

**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**АКАДЕМИЯ**

**А. А. КОЧКАРОВ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
КУРСАНТОВ ВЫСШИХ КУРСОВ АКАДЕМИИ МВД РУз**

**ТАШКЕНТ**

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

АКАДЕМИЯ

**А. А. КОЧКАРОВ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
КУРСАНТОВ ВЫСШИХ КУРСОВ АКАДЕМИИ МВД РУз**

***УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ***

ТАШКЕНТ – 2006

***Рассмотрено и одобрено***

на Научно-методическом Совете  
кафедр гуманитарных, социально-экономических  
и общепрофессиональных дисциплин  
Академии МВД РУз

**Кочкаров А.А.** Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов Высших курсов по подготовке сержантского состава Академии МВД РУз. Учебное пособие. – Т.: Академия МВД Республики Узбекистан, 2006. – 56 с.

В учебном пособии сформулированы цель и задачи ППФП. Приведены специальные требования и профиограмма сотрудников ОВД, технология ППФП, состоящая из структуры, объёма часов, рационального распределения средств с преимущественной направленностью и мониторинг физической и специальной профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов Высших курсов по подготовке сержантского состава.

В приложениях представлены учебная программа и методические рекомендации по проведению занятий.

Учебное пособие адресовано преподавателям, слушателям, и курсантам образовательных учреждений правоохранительных органов.

**Рецензенты:**

доктор педагогических наук, профессор  
И.А. Кошбахтиев заведующий кафедрой физического  
воспитания и спорта ТУИТ,

полковник А.А. Юнусходжаев, заместитель  
начальника Службы по работе с личным составом  
МВД РУз.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА I</b>	
<b>Профессионально-прикладное использование средств физической культуры для боевой подготовки курсантов</b>	
1.1. Специальные требования к психофизической подготовленности работников ОВД.....	6
1.2. Профессиограмма сотрудников ОВД.....	12
Ключевые слова, контрольные вопросы, литература.....	18
<b>ГЛАВА II</b>	
<b>Технология профессионально-прикладной физической подготовки курсантов</b>	
2.1. Структура технологии ППФП курсантов.....	19
2.2. Рациональное распределение средств ППФП с преимущественной направленностью.....	24
Ключевые слова, контрольные вопросы, литература.....	31
<b>ГЛАВА III</b>	
<b>Мониторинг прикладной физической и интегральной подготовленности курсантов</b>	
3.1. Методы определения функционального состояния и физической подготовленности курсантов.....	32
3.2. Градация оценок двигательных качеств выносливости, силовых способностей, скоростно-силовой и координационных способностей, специальной профессионально-прикладной физической подготовленности.....	35
Ключевые слова, контрольные вопросы, литература.....	37
Приложение 1 Учебная программа по ППФП курсантов Высших курсов.....	38
Приложение 2 Методические рекомендации по ППФП .....	47
<b>Методические основы профессионально-прикладной физической подготовки</b> .....	<b>52</b>

## ВВЕДЕНИЕ

“В истории каждого государства переход к новому социальному качеству, к сожалению, всегда проходил на фоне такого отвратительного явления, как коррупция и преступность. При этом рост преступности является не только серьезным препятствием на пути реформ, но при определенных обстоятельствах несет прямую угрозу достижению намеченных в переходный период целей”<sup>1</sup>.

Углубления демократических преобразований в социально-экономической, политической, судебной-правовой сферах, а также воздействию угроз религиозного экстремизма, терроризма, наркоагрессии, направленных на подрыв общественно-политической стабильности, общественного порядка и безопасности в стране, требуют дальнейшего совершенствования деятельности органов внутренних дел. Для это Указом Президента Республики Узбекистан в 2004 году в структуре Академии МВД РУз образованы Высшие курсы по подготовке сержантского состава, которые, сочетая в себе качества и квалификацию специалиста и командира, призваны стать профессиональным кадровым ядром органов МВД, обеспечивающим надежную защиту общественного порядка, конституционных прав и свобод граждан и эффективную борьбу с преступностью.

Следует отметить, что в комплексе преобразований, проводимых в системе МВД РУз, в настоящее время уделяется приоритетное внимание к подготовке сержантов-профессионалов, вооружению их современными знаниями и навыками борьбы с преступностью. Для решения поставленных задач по подготовке и воспитанию нового поколения сержантов требуется изучения и разработки научно-обоснованного подхода.

Для решения задач, стоящих перед органами внутренних дел на современном этапе необходимо формирования мобильной, гибкой и высокопрофессиональной системы выявления, предупреждения, пресечения правонарушений и преступлений, основанной на использовании самых современных форм, методов и средств обеспечения общественной безопасности, охраны общественного порядка и профилактики правонарушений, проведения оперативно-розыскных мероприятий, следственных действий.

В связи с чем, особое значение приобретает укомплектование органов

---

<sup>1</sup> Каримов И. А. Узбекистан на пороге XXI века: угрозы безопасности, условия стабильности и гарантии прогресса. //По пути безопасности и стабильного развития. Т.6. - Т: “Узбекистан”, 1998. – С.81-82.

МВД высококвалифицированными специалистами, прошедшими всестороннюю профессиональную подготовку. Возникает необходимость существенного совершенствования системы духовно-нравственного воспитания, подготовки, переподготовки и повышения квалификации сотрудников ОВД, пересмотра порядка прохождения службы, материально-технического обеспечения деятельности МВД. Совершенствование образовательной системы МВД поставило задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и воспитания будущих специалистов для правоохранительных органов Республики Узбекистан.

Профессиональная деятельность работников ОВД связана с осуществлением в любых погодно-климатических условиях охраны общественного порядка, обеспечения безопасности дорожного движения, общественной безопасности при проведении массовых, спортивно-зрелищных мероприятий, охраны категорированных и государственных объектов, принятия мер пожаротушения, конвоирования, а в необходимых случаях задержания, и преследования правонарушителей и преступников. В связи, с чем одним из основных требований предъявляемым к сотрудникам ОВД способность постоянного максимального проявления физической подготовленности. Для их успешной профессиональной деятельности необходим оптимальный уровень состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, координации и быстроты действий. Подготовленность этих по преимущественной включенности в работу систем и качеств определяется в основном уровень психофизического состояния работников правоохранительных органов и оказывает значительное влияние на эффективность их профессиональной деятельности.

# **ГЛАВА I**

## **Профессионально-прикладное использование средств физической культуры для боевой подготовки курсантов**

### **1.1. Специальные требования к психофизической подготовленности работников ОВД**

#### **Патрульно-постовая служба и охрана общественного порядка**

В теории и практике термин “патрульно-постовая служба” употребляется в двух значениях: как вид деятельности специальных нарядов сотрудников по охране порядка и борьбе с преступностью на улицах и в других общественных местах и как совокупность аппаратов, частей и подразделений, обеспечивающих охрану общественного порядка.

**Определены следующие основные задачи подразделений патрульно-постовой службы и охраны общественного порядка:**

- создание эффективной системы охраны общественного порядка и безопасности граждан, предупреждения и пресечения преступлений, административных правонарушений, проведения профилактических мероприятий по их недопущению;

- организация сбора, накопления, систематизации и анализа информации о происшествиях и правонарушениях, совершенных на улицах и в других общественных местах, о результатах деятельности по борьбе с преступностью, принятие мер по эффективному использованию имеющихся сил и средств в охране общественного порядка;

- обеспечение эффективного взаимодействия с подразделениями дорожно-патрульной службы, инспекторами по профилактике, подразделениями уголовного розыска и борьбы с терроризмом, другими службами органов внутренних дел по охране общественного порядка и безопасности граждан; предупреждение, выявление и пресечение проявлений диверсионно-террористической деятельности, незаконной транспортировки наркотических средств, огнестрельного оружия и боеприпасов, а также иных преступных посягательств;

- обеспечение эффективного несения службы нарядами ППС по охране общественного порядка и борьбы с преступностью на улицах и в других общественных местах при проведении массовых мероприятий, а также содействие аппаратам уголовного розыска и борьбы с терроризмом, другим подразделениям правоохранительной системы в раскрытии преступлений по

“горячим следам”;

-обеспечение постоянной боевой готовности личного состава подразделений патрульно-постовой службы и охраны общественного порядка к действиям в чрезвычайных обстоятельствах;

-предупреждение и пресечение нарушений правил приобретения, учета, хранения и использования огнестрельного оружия, предметов и веществ, на которых установлен особый режим пользования, а также случаев утраты, хищений, использования их не по назначению или в преступных целях;

-обеспечение безопасности дипломатических представительств зарубежных стран, их надёжная защита от возможного проникновения лиц, вынашивающих террористические, экстремистские и иные преступные намерения в случае возникновения массовых беспорядков в районе расположения посольств, угрозы стихийных бедствий и иных чрезвычайных происшествий;

-эффективный контроль за надёжной охраной, соблюдением режима содержания и конвоирования задержанных по подозрению в совершении преступлений и заключённых под стражу, а также за работой спецприемников для содержания лиц, арестованных в административном порядке, изоляторов временного содержания;

-организация работы кинологовической службы;

-обеспечение эффективного взаимодействия подразделений патрульно-постовой службы и охраны общественного порядка с органами самоуправления граждан, общественными формированиями “Махалла посбони”, всемерной поддержки и содействия их начинаниям в решении задач по охране общественного порядка, активного вовлечения общественности в этот процесс.

### **Дорожно-патрульная служба**

Бригада дорожно-патрульной службы (ДПС) является структурным подразделением МВД, обеспечивает безопасность дорожного движения и общественного порядка, ведёт борьбу с правонарушениями на дорогах и улицах, а также территориях, прилегающих к ним и находящихся в зоне видимости.



## **Определены следующие основные задачи подразделений дорожно-патрульной службы:**

-создание эффективной системы безопасности и регулирования дорожного движения;

-обеспечение общественного порядка в зонах ответственности подразделений дорожно-патрульной службы;

-обеспечение эффективного взаимодействия с подразделениями патрульно-постовой службы, инспекторами по профилактике, подразделениями уголовного розыска и борьбы с терроризмом, других служб органов внутренних дел по предупреждению, выявлению и пресечению проявлений транспортировки наркотических средств, огнестрельного оружия и боеприпасов, а также иных преступных посягательств;

-организация эффективной борьбы с дорожно-транспортными происшествиями (ДТП), анализ и учёт дорожно-транспортных происшествий, выработка мер по их предотвращению, а также розыск угнанных и похищенных транспортных средств;

-создание с использованием современных компьютерных средств и технологий эффективной диспетчерской службы и информационно-компьютерной системы управления безопасностью дорожного движения;

-организация эффективного надзора за техническим состоянием автотранспортных средств, соблюдением норм и правил их эксплуатации;

-разработка совместно с заинтересованными учреждениями и организациями стандартов, правил и норм безопасности дорожного движения, содержание дорожного хозяйства, парка автотранспортных средств, обеспечение надзора за их соблюдением;

-экспертиза проектов, связанных со строительством и реконструкцией дорог, железнодорожных переездов, автозаправочных станций с учетом требований безопасности дорожного движения;

-организация эффективной профилактической работы, направленной на обеспечение безопасности дорожного движения.

