несколькими противниками;

9) этап «Лестница», оснащенный лестницей с четырьмя вариантами подъемов и спусков. Назначение: создание препятствий в виде неправильного расположения ступеней во время движения, а также создание условий для отработки тактико-технических действий в ограниченном пространстве лестничного марша.

Устройство для диагностики и развития КС спортсмена в контактном единоборстве, включающее: основную конструкцию с экраном; блок управления, представленный компьютером, к которому подключен видеопроектор, установленный с обратной стороны экрана; блок программ; блок контроля и фиксации изображения.

Учебный пистолет Макарова. Лазерный стрелковый тренажер ПМ 5,6. Мат гимнастический. Скамья гимнастическая.

Испытуемым необходимо выполнить три варианта прохождения специализированной полосы препятствий:

– вариант А. Испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта на этапе «Класс» и по команде «Марш!» преодолевает дистанцию без тестов (рисунок 2.14);

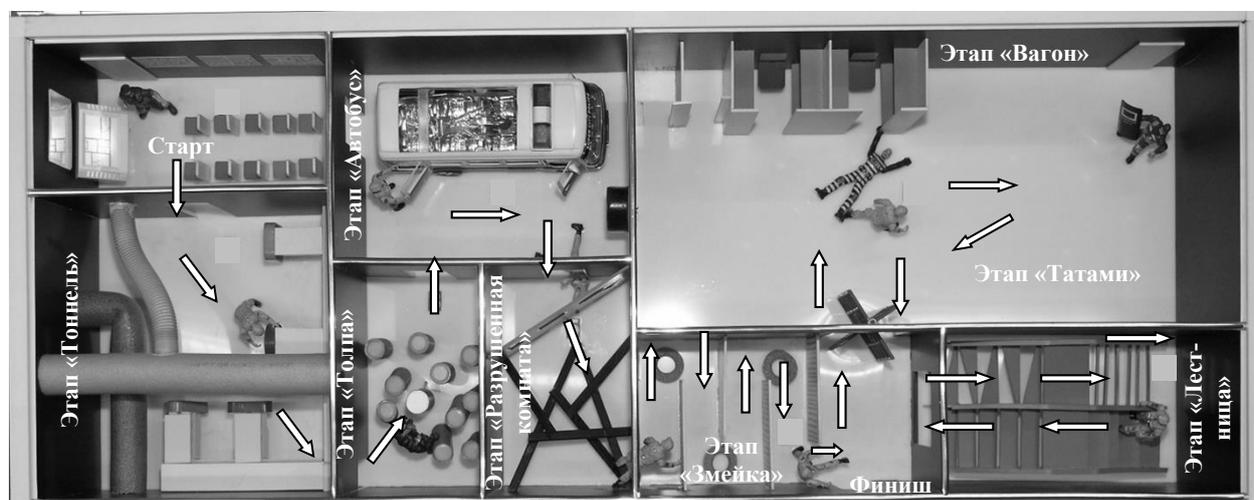


Рисунок 2.14 — Схема прохождения тренажерно-исследовательского комплекса «Лабиринт» без тестов (вариант А)

– вариант Б. То же, но испытуемый на этапе «Тоннель» выполняет упражнение «повороты на ограниченной опоре с ударами» (рисунок 2.15 упр. 1), на этапе «Автобус» выполняет упражнение «стрельба в цель после выполнения поворотов» (рисунок 2.15 упр. 2), на этапе «Татами» выполняет упражнение «удары по появляющимся мишеням» (рисунок 2.15 упр. 3).

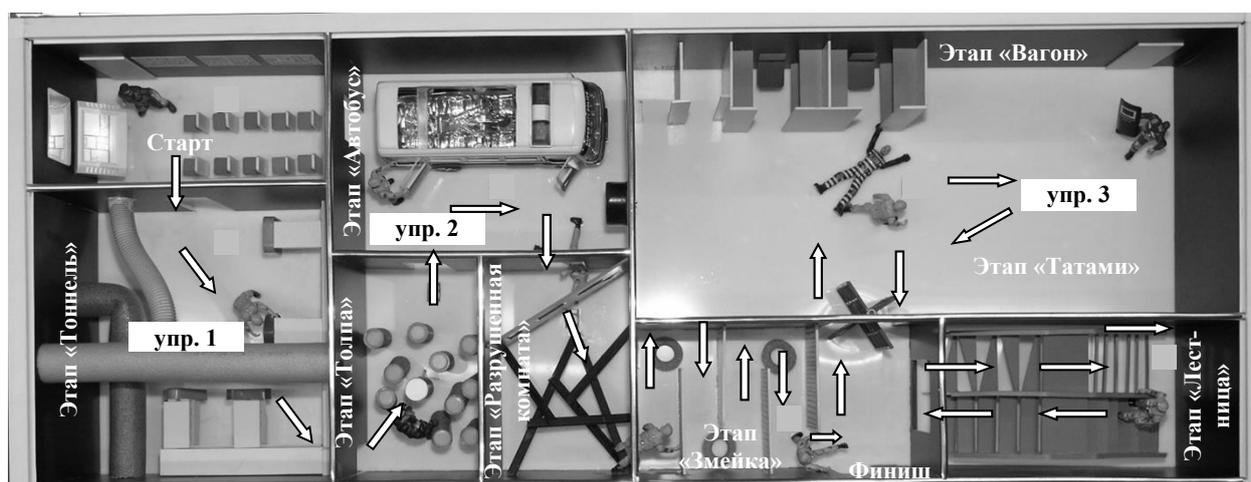


Рисунок 2.15 — Схема прохождения тренажерно-исследовательского комплекса «Лабиринт» с тестами (вариант Б)

– вариант В. То же, но испытуемый на *этапе «Тоннель»* выполняет упражнение «разнонаправленные передвижения к пронумерованным меткам» (рисунок 2.16 упр. 4), на *этапе «Автобус»* выполняет упражнение «стрельба в цель после выполнения сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа» (рисунок 2.16 упр. 5), на *этапе «Татами»* выполняет упражнение «переключение двигательной деятельности» (рисунок 2.16 упр. 6).

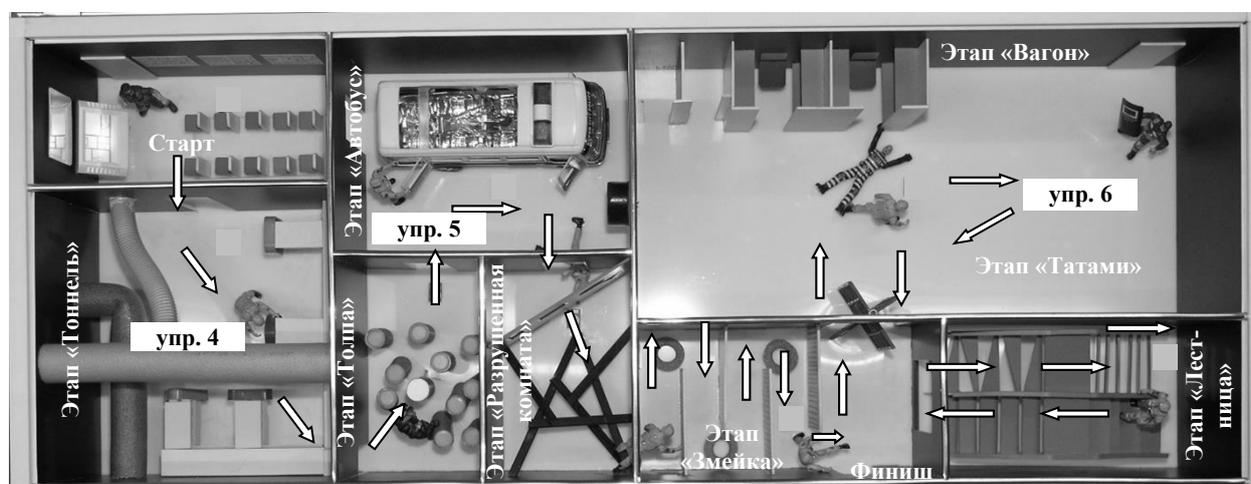


Рисунок 2.16 — Схема прохождения тренажерно-исследовательского комплекса «Лабиринт» с тестами (вариант В)

Прохождение тренажерно-исследовательского комплекса «Лабиринт» может быть усложнено с учетом применения свето-шумовых возможностей, однако при этом важно, чтобы процедура при повторном выполнении была стандартной. Оценивается разница в результатах, показанных в каждом из вариантов прохождения (между 1-м (вариант А) и 2-м (вариант Б), 1-м (вариант А) и 3-м (вариант В), 2-м (вариант Б) и 3-м (вариант В)).

Дополнительные рекомендации. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой деятельности на фоне выполнения тестовых заданий кондиционной и координационной подготовленности целесообразно проводить мониторинг сердечного ритма. Диагностика по частоте сердечных сокращений позволяет выявить состояние утомления испытуемых под воздействием нагрузки разной направленности и интенсивности.

Уровень комплексных кондиционных и координационных способностей курсантов оценивается по 10-балльной шкале в соответствии с таблицей 2.4.

Таблица 2.4 — 10-балльная шкала оценки комплексных кондиционных и координационных способностей\*

Тест	Показатели	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прохождение полосы препятствий варианта А	Общее время (с)	0,52	0,49	0,47	0,44	0,42	0,40	0,37	0,35	0,33	0,30
	КУПП(А)	0,3	0,29	0,27	0,26	0,24	0,23	0,21	0,2	0,18	0,17
Прохождение полосы препятствий варианта Б	Общее время (мин, с)	3,41	3,32	3,22	3,13	3,04	2,55	2,46	2,37	2,28	2,19
	ИППУ(Б)	1,7	1,62	1,54	1,45	1,37	1,29	1,2	1,12	1,03	0,95
	ИП(Б)	0,95	0,9	0,85	0,81	0,76	0,71	0,66	0,61	0,56	0,52
	КУПП(Б)	0,75	0,81	0,87	0,93	0,99	1,05	1,11	1,16	1,22	1,28
Прохождение полосы препятствий варианта В	Общее время (мин, с)	3,44	3,35	3,27	3,19	3,11	3,03	3,55	3,46	3,38	3,30
	ИППУ(В)	1,88	1,79	1,69	1,6	1,51	1,42	1,32	1,23	1,14	1,04
	ИП(В)	1,02	0,97	0,92	0,88	0,83	0,78	0,73	0,68	0,63	0,58
	КУПП(В)	0,81	0,85	0,88	0,92	0,96	1,00	1,04	1,08	1,12	1,16
Отношение времени прохождения полосы препятствий варианта Б к варианту А (%)		31,29	33,89	36,5	39,11	41,72	44,32	46,93	49,54	52,15	54,75
Отношение времени прохождения полосы препятствий варианта В к варианту А (%)		36,46	38,4	40,34	42,28	44,21	46,15	48,09	50,03	51,96	53,9
Интегральный показатель времени прохождения полос препятствий вариантов А, Б, В		3,52	3,36	3,19	3,03	2,86	2,7	2,54	2,37	2,21	2,04
Интегральный показатель к противодействию утомлению на полосах препятствий вариантов А, Б, В		1,93	1,84	1,75	1,66	1,57	1,48	1,39	1,31	1,22	1,13
Коэффициент устойчивости к полосам препятствий вариантов А, Б, В		1,62	1,71	1,79	1,88	1,97	2,05	2,14	2,22	2,31	2,39

\*Условные сокращения к таблице: КУПП(А) — коэффициент устойчивости к полосе препятствий варианта А; ИППУ(Б) — интегральный показатель противостояния утомлению к полосе препятствий варианта Б; ИП(Б) — интегральный показатель к полосе препятствий варианта Б; КУПП(Б) — коэффициент устойчивости к полосе препятствий варианта Б; ИППУ(В) — интегральный показатель противостояния утомлению к полосе препятствий варианта В; ИП(В) — интегральный показатель к полосе препятствий варианта В.

## 2.5. Оценка интеллектуальных способностей

Для оценки интеллектуальных способностей используется тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра. Методика состоит из 9 разделов (субтестов), в которых выявляется уровень проявления следующих показателей: оценка долговременной памяти (1-й субтест); умение производить классификации вербального материала (2-й субтест); оценка способности находить и устанавливать аналогии между вербальными понятиями (3-й субтест); умение производить обобщение вербального материала (4-й субтест); оценка оперативной памяти, эффективность ее работы (5-й субтест); оценка индуктивного мышления, способности оперировать с числами, умения устанавливать закономерности числового ряда (6-й субтест); оценка внимания, точности восприятия в визуальной сфере (7-й субтест); оценка пространственного воображения (8-й субтест); оценка кратковременной памяти (9-й субтест); сумма интегральных показателей умственных способностей.

На решение каждого субтеста отводится строго определенное время: 1-й субтест — 6 мин; 2-й субтест — 6 мин; 3-й субтест — 7 мин; 4-й субтест — 8 мин; 5-й субтест — 10 мин; 6-й субтест — 7 мин; 7-й субтест — 7 мин; 8-й субтест — 9 мин; 9-й субтест — 3 мин на запоминание и 6 мин на воспроизведение.

Описание заданий и образцы решений даются в инструкциях, помещенных перед каждым разделом. Для работы над заданиями любого раздела отводится строго определенное время. Работать следует спокойно и внимательно. Если для очередного задания обследуемый не может найти ответ, не стоит задерживаться на нем слишком долго, переходить к следующему.

Уровень интеллектуальных способностей курсантов оценивается по 10-балльной шкале в соответствии с таблицей 2.5.

Таблица 2.5 — 10-балльная шкала оценки интеллектуальных способностей

Исследуемые показатели	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Долговременная память (среднее значение, баллы)	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500
Производство классификаций вербального материала (среднее значение, баллы)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Способность находить и устанавливать аналогии между вербальными понятиями (среднее значение, баллы)	слабая	слабая	слабая	слабая	средняя	средняя	средняя	сильная	сильная	сильная
Умение производить обобщение вербального материала (среднее значение, баллы)	40	45	50	55	60	65	70	75	85	90

Исследуемые показатели	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оперативная память (среднее значение, баллы)	330	320	309	299	288	278	268	257	247	237
Индуктивное мышление, способность оперировать с числами (среднее значение, баллы)	290	280	270	250	240	230	220	210	200	190
Внимание, точность восприятия в визуальной сфере (среднее значение, баллы)	457	442	427	412	398	383	368	353	338	324
Пространственное воображение (среднее значение, баллы)	95	87	79	71	63	54	46	38	30	22
Кратковременная память (среднее значение, баллы)	18	16	14	12	10	8	6	4	2	0
Сумма интегральных показателей умственных способностей (интегральный коэффициент)	18	16	14	12	10	8	6	4	2	0

## 2.6. Оценка психомоторных способностей

Для оценки психомоторных способностей используются тесты из комплексной компьютерной психодиагностической программы Effecton Studio 2007, характеризующие уровень развития функционального состояния нервно-мышечного аппарата, сенсомоторных способностей и психических познавательных процессов.

### *Оценка функционального состояния нервно-мышечного аппарата*

*Тест «Дятел»* (теппинг-тест) (рисунок 2.17). Испытуемому необходимо в течение 120 с нажимать на клавиатуре персонального компьютера клавишу Enter. Оцениваются показатели динамической работоспособности, лабильности двигательного аппарата и тип нервной системы.



Рисунок 2.17 — Теппинг-тест «Дятел»

*Тест «Рыбалка»* (рисунок 2.18). В качестве визуализации временного интервала в тесте используется движение рыбы в прозрачной воде от момента ее появления до полного исчезновения в камышах. Испытуемый, руководствуясь ощущениями, должен отреагировать нажатием кнопки клавиатуры при появлении рыбы в контрольной метке. Тест состоит из 10 попыток. Результат выполнения задания рассчитывается в процентах на основании степени успешности определения временных интервалов, равной длительности от появления рыбы до ее попадания в контрольную метку.

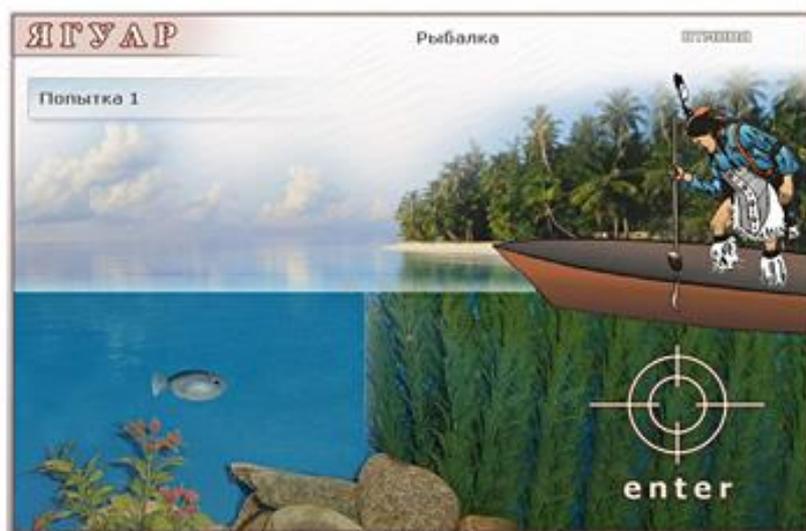


Рисунок 2.18 — Тестовое задание «Рыбалка»

### *Оценка сенсомоторных способностей*

Измеряется латентное время простой зрительно-моторной реакции, простой аудиомоторной реакции, сложной зрительно-моторной реакции (реакции выбора) и точность реакции на движущийся объект. В качестве ответных действий (моторный компонент реакции) во всех случаях используются элементарные ручные движения.

*Тест «Тир»* (рисунок 2.19). Данный тест позволяет получить информацию о функциональном состоянии зрительной и двигательной сенсорных систем, а также центральной нервной системы. Основным действующим лицом теста является стрелок из лука, задача которого, а следовательно, и испытуемого — спускать тетиву как можно быстрее при изменении цвета установленной перед ним мишени. Тест состоит из 10 попыток. На выполнение теста отводится 1 мин. Оценивается среднее время реакции испытуемого на зрительные стимулы в миллисекундах и время реакции на каждый стимул.



Рисунок 2.19 — Тестовое задание «Тир»

*Тест «Дуэль»* (рисунок 2.20). Задача испытуемого заключается в том, чтобы реагировать как можно быстрее на выстрел секунданта. Если время реакции меньше заданного порога (220 мс), дуэлянт побеждает, в противном — случае проигрывает. Тест состоит из 10 попыток. Оценивается среднее время реакции испытуемого на звуковые стимулы и время реакции на каждый стимул в миллисекундах.



Рисунок 2.20 — Тестовое задание «Дуэль»

*Тест «Такси»* (рисунок 2.21). Испытуемый должен реагировать как можно быстрее на появление машины желтого цвета. Таким образом, случайным здесь является не только время появления машины, но ее цвет. Десять машин такси рассредоточены среди двадцати машин других цветов. Общее количество появляющихся машин разного цвета — 30 шт. Оценивается среднее время мультальтернативной реакции испытуемого на зрительные стимулы в миллисекундах и время реакции на каждый стимул.



Рисунок 2.21 — Тестовое задание «Такси»

*Тест «Каскадер»* (рисунок 2.22). Тест предназначен для оценки точности движений, динамического глазомера и уравновешенности основных нервных процессов. В роли движущегося объекта выступает грузовой автомобиль, на крышу которого каскадер должен спрыгнуть, вовремя среагировав на контрольное событие — совмещение фронтальной части кабины грузовика с нарисованной на дороге чертой. В тесте предлагается произвести 20 прыжков. Также оценивается количество опережающих и запаздывающих реакций. На выполнение теста отводится 2 мин. Точность сенсомоторного реагирования на движущийся объект оценивается в миллисекундах на основании алгебраического суммирования времен опережающих и запаздывающих реакций.



