

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра педагогики

Кайзер Юлия Олеговна

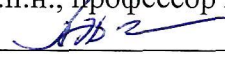
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Совершенствование служебно - прикладной физической
подготовки женщин-сотрудниц на примере МУ МВД России
«Красноярское»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы «Педагогика
профессионального образования на основе проектно-ориентированной
деятельности»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
д.п.н., профессор Адольф В.А.



(дата, подпись)

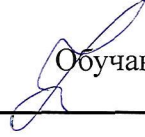
Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Адольф В.А.


17.11.17 (дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

16.12.2017г. 

(дата, подпись)


Обучающийся Ф.И.О.
Кайзер Ю.О

(дата, подпись)

Красноярск 2017

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ.....	2
ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	10
1.1 Сущность, цели, задачи служебно-прикладной физической подготовки..	10
1.2 Педагогические основы служебно-прикладной физической подготовки .	22
1.3 Требования к физической подготовленности сотрудников МВД.....	33
Выводы по 1 главе	41
Глава 2...МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	43
2.1 Методы исследования	43
2.2 Организация исследования.....	46
Выводы по 2 главе	49
Глава 3.ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН-СОТРУДНИЦ МУ МВД РОССИИ «КРАСНОЯРСКОЕ»И ОЦЕНКА ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ.....	50
3.1 Обоснование эффективности и разработка методики повышения служебно-прикладной физической подготовки женщин-сотрудниц МУ МВД России«Красноярское».....	50
3.2 Оценка эффективности методики повышения служебно-прикладной физической подготовки женщин-сотрудниц МУ МВД России «Красноярское.....	64
Выводы по 3 главе	77
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	79
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	83
ПРИЛОЖЕНИЕ А	90
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	92
ПРИЛОЖЕНИЕ В.....	93

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Условия современной службы сотрудников силовых структур МВД РФ предъявляют всевозрастающие требования к уровню их профессиональной подготовленности. Основным фактором противостояния криминальному миру в Российской Федерации являются правоохранительные органы МВД. Одним из основных компонентов успешной профессиональной деятельности сотрудника МВД является высокий уровень физической подготовки. Данный факт обусловлен необходимостью нахождения в состоянии постоянной боевой готовности для отражения нападений со стороны преступного мира.

От эффективной и слаженной работы органов внутренних дел, от взаимодействия этих структур с общественными формированиями, органами местного самоуправления и гражданами, во многом зависит спокойная и размеренная жизнь не только общества, но и отдельно взятого гражданина.

В современном мире численность женщин в традиционно мужских профессиях существенно увеличилась. Профессия «полицейский» не является исключением. Работа в полиции довольно требовательная, в плане физической подготовки, подавая документы на такую работу, женщины знают на что идут, ведь какого-то отдельного «женского устава» нет в основной закон внесены только небольшие поправки и дополнения. Они наравне с мужчинами выполняют возложенные служебные задачи: патрулируют окрестности, ищут пропавших без вести людей, следят за порядком.

Проблема. Сотрудники полиции, в том числе и женщины обязаны своевременно реагировать на экстремальные ситуации в служебной деятельности, применяя не только современное вооружение, но и методы и средства специальной подготовки. Проблема содержания, направленности и методики физической подготовки сотрудников ОВД достаточно широко рассматривались в научной и специальной литературе.

Данный круг вопросов нашел отражение и в нормативно-правовых документах, что свидетельствует о важности и актуальности физической подготовки сотрудника для государства в целом. Роль правоохранительных органов в поддержании правопорядка, обеспечении безопасности общества - высока.

Однако отдельных исследований, посвященных вопросам физической подготовки женщин - сотрудниц, до настоящего времени не проводилось.

Противоречия между:

- возросшими требованиями общества к работе МВД, необходимостью обеспечения безопасности граждан при пресечении противоправных действий, что в свою очередь связано с необходимостью поддержания высокого уровня профессиональных качеств в частности высокого уровня служебно – прикладно физической подготовленности сотрудниц;

- необходимостью повышения уровня служебно — прикладной физической подготовленности сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» и недостаточной эффективностью построения методики по служебно — прикладной физической подготовки на занятиях.

Отсюда следует, что решение данной проблемы является актуальным, что и определило тему исследования «Совершенствование служебно - прикладной физической подготовки женщин-сотрудниц на примере МУ МВД России «Красноярское» «Красноярское».

Целью работы является обоснование и разработка методики повышения служебно - прикладной физической подготовки женщин-сотрудниц на примере МУ МВД России «Красноярское».

Объектом исследования: процесс служебно - прикладной физической подготовки женщин-сотрудниц на примере МУ МВД России «Красноярское».

Предмет исследования: условия и методика повышения служебно - прикладной физической подготовки женщин — сотрудниц МУ МВД России «Красноярское».

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что повышение служебно — прикладной физической подготовки женщин-сотрудниц на примере МУ МВД России «Красноярское» будет успешной, если педагогические условия совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки, будут включать в себя:

- изучение теоретических основ, методологических подходов к процессу служебно-прикладной физической подготовки сотрудниц МВД;
- обоснование и разработку методики повышения служебно – прикладной физической подготовки женщин-сотрудниц на примере МУ МВД России «Красноярское»;
- оценку эффективности разработанной методики служебно-прикладной физической подготовки женщин - сотрудниц МУ МВД России «Красноярское».

В связи с поставленной целью рассмотрим **ряд задач:**

1. Рассмотреть теоретические аспекты служебно-прикладной физической подготовки женщин — сотрудниц МУ МВД России «Красноярское»;
2. Обосновать и разработать методику повышения служебно – прикладной физической подготовки сотрудниц МУ МВД России «Красноярское»;
3. Оценить степень эффективности разработанной методики повышения служебно-прикладной физической подготовки сотрудниц МВД России на примере МУ «Красноярское».

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- современные теоретические основания разработки и реализации теории физического воспитания (Н.И. Пономарев, А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев и др.),
- концентрированного варианта распределения программного материала по физическому воспитанию (Г.М. Соловьев),

- идея конверсии технологий спортивной подготовки в интересах совершенствования методик физического воспитания (В.К. Бальсевич), методологию интегративной антропологии (В.В. Кузьмин, Б.А. Никитюк),
- вариативного и базового компонентов физического воспитания (В.И. Лях), концепцию физического воспитания (Л.И. Лубышева),
- физкультурного образования (А.П. Матвеев); теории и технологии обучения (Ю.К. Бабанский, В.П. Беспалько, Н.В. Кларин и др.);
- теории физической культуры личности (М.Я. Виленский, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Г.М. Соловьев, В.А. Петьков и др.) и технологии ее формирования (Г.М. Соловьев).

Методической основой является:

В соответствии с целью и задачами были использованы следующие методы исследования:

- метод анализа научно-методической литературы;
- метод анализа документальных материалов;
- метод контрольного тестирования;
- метод педагогического эксперимента;

База исследования. Эксперимент проводился на базе МУ МВД России «Красноярское». В нем принимали участие 20 сотрудниц полиции в возрасте от 25 до 45 лет, проходящие службу на различных должностях.

Достоверность и обоснованность результатов полученных в ходе исследования, обеспечивались: опорой на экспертные оценки, опыт и результаты психолого-педагогических исследований по проблеме служебно-прикладной физической подготовки сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» средствами легкоатлетической подготовки, общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, боевых приёмов борьбы и подвижных игр, соответствием методов исследования задачам изучаемой проблемы, комплексным подходом к ее изучению, строгой логикой проведения эксперимента, критическим анализом данных экспериментальной работы, апробацией результатов исследования.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается в разработке и обосновании методики повышения служебно-прикладной физической подготовки женщин-сотрудниц МУ МВД России «Красноярское», которая смогла повысить профессионально значимых качеств в течение года: так же были конкретизированы представления о формировании двигательных способностей различных возрастных групп (от 26 до 45 лет) женщин-сотрудниц в рамках служебно-прикладной физической подготовки, сотрудников которая включает в себя 4 блока.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результат эксперимента используется в повышении служебно-прикладной физической подготовки женщин-сотрудниц МУ МВД России «Красноярское». Кроме того, полученные научные результаты могут быть внедрены как в системе МВД, так и в других ведомствах, в практику подготовки сотрудников подразделений, профессионально выполняющих специальные задачи, связанные с преследованием, задержанием. для улучшения таких показателей как физической, тактической и психической подготовленности данной категорий служащих в органах внутренних дел.

Положения выносимые на защиту:

1. Физическая подготовка в МВД России представляет собой совокупность идеологических, научных, педагогических, организационно-управленческих основ, специфических средств и методов.

2. Служебно-прикладная физическая подготовка женщин сотрудников МУ МВД России «Красноярское» будет результативней при реализации следующих условий:

- изучение и анализ литературных источников по служебно – физической подготовке сотрудников МВД;
- учитывать анатомо – физические и психологические особенности женского организма;

учет особенностей женского организма при спортивной и боевой подготовке сотрудниц МВД;

проведение мониторинга выполнения требований по физической, тактической и психической подготовленности сотрудниц МВД.

3. Важнейшими профессионально-значимыми физическими качествами сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» являются:

- а) общая выносливость;
- б) быстрота;
- в) сила;
- г) гибкость;
- д) ловкость.

4. Содержание служебно-прикладной физической подготовки женщин-сотрудниц на примере МУ МВД России «Красноярское» с учетом специфики служебной деятельности должно реализовываться в рамках вариативной части программы по физической подготовке и включать четыре блока:

- проективный блок, отражающий целевые установки профессионально-прикладной физической подготовки;
- содержательный блок, включающий типовые документы планирования учебного процесса, трехмодульный комплекс учебных занятий с учетом специфики будущей служебной деятельности, не связанной с силовым задержанием, а также увеличенный объем теоретической образовательной подготовки сотрудниц МУ МВД России «Красноярское»;
- процессуальный блок, определяющий методические подходы к проведению учебных занятий по физической подготовке;
- контрольно-учетный блок, содержащий дифференцированные и интегрированные педагогические оценки успеваемости сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» по общей физической подготовке.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Результаты исследования апробировались и внедрялись последовательно на всех этапах его проведения. Основные положения диссертации, теоретические и практические результаты были представлены: на Международной научно-практической конференции «ИННОВАЦИИ И ТРАДИЦИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ И ПЕДАГОГИКЕ» исследования» (Оренбург, 10.10.2017); на XVIII Международном научно-практическом форуме студентов, аспирантов и молодых ученых «МОЛОДЕЖЬ И НАУКА XXI ВЕКА», посвященного 85-летию КГПУ им. В. П. Астафьева (26.04.2017).

Структура работы: диссертация состоит из введения, трех глав, семи параграфов, трех приложений, 123 страниц

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Сущность, цели, задачи служебно-прикладной физической подготовки

Проблемы содержания, направленности и методики физической подготовки сотрудников ОВД достаточно широко рассматривались в научной и специальной литературе. Данный круг вопросов нашел отражение и в нормативно-правовых документах, что свидетельствует о важности и актуальности физической подготовки сотрудника для государства в целом.

Роль правоохранительных органов в поддержании правопорядка, обеспечении безопасности общества высока. От эффективной и слаженной работы органов внутренних дел, от взаимодействия этих структур с общественными формированиями, органами местного самоуправления и гражданами во многом зависит спокойная и размеренная жизнь не только общества, но и отдельно взятого гражданина.

В отрасли, именуемой «Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел», первая диссертация, посвященная изучению модельных характеристик слушателей вузов МВД СССР по физической и функциональной подготовленности, была защищена в 1986 г. [41, с. 12]. Научный поиск в данном направлении ведется и в настоящее время, что позволяет обосновать ряд теоретических подходов к модельным характеристикам физической подготовки в ОВД.

Служебно — прикладная подготовка одно из направлений физического воспитания, которое формирует определенные прикладные знания, физические и психические качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека в его профессиональной деятельности. Так же служебно-прикладная физическая подготовка сотрудников МВД способствует быстрому освоению и более качественному выполнению профессионально-трудовых действий, создает благоприятные

условия для проявления устойчивости и высокой работоспособности, профессионального умения сотрудника.

Научные исследования, посвященные служебно-прикладной физической подготовке курсантов и сотрудников органов внутренних дел, по нашему мнению, делятся на две группы. К первой относятся исследования, опирающиеся на системные концепции Н. А. Берштейна [38], Ю. Ф. Подлипняка [41], П. К. Анохина [38], В. Я. Кикотя [38], А. И. Кузнецова [38] и др. Особенностью этих исследований является то, что они используют теории в качестве инструмента планирования эксперимента и анализа полученных данных.

Вторую группу составляют работы, в которых хотя и заявлено о построении системы служебно-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД на основе педагогических технологий, но пока еще идет поиск системообразующих факторов, междисциплинарных связей, структурирования, объединения в целое [38].

Возникает правомерный вопрос: «Что принципиально нового получают теория и практика физического воспитания и физической подготовки сотрудниц органов внутренних дел, благодаря использованию данных научных исследований?» Ответ содержится в научно-методических публикациях и диссертационных исследованиях. Но необходимо подчеркнуть главное: благодаря проведенным исследованиям мы получаем теоретически основания для дальнейшего совершенствования теории служебно-прикладной физической подготовки сотрудниц органов внутренних дел. Кроме того, возникает возможность распространения идеи о необходимости построения учебного процесса по дисциплинам служебно-боевой подготовки на основе междисциплинарной интеграции.

Одной из главных задач, стоящих перед физической подготовкой, является формирование у сотрудниц необходимых физических качеств [23, с. 12]. Они рассматриваются как врожденные морфофункциональные особенности организма, благодаря которым возможна физическая активность

человека, выражающаяся в его двигательной деятельности. В настоящий период выделяют около 30 физических качеств. Основными считаются быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость.

В то же время исследования некоторых специалистов показывают Колухов В. Г., Лисицин В. И., Улыбышева В. Ф [13, с. 12], что формирование профессионально важных физических качеств сведено к освоению отдельных видов спорта, что не обеспечивает готовность сотрудника правоохранительных органов к силовому единоборству с правонарушителями.

Научным обоснованием и разработкой модельных характеристик физической подготовки в ОВД активно занимались с 1981 г. Так, в монографии «Физическая подготовка в вузах МВД России» обобщается экспериментальный опыт разработки модельных характеристик в спорте в гражданских высших учебных заведениях нашей страны и в вузах МВД России [38, с. 133]. Изложенные в монографии общие принципы, средства и методы развития двигательных качеств свидетельствуют о том, что в арсенале системы физического воспитания имеется научно обоснованный подход к целенаправленному совершенствованию всех основных физических качеств, а также повышению уровня функциональных возможностей различных систем организма.

Среди научно-методической литературы, посвященной проблемам физической подготовки сотрудников МВД России, имеются публикации Толмачева С. М., Грузных Г. М. Плиско В. И.; и др. [52, с. 45], в которых рассматриваются вопросы, касающиеся роли и места предмета «Физическая подготовка», сложившейся практики проведения занятий, должного уровня физической подготовленности работников данной категории. Известно, что физическая подготовка выступает составной частью служебно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел. Она особенно необходима в процессе оперативно-служебной деятельности, а также при задержании преступных групп и вооруженных бандитов.

В связи с этим в теории и практике служебно-прикладной подготовки МВД России назрела объективная потребность в разрешении вопросов, касающихся теоретического обоснования модельных характеристик физической подготовленности сотрудников системы МВД.

По мнению Ю. Ф. Подлипняка, Ю. Б. Дьячкова, В. Г. Колухова [23, с. 12], соответствие физической подготовленности сотрудников модельным характеристикам предполагает такую организацию специализированного педагогического процесса, при которой содержание определенного курса физической подготовки взаимосвязано с конкретной профессиональной деятельностью. У сотрудников органов внутренних дел следует формировать ряд физических качеств, добиваясь необходимого уровня их проявления. Этот уровень физической подготовленности должен обеспечивать как минимум успешное выполнение задач, стоящих перед органами внутренних дел Российской Федерации.

Д. Е. Сафонов, В. М. Миленин, В. Г. Колухов считают, что наиболее высокие требования к физической подготовленности сотрудников предъявляют задачи по силовой защите закона и применению мер принуждения к правонарушителям. Решающее значение при этом имеет не просто общее физическое развитие сотрудников, а целенаправленное формирование отдельных профессионально физических качеств, обеспечивающих эффективное выполнение конкретных двигательных действий, в том числе силовое превосходство при единоборстве с правонарушителем, преимущество в скорости бега при преследовании правонарушителя и др [23, с. 12].

Необходимо также отметить, что общая физическая подготовка создает основные предпосылки для успешной профессиональной деятельности, проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, уровень физического развития, работоспособность, профессиональное долголетие.

Как отмечает В. М. Зациорский, в нашей стране еще в первые годы становления советской системы физического воспитания возникло

специальное прикладное направление по использованию средств физического воспитания для более быстрого освоения служебных навыков, повышения производительности труда и профилактики профессиональных заболеваний. В настоящее время в понятие «качество подготовленного специалиста» включается совокупность таких его наиболее устойчивых свойств, обуславливающих пригодность к профессиональной деятельности, как: знания и умения в профессиональной сфере, общественно-политические качества, психофизическая подготовленность [18, с. 59].

Основную задачу теоретического обоснования модельных характеристик физической подготовки сотрудников органов внутренних дел мы видим в выявлении рациональных соотношений между личностью и требованиями, которые ей предъявляются профессией. Для этого мы использовали системные подходы, методы, теоретические положения и экспериментальные данные различных наук: психологии труда, теории систем, юридической психологии и др.

Психология юридического труда исследует психические закономерности правоприменительной деятельности и разрабатывает психологические основы профессиограммы юридических профессий, воспитания физических и профессиональных навыков и умений, профессиональной ориентации, профессионального воспитания и формирования личности сотрудников органов внутренних дел.

Использование системного подхода в целях теоретического обоснования модельных характеристик физической подготовки предполагает исследовать процесс профессиональной деятельности и позволяет дать точное описание этого процесса с учетом всех его элементов [45, с. 37].

Известно, что деятельность сотрудников ОВД характеризуется чрезвычайным разнообразием решаемых задач. Поэтому эффективность выполнения служебных обязанностей зависит не только от модельных характеристик физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, призвания и образования, но и от наличия опыта, профессиональных навыков

и умений. Например, деятельность сотрудников уголовного розыска относится к разряду наиболее сложных: изучение оперативной обстановки, разработка плана специальных мероприятий, участие в операциях по задержанию вооруженного преступника, работа с представителями общественности - везде проявляются различные стороны профессиональной подготовленности сотрудника [11, с. 227].

Таким образом, необходимость выполнения задач по охране общественного порядка и безопасности, а также раскрытию преступлений в процессе оперативно-служебной деятельности позволяет нам предварительно определить профессионально важные физические качества и формализовать в модель практической деятельности: «задачи ОВД - развитие двигательных действий - наличие профессионально-прикладных физических качеств».

Наши предположения о ведущей роли названных выше физических качеств совпадают с мнением специалистов в области теории и методики профессионального образования МВД России в том, что для успешного выполнения сотрудником полиции оперативно-служебных задач требуются сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Сила - способность сотрудника преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Проявление данного физического качества возможно в любой ситуации оперативно-служебной деятельности.

Быстрота - врожденная способность человека, выражается в мелких движениях типа простой двигательной реакции на раздражитель, например, защитная реакция при нападении или нанесении удара. Скорость движений и перемещений совершенствуется педагогическими методами и средствами и зависит от развития таких физических качеств, как сила, выносливость, ловкость.

Для эффективного выполнения сотрудником оперативно-служебных задач большое значение также имеет высокий уровень общей выносливости. Выносливость отражает модель соотношения здоровья и работоспособности

[5, с. 62], т. е. способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности и противостоять утомлению.

Состояние физически здорового человека обуславливает остроту впечатлений и способность легко проявлять наблюдательность, сосредоточиваться на всем, что может иметь для дела какое-либо значение. Нездоровый, слабо физически развитый человек мало интересуется окружающим, его внимание притупляется, он многого не замечает.

Значит, для развития таких необходимых в процессе оперативно-служебной деятельности качеств, как гибкость ума, быстрота мышления, наблюдательность, память, самообладание и выдержка, большое значение имеет физическое состояние сотрудника.