## **Профилактическая служба**

### **Определены следующие основные задачи подразделений профилактики правонарушений:**

-глубокое изучение криминогенной ситуации в стране, отдельных регионах и городах, эффективности использования имеющихся сил и средств в предупреждении и пресечении правонарушений;

-организация ранней профилактики правонарушений, выявление причин и условий, способствующих совершению правонарушений и отдельных преступлений, принятие своевременных мер по их устранению;

-проведение профилактической работы с неблагополучными семьями, ранее судимыми гражданами и другими лицами, состоящими на оперативно-профилактическом учёте, а также оказание содействия в трудоустройстве лиц, освободившихся из мест лишения свободы;

-осуществление профилактических мероприятий среди несовершеннолетних и молодёжи в учебных заведениях, в местах их компактного проживания, по месту жительства и работы, а также разработка и реализация совместного с местными органами государственной власти самоуправления граждан мер по трудоустройству молодёжи, организации досуга подростков;

-обеспечение эффективного взаимодействия с подразделениями патрульно-постовой службы, уголовного розыска и борьбы с терроризмом, других подразделений и служб органов внутренних дел, а также общественными формированиями граждан “Махалла посбони” по своевременному выявлению и пресечению особо опасных преступлений и прежде всего диверсионно-террористической деятельности, незаконного оборота наркотических средств, огнестрельного оружия и боеприпасов, иных преступных проявлений;

-своевременное установление лиц, причастных к незаконной деятельности организаций и групп религиозно-экстремистской направленности, принятие к ним комплексных мер профилактического воздействия;

-обеспечение контроля за строгим соблюдением паспортно-визового режима, правил и порядка хранения огнестрельного оружия гражданами и учреждениями, участие в раскрытии преступлений и розыске лиц, уклоняющихся от следствия, суда и без вести пропавших;

-организация в соответствии с действующим законодательством исполнения уголовного наказания, не связанного с лишением свободы, в отношении лиц, осуждённых к лишению определенного права, исправительным работам и условному осуждению;

-обеспечение координации и взаимодействия с учреждениями народного образования и культуры, общественными организациями, органами самоуправления граждан, средствами массовой информации в вопросах профилактики правонарушений, формирования и повышения правовой культуры населения.

## **Пожарная безопасность**

**Определены следующие основные задачи подразделений пожарной безопасности:**

-обеспечение надёжной противопожарной защиты населенных пунктов, объектов стратегического значения, социально-культурных, промышленных, иных объектов и коммуникаций;

-организация эффективной профилактической работы по обеспечению противопожарной безопасности, своевременному выявлению и устранению причин, влияющих на возникновение пожаров и прежде всего сложных и затяжных возгораний, способных нанести значительный ущерб безопасности и экономике страны;

-проведение качественного противопожарного обследования производственных и иных объектов;

-обеспечение своевременной локализации и ликвидации пожаров прежде всего на стратегически важных объектах, в том числе возникших в результате диверсионно-террористических актов и иных преступных посягательств, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

-организация эффективного взаимодействия органов внутренних дел в деле обеспечения пожарной безопасности с подразделениями уголовного розыска, борьбы с терроризмом и профилактики правонарушений, с иными органами государственного управления, правоохранительными структурами, аварийно-спасательными службами МЧС, органами местного самоуправления, общественными организациями и формированиями граждан “Махалла посбони”;

-создание эффективной нормативно-правовой базы обеспечения пожарной безопасности, организация высококвалифицированной пожарно-технической экспертизы, отлаженной системы лицензирования и сертификации в этой сфере;

-анализ эффективности действующей системы организационных, административно-правовых, профилактических, режимных и иных мер по своевременному предупреждению, локализации и ликвидации пожаров, разработка на основе проведения научно-исследовательских работ мер по её совершенствованию;

-создание с использованием современных компьютерных средств и технологий эффективной диспетчерской службы и информационно-компьютерной системы управления подразделениями пожарной безопасности на обслуживаемых территориях;

-обеспечение высокой боевой готовности и духовно-нравственного воспитания личного состава подразделений пожарной безопасности;

-создание эффективной системы подготовки, переподготовки и

повышения квалификации сотрудников подразделений пожарной безопасности, совершенствование порядка подбора, расстановки и воспитания кадров.

### **Объединение “Охрана”**

Объединение “Охрана” является структурным подразделением МВД, обеспечивающим безопасность и охрану объектов различных форм собственности на договорной основе.

Подразделение “Охрана” состоит из бригады, отдельной бригады, батальона, отрядов, взводов, групп.

#### **Назначение и виды нарядов**

Пост – охрана объекта или определённой части объекта, обеспечение безопасности и неприкосновенности охраняемого объекта.

Патрулирование – осуществление охраны объектов в пешем порядке, на мотоцикле, на автомобиле.

Централизованный пульт охраны – вид деятельности по охране частных и государственных объектов через электронную систему охраны объектов. При поступлении в ЦПО сигнала о проникновении на охраняемый объект выдвигается группа на место происшествия.

Резервная группа – это группа, которая выдвигается на место происшествия при усложнении обстановки на месте.

#### **Организация деятельности объединения “Охрана”**

1. Осуществление охраны объектов со стороны смены не должно превышать 12 часов.

2. Охрана объектов осуществляется двумя сотрудниками в пешем порядке, а также на мотоцикле, автомобиле. Одиночная охрана объекта разрешается только со служебными собаками.

3. При осуществлении охраны объекта в пешем порядке длина маршрута не должна превышать 500 метров, на мотоцикле - до 1,5 километра, на автомобиле - более 3 километров.

4. При проникновении на объект преступников централизованный пульт охраны должен отработать для группы направляющихся в место преступления маршрут протяжённостью во времени не более 3-5 минут.

5. На место преступления из группы быстрого реагирования направляется не менее 2 сотрудников.

## **1.2. Профессиограмма сотрудников ОВД**

Всестороннее изучение функциональной деятельности сотрудников ОВД позволяет выявить обширный комплекс свойств и качеств. К числу

необходимых компонентов профессиональной подготовленности, реализуемых в процессе ППФП, относятся различные сенсорные, умственные, двигательные, волевые, педагогические, организаторские навыки и умения, формируемых на основе отличного физического состояния организма и хорошей физической подготовленности.

Развитию профессионально - важных качеств во многом способствуют занятия профессионально-прикладной физической подготовкой. Эффективность выполнения функциональных обязанностей сотрудников во многом зависит от его индивидуальной способности к продуктивной физической и умственной работе, степени выносливости и восстанавливаемости его организма, т.е. его работоспособности. Доказано, что низкий уровень работоспособности утомляет организм, что приводит к большому количеству ошибок в действиях, снижению активности.

Важное значение для успешной функциональной деятельности сотрудника ОВД имеет хорошее состояние в первую очередь его сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Сохранение и улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы осуществляется на практических профессионально-прикладных спортивных занятиях.

Для работы многих сотрудников правоохранительных органов характерно чередование периодов действий с незначительной физической нагрузкой и периодов достаточно высокой двигательной активности.

Большой объём разнообразных действий, включающих в работу более 2/3 мышечных групп, имеет место при задержании преступника, а также нарушителей общественного порядка. Это требует от сотрудников хорошей силовой подготовленности и в то же время умения быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой (сенсомоторной координации, способности быстро овладевать навыками движения).

В содержание профессиональной деятельности сотрудников часто включаются действия с применением табельного оружия. Это требует от сотрудника способности выполнять быстро точные и экономичные движения, ловкости и координации рук и пальцев, а также точности поражения цели. При возникновении опасных и экстремальных ситуаций, когда сотрудник должен совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени, от него требуется в считанные доли секунды включить энергосистему, дать сигнал тревоги.

Ликвидация аварийных ситуаций требует от сотрудника высокого уровня развития различных видов двигательной реакции. Важное значение имеют: простая двигательная реакция – быстрый ответ заранее известным движением на сигнал; реакция различения – быстрый выбор нужного двигательного ответа на ряд возможных сигналов; реакция переключения –

способность быстро и точно переключаться с одного двигательного ответа на другой.

Хорошая реакция особенно при выполнении боевых задач является одним из показателей высокой квалификации сотрудника правоохранительных органов.

Изучение особенности профессии сотрудников ОВД показывает, что в его деятельности важную роль играют психические качества. Ему необходимо владеть такими качествами внимания, как способность одновременно воспринимать несколько объектов (объем внимания), выполнять несколько действий (распределение внимания), быстро переносить внимание с одного объекта на другой (переключение внимания), сосредоточить внимание на одном объекте (концентрация внимания), способность удерживать требуемую интенсивность внимания в течение длительного времени (устойчивость внимания).

Работнику правоохранительных органов требуется и оперативное мышление. Он должен уметь быстро анализировать поступающую информацию, выбрать правильное решение и также быстро его реализовать.

Ему нужно иметь хорошую оперативную и долговременную память, способность запоминать значительный объем информации и оперировать ею.

Трудовая деятельность сотрудников ОВД сопровождается значительным эмоциональным стрессом, обусловленным большой ответственностью за принятые решения, здоровье и жизнь правонарушителей. Стрессы не редко отрицательно влияют на работоспособность, приводят к ошибкам, конфликтным ситуациям, ведут к заболеваниям сердечно-сосудистой и центральной нервной систем.

В связи с этим для сотрудника важное значение имеет эмоциональная устойчивость, способность сохранять высокую работоспособность в различных стрессовых ситуациях.

Экстремальные и стрессовые ситуации требуют от сотрудников способности управлять своими чувствами, выдержки и самообладания. Сотрудник органов внутренних дел обязан быть дисциплинированным, действовать в соответствии с законом, правилами и нормами регламентирующими его деятельность. В понятие дисциплинированность входят и добросовестное исполнение своих обязанностей, и точное выполнение приказов и указаний руководства.

Работа, некоторых категорий сотрудников ОВД характеризуется малоподвижностью, длительным пребыванием в вынужденной позе сидя, стоя. Такая ограниченная двигательная активность ухудшает профессиональную работоспособность, приводит к большому количеству ошибок, оказывает отрицательное кумулятивное воздействие на жизненно

важные функции в системе организма. Необходимость сохранять высокую работоспособность в условиях длительной гиподинамии требует развития статической выносливости мышц туловища и спины, испытывающих наибольшее напряжение во время малоподвижной работы. Все изложенное выше позволило составить профессиограмму сотрудников ОВД.

**Профессиограмма - характеристика трудовой деятельности и требования к физическим качествам, навыкам, а также психофизиологическим функциям.**

### **Патрульно - постовая служба и охрана общественного порядка**

В обязанности сотрудников патрульно - постовой службы и охраны общественного порядка борьба с такими явлениями, как хулиганство, грабежи, разбои, нарушения общественного порядка на улицах и в других общественных местах. Задержание нарушителей общественного порядка и обезвреживание. При задержании преступников и нарушителей общественного порядка от сотрудников патрульно-постовой службы требуется готовности к рукопашной схватке, преимущественное развитие общей выносливости и силовой подготовленности. Способности к совершению длительных марш-бросков по различной местности, совершенствование навыков в преодолении препятствий, воспитание сплоченности и совершенствование навыков коллективных действий на фоне больших физических и психических нагрузок. А также при применении табельного оружия требует от сотрудника ловкости и координации рук, пальцев, точности поражения цели. Такая деятельность сопровождается значительными эмоциональными стрессами, обусловленными ответственностью за принятие решения, здоровье и жизнь правонарушителей. Стрессы отрицательно влияют на работоспособность и приводит к конфликтным ситуациям. В связи с этим для сотрудника важное значение имеет эмоциональная устойчивость, способность сохранять высокую работоспособность в различных стрессовых ситуациях. Профессиональными заболеваниями является расстройство нервной системы, заболевания дыхательной системы и различные травмы опорно двигательного аппарата.

