

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

**МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Учебное пособие

Уфа 2024

УДК 378.6.351.74.016:796.011.3(470)(075.8)

ББК 75.14(2Рос)я73-1

М54

*Рекомендовано к опубликованию
редакционно-издательским советом Уфимского ЮИ МВД России*

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент А. В. Дружинин
(Уральский юридический институт МВД России);

кандидат педагогических наук О. С. Панова
(Волгоградская академия МВД России)

Коллектив авторов:

А. В. Бабин – б/с, б/з;

И. Р. Мингулов – б/с, б/з;

Р. Р. Зиннатов – б/с, б/з;

А. Ж. Кубеев – б/с, б/з

**М54 Методико-практические основы физического обучения
и воспитания обучающихся образовательных организаций
МВД России : учебное пособие / А. В. Бабин, И. Р. Мингулов,
Р. Р. Зиннатов, А. Ж. Кубеев. – Уфа : Уфимский ЮИ МВД России,
2024. – 72 с. – Текст : непосредственный.**

ISBN 978-5-7247-1179-1

Учебное пособие подготовлено на основе Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации и практического опыта обучения преподавателей кафедры физической подготовки. В работе рассматриваются методические и практические основы физического обучения и воспитания курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, а также раскрываются сущность и значение содержания занятий по физической подготовке.

Издание предназначено для профессорско-преподавательского состава, обучающихся образовательных организаций МВД России.

УДК 378.6.351.74.016:796.011.3(470)(075.8)

ББК 75.14(2Рос)я73-1

ISBN 978-5-7247-1179-1

© Коллектив авторов, 2024

© Уфимский ЮИ МВД России, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА I. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	7
§ 1.1. Организация и структура учебных занятий по физической подготовке.....	7
§ 1.2. Педагогические принципы и методы обучения физической подготовке.....	10
§ 1.3. Контрольные вопросы.....	11
ГЛАВА II. ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	13
§ 2.1. Содержание и структура учебных занятий по прикладной гимнастике и атлетической подготовке.....	13
§ 2.2. Средства и методы выполнения атлетических и гимнастических упражнений.....	14
§ 2.3. Контрольные вопросы.....	31
ГЛАВА III. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ.....	33
§ 3.1. Содержание и структура учебных занятий по легкой атлетике и ускоренному передвижению	33
§ 3.2. Методика выполнения легкоатлетических упражнений.....	35
§ 3.3. Контрольные вопросы	36
ГЛАВА IV. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.....	37
§ 4.1. Подвижные игры и эстафеты на учебных занятиях по физической подготовке.....	37
§ 4.2. Контрольные вопросы	41
ГЛАВА V. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	42
§ 5.1. Содержание и структура учебных занятий по лыжной подготовке....	42
§ 5.2. Методика выполнения передвижений на лыжах.....	44
§ 5.3. Контрольные вопросы.....	46
ГЛАВА VI. ПЛАВАНИЕ	48
§ 6.1. Содержание и структура учебных занятий по плаванию.....	48
§ 6.2. Методика выполнения упражнений по плаванию.....	49
§ 6.3. Контрольные вопросы.....	53

ГЛАВА VII. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ.....	54
§ 7.1. Содержание и структура учебных занятий по боевым приемам борьбы.....	54
§ 7.2. Методика выполнения боевых приемов борьбы.....	56
§ 7.3. Контрольные вопросы.....	58
ГЛАВА VIII. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	59
§ 8.1. Сущность и содержание самостоятельной физической подготовки...	59
§ 8.2. Методика выполнения самостоятельных физических упражнений....	60
§ 8.3. Контрольные вопросы.....	62
ГЛАВА IX. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ.....	63
§ 9.1. Цель и задачи контрольных упражнений.....	63
§ 9.2. Оценка общей физической подготовки и боевых приемов борьбы....	64
§ 9.3. Контрольные вопросы.....	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	68
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	69

ВВЕДЕНИЕ

Уровень профессиональной служебной подготовленности правоохранительных органов Российской Федерации на сегодняшний день является актуальной темой для изучения на теоретических и практических занятиях учебной дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России. Физическая подготовка сотрудников полиции как основной элемент профессиональной компетентности требует непрерывного развития и совершенствования. Так как сотрудники правоохранительных органов выступают главным субъектом в обеспечении охраны общественного порядка и общественной безопасности, им необходимо непрерывно совершенствовать свои навыки и умения в области самообороны и физической защиты граждан от угроз жизни и здоровью. Для того чтобы повысить уровень физических качеств, навыков и умений, курсантам и слушателям предлагается изучить теоретические и практические рекомендации по выполнению физических упражнений каждого раздела приказа МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»¹ (далее – Наставление).

Научная новизна учебного пособия состоит в том, что в работе раскрываются подробные методические рекомендации по выполнению каждого физического упражнения общей и специальной физической подготовки в целях повышения общей выносливости и силовых качеств, которые влияют на оценку контрольных упражнений при сдаче зачета и экзамена по соответствующей дисциплине.

В образовательном процессе обучающихся образовательных организаций МВД России одной из главных задач является повышение уровня физического воспитания и развития, а также совершенствование силовых качеств курсантов и слушателей.

Актуальность темы издания объясняется возникновением и увеличением ситуаций в практической деятельности сотрудников полиции, в которых требуется применение физической силы со знанием определенных комбинаций и приемов борьбы. Тем самым повышаются требования к непрерывному повышению уровня профессионального мастерства спортивной направленности и общей физической подготовки.

Данное учебное пособие раскрывает значение самообразования, самовоспитания, психологической и физической готовности к профессиональной служебной деятельности. Факторы, с помощью которых достигается определенный уровень физической профессиональной компетенции – это: четко спланированный учебный процесс, средства, формы и методы

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. Доступ из справ.-правовой системы «Гарант».

физической подготовки, систематический контроль, проверка, оценка достигнутых результатов, а также участие курсантов и слушателей в физкультурно-спортивных встречах, тренировках, соревнованиях по различным видам спорта. Эффективность применяемых методов и приемов физической подготовки достигается за счет высокого профессионализма преподавательского состава кафедры, умелого проведения ими всех видов учебных занятий и соревнований, в процессе которых между обучаемыми и обучающими формируются своего рода психолого-педагогические и правовые взаимоотношения.

Курсанты и слушатели с помощью практических занятий по физической подготовке могут развивать и осваивать новые силовые качества и комбинацию приемов различных видов спорта для того, чтобы эффективно применять их в своей будущей служебной деятельности. Следовательно, грамотное построение структуры и содержания занятий дисциплины «Физическая подготовка» позволит подготовить физически развитых высококвалифицированных специалистов правоохранительной системы.

Учебное пособие «Методико-практические основы физического обучения и воспитания обучающихся образовательных организаций МВД России» охватывает основные направления системы физического воспитания личного состава МВД России, что позволит профессорско-преподавательскому составу вузов и сотрудникам правоохранительных ведомств успешно проводить работу по формированию у постоянного и переменного состава умений и навыков, физических и психических качеств, которые необходимы для успешного выполнения оперативно-служебных задач, а также сохранения высокой работоспособности на протяжении всей служебной деятельности.

ГЛАВА I. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

§ 1.1. Организация и структура учебных занятий по физической подготовке

Физическая подготовка как учебная дисциплина представляет собой совокупность теоретических и практических занятий, направленных на развитие и совершенствование физических качеств. Теоретическая основа учебной программы состоит из лекционных занятий, которые раскрывают основные понятия и методы физического воспитания. Учебно-методические пособия и научная литература в данных занятиях выступают средствами обучения и воспитания в области физической культуры и спорта. Практическая часть дисциплины состоит из двух разделов: методического и тренировочного. Расписанием кафедры физической подготовки предусмотрены два вида дополнительных занятий: индивидуальные и групповые. Вне учебных занятий для повторения и закрепления пройденного материала обучающиеся могут воспроизвести элементы боевых приемов борьбы или в целом комбинацию упражнений общей физической подготовки¹.

Особенностью учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка» является изучение определенных физических действий, которые помогут будущему сотруднику правильно применять физическую силу при самообороне и защите граждан от посягательств на их здоровье и жизнь. Знания особенностей при выполнении отдельных приемов борьбы, наличие высоких физических качеств, способность уверенно выполнять различные двигательные навыки определяют эффективное выполнение и качественную реализацию действий, направленных на исполнение основных задач органов внутренних дел Российской Федерации. Разминка, общая физическая подготовка, заминка позволяют курсанту быстрее справляться с утомляемостью и перенапряжением организма.

Специальная физическая подготовка в образовательных организациях МВД России направлена на детальное изучение раздела боевых приемов борьбы (в соответствии с Наставлением) с возможным применением отдельных видов специальных средств. Также для совершенствования физических показателей в профессиональных видах спорта существуют группы спортивного совершенствования, где курсанты и слушатели, обладающие профессиональными достижениями в спорте, могут совершенствовать свои спортивные достижения путем непрерывных и систематических тренировок. Как правило, лица, отличившиеся в спортивной деятель-

¹ Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для вузов. М. : Издательство «Юрайт», 2023. 450 с.

ности вузов МВД, быстрее адаптируются к физическим нагрузкам в практической деятельности, показывая правильную технику выполнения при применении физической силы.

Цель комплексных учебно-практических занятий – совершенствование общего и специального уровня физической подготовленности, которая достигается с помощью правильного применения комбинаций различных приемов и методов физической подготовки. Также уровень эффективности занятий зависит от применения средств отягощения в целях развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости и выносливости.

Таким образом, применение комбинированного метода в преподавательской деятельности позволяет овладеть наибольшей силовой и скоростной выносливостью. Совершенствование практических навыков и умений в области физической культуры и правильная вариация спортивной нагрузки также позволяют повысить уровень двигательных способностей организма. Тем самым подтверждается важность грамотного планирования организации, структуры и содержания учебного занятия педагогическим работником.

Согласно Наставлению практические занятия по дисциплине «Физическая подготовка» включают:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 2) наклоны вперед из положения лежа на спине;
- 3) подтягивания на перекладине;
- 4) толчок (жим) гири;
- 5) лазанье по канату;
- 6) акробатические упражнения.

При этом могут быть выбраны самые разнообразные упражнения, например:

- 1) с преодолением веса собственного тела;
- 2) с комбинированным отягощением;
- 3) изометрические упражнения.

Наставление прописывает силовые упражнения, которые используются при сдаче нормативов зачета.

Каждый семестр состоит из практических тренировочных занятий, темы которых определены учебной программой. По окончании семестра курсанты и слушатели выполняют учебный контроль – контрольные упражнения в форме зачета или экзамена (например, сдача физических нормативов и выполнение боевых приемов борьбы). Оценка данного контроля позволяет определить уровень и качество физической подготовленности курсантов и слушателей. До начала экзаменационной сессии учебным отделом образовательной организации МВД России определяются порядок и сроки сдачи зачетов и экзаменов. Как правило, не позднее одного месяца до начала экзаменационной сессии данная информация доводится до курсантов и слушателей.

По окончании учебной дисциплины важно получить допуск для сдачи физических нормативов, при этом основным требованием является отработка пропущенных занятий и получение дополнительной консультации по выполнению элементов боевых приемов борьбы в целях успешной их демонстрации на итоговом контроле. Экзаменационные билеты содержат от 3 до 5 вопросов практического характера, требующие наглядной демонстрации. После озвучивания вопроса по команде преподавателя экзаменуемый демонстрирует прием либо комбинацию нескольких приемов. Итоговая оценка озвучивается в конце выполнения всех упражнений, с учетом подсчета количества баллов, полученных при сдаче физических нормативов.

Профессиональная педагогическая компетенция данной дисциплины определяется последовательностью и структурой проводимого занятия. Как правило, стандартная форма структуры учебного занятия состоит из трех элементов: подготовительной (вводной), основной (тренировочной) и заключительной (заминочной) частей.

Подготовительная часть (до 20 мин.) позволяет адаптировать и подготовить организм к физической нагрузке основной части. Упражнения направлены на разогревание различных групп мышц путем применения анаэробных и аэробных движений.

В основной части (до 60 мин.) происходит постепенное увеличение и усложнение приемов и действий. В занятие вводятся специальные упражнения различного направления (атлетическая подготовка и гимнастика, рукопашные схватки, спортивные и подвижные игры и т. д.) для совершенствования спортивного мастерства. Вариант проведения основной части практического занятия зависит от поставленных целей и задач, названных преподавателем в начале занятия, а также наличия соответствующего спортивного инвентаря. С помощью работы в партере с чередованием партнера и сменой техники физической атаки выполняется основной объем данной части.

Заключительная часть (до 10–15 мин.) включает упражнения, направленные на растяжку и расслабление мышц, восстановление дыхания. Руководитель учебного занятия подводит итоги занятия, определяя степень выполнения поставленных целей и задач, и дает рекомендации по самостоятельной физической подготовке.

Существует несколько методов физической подготовки, которые применяются преподавателем в учебном процессе:

1. Фронтальный метод – заключается в том, чтобы выполнить приемы и упражнения, которые будут одинаковыми и одновременными по структуре физического действия. Группа может иметь расстановку в виде шеренг, колон или круга.

2. Двусторонний метод – выполнение действий с партнером в партере. Для наиболее эффективного применения комбинации приемов и упражне-

ний возможна смена партнеров, что позволяет чередовать уровень и скорость физических качеств в зависимости от индивидуальных физических и анатомических особенностей противника.

3. Групповой метод – предполагает обучение физической подготовке в условиях разделения группы обучающихся на мини-группы (подгруппы).

4. Круговой метод – позволяет в быстром темпе комбинировать упражнения в определенной последовательности. По команде преподавателя происходит смена мест и задается временной промежуток на выполнение каждого физического элемента.

В научной литературе спортивной сферы используется термин «круговая тренировка», что в данном случае является синонимом к вышеуказанному методу. В специальной подготовке спортсменов различных видов спорта наиболее часто применяется этот метод, так как физическая работа и отдых распределяются равномерно. Это позволяет организму рационально расходовать физическую силу и энергию на протяжении всего учебного занятия.

§ 1.2. Педагогические принципы и методы обучения физической подготовке

Воспитание и обучение физической подготовке осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: сознательности, активности, наглядности, систематичности, постепенности и доступности¹.

Принцип сознательности – формирование у обучаемых осознания важности владения практическими знаниями и навыками физической подготовки:

1. Преподаватель объясняет способы повышения уровня физического состояния для успешного применения развитых физических качеств в практической деятельности.

2. Курсанты и слушатели должны знать: цели и задачи программы учебной дисциплины, требования к результатам зачетов и экзаменов и выполнению каждого физического упражнения.

Принцип активности означает обязательное участие всех обучаемых в учебном процессе. Данный принцип достигается с помощью целесообразной организации учебного процесса: проведения занятий в форме беседы для повышения мотивации к физическому развитию и совершенствованию. Руководителю важно применять элементы состязательности, которые способствуют максимальному напряжению сил.

¹ Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма; сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. 54 с.

Принцип наглядности заключается в наглядном примере выполнения двигательных действий. Изначально преподаватель объясняет технику и последовательность выполнения упражнений, далее происходит демонстрация элементов или приемов физической подготовки, после чего проводится освоение практических навыков с помощью показа этих же действий курсантами и слушателями.

Принцип систематичности предполагает регулярное (беспрерывное) освоение физических навыков, так как физическое развитие и совершенствование возможно только при регулярных физических нагрузках, каждое занятие должно проходить не менее 3–4 раз в неделю. Поэтому данный принцип подразумевает самостоятельную физическую активность как основу физического обучения и воспитания. Основными условиями являются: регулярность тренировок и периодичность распределения физической нагрузки и отдыха.

Принцип постепенности и доступности обеспечивает последовательное освоение теоретических и практических знаний, от простого к сложному. Физическая нагрузка постепенно повышается, упражнения усложняются и применяются в искусственно созданных условиях неблагоприятной обстановки и (или) активного сопротивления противника на практических занятиях.

Методы обучения и воспитания физической подготовке – это приемы и способы используемые преподавателем, с помощью которых у обучающихся формируются физические качества, навыки и умения, что в дальнейшем способствует их физическому совершенству.

Словесные методы основаны на использовании слова как средства воздействия на обучаемых и включают беседу, рассказ, объяснение, описание, разбор, задание, команды, замечание, указание, подсчет и оценку.

Наглядные методы обучения – это показ, демонстрация видеофильмов, фотографий, плакатов, рисунков и схем, которые создают у курсантов и слушателей образные представления об изучаемых упражнениях, а также звуковая и световая информация.

Таким образом, практические методы играют решающую роль в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании физических и специальных качеств у курсантов и слушателей.

§ 1.3. Контрольные вопросы

1. Раскройте цели и задачи физической подготовки в вузах МВД России.
2. Какие требования предъявляются к структуре, организации и содержанию учебных практических занятий?
3. Перечислите методы и принципы физической подготовки, применяемые в учебном процессе курсантов и слушателей.

4. Приведите примеры и способы физического воспитания, с помощью которых можно развивать профессиональные спортивные качества и совершенствовать физические навыки и умения.

5. Назовите особенности организации и проведения учебных занятий в области физической подготовки.

6. Раскройте содержание теоретических занятий, а именно основные понятия физической подготовки, физической культуры и спорта.

7. Из каких структурных элементов состоит комплексное практическое занятие?

8. Приведите примеры наглядного и практического методов обучения.

9. В чем заключается принцип систематичности при выполнении комбинации боевых приемов борьбы?

10. В чем заключается принцип доступности и постепенности при изучении практических навыков и умений физической подготовки?

11. Чем отличаются структура и содержание теоретических и практических занятий?

ГЛАВА II. ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

§ 2.1. Содержание и структура учебных занятий по прикладной гимнастике и атлетической подготовке

Атлетическая подготовка обучающихся в образовательных организациях МВД России – это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера.

Цели атлетической подготовки – развитие силы мышц, решение конкретных частных задач силовой подготовки, гармоничное физическое развитие человека, формирование красивого пропорционального телосложения и укрепление здоровья. Для их достижения в практике атлетической подготовки применяются упражнения с отягощением. Обучение и тренировка – единый процесс. В обучении используются методы тренировки, а в тренировке имеются элементы обучения.

До сих пор вопрос обучения атлетической подготовке сложен и недостаточно разработан. Известно, что общее развитие служит прочной основой специального, а специальное при надлежащем его направлении может способствовать общему развитию. Однако успешная деятельность в той или иной области осуществляется не только на основе общего развития; необходимо овладение специальными знаниями, умениями и навыками.