Рисунок 2.22 — Тестовое задание «Каскадер»

### Оценка психических познавательных процессов

Для общей характеристики психических процессов изучаются способность к переключению (распределению) внимания, объем и устойчивость зрительного внимания.

*Тест «Светофор»* (рисунок 2.23). При прохождении этого психологического теста испытуемый ставится в условия управления легковым автомобилем при проезде через регулируемый перекресток и должен реагировать нажатием различных клавиш в зависимости от цвета сигнала светофора. Тест проводится в течение 6 минут, причем по нечетным минутам испытуемый работает без помех, а по четным — с помехами. В случае прерывания тестирования промежуточные результаты могут быть рассчитаны только при проведении теста как минимум в течение 2 полных минут. Параметры: время реакции на сигналы без помех — среднее значение латентных периодов реакции испытуемого, измеренных при работе в отсутствие помех (мс); время реакции на сигналы с помехами — среднее значение латентных периодов реакции испытуемого, измеренных при работе с помехами (мс); коэффициент помехоустойчивости — отношение времени реакции на сигналы без помех ко времени реакции с помехами, выраженное в процентах. Таким образом, этот параметр может принимать значения больше 100 %, что происходит в случае, если в присутствии помех пользователь реагирует быстрее, чем без них, и меньше 100 % в противном случае.



Рисунок 2.23 — Тестовое задание «Светофор»

*Тест «Красно-черная таблица»* (рисунок 2.24). Испытуемому дается на экране 49 цифр: 25 красных и 24 черных. Его задача — нажимать на красные цифры в порядке возрастания (1, 2, 3...), а черные — в порядке убывания (24, 23, 22...). Но цифры необходимо чередовать: красные, черные, красные и т. д. При неправильном нажатии экран загорается красным цветом, что указывает на ошибку испытуемого. Время выполнения теста — 5 мин.

		Красное и черное					отмена
красные	9	15	9	12	16	3	10
	24	23	1	19	15	8	17
	18	14	13	6	2	10	25
	11	2	24	23	5	12	21
	20	17	11	22	19	3	13
	7	16	6	22	14	8	4
	7	1	20	4	5	18	21
						черные	

Рисунок 2.24 — Тестовое задание «Красно-черная таблица»

Результат оценивается на основании вычисления количества неправильных ответов и времени выполнения теста. Рассчитывается интегральный коэффициент переключения и распределения внимания (сумма неправильных ответов и времени выполнения теста, деленная на 100 %).

*Тест «Разведчик»* (рисунок 2.25). После предупредительного звукового сигнала испытуемому предъявляется военная карта с обозначением аэродромов. Следует запомнить их расположение и сразу же после появления чистой карты нанести на нее местонахождение аэродромов при помощи мышки. После двух ошибок тестирование заканчивается. Время выполнения теста — 1 мин. Результат оценивается по абсолютному показателю (максимально 9 баллов).

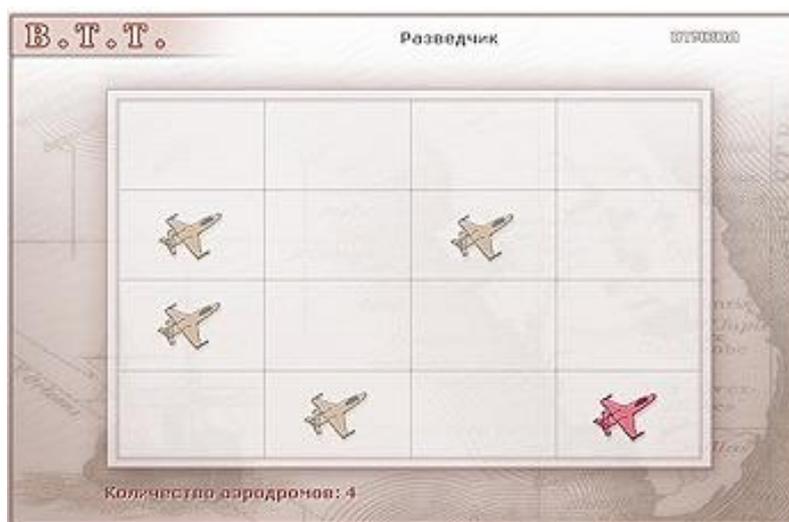


Рисунок 2.25 — Тестовое задание «Разведчик»

*Тест «Штурман»* (рисунок 2.26). Испытуемый должен мысленно проследить маршрут каждого участника соревнования (номера участников 1, 2... 10 проставлены слева на рисунке), определить место на финише и ввести данные (место) в компьютер, нажимая цифровые клавиши (0 для того, чтобы ввести число 10). Длительность теста — 1 мин. Устойчивость зрительного внимания оценивается на основании подсчета процента правильных ответов.

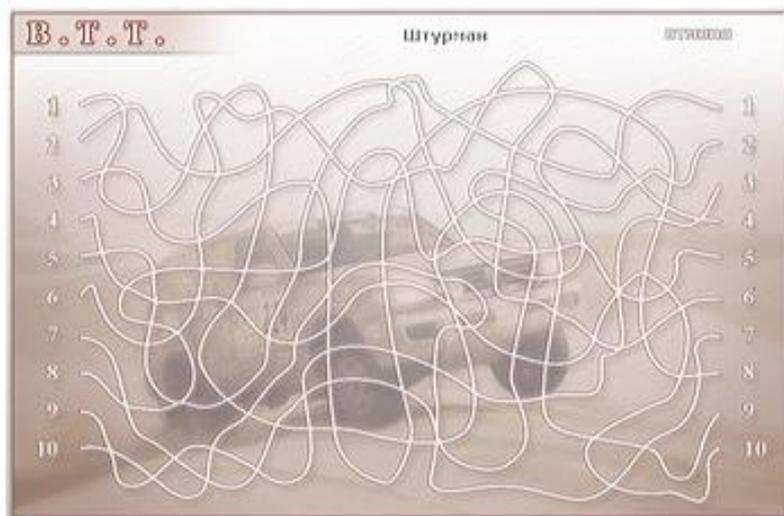


Рисунок 2.26 — Тестовое задание «Штурман»

Уровень психомоторных способностей курсантов оценивается по 10-балльной шкале в соответствии с таблицей 2.6.

Таблица 2.6 — 10-балльная шкала оценки психомоторных способностей

Тест	Показатели	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Теппинг-тест (стабильность двигательной системы и тип нервной системы)	Динамическая работоспособность	672	641	610	579	548	517	486	455	424	393
	Тип нервной системы	670	637	605	573	541	509	477	445	412	380
	Лабильность двигательного аппарата	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100
Рыбалка	Точность восприятия времени (%)	294	279	263	247	231	216	200	184	169	153
Тир	Простая зрительно- моторная реакция (мс)	25	22	19	17	14	12	9	7	4	0
Дуэль	Простая аудиомоторная реакция (мс)	3,15	2,97	2,79	2,61	2,44	2,26	2,08	1,91	1,73	1,55
Такси	Сложная зрительно- моторная реакция (мс)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Окончание таблицы 2.6

Тест	Показатели	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Каскадер	Реакция на движущийся объект (мс)	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	Количество опережающих реакций	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Количество запаздывающих реакций	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Светофор	Время реакции на сигналы без помех (мс)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Время реакции на сигналы с помехами (мс)	1	2	3	5	7	9	11	13	15	16
	Коэффициент помехоустойчивости (%)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Красно-черная таблица (переключаемость и распределение внимания)	Время работы (с)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Процент ошибок	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Коэффициент переключаемости и распределения внимания (%)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Разведчик	Объем внимания (условные единицы)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Штурман	Устойчивость зрительного внимания (%)	9	18	27	37	47	57	67	77	87	96

## 2.7. Оценка технической подготовленности

В качестве контроля технической подготовленности курсантов используются методы наблюдения и экспертной оценки, организация которых предусматривает применение системы демонстрации приемов или отдельных технических действий по билетам либо по команде преподавателя в целях оценки качества усвоения программного материала.

В представленном издании использованы биомеханические принципы обучения двигательным действиям, предполагающие строгую последовательность их выполнения. В частности, за основу взят развиваемый подход, в сущности которого лежит утверждение (В. Т. Назаров) о том, что любое двигательное действие может быть представлено состоящим из элементов динамической осанки, главных и корректирующих управляющих движений в суставах.

При выполнении движений параметры двигательных действий, как правило, отличаются от эталонных, обусловленных описательной техникой. В случае имеющих отклонений или невыполнения двигательных действий можно говорить, что допущена двигательная ошибка. Поскольку двигательные действия обучающихся во время выполнения движений можно представить из

подготовительных действий и управляющих движений (при выборе и осуществлении), то и ошибки соответственно могут делиться на ошибки в подготовительных действиях, ошибки в выборе управляющих движений и ошибки при осуществлении управляющих движений.

Уровень технической подготовленности курсантов оценивается по 10-балльной шкале (таблица 2.7) путем вычитания штрафных баллов (в соответствии с таблицей 2.8) из отметки 10 баллов.

Таблица 2.7 — Характеристика 10-балльной шкалы оценивания технической подготовленности курсантов

Оценка	Характеристика оценки	Балл
Отлично	Техническое действие выполнено быстро, правильно, без ошибок	10
	Техническое действие в целом выполнено быстро (с незначительными остановками), правильно, без ошибок	9
Хорошо	Техническое действие в целом выполнено быстро и правильно, с незначительными допущенными ошибками (ошибки в подготовительных действиях)	8
	Техническое действие в целом выполнено быстро и правильно, с незначительными допущенными ошибками (ошибки в подготовительных действиях и в выборе управляющих движений)	7
Удовлетворительно	Техническое действие выполнено в медленном темпе, при выполнении технического действия были допущены ошибки в подготовительных действиях и в выборе управляющих движений	6
	Техническое действие выполнено в медленном темпе, при выполнении технического действия были допущены ошибки в подготовительных действиях, в выборе и осуществлении управляющих движений	5
	Техническое действие выполнено в медленном темпе, при выполнении технического действия были допущены ошибки в подготовительных действиях, в выборе и осуществлении управляющих движений	4
Неудовлетворительно	Техническое действие выполнено медленно, с остановками, при выполнении технического действия были допущены ошибки в подготовительных действиях, в выборе и осуществлении управляющих движений	3
	Техническое действие выполнено медленно, с остановками, при выполнении технического действия были допущены ошибки в подготовительных действиях, в выборе и осуществлении управляющих движений	2
	Техническое действие выполнено медленно, с остановками, при выполнении технического действия были допущены ошибки в подготовительных действиях, в выборе и осуществлении управляющих движений	1
	Техническое действие в целом не выполнено	0

Таблица 2.8 — Характеристика действий (бездействий) для начисления штрафных баллов при оценке технической подготовленности курсантов

№ п/п	Действие (бездействие)	Штрафные баллы*
1	Невыполнение технического действия в целом	10
2	Ошибки, допущенные при выполнении исходного положения:	
2.1	в подготовительных действиях	1
3	Ошибки, допущенные при выполнении фазы ухода с линии атаки, захвата:	
3.1	в подготовительных действиях	1
3.2	в выборе управляющих движений	1
4	Ошибки, допущенные при выполнении фазы нанесения удара:	
4.1	в подготовительных действиях	1
4.2	в выборе управляющих движений	1
5	Ошибки, допущенные при выполнении фазы завершающих действий:	
5.1	в подготовительных действиях	1
5.2	в выборе управляющих движений	1
5.3	при осуществлении управляющих движений	2
6	Ошибки, допущенные при выполнении фазы силового удержания с переходом на сопровождение:	
6.1	в подготовительных действиях	1
6.2	в выборе управляющих движений	1
6.3	при осуществлении управляющих движений	2

\*Штрафные баллы за каждую допущенную ошибку суммируются.

### **3. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Методика формирования ПВПФК представлена схемой последовательности развития и сопряжения средств программного материала по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» по специальностям 1-93 01 01 «Правовое обеспечение общественной безопасности», 1-93 01 03 «Правовое обеспечение оперативно-розыскной деятельности» на трех завершающих семестрах в следующем структурно-содержательном виде.

#### **3.1. Алгоритм применения средств сопряженного воздействия в процессе профессионально-прикладной физической подготовки**

Алгоритм применения средств сопряженного воздействия в процессе ППФП курсантов представляет собой ступенчато-восходящую систему, состоящую из следующих этапов (таблица 3.1):

- 1) выстраивание базовых блоков, уровней построения движения (равномерное развитие блоков в течение 5-го семестра);
- 2) сопряжение ведущих и фоновых уровней построения движения для раскрытия резервных возможностей психофизического потенциала курсантов и расширения базы ТТДПХ (сопряженное развитие компонентов в течение 6-го семестра);
- 3) вариативность сопряжения блоков для построения более высокого уровня построения движения в основе формирования устойчивости потенциальных возможностей курсантов к различным вариативным и сбивающим факторам (вариативно-сопряженное развитие блоков в течение 7-го семестра) за счет вариативности постановки двигательной задачи и изменения условий выполнения движения.

Таблица 3.1 — Алгоритм применения средств ППФП курсантов в течение 5–7-го семестров

<b>1-й этап — РАВНОМЕРНОЕ РАЗВИТИЕ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА И ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИКЛАДНОГО ХАРАКТЕРА в течение 5-го семестра — 68 часов</b>
Раздел 1. Теоретические сведения о профессионально-прикладной физической подготовке с позиции сопряжения профессионально важных психофизических качеств сотрудников органов внутренних дел — 2 часа
Раздел 2. Специально-прикладная физическая подготовка — 20 часов
1. Упражнения для развития общих и специальных КНС
2. Упражнения для развития общих КС

3. Упражнения для развития специальных КС		
4. Упражнения для развития интеллектуальных и психомоторных способностей		
5. Упражнения для развития КС на фоне утомления (координационная выносливость)		
6. Упражнения для развития комплексных КНС и КС		
Раздел 3. Техническая подготовка — 46 часов		
А. Упражнения для освоения защитно-атакующих действий от ударов: руками, ногами		
Б. Упражнения для освоения болевых приемов борьбы, удушающих приемов		
В. Упражнения для освоения приемов борьбы		
Г. Упражнения для освоения защитных действий от нападений невооруженного и вооруженного правонарушителя		
Д. Упражнения для освоения действий по сковыванию наручниками, связыванию веревкой, брючным ремнем		
Е. Упражнения для освоения действий по проведению наружного досмотра		
Ж. Упражнения для освоения действий по взаимодействию двух сотрудников при задержании правонарушителя		
З. Упражнения для освоения специальных приемов с использованием ПР-73, ПР-96 Т		
И. Упражнения для освоения тактических действий с использованием БПБ в различных условиях		
<b>2-й этап — СОПРЯЖЕННОЕ РАЗВИТИЕ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА И ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИКЛАДНОГО ХАРАКТЕРА в течение 6-го семестра — 68 часов</b>		
Раздел 3. Техническая подготовка — 6 часов	Сопряжение средств, блоков ТТДПХ А+Б... А+И; Б+В... Б+И; В+Г... и т. д.	Уровень ведущих компонентов
	Сопряжение средств, блоков ТТДПХ и КПФП А+1...А+6; Б+1...Б+6; В+1...В+6; ...; И1...И+6	
	Сопряжение средств, блоков ТТДПХ Б+А; В+А... И+А; В+Б...; Г+В... и т. д.	Уровень фоновых компонентов
	Сопряжение средств, блоков ТТДПХ и КПФП 1+А...1+И; 2+А...2+И; 3+А...3+И; ...; 1+И...6+И	
Раздел 4. Тактическая подготовка — 32 часа	Сопряжение средств, блоков ТТДПХ И+А; И+Б; И+В; И+Г; И+Д; ...; И+З	Уровень ведущих компонентов
	Сопряжение средств, блоков ТТДПХ и КПФП И+1; И+2; И+3; И+4; И+5; И+6	
	Сопряжение средств, блоков ТТДПХ А+И; Б+И; В+И; Г+И; Д+И; ...; З+И	Уровень фоновых компонентов
	Сопряжение средств, блоков ТТДПХ и КПФП 1+И; 2+И; 3+И; 4+И; 5+И; 6+И	
Раздел 2. Специально-прикладная физическая подготовка — 30 часов	Сопряжение средств, блоков КПФП 1+2...1+6; 2+3...2+6; 3+4...3+6 и т. д.	Уровень ведущих компонентов
	Сопряжение средств, блоков ТТДПХ и КПФП 1+А...1+И; 2+А...2+И; 3+А...3+И; ...; 6+А...6+И	
	Сопряжение средств, блоков КПФП 2+1...; 3+1...6+1; 3+2...; 4+3... и т. д.	Уровень фоновых компонентов
	Сопряжение средств, блоков ТТДПХ и КПФП А+1...А+6; Б+1...Б+6; В+1...В+6; ...; И+1...И+6	

3-й этап — ВАРИАТИВНО-СОПРЯЖЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ КПФП И ТТДПХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УСТОЙЧИВОСТИ К СБИВАЮЩИМ ФАКТОРАМ в течение 7-го семестра — 80 часов	
Раздел 1. Теоретические сведения по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» — 2 часа	
Раздел 2. Специально-прикладная физическая подготовка — 18 часов	Сопряжение средств, блоков КПФП (1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами)
	Сопряжение средств, блоков КПФП и ТТДПХ (изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем)
Раздел 3. Техническая подготовка — 60 часов	Сопряжение средств, блоков ТТДПХ (1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами)
	Сопряжение средств, блоков ТТДПХ и КПФП (изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем)

### 3.2. Примерный комплекс средств профессионально-прикладной физической подготовки

Таблица 3.2 — Компоненты психофизического потенциала

№ п/п	Содержание	Методы	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>1</b>	<b>Блок средств для развития общих и специальных КНС</b>			
1.1	Бег 60 м, 100 м	Переменный, повторный	2–4 серии 5–10 мин	Акцентировать внимание на правильном дыхании, взаимодействии работы рук и ног
1.2	Челночный бег 10×10 м	Переменный, повторный	2–4 серии 5–12 мин	Акцентировать внимание на правильном дыхании, взаимодействии работы рук и ног
1.3	Бег 500 м, 1500 м	Равномерный	2–3 мин, 5–10 мин	Акцентировать внимание на правильном дыхании во время бега
1.4	Бег 1000 м, 3000 м, 5000 м	Равномерный	4–7 мин, 12–17 мин, 19–25 мин	Акцентировать внимание на правильном дыхании во время бега
1.5	Подтягивания на высокой перекладине, подтягивания на низкой перекладине	Кратковременных усилий, повторный	8–18 раз 2–4 серии, 17–25 раз 2–4 серии	Акцентировать внимание на правильном дыхании, полном разгибании рук в нижнем положении
1.6	Прыжки в длину с места	Кратковременных усилий, повторный	4–10 раз 2–4 серии	Акцентировать внимание на взаимодействии работы рук и ног
1.7	Прыжки с места вверх	Кратковременных усилий, повторный	4–10 раз 2–4 серии	Акцентировать внимание на взаимодействии работы рук и ног
1.8	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	Кратковременных усилий, повторный	16–26 раз 2–4 серии	Акцентировать внимание на правильном дыхании, полном выпрямлении рук в верхнем положении
1.9	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	Кратковременных усилий, повторный	30–40 раз 2–4 серии	Акцентировать внимание на правильном дыхании, полном сгибании рук в нижнем положении
1.10	Сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку	Кратковременных усилий, повторный	20–28 раз 2–4 серии	Акцентировать внимание на правильном дыхании, полном сгибании рук в нижнем положении
1.11	Комплексно-силовое упражнение	Кратковременных усилий, повторный	30–50 раз 2–4 серии	Акцентировать внимание на правильном дыхании, правильном положении рук в конечных положениях