### **Дорожно-патрульная служба**

В обязанности сотрудников дорожно-патрульной службы входят выявление и пресечение нарушений правил дорожного движения, норм и стандартов, относящихся к обеспечению безопасности дорожного движения. Розыск угнанных и похищенных транспортных средств, а также задержание водителей, скрывшихся с места дорожно-транспортных происшествий. Применять в установленном законодательством порядке оружие, технические

и специальные средства для принудительной остановки транспортных средств. Такая трудовая деятельность предъявляет высокие требования к формированию навыка вождения авто-мото средств в усложненных условиях, преимущественное развитие силы и силовой выносливости, стойкости к укачиванию и перегрузкам. Развитие и совершенствование стойкости к вибрации, тонкой двигательной координации, а также кислородному голоданию. Сотрудник дорожно-патрульной службы должен точно ориентироваться на местности. Умело пользоваться табельным оружием при езде на транспорте. От сотрудника требуется умения быстро перестраивать двигательные действия (при выходе и посадке в автотранспорт) с внезапно меняющейся обстановкой (сенсомоторной координации, способности быстро и точно пользоваться приобретенными навыками движения). Приоритетным для сотрудников дорожно-патрульной службы является функциональная напряженность организма на нервную нагрузку, которая состоит из эмоциональной, сенсорной физической и интеллектуальной. От сотрудников дорожно-патрульной службы требуется воспитание сплоченности и совершенствование навыков коллективных действий на фоне больших физических и психических нагрузок. Профессиональными заболеваниями является травмы опорно двигательного аппарата, заболевания дыхательных органов и сердечно-сосудистой системы.

### **Служба профилактики правонарушений**

Деятельность сотрудников профилактики, связанная с профилактикой правонарушений. В компетенцию входит учёт и контроль ранее судимых, профилактическая работа с несовершеннолетними с целью предупреждения правонарушений и преступлений с их стороны. Проведение профилактических работ в неблагополучных семьях. Проведение паспортного режима в прикрепленном участке с целью выявления нарушителей и предупреждения преступлений. Сотруднику профилактики необходимо иметь преимущественное развитие общую и специальную выносливость, хорошо владеть приёмами рукопашного боя, ориентироваться на местности, совершенствование навыков преодоления препятствий, дыхания при повышенной давлении и эмоциональной стойкости. А также воспитание сплоченности и совершенствование навыков коллективных действий на фоне больших физических и психических нагрузок. Профессиональными заболеваниями сотрудников этой профессии являются, травмы различных частей тела, ожоги, заболевания сердечно-сосудистой системы.

### **Пожарная охрана**



Деятельность сотрудников пожарной охраны, связанная с экстремальными ситуациями. Тушение очагов пожара, спасение людей при пожаре, ликвидация последствий стихийных бедствий, разгон несанкционированных демонстраций. От сотрудников пожарной охраны требуется преимущественное развитие ловкости и стойкости к укачиванию и перегрузкам, развитие и совершенствование пространственной ориентации, навыков преодоления препятствий, тонкой двигательной координации, дыхания при повышенном давлении и эмоциональной стойкости. А также развитие к перегрузкам и кислородному голоданию. Экстремальными и стрессовые ситуации требуют от сотрудников пожарной охраны управлять своими чувствами, выдержки, самообладания и высокого уровня развития различных видов двигательной реакции. Важное значения имеет простая двигательная реакция-быстрый ответ заранее известным ситуациям; реакция различения-быстрый выбор нужного двигательного ответа на ряд возможных ситуации; реакция переключения-способность быстро и точно переключать от одного двигательного ответа на другой. Для сотрудников пожарной охраны необходимыми являются навыки пожарно-прикладного характера. Профессиональными заболеваниями сотрудников этой профессии являются травмы различных частей тела, ожоги, заболевания сердечно-сосудистой системы.

### **Объединение “Охрана”**

Сотрудники объединения “Охрана” обеспечивает безопасность и охрану объектов различных форм собственности на договорной основе.

Для осуществления деятельности подразделения “Охрана” назначаются наряды. Пост - охрана объекта или определённой части объекта, обеспечение безопасности и неприкосновенности охраняемого объекта. Патрулирование - это осуществление охраны объектов в пешем порядке, на мотоцикле, на автомобиле. Обеспечение безопасности объектов требует от сотрудников объединения “Охрана” таких качеств преимущественное развитие ловкости и стойкости к перегрузкам и кислородному голоданию. Развитие и совершенствование стойкости к неблагоприятному воздействию ограниченной двигательной активности и поддержание работоспособности при несении службы. Совершенствование навыков преодоления препятствий, формирование готовности к рукопашной схватке с численно превосходящим правонарушителями. От сотрудников объединения “Охрана” требуется воспитание сплоченности и совершенствование навыков коллективных действий на фоне больших физических и психических нагрузок. В их деятельности важную роль имеют психические качества, например такие, как хладнокровие, выдержка, решительность и смелость, а также внимание: способность одновременно воспринимать несколько объектов (объём

внимание), выполнять несколько действий, быстро переключать внимание с одного объекта на другой, способность удерживать требуемую интенсивность внимания в течении длительного времени (устойчивость внимания). Такая деятельность повышает требования к нервной сфере и повышенного тонуса мышц при эмоциональных состояниях. Под влиянием нервных импульсов, идущих из центральной нервной системы и благодаря выделению адреналина железами внутренней секреции тонус мышц изменяется и возрастает их потенциальная возможность. Профессиональными заболеваниями являются болезни опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

### **ГУИН**

Деятельность сотрудников системы исполнения наказания связанная с пребыванием в местах лишения свободы. Проведение воспитательной работы с заключёнными, осуществление контроля во время и после трудового дня. Выявление нарушителей внутреннего распорядка дня. Ситуации, возникающие в местах лишения свободы требует от сотрудников способность управлять своими чувствами выдержки, самообладания. Сотрудник системы исполнения наказания обязан действовать в соответствии с законами, правилами и нормами регламентирующими его деятельность. Он должен обладать оперативным мышлением, уметь быстро анализировать поступающую информацию, выбрать правильное решение и также быстро её реализовать. Работник системы исполнения наказания нужно преимущественное развитие ловкости, силы, силовой выносливости, формирование готовности к рукопашной схватке с заключёнными, развитие и совершенствование стойкости к неблагоприятному воздействию ограниченной двигательной активности и поддержание работоспособности при выполнении служебных обязанностей. А также воспитание сплоченности и совершенствование навыков коллективных действий на фоне больших физических и психических нагрузок. Профессиональными заболеваниями сотрудников системы исполнения наказания являются травмы различных частей тела, болезни дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

### **Другие виды служб сотрудников ОВД**

Трудовая деятельность, связанная с малоподвижным состоянием. Это работа операторов, сотрудников ОВИР и паспортного стола, финансистов, управления кадров, секретариат ОВД. Трудовая деятельность этих служб характеризуется малоподвижным состоянием, длительным пребыванием в вынужденной позе сидя. Такая ограниченная двигательная активность ухудшает профессиональную работоспособность, приводит к большому количеству ошибок, оказывает отрицательное кумулятивное воздействие на жизненно важные функции организма. У сотрудников в целях обеспечения

успешной профессиональной деятельности умения сохранять высокую работоспособность в условиях длительной гиподинамии, подтверждает необходимость преимущественного развития и совершенствование стойкости к неблагоприятному воздействию ограниченной двигательной активности и поддержание работоспособности при выполнении служебных обязанностей. А также воспитание сплоченности и совершенствование навыков коллективных действий на фоне больших физических и психических нагрузок. Профессиональными заболеваниями сотрудников этой профессии являются заболевания сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова к первой главе: психофизическая подготовленность, профессиограмма сотрудников ОВД.

### **Контрольные вопросы**

1. Каковы требования к психофизической подготовленности работников ОВД?
2. Что включает профессиограмма сотрудников ОВД?

### **Литература**

1. Каримов И.А. Узбекистан на пороге XXI века: угрозы безопасности, условия стабильности и гарантии прогресса Т.: “Узбекистан” - 1997. – 326 с.
2. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. – М.: ТОО “Дар”, 1995. – 64 с.
3. Родионов А.В. Принцип психофизического сопряжения в подготовке спортсменов-единоборцев высокой квалификации //Теория и практика физической культуры. – 2001. - №11. 34-46 с.

## ГЛАВА II

### Технология профессионально-прикладной физической подготовки курсантов

#### 2.1. Структура педагогической технологии ППФП курсантов

Педагогическая технология ППФП базируется на данных профессиональной деятельности сержантов и определении ведущих физических качеств. Сложным экстремальным факторам военно-профессиональной деятельности противостоит высокий уровень развития специальных физических качеств, которые характеризуются комплексным развитием ряда физических и психологических компонентов.

Профессиональная деятельность сержантов состоит из выполнения следующих обязанностей: патрульно-постовой службы, охраны общественного порядка, обеспечения правопорядка на объектах общественного транспорта и при проведении массовых мероприятий, охраны государственных и частных объектов, обеспечения пожарной безопасности, дорожно-патрульной службы, профилактики правонарушений (участковые инспектора), деятельности в системе ГУИН и др.

Такая деятельность требует максимального и эффективного проявления общих и специальных физических качеств и профессиональных умений.

Приведенная педагогическая технология ППФП разработана на основе предварительного и основного эксперимента. Научно - обоснованные и точно сформулированные цели и задачи придают педагогической технологии ППФП конкретную направленность, обеспечивают правильный подбор средств и методов физического совершенствования.

Цель и задачи обоснованной педагогической технологии сформулированы в результате всестороннего анализа объективных специфических требований учебно-боевой, боевой, профессиональной деятельности и физического состояния сотрудников ОВД (Таблица 1).

Таблица 1

## Обоснованная педагогическая технология по ППФП курсантов Высших курсов по подготовке сержантского состава.

<b>ЦЕЛЬ</b>		
Содействовать повышению физической и специальной профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов		
<b>ЗАДАЧИ</b>		
<b>Общие</b>	<b>Специфические</b>	
Развитие физических способностей: скоростно-силовых, силовых, координации и выносливости	Формирование и совершенствование профессиональных умений и навыков	Развитие средствами прикладной физической подготовки волевых и других психических качеств

### Блочно-модульная система планирование средств

I блок	II блок	III блок	IV блок
Развитие общей и специально - профессиональной выносливости - 70% от общего объёма времени, выделенного на этот блок, составляет 2 месяца, или 8 недельных микроциклов	Развитие силы и силовой выносливости 70% от общего объёма времени, выделенного на этот блок, составляет 1 месяц, или 4 недельных микроцикла	Развитие быстроты, скоростных качеств и координационных способностей - 80% от общего объёма времени, выделенного на этот блок, составляет 1,5 месяца, или 6 недельных микроциклов	Специальной профессионально-прикладной физической подготовки - 70% от общего объёма времени, выделенного на этот блок, составляет 1,5 месяца или 6 недельных микроциклов

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

### КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

Общей и специальной выносливости	Силовых способностей	Скоростно-силовой подготовленности и координационных способностей	Специальной профессионально-прикладной физической подготовленности
Бег на 1 км, 3 км, 5 км. 10 км. Марш-бросок на 5 км. Плавание на 200 м, 400 м.	Подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Поднимание ног висе до угла 90°. Из положения сидя на гимнастической скамейке опускание и поднимание туловища.	Бег на 30 м, 100 м. Ударов по боксерскому мешку за 15 сек. Прыжок в длину с места. Толкание ядра весом 5 кг, многоскоки на толчковой ноге. Упор присев, упор лёжа за 15 сек. Прыжки через козла, коня. Комбинация упражнения на ловкость. Приёмы из борьбы самбо, боевого самбо.	Преодоление препятствий: №1, №2, №3.