Как правило, на первом этапе работы над тем или иным умением познания атлетической подготовки необходимо дать ее теоретические основы, осмыслить границы, научить понимать, что такое техника упражнений с отягощениями и какую роль играют вспомогательные упражнения.

Теоретические основы атлетической подготовки включают в себя основные понятия видов силовых упражнений и дефиниции каждого гимнастического элемента. Преподаватель обязан в начале занятия разъяснить комбинации упражнений, а также технику выполнения данных упражнений, при этом применяя метод наглядного показа. Для этого требуется 6–8 месяцев, поэтому начальный процесс считается весьма ответственным. В дальнейшем знания и умения закрепляются при выполнении отдельно взятого упражнения. От этого во многом зависят дальнейшие результаты обучающихся в образовательных организациях системы МВД России.

Основная форма организации занятий – это учебно-тренировочное занятие. Его ведут с группой постоянного состава по определенному расписанию; время при этом регламентировано. Внеурочные занятия обычно проводят в индивидуальном порядке и без строгого ограничения по времени. Составляя учебно-тренировочный конспект, необходимо прежде всего конкретно определить цели и задачи, которые зависят от типа занятия. На практике принято пользоваться типовой структурой. Однако педагог

должен творчески подходить к составлению планов, учитывая конкретные особенности занимающихся, задачи данных занятий и условия их проведения. Только тогда типовая структура будет содействовать повышению результатов. Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Первая часть занятия – подготовительная. Ее продолжительность – 12–20 мин. Главные задачи: организовать и мобилизовать внимание обучающихся, установить с группой контакт, сообщить цель занятия, а также подготовить опорно-двигательный аппарат, органы дыхания и кровообращения занимающихся. Правильное решение всех задач способствует всесторонней физической подготовке, формированию правильной осанки, развитию умений координировать различные движения. К ним относятся: строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега, прыжки на месте и в движении, специальные упражнения с усложненными задачами, упражнения на быстроту реакции, подвижные игры, общеразвивающие и специальные упражнения без отягощений и с ними, упражнения на гимнастических снарядах для растягивания, развития гибкости, силы, ловкости, быстроты.

Вторая часть занятия – основная. Длится она у начинающих обучающихся 90–100 мин., у квалифицированных – 120–140 мин. и более. Главная задача второй части занятия – формирование необходимых навыков и умений, развитие двигательных и воспитание волевых качеств, изучение теоретических вопросов. На этом этапе совершенствуется техника упражнений с отягощениями (различные упражнения со штангой, гирями, гантелями, упражнения на различных тренажерных устройствах, гимнастических снарядах), проводится специальная тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Третья часть урока – заключительная. Ее продолжительность – 3–5 мин. Предназначена она для приведения организма занимающихся в относительно спокойное состояние (ходьба, упражнения на дыхание и расслабление). Подводятся итоги занятия, даются задания для самостоятельной работы.

§ 2.2. Средства и методы выполнения атлетических и гимнастических упражнений

Атлетическая подготовка располагает большим арсеналом упражнений с отягощениями, поэтому такие упражнения необходимо классифицировать. Классифицировать физические упражнения – значит логически представить их как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно определенным признакам.

В теории и методике физического воспитания создан целый ряд классификаций физических упражнений. Рассмотрим их ниже.

Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Исторически в обществе сложилось так, что все многообразие физических упражнений постепенно аккумулировалось всего в 4 типичные группы: гимнастика, игры, спорт, туризм.

Классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств. Здесь упражнения классифицируются по следующим группам:

- 1) скоростно-силовые виды упражнений;
- 2) упражнения циклического характера на выносливость;
- 3) упражнения, требующие высокой координации движений;
- 4) упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий¹.

Общей называют выносливость, проявляемую во время относительно длительной работы умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата. Она может складываться как итоговый результат развития конкретных типов специальной выносливости и определяется функциональными возможностями вегетативных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.), поэтому ее еще называют общей аэробной.

Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения. По этому признаку выделяют циклические, ациклические и смешанные упражнения.

Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности: по этому признаку различают упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации. Все упражнения объединяют в три группы: соревновательные, специально подготовительные и общеподготовительные. Это наиболее удобная классификация для тяжелой атлетики и пауэрлифтинга.

Классификация физических упражнений по их анатомическому признаку. Все физические упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т. д. Это наиболее удобная форма классификации для составления комплексов упражнений в атлетической подготовке.

Упражнения атлетической подготовки условно делят на основные и дополнительные. К основным упражнениям относят:

¹ Смазнов К. С., Лобжа М. Т., Кислый А. Н. Принцип методической направленности гимнастики и атлетической подготовки // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2020. № 2 (180). С. 357–362.

1. Упражнения с массой внешних предметов: штанги с набором дисков разной массы, разборные гантели, гири, набивные мячи и т. д. Характерной особенностью этих упражнений является строгая дозировка веса снаряда. Упражнения с гантелями содержат различные симметричные и асимметричные движения руками в сочетании с наклонами, поворотами, выпадами, приседаниями и другими упражнениями, позволяющими вовлечь в работу большое количество мышечных групп и добиться достаточной загруженности общего воздействия¹.

Упражнения с гирями в целом сходны с упражнениями с гантелями. Специфика их заключается в том, что при обычном хвате гиря находится вне площади опоры, из-за чего возникает ее вращение, противодействие которому требует проявления больших усилий. К тому же значительный вес гири (от 16 до 32 кг) уменьшает возможности выбора видов упражнений, хотя помимо обычных подниманий и опусканий используются также броски и ловля гири одной и двумя руками, перебросы руками и ногами.

Упражнения со штангой требуют использования методических указаний, разработанных для занятий тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом. В целях оздоровления и общей силовой подготовки помимо самой штанги можно использовать ее элементы: гриф, диски, замки. В связи с этим здесь не ограничиваются соревновательными упражнениями тяжелой атлетики и пауэрлифтинга, а используют целую группу движений в самых различных формах и положениях. При этом количество повторений упражнения не должно быть меньше 3–4, а «максимальный» вес с 1–2 повторениями в атлетической подготовке не используется.

2. Упражнения, отягощенные массой собственного тела. Они включают в себя преодоления сопротивлений собственного тела или его звена. Это могут быть силовые перемещения или статические напряжения с большим или меньшим напряжением мышц-антагонистов: например, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, удерживание напряженных рук в положении «в стороны» или удерживание положения слегка согнувшись опорой тазом и поднятыми вверх руками и т. п.

Эти упражнения подходят различным группам обучающихся, не требуют особой подготовленности и просты в организационном отношении. В этой группе выделяют два вида упражнений:

а) упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет массы собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

б) упражнения, в которых собственная масса отягощается массой внешних предметов (например, специальных поясов, манжетов).

3. Упражнения с использованием различных силовых тренажеров и тренажерных устройств. Обычно в атлетической подготовке используются тренажеры «блочного типа», которые позволяют регулировать

¹ Андреев В. Н. Атлетическая гимнастика. М. : Физкультура и спорт, 2005. С. 5.

нагрузку за счет изменения веса отягощения (степени сопротивления) и включать в работу поочередно различные звенья тела, принимая те или иные положения. В комплексных тренажерах заложены 5–6 рабочих положений, которые определяют условия силовой работы.

Функциональность любого тренажера зависит прежде всего от следующего требования: при оптимальных габаритах конструкции должна быть возможность использования большего числа рабочих поз. Упражнения на тренажерах следует начинать с мелких групп мышц, постепенно переходя к крупным мышечным образованиям. Темп выполнения – средний, резкие движения исключаются.

4. Статические упражнения в изометрическом режиме: упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различных упоров, удержаний, поддержек, противодействий и т. п.); упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

К дополнительным упражнениям в атлетической подготовке относят:

1. Упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, снегу, бег в гору и т. д.).

2. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов: эспандеров, резиновых жгутов, упругих мячей и т. п. Особенности каждого из предметов определяют и характер упражнения с ним, возможности манипулирования, степень напряженности. Благодаря эластичности материала сопротивление увеличивается постепенно, от минимума в начале движения до максимума, превышающего в 2–3 раза исходную величину. Очень важно, чтобы переход от мышечного сокращения к уступающему режиму работы был плавным. Волнообразный характер нагрузки положительно влияет на нервную систему¹.

3. Упражнения с сопротивлением партнера. Это – простые и доступные упражнения, не требующие специальной технической подготовленности и выполняемые в искусственно усложненных условиях. Взаимодействия партнеров в данном случае строятся таким образом, что один из них создает определенное сопротивление действию другого, который преодолевает его, используя заданный способ.

Характер сопротивления при выполнении упражнений этой группы может быть следующим: незначительное постоянное преодоление сопротивления; активное противодействие, переходящее в противоположное действие одного из партнеров. В парных силовых упражнениях важно уметь сохранить степень сопротивления на протяжении всего действия или целенаправленно (по заданию) его менять. При этом появляются новая форма упражнения – парно-групповая, и новые методы ее использования – игровой и соревновательный.

¹ Плехов В. Н. Оздоровительная атлетика для новичков М. : АСТ, 2004. С. 78.

Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки и управления тренировочным процессом можно выделить вспомогательные упражнения: сопутствующие силовому развитию (на гибкость, ловкость, быстроту); для двигательного переключения и активного отдыха; на растягивание и расслабление. Такая «силовая пауза» помогает заменить пассивный отдых и увеличить общую нагрузку при более быстром восстановлении. Используемые серии упражнений отличаются от места применения (части занятия), общей нагрузки, характера и разнообразия упражнений. Однако при этом упражнения состояются всего из нескольких движений или действий. Упражнения выбирают также в зависимости от характера данного периода подготовки.

По степени воздействия на мышечные группы упражнения атлетической подготовки подразделяются на: локальные (с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата), региональные (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп) и тотальные, или общего воздействия (с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры).

По количеству включаемых в работу суставов различают: многосуставные упражнения (с включением в работу двух и более суставов) и односуставные (с включением в работу только одного сустава).

Приседания, гакк-приседания, жим ногами, выпады – многосуставные упражнения (разрабатывают квадрицепс, бицепс бедра и ягодичные мышцы). Чем больше угол сгибания в коленном суставе, тем больше вовлекаются в работу бицепс бедра и ягодичные мышцы.

Разгибания ног изолированно нагружают квадрицепсы, сгибания ног – бицепсы бедра. Подъемы на носки стоя прорабатывают икроножные мышцы. В зависимости от разворота носков при выполнении упражнения нагружается внутренняя или наружная часть мышцы. Подъемы на носки сидя нагружают камбаловидную мышцу.

Ниже в таблице указаны классификация и примеры упражнений в атлетической подготовке.

Таблица

Классификация основных упражнений в атлетической подготовке

№	Мышечная группа	Многосуставные	Односуставные
1.	Грудные мышцы (рисунки 1.1, 1.2)	1. Жимы лежа: – на горизонтальной, наклонной, обратнонаклонной скамье; – со штангой, с гантелями.	Разведения-сведения рук с отягощением: – с гантелями на горизонтальной, наклонной, обратнонаклонной скамье;

№	Мышечная группа	Многосуставные	Односуставные
		2. Сгибания/ разгибания рук в упорах: – лежа, на брусьях; – с весом собственного тела, с отягощением	– на тренажерах и блочных устройствах из различных положений: сидя, лежа, стоя
Мышцы спины (рисунки 2.1, 2.2)			
2.1.	Широчайшие мышцы	1. Подтягивания: – к груди; – за голову; – узким обратным хватом. 2. Тяги на верхнем блоке: – к груди; – за голову; – узким обратным хватом	Пуловеры: – со штангой; – с гантелью; – в тренажере
		3. Тяги на нижнем блоке: – широким хватом; – узким параллельным хватом; – одной рукой. 4. Тяги в наклоне: – со штангой узким или широким хватом; – с гантелями одной или двумя руками	
2.2.	Длинные мышцы спины (поясничный отдел)	1. Тяга становая: – на прямых ногах. 2. Наклоны со штангой: – стоя или сидя	1. Разгибания спины в тренажере. 2. Подъем таза и ног в тренажере
2.3.	Трапеция	Тяги к подбородку стоя: – широким, средним, узким хватом; – со штангой, с гантелями	Подъем плеч (шраги) с отягощением в руках: – со штангой; – с гантелями

№	Мышечная группа	Многосуставные	Односуставные
Мышцы плечевого пояса			
3.1.	Дельтовидные мышцы (рисунок 3)	1. Жимы вверх: – стоя, сидя; – со штангой: от груди, из-за головы; – с гантелями: одновременно, попеременно; – в различных тренажерах. 2. Тяги к подбородку стоя: – широким, средним, узким хватом; – со штангой, с гантелями	1. Подъемы гантель: – стоя, сидя; – вперед, в стороны, в стороны в наклоне; – одновременно, попеременно. 2. Подъемы, отведение, приведение рук в тренажере: – в тренажере для среднего пучка дельт; – на нижнем блоке
3.2.	Бицепс (рисунки 4.1, 4.2)		1. Сгибания рук со штангой: – стоя, сидя на скамье Скотта; – с прямым, W-образным грифом; – прямым, обратным хватом. 2. Сгибания рук с гантелями: – стоя, стоя в наклоне, сидя, сидя на наклонной скамье, сидя на скамье Скотта, сидя с упором в бедро, лежа на скамье; – попеременно, одновременно; – с супинацией; – без супинации «молот»; – одной рукой, двумя руками

№	Мышечная группа	Многосуставные	Односуставные
			3. Сгибания рук в тренажере: – в специальном тренажере; – на нижнем блоке; – одной рукой, двумя руками
3.3.	Трицепс	1. Жим штанги узким хватом: – лежа на горизонтальной, наклонной скамье; – сидя, стоя вверх. 2. Сгибания разгибания рук в упоре: – лежа с узкой постановкой рук; – на брусьях; – на параллельных скамейках; – с весом собственного тела, с дополнительным отягощением	1. Французский жим: – лежа, сидя, стоя; – со штангой, с гантелями; – одной рукой, двумя руками; – с прямым, W-образным грифом. 2. Разгибания рук в тренажере: – на специальном тренажере; – на верхнем блоке; – одной или двумя руками; – прямым или обратным хватом; – с прямой или канатной рукоятью
3.4.	Предплечье		Сгибания в запястьях с отягощением: – прямым или обратным хватом; – со штангой, с гантелями
Мышцы ног (рисунки 5.1, 5.2)			
4.1.	Квадрицепс (передняя поверхность бедра)	1. Приседания: – со штангой на плечах; – со штангой на груди; – на одной ноге; – с гантелями (гирями); – в машине Смита; – в гакк-машине.	Разгибания ног: – одной, двумя ногами

		2. Жим ногами: – под углом 45°; – под углом 90°	
4.2.	Бицепс бедра (задняя поверхность бедра)	1. Становая тяга на прямых ногах: – со штангой; – с гантелями. 2. Приседания: – со штангой на плечах; – с гантелями (гирями); – в машине Смита; – в гакк-машине	Сгибания ног: – стоя, лежа; – одной, двумя ногами
4.3.	Портняжная мышца	1. Приседания с широкой постановкой ног: – со штангой на плечах; – с гантелями (гирями); – в машине Смита	1. Разведение, сведение ног в тренажере. 2. Отведение ноги на нижнем блоке в сторону
4.4.	Ягодичные мышцы	1. Выпады: – со штангой; – с гантелями; – с шагом вперед, с шагом назад. 2. Наклоны со штангой на плечах стоя	Отведение ноги на нижнем блоке назад
4.5.	Икроножные мышцы		1. Подъемы на носки: – стоя, сидя, стоя в наклоне; – со штангой, с гантелью; – на одной ноге, на двух ногах. 2. Подъемы на носки в тренажере: – стоя в тренажере; – сидя в тренажере

№	Мышечная группа	Многосуставные	Односуставные
Мышцы брюшного пресса			
5.1.	Прямые мышцы живота	Подъемы ног: – в вися; – лежа; – лежа на наклонной доске	1. Подъемы туловища: – лежа, на римском стуле; – на наклонной скамье. 2. Сгибания туловища в специальных тренажерах
5.2.	Косые мышцы живота	1. Подъемы ног с поворотом: – в вися; – лежа; – лежа на наклонной доске. 2. Боковые подъемы ног	1. Подъемы туловища с поворотом: – лежа; – на римском стуле; – на наклонной скамье. 2. Боковые подъемы туловища