Продолжение таблицы 3.2

№ п/п	Содержание	Методы	Дозировка	Организационно-методические указания
1.12	Переход из упора присев в упор лежа	Кратковременных усилий, повторный	20–40 раз 2–4 серии	Акцентировать внимание на полном выпрямлении ног в конечном положении
1.13	Рывок гири (24 кг)	Кратковременных усилий, повторный	15–25 раз 2–4 серии	Акцентировать внимание на правильном перемещении звеньев тела в пространстве
1.14	Подъем туловища из положения лежа на спине	Повторный	30–45 раз 2–4 серии	Акцентировать внимание на правильном положении рук в начале и конце каждого повторения
<b>2</b>	<b>Блок средств для развития общих КС</b>			
2.1	Прыжки на месте по сигналу на 180°, 270° и 360°	Повторный	3–4 серии по 2 мин	Чередовать темп выполнения упражнения
2.2	Прыжки через гимнастическую скамейку: лицом и спиной вперед; с поворотом на 180° и 360°; на одной ноге	Поточный	3–4 серии по 2 мин	Чередовать темп выполнения упражнения
2.3	Передвижение с препятствиями. Направляющий в колонне становится на четвереньки, второй через него перепрыгивает и становится на четвереньки, третий перепрыгивает через первого и второго и т. д.	Поточный	2–3 мин	Расстояние между препятствиями от 0,5 до 1 м
2.4	Кувырок-полет через партнера	Повторный	4–12 раз 2–4 серии	Упражнение выполнять со страховкой
2.5	Перекат через спину партнера	Повторный	4–12 раз 2–4 серии	Упражнение выполнять со страховкой
2.6	Бег с ведением мяча: левой (правой) рукой; двумя руками; спиной вперед	Поточный	2–3 мин	Чередовать темп выполнения упражнения
2.7	Броски мяча в цель, лежа на спине после выполнения перекатов через левое и правое плечо	Переменный	2–3 мин	Чередовать темп выполнения упражнения
2.8	Размахивание в висе на перекладине и соскоки с поворотом на 180°, 270° и 360°	Повторный	4–12 раз 2–4 серии	Приземление выполнять в обозначенный сектор

Продолжение таблицы 3.2

№ п/п	Содержание	Методы	Дозировка	Организационно-методические указания
2.9	Копирующие движения выполнения основных стоек и фаз БПБ	Повторный	4–12 раз 2–4 серии	Чередовать темп выполнения элементов приема
2.10	Зеркальное выполнение основных стоек и фаз БПБ	Повторный	4–12 раз 2–4 серии	Чередовать темп выполнения элементов приема
<b>3</b>	<b>Блок средств для развития СКС</b>			
3.1	Метание мячей (теннисных, набивных, баскетбольных, волейбольных, футбольных) на точность	Повторный	4–12 раз 2–4 серии	Чередовать расстояние до мишеней
3.2	Остановка секундомера на заданном отрезке времени	Повторный	4–12 раз 2–4 серии	Чередовать интервалы заданного модуля
3.3	Выжимание динамометра кистевого с заданным усилием	Повторный	4–12 раз 2–4 серии	Чередовать интервалы заданных усилий
3.4	Удержание статического равновесия стоя на одной ноге с закрытыми глазами	Повторный	4–12 раз 2–4 серии	Чередовать стойки на левой и правой ноге
3.5	Повороты на перевернутой гимнастической скамейке на 180° и 360° с ударами	Повторный	10–20 раз 2–4 серии	После падений выполнение поворотов продолжается
3.6	Выполнение ударов по сигналу: свистка — удар ближней рукой; хлопка — удар дальней ногой	Повторный	10–12 раз 2–4 серии	Чередовать интервалы подачи сигналов
3.7	Прыжки на точность после выполнения поворотов через правое и левое плечо	Повторный	4–12 раз 2–4 серии	Чередовать расстояния до секторов приземления
3.8	Прыжки с места вверх стоя на ограниченной опоре (перевернутая гимнастическая скамейка, тумба высотой 50 см)	Повторный	4–12 раз 2–4 серии	Упражнение выполнять со страховкой
3.9	Метание одновременно двух мячей (теннисных, набивных, баскетбольных и др.) в вертикальную и горизонтальную цель	Повторный	4–12 раз 2–4 серии	Чередовать расстояния до целей

Продолжение таблицы 3.2

№ п/п	Содержание	Методы	Дозировка	Организационно-методические указания
3.10	Подвижная игра «Выбивало». Группа делится на две команды: выбивал и выбиваемых. Выбиваемые становятся в центре обозначенной площадки, выбивалы — по кругу. Задача выбивал — бросанием мяча попасть в выбиваемых.	Игровой	4–6 раз 2–3 серии	Можно вносить изменения в правила игры: бросать мяч только левой или правой рукой, бросать мяч с отскоком от пола, бить только ногой и др.
3.11	Выполнение передвижений, подач и передач мяча игры в волейбол	Повторный	4–12 раз 2–4 серии	Обращать внимание на сохранение правильной осанки и взаимодействие при перемещении звеньев тела в пространстве
3.12	Выполнение блокирования и нападающего удара по мячу игры в волейбол	Повторный	4–12 раз 2–4 серии	Обращать внимание на взаимодействие при перемещении звеньев тела в пространстве
3.13	Двухсторонняя игра в волейбол	Игровой	3–5 партий до 15 или 25 очков	В соответствии с действующими правилами игры в волейбол
<b>4</b>	<b>Блок средств для развития интеллектуальных и психомоторных способностей</b>			
4.1	Словесное воспроизведение фотографии условного правонарушителя	Словесного и сенсорного воздействия	4–12 раз	Время для запоминания — не более 30 с. Объем воспроизводимых характеристик — 5–7
4.2	Запоминание эпизода, выводимого на экран монитора (например, фото места преступления), или ситуации, воссоздаваемой группой из 5–10 человек (например, условный правонарушитель в толпе), и его словесное воспроизведение	Словесного и сенсорного воздействия	4–12 раз	Время для запоминания — не более 30 с. Объем запоминаемых объектов — 5–7
4.3	Ответы на вопросы с задействованием долговременной памяти. Например: «Сколько на курсе спальных помещений, светильников, вазонов с цветами и др.?»	Словесного воздействия	4–12 раз	Содержание вопросов должно воспроизводить общедоступные образы

Продолжение таблицы 3.2

№ п/п	Содержание	Методы	Дозировка	Организационно-методические указания
4.4	Решение заданий по установлению закономерности числового ряда и его продолжению	Словесного и сенсорного воздействия	4–12 раз	Числовой ряд фиксируется на доске для рисования. Количество цифр в числовом ряду от 3 до 7
4.5	Пассивное осязание неподвижной фигуры — стимула	Сенсорного воздействия	4–12 раз	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Запрещается нажимать на фигуру, а также производить перемещение ее на ладони и ощупывать с помощью другой руки
4.6	Упражнение «Компас». Обучающемуся предлагается определить сторону горизонта по виртуальному компасу, указав направление только одного конца стрелки	Словесного воздействия, игровой	4–12 раз	Показателями оценки может выступать количество ошибок или время выполнения задания
4.7	Задание «Сложная зрительно-моторная реакция» НС-Психотеста	Повторный	2–3 раза	Тест выполняется в соответствии с методикой задания НС-Психотеста
4.8	Задание «Реакция на движущийся объект» НС-Психотеста	Повторный	2–3 раза	Тест выполняется в соответствии с методикой задания НС-Психотеста
4.9	Задание «Критическая частота слияния мельканий» НС-Психотеста	Повторный	2–3 раза	Тест выполняется в соответствии с методикой задания НС-Психотеста
4.10	Остановка секундомера на заданном интервале от 5 до 20 с	Равномерный, групповой	4–6 раз 2–3 серии	Упражнение можно выполнять с группой обучающихся
<b>5</b>	<b>Блок средств для развития СКС на фоне утомления</b>			
5.1	Жонглирование мячами одинакового объема и веса	Повторный	2–3 серии по 3 мин	После падения мячей выполнение упражнения продолжается. Темп выполнения задается голосом
5.2	Жонглирование мячами разного объема и веса	Повторный	2–3 серии по 3 мин	После падения мячей выполнение упражнения продолжается. Темп выполнения задается голосом

Продолжение таблицы 3.2

№ п/п	Содержание	Методы	Дозировка	Организационно-методические указания
5.3	Жонглирование мячами разного объема и веса с поворотами через левое и правое плечо	Повторный	2–3 серии по 3 мин	После падения мячей выполнение упражнения продолжается. Смена поворотов задается голосом
5.4	Бег к пронумерованным меткам	Кратковременных усилий, повторный	2–3 серии по 3 мин	Точка смены предъявлений может находиться внутри круга с метками или за метками (веер). Количество предъявлений — от 3 до 5. В качестве предъявлений могут быть использованы как цифры, так и фотографии условных правонарушителей
5.5	Партнеры стоят лицом друг к другу (в парах), положив прямые руки на плечи друг другу. По команде партнеры стараются наступить друг другу на ногу	Равномерный	2–3 серии по 2 мин	Упражнение выполняется без остановки
5.6	Партнеры находятся в упоре лежа лицом друг к другу. По команде партнеры стараются наступить друг другу на руку	Равномерный	2–3 серии по 30 с	Упражнение выполняется без остановки
5.7	Пять партнеров стоят по кругу, трое — в центре с мячами. Из центра выполняются передачи мяча любому партнеру в круге и обратно	Повторный	2–3 серии по 3 мин	Передача мяча в одно касание, столкновение мячей недопустимо
5.8	Пять–девять партнеров стоят по кругу, один (центральной) — внутри круга. По команде выполняется передача мяча партнерам через круг в любом порядке. Центральной старается перехватить мяч	Повторный	2–3 серии по 3 мин	Передача мяча в одно касание, при перехвате мяча центральным происходит смена мест с партнером, делавшим передачу

Продолжение таблицы 3.2

№ п/п	Содержание	Методы	Дозировка	Организационно-методические указания
5.9	Из основной стойки лицом друг к другу партнеры в паре одновременно бросают и ловят свободной рукой два мяча	Повторный	2–3 серии по 3 мин	Движения выполняются одновременно. Расстояние между партнерами может меняться от 1 до 5 м
5.10	То же, только из основной стойки на перевернутой гимнастической скамейке	Повторный	2–3 серии по 3 мин	Движения выполняются одновременно. После падения мячей или партнеров упражнение продолжается
<b>6</b>	<b>Блок средств для развития комплексных КНС и КС</b>			
6.1	Во время движения по полосе препятствий на этапе «Класс» запомнить фото условного правонарушителя, на этапе «Автобус» найти данное фото из 10 предъявленных	Соревновательный	2–3 серии по 2–3 мин	Фотографии для запоминания и предъявления каждый раз меняются
6.2	Во время движения по полосе препятствий на этапе «Класс» прочитать и запомнить ориентировку, на этапе «Автобус» опознать разыскиваемое лицо	Соревновательный	2–3 серии по 2–3 мин	В качестве разыскиваемых лиц выступают свободные курсанты
6.3	Во время движения по полосе препятствий на этапе «Тоннель» выполнить остановку секундомера на заданном интервале, на этапе «Автобус» выполнить 10 поворотов на перевернутой гимнастической скамейке на 360° с ударами по боксерской лапе руками	Комплексный, кратковременных усилий	2–3 серии по 2–3 мин	Временные интервалы каждый раз меняются
6.4	Во время движения по полосе препятствий на этапе «Тоннель» выжать ручной динамометр с указанным диапазоном усилий, на этапе «Автобус» выполнить 10 поворотов на перевернутой гимнастической скамейке на 360° с ударами по макиваре ногами	Комплексный, кратковременных усилий	2–3 серии по 2–3 мин	Диапазоны усилий каждый раз меняются

№ п/п	Содержание	Методы	Дозировка	Организационно-методические указания
6.5	Во время движения по полосе препятствий на этапе «Вагон» выполнить задание «Реакция на движущийся объект» НС-Психотеста	Комплексный, кратковременных усилий	2–3 серии по 2–3 мин	С методикой работы на НС-Психотесте обучающийся ознакомляется заранее
6.6	Во время движения по полосе препятствий на этапе «Вагон» выполнить задание «Сложная моторная реакция» НС-Психотеста	Комплексный, кратковременных усилий	2–3 серии по 2–3 мин	С методикой работы на НС-Психотесте обучающийся ознакомляется заранее
6.7	Во время движения по полосе препятствий на этапе «Вагон» выполнить задание «Критическая частота слияния мельканий» НС-Психотеста	Комплексный, кратковременных усилий	2–3 серии по 2–3 мин	С методикой работы на НС-Психотесте обучающийся ознакомляется заранее
6.8	Во время движения по полосе препятствий на этапе «Вагон» выполнить задание «Координациометр» НС-Психотеста	Комплексный, кратковременных усилий	2–3 серии по 2–3 мин	С методикой работы на НС-Психотесте обучающийся ознакомляется заранее
6.9	Во время движения по полосе препятствий на этапе «Вагон» выполнить задание «Простая зрительная моторная реакция» НС-Психотеста	Комплексный, кратковременных усилий	2–3 серии по 2–3 мин	С методикой работы на НС-Психотесте обучающийся ознакомляется заранее
6.10	Во время движения по полосе препятствий на этапе «Татами» выполнить задание «Катящиеся мячи» на устройстве для диагностики и развития КС спортсмена в контактном единоборстве	Комплексный, кратковременных усилий	2–3 серии по 2–3 мин	С методикой работы на устройстве обучающийся ознакомляется заранее

Таблица 3.3 — Компоненты ТТДПХ

№ п/п	Содержание	Методы	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>А</b>	<b>Блок защитно-атакующих действий от ударов: руками, ногами</b>			
А.1	Выполнение удара рукой сверху	Целостно-конструктивного упражнения	2–3 серии по 10 раз	Необходимо обращать внимание на сохранение устойчивого положения при перемещении звеньев тела в пространстве
А.2	Выполнение удара рукой сбоку	Целостно-конструктивного упражнения	2–3 серии по 10 раз	Необходимо обращать внимание на сохранение устойчивого положения при перемещении звеньев тела в пространстве
А.3	Выполнение удара рукой снизу	Целостно-конструктивного упражнения	2–3 серии по 10 раз	Необходимо обращать внимание на сохранение устойчивого положения при перемещении звеньев тела в пространстве
А.4	Выполнение прямого удара рукой	Целостно-конструктивного упражнения	2–3 серии по 10 раз	Необходимо обращать внимание на сохранение устойчивого положения при перемещении звеньев тела в пространстве
А.5	Выполнение удара рукой наотмашь	Целостно-конструктивного упражнения	2–3 серии по 10 раз	Необходимо обращать внимание на сохранение устойчивого положения при перемещении звеньев тела в пространстве
А.6	Выполнение прямого удара ногой	Целостно-конструктивного упражнения	2–3 серии по 10 раз	Необходимо обращать внимание на сохранение устойчивого положения при перемещении звеньев тела в пространстве
А.7	Выполнение кругового удара ногой	Целостно-конструктивного упражнения	2–3 серии по 10 раз	Необходимо обращать внимание на сохранение устойчивого положения при перемещении звеньев тела в пространстве
А.8	Выполнение защиты (подставкой, отбивом, уклоном) от ударов руками	Целостно-конструктивного упражнения	2–3 серии по 10 раз	Необходимо обращать внимание на правильность постановки блоков и сохранение устойчивого положения при перемещении звеньев тела в пространстве
А.9	Выполнение защиты (подставкой одного, двух предплечий) от ударов ногами	Целостно-конструктивного упражнения	2–3 серии по 10 раз	Необходимо обращать внимание на правильность постановки блоков и сохранение устойчивого положения при перемещении звеньев тела в пространстве

Продолжение таблицы 3.3

№ п/п	Содержание	Методы	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Б</b>	<b>Блок болевых приемов борьбы, удушающих приемов</b>			
Б.1	Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком»	Целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на точность выполнения захвата, ухода с линии атаки и нанесение удара
Б.2	Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком»	Целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на точность выполнения захвата, ухода с линии атаки и нанесение удара
Б.3	Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком»	Целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на точность выполнения захвата, ухода с линии атаки и нанесение удара
Б.4	Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком»	Целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на точность выполнения захвата, ухода с линии атаки и нанесение удара
Б.5	Ограничение свободы передвижения «рычагом руки через предплечье»	Целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на точность выполнения захвата, ухода с линии атаки и нанесение удара
Б.6	Ограничение свободы передвижения «скручиванием руки наружу»	Целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на точность выполнения захвата, ухода с линии атаки и нанесение удара
Б.7	Ограничение свободы передвижения «скручиванием руки внутрь»	Целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на точность выполнения захвата, ухода с линии атаки и нанесение удара
Б.8	Ограничение свободы передвижения «дожимом кисти»	Целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на точность выполнения захвата, ухода с линии атаки и нанесение удара
Б.9	Удушающий прием плечом и предплечьем сидя	Целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на точность выполнения захвата и степень дозирования удушающего воздействия
Б.10	Удушающий прием плечом и предплечьем сзади стоя	Целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на точность выполнения захвата и степень дозирования удушающего воздействия

Продолжение таблицы 3.3

№ п/п	Содержание	Методы	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>В</b>	<b>Блок приемов борьбы</b>			
В.1	Выполнение броска передней подножкой	Целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на точность выполнения захвата, сохранение устойчивого положения при перемещении звеньев тела в пространстве
В.2	Выполнение броска задней подножкой	Целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на точность выполнения захвата, сохранение устойчивого положения при перемещении звеньев тела в пространстве
В.3	Выполнение броска через бедро	Целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на точность выполнения захвата, сохранение устойчивого положения при перемещении звеньев тела в пространстве
В.4	Выполнение броска через спину	Целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на точность выполнения захвата, сохранение устойчивого положения при перемещении звеньев тела в пространстве
В.5	Выполнение броска задней подножкой с захватом ноги	Целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на точность выполнения захвата, сохранение устойчивого положения при перемещении звеньев тела в пространстве
В.6	Выполнение броска с захватом ног спереди	Целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на точность выполнения захвата, сохранение устойчивого положения при перемещении звеньев тела в пространстве
В.7	Выполнение броска с захватом ног сзади	Целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на точность выполнения захвата, сохранение устойчивого положения при перемещении звеньев тела в пространстве
В.7	Выполнение удержаний (сбоку, сверху, со стороны головы)	Целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на точность выполнения захвата и степень дозирования болевых ощущений