Цель педагогической технологии ППФП содействовать обеспечению физической готовности курсантов к профессиональной деятельности, овладению и эффективному использованию табельного оружия и спецсредств, перенесению больших физических нагрузок, климатических условий, нервно-психических напряжений в экстремальных ситуациях, а также способствовать решению задач обучения и воспитания.

В данной формулировке органически соединены специфические и неспецифические функции ППФП как составной части системы боевой подготовки.

Обеспечение физической готовности курсантов к профессиональной деятельности - основная цель педагогической технологии ППФП.

Цель педагогической технологии ППФП достигается путём решения общих и специальных задач. Общие задачи ППФП вытекают из её объективных функций и преимущественно отражают общие требования профессиональной деятельности к физическому состоянию курсантов.

#### **Общие задачи педагогической технологии ППФП курсантов:**

- развитие и постоянное совершенствование выносливости, силы, быстроты и ловкости;
- овладение навыками передвижения по пересечённой местности в пешем порядке и кроссе, преодоления полос препятствий, рукопашного боя, военно-прикладного плавания;
- улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-прикладной деятельности.

#### **Специфические задачи, сформулированные с учётом особенностей военно-профессиональной деятельности сотрудников ОВД:**

1. Задачи, направленные на обеспечение должного уровня развития элементов физической готовности курсантов к профессиональной деятельности, т.е. физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности.
2. Задачи, направленные на формирование профессиональных умений и навыков, позволяющих усилить готовность к профессиональным действиям.
3. Задачи, направленные на развитие волевых и других психофизических качеств средствами прикладной физической подготовки.

Изложенные задачи решаются с помощью научно обоснованной

организации учебного процесса по прикладной физической подготовке в рамках 4 блоков.

Организация педагогического контроля включает разработанную градацию оценок, позволяющих определить как физическую, так и специальную профессионально-прикладную физическую подготовленность курсантов, выявить их рейтинг, что важно для повышения мотивации к практическим и самостоятельным занятиям.

Профессионально-прикладная физическая подготовка способствует поддержанию высокой работоспособности работников ОВД при выполнении профессиональных обязанностей.

Результаты опроса преподавателей Академии МВД РУз указали на необходимость совершенствования педагогической технологии ППФП курсантов Высших сержантских курсов, наметили комплекс задач и структуру применения наиболее действенных средств физической подготовки и спорта.

В ходе организации педагогической технологии ППФП курсантов (общее время их обучения составляет 6 месяцев) была применена блочно-модульная система обучения.

Модульное обучение – это технология обучения, сущность которой состоит в том, чтобы обучающийся мог самостоятельно работать по предложенной ему программе, включающей в себя информационные данные и методическое руководство по различным действиям. Модульное обучение ставит своей целью обеспечение гибкости приспособления к индивидуальным потребностям личности и уровню его базовой подготовки. При модульном обучении педагог выполняет помимо формирующих и контролирующих функций ещё и функции консультанта и координатора.

Использование принципа модульного обучения на практике позволяет строить учебный процесс так, чтобы разделы не были независимы друг от друга, что даёт возможность дополнять и подавать учебный материал, не нарушая единого содержания.

С целью повышения уровня управления и внедрения знаний в практическую деятельность необходимо в учебном процессе организовать:

- разбивку целостного курса на составные части (модули), имеющие самостоятельные задачи;

- интеграцию содержания обучения в профессиональную деятельность, конкретный вид работы;

- максимальную индивидуальность обучения.

Были определены 4 модуля (блока), направленные преимущественно на развитие выносливости, силовых способностей, скоростно-силовых качеств и координированности (ловкости), специальной профессионально-прикладной физической подготовки, определены объёмы применяемых

средств и целесообразная их продолжительность.

Построение модулей за время обучения производится по схеме сопряжённо-последовательной организации тренировочных нагрузок.

В этом случае последовательность означает строгий порядок и очередность введения средств ППФП различной преимущественной направленности с учётом планомерного наращивания силы специфического тренирующего воздействия на организм занимающихся.

Сопряжённость предполагает целесообразную преемственность в очередности использования средств ППФП, при которых предыдущие нагрузки обеспечивают благоприятный функциональный фон для повышения тренирующего воздействия последующих.

Принцип последовательности следует понимать не как резкое разграничение нагрузок во времени, а как плавный переход от преимущественного использования одних нагрузок к использованию других.

Принципиальная схема организации средств ППФП на основе сопряжённо-последовательной системы в рамках времени обучения курсантов (6 месяцев) представлена на рисунке 1, отражающем целесообразную последовательность и временное соотношение объёмов использования нагрузок различной преимущественной направленности с учётом их положительного воздействия и повышения специфического тренирующего потенциала нагрузки.

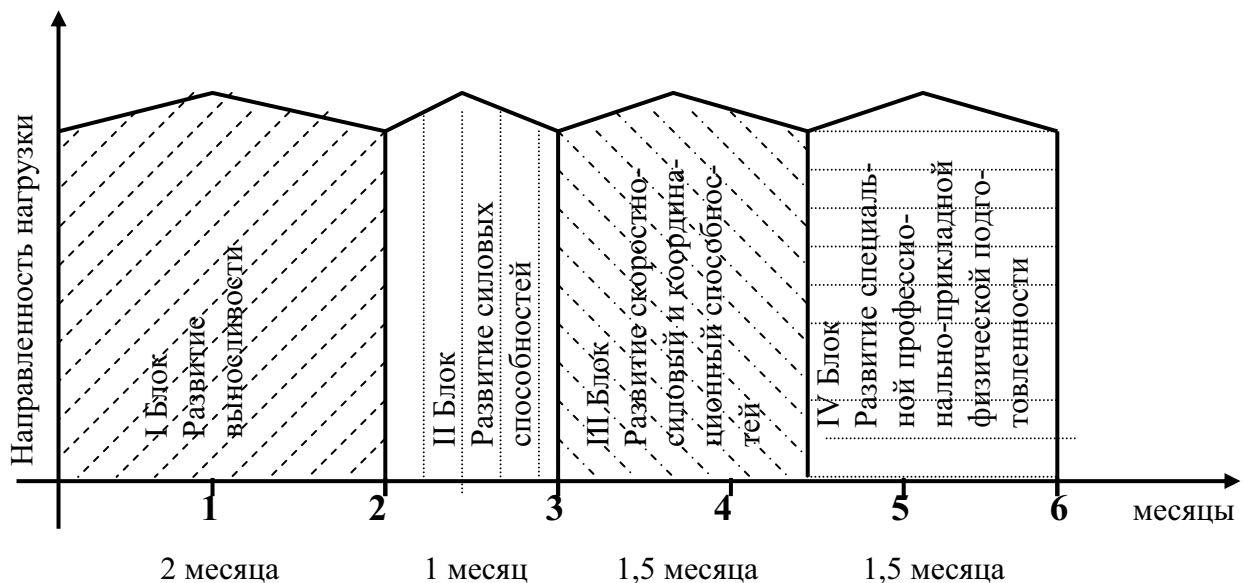


Рис. 1 Блочно-модульная система планирования средств.



Содержание первого блока направлено в основном на развитие выносливости. Здесь применяется преимущественно аэробная нагрузка. Целесообразная продолжительность этого блока (модуля) составляет два месяца. Этот срок необходим для появления требуемого уровня долговременного отставленного тренировочного эффекта (ДОТЭ) средств, направленных на развитие выносливости.

На фоне появления эффекта от нагрузки, направленной на развитие выносливости, применяется концентрированная силовая нагрузка на протяжении одного месяца (БЛОК 2).

На фоне ДОТЭ силовых нагрузок производится скоростная работа, затем в этом блоке также применяется нагрузка высокой координационной сложности, которая повышает возможности занимающихся в эффективном решении двигательных задач (БЛОК 3). Протяженность этого блока составляет 1,5 месяца.

Четвертый блок – специальной профессионально-прикладной физической подготовки. После того как реализуются эффекты от воздействия нагрузок, развивающих выносливость, силу, скоростные способности и координированность, применяется нагрузка, при помощи которой осуществляется интеграция специальных профессионально-прикладных физических качеств на основе учёта профиограммы будущих специалистов. Протяженность этого блока составляет 1,5 месяца.

Далее приведены варианты распределения тренировочных средств, направленных на развитие выносливости, силовых качеств, скорости и координированности курсантов во время учебного процесса.

В таблице 3 приводится распределение средств ППФП в модуле, направленном на развитие выносливости.

## **2.2. Рациональное распределение средств ППФП с преимущественной направленностью**

На основе анализа динамики показателей подготовленности курсантов и показателей, характеризующих степень утомления их организма, определена оптимальная или целесообразная длительность каждого из блоков.

Вышеизложенное позволило провести распределение тренировочных средств ППФП в структурах блоков.

Общий объём блока, направленного на развитие выносливости, составляет 2 месяца или 8 недельных циклов, а в минутах – 2400мин (96 занятий).

В таблице 3 приводится распределение средств в 2-х-месячном блоке (модуле), направленном на развитие выносливости.

Таблица 3

**Распределение средств в модуле, направленном на развитие  
ВЫНОСЛИВОСТИ**

№ п/п	Группы упражнений и виды нагрузок	Время в минутах		
		1 месяц	2 месяц	3 месяц
	<b>ОБЩИЙ ОБЪЁМ</b>	1200	1200	2400
I.	Объём средств, направленных на развитие выносливости			
1.1	Кросс на 3км, 5км, 10км по пересечённой местности	150	150	300
1.2	Марш-бросок в обмундировании с оружием на 5км, 10км.	150	150	300
1.3	Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол и др. (время игры не менее 25мин, интенсивность ЧСС - до 150уд/мин)	150	150	300
1.4	Плавание на различные дистанции: 50м, 100м, 200м, 400м, 800м и др.	150	150	300
1.5	Другие общеразвивающие упражнения (с отягощениями и без отягощений, длительность упражнений не менее 5мин, интенсивность ЧСС не более 150уд/мин)	150	150	300
1.6	Преодоление различных полос препятствий в аэробном режиме нагрузки (темп умеренный, интенсивность ЧСС не более 150 уд/мин)	150	150	300
II.	Нагрузка по утверждённому рабочему плану	150	150	300
III.	Акробатика, прикладная гимнастика	100	100	200
IV.	Восстановительная нагрузка (стретчинг, активный отдых и др)	50	50	100

Средства, направленные на развитие выносливости, составляют 2400 мин или 96занятий (70% от общего времени, выделенного на этот блок).

В структуре блока планируются нагрузки упражнений по преодолению различных полос препятствий в аэробном режиме (300 мин–8 занятий), упражнений из акробатики, прикладной гимнастики (200 мин–8 занятий) и восстановительная нагрузка 100 мин или четыре занятия). Восстановительная нагрузка применяется после окончания каждого цикла (сдвоенных недельных циклов).