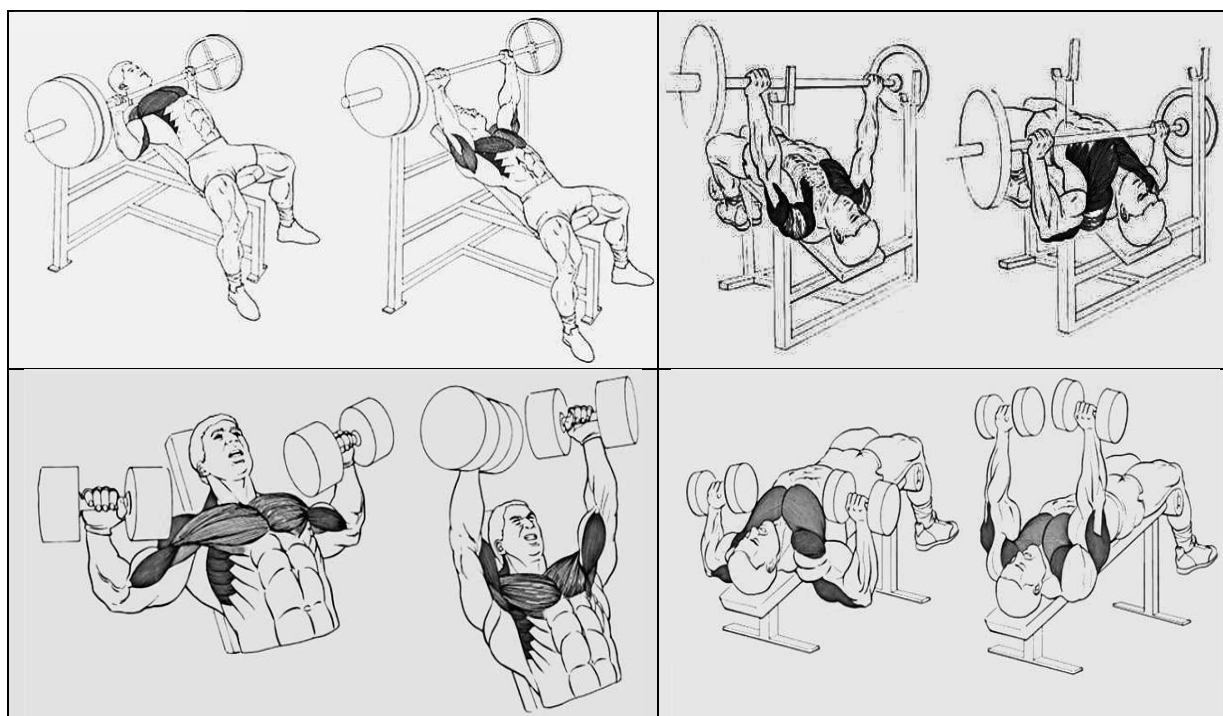


Рис. 1.1. Упражнения для грудных мышц

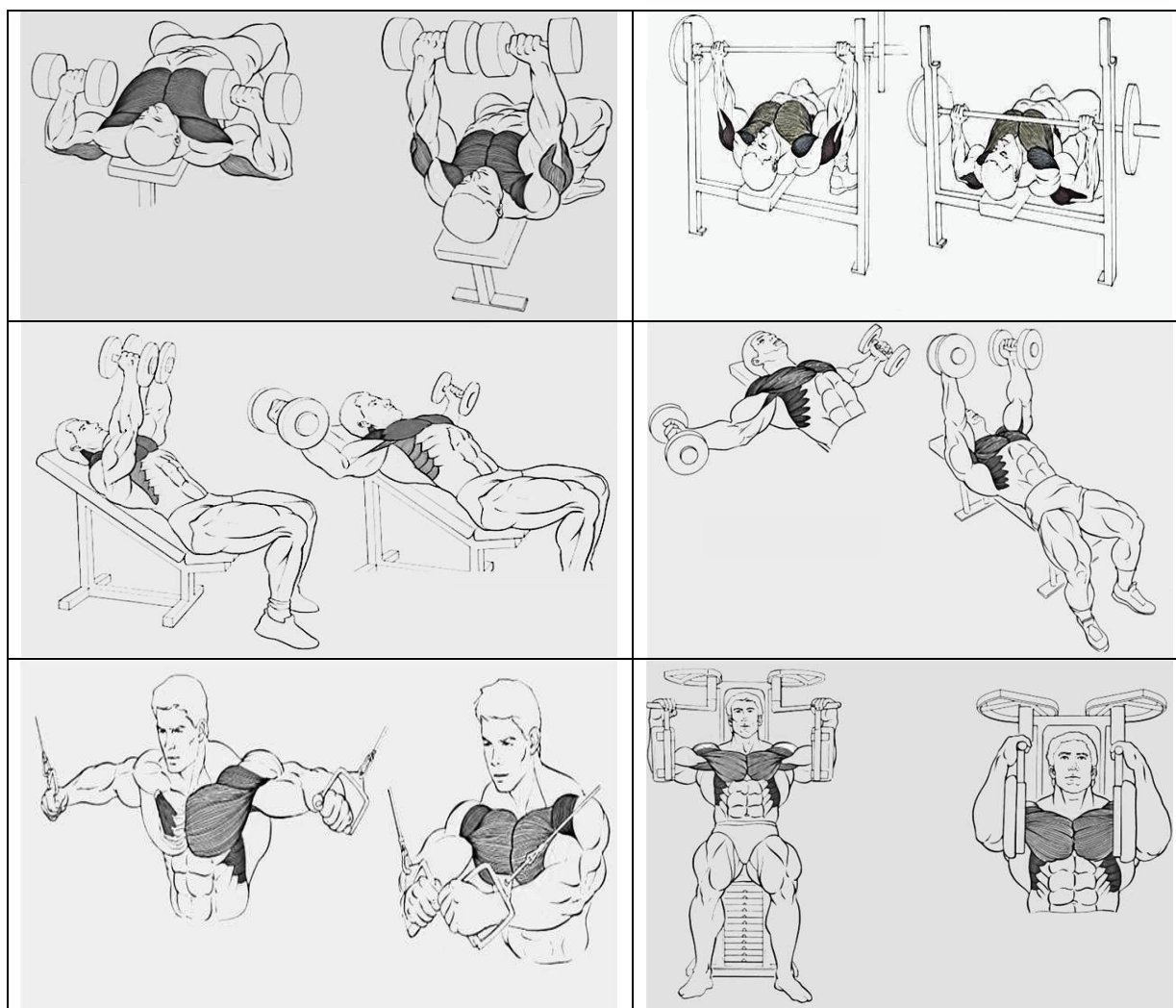


Рис. 1.2. Упражнения для грудных мышц

Упражнения из положения лежа развивают все пучки грудных мышц. Упражнения на скамье с наклоном вверх преимущественно развивают верхний отдел грудных и дельтовидных мышц. Упражнения с наклоном вниз развивают нижний отдел грудных и зубчатых мышц. Кроме того, во всех жимовых упражнениях для грудных мышц косвенную нагрузку получают трицепсы.

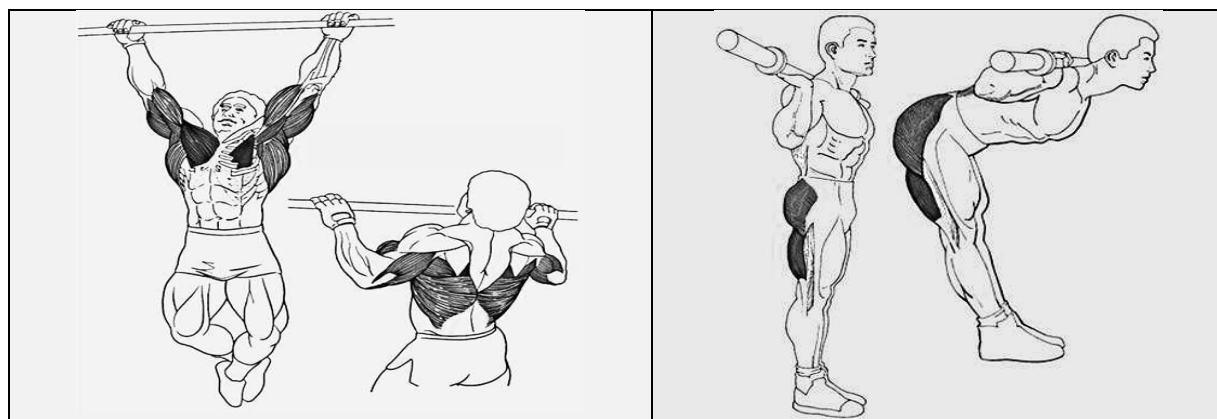


Рис. 2.1. Упражнения для мышц спины

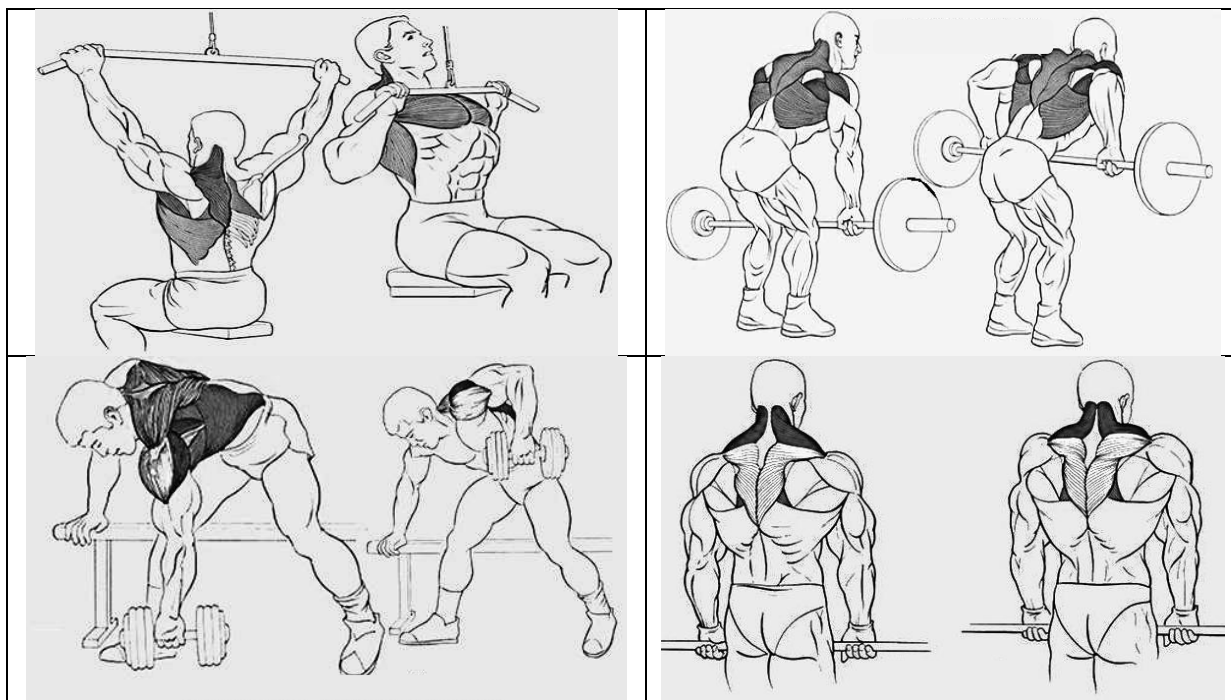


Рис. 2.2. Упражнения для мышц спины

Гиперэкстензия и наклоны со штангой кроме поясничного отдела спины нагружают ягодицы и бицепс бедра. Во всех тяговых упражнениях для спины чем шире хват, тем сильнее нагружаются внешние пучки широчайших мышц спины (в ширину), чем уже хват, тем большую нагрузку получают внутренние пучки широчайших мышц спины (в толщину).

Все тяговые упражнения из положения наклона, кроме широчайших мышц спины, также нагружают и трапецевидную мышцу.

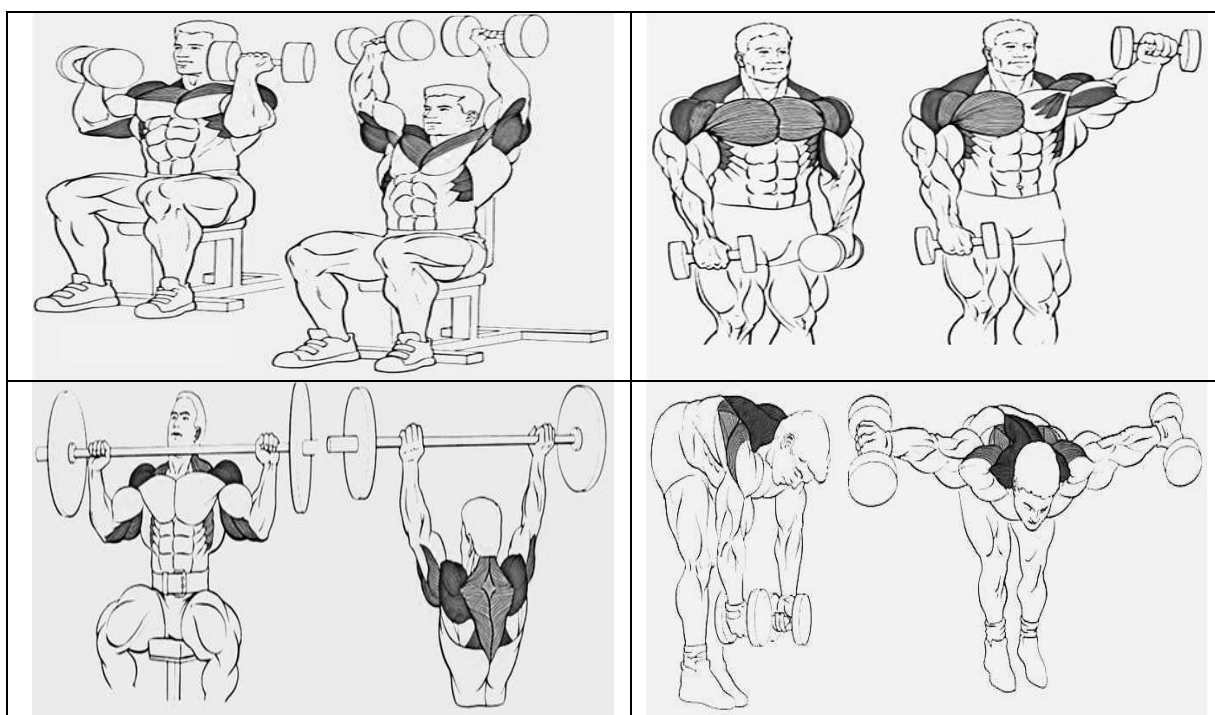


Рис. 3.1. Упражнения для дельтоидов

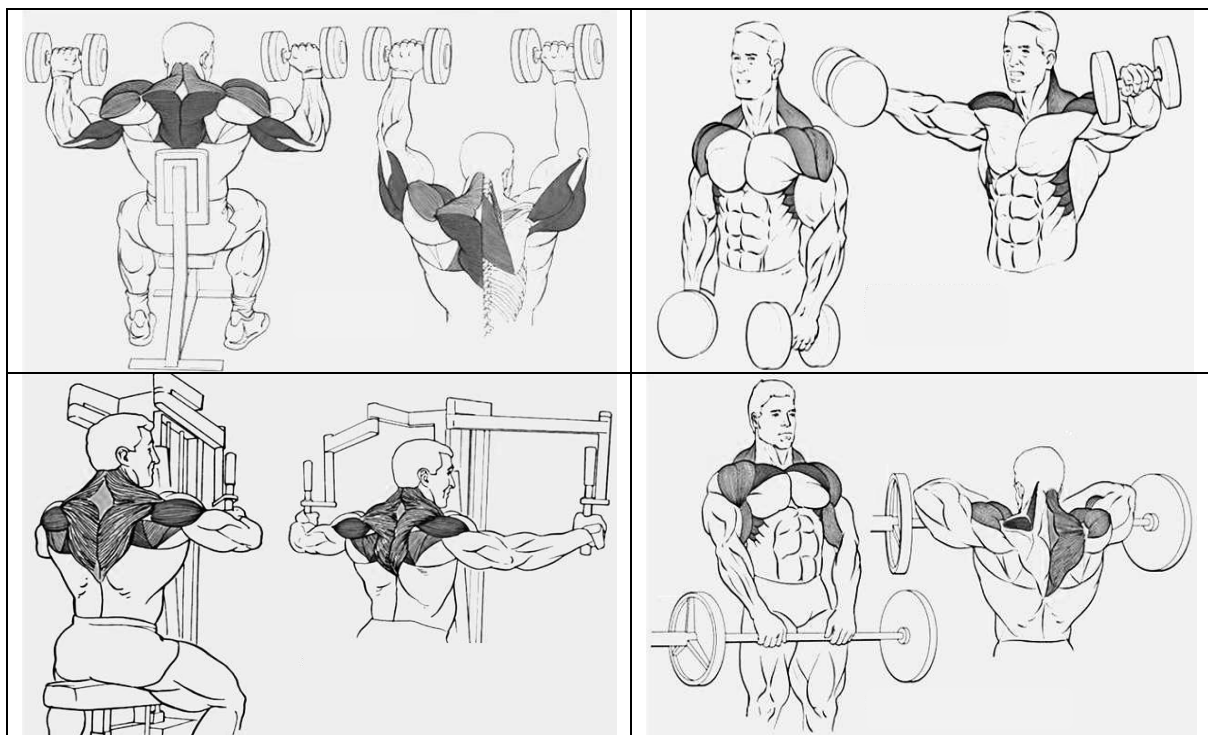


Рис. 3.2. Упражнения для дельтоидов

Упражнения для дельтоидов, связанные с разгибанием рук, развивают передний и средний пучок дельтоида. Косвенную нагрузку получают трицепсы.

Подъем гантель перед собой изолированно нагружает передний пучок, подъем в стороны – средний пучок. Подъем в наклоне развивает задний пучок дельтоида, а дополнительную нагрузку несут трапеция и широчайшая мышца.