№ п/п	Содержание	Методы	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Г</b>	<b>Блок защитных действий от нападения невооруженного и вооруженного правонарушителя</b>			
Г.1	Освобождение от обхвата туловища под руки при подходе сзади	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательное нанесение расслабляющего удара и выведение ассистента из равновесия
Г.2	Освобождение от обхвата туловища под руки при подходе спереди	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательное нанесение расслабляющего удара и выведение ассистента из равновесия
Г.3	Освобождение от обхвата туловища над руками при подходе сзади	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательное нанесение расслабляющего удара и выведение ассистента из равновесия
Г.4	Освобождение от обхвата туловища над руками при подходе спереди	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательное нанесение расслабляющего удара и выведение ассистента из равновесия
Г.5	Освобождение от захвата за руки двумя руками сверху	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательное нанесение расслабляющего удара и выведение ассистента из равновесия
Г.6	Освобождение от захвата за одежду на груди двумя руками	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательное нанесение расслабляющего удара и выведение ассистента из равновесия
Г.7	Освобождение от захвата шеи двумя руками спереди	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательное нанесение расслабляющего удара и выведение ассистента из равновесия
Г.8	Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательное нанесение расслабляющего удара и выведение ассистента из равновесия

Продолжение таблицы 3.3

№ п/п	Содержание	Методы	Дозировка	Организационно-методические указания
Г.9	Освобождение от захвата волос спереди	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательное нанесение расслабляющего удара и выведение ассистента из равновесия
Г.10	Освобождение от захвата волос сзади	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательное нанесение расслабляющего удара и выведение ассистента из равновесия
Г.11	Освобождение от захвата ног спереди	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательное нанесение расслабляющего удара и выведение ассистента из равновесия
Г.12	Освобождение от захвата ног сзади	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательное нанесение расслабляющего удара и выведение ассистента из равновесия
Г.13	Защитные действия от удара ножом сверху	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки и нанесение расслабляющего удара
Г.14	Защитные действия от удара ножом сбоку	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки и нанесение расслабляющего удара
Г.15	Защитные действия от удара ножом снизу	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки и нанесение расслабляющего удара
Г.16	Защитные действия от прямого удара ножом	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки и нанесение расслабляющего удара
Г.17	Защитные действия от удара ножом наотмашь	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки и нанесение расслабляющего удара

Продолжение таблицы 3.3

№ п/п	Содержание	Методы	Дозировка	Организационно-методические указания
Г.18	Защитные действия от угрозы пистолетом в упор спереди	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки, нанесение расслабляющего удара, выбивание и подбор оружия
Г.19	Защитные действия от угрозы пистолетом в упор сзади	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки, нанесение расслабляющего удара, выбивание и подбор оружия
Г.20	Защитные действия от угрозы ружьем (автоматом) в упор спереди	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки, нанесение расслабляющего удара, выбивание и подбор оружия
Г.21	Защитные действия от угрозы ружьем (автоматом) сзади	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки, нанесение расслабляющего удара, выбивание и подбор оружия
Г.22	Защитные действия от попыток обезоруживания сотрудника при нападении спереди	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки, нанесение расслабляющего удара
Г.23	Защитные действия от попыток обезоруживания сотрудника при нападении сзади	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки, нанесение расслабляющего удара
Г.24	Защитные действия при попытке правонарушителя достать оружие из нагрудного кармана	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки, нанесение расслабляющего удара, правильность захвата рук
Г.25	Защитные действия при попытке правонарушителя достать оружие из кармана брюк	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки, нанесение расслабляющего удара, правильность захвата рук

№ п/п	Содержание	Методы	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Д</b>	<b>Блок действий, направленных на сковывание наручниками, связывание веревкой, брючным ремнем</b>			
Д.1	Техника выполнения способов сковывания	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	4–8 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный контроль болевого воздействия и правильную подачу команд
Д.2	Техника выполнения способов связывания	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	4–8 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный контроль болевого воздействия и правильную подачу команд
<b>Е</b>	<b>Блок действий, направленных на проведение наружного досмотра</b>			
Е.1	Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину стоя у стены	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	4–8 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный контроль болевого воздействия и правильную подачу команд
Е.2	Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении лежа	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	4–8 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный контроль болевого воздействия и правильную подачу команд
Е.3	Наружный досмотр после сковывания наручниками стоя у стены	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	4–8 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный контроль болевого воздействия и правильную подачу команд
Е.4	Наружный досмотр после сковывания наручниками в положении лежа	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	4–8 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный контроль болевого воздействия и правильную подачу команд
Е.5	Наружный досмотр под угрозой применения оружия в положении стоя у стены	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	4–8 раз	Необходимо обращать внимание на правильную подачу команд
Е.6	Наружный досмотр под угрозой применения оружия в положении стоя на коленях	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	4–8 раз	Необходимо обращать внимание на правильную подачу команд

Продолжение таблицы 3.3

№ п/п	Содержание	Методы	Дозировка	Организационно-методические указания
Е.7	Наружный досмотр под угрозой применения оружия в положении лежа на животе	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	4–8 раз	Необходимо обращать внимание на правильную подачу команд
Е.8	Наружный досмотр вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении лежа	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	4–8 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный контроль болевого воздействия и правильную подачу команд
Е.9	Наружный досмотр вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	4–8 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный контроль болевого воздействия и правильную подачу команд
<b>Ж</b>	<b>Блок действий, направленных на взаимодействие двух сотрудников при задержании правонарушителя</b>			
Ж.1	Взаимодействие двух сотрудников при задержании правонарушителя при подходе сзади	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	4–8 раз	Необходимо обращать внимание на последовательность действий сотрудников
Ж.2	Взаимодействие двух сотрудников при задержании правонарушителя при подходе спереди	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	4–8 раз	Необходимо обращать внимание на последовательность действий сотрудников
<b>З</b>	<b>Блок действий, направленных на выполнение специальных приемов применения палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т)</b>			
З.1	Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой сверху	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки и допустимую область нанесения расслабляющего удара
З.2	Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой сбоку	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки и допустимую область нанесения расслабляющего удара

Продолжение таблицы 3.3

№ п/п	Содержание	Методы	Дозировка	Организационно-методические указания
3.3	Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой снизу	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки и допустимую область нанесения расслабляющего удара
3.4	Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой прямо «тычком»	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки и допустимую область нанесения расслабляющего удара
3.5	Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой наотмашь	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки и допустимую область нанесения расслабляющего удара
3.6	Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от прямого удара ногой	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки и допустимую область нанесения расслабляющего удара
3.7	Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от кругового удара ногой	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки и допустимую область нанесения расслабляющего удара
3.8	Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом (предметом) сверху	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки и допустимую область нанесения расслабляющего удара

Продолжение таблицы 3.3

№ п/п	Содержание	Методы	Дозировка	Организационно-методические указания
3.9	Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом (предметом) сбоку	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки и допустимую область нанесения расслабляющего удара
3.10	Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом (предметом) снизу	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки и допустимую область нанесения расслабляющего удара
3.11	Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом (предметом) прямо «тычком»	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки и допустимую область нанесения расслабляющего удара
3.12	Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом (предметом) наотмашь	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–12 раз	Необходимо обращать внимание на обязательный уход с линии атаки и допустимую область нанесения расслабляющего удара
<b>И</b>	<b>Блок действий, направленных тактическое применение БПБ</b>			
И.1	Технико-тактические действия сотрудника при одиночном нападении	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–8 раз	Необходимо обращать внимание на правильное применение боевой стойки для осуществления защитных и атакующих действий
И.2	Технико-тактические действия сотрудника при групповом нападении	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–8 раз	Необходимо обращать внимание на правильное применение боевой стойки для осуществления защитных и атакующих действий

№ п/п	Содержание	Методы	Дозировка	Организационно-методические указания
И.3	Технико-тактические действия сотрудника против правонарушителя, вооруженного пистолетом	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–8 раз	Необходимо обращать внимание на правильное применение боевой стойки для осуществления защитных и атакующих действий
И.4	Технико-тактические действия сотрудника против правонарушителя, вооруженного ножом	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	6–8 раз	Необходимо обращать внимание на правильное применение боевой стойки для осуществления защитных и атакующих действий
И.5	Технико-тактические действия сотрудника при задержании правонарушителя в кабинете	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	4–8 раз	Необходимо обращать внимание на соблюдение дистанционных параметров при осуществлении защитно-атакующих действий
И.6	Технико-тактические действия сотрудника при задержании правонарушителя на лестничном пролете	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	4–8 раз	Необходимо обращать внимание на соблюдение дистанционных параметров при осуществлении защитно-атакующих действий
И.7	Технико-тактические действия сотрудника при задержании правонарушителя в кабине лифта	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	4–8 раз	Необходимо обращать внимание на соблюдение дистанционных параметров при осуществлении защитно-атакующих действий
И.8	Технико-тактические действия сотрудника при задержании правонарушителя в транспортном средстве	Расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения	4–8 раз	Необходимо обращать внимание на соблюдение дистанционных параметров при осуществлении защитно-атакующих действий

### 3.3. Равномерное развитие компонентов психофизического потенциала и тактико-технических действий прикладного характера

Таблица 3.4 — Распределение средств ППФП в течение 5-го семестра

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов	Средства ППФП
5-й семестр			
1	Раздел 1. Теоретические сведения по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка»		
1.3	Тема 3. Теоретические сведения о профессионально-прикладной физической подготовке с позиции сопряжения профессионально важных психофизических качеств сотрудников органов внутренних дел. Профессионально важные психофизические качества. Психофизическая готовность (подготовленность) сотрудников органов внутренних дел к эффективной профессиональной двигательной деятельности. Средства сопряженной двигательной-координационной направленности в процессе профессионально-прикладной физической подготовки	2	
2	Раздел 2. Специально-прикладная физическая подготовка		
2.1	Тема 1. Легкоатлетическая подготовка	10	
2.1.19	Совершенствование техники челночного бега 10×10 м (м., ж.). Выполнение контрольного норматива: челночный бег 10×10 м (м., ж.)	2	1.2, 1.6, 2.1, 2.2, 3.7, 3.8, 3.10, 5.4
2.1.20	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м (м.), 60 м (ж.). Выполнение контрольного норматива: бег на короткие дистанции 100 м (м.), 60 м (ж.)	2	1.1, 1.7, 2.6, 3.8, 5.4, 5.5
2.1.21	Совершенствование техники бега на средние дистанции 1500 м (м.), 500 м (ж.). Выполнение контрольного норматива: бег на средние дистанции 1500 м (м.), 500 м (ж.)	2	1.3, 2.3, 2.8, 3.2, 3.4, 3.10
2.1.22	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3000 м (м.), 1000 м (ж.). Выполнение контрольного норматива: бег на длинные дистанции 3000 м (м.), 1000 м (ж.)	2	1.4, 2.3, 2.8, 3.2, 3.4, 3.10
2.1.23	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 5000 м (м.), 1500 м (ж.). Выполнение контрольного норматива: бег на длинные дистанции 5000 м (м.), 1500 м (ж.)	2	1.3, 1.4, 2.3, 2.8, 3.2, 3.10
2.2	Тема 2. Атлетическая подготовка	10	
2.2.20	Совершенствование техники подтягивания на перекладине (м.), подтягивания на низкой перекладине (ж.). Выполнение контрольного норматива: подтягивание на перекладине (м.), подтягивание на низкой перекладине (ж.)	2	1.5, 3.3, 3.5, 5.5, 5.6, 5.8

Продолжение таблицы 3.4

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов	Средства ППФП
2.2.21	Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре на брусках (м.), сгибания и разгибания рук в упоре о скамейку (ж.). Выполнение контрольного норматива: сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (м.), сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку (ж.)	2	1.8, 1.9, 3.3, 3.5, 5.6, 5.8
2.2.22	Совершенствование техники рывка гири (24 кг) (м.), поднимания туловища из положения лежа на спине (ж.). Выполнение контрольного норматива: рывок гири (24 кг) (м.), поднимание туловища из положения лежа на спине (ж.)	2	1.13, 1.14, 1.9, 1.11, 3.5, 5.8
2.2.23	Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа (м.), сгибания и разгибания рук в упоре о скамейку (ж.). Выполнение контрольного норматива: сгибания и разгибания рук в упоре лежа (м.), сгибания и разгибания рук в упоре о скамейку (ж.)	2	1.9, 1.10, 1.2, 3.3, 3.5, 5.6
2.2.24	Совершенствование техники рывка гири (24 кг) (м.), подъем туловища из положения лежа на спине (ж.). Выполнение контрольного норматива: рывок гири (24 кг) (м.), подъем туловища из положения лежа на спине (ж.)	2	1.13, 1.14, 1.9, 1.11, 3.5, 5.8
3	Раздел 3. Техническая подготовка		
3.1	Тема 1. Защитно-атакующие действия от ударов: руками, ногами	12	
3.1.16	Совершенствование техники удара рукой сверху. Совершенствование техники удара рукой сбоку. Совершенствование техники удара рукой снизу. Совершенствование техники прямого удара рукой. Совершенствование техники удара рукой наотмашь	2	А.1 – А.5; 2.9, 3.1, 3.6, 4.6, 5.1
3.1.17	Совершенствование техники удара рукой сверху. Совершенствование техники удара рукой сбоку. Совершенствование техники удара рукой снизу. Совершенствование техники прямого удара рукой. Совершенствование техники удара рукой наотмашь	2	А.1 – А.5; 2.9, 3.1, 3.6, 4.6, 5.2
3.1.18	Совершенствование техники прямого удара ногой. Совершенствование техники кругового удара ногой	2	А.6; 2.9, 3.1, 3.6, 4.6, 5.3
3.1.19	Совершенствование техники прямого удара ногой. Совершенствование техники кругового удара ногой	2	А.7; 2.9, 3.1, 3.6, 4.4, 5.7
3.1.20	Совершенствование техники защиты уклоном от удара рукой. Совершенствование техники защиты нырком от удара рукой. Совершенствование техники защиты подставкой предплечья (вверх, вниз, в сторону, вовнутрь, наружу) от удара рукой. Совершенствование техники защиты подставкой обоих предплечий (вниз скрестно, параллельно) от удара рукой. Совершенствование техники отбивом от удара рукой	2	А.8, А.9; 2.9, 3.1, 4.3, 4.6, 5.9, 5.10

Продолжение таблицы 3.4

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов	Средства ППФП
3.1.21	Совершенствование техники защиты подставкой одного предплечья от удара ногой. Совершенствование техники защиты подставкой двух предплечий от удара ногой	2	А.9; 2.7, 3.1, 3.9, 4.6, 5.9, 5.10
3.3	Тема 3. Приемы борьбы	6	
3.3.13	Совершенствование техники броска задней подножкой. Совершенствование техники броска передней подножкой. Совершенствование техники броска через бедро. Совершенствование техники броска через спину. Совершенствование техники броска задней подножкой с захватом ноги	2	В.1 – В.5; 2.4, 2.5, 3.1, 3.6, 4.6, 5.7
3.3.14	Совершенствование техники броска задней подножкой. Совершенствование техники броска передней подножкой. Совершенствование техники броска через бедро. Совершенствование техники броска через спину. Совершенствование техники броска задней подножкой с захватом ноги	2	В.1 – В.5; 2.4, 2.5, 3.1, 3.6, 4.5, 5.9
3.3.15	Совершенствование техники броска с захватом ног сзади. Совершенствование техники броска с захватом ног спереди	2	В.6, В.7; 2.4, 2.5, 3.3, 3.4, 4.3, 5.10
3.2	Тема 2. Болевые приемы борьбы. Удушающие приемы	12	
3.2.21	Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком». Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком». Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком»	2	Б.1, Б.3, Б.4; 2.3, 2.4, 2.10, 3.3, 4.6, 5.1
3.2.22	Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения «скручиванием руки внутрь». Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения «скручиванием руки наружу»	2	Б.6, Б.7, Б.4; 2.2, 2.7, 2.10, 3.3, 4.5, 5.3
3.2.23	Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком». Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения «дожимом кисти». Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения «рычагом руки через предплечье»	2	Б.2, Б.5, Б.8; 2.3, 2.8, 2.10, 3.3, 4.6, 5.4

Продолжение таблицы 3.4

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов	Средства ППФП
3.2.24	Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком». Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения «скручиванием руки внутрь». Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения «скручиванием руки наружу»	2	Б.1, Б.6, Б.7; 2.4, 2.9, 2.10, 3.3, 4.3, 5.5
3.2.25	Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком». Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком». Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком». Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения «рычагом руки через предплечье»	2	Б.2 – Б.5; 2.5, 2.9, 3.3, 3.4, 4.4, 5.6, 5.7
3.2.26	Совершенствование техники удушающего приема плечом и предплечьем сидя. Совершенствование техники удушающего приема плечом и предплечьем сзади стоя	2	Б.9, Б.10; 2.6, 2.9, 2.10, 3.4, 4.4, 5.6
3.3	Тема 3. Приемы борьбы	6	
3.3.16	Совершенствование техники броска задней подножкой. Совершенствование техники броска задней подножкой с захватом ноги. Совершенствование техники броска передней подножкой	2	В.1, В.2, В.5; 2.4, 2.5, 2.9, 3.3, 3.4, 4.3, 5.10
3.3.17	Совершенствование техники броска через бедро. Совершенствование техники броска через спину	2	В.3, В.4; 2.4, 2.9, 3.5, 3.6, 4.4, 5.2
3.3.18	Совершенствование техники удержания сбоку. Совершенствование техники удержания поперек. Совершенствование техники удержания со стороны головы. Совершенствование техники удержания сверху	2	В.7; 2.4, 2.9, 3.5, 3.6, 4.4, 5.2
3.4	Тема 4. Защитные действия от нападения невооруженного и вооруженного правонарушителя	6	
3.4.28	Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища под руки при подходе сзади. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища под руки при подходе спереди. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища над руками при подходе сзади. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища над руками при подходе спереди	2	Г.1 – Г.4; 2.1, 2.2, 3.1, 3.2, 4.3, 4.4, 5.1, 5.2

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов	Средства ППФ
3.4.29	Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища под руки при подходе сзади. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища под руки при подходе спереди. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища над руками при подходе сзади. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища над руками при подходе спереди	2	Г.1 – Г.4; 2.3, 2.4, 3.3, 3.4, 4.5, 4.5, 5.3, 5.4
3.4.30	Совершенствование техники освобождения от захвата волос при подходе спереди. Совершенствование техники освобождения от захвата волос при подходе сзади. Совершенствование техники освобождения от захвата ног при подходе спереди. Совершенствование техники освобождения от захвата ног при подходе сзади	2	Г.9 – Г.12; 2.5, 2.6, 3.5, 3.6, 4.3, 4.4, 5.5, 5.6
3.5	Тема 5. Сковывание наручниками, связывание веревкой, брючным ремнем	4	
3.5.3	Совершенствование техники выполнения способов сковывания наручниками: обычный, ударный. Совершенствование техники выполнения способов связывания веревкой: удавка, восьмерка. Совершенствование техники выполнения способов связывания брючным ремнем: двойная петля, обычная петля	2	Д.1, Д.2; 2.7, 2.8, 3.7, 3.8, 4.5, 4.6, 5.7, 5.8
3.5.4	Совершенствование техники выполнения способов сковывания наручниками: обычный, ударный. Совершенствование техники выполнения способов связывания веревкой: удавка, восьмерка. Совершенствование техники выполнения способов связывания брючным ремнем: двойная петля, обычная петля	2	Д.1, Д.2; 2.9, 2.10, 3.9, 3.10, 4.3, 4.4, 5.8, 5.9
	Всего в 5-м семестре	68	