Так, в своей работе В. Г. Колюхов представил взаимосвязь оперативно-служебных задач, двигательных действий и физических качеств сотрудников [23, с. 87]. Приведем некоторые примеры. Выполнению задач по обеспечению охраны правопорядка и общественной безопасности на улицах и в других общественных местах способствуют общая и специальная выносливость, сила и скоростно-силовые качества. Розыск и задержание особо опасных преступников требуют общей и специальной выносливости, абсолютной и взрывной силы.

Вопросы модельных характеристик физической подготовленности сотрудников полиции обсуждались с самых первых дней создания органа по борьбе с внутренней и внешней контрреволюцией, бандитизмом, преступностью. Специфика профессиональной деятельности требовала высокой умственной и физической работоспособности, умения владеть оружием и приемами защиты и нападения. На одном из собраний в конце 1922 г. Ф. Э. Дзержинский, говоря об особенностях сложившейся в то время в стране обстановки, поставил перед чекистами важную задачу - улучшить их физическую и стрелковую подготовку [42, с. 87].

Значительный вклад в разработку модельных и нормативных требований по физической подготовке сотрудников полиции внесло

общество «Динамо». С момента своего создания оно играет большую роль в разработке нормативных требований для различных служб и подразделений правоохранительных органов.

Важным шагом на пути совершенствования физического воспитания и создания модельных характеристик явилось введение в 1981 г. нормативных требований по физической подготовленности для отбора абитуриентов в вузы МВД России. Так, модель физической подготовленности абитуриентов включала в себя следующие тесты: бег 100 и 1000 м, прыжки в длину, подтягивание на перекладине и плавание 100 м. При этом оценочная шкала показанных результатов была близкой к нормативным требованиям комплекса ГТО IV ступени [42, с. 88].

Известно, что принцип отбора и разработки модельных характеристик по физической подготовленности широко используется в спортивной практике. На всех этапах подготовки спортсменов в различных видах спорта разработаны долгосрочные целевые программы, основными элементами которых являются научно обоснованные требования для выбора модельных характеристик развития двигательных качеств и уровня функциональной подготовленности.

С учетом этих главных компонентов производится подбор средств и методов физического воспитания, направленных на реализацию запланированных модельных характеристик. Иначе говоря, программа подготовки спортсменов на различных этапах предопределяется модельными характеристиками. Очевидно, что использование такой методики при подготовке сотрудников является рациональным, так как это доказано практическим опытом в спорте.

Таким образом, при разработке модельных характеристик физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел наметились несколько направлений. К одному из них следует отнести работы, посвященные системно-структурному подходу к управлению физической подготовкой сотрудников и как следствие в рассматриваемую нами модель

включаются основные компоненты деятельности, отображаемые реальными, количественно измеряемыми признаками [50, с. 37].

Второе направление обусловлено определением взаимосвязи оперативно-служебных задач, двигательных действий и физических качеств сотрудников [41, с. 12].

Учитывая, что модели, как правило, ориентируются на конечные целевые результаты, наибольшее значение для системы управления физической подготовкой сотрудников органов внутренних дел имеет базовая модель. Исключение составляют повышенные требования к физической подготовленности сотрудников отрядов быстрого реагирования и отрядов полиции особого назначения в связи со спецификой их оперативно-служебной деятельности. Повышенные требования к их функциональному состоянию формируются в процессе специальной физической подготовки.

Определение модели базовой физической подготовленности обусловлено рядом моментов, вытекающих из положения о дифференцированном подходе к физической подготовке сотрудников в зависимости от содержания и специфики выполняемых ими оперативно-служебных задач. В связи с тем, что к охране правопорядка и обеспечению общественной безопасности могут привлекаться сотрудники всех категорий, модель базовой физической подготовленности характеризуется проявлением физических качеств в следующих контрольных упражнениях: челночный бег 10 x 10 м; кросс 1000 м; подтягивание на перекладине; толчок гири; для женщин сгибание рук в упоре лежа и подъем туловища.

В соответствии с Приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [3], целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Задачами физической подготовки сотрудников являются:

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

Основным средством физической подготовки являются упражнения общей физической подготовки (на силу, быстроту и ловкость, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы) [3].

В содержание занятий по физической подготовке включаются упражнения прикладной гимнастики и атлетической подготовки, легкой атлетики и ускоренного передвижения, преодоления препятствий, лыжной подготовки, плавания, боевых приемов борьбы .

Доведение физических качеств до требуемого уровня, формирование необходимых двигательных навыков и умений осуществляются в рамках обучения по основным и дополнительным образовательным программам в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России.

Поддержание и совершенствование физических качеств, а также двигательных навыков и умений сотрудников осуществляются на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке [3].

Занятия по физической подготовке в рамках профессиональной служебной и физической подготовки проводят руководители учебных групп. Для проведения занятий могут привлекаться сотрудники, имеющие образование в области физической культуры и спорта либо спортивные звания, имеющие (имевшие) спортивные разряды и прошедшие обучение на

учебно-методических сборах по физической подготовке. В организациях, осуществляющих образовательную деятельность, - сотрудники из числа профессорско-преподавательского состава соответствующих кафедр (циклов) [3].

В связи с вышесказанным, можно констатировать, что физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел должна быть направлена на формирование конкретной модели служебно-прикладной физической подготовленности, обеспечивающей высокую работоспособность, а также формирование прочных профессионально важных навыков в целях эффективного выполнения служебной деятельности.

Подводя итог теоретическому обоснованию характеристик физической подготовки в органах внутренних дел, следует отметить, что формирование профессионально важных физических качеств в современном образовательном процессе должно осуществляться на основе новых педагогических технологий обучения, в частности междисциплинарной интеграции. Данный подход заключается в интенсификации подготовки специалистов, максимальном приближении обучения к практическим нуждам, в использовании инициативы, интеллектуальных возможностей и способностей самих обучаемых. Целенаправленность и эффективность подготовки определяются знаниями о предстоящей профессиональной деятельности, готовности к ней на уровне специально сформированных и развитых двигательных умений, навыков, психофизических способностей [8, с. 23].

Исследования, проведенные в последние годы, однозначно свидетельствуют о том, что решение проблемы профессионального формирования будущих сотрудников органов внутренних дел невозможно без интеграции физической подготовки с другими средствами подготовки для достижения параметров целевой модели [21, с. 9].

Повествуя об органах внутренних дел, мы подразумеваем реальных сотрудников, лиц с высокими нравственными принципами и достойной правовой и физической подготовкой.

Знание норм закона и умение применить их в служебной деятельности является необходимым элементом эффективной службы в системе МВД, однако в настоящее время, при активном росте преступности, от сотрудника МВД все больше требуется высокая физическая подготовка.

Нельзя не отметить позитивное влияние физических упражнений и нагрузок на личный состав МВД.

Как известно, во всех правоохранительных органах осуществляется физическая подготовка сотрудников. Данная необходимость обусловлена спецификой работы: вероятностью применения мер принуждения к нарушителям закона, предотвращения насилия в отношении сотрудника полиции и др. [8, с. 23].

В связи с этим обеспечение личной безопасности является приоритетным направлением при обучении сотрудника, впервые поступившего на службу в ОВД. Данный факт касается сотрудников всех подразделений полиции и связан с особенностями выполнения служебных заданий. Так, например, в функции сотрудника патрульно-постовой службы входит патрулирование маршрута, в том числе и в ночное время, что само по себе представляет угрозу для жизни и здоровья. Сотрудник обязан предотвратить насилие по отношению к другим гражданам, не забывая при этом о собственной безопасности. Результаты деятельности патрульно-постовых нарядов наиболее красноречиво говорят об эффективности работы по обеспечению общественного порядка.

Поскольку одной из важнейших задач сотрудников полиции является задержание правонарушителей, высокие требования предъявляются к уровню индивидуальной боевой готовности, а значит, и к физической подготовленности.

1.2. Педагогические основы служебно-прикладной физической подготовки

Значительно осложнившиеся условия оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции предъявляют повышенные требования к их профессиональной подготовленности, физической тренированности и в первую очередь хорошей общей и статической выносливости, способности к немедленному проявлению быстроты и координации движений, а потому требуют поиска более эффективных средств и методов обучения, в том числе и курсантов образовательных организаций МВД России.

Образовательные, воспитательные и развивающие функции физической подготовки реализуются в условиях специализированной системы обучения, предусматривающей организацию занятий применительно к служебно-профессиональной деятельности сотрудников МВД России. Такая организация занятий предусматривает формирование прикладных двигательных умений и навыков, обучение сотрудников эффективно и правомерно решению практических задач правоохранительной деятельности (длительный поиск или быстрое преследование правонарушителя на местности; задержание правонарушителей, оказывающих неповиновение или сопротивление; силовое единоборство с вооруженным или невооруженным правонарушителем и т.д.) [48, с. 23].

Область специальных педагогических исследований, направленных на поиск путей совершенствования профессиональной подготовки сотрудников полиции, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, следует считать достаточно изученной, однако многие вопросы теории и практики организации процесса обучения требуют совершенствования и более глубокого анализа.

Поэтому одной из основных задач физической подготовки, как составной части профессиональной подготовки сотрудников ОВД, является

снижение отрицательного влияния их служебной деятельности и обеспечения физической готовности для действий в обычных и экстремальных условиях.

Совершенно очевидно, что успешность профессиональной деятельности сотрудников ОВД во многом определяется умением управлять своим эмоциональным состоянием, способностью мобилизовать внутренние резервы для достижения цели, смелостью, мужеством, решительностью, высоким уровнем физической подготовленности, уверенным правомерным владением боевыми приемами борьбы и табельным оружием.

Для решения этих проблем требуется разнообразие двигательных реакций, необходимых организму, тонкая дифференцировка и точность движений. При всем этом своеобразии комплексов профессионально важных качеств, необходимых сотруднику ОВД, следует выделить ряд личностных качеств, выступающих как профессионально значимые. Это прежде всего волевые качества, в основе которых лежит способность к преодолению трудностей в достижении цели, настойчивость, целеустремленность, а также ответственность, самоконтроль, адекватность самооценки, эмоциональная устойчивость, психологическая надежность, склонность к риску. Одним из важных условий развития личности и эффективности профессиональной подготовки является необходимый уровень здоровья, физической подготовленности и юридического интеллекта [52, с. 62].

Для того чтобы профессиональная готовность сотрудника полиции достигла определенного, заданного квалификационными требованиями уровня, на каждом занятии по физической подготовке он должен получать определенное положительное развитие уже достигнутой степени профессиональной готовности. Работоспособность степени профессиональной подготовленности и надежность профессиональной деятельности во многом определяются уровнем физической подготовленности. Поэтому для повышения эффективности

профессионального обучения требуется развитие профессионально важных качеств, и прежде всего физических.

Прикладная направленность физической подготовки формирует готовность сотрудника к определенному виду деятельности. Ее нужно рассматривать как индивидуальную профессиональную готовность.

Направленным подбором упражнений, выбором видов спорта, спортивных игр можно воздействовать на человека, способствуя формированию конкретных психических качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности [38, с. 23].

По мнению Озолина Н.Г., для формирования какого-либо умения или навыка надо при обучении постепенно подводить занимающихся к выполнению упражнения в «рабочей» обстановке [37, с. 5]. Можно без труда выработать у занимающихся прочный навык хождения по бревну, лежащему на земле, но мало кто из них сразу же пойдет по бревну, поднятому на высоту нескольких метров. Боязнь упасть, излишняя мышечная напряженность не позволяют сразу проявить выработанный навык. Нужна специальная тренировка с постепенным усложнением задачи - постепенным повышением высоты установки бревна. А то, что гимнасты, прыгуны в воду быстрее и лучше справятся с вышеприведенной задачей, чем, например, штангисты, пловцы или бегуны, вполне очевидно не только для специалистов. Этот пример показывает возможность и необходимость в ряде случаев воспитания прикладных психических качеств посредством именно специально подобранных физических упражнений при подготовке человека к избранной им профессиональной деятельности.

Многие спортивные и особенно игровые моменты могут моделировать возможные жизненные ситуации при выполнении профессиональных видов работ. Воспитанная в спортивной деятельности привычка соблюдать установленные нормы и правила поведения (чувство коллективизма, выдержка, уважение к соперникам, трудолюбие, самодисциплина) переносятся в повседневную жизнь, в профессиональную деятельность.

Сознательное преодоление трудностей в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли и страха воспитывают волю, самодисциплину, уверенность в себе.

Физическая подготовка как педагогический процесс является составной частью профессиональной подготовки сотрудников МВД России.

Педагогически целесообразная организация занятий по физической подготовке способствует формированию у обучаемых необходимых положительных служебно-профессиональных качеств, таких как:

организованность и дисциплинированность;

стремление к самосовершенствованию;

трудолюбие и упорство в достижении цели и т.д. [26, с. 23]

Педагогические основы служебно-прикладной физической подготовки предусматривают наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел для сотрудников, а также курсантов или слушателей, проходящих соответствующее обучение, где устанавливаются три уровня подготовки.

Первый уровень – это специальная физическая подготовка (для сотрудников, обеспечивающих безопасность лиц, подлежащих государственной защите).

Второй уровень – усиленная физическая подготовка, она коснется всех остальных сотрудников полиции.

И третий уровень – базовая физподготовка, она распространится на тех, кто работает в органах внутренних дел, но не является сотрудником полиции (например, несущие государственную гражданскую службу).

Предполагается, что в соответствии с наставлением МВД России, сотрудники органов внутренних дел должны освоить такие дисциплины, как прикладная гимнастика, атлетическая подготовка, легкая атлетика и ускоренное передвижение. Кроме того, предусмотрено преодоление препятствий, в том числе в бронежилете и с оружием.

В перечень направлений подготовки вошли также лыжная подготовка и плавание. А в рамках боевых приемов борьбы предполагается обучение боевым стойкам, ударам и защитным действиям, сковыванию наручниками, личному досмотру, оказанию помощи и взаимопомощи, действиям с использованием специальных средств и автомата [26, с. 24].

В зависимости от вида подготовки (специальная, усиленная или базовая) будут определяться нормативы освоения перечисленных дисциплин.

Так, например, усиленная физическая подготовка предполагает следующее примерное распределение учебных часов в год:

боевые приемы борьбы – 60 часов,

тактика применения боевых приемов борьбы – восемь часов,

учебно-боевая практика – четыре часа.

На общую физическую подготовку (в том числе прикладную гимнастику, атлетическую подготовку, легкую атлетику и ускоренное передвижение) предлагается выделять 26 часов, а на спортивные игры (волейбол, футбол и другие) – восемь часов.

В каждом случае предполагается индивидуальная оценка физической подготовки сотрудника (удовлетворительно или неудовлетворительно). Оценка будет определяться в рамках проверки физподготовки [17, с. 34].

В настоящее время служебно-прикладная физическая подготовка (СПФП) к высокопроизводительному труду в различных сферах народного хозяйства осуществляется в вузах страны последующим основным направлениям:

1) овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта;

2) акцентированное воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;

3) приобретение прикладных знаний (знаний и умений применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей и др.).

Первое из направлений связано с проблемой обучения движениям, второе - с воспитанием физических (двигательных) и специальных качеств, третье - с приобретением прикладных знаний по использованию средств физической культуры в режиме труда и отдыха, а также с проблемой подготовки общественных физкультурных кадров для производства. Указанные направления имеют достаточно глубокое научно-методическое обоснование в советской теории и методике физического воспитания и изложены в специальной литературе [31, с. 55].

Этим определяется и структура изложения материала в данном: она основана на положениях теории и методики физического воспитания, применительно к задачам СПФП вообще.

Большинство исследователей указывают, что высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью весьма разнообразных средств физической культуры и спорта. При этом применяемые в процессе СПФП специальные прикладные упражнения - это те же обычные физические упражнения, но подобранные и организованные в полном соответствии с ее задачами.

В настоящее время еще не существует специальной классификации физических упражнений, ориентированной на задачи СПФП специалистов различных профессиональных групп, поэтому в каждом отдельном случае этот вопрос должен решаться самостоятельно.

Однако при подборе средств физического воспитания в целях СПФП имеет смысл провести более дифференцированную их группировку, что позволит более направлено и избирательно использовать эти средства в процессе физического воспитания.

Таковыми группами средств СПФП можно считать:

- прикладные физические упражнения;
- отдельные элементы из различных видов спорта;
- прикладные виды спорта;
- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы СПФП [33,

с. 44].

Прикладные физические упражнения, и отдельные элементы из различных видов спорта могут в сочетании с другими упражнениями обеспечить воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также освоение прикладных умений и навыков.

Основы физической подготовки в образовательных учреждениях системы МВД включают в себя элементы общей физической подготовки и специальной физической подготовки. При этом уделяется внимание теоретическим основам физической подготовки, которые выражаются, как правило, в лекциях.

В курс общей физической подготовки включены такие виды упражнений, как легкая атлетика, бег, преодоление препятствий, плавание, лыжная подготовка, гимнастика, спортивные игры. Однако содержание этих разделов реализуется лишь в вузах. В других учебных заведениях, реализуются основы специальной физической подготовки. Данный курс включает в себя рукопашный бой и полосы препятствий.

Существуют определенные недостатки в образовательных программах по физической подготовке, разработанных для сотрудников, впервые поступающих на службу в ОВД [8, с. 23].

Так, на наш взгляд, требует определенной коррекции раздел «Боевые приемы борьбы», включающий приемы борьбы стоя и лежа, удушающие приемы, освобождение от захватов, обхватов, освоение ударной техники и защит, пресечение действий вооруженного преступника, действия с автоматом, со средствами индивидуальной защиты и др.

Успех в формировании и развитии компонентов профессиональной подготовленности зависит от умения преподавателя в ходе занятий вызывать у обучаемых психические реакции, характерные для реальной обстановки.

Это достигается:

во-первых, приближением условий проведения практических занятий, тренировок и учений к реальным условиям оперативно-служебной деятельности (воспроизведение внешних черт служебной обстановки, моделирование ситуаций, имитация различных психогенных факторов и противодействующих сил, а также предоставление обучающимся возможности применения оружия и спецтехники), что позволяет обучаемым забыть об учебной обстановке и почувствовать себя участниками реальных событий;

во-вторых, приближением внутренних (психологических) условий практических занятий, тренировок, учений и обучающих игр к реальным условиям оперативно-служебной обстановки, чем достигается вызов у обучаемых характерных процессов психической деятельности, максимально приближенных к тем, которые возникают в ситуациях противодействия вооруженному правонарушителю. Эта задача разрешается путем использования на занятиях элементов внезапности событий, высокой скорости передвижения, быстрого изменения обстановки, не стандартности моделируемых ситуаций, риска, самостоятельности действий, борьбы, а также должна повышаться сложность отрабатываемых задач и увеличиваться продолжительность высоких нагрузок [8, с. 23].

Данные условия создаются при помощи:

- соревновательной обстановки;
- моделирования ситуаций риска, опасности, ответственности, неизвестности, неожиданности, новизны;
- тренировок в выполнении действий в состоянии усталости;
- моделирования ситуации, требующей от сотрудника проявления самостоятельности и инициативности;

- моделирования ситуации, в которой достижение необходимого результата невозможно с первой попытки под воздействием требования добиться цели;
- недопущения проявления сотрудником пассивности в действиях и отказа от продолжения деятельности в любых ситуациях, в том числе при неудачах;
- усложнения задач по выполнению освоенных профессиональных действий путем введения непредвиденных нестандартных условий;
- моделирования ситуации, усиленного противодействия, оказываемого правонарушителем, которое сопровождается применением им изощренных приемов нападения и ухода от ответственности;
- тренинга волевого воздействия на правонарушителя с целью подчинения его действий воле сотрудника;
- создания высоких физических нагрузок;
- выполнения упражнений, требующих проявления большой физической силы и ловкости, длительного напряжения сил и вариативности действий соответственно изменениям ситуации;
- путем наращивания темпа борьбы до предельно возможного уровня (в процессе применения приемов самозащиты, личного оружия, спецсредств и т.д.);
- вызовом неприятных ощущений холода, жары, боли, головокружения, истощения сил [8, с. 23].

Здесь необходимо отметить, что одним из основных принципов физической подготовки является принцип доступности. Игнорирование указанного принципа угрожает переутомлением, ухудшением функционального состояния и даже развитием патологии. Это очень важно учитывать на занятиях физической подготовки с сотрудниками старшей возрастной группы. В данном случае существует опасность развития патологии при применении нагрузок без учета перенесенных сотрудником заболеваний.