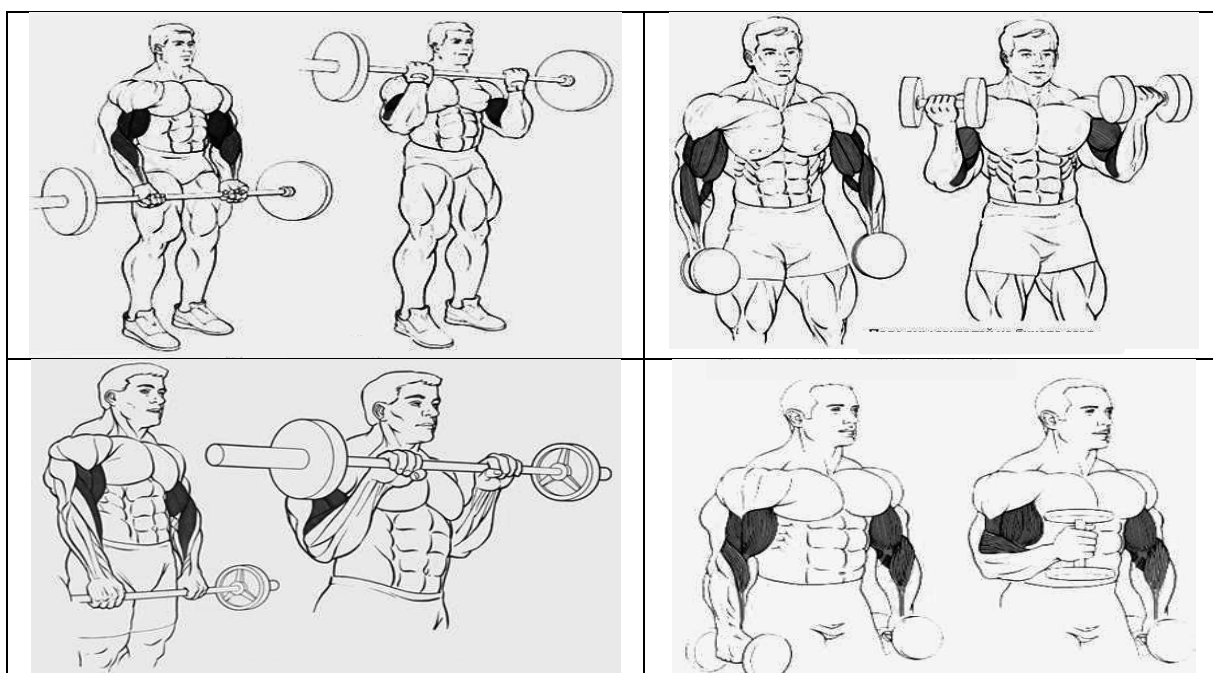


Рис. 4.1. Упражнения для бицепсов

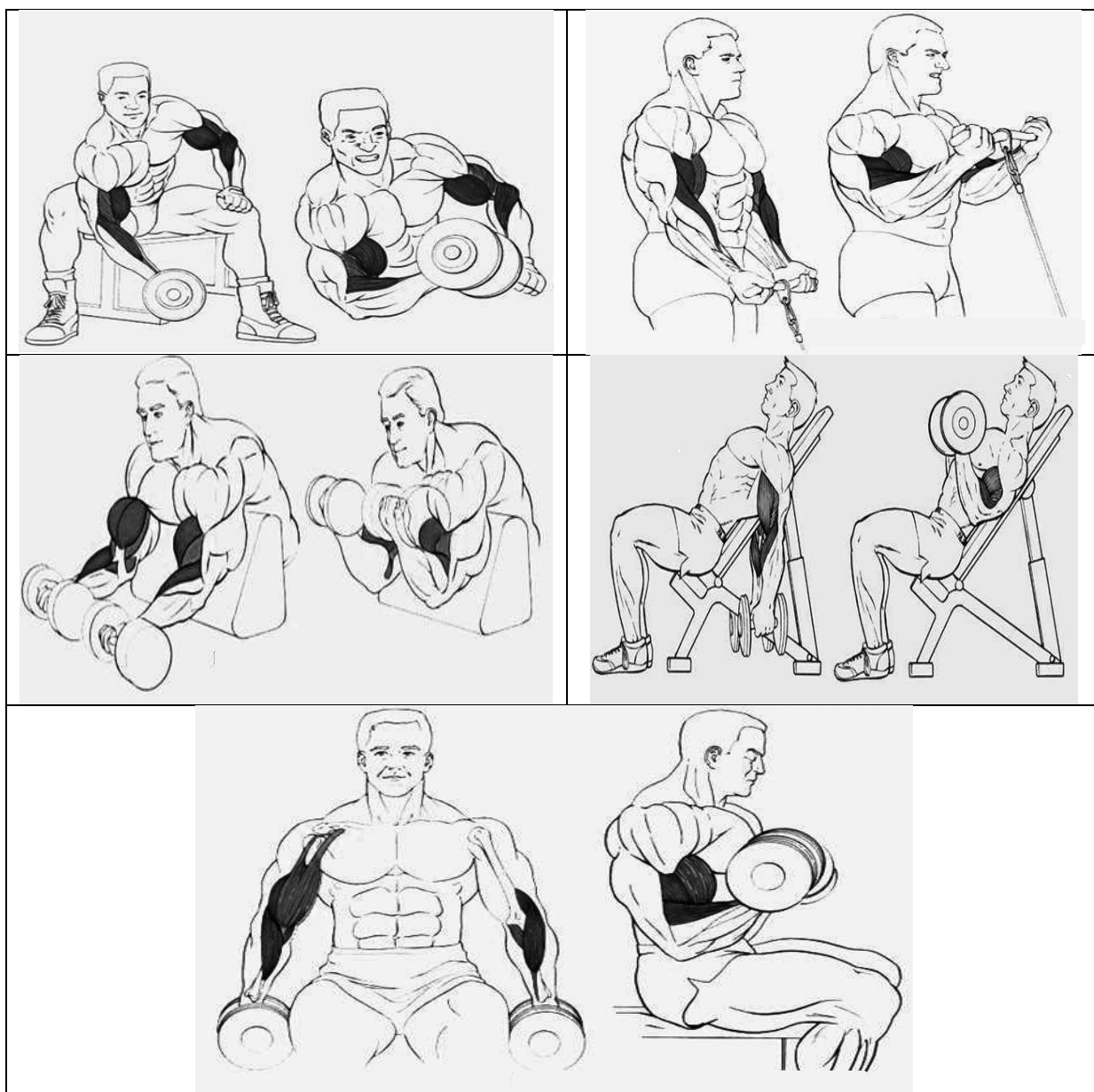


Рис. 4.2. Упражнения для бицепсов

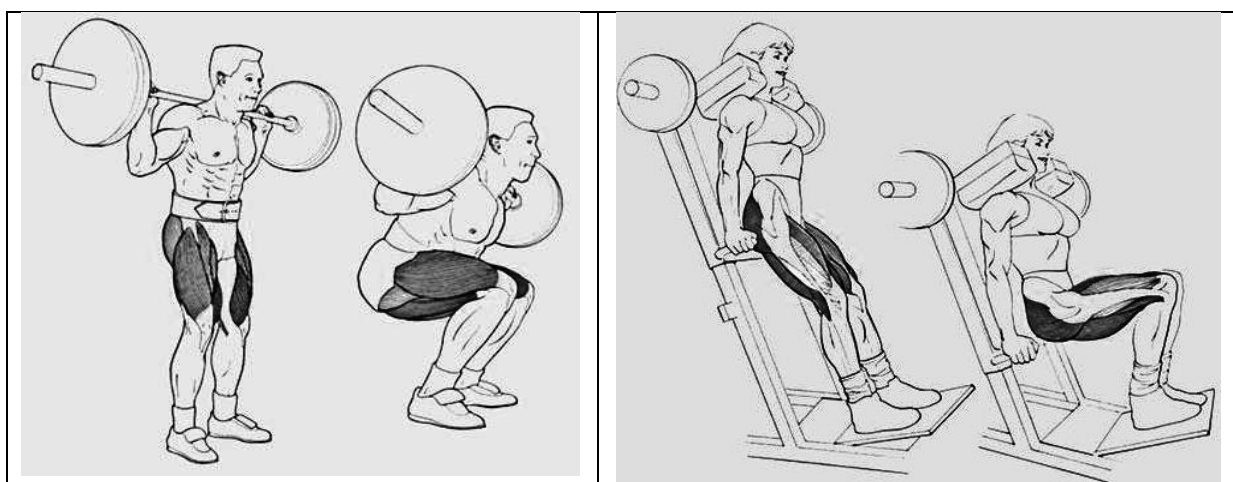


Рис. 5.1. Упражнения для мышц ног

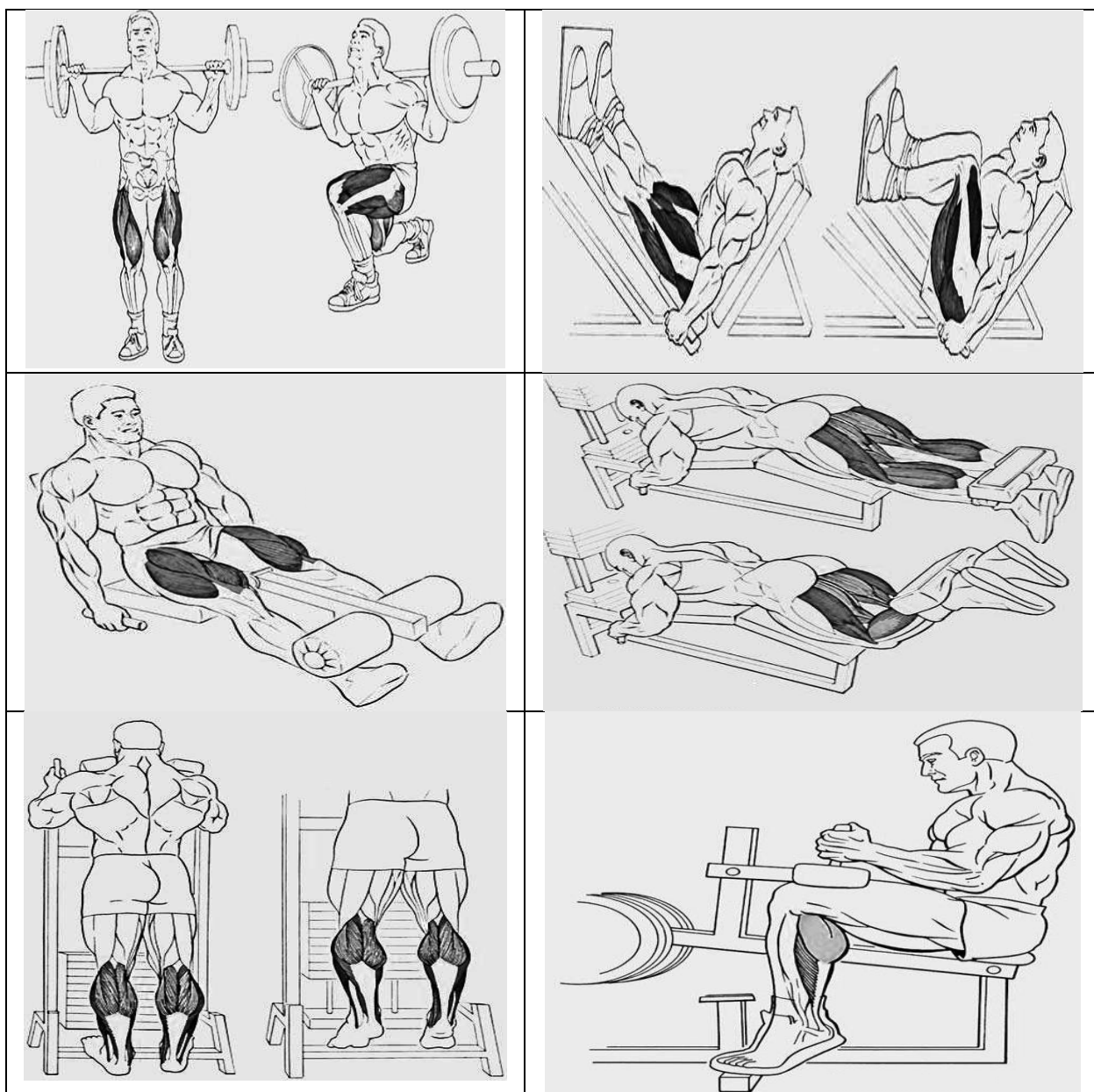


Рис. 5.2. Упражнения для мышц ног

Методика – это совокупность способов, методов и приемов практического выполнения чего-либо. А поскольку атлетическая подготовка базируется на методике силовой тренировки, следует остановиться на ее основных методических положениях.

Метод строго регламентированного упражнения. Так как основной целью атлетической подготовки является мышечная гипертрофия, то ведущим физическим качеством в атлетической подготовке является сила. Следовательно, методы строго регламентированного упражнения, применяемые в тренировочном процессе, будут в основном направлены на развитие силовых способностей обучающихся. В атлетической подготовке различают разновидности данного метода.

Метод максимальных усилий. Данный метод основан на том, что обучающийся, выполняя упражнение, задействует наибольшую силу, которую он может проявить на данный момент. При его использовании необходимо помнить, что эмоциональный подъем позволяет обучающемуся превысить тренировочный предел. Однако во время тренировки следует избегать трудностей, требующих сверхпредельных напряжений. Обучающимся нельзя давать невыполнимых упражнений или таких, которые невозможно повторить после нескольких минут отдыха. В физиологии наилучшими для развития силы считаются оптимальные трудности, поскольку они, в конечном счете, формируют предельные нервно-психические возможности обучающегося. Однако этот энергоемкий метод, к тому же требующий нескольких дней отдыха для восстановления после данных нагрузок, нельзя применять часто. В работе с начинающими такой метод применять не рекомендуется, а если это продиктовано необходимостью, то следует обеспечить строгий контроль над выполнением упражнений. Данный метод считается основным для развития максимальной силы.

Метод непредельных усилий используется в первую очередь с целью увеличения массы мышц и их укрепления. Он характеризуется непрерывным, относительно медленным выполнением упражнений с усилиями на уровне 50–70 % от максимального до тех пор, пока из-за усталости мышц не начнет нарушаться правильность движений и обучающийся не почувствует утомления. Упражнение надо прекращать лишь тогда, когда выполнять его становится весьма затруднительно, но очень большим усилием воли можно было бы заставить себя продолжать. Во многих случаях требуется повторение такой тренировочной работы в нескольких подходах на одном занятии. Метод предусматривает постепенное (вместе с ростом силы) повышение интенсивности выполнения упражнений (в пределах 50–70 %) при сохранении прежней их продолжительности. В зависимости от величины отягощения, не достигающей максимального значения, и направленности развития силовых способностей, используют строго нормированное число повторений: от 5–6 до 100.

Метод динамических усилий. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняют с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т. е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений¹.

Метод повторных усилий. Данный метод заключается в повторном подъеме отягощений, вес которых постепенно увеличивается с ростом силы мышц.

¹ Уварова А. Ю., Медведев Ю. И., Коростелев Ф. В. Средства и методы развития силовых способностей // Международная научно-практическая конференция «Психологический и педагогический подходы к образованию в цифровом обществе». Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна» (Уфа), 2021.

Метод круговой тренировки. Этот метод обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Так как он является высокоинтенсивным методом тренировки, его обычно применяют для «сжигания» лишних калорий в период работы на рельеф. Упражнения выполняют в определенной последовательности, как бы по кругу (по «станциям»), со строгим соблюдением величины нагрузки и продолжительности отдыха; их подбирают таким образом, чтобы каждое последующее силовое упражнение включало в работу новую группу мышц.

Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на «станциях» зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, а также от возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопредельных отягощений повторяют 1–3 раза по кругу. По окончании каждого круга следует проверять пульс. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2–3 мин., в это время выполняют упражнения на расслабление мышц, принимавших участие в силовых упражнениях.

Непрерывно-поточный метод. Он заключается в выполнении упражнений слитно, одного за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода – постепенное повышение мощности работы (до 60 % от максимума) и увеличение числа упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается продолжительность выполнения упражнений (до 30–40 сек.). Этот метод способствует комплексному развитию физических качеств.

Интенсивно-интервальный метод. Данный метод применяют в зависимости от физической подготовленности обучающегося. Мощность его задания составляет 75 % от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения продолжительности работы (до 10–20 сек.). Цель метода – сокращение продолжительности работы при ее стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха (до 40–90 сек.). Подобный режим развивает максимальную и взрывную силу. Интервалы отдыха 30–40 сек. обеспечивают прирост результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости.

Игровой метод. Он предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где различные игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе занятий атлетизмом не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Соревновательный метод используется для решения разнообразных педагогических задач – воспитания физических, волевых и моральных качеств, совершенствования умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в усложненных условиях.

Метод проверки знаний, умений и навыков необходим в процессе прикидок, соревнований, зачетов, экзаменов, повседневных наблюдений, устного опроса, применения приборов срочной информации.

В обучении технике упражнений с отягощениями используются три метода: расчлененный, целостный и комбинированный.

Расчлененный метод заключается в том, что упражнение делят на составные части, или фазы. Спортсмены овладевают каждой из них в отдельности, а затем уже всем упражнением в целом. Польза этого метода несомненна, и применяют его не только при обучении, но и в тренировке, когда нужно отшлифовать отдельные детали упражнения.

Целостный метод предполагает, что спортсмен выполняет упражнение полностью сразу же после показа и необходимых объяснений преподавателя. Метод этот может применяться вначале при обучении несложным упражнениям и упражнениям, аналогичным ранее изученным. Можно использовать его также при обучении обучающихся, обладающих хорошей координацией движений¹.

Исходя из вышеизложенного, следует отметить что физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением) являются основным средством атлетической гимнастики, которое направленно стимулирует увеличение степени напряжения мышц. Воздействие силовых упражнений на спортсмена может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). Отсюда и эффект занятий может быть тонизирующим или развивающим. Важнейшей отличительной чертой атлетической подготовки является то, что за счет специальных упражнений у занимающегося формируются умения и навыки силовых перемещений собственного тела в различных режимах силовой работы.

§ 2.3. Контрольные вопросы

1. В чем особенность содержания учебных занятий по гимнастике и атлетической подготовке?
2. Перечислите методы и их содержание, применяемые при обучении атлетическим упражнениям.
3. Перечислите общеразвивающие и специальные виды прикладной гимнастики.
4. Какие требования выдвигаются для планирования учебной программы по занятиям по прикладной атлетической подготовке?

¹ Кривоногова Д. Д., Репин М. Е. Современные подходы, средства и методики физического воспитания в высшем учебном заведении // Балтийские встречи : сборник по материалам научно-практической межвузовской междисциплинарной студенческой конференции. 2015. С. 54–57.

5. Какие методические принципы применяются при выполнении упражнений с отягощением?

6. Сформулируйте понятия: гимнастика, атлетическая гимнастика.

7. Расскажите, по каким признакам классифицируются упражнения с отягощениями в атлетической гимнастике.

8. Назовите основные упражнения с отягощением в атлетической подготовке.

9. Приведите примеры наглядного и практического методов обучения при изучении легкоатлетических упражнений.

10. Назовите термины, характеризующие общеразвивающие гимнастические упражнения.

11. В чем заключается принцип доступности и постепенности при изучении практических навыков и умений по прикладной гимнастике и атлетической подготовке?

ГЛАВА III. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

§ 3.1. Содержание и структура учебных занятий по легкой атлетике и ускоренному передвижению

Ускоренное передвижение и легкая атлетика – один из ведущих разделов физической подготовки. Передвижение осуществляется одним обучаемым или учебной группой ускоренным шагом, бегом или с чередованием бега с ходьбой. К ускоренному передвижению относятся: марш-бросок, смешанное передвижение и кросс.

Бег – основной вид упражнений, составная часть других разделов физической подготовки и видов спорта. Марш-бросок – передвижение ускоренным шагом, бегом или с чередованием бега с ходьбой в составе подразделения в военной форме одежды с оружием и снаряжением. Смешанное передвижение – чередование бега с ходьбой в военной или спортивной форме одежды. Кросс – бег по пересеченной местности в военной или спортивной форме одежды, а также ориентирование на местности. Как средство тренировки он разносторонне воздействует на организм человека¹.