### 3.4. Сопряженное развитие компонентов психофизического потенциала и тактико-технических действий прикладного характера

Таблица 3.5 — Сопряжение средств ППФП в течение 6-го семестра

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
3	Раздел 3. Техническая подготовка			
3.8	Специальные приемы применения палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т)	6		
3.8.10	Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой сверху. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой сбоку. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой снизу. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от прямого удара правонарушителя рукой. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой наотмашь	2	3.1 – А.1; 3.2 – А.2; 3.3 – А.3; 3.4 – А.4; 3.5 – А.5; 3.1-3.5 – А.8	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
	3.1 – 2.9; 3.2 – 2.10; 3.3 – 2.9; 3.4 – 2.10; 3.5 – 2.9		С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность	
3.8.11	Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от прямого удара правонарушителя ногой. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от кругового удара правонарушителя ногой	2	3.6 – А.6; 3.7 – А.7; 3.6 – А.9; 3.7 – А.9	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			3.6 – 2.9; 3.6 – 3.6; 3.7 – 2.9; 3.7 – 3.6	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
3.8.12	Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом, предметом сверху	2	3.8 – А.1; 3.9 – А.2; 3.10 – А.3; 3.11 – А.4; 3.12 – А.5	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений

Продолжение таблицы 3.5

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
	<p>Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом, предметом сбоку.</p> <p>Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом, предметом снизу.</p> <p>Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом, предметом прямо «тычком».</p> <p>Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом, предметом наотмашь</p>		<p>3.8 – 2.9; 3.9 – 2.10; 3.10 – 2.9; 3.11 – 2.10; 3.12 – 2.9</p>	<p>С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность</p>
4	Раздел 4. Тактическая подготовка			
4.1	Тема 1. Тактика применения приемов самообороны (техничко-тактические действия)	32		
4.1.1	Обучение технико-тактическим действиям сотрудника при одиночном нападении	2	<p>И.1 – А.8; И.1 – Б.6; И.1 – В.1; И.1 – Г.1; И.1 – Д.1; И.1 – Е.1; И.1 – З.1</p>	<p>С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений</p>
			<p>И.1 – 2.9; И.1 – 2.10; И.1 – 3.6; И.1 – 4.7; И.1 – 4.10</p>	<p>С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность</p>

Продолжение таблицы 3.5

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
4.1.2	Обучение технико-тактическим действиям сотрудника при групповом нападении	2	И.2 – А.8; И.2 – А.9; И.2 – В.1; И.2 – В.2; И.2 – Г.1; И.2 – Г.2; И.2 – Д.1; И.2 – Д.2; И.2 – 3.1; И.2 – 3.2	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			И.2 – 2.7; И.2 – 2.9; И.2 – 3.1; И.2 – 2.5; И.2 – 5.4; И.2 – 5.7	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
4.1.3	Обучение технико-тактическим действиям сотрудника против правонарушителя, вооруженного пистолетом	2	И.3 – Б.6; И.3 – Б.7; И.3 – Г.20; И.3 – Г.21; И.3 – Д.1; И.3 – Д.2; И.3 – Е.1; И.3 – Е.2; И.3 – Ж.1; И.3 – Ж.2	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			И.3 – 2.1; И.3 – 2.8; И.3 – 2.9; И.3 – 2.10; И.3 – 4.2; И.3 – 4.10	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
4.1.4	Обучение технико-тактическим действиям сотрудника против правонарушителя, вооруженного ножом	2	И.4 – А.1; И.4 – А.2; И.4 – Б.6; И.4 – Б.7; И.4 – В.3; И.4 – В.4; И.4 – Г.13; И.4 – Г.14; И.4 – Г.15; И.4 – Г.22; И.4 – Г.23; И.4 – Д.1; И.4 – Д.2	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			И.4 – 2.1; И.4 – 2.9; И.4 – 2.10; И.4 – 3.5; И.4 – 3.6; И.4 – 4.5; И.4 – 4.6	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
4.1.5	Совершенствование технико-тактических действий сотрудника при одиночном нападении	2	И.1 – А.8; И.1 – Б.6; И.1 – В.2; И.1 – Г.2; И.1 – Д.2; И.1 – Е.2; И.1 – 3.2	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			И.1 – 2.9; И.1 – 2.10; И.1 – 3.6; И.1 – 4.7; И.1 – 4.10	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность

Продолжение таблицы 3.5

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
4.1.6	Совершенствование технико-тактических действий сотрудника при групповом нападении	2	И.2 – А.8; И.2 – А.9; И.2 – В.3; И.2 – В.4; И.2 – Г.3; И.2 – Г.4; И.2 – Д.1; И.2 – Д.2; И.2 – 3.3; И.2 – 3.4	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			И.2 – 2.7; И.2 – 2.9; И.2 – 3.1; И.2 – 2.5; И.2 – 5.4; И.2 – 5.7	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
4.1.7	Совершенствование технико-тактических действий сотрудника против правонарушителя, вооруженного пистолетом	2	И.3 – Б.6; И.3 – Б.7; И.3 – Г.20; И.3 – Г.21; И.3 – Д.1; И.3 – Д.2; И.3 – Е.3; И.3 – Е.4; И.3 – Ж.1; И.3 – Ж.2	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			И.3 – 2.1; И.3 – 2.8; И.3 – 2.9; И.3 – 2.10; И.3 – 4.2; И.3 – 4.10	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
4.1.8	Совершенствование тактико-технических действий сотрудника против правонарушителя, вооруженного ножом	2	И.4 – А.3; И.4 – А.4; И.4 – Б.6; И.4 – Б.7; И.4 – В.1; И.4 – В.2; И.4 – Г.16; И.4 – Г.17; И.4 – Г.22; И.4 – Г.23; И.4 – Д.3; И.4 – Д.4	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			И.4 – 2.1; И.4 – 2.9; И.4 – 2.10; И.4 – 3.5; И.4 – 3.6; И.4 – 4.5; И.4 – 4.6	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
4.1.9	Обучение технико-тактическим действиям сотрудника при задержании правонарушителя в кабинете	2	И.5 – А.8; И.5 – А.9; И.5 – Г.5; И.5 – Г.6; И.5 – Г.22; И.5 – Д.1; И.5 – Д.2; И.5 – Ж.1; И.5 – Ж.2	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			И.5 – 4.1; И.5 – 4.2; И.5 – 4.8; И.5 – 4.9; И.5 – 6.1; И.5 – 6.2; И.5 – 6.3	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность

Продолжение таблицы 3.5

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
4.1.10	Обучение технико-тактическим действиям сотрудника при задержании правонарушителя на лестничном пролете	2	И.6 – А.8; И.6 – А.9; И.6 – Б.1; И.6 – Б.3; И.6 – Г.5; И.6 – Г.6; И.6 – Г.15; И.6 – Г.22; И.6 – Г.23; И.6 – Ж.1	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			И.6 – 2.9; И.6 – 4.1; И.6 – 4.4; И.6 – 6.6; И.6 – 6.9; И.6 – 6.10	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
4.1.11	Обучение технико-тактическим действиям сотрудника при задержании правонарушителя в кабине лифта	2	И.7 – А.3; И.7 – А.6; И.7 – Б.3; И.7 – Б.5; И.7 – Б.8; И.7 – Б.10; И.7 – Г.4; И.7 – Г.8; И.7 – Г.15; И.7 – Г.18	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			И.7 – 2.1; И.7 – 2.10; И.7 – 3.2; И.7 – 3.3; И.7 – 3.7; И.7 – 4.6; И.7 – 6.8	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
4.1.12	Обучение технико-тактическим действиям сотрудника при задержании правонарушителя в транспортном средстве	2	И.8 – А.2; И.8 – А.6; И.8 – А.8; И.8 – Б.1; И.8 – Б.3; И.8 – Б.10; И.8 – Г.2; И.8 – Г.13; И.8 – Г.14; И.8 – Г.24; И.8 – Ж.1	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			И.8 – 2.9; И.8 – 2.10; И.8 – 3.2; И.8 – 4.1; И.8 – 4.3; И.8 – 5.7; И.8 – 6.1; И.8 – 6.3; И.8 – 6.5	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
4.1.13	Совершенствование технико-тактических действий сотрудника при задержании правонарушителя в кабинете	2	И.5 – 4.1; И.5 – 4.2; И.5 – 4.8; И.5 – 4.9; И.5 – 6.4; И.5 – 6.5; И.5 – 6.6	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			И.5 – 2.9; И.5 – 2.10; И.5 – 4.3; И.5 – 4.4; И.5 – 4.7; И.5 – 4.10; И.5 – 6.1; И.5 – 6.2	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность

Продолжение таблицы 3.5

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
4.1.14	Совершенствование технико-тактических действий сотрудника при задержании правонарушителя на лестничном пролете	2	И.6 – А.8; И.6 – А.9; И.6 – Б.1; И.6 – Б.4; И.6 – Г.7; И.6 – Г.9; И.6 – Г.16; И.6 – Г.24; И.6 – Г.25; И.6 – Ж.2	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			И.6 – 2.9; И.6 – 4.1; И.6 – 4.4; И.6 – 6.7; И.6 – 6.10	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
4.1.15	Совершенствование технико-тактических действий сотрудника при задержании правонарушителя в кабине лифта	2	И.7 – А.3; И.7 – А.6; И.7 – Б.3; И.7 – Б.5; И.7 – Б.8; И.7 – Б.10; И.7 – Г.6; И.7 – Г.18; И.7 – Г.19; И.7 – Г.22; И.7 – Г.23	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			И.7 – 2.1; И.7 – 2.10; И.7 – 3.4; И.7 – 3.6; И.7 – 3.8; И.7 – 4.5; И.7 – 6.10	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
4.1.16	Совершенствование технико-тактических действий сотрудника при задержании правонарушителя в транспортном средстве	2	И.8 – А.4; И.8 – А.6; И.8 – А.9; И.8 – Б.4; И.8 – Б.5; И.8 – Б.10; И.8 – Г.4; И.8 – Г.15; И.8 – Г.16; И.8 – Г.25; И.8 – Ж.2	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			И.8 – 2.9; И.8 – 2.10; И.8 – 3.3; И.8 – 4.2; И.8 – 4.4; И.8 – 5.8; И.8 – 6.2; И.8 – 6.4; И.8 – 6.6	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность

Продолжение таблицы 3.5

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
2	Раздел 2. Специально-прикладная физическая подготовка			
2.5	Тема 5. Спортивные игры	12		
2.5.4	Правила соревнований игры в волейбол. Обучение технике выполнения стоек. Обучение технике передвижения. Обучение технике подачи мяча. Обучение технике передачи мяча	2	3.11 – 1.6; 3.11 – 1.7; 3.11 – 2.1; 3.11 – 2.2; 3.11 – 2.6; 3.11 – 2.7; 3.11 – 3.7; 3.11 – 3.8; 3.11 – 3.9; 3.11 – 5.1; 3.11 – 5.2	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			3.11 – А.1; 3.11 – А.2	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
2.5.5	Обучение технике нападающего удара по мячу. Обучение технике блокирования. Двухсторонняя игра	2	3.12 – 1.6; 3.12 – 1.7; 3.12 – 2.1; 3.12 – 2.2; 3.12 – 2.7; 3.12 – 3.1; 3.12 – 3.8; 3.12 – 5.3; 3.12 – 5.4; 3.12 – 5.7; 3.12 – 5.9; 3.13 – 3.11; 3.13 – 3.12	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			3.11 – А.3; 3.11 – А.4	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
2.5.6	Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники передачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования. Двухсторонняя игра	2	3.11 – 1.7; 3.11 – 2.6; 3.11 – 3.3; 3.11 – 3.8; 3.11 – 5.2; 3.11 – 5.6; 3.12 – 2.2; 3.12 – 3.1; 3.12 – 3.7; 3.12 – 5.1; 3.12 – 5.5; 3.12 – 5.9; 3.13 – 3.11; 3.13 – 3.12	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			3.11 – А.5; 3.11 – А.6	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность

Продолжение таблицы 3.5

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
2.5.7	Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники передачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования. Двухсторонняя игра	2	3.11 – 1.2; 3.11 – 2.7; 3.11 – 3.4; 3.11 – 3.9; 3.11 – 5.5; 3.11 – 5.7; 3.12 – 2.1; 3.12 – 2.8; 3.12 – 3.5; 3.12 – 5.10; 3.12 – 5.4; 3.12 – 5.8; 3.13 – 3.11; 3.13 – 3.12	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			3.11 – А.7; 3.11 – А.1	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
2.5.8	Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники передачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования. Двухсторонняя игра	2	3.11 – 2.1; 3.11 – 2.8; 3.11 – 3.5; 3.11 – 3.10; 3.11 – 5.4; 3.11 – 5.8; 3.12 – 1.12; 3.12 – 2.7; 3.12 – 3.4; 3.12 – 3.9; 3.12 – 3.3; 3.12 – 5.7; 3.13 – 3.11; 3.13 – 3.12	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			3.11 – А.2; 3.11 – А.3	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
2.5.9	Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники передачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования. Двухсторонняя игра	2	3.11 – 2.1; 3.11 – 2.8; 3.11 – 3.5; 3.11 – 3.10; 3.11 – 5.4; 3.11 – 5.8; 3.12 – 1.7; 3.12 – 2.6; 3.12 – 3.3; 3.12 – 3.8; 3.12 – 5.2; 3.12 – 5.6; 3.13 – 3.11; 3.13 – 3.12	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			3.11 – А.4; 3.11 – А.5	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность

Продолжение таблицы 3.5

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
2.1	Тема 1. Легкоатлетическая подготовка	10		
2.1.24	Совершенствование техники челночного бега 10×10 м (м., ж.). Выполнение контрольного норматива: челночный бег 10×10 м (м., ж.)	2	1.2 – 1.7; 1.2 – 2.2; 1.2 – 2.8; 1.2 – 3.2; 1.2 – 4.2; 1.2 – 5.2	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			1.2 – Ж.1	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
2.1.25	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м (м.), 60 м (ж.). Выполнение контрольного норматива: бег на короткие дистанции 100 м (м.), 60 м (ж.)	2	1.1 – 1.6; 1.1 – 2.1; 1.1 – 2.7; 1.1 – 3.1; 1.1 – 4.1; 1.1 – 5.1	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			1.1 – Ж.2	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
2.1.26	Совершенствование техники бега на средние дистанции 1500 м (м.), 500 м (ж.). Выполнение контрольного норматива: бег на средние дистанции 1500 м (м.), 500 м (ж.)	2	1.3 – 1.1; 1.3 – 2.1; 1.3 – 2.3; 1.3 – 3.3; 1.3 – 4.3 1.3 – 5.3	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			1.3 – И.1	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
2.1.27	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3000 м (м.), 1000 м (ж.). Выполнение контрольного норматива: бег на длинные дистанции 3000 м (м.), 1000 м (ж.)	2	1.4 – 1.2; 1.4 – 2.2; 1.4 – 2.6; 1.4 – 3.7; 1.4 – 4.4; 1.4 – 5.4	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			1.4 – И.2	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность

Продолжение таблицы 3.5

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
2.1.28	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 5000 м (м.), 1500 м (ж.). Выполнение контрольного норматива: бег на длинные дистанции 5000 м (м.), 1500 м (ж.)	2	1.3 – 1.1; 1.3 – 2.1; 1.3 – 2.3; 1.4 – 3.7; 1.4 – 4.4; 1.4 – 5.4	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			1.3 – И.1; 1.4 – И.2	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
2.2	Тема 2. Атлетическая подготовка	8		
2.2.25	Совершенствование техники подтягивания на перекладине (м.), подтягивания на низкой перекладине (ж.). Выполнение контрольного норматива: подтягивание на перекладине (м.), подтягивание на низкой перекладине (ж.)	2	1.5 – 1.8; 1.5 – 2.8; 1.5 – 3.1; 1.5 – 3.7; 1.5 – 4.5; 1.5 – 5.1; 1.5 – 6.5	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			1.5 – А.1; 1.5 – Б.4; 1.5 – В.6; 1.5 – Г.5; 1.5 – Д.1; 1.5 – Ж.1; 1.5 – 3.5; 1.5 – И.1	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
2.2.26	Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях (м.), сгибания и разгибания рук в упоре о скамейку (ж.). Выполнение контрольного норматива: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (м.), сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку (ж.)	2	1.8 – 1.5; 1.8 – 2.2; 1.8 – 3.2; 1.8 – 3.8; 1.10 – 3.9; 1.10 – 4.7; 1.10 – 5.3; 1.10 – 6.1	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			1.8 – А.2; 1.8 – Б.5; 1.8 – В.7; 1.8 – Г.6; 1.10 – Г.7; 1.10 – Е.1; 1.10 – 3.7; 1.10 – И.3	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
2.2.27	Совершенствование техники рывка гири (24 кг) (м.), подъем туловища из положения лежа на спине (ж.). Выполнение контрольного норматива: рывок гири (24 кг) (м.), подъем туловища из положения лежа на спине (ж.)	2	1.13 – 1.1; 1.13 – 2.7; 1.13 – 3.5; 1.13 – 4.9; 1.14 – 1.10; 1.14 – 2.1; 1.14 – 3.2; 1.14 – 3.6	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			1.13 – А.5; 1.13 – Б.8; 1.13 – В.4; 1.13 – Г.3; 1.14 – Г.10; 1.14 – Е.3; 1.14 – 3.10; 1.14 – И.6	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
2.2.28	Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа (м.), подъем туловища из положения лежа на спине (ж.). Выполнение контрольного норматива: сгибания и разгибания рук в упоре лежа (м.), подъем туловища из положения лежа на спине (ж.)	2	1.9 – 1.14; 1.9 – 2.6; 1.9 – 3.6; 1.9 – 5.4; 1.14 – 3.8; 1.14 – 4.10; 1.14 – 5.6; 1.14 – 6.4	С акцентом на точность, скорость, экономичность и стабильность движений
			1.9 – А.4; 1.9 – Б.7; 1.9 – В.3; 1.9 – Г.2; 1.14 – А.6; 1.14 – Б.9; 1.14 – В.5; 1.14 – Г.4	С акцентом на адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность
	Всего в 6-м семестре	68		

### 3.5. Вариативно-сопряженное развитие компонентов психофизического потенциала и тактико-технических действий прикладного характера