Таким образом, в современных условиях формирование и совершенствование профессионально важных психофизических качеств, двигательных умений и навыков у сотрудников МВД путем использования

специальных средств и методов физической подготовки приобретает первостепенное значение. Подбор наиболее эффективных средств и методов физической подготовки и спорта для повышения профессиональной готовности сотрудников МВД к эффективным действиям в экстремальных условиях является важным направлением совершенствования системы физической подготовки.

В целом физическая подготовка сотрудников МВД должна рассматриваться как педагогический процесс. Как нам представляется, роль метода «примера» при пропаганде профессии сотрудника - одна из важнейших. Сотрудник ОВД должен быть примером подражания для молодого поколения, еще не выбравшего сферу профессиональной деятельности [42, с. 54].

Это во многом зависит от физической подготовки человека и укрепляет привычки к регулярным физическим тренировкам. Было бы целесообразным введение материального вознаграждения за успехи в улучшении физического состояния и штрафные санкции за невыполнение общедоступных физических упражнений для сотрудника по примеру зарубежных стран.

Учитывая особо важное значение эмоционально-волевой устойчивости для профессиональной деятельности сотрудников ОВД, целесообразно организовывать необходимое для них овладение многократной апробированной эффективной методикой самоконтроля - саморегуляции, позволяющей повысить возможности преодоления чрезмерного эмоционально-психического напряжения и улучшить таким образом эмоционально-волевую устойчивость [10, с. 62].

Говоря о физической подготовке личного состава ОВД, нельзя не выделить особую категорию работников административно-камерального профиля, которые главным образом выполняют «кабинетную» работу и, как правило, характеризуются недостаточным уровнем физической подготовленности. Однако как офицеры, так и рядовой состав ОВД указанного профиля обязаны в случае необходимости быть готовыми

противостоять нарушителям. Особое внимание при поддержании физического состояния данной категории работников необходимо уделять развитию физических и прикладных навыков, а также повышению общей двигательной активности для компенсации характерного для них статического режима деятельности.

Объясняется это тем, что во время физической подготовки сотрудники не преследуют цель достижения высших спортивных результатов или углубленной специализации (за исключением отдельных спортсменов). Целью физической подготовки в рассматриваемом ракурсе является формирование прикладных навыков и специальных качеств, развитие выносливости и улучшение общего состояния здоровья [26, с. 51].

Название дисциплины в учебных заведениях системы МВД указывает на то, что она является более ориентированной на применение, что связано с очень высокими требованиями в плане физической работоспособности выпускников данного рода деятельности. То есть это процесс физического воспитания, ориентированный на реализацию практических потребностей общества и государства, в том числе защиты целостности и безопасности, общественного порядка и верховенства закона.

Процесс физического совершенствования лиц, впервые поступающих на службу в полицию, в настоящее время строится на основе теории физического воспитания, соответствующей стадии образовательной культуры, что значительно ограничивает его возможности в области образования персонала, способного и мотивированного на активное выполнение своих служебных задач.

1.3. Требования к физической подготовленности сотрудников МВД

Весьма жесткие требования предъявляет приказ МВД к сотрудникам и по общей физической подготовке. Для оценки полицейских взяты всего пять параметров, по которым надо сдать нормативы. Для мужчин и женщин это - отжимание от земли, официально это называется сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Только для мужчин - подтягивание на перекладине, жим или толчок 24-килограммовой гири, для женщин - наклоны вперед из положения лежа на спине, причем на скорость. А для сотрудников спецподразделений - еще и челночный бег. [3]

Так, полицейский возрастом до 25 лет обязан 13 раз подтянуться на перекладине, 43 раза отжаться и 43 раза толкнуть гирю. Те, кому за 55, должны подтянуться не менее 4 раз, и по 9 раз и толкнуть гирю.

Женщинам - чуть-чуть легче. Сотрудница, не достигшая 25 лет, обязана 9 раз отжаться и за минуту сделать 21 наклон из положения лежа. В 45 и старше дамы в погонах обязаны суметь 4 раза отжаться и выполнить за минуту 6 наклонов [3].

Женщина-олицейский – явление далеко не новое, вместе с тем физическая и техническая готовность к силовому противостоянию с правонарушителями оставляет желать лучшего. Некоторые авторы (McCafferty и др.) отмечают, что женщины из-за особенностей телосложения сильнее подвержены стрессу, когда они вступают в физическое противостояние. В ряде случаев женщина в составе наряда не только не готова подстраховать своих коллег в ситуации проявления агрессии со стороны правонарушителей, но и сама нуждается в их помощи и поддержке. Сотрудник-мужчина вынужден в этой ситуации рассчитывать только на себя, хотя формально гендерные различия не влияют на объем и характер возложенных на сотрудника обязанностей. Д. Клемиш предполагает, что мужчины в ситуациях физического противостояния испытывают

дополнительный стресс, так как хотят скрыть от напарницы собственный страх [29, с. 54].

Первоначально на тренировках сотрудник-женщина может столкнуться с пренебрежительным отношением вплоть до осуждения и насмешек. В связи с этим женщина предпочитает отрабатывать элементы боевых приемов борьбы с партнером-женщиной. Также пристальное внимание со стороны коллег, а в служебной деятельности еще и граждан, к женщине-полицейскому является дополнительным стресс-фактором, вызывающим желание «спрятаться» и не совершенствовать свои навыки. Кроме того, для успешного овладения техническими навыками борьбы сотрудникам необходимо осуществлять постоянную работу по общему укреплению различных групп мышц. Вместе с тем, если нормативы для мужчин предъявляют серьезные требования к их физической подготовленности, то нормативы для женщин явно занижены.

Для достижения максимально продуктивных результатов работы необходимо проводить соответствующую подготовку и для женщин, и для мужчин. В частности, учебная ситуация взаимодействия при отработке боевых приемов борьбы сотрудников-женщин с лицами противоположного пола максимально приблизит тренировку к реальной ситуации силового противоборства и позволит женщине приобрести уникальный опыт физического противостояния лицам другого пола. Смешанные тренировки и спарринг с мужчинами очень полезны для становления «женщины-бойца». Тренируясь вместе с мужчинами, женщина может многому от них научиться: технике, скорости, ловкости, смелости, и т. д. [18, с. 44]

Вместе с тем даже в учебной ситуации большинство сотрудников-женщин испытывают при смешанной тренировке в первую очередь страх перед возможными болевыми ощущениями, а также неуверенность в собственных силах. Это может сказаться на возможности подобрать подходящего партнера, так как не каждый готов преодолеть психологические барьеры. Отработка боевых приемов борьбы в паре с сотрудниками женского

пола имеет психологические выгоды и для мужчин. Проявление необоснованной агрессии сотрудниками мужского пола при применении физической силы для задержания правонарушителей в настоящее время не редкость. Причем сами последствия могут носить более серьезный характер, чем предполагал сотрудник, вступивший в силовое противостояние. Опыт физического взаимодействия с представителями «слабого пола» при изучении боевых приемов борьбы поможет осуществлять контроль над проявлением агрессивности, а также более вдумчиво относиться к интенсивности и степени силового воздействия на противника.

Профессиональная деятельность сотрудников полиции предполагает значимые физические нагрузки, что учитывается при отборе кандидатов на службу в виде высоких требований к состоянию здоровья, физической подготовленности, к способности переносить длительные нагрузки. Вместе с тем, адаптируясь к условиям службы и приобретая опыт решения оперативно-служебных задач с минимальными энергозатратами, сотрудник-женщина стремится к снижению физической активности, что негативно сказывается не только на уровне физической подготовленности, но и в целом на состоянии здоровья. Ограничивая физическую активность служебным временем, сотрудник-женщина начинает вести малоподвижный образ жизни, оправдывая его отсутствием свободного времени, усталостью, домашними делами. Со временем гиподинамия становится привычным, а затем и комфортным состоянием [19, с. 52].

У сотрудника-женщины постепенно снижается способность выдерживать без болевых ощущений или дискомфорта некоторые физические нагрузки, такие как ходьба, бег, подъем по лестнице. Если человек ведет малоподвижный образ жизни, то резкое изменение уровня физической активности может отрицательно сказаться на ослабленном гиподинамией организме. Необходимо постепенно увеличивать двигательную активность: от получасовых пеших прогулок (в темпе, который обеспечит оптимальную физическую нагрузку на организм) до регулярных

занятий спортом. Регулярные умеренные физические нагрузки окажут долгосрочное влияние, позволят повысить устойчивость организма к стрессам, так как удаляют стрессовые ферменты, накапливающиеся в мышцах тела.

В целях дифференцированного подхода к обучению сотрудников в зависимости от специфики выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач устанавливаются три уровня физической подготовки, предусматривающие минимальные требования к объему изучаемого материала, в рамках которых осуществляются их обязательная подготовка и проверка [28, с. 49].

Первый уровень – специальная физическая подготовка (для сотрудников подразделений специального назначения и авиации).

Второй уровень – усиленная физическая подготовка (для сотрудников полиции, за исключением сотрудников подразделений специального назначения и авиации).

Третий уровень – базовая физическая подготовка (для сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции).

Физическая подготовка в органах, организациях, подразделениях МВД России организуется и проводится в учебных группах из расчета не менее 100 часов в год (в подразделениях специального назначения и авиации – не менее 150 часов в год). Практические занятия проводятся не реже 1 раза в неделю общей продолжительностью не менее двух часов. Контрольные занятия по физической подготовке – не реже 1 раза в год [3].

Дополнительно в органах, организациях, подразделениях МВД России организуются и проводятся:

- Тренажи с сотрудниками нарядов патрульно-постовой службы, дорожно-патрульной службы, вневедомственной охраны – ежедневно перед заступлением на службу.

- Учебно-методические занятия с руководителями учебных групп – по мере необходимости, но не реже 1 раза в год.

- Дополнительные занятия с сотрудниками, не выполняющими контрольные упражнения по физической подготовке или неудовлетворительно владеющими боевыми приемами борьбы, - по мере необходимости.

Занятия по физической подготовке проводятся в спортивной форме или повседневной форме одежды в зависимости от темы занятий, мест их проведения и погодных условий. Форма одежды устанавливается: на занятиях – руководителем учебной группы; при инспектировании, на контрольных и целевых проверках – проверяющим [3].

Для проведения занятий и выполнения контрольных упражнений по физической подготовке сотрудницы подразделялись по возрастным группам:

- 1-я – женщины до 25 лет.
- 2-я – женщины от 25 до 30 лет.
- 3-я – женщины от 30 до 35 лет.
- 4-я – женщины от 35 до 40 лет.
- 5-я – женщины от 40 до 45 лет.

Сотрудники, освобожденные в установленном порядке от физических нагрузок к занятиям по физической подготовке, не допускаются.

Руководители учебных групп и сотрудники обязаны принимать необходимые меры по предупреждению травматизма на занятиях по физической подготовке.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

- тщательной подгонкой обмундирования, спортивной одежды и обуви, проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;
- правильной организацией и методикой проведения занятий, поддержанием в процессе занятий дисциплины;
- заблаговременной подготовкой и применением средств страховки и оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с

риском и опасностью, особенно при выполнении заданий по боевым приемам борьбы и плаванию;

- учетом состояния здоровья и физической подготовленности сотрудников, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания;

- постоянным наблюдением за внешними признаками утомления сотрудников;

- разъяснительной работой о мерах предупреждения травматизма;

- соблюдением мер, исключающих возможность теплового и солнечного ударов и других обморочных состояний, а также обморожений [3].

Сотрудники, не овладевшие предусмотренными рабочей учебной программой учебной дисциплины «Физическая подготовка» физическими упражнениями на плановых занятиях, допускаются к экзаменам и зачетам только после освоения этих физических упражнений в часы самостоятельной подготовки или на дополнительных занятиях [43, с. 69].

Проверка физической подготовленности сотрудников полиции, за исключением сотрудников подразделений специального назначения и авиации, осуществляется по двум общефизическим упражнениям (по одному на силу, быстроту на выбор проверяемого с учетом состояния учебно-материальной базы) и боевым приемам борьбы.

Проверка физической подготовленности сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции, осуществляется по одному общефизическому упражнению (на силу или быстроту на выбор проверяемого с учетом состояния учебно-материальной базы) и боевым приемам борьбы.

Индивидуальная оценка физической подготовленности сотрудника складывается из суммы баллов, набранных им за выполнение контрольных упражнений, а также оценки за выполнение боевых приемов борьбы и определяется:

« Удовлетворительно» - если сотрудник набрал минимальное количество баллов согласно таблицы оценки физической подготовленности либо превысил его и получил удовлетворительную оценку за выполнение боевых приемов борьбы и сдачи комплекса силовых упражнений.

«Неудовлетворительно» - в остальных случаях.

Решение задачи, связанной с выполнением боевых приемов борьбы оценивается:

«Выполнено» - если сотрудник уверенно и эффективно защитился от атакующих действий, подавил сопротивление, ограничил свободу передвижения ассистента.

« Не выполнено» - если сотрудник неэффективно защитился от атакующих действий, не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента, медленно, неуверенно или не в соответствии с описанием выполнил боевой прием борьбы [3].

Решение задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, предусматривающих выполнение защитных действий, должно осуществляться с соблюдением условия, исключающего возможность атакуемого заранее (до начала атаки) знать, какое атакующее действие будет проводить ассистент.

При проведении проверок физической подготовленности повторное выполнение упражнений с целью улучшения полученной оценки не допускается. Сотрудникам, привлеченным к проверке физической подготовленности, но не принимавшим участие в выполнении одного и более контрольных упражнений, по каждому из них выставляется оценка « неудовлетворительно» либо ноль баллов в зависимости от критериев их оценки, после чего индивидуальная оценка физической подготовленности выводится на общих основаниях. Сотрудники, освобожденные от физических нагрузок, к проверке физической подготовленности не привлекаются и проходят проверку физической подготовленности после выздоровления [24, с. 53].

Нарушается способность выполнять силовые упражнения и движения со сложной координацией. Возрастное уменьшение количества воды, калия и кальция в мышечной ткани приводит к потере эластичности мышц [29, с. 23].

С учетом возрастных изменений для лиц 17-29 лет (частично до 49 лет), имеющих высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия избранным видом спорта; имеющим среднюю физическую подготовленность - занятия общей физической подготовкой; для лиц с низкой физической подготовленностью - занятия с оздоровительной направленностью.

Лицам 30-59 лет со средней и низкой физической подготовленностью рекомендуются занятия с оздоровительной направленностью. В возрасте 50 лет и старше лицам с низкой физической подготовленностью рекомендуются только занятия общеразвивающими физическими упражнениями с элементами лечебной физической культуры [28, с. 43].

В возрасте после 50 лет рекомендуется физическая нагрузка только аэробного характера, так как образование кислородного долга при анаэробной работе может привести к спазму венечных артерий сердца. При многолетних регулярных занятиях спортом или системой физических упражнений с оптимальными физическими нагрузками наблюдается относительная стабилизация двигательной функции, сохраняется достаточный уровень физической подготовленности и работоспособности организма до 70 лет и старше.

Выбор количества занятий в неделю зависит от цели самостоятельных занятий. Чтобы поддерживать физическое состояние на достигнутом уровне, достаточно заниматься 2 раза в неделю. Чтобы его повысить - 3 раза, а для достижения заметных спортивных результатов 4-5 раз в неделю [50, с. 37].

Выводы по 1 главе

В результате исследования теоретических аспектов служебно-прикладной физической подготовки представляется возможным сделать ряд важных выводов.

Физическая культура - это часть общей культуры общества, представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, используемых человеком в процессе физкультурно-спортивной деятельности для своего физического совершенствования.

Физическая подготовленность является основным результатом процесса физической подготовки. Это качественно новое состояние организма человека. Физическая подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств и степенью сформированности двигательных навыков.

Система физической подготовки в МВД России представляет собой совокупность идеологических, научных, педагогических, организационно-управленческих основ, специфических средств и методов, материально-экономических условий.

Среди сфер, подвергаемых воздействию физической подготовки, выделяются: образовательная, воспитательная, биологического развития, оздоровительная, профилактическая, рекреационная (отдыха и восстановления), коммуникативная, развлекательная и др. Физическая подготовка оказывает общее положительное воздействие на умственные способности, психическое состояние, работоспособность.

Важными направлениями использования средств физической подготовки в системе МВД России являются:

1. использование физических упражнений с целью профессионального отбора;

2. использование средств и методов физической подготовки с целью адаптации к условиям служебно-профессиональной деятельности, климатогеографическим факторам окружающей среды и т.д.

3. специальная физическая тренировка с целью подготовки к действиям в сложных условиях практической деятельности;

4. применение средств физической подготовки с целью снижения воздействия отрицательных факторов окружающей среды;

5. использование физических упражнений с целью восстановления работоспособности при заболеваниях, травмах и ранениях.

Целью служебно-прикладной физической подготовки сотрудников МВД России является формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Учет гендерных и других психологических аспектов в физической подготовке помогает построить продуктивное взаимодействие и добиться успеха.

Профессиональная деятельность сотрудников полиции предполагает значимые физические нагрузки, что учитывается при отборе кандидатов на службу в виде высоких требований к состоянию здоровья, физической подготовленности, к способности переносить длительные нагрузки. Вместе с тем, адаптируясь к условиям службы и приобретая опыт решения оперативно-служебных задач с минимальными энергозатратами, сотрудники-женщины стремятся к снижению физической активности, что негативно сказывается не только на уровне физической подготовленности, но и в целом на состоянии здоровья.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В ходе написания были использованы следующие методы:

1. метод анализа научно-методической литературы;
2. метод анализа документальных материалов;
3. метод контрольного тестирования;
4. метод педагогического эксперимента;

Метод анализа научно-методической литературы

Изучения специальной литературы позволило нам найти необходимый материал для написания выбранной темы. В ходе исследования нами было проработано 35 литературных источника, содержанием которых являлись характеристика служебно-прикладной физической подготовки, характеристика физической подготовки сотрудников МВД, роль и значение уровня физической подготовленности сотрудников МВД для несения профессиональной службы, общая характеристика физических направлений тренировочных занятий.

Метод анализа документальных материалов

Метод анализа документальных материалов использовался нами с целью сбора информации о результативности сдачи контрольных испытаний сотрудников до нашего исследования. Информация была взята из приказа МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 “Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации”, приказ МВД РФ от 18 мая 2012 г. N 521 "О квалификационных требованиях к должностям рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

Метод контрольного тестирования

Для выявления уровня физической подготовленности занятий служебно-прикладной физической подготовки женщин-сотрудниц МУ МВД России "Красноярское" нами были проведены следующие контрольные тесты: бег 1000 метров, челночный бег 10x10 метров и комплекс силовых упражнений.

1. С целью определения уровня развития общей выносливости: бег 1000 метров (мин., сек). Бег выполнялся с высокого старта, на стадионе. По команде «На старт!» участники подходили к линии старта и занимали исходное положение. По команде «Внимание!» наклонялись вперед и по команде «Марш!» начинали бег.

2. С целью определения координационных способностей: челночный бег 10x10 метров (сек). Упражнение выполнялось на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входила в отрезок 10 м. По команде «Марш» испытуемый должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м.

3. С целью определения уровня силовых способностей: подтягивание на перекладине (кол-во раз). Исходное положение: в висе на перекладине хват сверху, без раскачиваний и рывковых движений, подбородок должен пересекать гриф перекладины.

Метод педагогического эксперимента

Чтобы проверить эффективность методики совершенствования служебно-прикладной физической подготовки женщин-сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» проводился педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент был организован в Межмуниципальном управлении МВД России «Красноярское» в г.Красноярске и был непрерывным. В эксперименте участвовало 20 женщин-сотрудниц из разных подразделений.

В эксперименте участвовало 2 группы: контрольная и экспериментальная. Также, была создана группа экспертов в составе начальника проф. подготовки МУ МВД России «Красноярское» подполковника полиции Лакуста Р.В. и инструктора по физической подготовки майор полиции Дягель А.С. Экспертная группа следила за ходом эксперимента и фиксировала результаты тестов как в начале, так и в конце обоих экспериментов.

Контрольная группа занималась по программе специального первоначального обучения сотрудников полиции патрульно-постовой службы (ППС), отдел вневедомственной охраны.

Экспериментальная группа занималась по специально разработанной методике. При разработке методики были выявлены критерии тематического плана. Совершенствование служебно-прикладной физической подготовки по принципу наиболее частого использования и внедрение других видов спорта таких как легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание и занятия боевыми приемами борьбы.

На первых занятиях с контрольной и экспериментальной группами было проведено тестирование с целью выявления уровня развития физических качеств. После этого группы приступили к занятиям.