В ходе занятий по ускоренному передвижению и легкой атлетике формируются и совершенствуются физические, морально-волевые и психологические качества. Например, марш-бросок, совершаемый в составе подразделения, способствует воспитанию у личного состава коллективизма, чувства взаимной выручки и взаимопомощи, развитию умений преодолевать трудности учебной и служебно-боевой деятельности. Военизированные кроссы вырабатывают у курсантов и слушателей профессиональные навыки: умение стрелять и поражать цели, метать гранаты на точность и дальность в условиях физических нагрузок.

Ускоренное передвижение включается в один из вариантов утренней физической зарядки, а также в военные многоборья. Нормативную базу для сдачи зачетов и экзаменов составляют бег на 1 и 3 км, на 100 м, челночный бег на 10х10 м.

При организации и проведении учебных занятий необходимо учитывать, что:

- легкоатлетические упражнения многообразны по форме движений и характеру усилий и имеют прикладное значение;
- занятия проводятся в любых условиях (в помещениях, на открытом воздухе), что способствует закаливанию и воспитанию волевых качеств;
- легкоатлетическими упражнениями может заниматься одновременно большое количество обучаемых.

¹ Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования. М. : Издательство «Юрайт», 2023. 461 с.

Подготовка к занятию включает самостоятельную работу, проверку готовности мест занятий, наличия инвентаря и оборудования.

Самостоятельная работа предусматривает изучение теоретических основ того вида легкой атлетики, по которому будет проводиться занятие, соответствующих организационно-методических указаний. Необходимо уточнить методику проведения занятия, используя для этого подготовительные и специальные упражнения, видеофильмы, другие наглядные пособия.

В плане отражаются ход занятия, его организация, расчет времени на обучение бегу и прыжкам, методические указания по изучению тех или иных упражнений и материальное обеспечение занятия.

В ходе обучения особое внимание уделяется правильному показу отдельных упражнений и приемов, подаче команд, мерам профилактики травматизма, объяснению воздействия разучиваемого упражнения на организм.

Учебное занятие проводится в течение 90 мин. и состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

К задачам подготовительной части занятия (до 15 мин.) относятся: проверка готовности обучаемых, краткое объяснение содержания занятия, различные упражнения, подготавливающие организм к нагрузкам в основной части. При этом упражнения и методические приемы не должны вызывать излишнего утомления.

Подготовительная часть проводится в составе учебной группы. На первых занятиях желательно дать больше общеразвивающих упражнений, постепенно повышая их сложность и увеличивая количество. Здесь предусматривается 5–6 упражнений для мышц рук и плечевого пояса и столько же для мышц туловища и ног.

Если основная часть начинается с бега на короткие дистанции, то после нескольких общеразвивающих упражнений в разминку включаются различные прыжки и упражнения, например «семенящий бег», «бег с высоким подниманием бедра», упражнения на гибкость и т. д.

Разминка во всех случаях заканчивается 2–3 ускорениями на дистанции 20–30 м. Основная часть занятия (до 65 мин.) проводится в целях развития и совершенствования физических, двигательных и прикладных навыков. В ней разучивается или совершенствуется техника одного из видов бега или прыжка. Это могут быть бег на короткие дистанции, прыжки с места и в длину с разбега, бег на средние дистанции. Группу можно разделить на две или три части (в зависимости от количества занимающихся) и с одними проводить бег на короткие дистанции, с другими – прыжки. Затем они меняются местами. В конце основной части в составе учебной группы проводится тренировка в беге на средние дистанции. Включение в занятие бега, прыжков и метаний обеспечивает развитие силы, быстроты и выносливости.

Заключительная часть занятия (до 10 мин.) нацелена на приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. Обучаемые выполняют медленную ходьбу и бег, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц, в движении и на месте.

§ 3.2. Методика выполнения легкоатлетических упражнений

В ускоренном передвижении наиболее важными элементами выступают ходьба, бег и прыжки – естественные способы передвижения каждого человека, имеющие большое оздоровительное значение. Во время бега в работу включается большинство систем организма. Бег и ходьба – доступные упражнения для любой категории обучаемых. Бег – циклическое движение, в котором толчки ногами чередуются с полетом. Циклом в беге является двойной шаг, который состоит из опорного и безопорного (махового) периодов. Перемещение тела происходит за счет взаимодействия усилий бегуна с внешними силами: силой тяжести и реакцией опоры. Воздушная среда как внешняя сила не оказывает влияния на структуру бега.

В беге на короткие дистанции различают следующие элементы: старт и стартовый разбег (разгон) для быстрого развития скорости бега; бег по дистанции с удержанием достигнутой скорости или ее изменением по тактическим соображениям; финиширование – окончание бега по дистанции с наибольшей скоростью.

В беге на короткие дистанции может применяться низкий или высокий старт. По команде «На старт» бегун выходит на линию старта; по команде «Внимание» принимает положение, чтобы удобно начать быстрое движение вперед; по команде «Марш» или другому сигналу (выстрелу из стартового пистолета) мгновенно делает широкий взмах руками, отталкивается ногами и прилагает мощные усилия для ускоренного движения вперед.

Техника бега на короткие дистанции характеризуется активными, быстрыми движениями рук и ног бегуна, приводящими к наиболее эффективному продвижению вперед. Руки при беге согнуты в локтевых суставах под углом примерно 90° и движутся в переднезаднем направлении. Кисти рук находятся в полусогнутом состоянии.

Бег на средние и длинные дистанции начинают с применением высокого старта. По команде «На старт» бегуны подходят к линии старта и ставят перед ней одну ногу, другую – несколько назад. Голова и плечи опущены. Руки, согнутые в локтях, отводятся (одна вперед, другая назад). При команде «Марш» стартующие энергично отталкиваются от грунта выставленной вперед ногой и начинают движение вперед, постепенно набирая скорость.

На дистанции важно соблюдать ритмичность, иногда применяя соответствующую тактику. Дыхание регулируется следующим образом: на 2 шага – вдох, на 2 шага – выдох (один дыхательный цикл на 4 шага).

Эти ритмы можно изменять в зависимости от индивидуальных особенностей.

Прыжки и прыжковые упражнения имеют большое значение для развития силы, быстроты и ловкости. Они выполняются за счет скорости разбега и отталкивания, подбрасывающего прыгуна в полетную фазу. Прыжок можно разделить на четыре фазы: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление. При разбеге прыгун развивает оптимальную скорость так, чтобы она достигла максимума к моменту отталкивания. Разбег имеет определенную длину с заранее установленным количеством шагов.

Учебные занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению применяются для развития у личного состава большой физической выносливости. В целях формирования двигательных умений и навыков в учебно-тренировочные занятия включаются такие упражнения, как ходьба, бег, прыжки и метания.

§ 3.3. Контрольные вопросы

1. Назовите основные методы и средства физической подготовки в легкой атлетике.

2. Перечислите особенности обучения легкоатлетическим упражнениям.

3. Дайте характеристику и классификацию легкоатлетических упражнений.

4. Сформулируйте понятия: смешанное передвижение, кросс, марш-бросок.

5. Для чего применяются упражнения ускоренного передвижения на учебных занятиях?

6. Назовите классификацию беговых упражнений в зависимости от дистанции.

7. Назовите виды общих и специальных упражнений по легкой атлетике, которые применяются в самостоятельной подготовке курсантами и слушателями.

8. В чем заключается особенность техники бега на короткие дистанции?

ГЛАВА IV. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

§ 4.1. Подвижные игры и эстафеты на учебных занятиях по физической подготовке

Курсанты и слушатели совершенствуют свои умения и навыки в различных видах спортивных и подвижных игр, которые разносторонне воздействуют на организм и на развитие специальных и профессиональных качеств. Игровые функции обязывают постоянно действовать коллективно для достижения общей цели, соблюдать дисциплину, что способствует воспитанию дружбы, выработке навыков коллективных действий, привычки подчинять свои действия интересам группы¹.

В спортивных встречах каждому занимающемуся предоставляется возможность самостоятельно принимать решения, как и каким способом действовать с учетом изменившейся игровой обстановки. Соревновательный характер игровой деятельности, стремление превзойти своих соперников в быстроте и точности игровых действий, в технической и тактической изобретательности заставляют курсантов и слушателей преодолевать трудности, действовать с максимальным напряжением сил в процессе спортивной борьбы.

Баскетбол, волейбол, гандбол, регби и футбол (мини-футбол) включаются в содержание учебных занятий для курсантов и слушателей. Некоторыми видами игр курсанты и слушатели могут заниматься по желанию самостоятельно во внеурочное время. Когда курсанты приступают к занятиям, им необходимо усвоить основные понятия о стратегии, технике, тактике и особенностях ведения спортивных игр.

Стратегия игры складывается из практической деятельности тренера, подготовки им команды к соревнованиям. Для этого изучаются особенности команды, осуществляется подготовка, определяются силы и средства, необходимые для достижения поставленной цели. Для тренера важно знать сильные и слабые стороны соперников, подобрать таких игроков в команду, которые могут успешно решать поставленные задачи.

Техника игры – комплекс мероприятий, выполняемых игроками в конкретной игре, отдельных ее ситуациях. Для этого игроки овладевают многообразием действий, техническими приемами, чтобы применить их в решающий момент единоборства.

Тактика игры – комплекс индивидуальных, групповых и командных действий, применяемых в борьбе с конкретными соперниками для достижения результата; зависит от правил, технического мастерства и уровня физической подготовленности каждого в отдельности. Средства ведения

¹ Бабин А. В. Спортивные игры как необходимое средство для повышения физической подготовленности сотрудников полиции // Евразийский юридический журнал. 2021. № 8 (159). С. 375–376.

игры – технические приемы и действия, применяемые командой в условиях конкретной игровой обстановки для результативного нападения или эффективной защиты.

Способы ведения игры могут быть индивидуальными, коллективными, групповыми и командными тактическими действиями, выполняемыми игроками в защите или атаке.

Формы ведения игры – действия команды, обусловленные решением определенных тактических задач в целом. Они могут быть активными или пассивными.

Индивидуальные действия – самостоятельные действия игрока, направленные на решение отдельных тактических задач и выполняемые им без помощи партнеров. Групповые действия – взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих часть командной задачи. Командные действия – взаимодействие всех игроков с использованием различных тактических систем и комбинаций.

Система игры – определенная расстановка игроков (схема расстановки игроков), которая создает наилучшие условия при атаке или защите. Комбинация – заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

В основе обучения спортивным играм лежат педагогические и специфические принципы спортивной тренировки. Методы обучения бывают словесными, наглядными и практическими.

В баскетболе, волейболе и футболе тактика игры предполагает способы индивидуального, группового и командного нападения и защиты. Техника и тактика игры по гандболу и регби отрабатываются по аналогичным принципам и с учетом особенностей этих игр.

В процессе обучения игре в баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон и футбол особое внимание уделяется изучению и совершенствованию основных тактико-технических приемов. Сначала внимание акцентируется на последовательности овладения структурой движения, затем – на деталях, способствующих качественному выполнению приема. После усвоения технического приема начинается его совершенствование в игре или при выполнении контрольных упражнений.

Учебные занятия условно делятся на подготовительную, основную и заключительную части. Подготовительная часть занятия (до 15 мин.) направлена на подготовку организма к более напряженной работе в основной части. В ее содержание входят ходьба и бег различными способами, общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, туловища и ног. Большую пользу приносят упражнения вдвоем, на внимание, на развитие быстроты и точности реакции, различные комплексные упражнения.

В основной части занятия (до 65 мин.) происходит обучение технике и тактике игры и их совершенствование; привитие тактических и техниче-

ских навыков, умения применять их в двусторонних играх; развитие физических, волевых и психологических качеств. Ее содержание составляют подготовительные упражнения, направленные на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон и футбол. Отдельные учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. В этой части занятия проводятся двусторонние учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. Например, в баскетболе уменьшают размеры площадки, увеличивают или уменьшают количество участников. По мере освоения техники и тактики игры на двусторонних встречах применяются официальные правила.

Перед двусторонней учебно-тренировочной игрой руководитель занятия распределяет группу на команды в зависимости от уровня подготовленности обучаемых. Спортивные судьи назначаются из числа занимающихся. Затем дается установка на игру. При необходимости руководитель занятия может останавливать игру, давать новые указания, обращать внимание на ошибки.

В заключительной части занятия (до 10 мин.) организм приводится в относительно спокойное состояние, подводятся итоги. На учебных местах наводится порядок, инвентарь и оборудование убираются. Завершается занятие медленным бегом и ходьбой, упражнениями на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием. Подводя итоги, руководитель отмечает положительные стороны занятия, допущенные недостатки, дает задание для самостоятельной работы¹.

Спортивные игры располагают определенным арсеналом упражнений, приемов и действий, составляющих их содержание и развивающих физические и психические качества обучаемых. Каждый вид спортивных игр имеет свои приемы и действия. Рассмотрим некоторые из них.

Баскетбол: ведение мяча, передача его различными приемами и способами одной или двумя руками; скрытые передачи, ловля мяча одной или двумя руками, броски по кольцу; прыжки; бег в сочетании с рывками, остановками, поворотами; постоянное наблюдение за коллегами по команде и соперниками. На занятиях по баскетболу и соревнованиях курсанты и слушатели совершенствуют свои вестибулярный и зрительный анализаторы, а также распределение, переключение и объем внимания. У них формируется тонкая двигательная координация мышц рук и пальцев.

Волейбол: передачи мяча, нападающие удары, блокирование, подачи мяча, прыжки, выпады, приседания и падения. В технике игры в волейбол важную роль играют приемы и действия, выполняемые в сочетании с прыжками, особенно в игре на передней линии, у сетки, при приеме

¹ Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации : приказ Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200. Доступ из справ.-правовой системы «Гарант».

трудных мячей. Все это способствует тренированности мышц ног, развитию силы (особенно взрывной), а наклоны, повороты, выпады и падения укрепляют мышцы туловища. Эти действия формируют и такие качества, как смелость и решительность, пространственную ориентировку, умение в различных положениях постоянно видеть всех партнеров по команде.

Также существуют различные варианты подвижных игр и эстафет.

«Совместные прыжки». Участники стоят на полусогнутой ноге; партнер, стоящий сзади, держит за лодыжку ногу стоящего перед ним участника. Колонна движется вперед прыжками. Игру проводят для развития прыгучести и координации движений, несколько раз меняя ногу. Соревноваться можно группами на дистанции до 15 м.

«Кто быстрее». Соревнования проходят между двумя командами. По первому сигналу стартует команда с первой линии, по второму – со второй. Каждый бегун первой команды должен коснуться находящегося прямо перед ним бегуна второй команды, до того как последний пересечет линию финиша. Игра развивает внимание, быстроту и умение владеть собой. Команды располагаются на первой и второй линиях старта, находящихся в 5–8 м друг от друга лицом к линии финиша, расположенной в 15–20 м от второй линии старта.

«Преодолей препятствие». По сигналу направляющие колонн начинают бег от линии начала полосы препятствий; преодолевают участок для скоростного бега длиной 20 м; перепрыгивают ров шириной 2 м; проходят лабиринт длиной 6 м; делают поворот и возвращаются обратно; касаются очередного и становятся за последним участником в колонне. Игра развивает ловкость, координацию движений и быстроту действий. Участники преодолевают расстояние до 50 м. Занимающихся делят на две команды.

«Перетягивание каната». Учебная группа делится на две команды, которые выстраиваются лицом друг к другу около каната, имеющего отметку посередине. Участники берут канат и по сигналу руководителя стараются перетянуть противоположную команду за намеченную черту. Для перетягивания каната на земле или на полу обозначаются три черты на расстоянии 2 м одна от другой. Канат с отметкой посередине кладут на землю так, чтобы отметка совпадала со средней чертой на земле (полу).

«Бег вдвоем». Игра проводится двумя способами. Первый способ: двое становятся спиной и захватывают друг друга локтями, передвигаясь в сторону черты и обратно боком. Второй способ: двое обнимают друг друга за спину, ноги внизу связаны ремнем, у стоящего справа левая нога связана с правой ногой партнера. Перед началом бега занимающимся необходимо опробовать каждый способ передвижения.

Существуют и другие подвижные игры и эстафеты, которые используются в процессе комплексных занятий.

Повышение эффективности физической подготовки курсантов и слушателей достигается за счет комплексных занятий, направленных

на совершенствование физических и морально-психологических качеств. Хорошая их организация зависит как от профессионального мастерства преподавателей, так и от физической подготовленности обучаемых¹.

В заключение данной главы необходимо отметить, что занятия по спортивным и подвижным играм отличаются насыщенностью, активностью и эмоциональностью. Именно во время спортивных игр наиболее ярко проявляются самостоятельность и инициативность. При этом также развиваются и совершенствуются специальные и профессиональные качества. В обязанности преподавателей входит четкое планирование и обеспечение высокого организационного и методического уровня занятий, исключающего проявления недисциплинированности и травматизма.

§ 4.2. Контрольные вопросы

1. Сформулируйте понятия: стратегия игры, тактика игры, групповые действия, спортивная игра.
2. Какие комбинации применяются в групповых видах спорта для атаки?
3. Назовите характерные признаки спортивных игр.
4. Перечислите методы и принципы, применяемые в обучении спортивных игр.
5. Какие физические качества развиваются и совершенствуются в спортивных играх?
6. Перечислите подвижные игры и эстафеты, наиболее эффективные для развития силовых качеств.

¹ Алдошин А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 126–129.

ГЛАВА V. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

§ 5.1. Содержание и структура учебных занятий по лыжной подготовке

Лыжная подготовка играет важную роль в развитии прикладных умений и навыков курсантов и слушателей. В выходные дни многие из них выходят на лыжные прогулки и участвуют в соревнованиях. Лыжная подготовка включает гонки на лыжах на различные дистанции, а также приемы и действия с лыжами. Основные задачи обучения курсантов и слушателей лыжной подготовке: изучение способов передвижения на лыжах, выработка умений и навыков, способствующих развитию физических, морально-волевых и психологических качеств.

Учебно-тренировочные занятия начинаются с обучения способам передвижения на лыжах, поворотам и спускам. Двигательные навыки формируются на основе изучения приемов или действий на лыжах, демонстрации этих приемов и воспроизведения их обучаемыми. В указанный период могут отмечаться лишние движения, отсутствие их согласованности, неуверенность при их выполнении. Чтобы облегчить освоение приемов и действий на лыжах, преподаватель создает соответствующие условия для их разучивания: заранее готовятся площадка и склоны, разрабатываются специальные и имитационные упражнения, вырабатывающие двигательный навык¹.