Таблица 3.6 — Сопряжение средств ППФП в течение 7-го семестра

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
1	Раздел 1. Теоретические сведения по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка»			
1.4	Тема 4. Механизм формирования профессионально важных двигательных умений и навыков	2		
1.4.1	Методика обучения двигательным действиям. Действие физических упражнений, ускоряющих процесс овладения профессионально значимыми двигательными умениями и навыками. Формирование двигательного умения. Формирование двигательного навыка. Систематическая физическая тренировка, направленная на восстановление ведущего значения моторики в регуляции вегетативных функций организма	2		
2	Раздел 2. Специально-прикладная физическая подготовка			
2.1	Тема 1. Легкоатлетическая подготовка	8		
2.1.29	Совершенствование техники челночного бега 10×10 м (м., ж.). Выполнение контрольного норматива: челночный бег 10×10 м (м., ж.)	2	1.2 – 1.7; 1.2 – 2.2; 1.2 – 2.8; 1.2 – 3.2; 1.2 – 4.2; 1.2 – 5.2	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
2.1.29			1.2 – Ж.1	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
2.1.30	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м (м.), 60 м (ж.). Выполнение контрольного норматива: бег на короткие дистанции 100 м (м.), 60 м (ж.)	2	1.1 – 1.6; 1.1 – 2.1; 1.1 – 2.7; 1.1 – 3.1; 1.1 – 4.1; 1.1 – 5.1	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			1.1 – Ж.2	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем
2.1.31	Совершенствование техники бега на средние дистанции 1500 м (м.), 500 м (ж.). Выполнение контрольного норматива: бег на средние дистанции 1500 м (м.), 500 м (ж.)	2	1.3 – 1.1; 1.3 – 2.1; 1.3 – 2.3; 1.3 – 3.3; 1.3 – 4.3; 1.3 – 5.3	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			1.3 – И.1	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем
2.1.32	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3000 м (м.), 1000 м (ж.). Выполнение контрольного норматива: бег на длинные дистанции 3000 м (м.), 1000 м (ж.)	2	1.4 – 1.2; 1.4 – 2.2; 1.4 – 2.6; 1.4 – 3.7; 1.4 – 4.4; 1.4 – 5.4	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			1.4 – И.2	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
2.2	Тема 2. Атлетическая подготовка	10		
2.2.29	Совершенствование техники подтягивания на перекладине (м.), подтягивания на низкой перекладине (ж.). Выполнение контрольного норматива: подтягивание на перекладине (м.), подтягивание на низкой перекладине (ж.)	2	1.5 – 1.8; 1.5 – 2.8; 1.5 – 3.1; 1.5 – 3.7; 1.5 – 4.5; 1.5 – 5.1; 1.5 – 6.5	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
2.2.30	Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях (м.), сгибания и разгибания рук в упоре о скамейку (ж.). Выполнение контрольного норматива: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (м.), сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку (ж.)	2	1.8 – 1.5; 1.8 – 2.2; 1.8 – 3.2; 1.8 – 3.8; 1.10 – 3.9; 1.10 – 4.7; 1.10 – 5.3; 1.10 – 6.1	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
2.2.31	Совершенствование техники рывка гири (24 кг) (м.), подъем туловища из положения лежа на спине (ж.). Выполнение контрольного норматива: рывок гири (24 кг) (м.), подъем туловища из положения лежа на спине (ж.)	2	1.13 – 1.1; 1.13 – 2.7; 1.13 – 3.5; 1.13 – 4.9; 1.14 – 1.10; 1.14 – 2.1; 1.14 – 3.2; 1.14 – 3.6	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			1.13 – А.5; 1.13 – Б.8; 1.13 – В.4; 1.13 – Г.3; 1.14 – Г.10; 1.14 – Е.3; 1.14 – 3.10; 1.14 – И.6	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
2.2.32	Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа (м.), сгибания и разгибания рук в упоре о скамейку (ж.). Выполнение контрольного норматива: сгибания и разгибания рук в упоре лежа (м.), сгибания и разгибания рук в упоре о скамейку (ж.)	2	1.9 – 1.14; 1.9 – 2.6; 1.9 – 3.6; 1.9 – 5.4; 1.14 – 3.8; 1.14 – 4.10; 1.14 – 5.6; 1.14 – 6.4	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			1.9 – А.4; 1.9 – Б.7; 1.9 – В.3; 1.9 – Г.2; 1.14 – А.6; 1.14 – Б.9; 1.14 – В.5; 1.14 – Г.4	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем
2.2.33	Совершенствование техники рывка гири (24 кг) (м.), подъем туловища из положения лежа на спине (ж.). Выполнение контрольного норматива: рывок гири (24 кг) (м.), подъем туловища из положения лежа на спине (ж.)	2	1.13 – 1.1; 1.13 – 2.7; 1.13 – 3.5; 1.13 – 4.9; 1.14 – 1.10; 1.14 – 2.1; 1.14 – 3.2; 1.14 – 3.6	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			1.13 – А.5; 1.13 – Б.8; 1.13 – В.4; 1.13 – Г.3; 1.14 – Г.10; 1.14 – Е.3; 1.14 – З.10; 1.14 – И.6	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем
3	Раздел 3. Техническая подготовка			
3.2	Тема 2. Болевые приемы борьбы. Удушающие приемы	12		
3.2.26	Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком». Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком».	2	Б.1 – А.4; Б.1 – Е.1; Б.1 – Е.2; Б.1 – Е.3; Б.1 – Е.4; Б.1 – Е.8; Б.1 – Е.9; Б.3 – А.6; Б.3 – Г.2; Б.3 – Г.3; Б.3 – Г.11; Б.3 – Г.12; Б.3 – Г.25; Б.4 – А.7; Б.4 – Г.2; Б.4 – Г.3; Б.4 – Г.11; Б.4 – Г.12	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
	Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком»		Б.1 – 2.1-2.4; Б.1 – 2.8-2.10; Б.1 – 3.1-3.3; Б.1 – 4.2; Б.1 – 4.3; Б.1 – 5.4; Б.1 – 5.5; Б.3 – 2.1-2.4; Б.3 – 2.8-2.10; Б.3 – 3.3-3.3; Б.3 – 4.2; Б.3 – 4.3; Б.3 – 5.4; Б.3 – 5.5; Б.4 – 2.1-2.4; Б.4 – 2.8-2.10; Б.4 – 3.3-3.3; Б.4 – 4.2; Б.4 – 4.3; Б.4 – 5.4; Б.4 – 5.5	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем
3.2.27	Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения «скручиванием руки внутрь». Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения «скручиванием руки наружу»	2	Б.6 – А.4; Б.6 – Г.13; Б.6 – Г.14; Б.6 – Г.15; Б.6 – Г.16; Б.6 – Г.17; Б.6 – Г.18; Б.6 – Г.19; Б.7 – А.6; Б.7 – Г.2; Б.7 – Г.3; Б.7 – Г.5; Б.7 – Г.13; Б.7 – Г.14; Б.7 – Г.15; Б.7 – Г.16  Б.6 – 2.1-2.4; Б.6 – 2.8-2.10; Б.6 – 3.1-3.3; Б.6 – 4.2; Б.6 – 4.3; Б.6 – 5.4; Б.6 – 5.5; Б.7 – 2.1-2.4; Б.7 – 2.8-2.10; Б.7 – 3.1-3.3; Б.7 – 4.2; Б.7 – 4.3; Б.7 – 5.4; Б.7 – 5.5	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами  Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
3.2.28	Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком». Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения «дожимом кисти». Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения «рычагом руки через предплечье»	2	<p>Б.2 – А.7; Б.2 – Е.2;  Б.2 – Е.3; Б.2 – Е.4; Б.2 – Е.8;  Б.2 – Е.9; Б.2 – Ж.1; Б.2 – Ж.2;  Б.2 – И.1; Б.2 – И.6; Б.8 – А.4;  Б.8 – Ж.1; Б.8 – И.1; Б.8 – И.2;  Б.5 – А.6; Б.5 – Г.2; Б.5 – Г.5;  Б.5 – Е.2; Б.5 – Е.3; Б.5 – Е.4</p> <p>Б.2 – 2.1-2.4; Б.2 – 2.8-2.10;  Б.2 – 3.1-3.3; Б.2 – 4.2;  Б.2 – 4.3; Б.2 – 5.4; Б.2 – 5.5;  Б.8 – 2.1-2.4; Б.8 – 2.8-2.10;  Б.8 – 3.1-3.3; Б.8 – 4.2;  Б.8 – 4.3; Б.8 – 5.4; Б.8 – 5.5;  Б.5 – 2.1-2.4; Б.5 – 2.8-2.10;  Б.5 – 3.1-3.3; Б.5 – 4.2;  Б.5 – 4.3; Б.5 – 5.4; Б.5 – 5.5</p>	<p>1-я степень — стандартность движения;  2-я степень — в условиях временной неопределенности;  3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности;  4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности;  5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами</p> <p>Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем</p>
3.2.29	Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком». Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения «скручиванием руки внутрь». Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения «скручиванием руки наружу»	2	<p>Б.1 – Ж.1; Б.1 – Ж.2; Б.1 – И.1;  Б.1 – И.2; Б.1 – И.5; Б.6 – Г.22;  Б.6 – Г.23; Б.6 – Г.24;  Б.6 – Ж.1; Б.6 – Ж.2; Б.6 – И.1;  Б.6 – И.8; Б.7 – Г.22;  Б.7 – Г.23; Б.7 – Е.1; Б.7 – Е.3;  Б.7 – Е.4; Б.7 – Е.8; Б.7 – Ж.1;  Б.7 – Ж.2; Б.7 – И.1; Б.7 – И.5</p> <p>Б.1 – 2.1-2.4; Б.1 – 2.8-2.10;  Б.1 – 3.1-3.3; Б.1 – 4.2;  Б.1 – 4.3; Б.1 – 5.4; Б.1 – 5.5; Б.6 – 2.1-2.4; Б.6 – 2.8-2.10;  Б.6 – 3.1-3.3; Б.6 – 4.2;  Б.6 – 4.3; Б.6 – 5.4; Б.6 – 5.5;  Б.7 – 2.1-2.4; Б.7 – 2.8-2.10;  Б.7 – 3.1-3.3; Б.7 – 4.2;  Б.7 – 4.3; Б.7 – 5.4; Б.7 – 5.5</p>	<p>1-я степень — стандартность движения;  2-я степень — в условиях временной неопределенности;  3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности;  4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности;  5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами</p> <p>Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем</p>

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ПШФП	Организационно-методические указания
3.2.30	Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком». Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком». Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком». Совершенствование техники болевого приема борьбы: ограничение свободы передвижения «рычагом руки через предплечье»	2	<p>Б.3 – Е.2; Б.3 – Е.4; Б.3 – Е.8;  Б.3 – Е.9; Б.3 – Ж.1; Б.3 – Ж.2;  Б.3 – И.1; Б.3 – И.2;  Б.4 – Е.3; Б.4 – Е.4; Б.4 – Ж.1;  Б.4 – Ж.2; Б.4 – И.1; Б.4 – И.2;  Б.2 – А.7; Б.2 – Е.2;  Б.2 – Е.8; Б.2 – Е.9; Б.2 – Ж.1;  Б.2 – Ж.2; Б.2 – И.1; Б.2 – И.6;  Б.5 – Е.8; Б.5 – Е.9; Б.5 – Ж.1;  Б.5 – Ж.2; Б.5 – И.1; Б.5 – И.2</p> <p>Б.3 – 2.1-2.4; Б.3 – 2.8-2.10;  Б.3 – 3.3-3.3; Б.3 – 4.2;  Б.3 – 4.3; Б.3 – 5.4; Б.3 – 5.5;  Б.4 – 2.1-2.4; Б.4 – 2.8-2.10;  Б.4 – 3.3-3.3; Б.4 – 4.2;  Б.4 – 4.3; Б.4 – 5.4; Б.4 – 5.5;  Б.2 – 2.1-2.4; Б.2 – 2.8-2.10;  Б.2 – 3.1-3.3; Б.2 – 4.2;  Б.2 – 4.3; Б.2 – 5.4; Б.2 – 5.5;  Б.5 – 2.1-2.4; Б.5 – 2.8-2.10;  Б.5 – 3.1-3.3; Б.5 – 4.2;  Б.5 – 4.3; Б.5 – 5.4; Б.5 – 5.5</p>	<p>1-я степень — стандартность движения;  2-я степень — в условиях временной неопределенности;  3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности;  4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности;  5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами</p> <p>Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем</p>
3.2.31	Совершенствование техники удушающего приема плечом и предплечьем сидя. Совершенствование техники удушающего приема плечом и предплечьем сзади стоя	2	<p>Б.9 – Б.1-Б.7;  Б.9 – Ж.1; Б.9 – Ж.2;  Б.9 – И.1; Б.9 – И.2;  Б.10 – Г.13-Г.18;  Б.10 – Ж.1; Б.10 – Ж.2;  Б.10 – И.5-И.8</p> <p>Б.9 – 2.1-2.4; Б.9 – 2.8-2.10;  Б.9 – 3.1-3.3; Б.9 – 4.2;  Б.9 – 4.3; Б.9 – 5.4; Б.9 – 5.5;  Б.10 – 2.1-2.4; Б.10 – 2.8-2.10;  Б.10 – 3.1-3.3; Б.10 – 4.2;  Б.10 – 4.3; Б.10 – 5.4; Б.10 – 5.5</p>	<p>1-я степень — стандартность движения;  2-я степень — в условиях временной неопределенности;  3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности;  4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности;  5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами</p> <p>Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем</p>

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
3.3	Тема 3. Приемы борьбы	12		
3.3.19	Совершенствование техники броска задней подножкой. Совершенствование техники броска задней подножкой с захватом ноги. Совершенствование техники броска передней подножкой. Совершенствование техники броска через бедро. Совершенствование техники броска через спину	2	В.1 – А.4; В.1 – А.8; В.1 – А.9; В.1 – Г.1; В.2 – А.4; В.2 – А.8; В.2 – А.9; В.2 – Г.1; В.3 – А.4; В.3 – А.8; В.3 – А.9; В.3 – Г.1; В.4 – А.4; В.4 – А.8; В.4 – А.9; В.4 – Г.1; В.5 – А.4; В.5 – А.8	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
В.1 – 1.7-1.12; В.1 – 2.1-2.2; В.2 – 1.7-1.12; В.2 – 2.1-2.2; В.3 – 1.7-1.12; В.3 – 2.1-2.2; В.4 – 1.7-1.12; В.4 – 2.1-2.2; В.5 – 1.7-1.12; В.5 – 2.1-2.2			Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем	
3.3.20	Совершенствование техники броска задней подножкой. Совершенствование техники броска задней подножкой с захватом ноги. Совершенствование техники броска передней подножкой. Совершенствование техники броска через бедро. Совершенствование техники броска через спину	2	В.1 – Г.3; В.1 – Г.4; В.1 – Г.13; В.1 – Г.14; В.2 – Г.3; В.2 – Г.4; В.2 – Г.13; В.2 – Г.14; В.3 – Г.3; В.3 – Г.4; В.3 – Г.13; В.3 – Г.14; В.4 – Г.3; В.4 – Г.4; В.4 – Г.13; В.4 – Г.14; В.5 – А.9; В.5 – Г.1	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
В.1 – 2.5-2.10; В.1 – 5.5-5.6; В.2 – 2.5-2.10; В.2 – 5.5-5.6; В.3 – 2.5-2.10; В.3 – 5.5-5.6; В.4 – 2.5-2.10; В.4 – 5.5-5.6; В.5 – 2.5-2.10; В.5 – 5.5-5.6			Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем	