В ходе педагогического исследования мы провели методом анализа документальных материалов сбор необходимой информации о физической подготовленности женщин-сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» по протоколам контрольных нормативов, выполняемых служебно-прикладной физической подготовки.

Педагогический эксперимент в нашей работе являлся констатирующим экспериментом, был использован как специально организованное исследование, проводимое нами с целью выявления влияния различных физических направлений тренировочных занятий в служебно-прикладной физической подготовки женщин-сотрудниц МУ МВД России «Красноярское».

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось с 2016г. по 2017г. Место проведения – межмуниципальное управление МВД России «Красноярское».

Исследование выполнялось в 3 этапа:

1 этап – теоретический

На этом этапе мы изучили и проанализировали научно-методическую литературу по теме исследования.

Что позволило нам выявить актуальность существующей проблемы, определить название работы. Также нами была сформулирована гипотеза, определена цель и задачи педагогического эксперимента. Готовились документы на проведение педагогического эксперимента.

2 этап - экспериментальный

Была представлена и реализована методика. Период исследования проводился с 2016 года по 2017 год. В проведенном нами эксперименте приняло участие 20 женщин-сотрудниц с разных подразделений МУ МВД России «Красноярское». Были получены результаты исследования и обработаны. Осуществлялся сбор эмпирических данных.

3 этап - аналитический

На третьем этапе мы выполняли научное оформление работы. Строили диаграммы, обосновывали выводы по поставленным в работе задачам.

Структурное построение служебно-прикладной физической подготовки сотрудниц МУ МВД России «Красноярское», которое было реализовано в соответствии с рекомендациями Г.Г. Наталова и Ю.К. Чернышенко (1997), включает четыре взаимосвязанных блока:

1. Проективный блок определяет основные цели и задачи реализации экспериментальной программы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудниц МУ МВД России «Красноярское», ожидаемые результаты реализации программы, документы планирования учебного процесса, учебный план-график (табл. 2).

2. Содержательный блок включает типовые документы планирования учебного процесса, трехмодульный комплекс учебных занятий с учетом специфики будущей служебной деятельности сотрудниц МУ МВД России «Красноярское».

3. Процессуальный блок отражает основы организации и методики работы по служебно -прикладной физической подготовке. В нем изложены научно-методические рекомендации по использованию средств СПФП сотрудниц полиции. К основным документам планирования процесса СПФП сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» относятся: годовой учебный план - график распределения учебного материала СПФП в объеме академических часов вариативного блока программ физической подготовки и планы-конспекты занятий, основные требования и методические подходы к планированию, основные формы и рекомендации по технологическим аспектам СПФП.

4. Контрольно-учетный блок содержит материалы по организации и программе педагогического контроля достижений сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» в процессе ППФП. В процессе учета и контроля уровня профессионально-прикладной физической подготовки сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» использовался комплексный подход, объединяющий технологические решения, направленные на использование разработанной в ходе собственных экспериментальных исследований пятибалльной шкалы оценки результатов тестирования и оценки индивидуальных темпов прироста показателей общей физической подготовленности.

Следующий этап наших исследований был посвящен проведению педагогического эксперимента с целью проверки эффективности разработанного содержания СПФП, путем оценки его влияния на динамику психолого- педагогических показателей и профессионально- значимых свойств личности сотрудниц МУ МВД России «Красноярское». Эксперимент длился с 2016 по 2017 год, в нем участвовали одни и те же

сотрудницы МУ МВД России «Красноярское», разделенные на две группы: экспериментальную (10 человек), которые обучались на учебных занятиях по СПФП с учетом служебной деятельности, и контрольную (10 человек), занимавшиеся физическим воспитанием по типовой программе.

Практические занятия по физической подготовке для сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» организуются и проводятся по разработанной методике по разделам: прикладная гимнастика, легкая атлетика и ускоренное передвижение, лыжная подготовка, плавание и переправы вплавь, боевые приемы борьбы в составе учебной группы, подразделения.

Таблица 1

Учебный план-график СПФП сотрудниц МУ МВД России «Красноярское», часы

Специальности	Периоды обучения					
	Летний период обучения			Зимний период обучения		
Следователи, сотрудники отделов дознания и	136					
	64			72		
	4	22	38	-	-	22
Бухгалтеры, аналитики, кадровики, штабные и тыловые работники	140					
	60(+10)			60(+10)		
	4	22	34	10	-	22
Психологи, эксперты-криминалисты	126					
	68			58(+10)		
	4	26	38	-	-	20

Выводы по 2 главе

В рамках второй главы нами были рассмотрены основные методы исследования:

1. метод анализа научно-методической литературы;
2. метод анализа документальных материалов;
3. метод контрольного тестирования;
4. метод педагогического эксперимента;

Охарактеризована организация исследования научно-методической литературы по теме исследования, что позволило нам выявить актуальность существующей проблемы, определить название работы. Была представлена методика усовершенствования и реализована в межмуниципальном управлении МВД России «Красноярское».

Включет в себя три этапа:

На I этапе была изучена и проанализирована научно-методическая литература по теме исследования, что позволила нам выявить актуальность проблемы, сформулировать гипотезу, определить цели и задачи эксперимента.

На II этапе была реализована методика.

На III этапе выполнялось научное оформление диссертационного исследования.

Глава 3. ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН - СОТРУДНИЦ МУ МВД РОССИИ «КРАСНОЯРСКОЕ» И ОЦЕНКА ЕЁ ЭФФЕКТИВНОСТИ

3.1. Обоснование и разработка методики повышения служебно-прикладной физической подготовки женщин-сотрудниц МУ МВД России «Красноярское»

Основным средством физической подготовки сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» являются физические упражнения, выполняемые с учетом возрастных особенностей, с соблюдением требований и мер безопасности.

Физическая подготовка организуется и проводится в учебных группах по месту службы в рабочее время из расчета не менее 100 часов в год (в специальных подразделениях МВД России - не менее 150 часов).

В зависимости от уровней физической подготовки, условий и материальной базы занятия по физической подготовке с сотрудницами проводятся 1-2 раза в неделю общей продолжительностью не менее двух часов.

Занятия по физической подготовке проводятся в спортивной или форменной одежде в зависимости от темы занятий, места их проведения и погодных условий.

Форма одежды устанавливается: на занятиях - руководителем занятий, на проверках - лицом, организующим проверку.

Для занятий и выполнения нормативов по физической подготовке сотрудницы распределяются на возрастные группы:

Возрастные группы

Женщины

1-я до 25 лет

2-я от 25 до 30 лет

3-я от 30 до 35 лет

4-я от 35 до 40 лет

5-я от 40 до 45 лет

6-я 45 лет и старше [3]

Сотрудницы, перенесшие острые заболевания и травмы, находящиеся под наблюдением врача (при наличии справок с рекомендациями об освобождении от физических нагрузок), к занятиям по физической подготовке не допускаются.

Среди физических упражнений в качестве средств физической подготовки выделяют:

Скоростные упражнения, характеризующиеся быстротой движений и перемещений в пространстве (бег на короткие дистанции, уклоны от ударов и т.д.).

Силовые упражнения, характеризующиеся перемещением предметов различной массы в пространстве или оказанием сопротивления внешнему воздействию (подъем штанги, подтягивание в висе на перекладине, переноска тяжестей или людей и т.п.).

Скоростно-силовые упражнения, характеризующиеся проявлением силы в короткий промежуток времени, то есть быстротой и мощностью усилий (прыжки, метания предметов, удары рукой или ногой, броски и т.п.).

Упражнения, требующие преимущественно выносливости в циклических движениях (бег на средние и длинные дистанции, марш-броски, плавание, передвижение на лыжах и т.п.).

Упражнения, требующие проявления координационных способностей (акробатика, гимнастика на снарядах, лазание, преодоление отдельных препятствий и т.п.).

Упражнения, требующие одновременного комплексного проявления различных физических качеств в условиях переменного режима деятельности (борьба, бокс, рукопашный бой, подвижные игры, преодоление полос препятствий и т.п.).

Физические упражнения разделяются также по признаку специфичности:

- Общеподготовительные упражнения (упражнения из различных видов спорта, применяемые для решения вспомогательных задач активного отдыха и т.п.).
- Специально подготовительные упражнения (упражнения, частично совпадающие по структуре с приемами). Среди них различают подводящие упражнения, направленные преимущественно на освоение формы движений или техники конкретного приема, и развивающие, направленные преимущественно на развитие необходимых физических качеств [3].

Служебно-прикладные упражнения (упражнения, соответствующие профессиональным действиям сотрудников органов внутренних дел). К ним относятся боевые приемы борьбы, способы преодоления естественных и искусственных препятствий при преследовании правонарушителя.

Методами обучения называются пути и способы взаимосвязанной деятельности обучающихся и обучаемых, направленные на решение учебных задач.

Методы являются инструментами руководителя занятий. С их помощью достигаются овладение прикладными умениями и навыками, развитие физических особенностей сотрудников, формирование у них разносторонних качеств, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач.

На занятиях по физической подготовке используются две группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и специфические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный [3].

При строго регламентированном упражнении деятельность организуется с точным дозированием физической нагрузки, четким

нормированием интервалов отдыха, строго заданным порядком выполнения упражнений.

Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств.

К методам обучения двигательным действиям относятся:

Целостный метод. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части.

Расчлененно-конструктивный метод применяется для изучения двигательных действий со сложной структурой с его расчленением на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое. При применении расчлененного метода необходимо соблюдать следующие правила:

1. Обучение начинать с целостного выполнения двигательного действия;
2. Выделить из него элементы, требующие более тщательного изучения;
3. Изучить выделенные элементы и объединить их.

Метод сопряженного воздействия применяется в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы. Техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий (выполнение приема на сопротивляющемся партнере).

Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха [26, с. 39].

Методы стандартного упражнения направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (средней, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются:

- Равномерное упражнение (длительный бег, плавание, бег на лыжах и т.п.).
- Стандартное поточное упражнение (многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).
- Метод стандартно-интервального упражнения - это повторное упражнение, при котором многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.
- Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой. Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.
- Метод переменного-непрерывного упражнения. Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью.

Различают следующие разновидности этого метода:

- Переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, плавание и т.п.).

- Переменное поточное упражнение - серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений с различными по интенсивности нагрузками [26, с. 37].

Метод переменного-интервального упражнения. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

Прогрессирующее упражнение (последовательное поднятие штанги весом 30-35-40-45-50 кг и более с полными интервалами отдыха между подходами).

Варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (поднятие штанги, вес которой волнообразно изменяется: 30-35-40-35-40-45-25 кг, интервалы отдыха при этом колеблются от 3 до 5 минут).

Нисходящее упражнение (пробегание отрезков в следующем порядке: 800+400+200+100 м с жесткими интервалами отдыха между ними) [3].

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». На каждой из них сотрудник выполняет одно из упражнений (подтягивания, отжимания в упоре лежа и т. п.) и проходит круг от одного до трех раз. Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

Игровой метод заключается в том, что двигательная деятельность сотрудников организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований.

К словесным методам, применяемым на занятиях по физической подготовке, относятся: рассказ, описание, объяснение и другие.

Методы обеспечения наглядности в физической подготовке способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию сотрудниками выполняемых заданий [39, с. 37].

Принципы физической подготовки - это исходные положения, которые отражают протекание объективных законов процесса обучения и определяют его направленность на развитие личности. Они определяют позиции и установки, с которыми необходимо подходить к организации процесса физической подготовки, к поиску возможностей его оптимизации, к выбору содержания, средств, методов, форм организации учебного процесса и всего хода его проведения.

В системе физической подготовки сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» используются общеметодологические и специфические принципы.

Общеметодологические принципы - это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания. Основными из них являются:

- соответствия задач, средств и методов физической подготовки возможностям занимающихся;
- Принцип преемственности, последовательности и систематичности определяет построение системы и последовательность процесса обучения;
- Специфические принципы очерчивают ряд специфических закономерностей физической подготовки и вытекающие из них правила ее системного построения. В соответствии с ним изучение сложных двигательных действий должно осуществляться после освоения более простых;
- Принцип непрерывности процесса физической подготовки. Слишком короткий либо продолжительный отдых может привести к нарушению эффекта воздействия физических нагрузок на организм сотрудников. Несоблюдение оптимальной продолжительности отдыха может

превратить его из положительного компонента физической подготовки в фактор перетренировки или растренировки [8, с. 23].

- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Данный принцип обуславливает определенный порядок чередования повышенной двигательной активности с отдыхом, что обеспечивает преемственность эффекта учебно-тренировочных занятий;
- Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Данный принцип предусматривает обеспечение действенности физических упражнений на основе планомерного последовательного повышения двигательной активности, увеличения объема и интенсивности физических нагрузок;
- Принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок. Физические нагрузки при многократном воздействии должны соответствовать адаптационным возможностям занимающихся сотрудников. Сбалансированными в этом отношении правомерно считать лишь такие нагрузки, регулярное применение которых не вызывает признаков переутомления;
- Принцип возрастной адекватности направления физической подготовки. Этот принцип обязывает корректировать доминирующую направленность процесса физической подготовки в различных его стадиях в соответствии с тенденциями возрастного развития сотрудников, то есть применительно к естественно сменяющимся периодам онтогенеза, особенно периодам возрастного физического развития [8, с. 23].

Физическая подготовка сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» осуществляется на протяжении всего периода службы в органах внутренних дел с использованием разнообразных форм урочных и неурочных занятий.

К урочным формам занятий по физической подготовке относятся:

- Учебные занятия, на которых осваивается учебный материал и осуществляется собственно физическая подготовка;

- Учебно-тренировочные занятия, на которых одновременно с освоением учебного материала решаются задачи по его совершенствованию;
- Тренировочные занятия, на которых закрепляется и совершенствуется учебный материал;
- Комплексные занятия, на которых одновременно решаются задачи по совершенствованию учебного материала и воспитанию физических качеств;
- Контрольные занятия предназначены для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков;
- Занятия-тренажи перед заступлением на службу сотрудниц МУ МВД России «Красноярское», на которых закрепляются навыки выполнения боевых приемов борьбы и быстрой изготровки к стрельбе.
- Учебно-методические занятия;
- Показательные занятия.

К неурочным формам занятий по физической подготовке относятся:

- Индивидуальные или групповые дополнительные занятия для сотрудниц МУ МВД России «Красноярское», не выполнивших нормативы по физической подготовке или слабо владеющих боевыми приемами борьбы.
- Физические упражнения в режиме дня (утренняя физическая зарядка, физкультурные паузы продолжительностью 5-10 минут).
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями, а также спортом, туризмом в различных секциях или кружках.
- Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

- Основной формой проведения занятий по физической подготовке являются практические занятия.

Способы организации занимающихся сотрудников на практических занятиях:

Фронтальный способ предполагает одновременное выполнение упражнения всеми занимающимися сотрудниц МУ МВД России «Красноярское».

При фронтальном способе организации занимающихся используются построения сотрудников в форме шеренги, прямоугольника, круга или колонны по одному.

Фронтальный способ позволяет активизировать занимающихся, поскольку при данном способе обеспечивается обязательная вовлеченность и синхронность выполнения упражнений.

Поточный способ организации занимающихся сотрудников предполагает поочередное выполнение упражнения одним или несколькими сотрудниками друг за другом. При данном способе используются построения в колонну по одному, по два-четыре человека.

Поточный способ позволяет обеспечить дифференцированный подход к обучению, поскольку выполнение упражнений одним-четырьмя сотрудниками дает возможность оценить действия каждого и указать им на имеющиеся ошибки в выполнении того или иного физического упражнения [21, с. 64].

При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале складывается двигательное представление (зрительный образ), затем возникает умение его выполнять и, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа:

1. **этап начального разучивания.** Цель - сформировать основ техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Изучение двигательного действия необходимо начинать с его показа целиком и рассказа о технике выполнения изучаемого движения, повторного показа в медленном темпе с акцентом на основных его фазах и моментах прикладывания необходимых усилий.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности сотрудников двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко применяют подводящие упражнения и условия, облегчающие выполнение движений.

Обучение начинается с ведущего звена техники.

На этапе начального разучивания наиболее типичны следующие двигательные ошибки:

- Лишние, ненужные движения;
- Искажение движения по амплитуде и направлению;
- Нарушение ритма двигательного действия;
- Закрепощенность движения;

Основной путь исправления ошибок: необходимо указать сотруднице на ошибку, показать правильное исполнение и предоставить ему дополнительные попытки овладеть правильным способом выполнения.

2 этап углубленного разучивания. Цель - сформировать полноценное двигательное умение.

На этапе углубленного разучивания широко используется комплекс разнообразных средств:

Применяются упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия.

Применяются подводящие упражнения, которые готовят к освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме [16, с. 54].

В рамках одного занятия обучение на этом этапе необходимо планировать в первой половине его основной части, когда не наступило еще значительное утомление.

3 этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Цель - двигательное умение перевести в навык. На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык.

Далее рассмотрим основные направления предложенных занятий по физической подготовке.

Занятия по прикладной гимнастике и атлетической подготовке проводятся с целью развития ловкости, силы и силовой выносливости, воспитания смелости и решительности, формирования правильной осанки и выработки привычки к строевой подтянутости.

Занятия проводятся на гимнастических площадках, спортивных городках, в тренажерных или спортивных залах, а также в иных пригодных для проведения занятий местах.

В содержание занятий включаются сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, силовые комплексные упражнения, а также при необходимости иные упражнения на перекладине, брусках, кольцах, шведской стенке, полу (ковре), тренажерах, упражнения в лазании по канату, шесту, поднимании и переноске занимающихся, упражнения с использованием гимнастической скамейки, штанги, гири, гантелей и акробатические упражнения (стойки, кувырки, перевороты).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч, туловище прямое) по команде «Начинай» согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа, зафиксировать на 0,5 сек. неподвижное положение и продолжить

выполнение упражнения. Касание пола коленом (коленями), бедрами и животом запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Разучивание способа выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа заключается в приобретении двигательного навыка сохранения правильного положения тела во всех фазах сгибания и разгибания рук. Для этого необходимо выполнять это упражнение в облегченных условиях - в положении упор руками выше по уровню упора ногами, посильном для 5-7 повторений.

Тренировка в выполнении контрольного упражнения в сгибании и разгибании рук в упоре лежа выполняется 3 - 5-кратным повторением этого упражнения в положении упор в облегченных условиях, посильном для сгибания и разгибания рук в упоре лежа в количестве 85% раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2 - 2,5 мин. Например, для выполнения контрольного упражнения сотруднику необходимо выполнить 16 повторений в сгибании и разгибании рук в упоре лежа. 85% от 16 повторений составляет 13 - 14 раз.

Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин. Из положения лежа на спине (руки за головой, ноги не зафиксированы, пятки касаются пола) по команде «Начинай» наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, вернуться в исходное положение (касание пола лопатками обязательно) и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание ног. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения

прекращается. По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой».

Рекомендации по обучению: тренировка в выполнении контрольного упражнения в наклонах вперед из положения лежа на спине выполняется 3 - 5-кратным повторением этого упражнения в облегченных условиях (лежа на наклонной доске головой вверх, выполнение наклонов с зафиксированными ногами) в количестве 85% раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2-2,5 мин.

Силовое комплексное упражнение для женщин (СКУ). Выполняется по команде «Начинай» в течение 1 мин.: первые 30 сек. - из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, пятки касаются пола), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу, выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, по команде «Смена», следующие 30 сек. - из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола). Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой». При определении итогового результата суммируются засчитанные повторения наклонов вперед и сгибаний и разгибаний рук. В случае отсутствия засчитанных движений в наклонах вперед и (или) сгибании и разгибании рук проверяемому выставляется отметка «0 баллов» за упражнение в целом.

3.2. Оценка эффективности разработанной методики служебно-прикладной физической подготовки женщин-сотрудниц МУ МВД России «Красноярское»

Для оценки физического состояния организма сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» в процессе прохождения службы использовались показатели уровня развития основных физических качеств, физической работоспособности (Приложение А).

На первом этапе нашего педагогического эксперимента было проведено тестирование, для оценки эффективности взято 2 группы экспериментальная и контрольная. Данные определяющие уровень физической подготовленности сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» представлены в приложении 1. Тестирование включало три контрольных испытания:

- 1) измерение уровня общей выносливости «Бег 1000 метров» (мин, сек);
- 2) измерение уровня координационных способностей «Челночный бег 10X10 метров» (сек);
- 3) измерение уровня силовых способностей «Силовые упражнения» (кол-во раз).