В таблице 4 приводится распределение тренировочных средств в месячном модуле, направленном на развитие силовых способностей.

Таблица 4

**Распределение средств в одномесячном модуле направленном на развитие силовых способностей**

№ п/п	Группы упражнений и виды нагрузок	Время в минутах				
		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	Всего
	Общий объём	300	300	300	300	1200
I.	Объём средств силовой подготовки					
1.1	В том числе: с предельными и околопредельными отягощениями	30	30	30	30	120
1.2	с большими и умеренными отягощениями	30	30	30	30	120
1.3	со средними отягощениями	30	30	30	30	120
1.4	с малыми или незначительными отягощениями	30	30	30	30	120
1.5	Изометрические упражнения	30	30	30	30	120
1.6	Ударно-силовые упражнения (по В.Ю. Верхошанскому)	40	40	40	40	160
1.7	Прочие силовые упражнения с различными снарядами, тренажёрами и т.п.	30	30	30	30	120
II.	Нагрузка по утверждённому рабочему плану	20	20	20	20	80
III.	Преодоление различных полос препятствий	30	30	30	30	120
IV.	Упражнение восстановительного характера: стретчинг, активный отдых и т.п.	30	30	30	30	120

Как видно из таблицы 4, средства, направленные на развитие силовых способностей, имеют различный характер: с предельными и большими отягощениями, большой объём которых применяется в начале модуля, со средними, малыми и незначительными отягощениями, удельный вес которых увеличивается в конце модуля.

Изометрические упражнения и ударные силовые упражнения использовались по рекомендациям В.Ю. Верхошанского.

Кроме этой нагрузки применяются упражнения по преодолению различных полос препятствий.

Для повышения уровня силовых качеств широко применяется повторно–интервальный метод тренировки как с отягощениями, так и на различных снарядах–тренажёрах. Силовые упражнения направлены на развитие различных мышечных групп.

Преодоление различных полос препятствий производится в обычном режиме на оценку.

Большой удельный вес упражнений восстановительного характера применяется после воздействия нагрузок с предельными и большими отягощениями (после 1 недельного цикла - 60мин), затем восстановительная нагрузка распределяется поровну.

В таблице 5 приводится распределение средств в 1,5-месячном модуле, направленном на развитие скоростно-силовой подготовки (ССП) и координированности (ловкости).

Таблица 5

**Распределение средств в 1,5-месячном модуле, направленном на развитие скоростно-силовых качеств и координированности**

№ п/п	Группы упражнений и виды нагрузок	Время в минутах						Всего
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Общий объём	300	300	300	300	300	300	1800
I.	Объём средств скоростно-силовой подготовки	40	40	40	40	40	40	240
1.1	В том числе: упражнения ССП для мышц плечевого пояса	30	30	30	30	30	30	180
1.2	Упражнения ССП для мышц туловища	30	30	30	30	30	30	180
1.3	Упражнения ССП для мышц ног	30	30	30	30	30	30	180
1.4	Комплексные упражнения ССП	30	30	30	30	30	30	180
II.	Объём средств, направленных на развитие координированности (ловкости)	25	25	25	25	25	25	150

Продолжение табл. 5

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.1	В том числе: сложно - координационные упражнения, выполняемые в аэробном режиме нагрузки (время - 5мин и более, интенсивность ЧСС до 150уд/мин)	25	25	25	25	25	25	150
2.2	То же, только выполняется в смешанном режиме, направленность нагрузки - аэробно-анаэробная (время - 3-5 мин, интенсивность ЧСС 156-174уд/мин)	20	20	20	20	20	20	120
2.3	То же, только выполнение в анаэробно-гликолитическом режиме (время - от 30 сек до 3 мин, интенсивность ЧСС 180-186уд/мин)	20	20	20	20	20	20	120
III.	Нагрузка по утверждённому рабочему плану	10	10	10	10	10	10	60
IV.	Преодоление различных полос препятствий	25	25	25	25	25	25	150
V.	Восстановительная нагрузка	15	15	15	15	15	15	90

Анализ состава средств, приведённых в таблице, показывает, что объём нагрузок ССП и координированности в суммарном выражении составляет  $960 \text{ мин} + 540 \text{ мин} = 1500 \text{ мин}$ , или 77,2% от общего объёма.

В начале модуля больше рекомендуется применять нагрузки, развивающие ССП различных мышечных групп и комплексного характера, а затем преимущество отдавать нагрузкам, развивающим координированность.

Развитие координированности следует осуществлять в 4-х режимах направленности нагрузок: в аэробном, смешанном, аэробно-анаэробном, анаэробно-алактатном и анаэробно-гликолитическом.

Таблица 6

**Распределение средств ППФП в модуле, направленном на развитие и совершенствование специальной профессионально-прикладной физической подготовки курсантов**

№ п/ п	Средства ППФП	Время в минутах						
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	ВСЕГО
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Общий объём	300	300	300	300	300	300	1800
1.1	В том числе прохождение полос препятствий	100	100	100	100	100	100	600
1.2	Стрельба из табельного оружия (ПМ и АКМ)	40	40	40	40	40	40	240
1.3	Выполнение приемов из боевого самбо	50	50	50	50	50	50	300
1.4	Вождение автотехники	20	20	20	20	20	20	120
II.	Нагрузка по утверждённому рабочему плану	20	20	20	20	20	20	120
III.	Спортивные игры	30	30	30	30	30	30	180
IV.	Марш-бросок в обмундировании с оружием на 5 км	25	25	25	25	25	25	150
V.	Восстановительная нагрузка	15	15	15	15	15	15	90

В таблице 6 приведены упражнения, которые способствуют формированию необходимых профессионально-прикладных физических качеств курсантов Высших сержантских курсов по указанной выше специализации (патрульно-постовая служба, охрана, дорожно-патрульная служба, инспектора профилактики, пожарная охрана и др.).

Для определения уровня специальной профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов использованы следующие показатели:

1. Время прохождения полос препятствий №1,2,3.
2. Количество поражений целей при стрельбе из табельного оружия (ПМ, АКМ).
3. Количество ошибок, допущенных в ходе обезоруживания условного противника.
4. Время подъёма по штурмовой лестнице на 3 этаж учебной пожарной башни.

5. Время преодоления 100 м пожарной полосы препятствий.

В таблице 7 приводятся значения коэффициентов стабильности показателей специальной профессионально-прикладной физической подготовленности.

Таблица 7

**Значения коэффициентов стабильности показателей, определяющих уровень специальной профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов**

№ п/п	Наименование показателей	Значения коэффициента стабильности
1	2	3
I.	Время прохождения полос препятствий:	
1.1	№1	0,964
1.2	№2	0,940
1.3	№3	0,920
II.	Количество поражений целей при стрельбе во время прохождения полос препятствий	
2.1	№1 ПМ	0,78
	№1 АКМ	0,82
2.2	№2 ПМ	0,76
	№2 АКМ	0,79
2.3	№3 ПМ	0,82
	№3 АКМ	0,84
III.	Количество ошибок, допущенных во время обезоруживания условного противника при прохождении полос	
3.1	№1	0,74
3.2	№2	0,76
3.3	№3	0,72
IV.	Время подъёма по штурмовой лестнице на 3 этаж учебной пожарной башни	0,84
V.	Время преодоления 100 м пожарной полосы препятствий	0,88

Резюмируя вышеизложенное, можно сформулировать вывод о том, что в течение процесса обучения курсантов Высших курсов, составляющего 6

календарных месяцев, ППФП курсантов предлагается проводить в виде системных модулей (блоков) с преимущественной направленностью нагрузок, предусматривающих развитие следующих физических качеств:

- развитие выносливости, протяженность 2 месяца;
- развитие силовых качеств, протяжённость 1 месяц;
- развитие скоростно-силовых качеств и координированности протяжённость 1,5 месяца;
- специальная профессионально-прикладная физическая подготовка, протяжённость 1,5 месяца.

Ключевые слова во второй главе: технология, рациональное распределение средств.

### **Контрольные вопросы**

1. Что означает понятие педагогическая технология?
2. Какова структура технологии ППФП?
3. Как распределяются средства ППФП?

### **Литература**

1. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учеб. пособие. – М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.
2. Селевко У.К. Современные образовательные технологии. Учеб. пособие, - М.: 1998.-256 с.
3. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодёжи. – М.: Медицина. 1989. – 160 с.
4. Верхошанский В.Ю. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС. 1985. – 124-148 с.



## Глава III

### Мониторинг прикладной физической и интегральной подготовленности курсантов

#### 3.1. Методы определения функционального состояния и физической подготовленности курсантов

##### Применялись следующие функциональные пробы:

а) для оперативного контроля: - ортостатическая проба С.П Летунова.

Ортостатическая проба проводится таким образом: испытуемый лежит на кушетке 5 мин, затем подсчитывается ЧСС. После этого он встаёт и вновь подсчитывается ЧСС. В норме при переходе из положения лёжа в положение стоя отмечается увеличение ЧСС на 10-12 уд/мин; увеличение до 20 уд/мин считается удовлетворительной реакцией, более 20 уд/мин - неудовлетворительной, что указывает на недостаточную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы;

б) для текущего контроля: простой тест Руффье-Диксона, проба Штанге - задержка дыхания на вдохе и проба Генчи - задержка дыхания на выдохе, проба Ромберга.

Простой тест Руффье-Диксона:  $R+P+P-200$ , где  $r$ -пульс в покое,  $r^2$ -пульс после 20 приседаний,  $r^3$ -пульс после минуты отдыха. Итоговые цифры 1-3 - очень хороший показатель, 4-6 - хороший, 7-8 - удовлетворительный, больше 8 - неудовлетворительный. При этом решающей является ЧСС до нагрузки.

Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе. Испытуемый в положении стоя делает вдох, затем глубокий выдох и снова вдох (80-90% от максимального) и закрывает рот. На нос накладывают резиновый зажим. Отмечается время задержки дыхания. Тренированный испытуемый способен задержать дыхание на 60-120 с. При утомлении время задержки дыхания резко снижается.

Проба Генчи – задержка дыхания на выдохе. При хорошем функциональном состоянии испытуемый способен задержать дыхание на выдохе на 60-90 с. При утомлении время задержки дыхания резко уменьшается.

Проба на устойчивость в позе Ромберга проводится следующим образом. При простом варианте испытуемый стоит, как в основной стойке, но глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. При усложненном варианте стопы находятся на одной линии (носок к пятке). Определяется максимальное время устойчивости и наличие тремора. У тренированных испытуемых время устойчивости возрастает по мере улучшения спортивной

формы. При утомлении отмечается нарушение устойчивости, появляется тремор пальцев рук.

Для диагностики утомления применялась электрокардиография (ЭКГ). В качестве электрокардиографа применялся портативный переносной кардиограф типа “САЛЮТ”.

Электрокардиография (ЭКГ) является важным методом диагностики утомления. В состоянии острого утомления отмечаются признаки перегрузки желудочков сердца и диффузные изменения миокарда (уплощение зубца Т, удлинение электрической систолы и предсердно-желудочковой проводимости, отрицательный зубец Т в III и II отведениях). В основе дистрофических изменений в мышце сердца лежит недостаточное коронарное кровообращение и развитие гипоксии.