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
3.3.21	Совершенствование техники броска задней подножкой. Совершенствование техники броска задней подножкой с захватом ноги. Совершенствование техники броска передней подножкой. Совершенствование техники броска через бедро. Совершенствование техники броска через спину	2	В.1 – А.4; В.1 – А.8; В.1 – Ж.1; В.1 – Ж.2; В.2 – А.9; В.2 – Г.1; В.2 – Ж.1; В.2 – Ж.2; В.3 – А.9; В.3 – Г.1; В.3 – Г.13; В.3 – Г.14; В.4 – А.9; В.4 – Г.1; В.4 – Г.13; В.4 – Г.14; В.5 – Ж.1; В.5 – Ж.2	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			В.1 – 3.1-3.9; В.1 – 2.1-2.2; В.2 – 3.1-3.9; В.2 – 2.1-2.2; В.3 – 3.1-3.9; В.3 – 2.1-2.2; В.4 – 3.1-3.9; В.4 – 2.1-2.2; В.5 – 3.1-3.9; В.5 – 2.1-2.2	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем
3.3.22	Совершенствование техники броска задней подножкой. Совершенствование техники броска задней подножкой с захватом ноги. Совершенствование техники броска передней подножкой. Совершенствование техники броска через бедро. Совершенствование техники броска через спину	2	В.1 – А.9; В.1 – Г.1; В.1 – Г.3; В.1 – Г.4; В.2 – Г.3; В.2 – Г.4; В.2 – Г.13; В.2 – Г.14; В.3 – Г.3; В.3 – Г.4; В.3 – Ж.1; В.3 – Ж.2; В.4 – Г.3; В.4 – Г.4; В.4 – Ж.1; В.4 – Ж.2; В.5 – А.4; В.5 – А.8	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			В.1 – 4.4-4.10; В.1 – 5.5-5.6; В.2 – 4.4-4.10; В.2 – 5.5-5.6; В.3 – 4.4-4.10; В.3 – 5.5-5.6; В.4 – 4.4-4.10; В.4 – 5.5-5.6; В.5 – 4.4-4.10; В.5 – 5.5-5.6	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
3.3.23	Совершенствование техники броска с захватом ног сзади. Совершенствование техники броска с захватом ног спереди	2	В.6 – А.4; В.6 – Б.9; В.6 – Г.4; В.6 – Ж.1; В.7 – А.4; В.7 – Б.9; В.7 – Ж.2	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			В.6 – 1.7-1.10; В.6 – 2.1-2.2; В.6 – 2.5-2.7; В.6 – 3.1-3.5; В.6 – 4.4-4.7; В.6 – 5.5-5.6; В.7 – 1.7-1.0; В.7 – 2.5-2.7; В.6 – 3.1-3.6; В.7 – 4.4-4.7	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем
3.3.24	Совершенствование техники броска с захватом ног сзади. Совершенствование техники броска с захватом ног спереди	2	В.6 – А.4; В.6 – Б.9; В.6 – Г.4; В.6 – Ж.1; В.7 – А.4; В.7 – Б.9; В.7 – Ж.2	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			В.6 – 1.1-1.12; В.6 – 2.1-2.2; В.6 – 2.8-2.10; В.6 – 3.5-3.9; В.6 – 4.8-4.10; В.6 – 5.5-5.6; В.7 – 1.10-1.12; В.7 – 2.8-2.10; В.6 – 3.7-3.9; В.7 – 4.8-4.10; В.7 – 5.5-5.6	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
3.4	Тема 4. Защитные действия от нападения невооруженного и вооруженного правонарушителя	18		
3.4.31	Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища под руки при подходе сзади. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища под руки при подходе спереди. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища над руками при подходе сзади. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища над руками при подходе спереди	2	Г.1 – Б.1; Г.1 – Д.1; Г.1 – Д.2; Г.1 – Е.1-Е.2; Г.1 – И.1; Г.1 – И.2; Г.2 – Б.1-Б.4; Г.2 – Д.1; Г.2 – Д.2; Г.2 – Е.1-Е.4; Г.2 – И.1; Г.2 – И.2; Г.3 – Б.1; Г.3 – Д.1; Г.3 – Д.2; Г.3 – Е.1-Е.4; Г.3 – И.1; Г.3 – И.2; Г.4 – Б.1-Б.4; Г.4 – Д.1; Г.4 – Д.2; Г.4 – Е.1-Е.4; Г.4 – И.1; Г.4 – И.2	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
3.4.32	Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища под руки при подходе сзади. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища под руки при подходе спереди. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища над руками при подходе сзади. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища над руками при подходе спереди	2	Г.1 – 1.8-1.12; Г.1 – 2.1; Г.1 – 2.2; Г.1 – 3.1-3.7; Г.2 – 1.8-1.12; Г.2 – 2.1; Г.2 – 2.2; Г.2 – 3.1-3.7; Г.3 – 1.8-1.12; Г.3 – 2.1; Г.3 – 2.2; Г.3 – 3.1-3.7; Г.4 – 1.8-1.12; Г.4 – 2.1; Г.4 – 2.2; Г.4 – 3.1-3.7	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем
			Г.1 – Б.1; Г.1 – Д.1; Г.1 – Д.2; Г.1 – Е.3-Е.4; Г.1 – И.1; Г.1 – И.2; Г.2 – Б.1-Б.4; Г.2 – Д.1; Г.2 – Д.2; Г.2 – Е.1-Е.4; Г.2 – И.1; Г.2 – И.2; Г.3 – Б.1; Г.3 – Д.1; Г.3 – Д.2; Г.3 – Е.1-Е.4; Г.3 – И.1; Г.3 – И.2; Г.4 – Б.1-Б.4; Г.4 – Д.1; Г.4 – Д.2; Г.4 – Е.1-Е.4; Г.4 – И.1; Г.4 – И.2	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			Г.1 – 4.1; Г.1 – 4.2; Г.1 – 5.4-5.6; Г.2 – 4.4; Г.2 – 4.6; Г.2 – 5.4-5.6; Г.3 – 4.4; Г.3 – 4.6; Г.3 – 5.4-5.6; Г.4 – 4.4; Г.4 – 4.6; Г.4 – 5.4-5.6	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
3.4.33	Совершенствование техники освобождения от захвата за руки двумя руками сверху при подходе спереди. Совершенствование техники освобождения от захвата одежды на груди двумя руками при подходе спереди. Совершенствование техники освобождения от захвата шеи двумя руками при подходе спереди. Совершенствование техники освобождения от захвата шеи плечом и предплечьем при подходе сзади	2	Г.5 – А.6; Г.5 – Б.5; Г.5 – Б.7; Г.5 – В.1; Г.5 – Д.1; Г.5 – Д.2; Г.5 – Е.1-Е.4; Г.5 – И.1; Г.5 – И.2; Г.6 – А.6; Г.6 – Б.6; Г.6 – В.1; Г.6 – Д.1; Г.6 – Д.2; Г.6 – Е.1-Е.4; Г.6 – И.1; Г.6 – И.2; Г.7 – А.6; Г.7 – Б.6; Г.7 – В.1; Г.7 – Д.1; Г.7 – Д.2; Г.7 – Е.1-Е.4; Г.7 – И.1; Г.7 – И.2; Г.8 – В.2; Г.8 – Д.1; Г.8 – Д.2; Г.8 – Е.1-Е.4; Г.8 – И.1; Г.8 – И.2	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			Г.5-Г.8 – 1.7-1.10; Г.5-Г.8 – 2.8-2.9; Г.5-Г.8 – 3.5-3.7; Г.5-Г.8 – 4.7-4.9; Г.5-Г.8 – 5.1-5.3	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем
3.4.34	Совершенствование техники освобождения от захвата волос при подходе спереди. Совершенствование техники освобождения от захвата волос при подходе сзади. Совершенствование техники освобождения от захвата ног при подходе спереди. Совершенствование техники освобождения от захвата ног при подходе сзади	2	Г.9 – А.6; Г.9 – Б.7; Г.9 – Д.1; Г.9 – Д.2; Г.9 – Е.1-Е.4; Г.9 – И.1; Г.9 – И.2; Г.10 – Б.1; Г.10 – Д.1; Г.10 – Д.2; Г.10 – Е.1-Е.4; Г.10 – И.1; Г.10 – И.2	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			Г.5-Г.8 – 1.8-1.14; Г.5-Г.8 – 2.9-2.10; Г.5-Г.8 – 3.8-3.9; Г.5-Г.8 – 4.9-4.10; Г.5-Г.8 – 5.3-5.5	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
3.4.35	Совершенствование техники защитных действий от удара ножом сверху. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом сбоку. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом снизу. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом прямо «тычком». Совершенствование техники защитных действий от удара ножом наотмашь	2	Г.13 – А.6; Г.13 – Б.7; Г.13 – Д.1; Г.13 – Д.2; Г.14 – А.6; Г.14 – Б.7; Г.14 – Д.1; Г.14 – Д.2; Г.15 – А.6; Г.15 – Б.7; Г.15 – Д.1; Г.15 – Д.2; Г.16 – А.6; Г.16 – Б.6; Г.16 – Д.1; Г.16 – Д.2; Г.17 – А.6; Г.17 – Б.6; Г.17 – Д.1; Г.17 – Д.2	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			Г.13-Г.17 – 1.7-1.10; Г.13-Г.17 – 2.8-2.9; Г.13-Г.17 – 3.5-3.7; Г.13-Г.17 – 4.7-4.9; Г.13-Г.17 – 5.1-5.3	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем
3.4.36	Совершенствование техники защитных действий от удара ножом сверху. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом сбоку. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом снизу. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом прямо «тычком». Совершенствование техники защитных действий от удара ножом наотмашь	2	Г.13 – Е.1-Е.4; Г.13 – 3.8; Г.13 – И.4; Г.14 – Е.1-Е.4; Г.14 – 3.9; Г.14 – И.4; Г.15 – Е.1-Е.4; Г.15 – 3.10; Г.15 – И.4; Г.16 – Е.1-Е.4; Г.16 – 3.11; Г.16 – И.4; Г.17 – Е.1-Е.4; Г.17 – 3.12; Г.17 – И.4	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			Г.13-Г.17 – 1.8-1.14; Г.13-Г.17 – 2.9-2.10; Г.13-Г.17 – 3.8-3.9; Г.13-Г.17 – 4.9-4.10; Г.13-Г.17 – 5.3-5.5	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
3.4.37	Совершенствование техники защитных действий от угрозы пистолетом в упор спереди. Совершенствование техники защитных действий от угрозы пистолетом в упор сзади. Совершенствование техники защитных действий от угрозы ружьем (автоматом) в упор спереди. Совершенствование техники защитных действий от угрозы ружьем (автоматом) в упор сзади	2	Г.18 – А.7; Г.18 – Б.6; Г.18 – Д.1; Г.18 – Е.1; Г.19 – А.7; Г.19 – Б.6; Г.19 – Д.2; Г.19 – И.1; Г.20 – Д.1; Г.20 – Д.2; Г.20 – Е.2; Г.20 – И.1; Г.21 – Д.1; Г.21 – Д.2; Г.21 – Е.4; Г.21 – И.1	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			Г.18-Г.21 – 1.7-1.10; Г.18-Г.21 – 2.8-2.9; Г.18-Г.21 – 3.5-3.7; Г.18-Г.21 – 4.7-4.9; Г.18-Г.21 – 5.1-5.3	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем
3.4.38	Совершенствование техники защитных действий от попыток обезоруживания правонарушителем сотрудника ОВД при нападении спереди (пистолет в кобуре). Совершенствование техники защитных действий от попыток обезоруживания правонарушителем сотрудника ОВД при нападении сзади (пистолет в кобуре)	2	Г.22 – А.7; Г.22 – Б.6; Г.22 – Е.1; Г.22 – И.1; Г.23 – Б.6; Г.23 – Е.1; Г.23 – Е.2; Г.23 – И.1	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			Г.22, 23 – 1.7-1.10; Г.22, 23 – 2.8-2.9; Г.22, 23 – 3.5-3.7; Г.22, 23 – 4.7-4.9; Г.22, 23 – 5.1-5.3	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем
3.4.39	Совершенствование техники защитных действий при попытке правонарушителя достать оружие из нагрудного кармана. Совершенствование техники защитных действий при попытке правонарушителя достать оружие из кармана брюк	2	Г.24 – А.6; Г.24 – Б.6; Г.24 – Д.2; Г.24 – Е.2; Г.24 – Е.3; Г.24 – И.1; Г.25 – А.6; Г.25 – Б.3; Г.25 – Д.1; Г.25 – Д.2; Г.25 – Е.4; Г.25 – И.1	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			Г.24, 25 – 1.8-1.14; Г.24, 25 – 2.9-2.10; Г.24, 25 – 3.8-3.9; Г.24, 25 – 4.9-4.10; Г.24, 25 – 5.3-5.5	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ПШФП	Организационно-методические указания
3.5	Тема 5. Сковывание наручниками, связывание веревкой, брючным ремнем	2		
3.5.5	Совершенствование техники выполнения способов сковывания наручниками: обычный, ударный. Совершенствование техники выполнения способов связывания веревкой: удавка, восьмерка.	2	Д.1 – Б.1-Б.7; Д.1 – В.1-В.7; Д.1 – Г.1-Г.25; Д.1 – Е.1, Е.2; Д.1 – Ж.1, Ж.2; Д.2 – Б.1-Б.7; Д.2 – В.1-В.7; Д.2 – Г.1-Г.25; Д.2 – Е.5-Е.9; Д.2 – Ж.1, Ж.2	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
	Совершенствование техники выполнения способов связывания брючным ремнем: двойная петля, обычная петля		Д.1 – 1.1-1.6; Д.1 – 2.1-2.5; Д.1 – 3.1-3.5; Д.1 – 4.1-4.6; Д.1 – 5.1-5.5; Д.2 – 1.7-1.14; Д.2 – 2.6-2.10; Д.2 – 3.6-3.9; Д.2 – 4.7-4.10; Д.2 – 5.6-5.10	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем
3.6	Тема 6. Наружный досмотр	6		
3.6.5	Совершенствование техники наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении лежа. Совершенствование техники наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены. Совершенствование техники наружного досмотра после сковывания наручниками в положении стоя у стены. Совершенствование техники наружного досмотра после сковывания наручниками в положении лежа	2	Е.1, Е.2 – Б.1-Б.4; Е.1, Е.2 – В.1-В.4; Е.1, Е.2 – Г.1-Г.10; Е.1, Е.2 – Д.1; Е.1 – Д.2; Е.1, Е.2 – Ж.1; Е.1 – Ж.2; Е.1, Е.2 – З.1-З.7; Е.1, Е.2 – И.1-И.6; Е.3, Е.4 – Б.5-Б.8; Е.3, Е.4 – В.5-В.7; Е.3, Е.4 – Г.11-Г.25; Е.3, Е.4 – Д.1; Е.3 – Д.2; Е.3, Е.4 – Ж.1; Е.4 – Ж.2; Е.3, Е.4 – З.8-З.12; Е.3, Е.4 – И.7-И.8	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			Е.1, Е.2 – 1.1-1.5; Е.1, Е.2 – 2.1-2.3; Е.1, Е.2 – 3.1-3.3; Е.1, Е.2 – 4.1-4.3; Е.1, Е.2 – 5.1-5.2	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
3.6.6	Совершенствование техники наружного досмотра под угрозой применения оружия в положении стоя у стены. Совершенствование техники наружного досмотра под угрозой применения оружия в положении стоя на коленях. Обучение технике наружного досмотра под угрозой применения оружия в положении лежа на животе	2	Е.5-Е.7 – Д.1, Д.2; Е.5-Е.7 – Ж.1, Ж.2; Е.5-Е.7 – И.1-И.8	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			Е.5-Е.7 – 1.6-1.10; Е.5-Е.7 – 2.4-2.7; Е.5-Е.7 – 3.4-3.6; Е.5-Е.7 – 4.4-4.7; Е.5-Е.7 – 5.3-5.4	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем
3.6.7	Совершенствование техники наружного досмотра вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении лежа. Совершенствование техники наружного досмотра вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены	2	Е.8, Е.9 – Б.5-Б.8; Е.8, Е.9 – В.5-В.7; Е.8, Е.9 – Г.11-Г.25; Е.8, Е.9 – Д.1; Е.8, Е.9 – Д.2; Е.8, Е.9 – Ж.1; Е.8, Е.9 – Ж.2; Е.8, Е.9 – 3.8-3.12; Е.8, Е.9 – И.7-И.8	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			Е.8, Е.9 – 1.11-1.14; Е.8, Е.9 – 2.8-2.10; Е.8, Е.9 – 3.7-3.9; Е.8, Е.9 – 4.8-4.10; Е.8, Е.9 – 5.4-5.5	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
3.7	Тема 7. Взаимодействие двух сотрудников при задержании правонарушителя	4		
3.7.5	Совершенствование техники взаимодействия двух сотрудников при задержании правонарушителя при подходе сзади	2	Ж.1 – А.1-А.5; Ж.1 – Б.1-Б.6; Ж.1 – В.1-В.4; Ж.1 – Г.13-Г.20; Ж.1 – Д.1, Д.2; Ж.1 – И.1-И.5	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			Ж.1 – 1.1-1.5; Ж.1 – 2.1-2.3; Ж.1 – 3.1-3.3; Ж.1 – 4.1-4.3; Ж.1 – 5.1-5.2	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем
3.7.6	Совершенствование техники взаимодействия двух сотрудников при задержании правонарушителя при подходе спереди	2	Ж.2 – А.6-А.9; Ж.2 – Б.7-Б.10; Ж.2 – В.5-В.7; Ж.2 – Г.21-Г.25; Ж.2 – Д.1, Д.2; Ж.2 – И.6-И.8	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
			Ж.2 – 1.6-1.10; Ж.2 – 2.4-2.7; Ж.2 – 3.4-3.6; Ж.2 – 4.4-4.7; Ж.2 – 5.3-5.4	Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
3.8	Тема 8. Специальные приемы применения палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т)	6		
3.8.13	Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой сверху. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой сбоку. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой снизу. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от прямого удара правонарушителя рукой. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой наотмашь	2	<p>3.1 – А.1; 3.2 – А.2;  3.3 – А.3; 3.4 – А.4;  3.5 – А.5; 3.1-3.5 – А.8;  3.1-3.5 – Д.1, Д.2;  3.1-3.5 – Е.1-Е.4</p> <p>3.1-3.5 – 2.1, 2.2;  3.1-3.5 – 3.1, 3.2;  3.1-3.5 – 4.1, 4.2;  3.1-3.5 – 5.1, 5.2</p>	<p>1-я степень — стандартность движения;  2-я степень — в условиях временной неопределенности;  3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности;  4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности;  5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами</p> <p>Изменение направления, силовых компонентов, скорости, ритма, темпа или способа выполнения движений; изменение исходных и финальных положений; использование разных сигналов; выполнение технических элементов после физической нагрузки; выполнение движений с выключенным зрительным контролем</p>

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Сопряжение средств ППФП	Организационно-методические указания
3.8.14	Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от прямого удара правонарушителя ногой. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от кругового удара правонарушителя ногой	2	3.6 – А.9; 3.6 – Д.1, Д.2; 3.6 – Е.1-Е.4; 3.7 – А.9; 3.7 – Д.1, Д.2; 3.7 – Е.1-Е.4	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
3.8.15	Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом, предметом сверху. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом, предметом сбоку. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом, предметом снизу. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом, предметом прямо «тычком». Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом, предметом наотмашь	2	3.8 – А.1; 3.9 – А.2; 3.10 – А.3; 3.11 – А.4; 3.12 – А.7; 3.8-3.12 – Д.1, Д.2; 3.8-3.12 – Е.1-Е.4	1-я степень — стандартность движения; 2-я степень — в условиях временной неопределенности; 3-я степень — в условиях альтернативной неопределенности; 4-я степень — в условиях временной и альтернативной неопределенности; 5-я степень — в вариативных условиях со сбивающими факторами
	Всего в 7-м семестре	80		

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предложенные в методических рекомендациях средства сопряженного воздействия характеризуются следующими параметрами тренировочной нагрузки: общим количеством выполняемой работы (моторная плотность), количеством упражнений с повышенным напряжением (интенсивность нагрузки), сочетанием сопряженных воздействий КПФП и ТТДПХ, а также применяемыми упражнениями на восстановление и релаксацию.

Основными критериями нагрузки сопряженных средств ППФП являются: *внешняя сторона* (объем и интенсивность упражнений (повышение требований к точности, скорости, целесообразности, экономичности и стабильности выполнения технических приемов одновременно; выполнение координационных упражнений в условиях дефицита времени); интервал отдыха (уменьшение пауз между заданиями и сериями координационных упражнений, выполнение сложных координационных заданий на фоне утомляемости); характер пауз отдыха (от 45–60 с до 3 мин); число повторений упражнения (4–12 раз, достигает до 20 раз); координационная сложность упражнения (низкая, средняя, высокая, субмаксимальная и максимальная — оценивается от 1 до 5 баллов)) и *внутренняя сторона* (степень мобилизации психофизических и тактико-технических возможностей организма курсантов в процессе ППФП).

Вышеперечисленные средства ППФП основаны на вариативных общих и специальных двигательных заданиях, позволяющих расширить арсенал двигательных умений и навыков профессиональной деятельности (двигательный опыт ТТДПХ) с целью активизации отдельных и сопряженных компонентов психофизического потенциала курсантов. Поэтому применение представленного алгоритма сопряженного воздействия и средств разной двигательной направленности в определенной системе ППФП «равномерность — сопряженность — вариативность» позволяет предотвратить стадию двигательного координационного барьера и перейти на более высокий уровень построения двигательного потенциала курсантов с целью быстрого и эффективного решения задач оперативно-служебного предназначения в различных вероятностных условиях предстоящей профессиональной деятельности.

Экспериментальное обоснование методики диагностики ПВПФК курсантов позволяет свидетельствовать о возможности использования представленной батареи тестов для получения достаточно надежных и информативных оценок параметров развития их ПФП.

Организация проведения тестирования и содержание тестовых заданий (отобранных, модифицированных и апробированных в проведенных ранее иссле-

дованиях) позволяют существенно расширить и качественно улучшить традиционно используемые в практике ППФП подходы к диагностике ПВПФК курсантов УО системы МВД Республики Беларусь.

Работа с изданием дает возможность специалистам, осуществляющим научно-педагогическую деятельность в области прикладной физической подготовки, дополнить свои знания о построении методики диагностики компонентов ПФП курсантов и создать предпосылки к более полному и эффективному использованию потенциала в современной педагогической практике в целях профессионального совершенствования специалистов для ОВД.

Материал предназначен для профессорско-преподавательского состава УО системы МВД Республики Беларусь и курсантов, обучающихся по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» по специальностям 1-93 01 01 «Правовое обеспечение общественной безопасности», 1-93 01 03 «Правовое обеспечение оперативно-розыскной деятельности».

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Абраменко, А. А. Физическая подготовка сводных отрядов МВД России к экстремальным условиям служебно-боевой деятельности (на примере Северо-Кавказского региона) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. А. Абраменко. — СПб., 2002. — 24 с.
2. Акулин, С. В. Формирование профессиональной готовности обучающихся в вузах силовых ведомств к оперативно-боевой деятельности : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / С. В. Акулин. — Нижний Новгород, 2014. — 191 с.
3. Алферов, А. А. Общетеоретические представления о профессионально важных качествах сотрудника органов внутренних дел / А. А. Алферов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы всерос. науч. метод. конф., Иркутск, 28 февр. 2013 г. / Восточно-Сибир. ин-т М-ва внутр. дел Рос. Федерации. — Иркутск, 2013. — С. 186–190.
4. Андрианов, А. С. О профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / А. С. Андрианов // Евразийское научное объединение. — 2016. — № 4 (16). — С. 126–128.
5. Асмолян, Н. В. О принятии решений в ситуации выбора / Н. В. Асмолян, Г. А. Голицин // Вопросы психологии. — 1971. — № 1. — С. 81–84.
6. Асхамов, А. А. Развитие физических качеств у курсантов ссузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / А. А. Асхамов. — СПб., 2007. — 172 л.
7. Ахматгатин, А. А. Основы подготовки сотрудников полиции к действиям в экстремальных ситуациях / А. А. Ахматгатин // Вестн. Восточно-Сибир. ин-та М-ва внутр. дел России. — 2013. — № 3 (66). — С. 3–8.
8. Бабичев, И. В. Акмеологические факторы развития профессионально важных качеств оперативных сотрудников правоохранительных органов : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06, 19.00.13 / И. В. Бабичев ; Рос. акад. гос. службы при Президенте Рос. Федерации. — М., 2011. — 24 с.
9. Баркалов, С. Н. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел : монография / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов, А. В. Кателкин ; под общ. ред. С. Н. Баркалова. — Орел : ОрЮИ МВД России, 2010. — 214 с.
10. Барташ, В. А. О направленном формировании ведущих компонентов координационных способностей в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников силовых структур / В. А. Барташ, В. Е. Васюк, И. Ю. Михута // Науч. тр. НИИ физ. культуры и спорта Респ. Беларусь : сб. науч. тр. / НИИ физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; редкол.: Н. Г. Кручинский (гл. ред.) [и др.]. — Минск, 2009. — Вып. 10. — С. 175–180.
11. Барташ, В. А. Содержание и организация психофизического отбора кандидатов на службу в подразделения силовых структур специального назначения :

автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. А. Барташ ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. — Минск, 2018. — 28 с.