В таблице 1 представлена экспериментальная и контрольная группа а также возрастные категории сотрудниц сдающих контрольное тестирование.

Таблица 1 - Контрольная и экспериментальная группа сотрудниц, сдающих контрольное тестирование на начало эксперимента

Экспериментальная группа	Возрастные категории	Контрольная группа.	Возрастные категории
Света Д.	36	Анастасия М.	29
Екатерина Ю.	31	Елена Б.	35
Юлия К.	27	Ольга Ш.	43
Ирина О.	30	Евгения Ч.	36
Елена К.	30	Надежда С.	37

Ирина Ш.	36	Наталья Ф.	37
Светлана Т.	40	Регина Д.	26
Елена С.	42	Ксения Я.	33
Татьяна М.	30	Ксения Б.	32
Инна Ш.	31	Наталья В.	42

Первое тестирование – бег на дистанции 1000 метров на начало эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2 – тестирование: бег на дистанции 1000 метров на начало эксперимента

Экспериментальная группа	Бег на дистанцию 1000 м. (мин.сек.)	Контрольная группа.	Бег на дистанцию 1000 м. (мин.сек.)
Света Д.	10,15	Анастасия М.	5,57
Екатерина Ю.	8,05	Елена Б.	9,00
Юлия К.	5,30	Ольга Ш.	11,03
Ирина О.	8,00	Евгения Ч.	12,00
Елена К.	7,20	Надежда С.	12,30
Ирина Ш.	7,15	Наталья Ф.	9,40
Светлана Т.	8,50	Регина Д.	5,50
Елена С.	11,53	Ксения Я.	5,10
Татьяна М.	6,00	Ксения Б.	5,00
Инна Ш.	5,48	Наталья В.	12,03

В таблице 3 представлены итоги тестирования сдачи нормативов у сотрудниц на начало эксперимента

Таблица 3 – итоги тестирования сдачи нормативов бег на дистанцию 1000 метров у сотрудниц на начало эксперимента

Экспериментальная группа	Итоги	Контрольная группа.	Итоги
Света Д.	неуд.	Анастасия М.	неуд.
Екатерина Ю.	уд.	Елена Б.	неуд.
Юлия К.	уд.	Ольга Ш.	неуд.
Ирина О.	неуд.	Евгения Ч.	неуд.
Елена К.	неуд.	Надежда С.	неуд.
Ирина Ш.	неуд.	Наталья Ф.	неуд.
Светлана Т.	уд.	Регина Д.	уд.
Елена С.	неуд.	Ксения Я.	уд.
Татьяна М.	уд.	Ксения Б.	уд.
Инна Ш.	уд.	Наталья В.	неуд.

Исходное тестирование физической подготовленности показало, что сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» в экспериментальной и контрольной групп достоверно друг от друга не отличались.

По итогам тестирования на начало эксперимента в экспериментальной группе женщин сотрудниц с результатом неудовлетворительно 5 женщин, с результатом удовлетворительно 5 женщины. В контрольной группе 7 женщин с результатом неудовлетворительно и 3 женщины с результатом удовлетворительно.

В таблице 4 представлены результаты тестирования бег на дистанцию 1000 метров на конец эксперимента.

Таблица 4 – тестирование: бег на дистанции 1000 метров на конец эксперимента

Экспериментальная группа	Бег на дистанцию 1000 м. (мин.сек.)	Контрольная группа.	Бег на дистанцию 1000 м. (мин.сек.)
Света Д.	8,30	Анастасия М.	5,57
Екатерина Ю.	6,05	Елена Б.	9,05
Юлия К.	4,30	Ольга Ш.	11,07
Ирина О.	7,00	Евгения Ч.	11,50
Елена К.	6,00	Надежда С.	12,35
Ирина Ш.	5,15	Наталья Ф.	9,40
Светлана Т.	7,12	Регина Д.	5,46
Елена С.	10,00	Ксения Я.	5,10
Татьяна М.	5,11	Ксения Б.	5,17
Инна Ш.	14,43	Наталья В.	12,00

В таблице 5 представлены итоги тестирования бег на дистанцию 1000 метров на конец эксперимента.

Таблица 5 - итоги тестирования сдачи нормативов бег на дистанцию 1000 метров у сотрудниц на начало эксперимента

Экспериментальная группа	Итоги	Контрольная группа.	Итоги
Света Д.	неуд.	Анастасия М.	неуд.
Екатерина Ю.	уд.	Елена Б.	неуд.
Юлия К.	уд.	Ольга Ш.	неуд.
Ирина О.	неуд.	Евгения Ч.	неуд.
Елена К.	неуд.	Надежда С.	неуд.

Ирина Ш.	уд.	Наталья Ф.	неуд.
Светлана Т.	уд.	Регина Д.	уд.
Елена С.	неуд.	Ксения Я.	уд.
Татьяна М.	уд.	Ксения Б.	уд.
Инна Ш.	уд.	Наталья В.	неуд.

По итогам тестирования на конец эксперимента в экспериментальной группе женщин-сотрудниц с результатом неудовлетворительно - 4 женщин, с результатом удовлетворительно - 6 женщин. В контрольной группе 7 женщин с результатом неудовлетворительно и 3 женщины с результатом удовлетворительно.

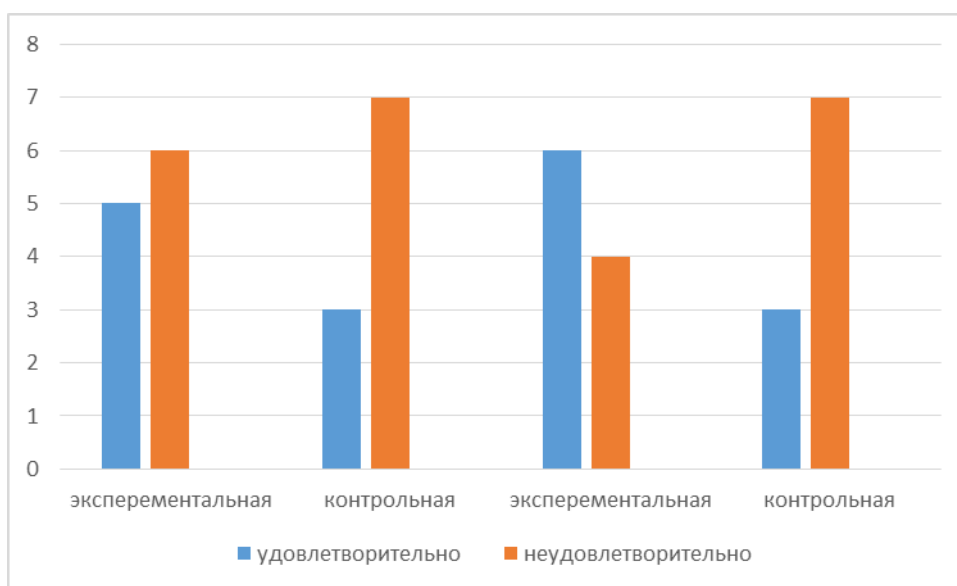


Рис.1. Результат тестирования на дистанции 1000 метров на начало и конец эксперимента

Второе тестирование челночный бег 10X10 метров на начало эксперимента представлены в таблице 6.

Таблица 6 – тестирование: челночный бег 10X10 м. на начало эксперимента

Экспериментальная группа	Челночный бег 10X10 м. (сек.)	Контрольная группа	Челночный бег 10X10 м. (сек.)
Света Д.	36,2	Анастасия М.	30,3
Екатерина Ю.	34,6	Елена Б.	35,1
Юлия К.	27,4	Ольга Ш.	40,9
Ирина О.	35,0	Евгения Ч.	37,7
Елена К.	32,0	Надежда С.	39,1
Ирина Ш.	35,2	Наталья Ф.	37,8
Светлана Т.	34,3	Регина Д.	31,2
Елена С.	40,1	Ксения Я.	30,1
Татьяна М.	33,5	Ксения Б.	29,9
Инна Ш.	30,0	Наталья В.	42,3

В таблице 7 представлены итоги тестирования сдачи нормативов у сотрудниц на начало эксперимента

Таблица 7 – итоги тестирования сдачи нормативов: челночный бег 10X10 м. у сотрудниц на начало эксперимента

Экспериментальная группа	Итоги	Контрольная группа.	Итоги
Света Д.	неуд.	Анастасия М.	уд.
Екатерина Ю.	неуд.	Елена Б.	уд.
Юлия К.	уд.	Ольга Ш.	уд.
Ирина О.	неуд.	Евгения Ч.	неуд.
Елена К.	уд.	Надежда С.	неуд.

Ирина Ш.	уд.	Наталья Ф.	неуд.
Светлана Т.	уд.	Регина Д.	уд.
Елена С.	неуд.	Ксения Я.	уд.
Татьяна М.	уд.	Ксения Б.	уд.
Инна Ш.	уд.	Наталья В.	неуд.

Исходное тестирование физической подготовленности показало, что сотрудницы МУ МВД России «Красноярское» в экспериментальной и контрольной групп достоверно друг от друга не отличались.

По итогам тестирования на начало эксперимента в экспериментальной группе женщин сотрудниц с результатом неудовлетворительно 4 женщины, с результатом удовлетворительно 6 женщин. В контрольной группе 4 женщины с результатом неудовлетворительно и 6 женщины с результатом удовлетворительно.

В таблице 8 представлены результаты тестирования челночного бега 10X10 метров на конец эксперимента.

Таблица 8 – тестирование челночного бега 10X10 метров на конец эксперимента

Экспериментальная группа	Челночный бег 10X10 м. (сек.)	Контрольная группа.	Челночный бег 10X10 м. (сек.)
Света Д.	35,0	Анастасия М.	30,4
Екатерина Ю.	33,1	Елена Б.	36,0
Юлия К.	25,9	Ольга Ш.	40,8
Ирина О.	34,9	Евгения Ч.	37,7
Елена К.	31,9	Надежда С.	39,1
Ирина Ш.	34,0	Наталья Ф.	38,0
Светлана Т.	33,3	Регина Д.	31,2

Елена С.	39,7	Ксения Я.	30,0
Татьяна М.	32,4	Ксения Б.	29,9
Инна Ш.	29,1	Наталья В.	43,0

В таблице 9 представлены итоги тестирования челночного бег 10X10 метров на конец эксперимента.

Таблица 9 – итоги тестирования сдачи нормативов челночный бег 10X10 м. у сотрудниц на конец эксперимента

Экспериментальная группа	Итоги	Контрольная группа.	Итоги
Света Д.	уд.	Анастасия М.	уд.
Екатерина Ю.	уд.	Елена Б.	неуд.
Юлия К.	уд.	Ольга Ш.	уд.
Ирина О.	неуд.	Евгения Ч.	неуд.
Елена К.	уд.	Надежда С.	неуд.
Ирина Ш.	уд.	Наталья Ф.	неуд.
Светлана Т.	уд.	Регина Д.	уд.
Елена С.	уд.	Ксения Я.	уд.
Татьяна М.	уд.	Ксения Б.	уд.
Инна Ш.	уд.	Наталья В.	неуд.

По итогам тестирования на конец эксперимента в экспериментальной группе женщин сотрудниц с результатом неудовлетворительно 1 женщина, с результатом удовлетворительно 9 женщины. В контрольной группе 5 женщин с результатом неудовлетворительно и 5 женщины с результатом удовлетворительно.

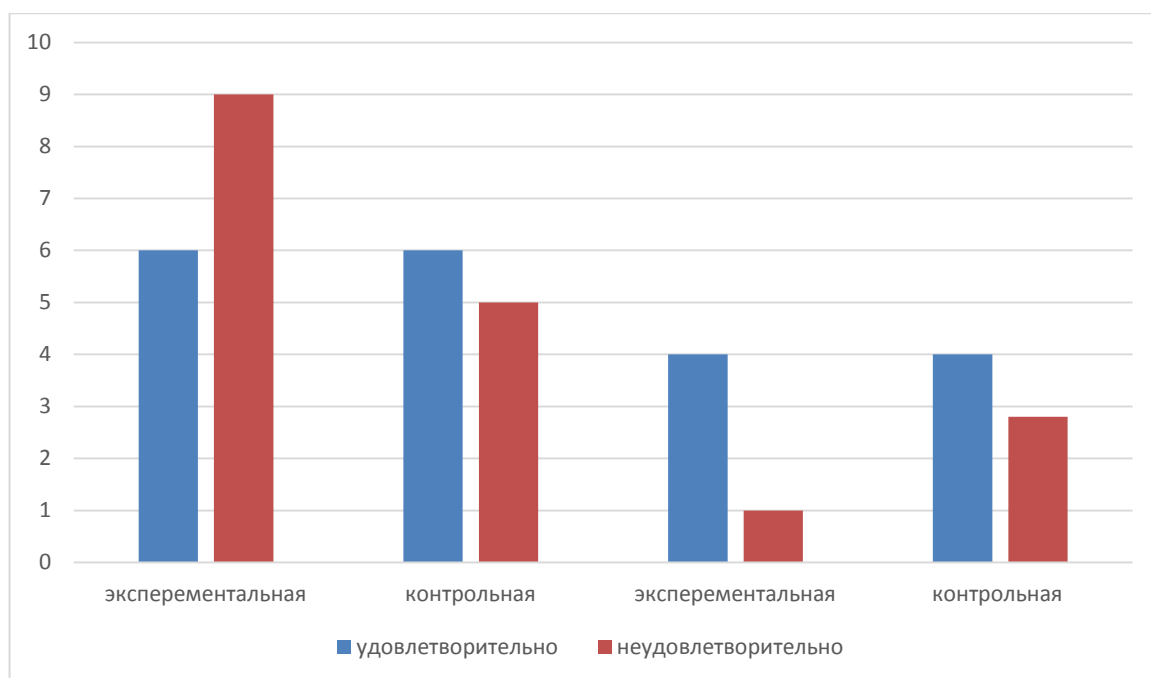


Рис.2. Результат тестирования на челночный бег 10X10 м метров на начало и конец эксперимента

Третье тестирование силовые упражнения (наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин (кол-во раз)на начало эксперимента представлены в таблице 10.

Таблица 10 – тестирование: силовые упражнения на начало эксперимента (наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин. (кол-во раз)

Экспериментальная группа	Силовые упражнения 1 мин. (кол-во раз)	Контрольная группа	Силовые упражнения 1 мин. (кол-во раз)
Света Д.	21	Анастасия М.	19
Екатерина Ю.	15	Елена Б.	15
Юлия К.	30	Ольга Ш.	9
Ирина О.	15	Евгения Ч.	10
Елена К.	20	Надежда С.	9

Ирина Ш.	20	Наталья Ф.	13
Светлана Т.	19	Регина Д.	24
Елена С.	12	Ксения Я.	23
Татьяна М.	24	Ксения Б.	25
Инна Ш.	27	Наталья В.	11

В таблице 11 представлены итоги тестирования сдачи нормативов у сотрудниц на начало эксперимента

Таблица 11 – итоги тестирования силовые упражнения на начало эксперимента (наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин. (кол-во раз))

Экспериментальная группа	Итоги	Контрольная группа.	Итоги
Света Д.	уд.	Анастасия М.	неуд.
Екатерина Ю.	неуд.	Елена Б.	неуд.
Юлия К.	уд.	Ольга Ш.	неуд.
Ирина О.	неуд.	Евгения Ч.	неуд.
Елена К.	неуд.	Надежда С.	неуд.
Ирина Ш.	уд.	Наталья Ф.	неуд.
Светлана Т.	уд.	Регина Д.	уд.
Елена С.	неуд.	Ксения Я.	уд.
Татьяна М.	уд.	Ксения Б.	уд.
Инна Ш.	уд.	Наталья В.	неуд.

Исходное тестирование физической подготовленности показало, что сотрудницы МУ МВД России «Красноярское» в экспериментальной и контрольной групп достоверно друг от друга не отличались.

По итогам тестирования на начало эксперимента в экспериментальной группе женщин сотрудниц с результатом неудовлетворительно 4 женщины, с результатом удовлетворительно 6 женщин. В контрольной группе 7 женщин с результатом неудовлетворительно и 3 женщины с результатом удовлетворительно.

В таблице 12 представлены итоги тестирования силовые упражнения на конец эксперимента (наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин. (кол-во раз).

Таблица 12 – итоги тестирования силовые упражнения на конец эксперимента (наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин. (кол-во раз)

Экспериментальная группа	Силовые упражнения 1 мин. (кол-во раз)	Контрольная группа.	Силовые упражнения 1 мин. (кол-во раз)
Света Д.	22	Анастасия М.	22
Екатерина Ю.	17	Елена Б.	16
Юлия К.	32	Ольга Ш.	9
Ирина О.	21	Евгения Ч.	10
Елена К.	23	Надежда С.	9
Ирина Ш.	24	Наталья Ф.	13
Светлана Т.	22	Регина Д.	25
Елена С.	13	Ксения Я.	24
Татьяна М.	26	Ксения Б.	25
Инна Ш.	33	Наталья В.	11

В таблице 13 представлены итоги тестирования силовые упражнения на конец эксперимента (наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин. (кол-во раз)

Таблица 13 – итоги тестирования силовые упражнения на конец эксперимента (наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин. (кол-во раз)

Экспериментальная группа	Итоги	Контрольная группа.	Итоги
Света Д.	уд.	Анастасия М.	неуд.
Екатерина Ю.	неуд.	Елена Б.	неуд.
Юлия К.	уд.	Ольга Ш.	уд.
Ирина О.	уд.	Евгения Ч.	неуд.
Елена К.	уд.	Надежда С.	неуд.
Ирина Ш.	уд.	Наталья Ф.	неуд.
Светлана Т.	уд.	Регина Д.	уд.
Елена С.	неуд.	Ксения Я.	уд.
Татьяна М.	уд.	Ксения Б.	уд.
Инна Ш.	уд.	Наталья В.	неуд.

По итогам тестирования на конец эксперимента в экспериментальной группе женщин сотрудниц с результатом неудовлетворительно - 2 женщины, с результатом удовлетворительно - 8 женщины. В контрольной группе 6 женщин с результатом неудовлетворительно и 4 женщины с результатом удовлетворительно.

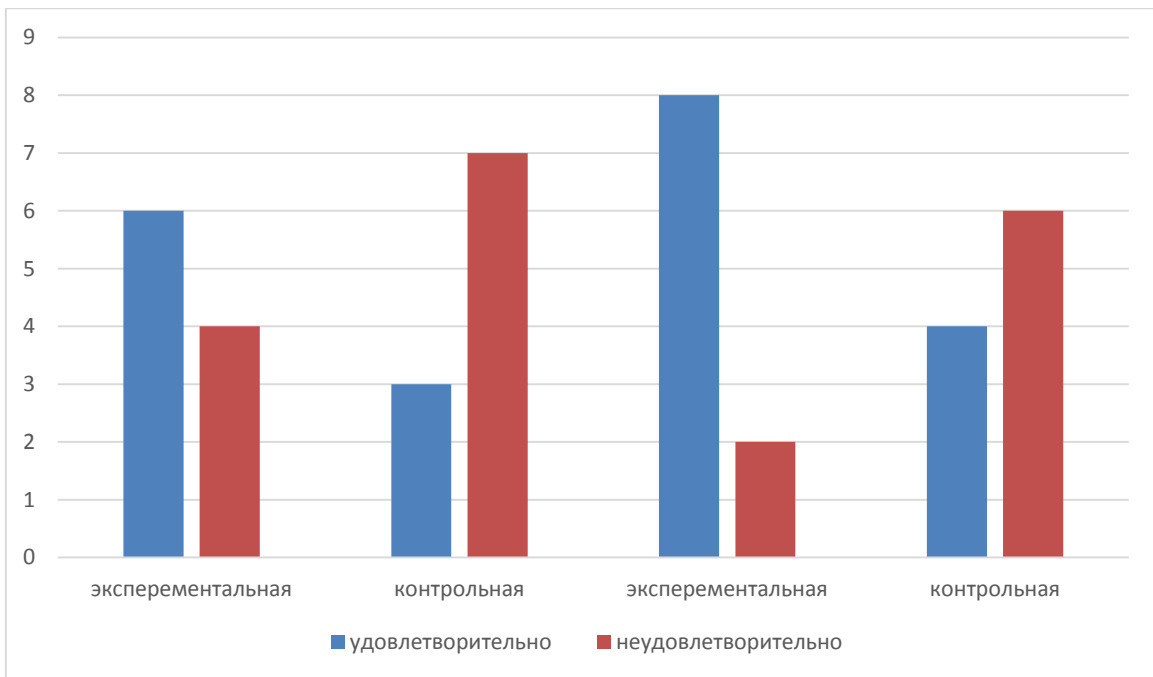


Рис.. Результаты тестирования силовые упражнения на конец эксперимента (наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин. (кол-во раз) и начало эксперимента

Выводы по 3 главе

1. Социально обусловленная необходимость разработки программно-нормативных основ физической подготовки сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» связана с установленным в исследованиях противоречием между высоким уровнем требований к процессу подготовленности сотрудников органов внутренних дел и отсутствием в традиционных учебных программах дифференциации их содержания по половому признаку.