### **Определение аэробной работоспособности**

Для определения аэробной работоспособности использовался метод степэргометрии и  $PWC_{150}$  А.К. Москатова. При помощи степэргометрии и  $PWC_{150}$  определяется оценка общей работоспособности как спортсменов так и малотренированных людей различных возрастов.

Степэргометрия не требует специальной координации движений, позволяет легко дозировать нагрузки по мощности, длительности соответственно индивидуальным возможностям испытуемых. Эргометрические и вегетативные показатели работоспособности при выполнении ритмически повторяющихся подъёмов и спусков со ступеньки в течение 3-5 минут позволяют оценить адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, способности мышц к утилизации  $O_2$  и эффективность аэробной энергопродукции.

Эргометрические показатели степ теста и мощности  $PWC_{150}$  могут служить прогностическими характеристиками аэробной способности организма занимающихся (аэробной работоспособности) и функциональных возможностей его мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, транспортирующей кислород, адаптивной способности систем мобилизации метаболического обеспечения нагрузки и аэробной выносливости.

Алгоритм степэргометрии и порядок обработки результатов исследований следующие.

1. Установить ступеньку (гимнастическую скамейку) на высоту, соответствующую росту испытуемого (при постановке стопы на ступеньку коленный сустав должен составлять прямой угол), обычно высота  $h$  варьирует в пределах 30-50 см.

2. Установить необходимый ритм шагов восхождений на звуковом метрономе (обычно 25-30 циклов в минуту), где 1 шаговый цикл = 2 шага

подъём+2 шага спуск.

3. Измерить индивидуальные дорабочие показатели кардио - и гемодинамики (частоту сердечных сокращений – ЧСС и артериальное давление – АД).

4. Объяснить испытуемому условия тестирования и длительность работы – 5 мин.

5. Испытуемому выполнить шаговый тест, регистрировать рабочую кардиодинамику с помощью электрокардиографа.

6. Определить ЧСС и АД сразу по окончании теста и результаты тестирования занести в протокол.

Обработка результатов производится в следующей последовательности:

1. Определить мощность механической работы по формуле:

$$W = P \cdot h \cdot n \cdot k$$

Где: P - вес тела испытуемого;

h – высота подъёма и спуска;

n – число циклов в минуту;

k – коэффициент, учитывающий соотношение преодолеваемой нагрузки (при подъёме) и уступающей работе при спуске (K=1,3).

2. Определить эргометрические показатели работоспособности по следующей формуле

$$PWC_{150} = \frac{W}{6,12}$$

Показатель физической работоспособности определяется как в килограммометрах (КГМ), так и в ваттах.

$$1 \text{ ватт} =$$

где 6,12 - это коэффициент перевода килограммометров в ватты.

3. Рассчитать ватт – пульсовой эргометрический показатель аэробной работоспособности.

### **3.2. Градация оценок двигательных качеств: выносливости, силовых способностей, скоростно-силовых, координационных способностей и специальной профессионально-прикладной физической подготовленности**

Процесс управления ППФП можно научно определить как целенаправленную деятельность управляющей (педагог) и управляемой подсистемой (курсанты) по регулированию образовательного процесса в целях перевода на более высокий уровень. По форме это процесс анализа информации. Именно информация является предметом и в то же время продуктом менеджмента.

Для создания целостной системы информационно-аналитической деятельности на Высших курсах необходимо иметь сведения о каждом курсанте и о том, какое влияние оказывают физические упражнения на его физическое состояние. С этой целью на основе данных экспериментальной группы были определены тесты по прикладной и специальной профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов.

За основу были приняты рекомендации В.М. Зацюрского [1982], где значения средней арифметической данных экспериментальной группы являются средние показатели оценки – 3 балла, а хорошими будут средние значения  $+0,5$  ошибки средней арифметической 4 балла или  $-0,5$  ошибки будут соответствовать оценке-2 балла и т.д. (таблицы 8-13).

Таблица 8

#### **Критерии оценок выносливости курсантов**

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕСТОВ	БАЛЛЫ				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на 1 км (мин/сек)	3,26	3,32	3,38	3,44	3,50
2.	Бег на 3 км (мин/сек)	11,41	12,16	12,58	13,4	14,0
3.	Бег на 5 км (мин)	19	20	21	22	23
4.	Бег на 10 км (мин)	52	55	58	61	64
5.	Марш-бросок на 5км (мин)	22	23	24	25	26
6.	Плавание на 200 м (сек)	265	238	301	319	337
7.	Плавание на 400 м (сек)	590	625	660	695	730

Таблица 9

**Критерии оценок силовых способностей**

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕСТОВ	БАЛЛЫ				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивание на перекладине (кол)	15	14	13	12	11
2.	Отжимание в упоре на параллельных брусьях за 15 с (кол)	11	10	9	8	7
3.	Жим штанги своего веса лёжа на спине (кол)	11	10	9	8	7
4.	Поднимание ног висе до угла 90 <sup>0</sup> (кол)	14	13	12	11	10
5.	Приседаний с партнёром своего веса на плечах (кол)	21	11	10	9	8
6.	Из положения сидя на гим. скамейке опускание и поднимание туловища (кол)	45	42	39	36	33

Таблица 10

**Критерии оценок скоростно-силовой подготовленности курсантов**

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕСТОВ	БАЛЛЫ				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на 30 м (сек)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6
2.	Бег на 100 м (сек)	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4
3.	Прыжок в длину с места (см)	260	250	240	230	220
4.	Толкание ядра весом 5 кг (м)	8	7,5	7	6,5	6
5.	Многоскоки на толчковой ноге - 20 м (сек)	8	9	10	11	12
6.	Лазания по канату h-5 м (сек)	10	10,5	11	11,5	12
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 10 сек (кол)	11	10	9	8	7
8.	Упор присев-упор лёжа за 15 сек (кол)	17	16	15	14	13

Таблица 11

**Критерии оценок координационных способностей курсантов**

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕСТОВ	БАЛЛЫ				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжки через “козла” (баллы)	5,5	5,2	5	4,8	4
2.	Прыжки через “коня” (баллы)	5,5	5,2	5	4,8	4
3.	Комплексное упражнение на ловкость	Педагогическая оценка				
4.	Приёмы из борьбы самбо					
5.	Приёмы из боевого самбо					

Таблица 12

**Критерии оценок специальной профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов**

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕСТОВ	БАЛЛЫ				
		5	4	3	2	1
1.	Преодоление полосы препятствий №1 (мин/сек)	6,20	6,40	7,10	7,40	8,00
2.	Преодоление полосы препятствий №2 (мин/сек)	7,00	7,20	7,30	7,50	8,10
3.	Преодоление полосы препятствий №3 (мин/сек)	5,50	6,10	6,30	6,50	7,10

Ключевые слова в третьей главе: мониторинг, рейтинг, критерий оценок.

**Контрольные вопросы**

1. Что такое мониторинг?
2. Как определяется рейтинг курсантов?
3. Каковы критерии оценок всесторонней подготовленности курсантов?

**Литература**

1. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. –М.: ФиС, 1979. – 152 с.
2. Кошбахтиев И.А. Информационное обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Т.: 2004
3. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Том II. М.: ФиС., 1976. 71-87 с.
4. Миронов В.В., Нестеров А.А., Сидоров А.А. Кафедра физической подготовки и спорта военно-учебного заведения. Учебное пособие. М.: Военное издательство. 1987 – 160 с.

**Учебная программа  
по дисциплине профессионально-прикладная физическая  
подготовка курсантов Высших курсов Академии МВД РУз**

Ташкент – 2006

Составитель - Кочкаров А.А. начальник цикла Служебно-боевой и физической подготовки Высших курсов по подготовке сержантского состава Академии МВД РУз.

Учебная программа составлена на основе результатов экспериментальных исследований, проведённых в условиях обучения курсантов на Высших курсах по подготовке сержантского состава.

В ней изложены основы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов.

Учебная программа представляет блочно-модульную систему планирования курса обучения, определяет объём часов и рациональное распределение средств ППФП с преимущественной направленностью, а также средства мониторинга физической и специальной профессионально-прикладной физической подготовленности обучаемых.



## Содержание

### **I. Предисловие.**

- 1.1. Цель и задачи обучения.
- 1.2. Требования к знаниям, умениям и навыкам курсантов.
- 1.3. Связь с другими дисциплинами учебного плана.
- 1.4. Новые технологии в изучении дисциплины.
- 1.5. Виды учебных занятий и методические указания.
- 1.6. Общий объём и объём часов по видам учебных занятий.

### **II. Содержание учебного материала.**

- 2.1. Тема лекции.
- 2.2. Темы практических занятий.
- 2.3. Содержание самостоятельных занятий.

### **III. Информационно-методическое обеспечение.**

- 3.1. Основная литература.
- 3.2. Дополнительная литература.
- 3.3. Информационно-технические средства.

## Предисловие

Для решения задач, стоящих перед органами внутренних дел на современном этапе необходимо формирования мобильной, гибкой и высокопрофессиональной системы выявления, предупреждения, пресечения правонарушений и преступлений, основанной на использовании самых современных форм, методов и средств обеспечения общественной безопасности, охраны общественного порядка и профилактики правонарушений, проведения оперативно-розыскных мероприятий, следственных действий.

В связи с чем, особое значение приобретает укомплектование органов МВД высококвалифицированными специалистами, прошедшими всестороннюю профессиональную подготовку. Возникает необходимость существенного совершенствования системы духовно-нравственного воспитания, подготовки, переподготовки и повышения квалификации сотрудников ОВД, пересмотра порядка прохождения службы, материально-технического обеспечения деятельности МВД.

Совершенствование образовательной системы МВД подразумевает коренное и всестороннее улучшение профессиональной подготовки и воспитания будущих специалистов для правоохранительных органов Республики Узбекистан.

Профессиональная деятельность работников ОВД связана с осуществлением в любых погодно-климатических условиях охраны общественного порядка, обеспечения безопасности дорожного движения, общественной безопасности при проведении массовых спортивно-зрелищных мероприятий, охраны категорированных и государственных объектов, принятия мер пожаротушения, конвоирования, а в необходимых случаях задержания, и преследования правонарушителей и преступников. В связи, с чем одним из основных требований предъявляемым к сотрудникам ОВД способность постоянного максимального проявления физической подготовленности.

Настоящая рабочая программа по ППФП составлена для курсантов Высших курсов по подготовке сержантского состава на основе результатов экспериментальных исследований. При составлении программы учитывались такие нормативные документы, как “Закон об образовании”, “Национальная программа по подготовке кадров”, приказы регламентирующие боевую и физическую подготовку сотрудников ОВД.

В программе даны основы ППФП курсантов, направленные на формирование знаний, умений и навыков, необходимых для самоподготовки, а также основы планирования учебного процесса по физическому воспитанию.

В учебной программе представлен расчёт часов для практического раздела, тесты для педагогического контроля.

### **1.1 Цель и задачи**

**Цель** – формирование навыков прикладной физической подготовки к профессиональной деятельности сотрудников ОВД.

#### **Задачи:**

- активизация потребности в практических занятиях физическими упражнениями и спортом;
- диагностика уровня физического развития, физической подготовленности, физического состояния организма для определения сильных и слабых сторон подготовленности курсантов;
- приобретение курсантами знаний по ППФП.