На последующих этапах обучения приобретенный навык в результате многократного повторения закрепляется. У курсантов и слушателей исчезает скованность, движения становятся более экономными и точными, техника приема приобретает устойчивость, что заметно проявляется в соревновательной обстановке.

Для подготовленных курсантов и слушателей важна наглядность обучения, т. е. правильный и образцовый показ лыжных приемов и действий, после которого они выполняют их самостоятельно.

Обучение способам передвижения на лыжах имеет три стадии: ознакомление, разучивание и тренировка (совершенствование).

Ознакомление заключается в создании у обучаемых ясного и четкого представления о способе передвижения на лыжах. Сначала дается описание данного способа, затем его образцовый показ (2–3 раза). После этого отмечают особенности и условия его применения на тренировках и со-

¹ Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / под науч. ред. С. В. Новаковского. М. : Издательство «Юрайт», 2023. 125 с.

ревнованиях. При необходимости показ производится в медленном темпе или по частям с кратким объяснением основных положений.

Разучивание предполагает овладение способом передвижения на лыжах в целом. Особенно важно уделять внимание правильной координации. При этом ошибки надо немедленно устранять, чтобы они не закрепились. Наибольшую эффективность дает использование подготовительных и имитационных упражнений.

На занятиях должна четко прослеживаться последовательность обучения приемам и действиям, что возможно лишь при наличии плана. Каждое занятие посвящено решению конкретных задач, которые доводятся до обучаемых, чтобы они могли мобилизовать свои силы, имели соответствующий настрой.

Занятие проводится в течение 90 мин., и состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть (до 25 мин.) включает организационные моменты, общеукрепляющие упражнения и подготовку к напряженной работе в основной части. Преподаватель проверяет обучаемых, экипировку, лыжный инвентарь, кратко объясняет содержание занятия. При ходьбе на лыжах организм человека начинает работать интенсивнее, увеличивается легочная вентиляция и усиливается кровообращение. Разминка строится так, чтобы максимально приблизить ее к повышенным нагрузкам в основной части занятия, предупредить возможность травматизма.

На первом занятии обучаемые знакомятся с правилами подготовки лыж, палок и креплений, приемами смазки лыж и делают это самостоятельно до начала занятий. Передвижение к основному месту занятия, выполнение различных приемов и действий, прокладка учебного круга используются в качестве разминки.

Основная часть занятия (до 55 мин.) посвящается изучению и совершенствованию слушателями и курсантами техники выполнения способов передвижения на лыжах; развитию физических, специальных и морально-волевых качеств; повышению устойчивости к влиянию неблагоприятных факторов и закаливанию, что достигается освоением техники хода, подъемов, спусков, торможений и поворотов на местности.

Особое внимание уделяется слабо подготовленным слушателям или курсантам. Они передвигаются на лыжах по накатанной лыжне, используют ходьбу без палок как основное подготовительное упражнение. Освоив элементарное, они переходят к овладению лыжной техникой. Руководитель занятия дозирует нагрузку, постепенно увеличивая ее в соответствии с возможностями обучаемых. Непосильная скорость передвижения у многих может вызвать чрезмерное переутомление, обмороживание, простудные заболевания, а у новичков – неверие в свои силы и даже отвращение к лыжной подготовке.

Способы передвижения на лыжах, как правило, разучиваются в целом, по частям и по разделениям, а также с помощью подготовительных упражнений. Эти упражнения начинают из исходного положения по команде «Исходное положение – принять»; затем подают команду «Упражнение – начинай». По окончании упражнения подают команды «Стой» или «Упражнение – закончить».

На занятиях используются равномерный, переменный, повторный и контрольный методы тренировки. Сначала их проводят в обычном темпе. Для улучшения качества скоростной выносливости и быстроты применяют переменные и повторные тренировки на заранее подготовленных местах. Чтобы определить уровень подготовленности обучаемых, в процессе приема учебных нормативов организуются контрольные тренировки (прикидки). Основная часть занятия заканчивается медленной ходьбой с возвращением на лыжную базу.

Заключительная часть занятия (до 10 мин.) посвящена приведению организма в спокойное состояние. Преподаватель подводит итоги занятия, дает указания по приведению в порядок лыжного инвентаря, сообщает обучаемым задачи очередного занятия.

§ 5.2. Методика выполнения передвижений на лыжах

Методика обучения технике различных видов лыжной подготовки включает следующие учебные компоненты: виды лыжных ходов, способы преодоления подъемов и спусков, повороты на месте и в движении, способы торможения.

1. Классические ходы – попеременно двухшажный ход, одновременно одношажный ход, одновременно бесшажный ход.

2. Коньковые ходы – полуконьковый ход, одновременно одношажный ход, одновременно двухшажный ход, попеременно двухшажный ход, без отталкивания палками.

3. Способы преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

4. Способы преодоления спусков: высокая, средняя, низкая стойки и стойка отдыха.

5. Способы преодоления поворотов: на месте (вокруг пяток лыж, носков лыж, махом, прыжком), в движении (переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах).

6. Способы торможения: «плугом», «полуплугом», упором, боковым соскальзыванием, палками, падением.

Основой для всех передвижений на лыжах считается лыжный ход. Разделение на коньковый и классический ходы основано на характере отталкивания от поверхности. Оба вида ходов подразделяются на подтипы

в зависимости от движений рук в момент движения. В попеременном ходе отталкивание происходит по очереди левой и правой рукой, но обязательно по принципу: левая рука – правая нога, и наоборот, как при ходьбе. В одновременном ходе лыжник отталкивается от снежной поверхности сразу обеими палками.

Выделяют следующие способы подъема на лыжах:

1. Попеременный двухшажный ход – применяется на подготовленных трассах, чаще всего в лыжных соревнованиях. Такой способ подъема делится на скользящий и ступающий вид. В зависимости от угла склона, когда сцепление лыж небольшое, применяется способ ступающего шага. Если крутизна склона увеличивается, то будут увеличиваться и давление на внешнее ребро лыжи, и давление на лыжные палки со стороны лыжника.

2. Подъем «елочкой» – носки разводятся максимально широко друг от друга, палки находятся сзади лыж для опоры, и руки совершают движение при каждом шаге, который делается с упором на внутренние ребра лыж. Такой способ применяется на небольших/средних склонах по высоте. Чем чаще выполнять «елочные» шаги, тем выше скорость подъема.

3. Подъем «полуюлочкой» – применяется в условиях склона, на котором невозможно держать лыжи параллельно ввиду низкого сцепления с поверхностью. Одна нога находится в положении вдоль движения, а вторая располагается так, что упор идет на внутреннее ребро и носок развернут в сторону. Угол разворота увеличивается с увеличением крутизны склона.

4. Подъем «лестницей» – происходит в положении боком по склону. Такой способ эффективен при подъеме даже на самые крутые вершины. Заключается в осуществлении приставных движений, когда при этом происходит упор в склон ребрами лыж.

5. Подъем «зигзагом» – применяется в случаях, когда напрямую на длинных и крутых склонах подняться невозможно. При таком способе подъема используются поочередно классический шаг и шаг наискось склону.

Торможение – это обязательная составляющая любого спуска. Торможение применяют как способ снизить скорость во время движения или же для полной остановки. Принятие высокой стойки замедляет движение со спуска за счет увеличения площади сопротивления встречному потоку воздуха.

1. Боковое соскальзывание – тело располагается так, как при восхождении на склон способом «лестницы». Лыжи находятся перпендикулярно склону, верхние канты вдавливаются в поверхность, и при постепенном уменьшении давления на кант происходит движение вниз. Лыжники пользуются таким способом на очень крутых склонах.

2. Упор – ноги расположены так, что одна лыжа расположена прямо по отношению к склону, а задник второй отведен в сторону и внутренний кант вдавливается в поверхность. Носки обеих лыж должны быть в одной плоскости, иначе лыжник будет разворачиваться. Такой способ торможения снижает скорость без резких перепадов.

3. Плуг – ноги расположены так, что носки лыж находятся близко друг к другу, а пятки разведены (V-образная форма движения). Чем шире разведены пятки, тем ниже скорость. Носки при этом не скрещиваются.

Повороты – это элемент маневрирования на склоне, способ изменения траектории движения, снижения скорости, избежание препятствий на пути. Способы поворота выбираются на спуске, с учетом его особенностей и состояния.

1. Переступанием – это вид поворота, применяемый в движении на любых поверхностях. Техника поворота: выполняются коньковые шаги за счет отталкивания внешней лыжей. Каждое отталкивание лыжей одновременно происходит с отталкиванием палками.

2. Плугом – используется техника торможения плугом, только для входа в поворот выставляется вперед лыжа, противоположная направлению поворота. Вес тела лыжника фокусируется на лыже, выдвинутой вперед.

3. Полуплугом – основывается на способе спуска «полуплугом», но для входа в поворот лыжа, стоящая под углом, выдвигается вперед, за счет чего меняется направление движения. Внутренняя лыжа (ближняя к повороту) загружается частью веса человека, а само туловище наклоняется в сторону поворота; с возрастанием скорости движения увеличивается наклон.

Таким образом, содержание раздела «лыжная подготовка», предполагает изучение или совершенствование способов ходов, техники подъемов и спусков, тренировку в передвижении на лыжах. На первых занятиях больше времени отводится изучению техники передвижения и меньше – тренировке. После овладения техникой ходьбы на лыжах часть времени отводится тренировке, подготовке к передвижению на лыжах.

§ 5.3. Контрольные вопросы

1. Какие методы и приемы обучения применяются на занятиях по лыжной подготовке?

2. Перечислите способы передвижения на лыжах.

3. Охарактеризуйте последовательность обучения способам передвижения на лыжах.

4. Какие способы подъемов, спусков и поворотов на лыжах существуют? Приведите примеры.

5. Назовите методические рекомендации по проведению практических занятий.

6. Сформулируйте понятия: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.

7. Для чего применяются одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы?

ГЛАВА VI. ПЛАВАНИЕ

§ 6.1. Содержание и структура учебных занятий по плаванию

Содержание учебных занятий включает: плавание способами «брасс», «кроль» («вольный стиль»), отработку стартов и поворотов, оказание помощи на воде, переправы вплавь, прыжки в воду, ныряние.

Занятия по плаванию проводятся в бассейне в составе учебных групп под наблюдением преподавателя. Если учебная группа большая, в помощь преподавателю привлекается слушатель или курсант, хорошо владеющий техникой плавания. Тех, кто не умеет плавать, объединяют в отдельную группу.

Продолжительность занятия составляет 90 мин. (45 мин. – «сухого» плавания, 45 мин. – на воде). Оно проводится с высокой плотностью, с дозированной нагрузкой. В ходе занятия решаются задачи общеобразовательного и воспитательного характера. Структура одночасового занятия включает: подготовительную часть (до 10 мин.), основную часть (до 40 мин.), заключительную часть (до 5 мин.). Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная – в воде.

В подготовительной части занятия объясняется содержание занятия, проводится подготовка организма обучаемых к предстоящей тренировке в зале «сухого» плавания и в воде, разучивание и совершенствование движений изучаемого способа плавания и других приемов и действий.

В основной части занятия курсантам и слушателям прививаются навыки плавания избранным способом, отрабатываются другие приемы и действия. Конечная цель – развитие физических, волевых и специальных качеств, повышение устойчивости к воздействиям неблагоприятных факторов и закаливание организма.

Изучение упражнений для освоения техники плавания начинается с ознакомления. Для этого руководитель занятия называет упражнение, затем показывает его в целом и по элементам. Во время показа дается объяснение. После ознакомления начинается разучивание упражнений по разделениям и в целом, после чего обучаемые самостоятельно выполняют их, а руководитель наблюдает и помогает исправлять ошибки¹.

Разучивание техники плавания способом «брасс» проводится у борта бассейна, на его мелкой части. Сначала изучаются движения ног, затем – рук, а также дыхание и согласование движений. На первых 3–4 занятиях изучение техники плавания осуществляется с использованием поддерживающих предметов (резиновый круг, пробковый пояс), укрепленных на пояснице. По мере овладения техникой поддерживающие предметы

¹ Третьяков А. С. Методика занятий плаванием со студентами высших учебных заведений // Молодежь Сибири – науке России : сборник Международной научно-практической конференции / сост. Л. М. Ашихмина. 2019. С. 253–256.

снимаются. При изучении техники плавания обучаемые перемещаются по дорожкам друг за другом на дистанции 5–7 м, придерживаясь правой стороны.

При плавании одними ногами с учебной доской в руках доску вначале размещают под животом, затем под грудью и в вытянутых руках. При разучивании движений рук доску зажимают между ног.

Когда курсанты и слушатели преодолеют брассом 10–15 м, им дают задание проплывать на более длинные дистанции – сначала на отработку техники, затем на выносливость и скорость. Количество отрезков (25, 50, 100 м) и темп плавания устанавливает руководитель занятия с учетом подготовленности занимающихся.

Обучение старту и повороту проводится на дорожках. По команде руководителя обучаемые поочередно или одновременно выполняют подготовительные упражнения для овладения стартом или поворотом.

Заключительная часть занятия проводится в целях проверки состояния занимающихся, уборки инвентаря и подведения итогов: отмечают достижения и недостатки, даются рекомендации для самостоятельной работы по устранению выявленных недостатков.

Обучение требует определенных методических знаний и умений. Например, в первом семестре преподавателю необходимо освоить методику обучения плаванию способом брасс, затем вольным стилем; поворотам и стартам с тумбочки. В последующих семестрах ему понадобится владение методикой обучения приемам оказания помощи на воде и др.

Основными формами методической подготовки преподавателя являются: методическая практика в начале обучения или в процессе занятий, инструкторско-методические, показные и теоретические занятия, инструктажи, методические сборы и самостоятельная подготовка. Они направлены на выработку единого подхода к обучению слушателей и курсантов плаванию, проверке и оценке их знаний, умений и навыков.

§ 6.2. Методика выполнения упражнений по плаванию

Обучение способу плавания проводится в следующей последовательности: ознакомление в целом и по элементам, разучивание движений способа плавания на суше, разучивание способа плавания в воде.

Методы, используемые в плавании, – это способ достижения цели и максимального результата. Нужно уметь использовать комплекс всех методов спортивной тренировки и направить их на формирование и совершенствование умений и навыков, а также воспитание физических качеств спортсменов.

Методы обучения плаванию можно разделить на три группы:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

Словесный метод применяется для создания контакта и выстраивания взаимоотношений между тренером и спортсменом, объяснения упражнений и их цели, указания на ошибки и их устранения, анализа и оценивания результата и освоения учебного материала.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото- и видеоматериалов, кинофильмов и жестикуляции. Наглядный метод обеспечивает зрительное восприятие изучаемого действия. Просмотр способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

К практическим методам относятся:

- метод практических упражнений;
- контрольно-соревновательный метод.

Практические упражнения можно разделить на упражнения, выполняемые на суше и на воде. В данном методе можно выделить подразделы: метод строго регламентированного упражнения, частичного и целикомого выполнения упражнений. В первом случае упражнения характеризуются многократным выполнением действий при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом. Частичный метод прорабатывает отдельные элементы в упражнении, что в последующем позволяет соединить разученные части в единое целое. Целиковый метод дает возможность понять и отработать упражнение в конечном виде.

В упражнениях на воде, направленных на улучшение таких качеств, как выносливость, скорость и умение распределить силу спортсмена, применяют следующие методы (они отличаются друг от друга по длине дистанций, интенсивности плавания, количеству проплываемых дистанций, характеру отдыха):

- равномерный;
- переменный;
- повторный;
- интервальный;
- комбинированный.

Контрольно-соревновательный метод максимально приближен к соревнованиям, поэтому обучающийся выкладывается практически в полную силу. Есть возможность проплывать дистанцию несколько раз, но с определенным отдыхом, что невозможно сделать на соревнованиях. Данный метод позволяет правильно распределить силу спортсмена на дистанции, проработать все этапы ее прохождения. Также метод позволяет оценить психоэмоциональное состояние обучающегося и его готовность к соревнованиям.

К основным средствам обучения плаванию относятся: общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

На суше выполняются общеразвивающие упражнения. В первую очередь комплекс упражнений должен решать задачи общеукрепляющего воздействия, охватывающего все основные мышечные группы, а также разминки и подготовки организма к основной части тренировки. Они способствуют развитию и воспитанию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Все общеразвивающие упражнения группируются по их воздействию на мышцы шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками и др.), на различных гимнастических снарядах, а также с взаимной помощью друг другу.

Подготовительные упражнения направлены на овладение элементами техники и выполняются на суше. Основная часть упражнений рассчитана на имитацию выполнения движений различных стилей плавания. Они выполняются на специальных тренажерах или со специальными приспособлениями для более глубокой проработки мышц, задействованных спортсменом в плавании.

Специальные упражнения выполняются в воде, направлены на постановку правильной техники, исправление ошибок и усвоение наилучших вариантов упражнений, соответствующих индивидуальным способностям обучающегося. Упражнения выполняются как с использованием инвентаря, так и без, на различных отрезках и с разной интенсивностью. По способу они выполнения разделяются на упражнения в полной координации и по элементам (с помощью одних рук, одних ног, в сочетании рук, ног и дыхания), отработку стартов и поворотов.

Процесс обучения плаванию условно разделяется на три этапа:

I. Формирование предварительного представления о технике плавания и ознакомление со свойствами водной среды. Занимающиеся должны получить представление о способах плавания, познакомиться с элементами изучаемого способа плавания на суше и в воде. Ознакомление с непривычной средой приводит к образованию специфических рефлексов вестибулярного, дыхательного, терморегуляционного аппаратов, что содействует освоению навыков плавания.

II. Разучивание элементов техники и способа плавания в целом. В результате разучивания элементов плавания формируются рефлексy, которые являются основой для выработки оптимальной рабочей позы пловца, умение выполнить гребковые движения в горизонтальном безопорном положении тела, опираться о воду гребущими поверхностями рук и ног; «чувство воды».

III. Совершенствование техники плавания. На этом этапе степень овладения техникой способа плавания доводится до прочного автоматизированного навыка, т. е. формируется умение проплыть намеченные расстояния без искажения техники плавания.

К основным средствам обучения плаванию относятся 5 групп физических упражнений. Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения зависит от возраста и подготовленности занимающихся, а также от условий проведения занятий.