2. Выявленная за последние 10 лет устойчивая тенденция к существенному увеличению в органах внутренних дел России численности женщин, детерминирует разработку для них специализированных программ физической подготовки с соответствующими контрольно-учетными компонентами.

3. Последовательность организационно-методических мероприятий по разработке содержания четырех блоковой вариативной части типовой программы по профессионально-прикладной физической подготовке с направленностью на физическое воспитание сотрудниц МУ МВД России «Красноярское», отражает следующий алгоритм проективных действий преподавателя:

- формирование проективного блока, отражающего целевые установки профессионально-прикладной физической подготовки сотрудниц МУ МВД России «Красноярское»;

- разработку содержательного блока, характеризующего наличие типовых документов планирования учебного процесса, трехмодульный комплекс учебных занятий с учетом служебной деятельности;

- конкретизацию содержания процессуального блока, в котором определены педагогические и методические подходы к проведению учебных занятий по физической подготовке;

- разработка контрольно-учетного блока, в котором представлены разработанные подходы к дифференцированной и интегрированной педагогическим оценкам успеваемости курсанток в процессе общей физической подготовки.

Знание индивидуальных особенностей развития физических качеств должно стать важнейшим фактором при подборе средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки сотрудниц МВД.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Исследование теоретических аспектов служебно-прикладной физической подготовки показало, что физическая культура - это часть общей культуры общества, представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, используемых человеком в процессе физкультурно-спортивной деятельности для своего физического совершенствования.

Физическая подготовленность является основным результатом процесса физической подготовки. Это качественно новое состояние организма человека. Физическая подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств и степенью сформированности двигательных навыков.

Система физической подготовки в МВД России представляет собой совокупность идеологических, научных, педагогических, организационно-управленческих основ, специфических средств и методов, материально-экономических условий.

Среди сфер, подвергаемых воздействию физической подготовки, выделяются: образовательная, воспитательная, биологического развития, оздоровительная, профилактическая, рекреационная (отдыха и восстановления), коммуникативная, развлекательная и др. Физическая подготовка оказывает общее положительное воздействие на умственные способности, психическое состояние, работоспособность.

Важными направлениями использования средств физической подготовки в системе МВД России являются:

1. использование физических упражнений с целью профессионального отбора;
2. использование средств и методов физической подготовки с целью адаптации к условиям служебно-профессиональной деятельности, климатогеографическим факторам окружающей среды и т.д.

3. специальная физическая тренировка с целью подготовки к действиям в сложных условиях практической деятельности;
4. применение средств физической подготовки с целью снижения воздействия отрицательных факторов окружающей среды;
5. использование физических упражнений с целью восстановления работоспособности при заболеваниях, травмах и ранениях.

Целью служебно-прикладной физической подготовки сотрудниц МВД России является формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

2. В ходе исследования разработана методика служебно-прикладной физической подготовки женщин сотрудниц МУ МВД России «Красноярское». Содержание профессионально-прикладной физической подготовки сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» с учетом специфики служебной деятельности должно реализовываться в рамках вариативной части программы по физической подготовке и включать четыре блока:

- проективный блок, отражающий целевые установки профессионально-прикладной физической подготовки;
- содержательный блок, включающий типовые документы планирования учебного процесса, трехмодульный комплекс учебных занятий с учетом специфики будущей служебной деятельности, не связанной с силовым задержанием, а также увеличенный объем теоретической образовательной подготовки сотрудниц МУ МВД России «Красноярское»;
- процессуальный блок, определяющий методические подходы к проведению учебных занятий по физической подготовке;

- контрольно-учетный блок, содержащий дифференцированные и интегрированные педагогические оценки успеваемости сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» по общей физической подготовке.

3. Эффективность влияния различных физических направлений тренировочных занятий на уровень физической подготовленности сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» проверялась в ходе эксперимента. Контрольная группа занималась по традиционному графику занятий, где в течение недели 20% занятий проводилось на развитие общей выносливости, 40% на развитие координационных способностей и 40% силовых способностей. Экспериментальная группа занималась по разработанному нами графику. Первая неделя тренировочных занятий включала в себя 20% занятий на развитие общей выносливости, 40% координационной направленности и 40% силовой направленности. Во вторую неделю 40% занятий было направлено на развитие общей выносливости, 20% на развитие координации и 40% на развитие силовых способностей. Далее снова следовал график следующей недели, где на развитие общей выносливости тратилось 40% занятий, 40% направлено на развитие координации и 20% на развитие силовых способностей.

Обработав полученные данные между контрольной и экспериментальной группами в конце эксперимента наблюдается достоверность различий в двух тестах из трех. Это объясняется тем, что эксперимент проводился в течение непродолжительного времени, которого недостаточно, чтобы видеть объективную картину. Сравнивая полученные результаты внутри экспериментальной группы, мы наблюдаем достоверность различий во всех трех тестах.

4. Служебно-прикладная физическая подготовка женщин сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» будет эффективной, если:

- разработана специальная программа профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики служебной деятельности сотрудниц;

учитывать анатомо – физические и психологические особенности женского организма;

постоянно проводить мониторинг выполнения требований по физической, тактической и психической подготовленности сотрудниц МВД.

Таким образом, проведенное нами исследование позволило определить наиболее эффективное физическое направление тренировочных занятий у сотрудниц МУ МВД России «Красноярское», повышающее уровень их физической подготовленности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (с изм., внесенными Федеральными законами от 21.07.2017 № 211-ФЗ) // Консультант Плюс.
2. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // КонсультантПлюс.
3. Концепция кадровой политики Министерства внутренних дел Российской Федерации в органах внутренних дел (на период до 2020 года) // Консультант Плюс
4. Актуальные направления научных исследований: от теории к практике. - 2015. - № 3 (5). - С. 140-141.
5. Аулик И. В. Как определить тренированность спортсмена. М., 1977. 102 с.
6. Ашкинази С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах РФ. – СПб.: Изд-во Военного Института физической культуры, 2011. – 210 с.
7. Ашкинази С.М., Климов В.К. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств. – СПб.: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2012. – 79 с. 1. Барчуков И.С. Физическая подготовка личного состава спецподразделений. - М.: Спор-тАкадемПресс, 2014. 252 с.
8. Баевский Р. М. Проблемы стресса и вопросы прогнозирования состояния человека при экстремальных воздействиях // Актуальные проблемы стресса : сб. науч. тр. Кишинев, 1976. С. 23-33.
9. Батышев С. Я. Профессия // Энциклопедия профессионального образования : в 3 т. М.-СПб., 1999. Т. 2. С. 440.
10. Валиев А. Н., Молоствов А.Н. Особенности физической подготовки курсантов ВУЗов МВД России // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - № 6.- С. 33-37.
11. Васильев В. Л. Юридическая психология. СПб., 1997. 650 с.

12. Геляхова Л. А. Психологическая устойчивость сотрудников полиции // Теория и практика общественного развития. - 2014. - С. 158-159.
13. Герасимов И.В. Моделирование профессиональной деятельности в рамках комплексных практических занятий. - Орел : ОрЮОИ МВД России им. В.В. Лукьянова, 2013. – С. 33-36.
14. Герасимов И.В., Алдошин А.В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 29-33.
15. Горелов С.А. Физическое саморазвитие руководителя ОВД как фактор повышения его профессиональной работоспособности – Воронеж, Культура физическая и здоровье. – 2011. - № 3. С. 39-41.
16. Евсиков А. И. Профессионально-ориентированные технологии и методы физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России к действиям при чрезвычайных обстоятельствах: дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2010. – 162 с.
17. Ендальцев Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях: монография. – СПб. : МО РФ, 2013. – 198 с.
18. Зациорский В. М., Запоражанов В. А., Тер- Ованесян И. А. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте // Теория и практика физической культуры. 1971. № 4. С. 59.
19. Карданов А. К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности современного полицейского // Теория и практика общественного развития. - 2014. - № 14. - С. 118-120.
20. Карданов А.К. Практическая составляющая мотивации совершенствования физической подготовленности полицейского //
21. Клейменов М. П. Прогноз преступности и профессиограмма полицейского XXI века // Полиция в XXI веке: прогнозы, модели, деятельность : мат-лы науч. конф. Омск, 2000. С. 9-11.

22. Колухов В. Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учеб. пособие. М., 2006. -514 с.

23. Колухов В. Г., Лисицин В. И., Улыбышева В. Ф. Построение процесса обучения боевым приемам борьбы. М., 1998. - 16 с.

24. Короткова О. В., Пугачева Н.Б. Здоровьеформирующее образование: опыт, проблемы, прогнозы // Сборники конференций НИЦ Социосфера. - 2011.- № 18.- С. 33-35.

25. Кочергин А.Н. Интеграция технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою: дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2011. – 147 с.

26. Кузнецов А.Ф. Теория и технология формирования профессионально-профилированной физической культуры у курсантов образовательных учреждений МВД России: монография. Омск: ОМА МВД России, 2011. - 244 с.

27. Кустов А. Н. Прикладная подготовка самбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1988. - 22 с.

28. Кустов П.В. Основные направления повышения качества обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам V междунар. науч.-практ. конф. - № 3(5). - М., Изд. «МЦНО», 2017. - С. 48-51.

29. Лунев А. Н., Пугачева Н.Б, Стуколова Л. З. Информационно-психологическая безопасность личности: сущностная характеристика // Современные проблемы науки и образования.- 2014. - № 1. – С. 55-57.

30. Макеева В.С. Научно-методические аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России : монография / Макеева В.С., Баркалов С.Н., Степанюк В.И. – Орел : ОрЮИ МВД России, 2006. – 96 с.

31. Машекуашева М.Х. Актуальные проблемы профессионально-психологической подготовки в органах внутренних дел Российской

Федерации // Теория и практика общественного развития. - 2015. - № 9. - С. 136-137.

32. Машекуашева М.Х. О вопросе организации и методах исследования смысловой регуляции в обучении / В сб.: Наука, образование, общество: проблемы и перспективы развития / Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 10 частях. - Тамбов, 2013. - С. 94-96.

33. Машекуашева М.Х. Технологические закономерности процесса обучения в контексте интегративного смыслового подхода // Теория и практика общественного развития. - 2013. - № 12. - С. 36.

34. Машекуашева М.Х., Кочесокова З.Х. Некоторые особенности психологической подготовки сотрудников полиции в современных условиях // Новое слово в науке: перспективы развития. - 2015. - № 1 (3). - С. 104-105.

35. Машекуашева М.Х., Кочесокова З.Х., Геляхова Л.А. Вопросы правомерного психологического воздействия в профессиональной деятельности сотрудников ОВД // Теория и практика общественного развития. - 2014. - № 12. - С. 153-155.

36. Медведев И. М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1999. - 24 с.

37. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М. : АСТ, Астрель, 2004. - 864 с.

38. Основы организации воспитательной работы с личным составом в органах внутренних дел: Учебное пособие / Под общ. ред. докт. педагог. наук, докт. юрид. наук, проф. В. Я. Кикотя. - М.: ЦОКР МВД РФ, 2012. - 400 с.

39. Основы работы по укреплению служебной дисциплины и законности в органах внутренних дел: Учебное пособие / Под общ. ред. кандидата педагогических наук В.Л. Кубышко. - М., ЦОКР МВД России, 2012. - 80 с.

40. Официальный сайт МВД России. - URL: <http://mvd.ru/Deljatelnost/statistics/reports/item/2534121/> (дата обращения: 20.09.2014).
41. Плиско В. И. Педагогический контроль специальной подготовленности сотрудников правоохранительных органов при обезвреживании противника, вооруженного пистолетом : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киев, 1988. 24 с.
42. Подлипняк Ю. Ф. Физическая подготовка в вузах МВД СССР : монография. Тбилиси, 1985. - 160 с.
43. Применение специальных средств сотрудниками ОВД: учебно-методическое пособие // Карагодин А.В., Канибер Ю.Н. - Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2012. - 120 с.
44. Система профессиональной подготовки личного состава подразделений ГИБДД : методические рекомендации / Проказин Д. Л., Капустина Е.Г., Кузнецова Н. М., Бровчук О.В. – Орёл : Орловский юридический институт МВД России, 2010. - 62 с.
45. Степанов Г.И. К вопросу о профессионализме сотрудников внутренних дел // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств. - Иркутск, 2012. - С. 108-111.
46. Тапунов Ю.Н. Влияние профессионально- прикладной физической подготовки на сформированность профессионально- значимых свойств личности курсанток вузов МВД России: учеб. пособие / Ю. Н. Тапунов // Краснодар: КрУ МВД России, 2011. - 30 с.
47. Тапунов Ю.Н. Динамика численности женщин в органах внутренних дел, курсанток вузов МВД России и мотивы их отношений к будущей профессиональной деятельности : учеб. пособие / Ю.Н. Тапунов // Краснодар: КрУ МВД России, 2011. - 24 с.
48. Тапунов Ю.Н. Мотивация курсанток к личностно-ориентированной физической подготовке с учетом будущей профессиональной деятельности в органах внутренних дел / Ю.Н. Тапунов,

О.Ю. Давыдов // ФГОУ ВПО Краснодарского университета МВД России «Общество и право». - 2010. - № 5. - С. 244-248.

49. Тапунов Ю.Н. Профессионально-ориентированная физическая подготовка курсанток вузов МВД России / Ю.Н. Тапунов // Научно-практический журнал ФГОУ ВПО Краснодарского университета МВД России «Общество и право». – Краснодар. - № 2. – 2010. - С. 286-295.

50. Тапунов Ю.Н. Сформированность свойств личности курсанток вузов МВД России с учетом их будущей профессиональной деятельности / Ю.Н. Тапунов, О.Ю. Давыдов // Физическая культура, спорт - наука и практика. - Краснодар. – 2011. - № 1. – С. 60-65.

51. Толмачев С. М., Грузных Г. М. Пути повышения эффективности обучения спортивному разделу самбо слушателей вуза МВД СССР // Проблема совершенствования боевой и физической подготовки в учебных заведениях МВД СССР : мат-лы науч. конф. Омск, 1982. С. 45-48

52. Торопов В.А. Огневая подготовка: учебник. – М.: Объединенная редакция МВД России, 2014. – 400 с.

53. Троян Е. И. Обучение боевым приемам борьбы в служебно-прикладной физической подготовке слушателей учебных центров МВД России: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2012. – 207 с.

54. Тутуков А.Ю., Гзляхова Л.А. О деятельности органов внутренних дел по предупреждению преступлений // Теория и практика общественного развития. - 2015. - № 19. - С. 92-93.

55. Физическая подготовка : учеб. пособие. М., 2003. – 422 с.

56. Физическая подготовка: учебник // под ред. Торопова В. А., Ушенина А. И., Куликова М. Л. – СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010. – 312 с.

57. Хальзов В.И., Кропанов А.С. Физическое воспитание в общей системе профессиональной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2012. - № 2(54). – С. 220 – 223.

58. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. - М.: Академия, 2013.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Пример тренировочных занятий 1 недельного цикла сотрудниц МУ МВД России «Красноярское»

Физическое качество	День недели									
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Общая выносливость							+	+		
Координационные способности	+	+			+	+				
Силовые способности			+	+					+	+

Пример тренировочных занятий 2 недельного цикла сотрудниц МУ МВД России «Красноярское»

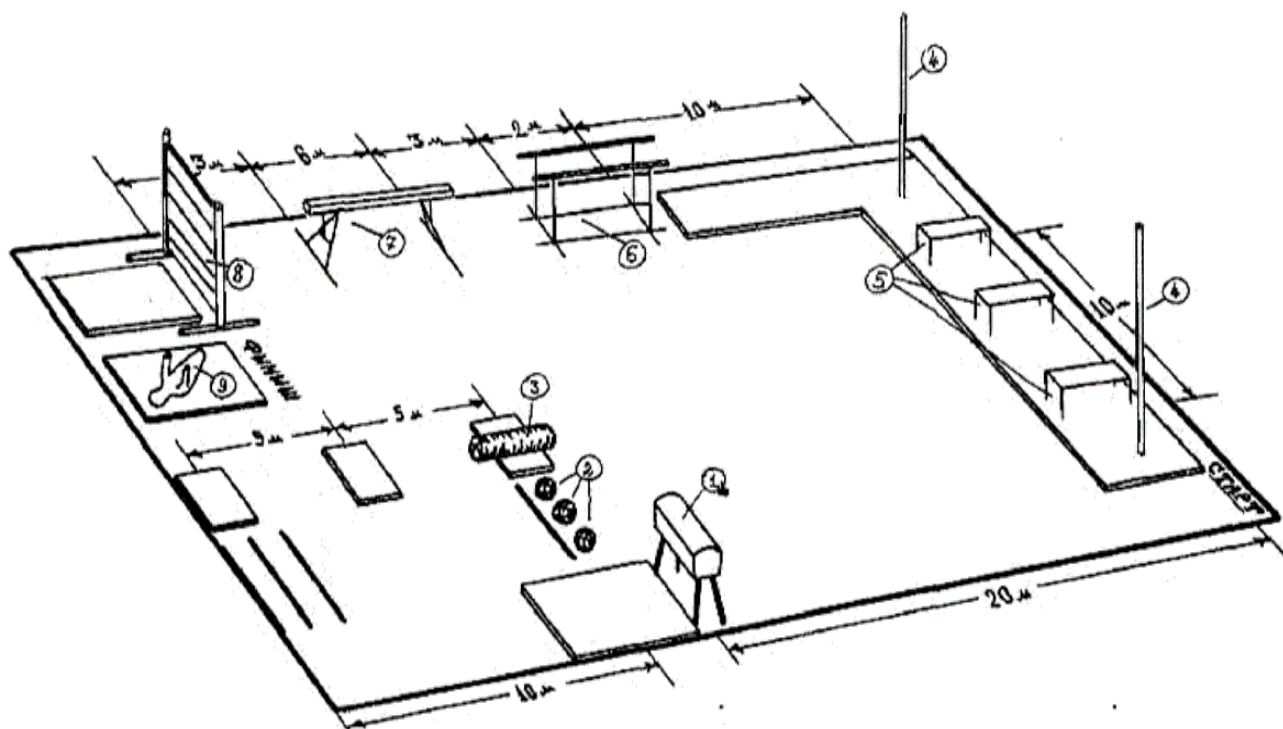
Физическое качество	День недели									
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Общая выносливость						+	+	+		
Координационные способности	+	+			+					
Силовые способности			+	+					+	+

Пример тренировочных занятий 3 недельного цикла сотрудниц МУ
МВД России «Красноярское»

Физическое качество	День недели									
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Общая выносливость				+			+	+		
Координационные способности	+	+			+	+				
Силовые способности			+						+	+

ПРИЛОЖЕНИЕ

Специальная полоса препятствий для занятий сотрудниц ок полиции



Условные обозначения: 1 – гимнастический конь высотой 135 см; 2 – три медицинбола весом 4 кг; 3 – «ящик» или мешок массой 30 кг; 4 – вертикальный шест; 5 – три скамейки высотой 45 см; 6 – гимнастические брусья высотой 160 см; 7 – гимнастическое бревно высотой 120 см; 8 – забор высотой 2 м; 9 – боксерский мешок или борцовское чучело массой 30 кг.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Программа физической подготовки сотрудниц МУ МВД России «Красноярское»

Основным средством физической подготовки сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» являются физические упражнения, выполняемые с учетом возрастных особенностей, с соблюдением гигиенических требований и мер безопасности.

Физическая подготовка организуется и проводится в учебных группах по месту службы в рабочее время из расчета не менее 100 часов в год (в специальных подразделениях МВД России - не менее 150 часов) .

В зависимости от уровней физической подготовки, условий и материальной базы занятия по физической подготовке с сотрудницами проводятся 1-2 раза в неделю общей продолжительностью не менее двух часов.