### **1.2 Требования к знаниям, умениям и навыкам**

#### **Знать:**

- роль и место ППФП в системе физического воспитания;
- значение ППФП в повышении боеготовности и боеспособности сержантов;
- методику обучения прикладным физическим упражнениям, предусмотренную технологией ППФП;
- содержание и организацию, а также методику проведения утренней физической зарядки, самостоятельных занятий по ППФП;
- систему проверки и оценки ППФП.

#### **Уметь:**

- выполнять упражнения и нормативы по ППФП;
- проводить самостоятельные занятия с использованием методов самоконтроля за функциональным состоянием организма.

### **1.3. Связь ППФП с другими дисциплинами учебного плана**

Учебная программа составлена с учетом взаимосвязи с такими дисциплинами, как педагогика, психология, врачебный контроль, теория и методика спортивной тренировки, а также с использованием некоторых элементов боевой подготовки, в частности, стрельбы из боевого оружия.

### **1.4. Новые технологии в изучении дисциплины**

В учебной программе нашли отражение инновационные информационные технологии: монитор сердечного ритма, методы сбора информации о данных физического развития, физической подготовленности, физической работоспособности, физического состояния с применением различных формул.

### **1.5. Виды учебных занятий и методические указания**

Основными видами учебных занятий по ППФП являются практические занятия. Они направлены на формирование прикладных двигательных навыков и совершенствование прикладных физических и профессионально важных психических качеств. Практические занятия могут быть предметными и комплексными. Предметные занятия проводятся по разделам ППФП, а комплексные направлены на повышение прикладной подготовленности и включают упражнения из нескольких разделов ППФП.

### **1.6. Общий объём и объём часов по видам учебных занятий**

Общий объём - 120 часов. Из них 2 часа лекция, 80 часов практические занятия и 38 - часов на самостоятельная подготовка.

## **II. Содержание учебного материала**

### **2.1. Тема лекции:**

Влияние ППФП на боеспособность сотрудников ОВД.

### **2.2. Темы практических занятий:**

легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры, преодоление полос препятствий, спортивный и боевой разделы самбо.

## **III. Информационно-методическое обеспечение**

### **3.1. Основная литература**

1. Кочкаров А.А. Педагогическая технология профессионально-прикладной физической подготовки курсантов Высших сержантских курсов. Дис...канд. пед. наук. – Т.: 2006. – 85 с.

2. Миронов В.В., Нестеров А.А., Сидоров А.А. Кафедра физической подготовки и спорта военно-учебного заведения. Учебное пособие. М.: Военное издательство. 1987 – 160 с.

3. Хамракулов Р.А. Совершенствование военно-прикладной физической подготовки сельской допризывной молодёжи. Дис...канд. пед. наук. – Т.: 2005. – 105 с.

### **3.2. Дополнительная литература**

1. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодёжи. – М.: Медицина. 1989. – 160 с.

2. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учеб. пособие. – М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.

Таблица 1

**Распределение учебных часов**

№	ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ	Часы
1.	ЛЕКЦИЯ	2
2.	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	80
3.	САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ	38

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

№	СОДЕРЖАНИЕ	
	<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	28
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	12
2.	ГИМНАСТИКА	6
3.	ПЛАВАНИЕ	4
4.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6
	<b>СПОРТИВНЫЙ РАЗДЕЛ САМБО</b>	10
5.	СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	2
6.	ПРИЁМЫ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ	8
	<b>БОЕВОЙ РАЗДЕЛ САМБО</b>	30
7.	СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	2
8.	УДАРЫ РУКАМИ И НОГАМИ	4
9.	ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ РУК И НОГ	4
10.	КОМБИНАЦИЯ ПРИЁМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ	2
11.	БОЛЕВЫЕ ПРИЁМЫ В СТОЙКЕ	4
12.	ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ И ОБХВАТОВ	2
13.	ДЕЙСТВИЯ И ПРИЁМЫ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ ПРИ УДАРЕ НОЖОМ	4
14.	ЗАЩИТА ОТ УГРОЗ ОРУЖИЯ	4
15.	ПРИЁМЫ ЗАДЕРЖАНИЯ, ПОВЕРХНОСТНЫЙ ОСМОТР, СКОВЫВАНИЕ, СВЯЗЫВАНИЕ	4
	<b>ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ</b>	12
16.	ПРЕОДОЛЕНИЕ ОБЩЕВОЙСКОВОЙ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ	6
17.	ПРЕОДОЛЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>80</b>

Таблица 2

**САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

№	СОДЕРЖАНИЕ	
	<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	12
1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	6
2.	ГИМНАСТИКА	2
3.	ПЛАВАНИЕ	-
4.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	4
	<b>СПОРТИВНЫЙ РАЗДЕЛ САМБО</b>	4
5.	СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	2
6.	ПРИЁМЫ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ	2
	<b>БОЕВОЙ РАЗДЕЛ САМБО</b>	18
7.	СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	2
8.	УДАРЫ РУКАМИ И НОГАМИ	2
9.	ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ РУК И НОГ	2
10.	КОМБИНАЦИЯ ПРИЁМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ	2
11.	БОЛЕВЫЕ ПРИЁМЫ В СТОЙКЕ	2
12.	ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ И ОБХВАТОВ	2
13.	ДЕЙСТВИЯ И ПРИЁМЫ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ ПРИ УДАРЕ НОЖОМ	2
14.	ЗАЩИТА ОТ УГРОЗ ОРУЖИЯ	2
15.	ПРИЁМЫ ЗАДЕРЖАНИЯ, ПОВЕРХНОСТНЫЙ ОСМОТР, СКОВЫВАНИЕ, СВЯЗЫВАНИЕ	2
	<b>ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ</b>	4
16.	ПРЕОДОЛЕНИЕ ОБЩЕВОЙСКОВОЙ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ	2
17.	ПРЕОДОЛЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>38</b>

## Методические рекомендации по ППФП

Цель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов Высших курсов Академии МВД Республики Узбекистан обеспечить физическую подготовленность к профессионально-боевой деятельности, к овладению оружием и эффективному его использованию, к перенесению больших физических нагрузок, нервно-психическому напряжению в экстремальных ситуациях.

В данной формулировке органически соединены специфические функции профессионально-прикладной физической подготовки как составной части системы боевого совершенствования сотрудников ОВД.

Обеспечение физической подготовленности сотрудников ОВД к предстоящей профессиональной деятельности - основная цель ППФП.

Цель ППФП достигается путём решения специальных задач, которые сформулированы с учётом особенностей профессиональной деятельности личного состава сотрудников ОВД.

Специальные задачи в зависимости от степени их значимости можно разделить на группы:

1. Задачи, направленные на обеспечение должного уровня развития физической готовности курсантов к функциональной деятельности, т.е. физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности.

2. Задачи, направленные на формирование у курсантов знаний и соответствующих умений, позволяющих усилить их активность, сознательность и компетентность в процессе физического совершенствования средствами прикладных видов спорта и физических упражнений.

### Рекомендации по ППФП для работников ОВД:

-сотруднику патрульно-постовой службы необходимо преимущественное развитие общей выносливости, силовых способностей, совершенствование навыков в преодолении препятствий, ориентирования на местности, воспитание сплоченности и совершенствование навыков коллективных действий на фоне больших физических и психических нагрузок и готовности к рукопашной схватке, задержанию правонарушителей общественного порядка, а также при обезвреживании вооруженного и не вооруженного преступников. Правильное и умелое использование специальных средств;

-сотруднику дорожно-патрульной службы необходимо преимущественное развитие общей выносливости и ловкости; профессиональное управление авто - мототранспортом, ориентирование на



местности, навык быстрого распределения внимания, умение применять табельное оружие при езде на авто - мототранспорте, хорошее владение приёмами рукопашного боя;

-сотруднику профилактики необходимо преимущественное развитие общей выносливости, координированности, умения ориентироваться на местности, знания приёмов спортивного и боевого самбо, быстрого переключения внимания, умения правильно использовать своё табельное оружие.

-сотруднику объединения “Охрана” необходимо преимущественное развитие общей выносливости, стойкости к неблагоприятному воздействию ограниченной двигательной активности и поддержание работоспособности в длительном нахождении на посту, быстрого переключения внимания, умения правильно использовать своё табельное оружие, хорошо владеть приёмами рукопашного боя;

### **Формы занятий ППФП**

ППФП проводится в следующих формах:

- учебные занятия по профессионально-прикладной подготовке;
- утренняя физическая зарядка;
- самостоятельная подготовка.

Учебные занятия по ППФП занимают важное место в общей системе боевой подготовки курсантов. Учебные занятия по ППФП направлены на развитие и постоянное совершенствование профессионально-прикладных двигательных навыков, улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение устойчивости организма сотрудников ОВД к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности.

Объём ППФП составляет 2 часа лекции и 80 часов практических занятий, а также 38 часов самостоятельной подготовки.

Учебные практические занятия - основной вид занятий по ППФП, они делятся на учебно-тренировочные и комплексные.

Учебно-тренировочные занятия могут быть предметными и комплексными. Предметные учебно-тренировочные занятия проводятся по разделам физической подготовки: гимнастике, преодолению полос препятствий, спортивному и боевому разделам самбо, военно-прикладному плаванию, марш-броску в военном обмундировании, спортивным и подвижным играм.

Комплексные учебно-тренировочные занятия направлены на повышение прикладной подготовленности. Они включают упражнения из нескольких разделов прикладной физической подготовки.

Таким образом, учебные занятия, учитывающие рассмотренные особенности ППФП использующие многообразие видов, обеспечивают физическую готовность будущих сотрудников ОВД к профессиональной деятельности и поэтому по праву считаются основной формой физического совершенствования курсантов.

**Утренняя физическая зарядка** проводится систематически. Она направлена на быстрое приведение организма после сна в активное состояние, на повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание привычки к ежедневному выполнению физических упражнений, на укрепление здоровья и закаливание организма.

Утренняя физическая зарядка - обязательный элемент распорядка дня. Проводится она через 10 минут после подъёма курсантов (продолжительность – 50 минут) и включает в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Утренняя физическая зарядка проводится в виде комплексного занятия с использованием элементов ППФП. Чередование вариантов физической зарядки осуществляется с учётом ППФП курсантов. ЧСС при проведении физической зарядки не должна превышать 160 ударов в минуту. В зарядку включают упражнения, используемые для формирования профессионально важных качеств.

**Самостоятельные занятия.** Физические упражнения, входящие в ППФП, следует выполнять в последовательности:

1. Упражнения для овладения сложными профессионально важными навыками и их совершенствование; воспитание смелости, решительности.
2. Упражнения для развития быстроты реакции, ловкости, координации движений, оперативного мышления.
3. Упражнения для развития силовых возможностей.
4. Упражнения для развития общей, силовой, статической выносливости, стойкости.

Исследования показали, что режим значительных нагрузок по интенсивности при ЧСС 160-190 ударов в минуту является наиболее эффективным для повышения физической работоспособности и подготовленности организма.

Упражнения для развития того или иного профессионально важного качества эффективны при определённой частоте повторения. Реакция, быстрота, гибкость, оперативное мышление, сила малых мышечных групп успешно развиваются при ежедневных занятиях. Сила больших мышечных групп - при занятиях через день.

Упражнения с большой нагрузкой для приобретения общей силовой и статической выносливости, стойкости выполняются всего 2 раза в неделю. Если накануне занятие было посвящено развитию выносливости, воспитанию

стойкости при максимальных усилиях, то на следующий день включать упражнения для развития быстроты, реакции, оперативного мышления, смелости, решительности, овладения сложными двигательными навыками нецелесообразно.