1. Общеразвивающие и специальные физические упражнения. Применяются в целях:

1) повышения уровня общего физического развития занимающихся;
2) совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения плаванию: координации движений, силы, выносливости, подвижности в суставах;

3) имитация на суше движений, адекватных по форме и характеру выполняемых в воде.

Плавание включает в себя 4 стиля: кроль на груди, баттерфляй, кроль на спине, брасс. В каждом стиле работает определенная группа мышц и имеется своя исключительная техника исполнения движений в воде.

Кроль на груди – тело находится в горизонтальном положении на груди, ноги выполняют попеременную работу вверх-вниз. Согласование движений рук – начало гребка одной руки совпадает с окончанием гребка другой руки.

Баттерфляй – движения ногами и руками выполняются симметрично, а туловище перемещается по волнообразной траектории. Руки делают гребок в воде, затем проносятся над ее поверхностью. Ноги делают удары сверху вниз в согласовании с руками.

Кроль на спине – тело находится в горизонтальном положении на спине. Движение рук и ног происходит так же, как и в классическом кроле.

Брасс – туловище перемещается в горизонтальной и вертикальной плоскостях, ноги и руки выполняют симметричные движения в горизонтальной плоскости, схожие с движениями «лягушки».

Самыми быстрыми стилями плавания считаются кроль и баттерфляй; самым медленным – брасс.

Старт выполняется со стартовой тумбы. Спортсмен фиксирует себя в неподвижном положении и по сигналу стартера должен уйти на дистанцию. Старт на спине имеет исключительную особенность – пловец выполняет его из воды, затылком назад, не видя, куда он отталкивается. Любая задержка на старте влечет за собой потерю во времени.

Подводя итог вышесказанному, обозначим, что занятия по плаванию охватывают упражнения, приемы и действия, с помощью которых обеспечивается формирование прикладных двигательных умений и навыков, комплексное развитие физических и специальных качеств, применяемых курсантами и слушателями в воде.

§ 6.3. Контрольные вопросы

1. Какие подготовительные упражнения проводятся для освоения техники движений в воде?
2. Перечислите особенности организации занятий по плаванию.
3. Объясните, как выполняются движения при способе плавания «брасс».
4. Какие методы обучения применяют при плавании вольным стилем?
5. Сформулируйте понятия: кроль, брасс.
6. Какие средства обучения применяются на практических занятиях по плаванию?
7. Назовите виды движений рук и ног на суше, которые изучаются перед заплывом.
8. Охарактеризуйте технику выполнения плавательных элементов: стартовый прыжок в воду, ныряние.

ГЛАВА VII. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ

§ 7.1. Содержание и структура учебных занятий по боевым приемам борьбы

Борьба, рукопашные схватки – вид боевой деятельности сотрудников полиции в ближнем бою с противником. Возрастание роли мелких мобильных подразделений в боевых ситуациях превратило рукопашные схватки сотрудников органов внутренних дел с противоборствующей стороной в реальность. В экстремальных ситуациях уничтожение или выведение из строя противника путем применения личного оружия, подручных средств и борьбы без оружия становится главным.

Курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России проходят боевой раздел по нескольким темам:

1. Приемы спортивной борьбы. Элементы дзюдо и самбо.
2. Болевые приемы и способы задержания.
3. Освобождение от захватов и обхватов.
4. Сковывание наручниками, связывание, личный досмотр.
5. Удары и защита от ударов как вооруженного, так и невооруженного противника.
6. Действия с использованием автомата и специальных средств.

Не менее важно развитие физических и волевых качеств, формирование психологической устойчивости в кризисных ситуациях. Обучаемые должны иметь представление об уязвимых местах человеческого тела, знать рациональные приемы выведения противника из строя.

Борьба как вид спорта является разновидностью единоборств. В рукопашном бою используются многие приемы и действия, тактика схватки с противником из бокса, борьбы и фехтования. Здесь они находят боевое применение¹.

Рукопашные схватки как групповые боевые действия возникают в местах упорного сопротивления противника при непосредственном соприкосновении в разнообразных условиях и местах. Внедрение в образовательный процесс курсантов и слушателей, а также практических работников дополнительных занятий по рукопашному бою позволит сотрудникам сформировать навыки и умения для самозащиты, задержания и обезвреживания лиц, которые посягают на личную безопасность граждан.

Рукопашное единоборство – борьба одного с одним или одного с несколькими противниками, где происходят такие действия, как атака, защита и ответная атака. Рукопашный бой как эффективное средство в приме-

¹ Архипов Д. В. Спарринг – тренировка как эффективное средство повышения профессионального мастерства спортсменов группы спортивного совершенствования по рукопашному бою // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 22. С. 28–30.

нении практической деятельности специализированных структур играет важную роль, так как именно этот вид спорта помогает в быстрой адаптации сотрудника к экстремальной обстановке, где требуются ловкость и координация. Действия в рукопашном бою – двигательные акты бойцов, которые решают конкретную задачу (атаковать противника или обезоружить его) – победить противника.

Боевыми средствами рукопашного боя являются способы применения личного оружия, шанцевого инструмента (пехотной лопаты), предметов снаряжения, подручных средств, борьбы без оружия, выполняемые в виде соответствующих приемов.

Приемы рукопашного боя как специально организованные движения непрерывны по времени, месту и пространству и выработаны на практике с учетом индивидуальных движений каждого человека. Приемы составляют технику единоборств, которой слушателей и курсантов обучают в ходе подготовки к борьбе и рукопашному бою.

Нападение на противника – способ действий, направленных на уничтожение или пленение противника. Оно подготавливается скрытно и проводится внезапно по заранее подготовленному плану. Оборона от нападения противника – способ действий, направленных на отражение нападения, чтобы затем перейти к ответным действиям и одержать победу.

Важный элемент борьбы – маневрирование, создание благоприятных условий для нападения на противника или обороны от его нападения. В данном случае соблюдается дистанция, делаются сближение, отход и уход. Победа над противником достигается за счет атаки (стремительного нападения), контратаки и группового нападения.

Атаки могут быть: повторными, с отбивом оружия и обманом, встречными и ложными. Контратаки как разновидность встречных атак на противника начинаются в ответ на первое движение противника в целях опередить его в атаке.

Групповые нападения состоят из индивидуальных действий отдельных сотрудников, выполняющих действия по заранее разработанному плану. Они должны быть скоординированными.

Действия обороны в борьбе и рукопашных схватках используются для отражения атак противника в сочетании с ответным нападением на него. Защитные действия могут быть активными, пассивными, упреждающими и уступающими. Действия при отражении группового нападения представляют собой сложный вид деятельности в рукопашном бою. Они зависят от координации (управления) индивидуальных действий сотрудников, а также от взаимодействия и взаимопомощи товарищей.

Технику рукопашной и боевой схватки составляет комплекс действий, которые классифицируются на приемы:

- обеспечения – для создания благоприятных условий ведения борьбы;

- боя с оружием – для уничтожения противника в рукопашной схватке, а также для обороны от его нападения;
- борьбы без оружия – для освобождения от захватов, нанесения травм противнику, его задержания и конвоирования, а также для обезвреживания, уничтожения или выведения из строя при помощи ударов и удушений.

Исходя из тактической целесообразности применяют атакующие удары, контрудары, встречные и ответные, упреждающие, двойные и серии ударов.

Особое внимание уделяется методам обучения, выполнению приемов и действий рукопашных схваток, развитию быстроты в действиях, ловкости, инициативы и находчивости, смелости и решительности. Наряду с этим нужно показать, как использовать инвентарь и оборудование для достижения оптимальной плотности занятия.

В ходе проведения показательного занятия руководитель дает методически грамотный комментарий к каждому упражнению, приему и действию и заостряет внимание на отдельных моментах содержания, организации и методики их выполнения. В заключение он отвечает на поставленные вопросы.

§ 7.2. Методика выполнения боевых приемов борьбы

Занятия по боевым приемам борьбы проводятся в целях формирования навыков самозащиты, обезвреживания и задержания лиц, угрожающих общественному порядку или личной безопасности граждан, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.

Занятия по проведению боевых приемов борьбы нацелены на:

- обучение боевым приемам борьбы и тренировку в выполнении этих приемов;
- обучение умелым действиям в использовании средств индивидуальной защиты и нападения, применения наручников и использования подручных средств в рукопашной схватке;
- выработку выносливости, ловкости, скорости, силы, решительности, быстроты ориентировки и инициативности;
- воспитание уверенности в своих силах, стремление сблизиться с противником и обезвредить его¹.

Занятия проводятся в зале на борцовском ковре, татами, оборудованном тренажерами, специальными снарядами, на яме с песком и опилками, на местности, а также в условиях, моделирующих определенную оперативную обстановку (улица, квартира, камера, вагон поезда).

¹ Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России : приказ Минюст России от 12 ноября 2001 г. № 301. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

Рассмотрим боевую стойку. Необходимо выставить ногу на шаг вперед и слегка согнуть ноги в коленях; туловище немного наклонить вперед, вес тела равномерно распределить на обе ноги; одну руку согнуть в локтевом суставе и вынести вперед, удерживая кисть (кулак) на высоте груди, а другую руку – у пряжки пояса.

Передвижения выполняются шагом и бегом: с поворотами кругом, левым, правым боком, спиной вперед, скачками с преодолением простейших препятствий, имитацией ранее изученных ударов и защит.

Общеразвивающие упражнения выполняются в парах: переноской партнера на спине, верхом на плечах, перед собой на руках, способом «кресло»; с применением элементов борьбы – перетягиванием партнера, отрывом партнера от ковра, сваливанием партнера, стоя на коленях, переворачиванием партнера зацепом ноги, лежа на спине. Специальные упражнения включают: кувырок вперед, назад, полет-кувырок, кувырок через плечо; самостраховку при падениях вперед, назад, на бок.

На занятиях по боевым приемам борьбы отрабатываются: удары, защиты от ударов, болевые и удушающие приемы, броски, освобождения от захватов, обезоруживание, способы помощи, наружного осмотра, связывания и надевания наручников, действия с использованием средств индивидуальной защиты и активной самообороны, комплексы рукопашного боя, учебные схватки по упрощенным правилам борьбы самбо, дзюдо, бокса в защитном снаряжении.

В целях предотвращения травматизма особое внимание уделяется интенсивной разминке обучаемых по выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации и быстроты их исполнения, подготовке мест занятий.

Болевые приемы выполняются плавно, без рывков и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «Есть») немедленно прекращаются. Броски проводятся от середины к краям ковра. Разучивание приемов страховки и самостраховки осуществляется постоянно.

Обучение боевым приемам борьбы основывается на общих педагогических принципах и ведется групповым методом в парах. Партнеры подбираются примерно равные по росту и весу. Приемы и действия, связанные с выполнением ударов, бросков и болевых приемов, изучаются и совершенствуются в обе стороны, правой и левой конечностями сначала в медленном, а затем в быстром темпе. Удары при изучении с партнером обозначаются и отрабатываются на специальных тренажерах и боксерских снарядах. При обучении приемам обезоруживания на занятиях используются макеты ножей, пистолетов, ружей и других предметов¹.

¹ Губжоков А. Х. Современный подход к совершенствованию физической подготовки слушателей и курсантов в системе МВД России // Современный ученый. 2017. Т. 1. № 1. С. 75–78.

При разучивании способов связывания применяются веревки длиной 2–2,5 м, толщиной не менее 0,7 см, брючные ремни.

Совершенствование в выполнении приемов и действий проводится в постоянно усложняющихся условиях: путем подбора партнеров, разных по росту, весу, силе; с нарастающим сопротивлением партнера; после физической нагрузки; по внезапному сигналу; из различных положений; после преодоления простейших препятствий.

При обучении приемам применяются следующие команды: «Приготовиться» – для подготовки к выполнению приема; «Прием» – для выполнения приема; «Стой» – для фиксации приема на определенной фазе; «Отпустить захват» – для отпуска захвата. Для выполнения комбинаций из приемов и действий даются задания, затем исполнительная команда «Вперед». Например: «Подойти к партнеру сзади, провести загиб руки за спину, подвести к стене и связать – вперед».

Комплексная тренировка проводится групповым, поточным методами или в виде учебных схваток по заданиям руководителя занятия.

Таким образом, основная цель учебных занятий по боевым приемам борьбы и рукопашным схваткам заключается в том, чтобы курсанты и слушатели овладели теоретическими и практическими знаниями, организаторскими и методическими умениями, арсеналом приемов и действий, которые будут применяться в практической деятельности будущих сотрудников полиции.

§ 7.3. Контрольные вопросы

1. Назовите методы обучения приемам нападения и самозащиты.
2. Сформулируйте понятия: рукопашная схватка, нападение на противника, оборона от нападения, бросок, самостраховка.
3. Перечислите методические рекомендации по проведению боевых приемов борьбы.
4. Перечислите методические рекомендации по проведению удушающих приемов, ударов и защитным действиям от ударов.
5. Назовите методы обучения по освобождению от захватов и обхватов, пресечению действий вооруженного преступника.

ГЛАВА VIII. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

§ 8.1. Сущность и содержание самостоятельной физической подготовки

В вузах курсанты и слушатели, профессорско-преподавательский и административный персонал в процессе своей служебно-боевой деятельности, на блокпостах и приравненных к ним структурах для поддержания высокого уровня физического состояния, систематического укрепления здоровья и повышения эмоционального тонуса должны самостоятельно выполнять физические упражнения. Также необходимо уделять время не только физическим упражнениям, указанным в действующем Наставлении, но и самостоятельному физическому воспитанию и развитию, так как это способствует повышению физического мастерства. Самостоятельные занятия направлены как на повторение пройденного материала и его отработку, так и на совершенствование спортивных показателей, что оказывает содействие основным практическим учебным занятиям, тем самым способствуя ускорению процесса освоения и повышения физических качеств на профессиональном уровне.

Утреннюю зарядку или самостоятельные занятия, например на блокпостах, можно проводить в пяти вариантах индивидуально или в составе небольшой группы. В течение недели варианты чередуются с учетом общих и специальных задач физической подготовки, материальной базы и специфики обучения или несения службы. Форма одежды зависит от погодных условий. В содержание занятий включаются упражнения, которые изучены и просты по форме. Организационно занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В содержание занятий включают ходьбу, бег, вольные и специальные упражнения, упражнения на гимнастических и специальных снарядах, полосе препятствий, тренажерах, а также отдельные элементы из спортивных и подвижных игр, плавание и купание там, где это возможно.

Длительность занятия (зарядки) – 20–30 мин., а содержание зависит от местных условий и индивидуальной подготовленности. Занятия (зарядка) планируются на месяц, что позволяет разнообразить варианты, упражнения и другие элементы. Например, в понедельник выполняются общеразвивающие упражнения (вариант 1), во вторник – упражнения на тренажерах (вариант 2), в среду – преодоление искусственных и естественных препятствий (вариант 3), в четверг – комплексная тренировка (вариант 4), в пятницу – ускоренное передвижение (вариант 5); в субботу и воскресенье – отдых. Соблюдение этих требований обеспечивает разносторонность воздействия упражнений на физическое состояние личного состава.

В первый вариант занятия (зарядки) входят общеразвивающие и гимнастические упражнения: ходьба, бег, упражнения для мышц рук, ног, туловища и в движении. Затем внимание уделяется упражнениям

вдвоем, специальным упражнениям, бегу до 1–1,5 км. В конце зарядки – медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц.

Гимнастические упражнения можно выполнять в любую погоду и с большой интенсивностью. Это хорошее средство закаливания, снижающее простудные заболевания. Переменная интенсивность работы и паузы с быстро происходящими изменениями теплообмена содействуют повышению устойчивости к резким сменам температур. Упражнения способствуют развитию силы и силовой выносливости.

Наиболее распространенные гимнастические упражнения – движения руками вверх – вперед – в стороны, круговые движения согнутыми руками, рывковые движения руками назад, повороты туловища, выпады. Можно проводить и комплексы вольных упражнений на 16 счетов, упражнения вдвоем (перетягивание, сталкивание и приседание с партнером).

Второй вариант занятий (зарядки) включает ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте. Сначала проводятся упражнения на тренажерах, гимнастических, специальных, многопролетных снарядах, опорные прыжки, упражнения с тяжестями, в лазанье, бег на 1–1,5 км. В конце – медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц.

Третий вариант занятий (зарядки) проводится на полосе препятствий или на маршруте с искусственными или естественными преградами. Вначале выполняются ходьба и бег, другие упражнения. Затем совершенствуется техника на отдельных элементах полосы препятствий, а потом в ходе преодоления ее в целом или отдельных преград. В конце выполняются упражнения на приведение организма в спокойное состояние.

Четвертый вариант занятий (зарядки) предусматривает комплексную тренировку. Вначале – ходьба, бег и упражнения в движении; затем – ускорения на 50–60 м, гимнастические упражнения, преодоление отдельных конструкций на полосе препятствий естественных или искусственных преград, занятия на тренажерах, приемы рукопашного боя, подвижные игры; в конце – медленный бег и ходьба, упражнения на расслабление мышц и в глубоком дыхании.

На третьем месяце смешанное передвижение заменяется бегом до 2 км на скорость. Затем можно проводить бег из положения лежа или с высокого старта на 30–50 м на скорость. Распределение времени на каждый вид упражнений по месяцам следует менять.

§ 8.2. Методика выполнения самостоятельных физических упражнений

Курсанты, слушатели, проживающие вне образовательной организации, а также офицеры постоянного состава проводят занятия (зарядку) самостоятельно. Вначале они передвигаются шагом, затем бегом к основно-

му месту зарядки. Во время движения шагом выполняются общеразвивающие упражнения. Обычный темп ходьбы – 110 шагов в минуту. В составе группы бегут медленно. За 10–15 м до места выполнения упражнений переходят на походный шаг, размыкаются и занимают свои места. Один из них (в последующем ее проводят другие) руководит зарядкой, показывает упражнения для различных групп мышц, подает команды для их повторения.

После пробежек выполняются упражнения в глубоком дыхании, затем готовятся к кроссу. На первых 5–6 зарядках пробегают 1 км на ровной местности за 6 мин. В дальнейшем дистанцию усложняют, скорость увеличивается (1 км за 5 мин.) за счет ускорений на отдельных отрезках дистанции. На преодоление кроссовой дистанции отводится от 15 до 18 мин.