Занятия по физической подготовке проводятся в спортивной или форменной одежде в зависимости от темы занятий, места их проведения и погодных условий.

Форма одежды устанавливается: на занятиях - руководителем занятий, на проверках - лицом, организующим проверку.

Для занятий и выполнения нормативов по физической подготовке сотрудницы распределяются на возрастные группы:

Возрастные группы

Женщины

1-я до 25 лет

2-я от 25 до 30 лет

3-я от 30 до 35 лет

4-я от 35 до 40 лет

5-я от 40 до 45 лет

6-я 45 лет и старше [3]

Сотрудницы, перенесшие острые заболевания и травмы, находящиеся под наблюдением врача (при наличии справок с рекомендациями об освобождении от физических нагрузок), к занятиям по физической подготовке не допускаются.

Среди физических упражнений в качестве средств физической подготовки выделяют:

Скоростные упражнения, характеризующиеся быстротой движений и перемещений в пространстве (бег на короткие дистанции, уклоны от ударов и т.д.).

Силовые упражнения, характеризующиеся перемещением предметов различной массы в пространстве или оказанием сопротивления внешнему воздействию (подъем штанги, подтягивание в висе на перекладине, переноска тяжестей или людей и т.п.).

Скоростно-силовые упражнения, характеризующиеся проявлением силы в короткий промежуток времени, то есть быстротой и мощностью усилий (прыжки, метания предметов, удары рукой или ногой, броски и т.п.).

Упражнения, требующие преимущественно выносливости в циклических движениях (бег на средние и длинные дистанции, марш-броски, плавание, передвижение на лыжах и т.п.).

Упражнения, требующие проявления координационных способностей (акробатика, гимнастика на снарядах, лазание, преодоление отдельных препятствий и т.п.).

Упражнения, требующие одновременного комплексного проявления различных физических качеств в условиях переменного режима деятельности (борьба, бокс, рукопашный бой, подвижные игры, преодоление полос препятствий и т.п.).

Физические упражнения разделяются также по признаку специфичности:

Общеподготовительные упражнения (упражнения из различных видов спорта, применяемые для решения вспомогательных задач активного отдыха и т.п.).

Специально подготовительные упражнения (упражнения, частично совпадающие по структуре с приемами). Среди них различают подводящие упражнения, направленные преимущественно на освоение формы движений или техники конкретного приема, и развивающие, направленные преимущественно на развитие необходимых физических качеств [3].

Служебно-прикладные упражнения (упражнения, соответствующие профессиональным действиям сотрудников органов внутренних дел). К ним относятся боевые приемы борьбы, способы преодоления естественных и искусственных препятствий при преследовании правонарушителя.

Методами обучения называются пути и способы взаимосвязанной деятельности обучающихся и обучаемых, направленные на решение учебных задач.

Методы являются инструментами руководителя занятий. С их помощью достигаются овладение прикладными умениями и навыками, развитие физических особенностей сотрудников, формирование у них разносторонних качеств, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач.

На занятиях по физической подготовке используются две группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и специфические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный [3].

При строго регламентированном упражнении деятельность организуется с точным дозированием физической нагрузки, четким нормированием интервалов отдыха, строго заданным порядком выполнения упражнений.

Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств.

К методам обучения двигательным действиям относятся:

Целостный метод. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части.

Расчлененно-конструктивный метод применяется для изучения двигательных действий со сложной структурой с его расчленением на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое. При применении расчлененного метода необходимо соблюдать следующие правила:

Обучение начинать с целостного выполнения двигательного действия.

Выделить из него элементы, требующие более тщательного изучения.

Изучить выделенные элементы и объединить их.

Метод сопряженного воздействия применяется в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы. Техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий (выполнение приема на сопротивляющемся партнере).

Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха [26, с. 39].

Методы стандартного упражнения направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (средней, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются:

Равномерное упражнение (длительный бег, плавание, бег на лыжах и т.п.).

Стандартное поточное упражнение (многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения - это повторное упражнение, при котором многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой. Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Метод переменного-непрерывного упражнения. Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:

Переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, плавание и т.п.).

Переменное поточное упражнение - серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений с различными по интенсивности нагрузками [26, с. 37].

Метод переменного-интервального упражнения. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

Прогрессирующее упражнение (последовательное поднимание штанги весом 30-35-40-45-50 кг и более с полными интервалами отдыха между подходами).

Варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (поднимание штанги, вес которой волнообразно изменяется: 30-35-40-35-40-45-25 кг, интервалы отдыха при этом колеблются от 3 до 5 минут).

Нисходящее упражнение (пробегание отрезков в следующем порядке: 800+400+200+100 м с жесткими интервалами отдыха между ними) [3].

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». На каждой из них сотрудник выполняет одно из упражнений (подтягивания, отжимания в упоре лежа и т. п.) и проходит круг от одного до трех раз. Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

Игровой метод заключается в том, что двигательная деятельность сотрудников организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований.

К словесным методам, применяемым на занятиях по физической подготовке, относятся: рассказ, описание, объяснение и другие.

Методы обеспечения наглядности в физической подготовке способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию сотрудниками выполняемых заданий [39, с. 37].

Принципы физической подготовки - это исходные положения, которые отражают протекание объективных законов процесса обучения и определяют его направленность на развитие личности. Они определяют позиции и установки, с которыми необходимо подходить к организации процесса

физической подготовки, к поиску возможностей его оптимизации, к выбору содержания, средств, методов, форм организации учебного процесса и всего хода его проведения.

В системе физической подготовки сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» используются общеметодологические и специфические принципы.

Общеметодологические принципы - это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания. Основными из них являются:

соответствия задач, средств и методов физической подготовки возможностям занимающихся.

Принцип преемственности, последовательности и систематичности определяет построение системы и последовательность процесса обучения.

Специфические принципы очерчивают ряд специфических закономерностей физической подготовки и вытекающие из них правила ее системного построения. В соответствии с ним изучение сложных двигательных действий должно осуществляться после освоения более простых.

Принцип непрерывности процесса физической подготовки. Слишком короткий либо продолжительный отдых может привести к нарушению эффекта воздействия физических нагрузок на организм сотрудников. Несоблюдение оптимальной продолжительности отдыха может превратить его из положительного компонента физической подготовки в фактор перетренировки или растренировки [8, с. 23].

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Данный принцип обуславливает определенный порядок чередования повышенной двигательной активности с отдыхом, что обеспечивает преемственность эффекта учебно-тренировочных занятий.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Данный принцип предусматривает обеспечение действенности

физических упражнений на основе планомерного последовательного повышения двигательной активности, увеличения объема и интенсивности физических нагрузок.

Принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок. Физические нагрузки при многократном воздействии должны соответствовать адаптационным возможностям занимающихся сотрудников. Сбалансированными в этом отношении правомерно считать лишь такие нагрузки, регулярное применение которых не вызывает признаков переутомления.

Принцип возрастной адекватности направления физической подготовки. Этот принцип обязывает корректировать доминирующую направленность процесса физической подготовки в различных его стадиях в соответствии с тенденциями возрастного развития сотрудников, то есть применительно к естественно сменяющимся периодам онтогенеза, особенно периодам возрастного физического развития [8, с. 23].

Физическая подготовка сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» осуществляется на протяжении всего периода службы в органах внутренних дел с использованием разнообразных форм урочных и неурочных занятий.

К урочным формам занятий по физической подготовке относятся:

Учебные занятия, на которых осваивается учебный материал и осуществляется собственно физическая подготовка.

Учебно-тренировочные занятия, на которых одновременно с освоением учебного материала решаются задачи по его совершенствованию.

Тренировочные занятия, на которых закрепляется и совершенствуется учебный материал.

Комплексные занятия, на которых одновременно решаются задачи по совершенствованию учебного материала и воспитанию физических качеств.

Контрольные занятия предназначены для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков.

Занятия-тренажи перед заступлением на службу сотрудниц МУ МВД России «Красноярское», на которых закрепляются навыки выполнения боевых приемов борьбы и быстрой изготровки к стрельбе.

Учебно-методические занятия.

Показные занятия.

К неурочным формам занятий по физической подготовке относятся:

Индивидуальные или групповые дополнительные занятия для сотрудниц МУ МВД России «Красноярское», не выполнивших нормативы по физической подготовке или слабо владеющих боевыми приемами борьбы.

Физические упражнения в режиме дня (утренняя физическая зарядка, физкультурные паузы продолжительностью 5-10 минут).

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, а также спортом, туризмом в различных секциях или кружках.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Основной формой проведения занятий по физической подготовке являются практические занятия.

Способы организации занимающихся сотрудников на практических занятиях:

Фронтальный способ предполагает одновременное выполнение упражнения всеми занимающимися сотрудниц МУ МВД России «Красноярское».

При фронтальном способе организации занимающихся используются построения сотрудников в форме шеренги, прямоугольника, круга или колонны по одному.

Фронтальный способ позволяет активизировать занимающихся, поскольку при данном способе обеспечивается обязательная вовлеченность и синхронность выполнения упражнений.

Поточный способ организации занимающихся сотрудников предполагает поочередное выполнение упражнения одним или несколькими

сотрудниками друг за другом. При данном способе используются построения в колонну по одному, по два-четыре человека.

Поточный способ позволяет обеспечить дифференцированный подход к обучению, поскольку выполнение упражнений одним-четырьмя сотрудниками дает возможность оценить действия каждого и указать им на имеющиеся ошибки в выполнении того или иного физического упражнения [21, с. 64].

При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале складывается двигательное представление (зрительный образ), затем возникает умение его выполнять и, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа.

Этап начального разучивания. Цель - сформировать основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Изучение двигательного действия необходимо начинать с его показа целиком и рассказа о технике выполнения изучаемого движения, повторного показа в медленном темпе с акцентом на основных его фазах и моментах прикладывания необходимых усилий.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности сотрудников двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко применяют подводящие упражнения и условия, облегчающие выполнение движений.

Обучение начинается с ведущего звена техники.

На этапе начального разучивания наиболее типичны следующие двигательные ошибки:

Лишние, ненужные движения.

Искажение движения по амплитуде и направлению.

Нарушение ритма двигательного действия.

Закрепощенность движения.

Основной путь исправления ошибок: необходимо указать сотруднице на ошибку, показать правильное исполнение и предоставить ему дополнительные попытки овладеть правильным способом выполнения.

Этап углубленного разучивания. Цель - сформировать полноценное двигательное умение.

На этапе углубленного разучивания широко используется комплекс разнообразных средств:

Применяются упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия.

Применяются подводящие упражнения, которые готовят к освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме [16, с. 54].

В рамках одного занятия обучение на этом этапе необходимо планировать в первой половине его основной части, когда не наступило еще значительное утомление.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Цель - двигательное умение перевести в навык. На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык.

Практические занятия по физической подготовке для сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» организуются и проводятся по разделам: прикладная гимнастика, легкая атлетика и ускоренное передвижение, лыжная подготовка, плавание и переправы вплавь, боевые приемы борьбы в составе учебной группы, подразделения.

Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости.

Занятия проводятся на стадионе, на ровной площадке (в спортивном зале) или на пересеченной местности.

В содержание занятий включаются челночный бег 10x10, 4x20 м, бег (кросс) на 1 и 3 км, а также при необходимости бег на различные дистанции, марш- броски, прыжки, метания, специальные прыжковые и беговые упражнения, выполняемые с учетом требований настоящего Наставления.

Челночный бег 10x10, 4x20 м. Выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линий старта и поворота входит в отрезок 10 (20) м. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. С низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш» пробежать 10 (20) м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом, пробежать 10 (20) м в обратном направлении и так далее - всего 10 (4) раз (раза). Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

Рекомендации по обучению: результативность выполнения челночного бега определяется тремя факторами: скоростно-силовыми качествами мышц ног, эффективностью образования энергии, техникой бега по дистанции и техникой поворота:

Для развития скоростно-силовых качеств мышц ног используются беговые и прыжковые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью на отрезках 20 - 40 м по 5 - 8 раз: гладкий (без поворотов) бег на 20 - 40 м с высокого старта по сигналу, стремясь максимально быстро выполнить стартовый разгон и бег (3-5 раз); прыжки с ноги на ногу (5 шагов 3-5 раз); прыжки с ноги на ногу (10 шагов 3 - 4 раза); прыжки вверх из приседа (10 - 15 прыжков 3 раза); прыжки через гимнастическую скамейку одновременным отталкиванием двумя ногами (6 - 8 прыжков 3 раза).

Тренировка бега по дистанции предполагает выполнение повторной беговой работы на отрезках 10 - 15 м со скоростью и с продолжительностью,

близкими соответственно к скорости преодоления дистанции и продолжительности выполнения контрольного упражнения, а также беговых и прыжковых упражнений, выполняемых на рельефной местности.

Основной метод - выполнение беговых упражнений по 3 - 6 раз с промежутками для отдыха, продолжительность которых позволит выполнить следующее повторение без существенной потери скорости выполнения упражнения: челночный бег 6х6 м 3 - 4 раза с максимальной скоростью; челночный бег 10х10 м 3 раза со скоростью 85 - 90% от максимальной; челночный бег 16х6 м 2 - 3 раза со скоростью 85 - 90% от максимальной; челночный бег 8х15 м 3 раза со скоростью 85 - 90% от максимальной; бег в подъем 15 - 20 градусов 6х10 м с максимальной скоростью; бег в подъем 15-20 градусов 2 - 4х25 - 30 м со скоростью 85 - 90% от максимальной; прыжки с ноги на ногу в подъем 15 - 20 градусов 5 прыжков по 6 раз или 10 прыжков по 3 раза; спринтерский бег 2 раза по 200 м.

Для разучивания и тренировки положения тела в повороте рекомендуется начать с выполнения на месте выпада вправо (влево) с согнутыми руками. Затем из стартового положения пробежать в медленном темпе 5 - 6 шагов и выполнить медленно разворот и остановиться в этом положении. На первом этапе необходимо выполнять разворот с касанием опоры рукой. Это способствует самопроизвольному опусканию плеч.

На следующем этапе разучивания после поворота, не останавливаясь, продолжить движения в обратную сторону (2 - 3 шага) с целью тренировки ускорения после поворота.

Бег (кросс) на 1, 3 км. Выполняется на ровном участке или по пересеченной местности. С высокого старта по командам: «На старт», «Марш». Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 1 сек.

Рекомендации по обучению: подготовка в кроссе осуществляется в два этапа: на первом (базовом) - решаются задачи развития общей выносливости,

на втором (специально-подготовительном) - решаются задачи специальной подготовки к контрольным занятиям и проверкам:

На базовом этапе (2 - 4 недели по 2 - 3 занятия в неделю) необходимо при помощи сначала чередования ходьбы и бега, а затем только бега достичь способности преодолевать дистанцию (1 - 2 км для сотрудников женского пола), при этом частота сердечных сокращений не должна превышать 140 - 155 ударов в минуту.

Сущность специально- подготовительного этапа заключается в тренировке способности длительное время поддерживать 90% от скорости, требуемой для выполнения контрольного упражнения.

Бег на 100 м. Проводится на стадионе или прямом участке асфальтированной дороги по командам: «На старт», «Внимание», «Марш». При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 0,1 сек.

Преодоление препятствий

Занятия по преодолению препятствий направлены на развитие выносливости, ловкости, быстроты, силы, формирование и совершенствование у сотрудников навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий.

Занятия проводятся на оборудованных полосах препятствий и на местности, имеющей естественные препятствия и заграждения.

В содержание занятий включаются упражнения на преодоление различных искусственных и естественных, горизонтальных и вертикальных препятствий, в том числе в средствах индивидуальной бронезащиты и с оружием.

. При обучении и тренировке в преодолении препятствий основное внимание уделяется развитию способностей преодолевать препятствия с учетом возможного вступления в огневой контакт.

При тренировке порядок преодоления препятствий постоянно изменяется, отдельные участки полосы препятствий преодолеваются как в направлении от ее начала к концу, так и в обратном направлении.

Преодоление препятствий производится сотрудниками поочередно, группами по 2 - 3 человека или в составе подразделения, без груза или с грузом. При групповом преодолении препятствий занимающиеся обучаются взаимопомощи и применению подручных средств.

С целью предупреждения у занимающихся травм при преодолении препятствий:

Проверяется устойчивость препятствий, отсутствие на них выступающих гвоздей и расщепленных мест, а также разрыхляется место приземления для прыжков с высоты.

В начале обучения, а также при занятиях на мокрой (обледенелой) полосе препятствий занимающиеся боятся от падения, при необходимости места отталкивания и приземления посыпаются песком (шлаком).

Занимающиеся обучаются самостраховке: спрыгиванию с узкой опоры в случае потери равновесия, правильному держанию оружия при преодолении препятствий, придерживанию за препятствие при спрыгивании с него.

В основной части занятий проводится разучивание отдельных приемов преодоления препятствий (безопорные прыжки через препятствие, прыжки с опорой о препятствие, перелезания, прыжки в глубину, соскакивания в траншею и выскакивание из нее, пролезания, передвижения по узкой опоре и другие) и тренировка их выполнения, в том числе прохождение полосы препятствий.

Специальная полоса препятствий (приложение 2) состоит из стандартных снарядов и оборудуется в игровом спортивном зале или на спортивной площадке.

Лыжная подготовка

Занятия по лыжной подготовке направлены на развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закаливание организма, формирование и совершенствование двигательных навыков в передвижении на лыжах.

Занятия проводятся на стадионах, в парках, лесополосах со специально подготовленной лыжней или без нее.

В содержание занятия включаются бег на лыжах на 3 км, а также при необходимости упражнения по изучению способов передвижения на лыжах, тренировка в беге на лыжах на различные дистанции.

Бег на лыжах на 3 км. Проводится на участке местности со специально подготовленной лыжней с общего или отдельного старта по командам: «На старт», «Осталось 10 сек.», «Осталось 5 сек.», «Марш».

Хронометраж прекращается, когда идущий пересек линию финиша лыжным креплением. Результат определяется с точностью до 1 сек.

В летне-осенний период средствами кроссовой подготовки необходимо довести способность преодолевать дистанцию сотрудниками женского пола до 4 - 4,5 км.

С осени кроссы чередуются с упражнениями, имитирующими движения при передвижении на лыжах, прыжковым бегом с лыжными палками на равнине и в подъемы. Имитационную тренировку предпочтительно проводить по следующей схеме: 1 км бега - 200 м имитационных упражнений на равнине - 1 км бега - 100 - 150 м имитационных упражнений в подъем - 1 км бега - сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

С выпадением снега начинается этап «вкатывания на лыжах» - базовый этап лыжной подготовки. Для совершенствования техники передвижения на лыжах используют ходьбу на лыжах без палок на пересеченной местности и на пологих подъемах, одновременным бесшажным ходом длительное время под уклон на скорость, попеременным бесшажным ходом.

Совершенствуя технику, следует чередовать использование в рамках одного занятия двух лыжных ходов и их сочетаний, а затем и различных

комбинаций лыжных ходов. Целесообразно применять длительное передвижение каким-либо лыжным ходом, а затем перейти на сочетание лыжных ходов. Контраст заданий позволит лучше почувствовать необходимость использования переходов с одного способа на другой. Тренировочный эффект дает передвижение на лыжах по глубокому снегу, а затем по подготовленной лыжне.

Тренировочные нагрузки носят развивающий, поддерживающий и восстанавливающий характер. Характер нагрузки обуславливается отношением к контрольной скорости передвижения, которая берется за 100%. Контрольная скорость - это скорость, с которой лыжник преодолевает дистанцию, стремясь пройти от старта до финиша за меньшее время. При подготовке к выполнению контрольного упражнения в беге на лыжах за 100% может быть взята скорость, с которой необходимо преодолеть дистанцию.

Развивающие нагрузки (при движении со скоростью 85 - 95% от максимальной) вызывают большие функциональные сдвиги в организме. Этот режим занимает ведущее место в осенне-зимнем этапе подготовительного периода. ЧСС при этом режиме должна находиться в пределах 170 ± 10 ударов в минуту.

Поддерживающие нагрузки (при движении со скоростью 80 - 85% от максимальной) повышают функциональные возможности организма сотрудника. Этот режим занимает ведущее место в летне-осеннем этапе подготовительного периода. ЧСС при этом режиме должна находиться в пределах 160 ± 10 ударов в минуту.