### **Рекомендации для проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке**

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки не представляется возможным успешно разрешить только путём плановых обязательных занятий и мероприятий в режиме учебного дня. Необходимо использовать и дополнительное время и другие формы занятий.

Применяют следующие формы занятий: комплексные и специализированные (плановые), утренние физические упражнения (зарядка), массовые спортивные мероприятия (спортивные и спортивно-прикладные соревнования, массовые забеги).

Комплексное занятие (урок) – наиболее распространенная форма. Следует различать два типа таких занятий: занятие, которое включает в себя общеразвивающие и специальные (прикладные) упражнения, и занятие, построенное на материале различных видов прикладной физической подготовки, – так называемая комплексная тренировка.

Прикладные упражнения, включаемые в содержание занятий по общей физической подготовке, должны быть методически связаны с остальным учебным материалом; время, отводимое на них, зависит от конкретных задач занятий. Например, обучение прикладным навыкам лазания по вертикальной и горизонтальной лестницам, передвижениям на опоре целесообразно предусматривать в занятиях по гимнастике, а способам преодоления различных препятствий – на занятиях легкой атлетикой на местности.

Комплексная тренировка – эффективная форма специальной физической подготовки, предъявляющая очень высокие требования к организму курсанта. Она используется в тренировочных целях главным образом на завершающем этапе обучения.

В комплексное занятие по прикладной подготовке включают упражнения для развития профессионально важных качеств и навыков в различных сочетаниях с учетом их реальной взаимосвязи в условиях профессиональной деятельности, а также закономерностей переноса тренированности.

Специализированное занятие (учебное, тренировочное) – форма занятия, имеющая строгую направленность. Оно включает обучение вспомогательно-прикладным навыкам, совершенствование их, углубленное развитие отдельных физических качеств.

Специализированные занятия проводятся, когда организационно трудно или методически нецелесообразно совмещать обучение по отдельным разделам профессионально-прикладной физической подготовки, когда необходимо воздействие на отдельные функциональные системы и органы, чтобы получить наибольший эффект в их развитии. В занятиях с предельной интенсивностью предусматривают расширенную подготовительную и заключительную части.

В процессе плановых занятий перед выполнением прикладных упражнений полезно сообщать теоретические сведения по изучаемому виду профессионально-прикладной физической подготовки. Эти вопросы можно рассматривать также на специальном теоретическом занятии.

Утренние физические упражнения (зарядка) для курсантов преследуют не только гигиенические, но и тренировочные цели. Проводимые на открытом воздухе, они имеют и большое закаливающее значение.

Зарядка должна включать как общеразвивающие упражнения гигиенического характера и повышающие разностороннюю физическую подготовленность, так и специальные прикладные упражнения. Последние применяют с целью тренировки, и в этом случае задачи обучения не ставятся.

Утренние физические упражнения должны быть плановыми. Каждый вариант зарядки разрабатывается со специальной направленностью. Комплексы упражнений через определенный промежуток времени необходимо изменять в зависимости от сезонно-климатических условий, содержания учебных занятий по физической подготовке и ряда других причин. На утренние физические упражнения обычно отводится от 30 до 50 минут.

Соревнования – действенная форма профессионально-прикладной физической подготовки, воспитывающая волевые качества: целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, способность стойко переносить большие и предельные физические нагрузки. Соревнования помогают совершенствовать физические качества и прикладные навыки в обстановке спортивной борьбы. По степени прикладности соревнования бывают спортивные и спортивно-прикладные. Спортивные только косвенно отражают специфические особенности той или иной деятельности (соревнования по атлетическому спорту, баскетболу и другим спортивным играм; акробатике, гимнастике). Спортивно-прикладные отличаются от спортивных тем, что в их содержание входят физические упражнения, специфичные для сотрудников ОВД: восточных единоборств, спортивного и боевого разделов самбо, прикладного плавания, марш-бросков на различные дистанции.

Большое значение для профессиональной подготовки курсантов имеет массовое целенаправленное физическое совершенствование путём занятий в

спортивных секциях по различным видам спорта. Секции организуются, как правило, с учетом особенностей профессии. Занятия в секциях содействуют повышению уровня развития у курсантов профессионально важных качеств и навыков.

**Учёт успеваемости.** На начальном этапе прикладной физической подготовки выявляют исходный уровень развития профессионально важных качеств и навыков у курсантов. Это позволяет преподавателю правильно планировать, организовывать и вести учебный процесс. С учётом выявленных данных составляют документы планирования, комплектуют подгруппы, разрабатывают индивидуальные учебные задания и нагрузку.

Проверка и оценка подготовленности обучаемых по профессионально-прикладным видам физической подготовки осуществляются на основе специально установленных нормативов. При этом перечень контрольных упражнений и уровень нормативов определяются объективными требованиями, предъявляемыми конкретной профессиональной деятельностью к структуре и уровню физической подготовленности курсантов.

При разработке учебных нормативов по прикладной физической подготовке курсантов необходимо руководствоваться методическими указаниями и требованиями разработанной учебной программы.

Проверку и оценку специальной физической подготовленности курсантов следует осуществлять на занятиях систематически в порядке текущего контроля и в конце периодов обучения. Для анализа и оценки результатов, достигнутых группой в целом и каждым курсантом, сравнивают данные первоначальных и повторных проверок.

### **Методические основы профессионально-прикладной физической подготовки**

Профессионально-прикладная физическая подготовка строится в единстве с общей физической подготовкой. Необходимость органического сочетания того и другого вида подготовки определяется объективными закономерностями функционирования и совершенствования организма курсантов.

Общая физическая подготовка служит предпосылкой для специализированного педагогического процесса; вместе с тем ее необходимо осуществлять и параллельно со специализацией. В этом случае отдельные профессионально важные качества развиваются эффективнее. Следовательно, оба вида физической подготовки должны составлять действенную систему мероприятий по физическому воспитанию с определенной профессиональной направленностью.

Существенным моментом в определении такой системы является правильный подбор ее средств. Средства как общей, так и профессионально-прикладной физической подготовки следует подбирать исходя из поставленных задач и с учетом закономерностей переноса тренированности. Учесть эти закономерности значит обеспечить возможно большее положительное влияние упражнений на развитие профессиональных качеств и навыков, профессиональную работоспособность.

Физическая подготовка, организуемая вне связи со спецификой сотрудников ОВД, не всегда способствует овладению профессиональным мастерством и даже может затруднить формирование профессиональных качеств и навыков в силу так называемого отрицательного переноса тренированности. Под переносом физической тренированности понимают положительное или отрицательное влияние физических упражнений на те или иные виды деятельности сотрудников ОВД. Существует много видов переноса тренированности, поскольку происходящие адаптационные изменения качественно различны и отражают многообразие взаимодействия процессов в организме и внешней среды.

В физическом воспитании с профессиональной направленностью особенно важно учитывать такие виды переноса тренированности, как однонаправленный (однородный) перенос качеств: приобретенных при работе мышц одной стороны тела, на работоспособность симметричных мышц противоположной стороны тела; перенос эффекта физической тренировки на устойчивость организма к действию ряда неблагоприятных факторов внешней среды.

Другой вид переноса качеств состоит в том, что при тренировке работа мышц одной стороны тела увеличивается работоспособность симметричных не упражнявшихся мышц. Благодаря этому при переносе достигается прирост силы, быстроты движений, выносливости и, кроме того, повышение мышечного тонуса, улучшение координации движений и др. Использование возможностей механизма такого переноса, в частности для развития координации двигательных действий, представляет собой один из методических путей в совершенствовании профессиональных качеств и может найти свое практическое применение в прикладной физической подготовке.

Выше отмечалось, что повышение устойчивости, организма курсанта к действию неблагоприятных факторов внешней среды можно обеспечить путем использования соответствующего механизма переноса эффекта физической тренировки. Однако следует подчеркнуть, что повышенная сопротивляемость организма, достигнутая в результате тренировки, требует для своего развития систематических упражнений на протяжении длительного времени (несколько месяцев).

Перенос при функционировании сформированных навыков характеризуется, способностью применить их в иных, изменившихся условиях. Речь здесь идет о прикладных навыках, которыми овладевают курсанты в процессе физического воспитания с целью дальнейшего их применения как “фоновых” в профессиональной деятельности.

Установлено, что с увеличением прочности, стабилизации двигательного навыка возрастает его положительный и ослабевает отрицательный перенос. Положительный перенос при функционировании находится также в прямой зависимости от гибкости, приспособительности и, следовательно, переключаемости выработанного двигательного навыка. В силу отмеченной связи вариативность условий обучения, осуществляемая на этапе совершенствования, способствует последующему переносу умений и навыков.

Итак, учет закономерностей переноса тренированности – необходимое условие обоснованного подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки для направленного развития организма. Сознательное управление процессами переноса позволяет успешнее решать поставленные задачи. При подборе средств профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД необходимо исходить из критерия однонаправленности воздействия на функциональные системы организма специальных упражнений, а также критерия непосредственной прикладности изучаемых форм движений для данной профессиональной деятельности. Последний критерий учитывается при подборе упражнений для формирования вспомогательно-прикладных двигательных навыков.

Подбор средств на основе выделенных критериев будет как бы моделировать (воспроизводить) нагрузки, ситуации выполнения действий, отдельные вспомогательно-прикладные формы движений и условия деятельности, присущие сотрудникам ОВД. Однако такой подбор средств и их использование отнюдь не означает имитацию двигательных действий в целом или по элементам. Применение критериев подбора специальных средств требует точных психофизиологических особенностей конкретной профессиональной деятельности сотрудников ОВД. В процессе профессиональной деятельности все системы организма сотрудника приходят в состояние активности.

Однако, сотрудникам ОВД при выполнении своих функциональных обязанностей характеризуется преимущественно напряжением определенных функциональных систем: корковых и подкорковых механизмов центральной нервной системы, вегетативных функций, определенных групп мышц и т. д. В результате этого функциональные системы организма в неодинаковой степени участвуют в процессе профессиональной деятельности, что и приводит к образованию специфических структур психических и физических

качеств у сотрудников ОВД. Все специфические качества, входящие в такие структуры, принято называть профессиональными. Причем в каждой структуре качеств (способностей) выделяют ведущие – центральные звенья, которым принадлежит решающая роль в обеспечении высокой работоспособности и достижении профессионального мастерства.

Для раскрытия закономерностей формирования структуры профессиональных качеств важное значение имеет исследование специфического влияния объективных факторов боевых действий на организм курсанта. При этом надо принять во внимание как положительные факторы, оказывающие тренирующее воздействие, так и отрицательные, которые в гигиене труда относят к категории “профессиональных вредностей”. Исходным в таком анализе является положение о единстве, неразрывной взаимосвязи субъективных и объективных сторон двигательных действий.

Физиологические и другие изменения в организме курсанта специфичны и зависят от характера выполняемой работы и влияния особых внешних условий. Учет данного факта имеет принципиально важное значение для правильного осуществления прикладной физической подготовки.

Понятие “характер профессиональных двигательных действий” – обобщающее. Оно отражает, прежде всего, функциональное содержание обязанностей и связанные с ним самые существенные специфические особенности сотрудников ОВД.

Профессионально-прикладная физическая подготовка осуществляется в соответствии с общими методическими принципами обучения и воспитания.