12. Барташ, В. А. Развитие двигательных способностей в процессе становления спортивного мастерства в рукопашном бое : учеб.-метод. пособие / В. А. Барташ. — Минск : БГУФК, 2012. — 439 с.

13. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. — М. : ФиС, 1991. — 288 с.

14. Бирюков, В. П. Формирование оптимального психофизического состояния поступающих в специальные образовательные учреждения на этапе профессионального отбора и ориентации : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. П. Бирюков. — Хабаровск, 2001. — 169 л.

15. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности : учеб. пособие для вузов / В. А. Бодров. — М. : ПЕР СЭ, 2001. — 511 с.

16. Бойченко, С. Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов : монография / С. Д. Бойченко, В. Е. Костюкович, В. В. Руденик. — Гродно : ЮрСтарПринт, 2015. — 174 с.

17. Бурбыгина, В. В. Формирование психофизических качеств студентов средствами айкидо / В. В. Бурбыгина // Высш. образование сегодня. — 2009. — № 7. — С. 8–10.

18. Василенко, Е. В. Формирование профессионально-психологической устойчивости будущих сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Е. В. Василенко. — Ставрополь, 2008. — 229 л.

19. Веселов, В. И. Формирование психофизических качеств у курсантов высших военных учебных заведений на основе развития выносливости : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. И. Веселов. — Тула, 2002. — 148 л.

20. Военная педагогика и психология / под ред. А. В. Барабанщикова. — М. : Воен. ун-т, 1986. — 328 с.

21. Военная физиология : учебник / под общ. ред. А. Г. Караяни, Ю. Г. Сулимова. — М. : Воен. ун-т, 2004. — 276 с.

22. Волков, А. А. Особенности психологической подготовки полицейских в условиях учебных подразделений // Вестн. Северо-Кавказ. гуманитар. ин-та. — 2015. — № 3(15). — С. 162–181.

23. Воробьевский, А. Н. Профессиональная подготовка курсантов к задержанию правонарушителей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / А. Н. Воробьевский. — М., 2010. — 194 л.

24. Гадалов, А. В. Формирование готовности курсантов вузов МВД России к единоборству с правонарушителями : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Гадалов ; Моск. акад. МВД России. — М., 2000. — 24 с.

25. Гайдук С. А. Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : монография / С. А. Гайдук, Л. В. Марищук. — Минск : МГВРК, 2007. — 200 с.

26. Генов, Ф. И. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. И. Генов. — М. : Физ. культура и спорт, 1971. — 245 с.
27. Герасимов, И. В. Психофизическая тренировка, направленная на формирование профессиональных и личностных качеств сотрудников ГИБДД / И. В. Герасимов // Наука и практика. — 2016. — № 1 (66). — С. 36–40.
28. Горская, И. Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте / И. Ю. Горская // Теория и практика физической культуры. — 2010. — № 7. — С. 34–37.
29. Дмитриева, О. Б. Формирование психологической готовности молодых специалистов к профессиональной деятельности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / О. Б. Дмитриева. — М., 1997. — 188 л.
30. Дружинин, А. В. Совершенствование координационных способностей курсантов вузов МВД России в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Дружинин. — Екатеринбург, 2003. — 147 л.
31. Дубровский, А. В. Понятие «физическая готовность» в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности / А. В. Дубровский // Теория и практика физической культуры. — 2002. — № 3. — С. 40–42.
32. Дубяга, В. Ф. Формирование психологической готовности воина оперативных частей внутренних войск МВД России к деятельности по охране общественного порядка : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.14 / В. Ф. Дубяга. — М. : Воен. ун-т, 1998. — 251 л.
33. Дьяченко, М. И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: психологический аспект / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, В. А. Пономаренко. — Минск : Университет, 1985. — 206 с.
34. Дьячков, В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьячков. — М. : Физкультура и спорт, 1972. — 172 с.
35. Егорычев, А. О. Теория и технология управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. О. Егорычев. — Ярославль, 2005. — 317 л.
36. Жильцов, В. А. Психологическая диагностика профессиональной пригодности граждан, поступающих на военную службу по контракту : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.14 / В. А. Жильцов. — М., 2000. — 209 л.
37. Зазыкин, В. Г. Деятельность специалистов в особых условиях (психолого-акмеологические основы) / В. Г. Зазыкин ; отв. ред. А. А. Деркач. — М. : НИИВО, 1994. — 267 с.
38. Закорко, И. П. Специальная физическая подготовка в высших учебных заведениях МВД Украины с учетом индивидуальных особенностей моторики курсантов : дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / И. П. Закорко. — Киев, 2001. — 197 л.
39. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития / Э. Ф. Зеер. — М. : Акад., 2007. — 240 с.

40. Золотенко, В. А. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных учреждениях МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / В. А. Золотенко ; С.-Петерб. ун-т. МВД России. — СПб., 2012. — 21 с.

41. Зуев, С. Н. Особенности критериев оценок тестов для определения профессиональной психофизической готовности / С. Н. Зуев, А. И. Рахматов, В. А. Галкин // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 3(157). — С. 123–126.

42. Зюкин, А. В. Физическая готовность военнослужащих внутренних войск МВД России к действиям в экстремальных ситуациях / А. В. Зюкин, В. Г. Малофеев // Физическая подготовка — основа боеспособности внутренних войск МВД России : сб. межвуз., межрегион. науч.-практ. конф., СПб., 26 нояб. 2010 г. / С.-Петерб. воен. ин-т внутр. войск М-ва внутр. дел Рос. Федерации ; редкол.: С. А. Гончар [и др.]. — СПб. : С.-Петерб. воен. ин-т внутр. войск МВД России, 2010. — Ч. 1. — С. 83–87.

43. Калашников, А. Ф. Проблема физической и психофизической подготовки специалистов для подразделений дорожно-патрульной службы Госавтоинспекции России / А. Ф. Калашников. — Орел : ЮИ МВД России, 1997. — 147 с.

44. Кандыбович, Л. А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: психологический аспект / Л. А. Кандыбович, М. И. Дьяченко, В. А. Пономаренко. — Минск : Университет., 1985. — 98 с.

45. Каранкевич, А. И. Диагностика координационных способностей курсантов МВД в системе профессионально-прикладной физической подготовки : метод. рекомендации / А. И. Каранкевич, И. Ю. Михута, В. А. Барташ. — Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2017. — 52 с.

46. Каранкевич, А. И. Психофизическая готовность курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь к эффективной профессиональной двигательной деятельности : монография / А. И. Каранкевич, В. А. Барташ. — Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2016. — 200 с.

47. Каранкевич, А. И. Формирование профессионально важных качеств курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь средствами профессионально-прикладной физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. И. Каранкевич ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. — Минск, 2019. — 32 с.

48. Карпов, А. В. Понятие профессионально важных качеств деятельности / А. В. Карпов // Психология тр. — М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 352 с.

49. Кашин, С. Н. Применение средств физического воспитания в системе профессионального отбора кандидатов на учебу в органы внутренних дел России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / С. Н. Кашин ; Ставропольский филиал Всерос. ин-та повышения квалификации работников МВД России. — Ставрополь, 2003. — 176 с.

50. Климов, Е. А. Психология профессионала: избранные психологические труды / Е. А. Климов. — М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та ; Воронеж : МОДЭК, 2003. — 454 с.

51. Кодзоков, А. Х. Особенности физической подготовки слушателей вузов МВД России / А. Х. Кодзоков // Теория и практика общественного развития. — 2014. — № 21. — С. 280–282.

52. Козыревский, А. В. Сопряженное формирование физической подготовленности и эмоционально-волевой устойчивости пограничников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Козыревский ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. — Минск, 2015. — 24 с.

53. Колесников, В. Ю. Роль психофизической подготовки в формировании состояния готовности военнослужащих к действиям в экстремальных условиях / В. Ю. Колесников // Гуманитар. проблемы военного дела. — 2014. — № 1(1). — С. 178–180.

54. Координационная тренировка в системе профессионально-прикладной физической подготовки к военно-профессиональной деятельности : учеб. пособие / М. В. Пузиков [и др.]. — Минск : Воен. акад. Респ. Беларусь, 2012. — 203 с.

55. Костюкевич, В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник / В. М. Костюкевич. — Вінниця : Планер, 2007. — 273 с.

56. Косяченко, В. И. Методика применения сбивающих факторов в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов учебных заведений МВД России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. И. Косяченко. — Волгоград, 2000. — 184 л.

57. Крылов, А. И. Психофизическая подготовка студентов вузов России, обучающихся на военных кафедрах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 ; 13.00.08 / А. И. Крылов ; С.-Петерб. гос. ун-т путей сообщения. — СПб., 2004. — 51 с.

58. Кудрицкий, В. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В. Н. Кудрицкий. — Брест : Брест. гос. тех. ун-т, 2005. — 276 с.

59. Кузнецов, А. И. Педагогические технологии сопряженного воздействия в системе физической подготовки курсантов МВД России : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 ; 13.00.08 / А. И. Кузнецов. — М., 2005. — 487 л.

60. Кузнецов, С. В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов ; под ред. С. В. Кузнецова. — М. : ДГСК МВД России, 2016. — 328 с.

61. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание : учеб. пособие / Р. И. Купчинов. — Минск : ТетраСистемс, 2006. — 352 с.

62. Леонов, В. В. Обучение двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел : монография / В. В. Леонов ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь. — Минск : Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь, 2009. — 127 с.
63. Лубенков, А. В. Административно-правовые средства принуждения: научно-методологические основы реализации сотрудниками органов внутренних дел Республики Беларусь : монография / А. В. Лубенков, А. И. Каранкевич ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь». — Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2018. — 336 с.
64. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. — М. : ТВТ Дивизион, 2006. — 290 с.
65. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. — М. : Физ. культура, 2005. — 532 с.
66. Мальченков, Е. В. Физическая подготовка как средство обеспечения психофизической готовности курсантов образовательных организаций МВД России / Е. В. Мальченков, В. В. Мальченкова // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. — 2018. — № 16(2). — С. 106–108.
67. Марищук, В. Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / В. Л. Марищук. — Л., 1982. — 418 л.
68. Масловский, Е. А. Теоретические и методические основы индивидуально-сопряженного подхода в физическом воспитании школьников и подготовке юных спортсменов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Е. А. Масловский ; Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. — Минск, 1993. — 49 с.
69. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. — 4-е изд., испр. и доп. — СПб. : Лань, 2005. — 384 с.
70. Медников, А. Б. Специальные психофизические способности и волевая подготовка курсантов-юристов / А. В. Медников // Общество: социология, психология, педагогика. — 2011. — № 3–4. — С. 87–90.
71. Михута, И. Ю. Место координационной тренировки в профессионально-прикладной физической подготовке военных специалистов экстремального профиля / И. Ю. Михута, В. Е. Васюк, В. А. Барташ // Здоровье для всех : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 25–27 мая 2012 г. / Полес. гос. ун-т ; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. — Пинск, 2012. — С. 148–151.
72. Михута, И. Ю. Повышение координационных способностей учащихся суворовских училищ на этапе начальной профессионально-прикладной физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. Ю. Михута ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. — Минск, 2013. — 24 с.

73. Мукина, Е. Ю. Координационная подготовка в системе факторов результативности соревновательной деятельности в спортивных единоборствах / Е. Ю. Мукина, А. Ю. Бокин // Социально-экономические явления и процессы. — 2013. — № 12. — С. 225–229.

74. Назаров, В. Т. Движения спортсмена / В. Т. Назаров. — Минск : Полымя, 1984. — 176 с.

75. Непомнящий, С. В. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учеб. пособие для образоват. учреждений МВД России / С. В. Непомнящий. — Волгоград : Волгоград. юрид. ин-т МВД Рос. Федерации, 2000. — 85 с.

76. Новиков, А. Д. Физическое воспитание / А. Д. Новиков. — М. : ФиС, 1949. — 143 с.

77. Овчинников, В. А. Физическая подготовка : учебник / В. А. Овчинников, В. С. Якимович. — Волгоград : Воен. акад. МВД России, 2014. — 552 с.

78. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в органах внутренних дел : пособие / В. В. Леонов [и др.] ; под общ. ред. В. В. Леонова ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь. — Минск : Акад. МВД, 2016. — 186 с.

79. Осинцева, А. В. Профессионально важные качества личности сотрудника ОВД в зависимости от вида деятельности / А. В. Осинцева, О. В. Гарманова // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2009. — № 4. — С. 16–19.

80. Парфенов, А. С. Психофизический потенциал профессионально-прикладной подготовки студентов / А. С. Парфенов // Ученые записки Орлов. гос. ун-та. — 2013. — № 4(54). — С. 373–376.

81. Петров, А. М. Центральное программирование механизмов реализации координационных способностей спортсменов и их педагогическое обоснование : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. М. Петров ; Рос. гос. акад. физ. культуры. — М., 1997. — 48 с.

82. Применение сопряженного метода в физической подготовке обучающихся в образовательных организациях МВД России и учреждениях образования МВД Республики Беларусь : учеб.-метод. пособие / В. М. Дворкин [и др.]. — Красноярск : СибЮИ МВД России, 2021. — 63 с.

83. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник / Е. Л. Абрамович [и др.] ; под общ. ред. В. В. Леонова ; Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь. — Минск : Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь, 2019. — 275 с.

84. Родионов, А. В. Принцип психофизического сопряжения в подготовке спортсменов-единоборцев высокой квалификации / А. В. Родионов // Теория и практика физ. культуры. — 2001. — № 11. — С. 34–36.

85. Садовски, Е. А. Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах (на примере таэквондо и кикбоксинга) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Е. А. Садовски ; Акад. физ. воспитания Ю. Прилуцкого в Варшаве. — М., 2000. — 39 с.

86. Санжаева, Р. Д. Психологические механизмы формирования готовности человека к деятельности : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Р. Д. Санжаева. — Новосибирск, 1997. — 354 л.
87. Селезнев, Ю. В. Профессионально важные психофизические качества пожарных / Ю. В. Селезнев // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2006. — № 3 (27). — С. 41–44.
88. Скалин, Ю. Е. Профессиональный психологический отбор оперативных сотрудников уголовного розыска : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 / Ю. Е. Скалин ; С.-Петерб. ун-т МВД России. — СПб., 2009. — 20 с.
89. Степанский, В. И. О возможности системного подхода к изучению механизмов взаимообусловленности психического и физиологического / В. И. Степанский, А. К. Осницкий // Вопросы психологии. — 1977. — № 4. — С. 144–148.
90. Стулов, В. В. Воспитание профессионально-важных координационных способностей у курсантов военных институтов инженерного профиля : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Стулов. — Тула, 2005. — 195 л.
91. Теория и методика физической культуры : словарь-справочник / сост. А. Л. Смотрицкий. — 2-е изд., перераб. и доп. — Минск : РИВШ, 2006. — 178 с.
92. Теплов, Б. М. Психология : учебник для средней школы / Б. М. Теплов. — М. : Учпедгиз, 1953. — 230 с.
93. Третьяк, В. Г. Модель профессионально-значимых психологических качеств личности сотрудников ОВД / В. Г. Третьяк, С. Г. Александров, Е. В. Луценко // Вестн. учеб. отдела Казан. юрид. ин-та МВД России. — № 1. — 2001. — С. 37–41.
94. Троян, Е. И. Использование полосы препятствий для совершенствования координационных способностей / Е. И. Троян // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2013. — № 1. — С. 43–45.
95. Туманов, В. Д. Психология готовности сотрудников ОВД к действиям в экстремальных условиях : лекция / В. Д. Туманов. — Домодедово : Рос. ин-т повышения квалификации работников МВД Рос. Федерации, 1994. — 39 с.
96. Туревский, И. М. Структура психофизической подготовленности человека : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / И. М. Туревский. — М., 1998. — 353 л.
97. Уткин, С. И. Формирование боевой готовности курсантов вузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / С. И. Уткин ; Моск. ун-т МВД России. — М., 2004. — 24 с.
98. Федотова, Л. В. Методика развития профессионально важных психофизических качеств у будущих менеджеров государственной службы средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. В. Федотова ; Дальневосточная гос. акад. физ. культуры. — Хабаровск, 2006. — 21 с.

99. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. — 2-е изд., дораб. и доп. — Минск : Вышш. шк., 2009. — 231 с.

100. Физическая культура студента : учебник / В. И. Ильинич [и др.] ; под ред. В. И. Ильинича. — М. : Гардарики, 2005. — 448 с.

101. Филиппович, В. А. Педагогические аспекты формирования психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта / В. А. Филиппович, Д. А. Завьялов // Педагог. образование в России. — 2012. — № 2. — С. 125–128.

102. Черенкова, С. Л. Психофизическая компетентность в структуре модели специалиста в сфере техники и технологий / С. Л. Черенкова // Педагог. образование и наука. — 2008. — № 9. — С. 93–97.

103. Шукан, С. В. Повышение уровня физической подготовленности курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : монография / С. В. Шукан ; Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь. — Минск : Акад. МВД, 2013. — 154 с.

104. Щадриков, В. Д. Проблемы системогинеза профессиональной деятельности / В. Д. Щадриков. — М. : Наука, 1982. — 185 с.

105. Blume, D. D. Einige aktuelle Probleme der Diagnostizierung koordinativer Fähigkeiten mit sportmotorischen Tests / D. D. Blume // Theorie und Praxis der Körperkultur. — 1984. — № 2. — S. 122–124.

106. Boraczyński, T. Uczenie się motoryczne jako kryterium oceny koordynacyjnych zdolności badanych / T. Boraczyński, V. Zaporozhanov // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2011. — № 10. — С. 110–118.

107. Glasauer, G. J. Koordinationstraining im Basketball / G. J. Glasauer, L. Nieber // Leistungssport. — 1999. — № 6. — S. 42–45.

108. Hirtz, P. Koordinationstraining gleich Techniktraining? / Sportliche Leistung und Training / P. Hirtz, J. Krug. — Sankt Augustin : Academia — Verl., 1995. — S. 205–210.

109. Neumaier A. Allgemeines oder Sportartspezifisches Koordinationstraining? / A. Neumaier, H. Mechling // Leistungssport. — 1995. — № 5. — S. 14–18.

[\*Вернуться к титульному экрану\*](#)