Восстанавливающие нагрузки (при движении со скоростью 70 - 75% от максимальной) способствуют восстановлению функций организма сотрудника во время его перехода от развивающих нагрузок к поддерживающим. Этот режим тренировки является активным отдыхом. ЧСС при этом режиме должна находиться в пределах 150 ± 10 ударов в минуту.

. Для подготовки к выполнению контрольного упражнения в беге на лыжах рекомендуется следующая схема построения занятия:

Подготовительная часть - 15 - 20% дистанции контрольного упражнения в режиме восстанавливающей нагрузки; основная часть - движение со скоростью в режиме развивающей нагрузки до предела утомления; заключительная часть - 10 - 15% дистанции контрольного упражнения в режиме восстанавливающей нагрузки.

Подготовительная часть - 15 - 20% дистанции контрольного упражнения в режиме восстанавливающей нагрузки; основная часть - тренировка интервальным методом до предела по схеме: 200 - 300 м в режиме развивающей нагрузки - 100 - 200 м в режиме восстанавливающей нагрузки; заключительная часть - 10 - 15% дистанции контрольного упражнения в режиме восстанавливающей нагрузки.

Плавание

Занятия по плаванию направлены на формирование навыков в плавании, развитие общей выносливости и закаливание организма.

Занятия проводятся на специально оборудованных водоемах и водных станциях при температуре воды не ниже 18 градусов Цельсия, а также в закрытых и открытых бассейнах с подогревом воды.

В содержание занятия включаются плавание 100 м, а также при необходимости обучение сотрудников наиболее ценным в служебно-прикладном отношении способам плавания, простейшим прыжкам в воду, нырянию, оказанию помощи утопающему и приемам борьбы в воде.

Плавание на 100 м. Проводится в 25 или 50-метровом бассейне по командам: «На старт», «Марш». Хронометраж прекращается, когда плывущий коснулся стенки бассейна любой частью тела. Результат определяется с точностью до 1 сек.

Обучение способу плавания проводится в следующей последовательности:

Ознакомление со способом плавания в целом и с его элементами.

. Разучивание движений способа плавания на суше.

Разучивание способа плавания в воде.

При ознакомлении со способом плавания наиболее подготовленный пловец демонстрирует его в воде, а руководитель занятия объясняет технику плавания в следующей последовательности: положение тела в воде, движения ногами, движения руками и согласование движений ногами, руками и дыхания. Для наблюдения за показом группа обучаемых выстраивается вдоль берега (бортика) в одну шеренгу.

Для выполнения упражнений на суше группа обучаемых размыкается на интервалы и дистанции в 2 - 3 шага. Отдельные движения изучаемого способа плавания разучиваются в следующей последовательности:

Движения ногами.

Движения руками.

Согласование движений руками с дыханием.

Согласование движений руками, ногами и дыхания.

При обучении технике плавания на суше руководитель должен добиться того, чтобы обучаемые хорошо уяснили и выполняли упражнения, а при обучении в воде - давать только краткие указания по исправлению ошибок.

Разучивание способа плавания в воде осуществляется в той же последовательности, что и на суше. На первых занятиях главное внимание уделяется отработке движений ногами и правильному дыханию. Движения ног изучаются в положении лежа с опорой руками о дно и при плавании с доской в руках или с другими подручными средствами. Попутно разучиваются дыхание, движения одними руками, а затем согласование всех движений с дыханием.

При занятиях с группой сотрудников, не умеющих плавать, руководитель группы находится в воде и помогает занимающимся выполнять упражнения. Проплывы начинающих вначале проводятся по направлению к

берегу, а затем вдоль берега (при отсутствии специализированных бассейнов).

Занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.

Занятия проводятся в зале, оборудованном борцовскими и боксерскими снарядами, на специально подготовленной яме с песком и опилками или на местности, а также в условиях, моделирующих оперативную обстановку, специфичную для служебной деятельности подразделения (улица, квартира, вагон поезда и другие).

Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, а в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

В специальную разминку включаются: кувырки вперед, назад, через плечо, полет-кувырок; само страховки при падениях вперед, назад, на бок, вперед на бок, назад на бок перекатом, кувырком, прыжком; упражнения с применением элементов борьбы: перетягиваний, сваливаний, отрывов ассистента от ковра и упражнения в парах: переноска ассистента на спине, верхом на плечах, перед собой на руках, способом «кресло».

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке мест занятий и организма сотрудников к выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации и быстроты их исполнения. Болевые приемы при обучении выполняются плавно, без рывков и по сигналу ассистента (хлопками по телу (ковру) или голосом - «Есть!») немедленно прекращаются. Броски проводятся от середины к краям ковра.

Структура боевого приема борьбы складывается из пяти операций: навязывание хвата и подготовка к выведению из равновесия и (или) нанесению расслабляющего удара; выведение из равновесия и (или) нанесение расслабляющего удара; реализация его технической основы;

подготовка (переход) к действиям физического контроля, сковывания, сопровождения; сковывание (удержание), сопровождение под воздействием болевого приема.

Обучение боевым приемам борьбы осуществляется в три этапа: создание начального представления о его двигательном составе; разучивание рационального способа его выполнения; совершенствование применения в ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Создание начального представления - целостного выполнения приема (действия) в своей основе, обеспечивается: показом способа его выполнения; рассказом и объяснением его технической основы и деталей техники; выполнением упражнений, подводящих к формированию его основы, по следующей схеме: 3-я операция; 1-я операция; 2-я, 5-я операции, 1-я/2-я операции в целом; 4-я операция, 4-я/5-я операции в целом, 1-я/2-я/3-я операции в целом; выполнением приема в целом.

Разучивание - достижение правильного осознанного выполнения приема (действия) в целом в стандартных условиях, осуществляется посредством: формирования неразделимых друг от друга двигательных представлений о направлении, форме, траектории, амплитуде составляющих его движений, их темпе и частоте, ритме, характере прикладываемых при этом усилий; устранения сопутствующих (лишних) движений; упражнения, добиваясь стабильного выполнения приемов и действий во 2-й, 3-й и 5-й операциях, с последующим расширением возможностей осуществления 1-й и 4-й операций.

Совершенствование применения боевых приемов борьбы в ситуациях оперативно-служебной деятельности достигается упражнением их применения: в постоянно усложняющихся условиях путем подбора ассистентов разных по росту, весу, силе, с нарастающим сопротивлением ассистента; после физической нагрузки; из различных положений, после преодоления простейших препятствий; по схеме: упреждение угрозы нападения или нейтрализация противодействия - преодоление сопротивления

- решающий удар или боевой прием борьбы - ограничение свободы передвижения сопровождением на болевом приеме, в том числе после сковывания наручниками, связывания, проведения наружного досмотра.

Обучение боевым приемам борьбы организуется в парах фронтально. При разучивании его технической основы ассистенты подбираются примерно равными по росту и весу. Приемы изучаются в обе стороны, начиная хватом за правую и за левую руку, сначала в медленном, а затем и в быстром темпе. При отработке боевых приемов борьбы с ассистентом удары обозначаются, а при наличии у него защитной экипировки - наносятся без значительного усилия в контакт. При обучении приемам обезоруживания на занятиях используются макеты ножей, пистолетов, автоматов и других предметов. При разучивании способов связывания применяются веревки длиной 2 - 3 м, диаметром 0,7 - 1,2 см, брючные ремни.

При обучении технике выполнения боевых приемов борьбы подаются следующие команды:

Для подготовки к выполнению приема - «Приготовиться».

Для выполнения приема - «Прием».

Для фиксации приема на определенной фазе - «Стоп».

Для отпускания захвата - «Отпустить захват».

Для выполнения комбинаций из приемов и действий даются задания, а затем исполнительная команда «Вперед» (например: «Подойти к ассистенту сзади, провести загиб руки за спину, подвести к стене и связать. Вперед»),

В содержание занятий включаются изучение боевых стоек, ударов и защитных действий от ударов, болевых приемов, бросков, удушающих приемов, освобождений от захватов и обхватов, пресечений действий с огнестрельным оружием, сковываний наручниками, связываний, проведения наружного досмотра, оказания помощи и взаимопомощи, действий с использованием специальных средств и автомата, а также тренировка в их выполнении.

Фронтальная стойка: ноги немного шире плеч и слегка согнуты, плечи и голова несколько наклонены вперед, живот втянут (спина закруглена), подбородок опущен к груди, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях и расслаблены, кулаки у подбородка, локти опущены и прикрывают подреберья.

Правосторонняя (левосторонняя) стойка: встать вполборота по отношению к ассистенту; ноги на ширине плеч и немного согнуты, вес равномерно распределен на обе ноги; плечи и голова немного наклонены вперед, живот втянут (спина закруглена), подбородок опущен и прикрыт плечом передней руки, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях и расслаблены; кулак передней руки на уровне плеча обращен тыльной поверхностью наружу и вверх, локоть опущен и прикрывает подреберье, кулак другой руки у подбородка, локоть также опущен и прикрывает подреберье с другой стороны.

Удары рукой могут наноситься кулаком, основанием и ребром ладони или локтем:

При нанесении ударов передней или нижней поверхностью кулака необходимо к моменту соприкосновения с ударяемой поверхностью согнуть и сжать пальцы так, чтобы большой палец оказался прижатым ко второй фаланге среднего пальца, при этом пястье указательного пальца и предплечье составляли прямую линию.

При нанесении ударов основанием ладони необходимо согнуть пальцы в фаланговых суставах и разогнуть кисть в лучезапястном суставе.

При нанесении ударов ребром ладони необходимо согнуть пальцы в фаланговых суставах и плотно прижать пальцы друг к другу.

При нанесении ударов локтем кулак плотно сжимается.

Удары рукой прямой, боковой и снизу выполняются за счет последовательного выполнения взрывного усилия мышц ног, туловища и руки. Удары начинаются с толчкового движения одноименной ногой с выведением таза вперед относительно плечевого пояса (мышцы туловища

как бы «заряжаются» для взрывного усилия). Затем выполняется взрывное усилие мышц туловища и финальное усилие руки по соответствующей траектории.

Прямой удар кулаком преимущественно наносится в голову, «солнечное сплетение», в область печени и селезенки. Удар выполняется из правосторонней (левосторонней) стойки путем отталкивания сзади стоящей ногой, переноса веса тела на впереди стоящую ногу, разворота туловища в сторону удара и движения кулака по прямой линии в цель. В конечном положении кулак и предплечье должны располагаться на одной линии.

Удар кулаком сбоку преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи, в область печени и селезенки. Удар выполняется полусогнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней (левосторонней) стойки с поворотом туловища внутрь и переносом веса тела на впереди стоящую ногу.

Удар кулаком снизу преимущественно наносится в подбородок либо в живот. Удар выполняется посредством предварительного наклона туловища вперед с небольшим сгибанием ног в коленных суставах, последующего резкого разгибания ног, выпрямления и поворота туловища внутрь до центральной оси тела с завершающим ударным движением руки снизу вверх.

Удар кулаком (ребром ладони) сверху преимущественно наносится по ключице, в подбородок или по переносице. Для выполнения удара сверху производится замах, при котором ноги немного выпрямляются, а туловище несколько поворачивается в сторону, противоположную цели, а сильно согнутая в локтевом суставе рука отводится назад-вверх. Удар производится рубящим движением. Взрывным усилием ноги немного сгибаются, туловище поворачивается в направлении цели, движение руки начинается с выведения локтя вперед и финальное усилие за счет разгибания руки в локтевом суставе.

Удар (кулаком, ребром ладони) наотмашь (изнутри наружу) преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи и

выполняется с резким поворотом (вращением) туловища наружу и одновременным разгибанием руки в локтевом суставе.

Удар основанием ладони снизу-прямо преимущественно наносится в голову и выполняется путем резкого разгибания руки по направлению снизу-прямо.

Удар локтем сбоку преимущественно наносится по боковой поверхности головы и шеи с поворотом туловища внутрь согнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней (левосторонней) стойки с переносом веса тела на впереди стоящую ногу.

Удар локтем наружу преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой с резким поворотом (вращением) туловища наружу.

Удар локтем снизу преимущественно наносится в живот либо подбородок и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой ударным движением снизу вверх.

Удар локтем сверху преимущественно наносится по спине и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой с резким наклоном туловища вперед.

Удар локтем назад преимущественно наносится в живот и выполняется за счет резкого сгибания и отведения руки назад.

Удары ногой могут наноситься стопой (носком («пыром»)), подошвенной частью, подъемом, внешним (ребром) сводом стопы, пяткой и коленом:

При нанесении удара стопой она, прежде всего, фиксируется относительно голени за счет мышечного напряжения.

При нанесении удара подъемом стопы носок должен быть оттянут.

При нанесении удара пяткой носок необходимо «взять» на себя.

Прямой удар подошвенной частью стопы преимущественно наносится в живот «солнечное сплетение», область печени и выполняется после

предварительного сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.

Прямой удар подошвенной частью стопы в сторону преимущественно наносится в живот «солнечное сплетение», область печени и выполняется после предварительного сгибания, отведения в сторону и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.

Удар подъемом стопы сбоку преимущественно наносится по туловищу или бедру, в колено и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра в сторону) и разгибания в коленном суставе (выхлест голени).

Удар носком (подъемом стопы) снизу преимущественно наносится в живот, промежность или голень и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра вперед) и разгибания в коленном суставах (выхлест голени).

Удар коленом снизу преимущественно наносится в живот, промежность, голень и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра вперед) и коленном суставах.

Удар пяткой сверху преимущественно наносится в стопу и выполняется за счет сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.

Удар стопой (пяткой) назад преимущественно наносится в голень или промежность и выполняется за счет сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.

Удары могут проводиться в виде комбинаций (серий) из двух и более ударов, с места или с подшагом (подскоком) и включать следующие сочетания: рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога.

Защита от ударов (руками, ногами, ножом или предметом) выполняется с помощью перемещений, уклонов, нырков подставок, отбивов.

Защита перемещением необходима для своевременного ухода с линии атаки путем увеличения (сокращения) дистанции. Перемещения могут выполняться:

Скачками вперед-в сторону, назад, в сторону, назад-в сторону.

Скользящими шагами вперед- в сторону, назад, в сторону, назад- в сторону.

Защита уклоном заключается в своевременном отклонении туловища или частей тела с линии атаки. Уклоны выполняются в сторону, назад.

Защита поворотом заключается в своевременном отклонении туловища и перемещением с линии атаки.

Защита нырком состоит из движения вперед на встречу удару и уклона туловища вниз-в сторону.

Защита подставкой выполняется для остановки и блокирования бьющей руки или ноги. Подставки выполняются предплечьем (предплечьями), голенью, стопой.

Защита отбивом применяется для отбива (отведения) атакующей конечности в сторону. Отбивы выполняются предплечьем (предплечьями), голенью.

После выполнения защиты от ударов сотрудник действует по ситуации (выполняет ответные действия: наносит удар (серию ударов) в уязвимое место рукой или ногой, проводит болевой прием на руку или бросок, разрывает дистанцию, использует специальное или подручное средство и наносит удар или извлекает оружие и ограничивает свободу передвижения ассистента с угрозой его применения или применяет его на поражение).

Защита от ударов ножом выполняется по схеме: уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом ее предплечьем - захват вооруженной руки ассистента, исключающий возможность свободного движения кисти с оружием, - обозначение расслабляющего удара ногой - обезоруживание - ограничение свободы передвижения ассистента.

Обезоруживание осуществляется дожимом кисти, сковывая атакующего скручиванием руки внутрь или после скручивания руки наружу, прижимая плечо этой руки сверху голенью.

Ограничение свободы передвижения осуществляется переходом на загиб руки за спину: после скручивания руки внутрь - толчком, после скручивания руки наружу и забегания за голову - рывком либо толчком.

Подбор ножа (предмета). На загибе руки за спину, зафиксировав нож стопой, вынудить ассистента встать на колени, прижать своим туловищем его туловище к опоре, подобрать нож (предмет), при этом нож берется за рукоятку (лезвием вниз). Подняв ассистента, перейти на сопровождение загибом руки за спину.

Обучение болевым приемам:

Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком». Находясь сзади, захватить правой рукой правое предплечье ассистента (большой палец обращен к локтю) и отвести назад-вправо.

Шагая левой ногой вперед- влево, нанести левой голенью расслабляющий удар в подколенный сгиб его правой ноги или левым локтем в спину. Толкнуть ладонью левой руки плечо ассистента ближе к локтю вперед- вверх и быстро завести его предплечье над своим предплечьем, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к спине ассистента, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком». Захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента и нанести расслабляющий удар правой голенью или коленом по внутренней стороне его правого бедра. Поднимая руку ассистента вперед- вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом. Отпуская левой рукой его предплечье, толкнуть ладонью плечо ближе к локтю вперед-вверх и быстро завести предплечье ассистента

над своим предплечьем, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком». Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти). Нанести расслабляющий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра или локтем правой руки в грудь. Правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу) и резко потянуть к себе («рвануть»). Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него и, загибая руку ассистента за спину, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком» (ассистент держит правую руку в брючном кармане). Расположить свое левое предплечье между его правой рукой и бедром и зажать кисть в кармане. Нанести расслабляющий удар правой ногой (стопой в голень или коленом вниз живота). Соединить руки (левая - снизу под локтем ассистента, правая сверху) хватом пальцев «в замок». Поворачиваясь направо-назад, резко рвануть руку ассистента под локоть из кармана вверх. Далее действовать аналогично загибу руки за спину рывком.

Сопровождение, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой заставить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая болевым воздействием двигаться.

Ограничение свободы передвижения рычагом руки через предплечье. Захватить правую руку ассистента за плечо (левой рукой) и предплечье

(правой рукой). Нанести расслабляющий удар основанием ладони левой руки в его лицо. Обхватывая правую руку ассистента сверху, быстро завести свое левое предплечье под его плечо снизу, захватить ей свое правое предплечье либо одежду на груди. Одновременно перегибая руку ассистента через предплечье и скручивая предплечье наружу, вынудить его встать, а затем и двигаться на носках.

Ограничение свободы передвижения дожимом кисти («под ручку»). Находясь сзади, захватить правой рукой правое запястье ассистента (большой палец сверху) и отвести его немного назад-вправо. Шагая вперед-влево, нанести левой голенью расслабляющий удар в подколенный сгиб его правой ноги или левым локтем в спину. Захватить левой рукой плечо ассистента изнутри ближе к локтю. Рывком назад согнуть эту руку в локтевом суставе и быстро захватить (левой рукой изнутри, правой - снаружи) его кисть двумя руками. Дожимая кисть и ограничивая движение согнутой руки назад упором в плечо, вынудить ассистента встать, а затем двигаться на носках.

Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»). Захватить правую кисть ассистента двумя руками, большими пальцами надавить на запястье и нанести расслабляющий удар правой ногой по внутренней стороне его бедра. Выкручивая руку наружу-вниз, бросить ассистента на спину. Перешагивая правой ногой через туловище ассистента, загибом руки за спину толчком перевернуть его в положение лежа на животе. Незамедлительно, встав на правое колено, подставить свое бедро под плечо захваченной руки ассистента. Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди. Удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять его на колени, а затем вынудить ассистента встать. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

Ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»). Захватить правое предплечье ассистента левой рукой

сверху (большой палец к кисти). Нанести расслабляющий удар левой голенью по левому бедру ассистента изнутри и захватить предплечье двумя руками (правой рукой снизу). Скручивая предплечье внутрь, завести захваченную руку себе под плечо. Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к левому бедру сверху. Перегибая руку в локтевом суставе верх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь. Далее действовать аналогично загибу руки за спину толчком.

Для выявления уровня физической подготовленности занятий служебно-прикладной физической подготовки женщин сотрудниц МУ МВД России «Красноярское» нами были проведены следующие контрольные тесты:

1. С целью определения уровня развития общей выносливости: бег 1000 метров (мин., сек). Бег выполнялся с высокого старта, на стадионе. По команде «На старт!» участники подходили к линии старта и занимали исходное положение. По команде «Внимание!» наклонялись вперед и по команде «Марш!» начинали бег.

2. С целью определения координационных способностей: челночный бег 10x10 метров (сек). Упражнение выполнялось на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входила в отрезок 10 м. По команде «Марш» испытуемый должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м.

3. С целью определения уровня силовых способностей: подтягивание на перекладине (кол-во раз). Исходное положение: в висе на перекладине хват сверху, без раскачиваний и рывковых движений, подбородок должен пересекать гриф перекладины.