Если зарядка проводится по третьему варианту, то в ее содержание включаются упражнения на полосе препятствий с применением приемов и действий рукопашного боя, упражнения вдвоем, наклоны и вращения туловища и головы, прыжки и бег с поворотами на 180° и 360°, простейшие приемы рукопашного боя. По командам руководителя зарядки можно выполнять: изготровки к бою и передвижения; удары руками и ногами в движении, стоя на месте; принятие положений защиты руками подставкой и отбивом в движении и стоя на месте; защитно-ответные действия руками и ногами.

На зарядке можно проводить упражнения вдвоем, которые включают: наклоны вперед и прогибания назад из положения стоя спиной друг к другу и взявшись за руки (под локти или кисти – руки вверх); сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера, в положении стоя лицом друг к другу; приседания в положении стоя спиной или лицом друг к другу и взявшись за руки; перетягивание друг друга, взявшись за руки; простейшие виды единоборств. Упражнения выполняются многократно и в нарастающем темпе.

Место занятий (зарядки) и маршруты выбираются заранее. Хорошо, когда рядом с местом проживания имеются спортивные площадки, гимнастический городок или теннисный корт. Экипировка и инвентарь (эспандер, гантели, гири, теннисные ракетки и мячи) способствуют повышению эффективности занятий (зарядки). Во время их проведения учитываются известные принципы и методы обучения, соблюдается правильная последовательность выполнения упражнений. Плотность занятий (зарядки) регулирует сам занимающийся, чередуя упражнения с отдыхом. Нецелесообразно в самом начале применять высокие нагрузки, но в течение недели их можно (и нужно) постепенно повышать. В конце занятия (зарядки) нагрузку уменьшают.

Спортсмены 1-го разряда и выше, входящие в состав сборных команд вуза, проводят зарядку по индивидуальному плану.

В ходе занятий (зарядки) желательно осуществлять контроль (самоконтроль) физического и психического состояния. Если слушатель или курсант ведет дневник, то в нем следует отражать сведения о самочувствии, нагрузках и недочетах; выводы по поводу устранения недостатков.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод о том, что самостоятельные занятия физической подготовки являются важным средством для укрепления здоровья и закаливания. Они способствуют совершенствованию прикладных навыков по всем разделам физической подготовки, поддержанию высокой работоспособности всех категорий личного состава.

§ 8.3. Контрольные вопросы

1. Приведите примеры проведения самостоятельных спортивных занятий с курсантами и слушателями.
2. Перечислите методы и способы организации самостоятельных занятий вне образовательного процесса.
3. Какие методические рекомендации могут быть даны преподавателями для проведения самостоятельных занятий физической подготовки курсантам и слушателям?
4. Раскройте понятие самостоятельной физической подготовки.
5. Сколько этапов включает в себя самостоятельная тренировка?
6. В чем особенность организации занятий по самостоятельной физической подготовке?
7. Приведите пример разработки методического плана по проведению самостоятельной физической подготовки на примере плана индивидуальной тренировки.
8. Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Раскройте понятие «спортивное самосовершенствование».
10. Перечислите наиболее эффективные самостоятельные тренировочные занятия, направленные на совершенствование всех физических качеств.

ГЛАВА IX. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ

§ 9.1. Цель и задачи контрольных упражнений

Физическая подготовка как учебная дисциплина в первую очередь направлена на развитие и совершенствование физических данных у курсантов и слушателей. Для проверки и оценки уровня физических качеств через определенный промежуток времени проводится педагогический контроль практических и теоретических знаний¹. Педагогический контроль – комплекс мероприятий, осуществляемый в целях проверки физических показателей для оценки применяемых педагогических приемов, методов и средств обучения.

Цель педагогического контроля – это выявление взаимосвязи между факторами физического воздействия и анатомических изменений, которые возникают под воздействием физической нагрузки, например, применение средств отягощений на практических занятиях и одновременное наблюдение положительной либо отрицательной динамики развития физических качеств. Поэтому положительным результатом по применению качественных и эффективных педагогических приемов и методов является улучшение здоровья обучающихся и (или) совершенствование их спортивного мастерства.

Основные виды педагогического контроля, применяемые на практических занятиях по физической подготовке: педагогический опрос, наблюдение, эксперимент, анкетирование. Для выявления наиболее профессиональных спортивных качеств может быть использован соревновательный эксперимент или непосредственное участие обучающихся в различных видах спорта.

Руководитель занятия получает наибольшую информацию с помощью метода наблюдения, так как преподаватель обращает внимание на физическую реакцию и адаптацию обучающихся к физической нагрузке. Определить точный уровень физических качеств и в целом работоспособность организма возможно с помощью постепенного повышения сложности выполнения физических упражнений. Таким образом, это позволяет предварительно оценить физическую подготовку каждого курсанта и слушателя для дальнейшего озвучивания прогноза предполагаемых результатов зачета или экзамена².

Цель оценки физической подготовленности – выявление качества и скорости усвоения практических навыков и умений.

¹ Горбань, И. Г. Основные требования к организации мест занятий физической культурой : учебное пособие / Оренбургский гос. ун- т. Оренбург : ОГУ, 2017. 122 с.

² Ямалетдинова Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. М. : Издательство «Юрайт», 2022. 244 с.

Задачи оценки физической подготовки:

1. Определение уровня общих и специальных физических качеств.
2. Определение качества и эффективности организации проведения учебных занятий педагогическим составом.
3. Определение степени владения морально-боевыми качествами (уверенность, целеустремленность, решительность, самообладание).

Специальные задачи в первую очередь направлены на освоение практического материала учебной программы, поддержание высокого уровня физической подготовленности в целях развития способности эффективного применения физических качеств в условиях экстремальных и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях ограниченной подвижности.

Выделяют два вида контроля и оценки физической подготовки. В конце каждого контроля происходит индивидуальное оценивание курсантов и слушателей:

1. Оперативный (текущий) контроль – это информация о качестве выполнения учебной программы, вне зависимости от времени проведения экзаменационной сессии, то есть он может проходить в течение всего учебного года. Как правило, предоставляется информация о выполнении одного из разделов физической подготовки после проведения одного занятия в форме лекции, семинара или практического занятия. Данный вид контроля предназначен для определения правильного чередования нагрузки и отдыха. Таким образом, преподаватель после проведения данного контроля может планировать и распределять физическую нагрузку на недельный или годовой цикл.

2. Итоговый контроль проходит в период экзаменационной сессии в форме зачетов и экзаменов. Он включает в себя несколько комплексов проверки и оценки теоретических знаний и практических умений общей физической подготовки (сдача нормативов) и специальной (боевые приемы борьбы). В конце контроля выставляется общая оценка по выполнению всего комплекса физических упражнений, что и является итогом и результатом освоения пройденной учебной программы соответствующей дисциплины.

§ 9.2. Оценка общей физической подготовки и боевых приемов борьбы

Проверка и оценка физической подготовки осуществляется по физическим упражнениям, которые разделяются на два вида:

1. Упражнения для развития физических качеств:
 - выносливость (бег на длинные дистанции – 1 км, 5 км);
 - сила (отжимания, подтягивание, пресс);
 - быстрота (бег на короткие дистанции – челночный бег 4х20 м, 10х10 м).

2. Упражнения прикладной направленности: боевые приемы борьбы – оценивается отдельный прием либо комбинация приемов: действия

защиты от нападения и атаки на противника, действия с применением средств индивидуальной защиты, огнестрельного оружия, приемы рукопашного боя.

Названные упражнения включаются в такой раздел физической подготовки, как, например, прикладная гимнастика – оцениваются упражнения, предназначенные для развития силы, силовой выносливости, ловкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам. При этом обнаруживаются такие качества, как настойчивость и упорство, смелость и решительность. Обращается внимание на строевую выправку и подтянутость. Такие упражнения охватывают подтягивание на перекладине, прыжки способом «ноги врозь через коня или козла», упражнения на брусьях, вольные упражнения на 16 счетов, упражнения вдвоем, лазанье по канату, поднимание тяжестей.

Преследование и ускоренное передвижение – на проверку выносятся упражнения, предназначенные для развития выносливости и быстроты, волевых качеств, а также умения действовать в составе учебной группы: бег на короткие дистанции (100, 200 и 400 м), челночный бег (10х10 м), бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м), ускоренное передвижение (марш-бросок) или кросс на 3, 5, 10 км, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, толкание ядра, метание гранаты стоя с места в цель, метание гранаты в движении на дальность.

Преодоление препятствий. Курсанты и слушатели выполняют общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий. Выявляются навыки преодоления препятствий, специальных приемов и действий, а также волевые качества. Проверка проводится индивидуально.

Боевые приемы борьбы – оценке подлежат отдельные приемы и действия, умение вывести из строя или пленить противника, защищаться от его нападения, действия с использованием средств индивидуальной защиты и активной обороны, приемы рукопашного боя с автоматом, а также морально-боевые качества. Проверка проводится индивидуально.

Лыжная подготовка. На проверку выносятся лыжная гонка на 5 (или 10) км. Упражнение предназначено для выявления навыков передвижения на лыжах и выносливости, а также волевых качеств. Проверка проводится в составе учебной группы.

Плавание и переправы вплавь. Оценивается плавание вольным стилем или брассом на 100 м, ныряние в длину до 15 м, прыжок в воду с 3-метровой вышки, а также упражнения, развивающие навыки плавания, выдержку и самообладание при нахождении в воде, общую выносливость и волевые качества. Проверяется каждый обучаемый и группа в целом.

Для того чтобы находиться в постоянной готовности к выполнению поставленных задач, слушателям и курсантам необходимо систематически заниматься физическими упражнениями. От них требуется знание перечня нормативных требований по всем разделам физической подготовки в соответствии с возрастом и курсом обучения.

В период экзаменационной сессии и написания дипломных работ (проектов) контроль, проверка и оценка курсантов и слушателей по физической подготовке проводятся в часы самостоятельной подготовки под руководством преподавателей кафедры.

Абитуриенты, поступающие в вуз, проходят проверку по: подтягиванию на перекладине (женщины – комплексное силовое упражнение), бегу на 100 м, бегу на 1 км, плаванию (при наличии условий). Результаты проверки представляются в приемную комиссию, учитываются при решении вопроса о зачислении на учебу и хранятся до конца обучения.

При инспектировании и комплексных проверках вышестоящими инстанциями устанавливаются:

- уровень физической подготовленности назначенного для проверки личного состава вуза;
- уровень методической подготовленности преподавателей, проводящих занятия по физической подготовке с офицерами и прапорщиками постоянного состава, а также с курсантами и слушателями;
- качество руководства, организации, обеспечения и проведения физической подготовки;
- уровень физической подготовки учебных подразделений, отделов и служб.

Анализ результатов проверки физической подготовки нацелен на выявление:

- уровня развития у курсантов и слушателей различных физических и специальных качеств, степени овладения прикладными навыками, теоретическими знаниями, организаторскими и методическими умениями;
- положительных сторон и недостатков организации и проведения физической подготовки;
- конкретных мер по улучшению физической подготовки личного состава вуза.

В заключение можно отметить, что итоги проверки (с учетом посещаемости, оценок обучаемых) отражаются в соответствующих журналах и ведомостях. После сдачи контрольных нормативов, зачетов и экзаменов необходимо объявить результаты, поощрить лучших, отметить недостатки, обобщить положительный опыт и поставить задачи каждому слушателю и курсанту.

§ 9.3. Контрольные вопросы

1. Перечислите методы и способы оценки и проверки физической подготовки.
2. Какие требования предъявляются к курсантам и слушателем при сдаче общей физической подготовки и боевых приемов борьбы?

3. Какие контрольные упражнения выносятся на итоговый контроль экзаменационной сессии?
4. Раскройте цели и задачи проверки и оценки физической готовности.
5. Раскройте понятия: оперативный контроль, текущий контроль, итоговый контроль.
6. Какие упражнения, направленные на формирование прикладных навыков, подлежат оценке?
7. В каких документах отражаются итоги проверки и сдачи контрольных нормативов?
8. Приведите примеры вопросов, которые выносятся на экзамены и зачеты физической подготовки.
9. Что такое учет физической подготовки?
10. Раскройте цели предварительного и итогового учетов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе написания данного учебного пособия мы руководствовались целями и задачами, поставленными для сотрудников правоохранительных органов в части физической подготовки, которая является неотъемлемой частью профессиональной подготовленности сотрудников полиции.

Подготовка психофизических качеств сотрудников органов внутренних дел России организуется и проводится в соответствии с нормативными документами МВД России. Среди них – приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»¹, приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Также в учебном пособии мы использовали содержание примерных программ по дисциплине «Физическая подготовка» для образовательных организаций МВД России и разработанных на их основе рабочих учебных программ по дисциплине «Физическая подготовка».

С учетом требований, которые предъявляются к сотрудникам МВД России в части физической подготовленности специалистов в области правоохранительных органов, мы отдельно выделили аспект профессионально-прикладной физической подготовки, так как в своей практике будущим специалистам данной области будет необходимо проявлять различные виды двигательных качеств. В связи с этим совершенствование физической подготовленности сотрудников МВД России является одной из важных задач.

Нами были даны конкретные рекомендации по организации практических занятий физической подготовки, а также представлены примеры построения структуры учебно-тренировочного занятия, направленного на повышение уровня физической подготовленности курсантов и слушателей.

Данное учебное пособие может быть использовано при организации образовательного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» для курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России. Разработанное учебное пособие дает возможности по решению задач, которые предъявляются к профессионально-прикладному аспекту при подготовке специалистов в области правоохранительной деятельности.

¹ Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <https://base.garant.ru/71977330/> (дата обращения: 17.11.2023).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

I. Нормативные правовые акты

1. О полиции : Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 10.11.2023). Текст : электронный.
2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <https://base.garant.ru> (дата обращения: 17.11.2023). Текст : электронный.
3. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // Справочная правовая система «Гарант». URL: <https://www.garant.ru> (дата обращения: 12.11.2023). Текст : электронный.
4. Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы минюста России : приказ Минюст России от 12 ноября 2001 г. № 301 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 10.11.2023). Текст : электронный.
5. Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации : приказ Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200 // Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://ivo.garant.ru/#/document/57742454/paragraph/283637:0> (дата обращения: 12.11.2023). Текст : электронный.

II. Основная литература

1. **Алдошин, А. В.** Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД / А. В. Алдошин. Текст : непосредственный // Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 126–129. ISSN 2311-5300.
2. **Андреев, В. Н.** Атлетическая гимнастика / В. Н. Андреев, Л. В. Андреева. Москва : Физкультура и спорт, 2005. 128 с. ISBN 5-278-00777-X. Текст : непосредственный.
3. **Архипов, Д. В.** Спарринг-тренировка как эффективное средство повышения профессионального мастерства спортсменов группы спортивного совершенствования по рукопашному бою / Д. В. Архипов. Текст : непосредственный // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 22. С. 28–30. ISSN 2304-120X.
4. **Бабин, А. В.** Спортивные игры как необходимое средство для повышения физической подготовленности сотрудников полиции / А. В. Бабин.

Текст : непосредственный // Евразийский юридический журнал. 2021. № 8 (159). С. 375–376.

5. **Германов, Г. Н.** Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. Москва : Издательство «Юрайт», 2023. 461 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-05784-3. Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» : [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/514930> (дата обращения: 21.11.2023).

6. **Горбань, И. Г.** Основные требования к организации мест занятий физической культурой : учебное пособие / И. Г. Горбань; Оренбургский гос. ун-т. Оренбург : ОГУ, 2017. 122 с. ISBN 978-5-7410-1879-8. Текст : непосредственный.

7. **Губжоков, А. Х.** Современный подход к совершенствованию физической подготовки слушателей и курсантов в системе МВД России / А. Х. Губжоков. Текст : непосредственный // Современный ученый. 2017. Т. 1. № 1. С. 75–78.

8. **Дорошенко, С. А.** Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма; сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. Красноярск : СФУ, 2019. 54 с. ISBN 978-5-7638-4027-8. Текст : непосредственный.

9. **Жданкина, Е. Ф.** Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. Москва : Издательство «Юрайт», 2023. 125 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-10154-6. Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» : [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 21.11.2023).

10. **Кривоногова, Д. Д.** Современные подходы, средства и методики физического воспитания в высшем учебном заведении / Д. Д. Кривоногова, М. Е. Репин // Балтийские встречи : сборник по материалам научно-практической межвузовской междисциплинарной студенческой конференции. 2015. С. 54–57. Текст : непосредственный.

11. **Письменский, И. А.** Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. Москва : Издательство «Юрайт», 2023. 450 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-14056-9. Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» : [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/511117> (дата обращения: 21.11.2023).

12. **Плехов, В. Н.** Оздоровительная атлетика для новичков / В. Н. Плехов. Москва : АСТ, 2004. 157 с. ISBN 5170219369. Текст : непосредственный.

13. **Смазнов, К. С.** Принцип методической направленности гимнастики и атлетической подготовки / К. С. Смазнов, М. Т. Лобжа,

А. Н. Кислый // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 357–362. ISSN 1994-4683. Текст : непосредственный.

14. **Третьяков, А. С.** Методика занятий плаванием со студентами высших учебных заведений / А. С. Третьяков. Текст : непосредственный // Молодежь Сибири – науке России : сборник Международной научно-практической конференции / сост. Л. М. Ашихмина. 2019. С. 253–256.

15. **Уварова, А. Ю.** Средства и методы развития силовых способностей // А. Ю. Уварова, Ю. И. Медведев, Ф. В. Коростелев // Международная научно-практическая конференция «Психологический и педагогический подходы к образованию в цифровом обществе». Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна» (Уфа), 2021. Текст : непосредственный.

16. **Ямалетдинова, Г. А.** Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. Москва : Издательство «Юрайт», 2022. 244 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-05600-6. Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» : [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/493684> (дата обращения: 21.11.2023).

Учебное издание

Бабин Александр Владимирович
(б/с, б/з)

Мингулов Ильнур Рашитович
(б/с, б/з)

Зиннатов Ролан Рифатович
(б/с, б/з)

Кубсеев Алибек Жанобаевич
(б/с, б/з)

**МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Учебное пособие

Редактор Е. А. Карамзина

Подписано в печать 21.03.2024

Гарнитура Times

Уч.-изд. л. 4,3

Тираж 55 экз.

Выход в свет 29.03.2024

Формат 60х84 1/16

Усл. печ. л. 4,5

Заказ № 1

*Редакционно-издательский отдел
Уфимского юридического института МВД России
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, 2*

*Отпечатано в группе полиграфической и оперативной печати
Уфимского юридического института МВД России
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, 2*