

КАРАГАНДИНСКАЯ АКАДЕМИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
им. Б. Бейсенова

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель начальника Академии
по учебной работе
полковник полиции

_____ **М.А. Кызылов**

«_____» _____ **2012 г.**

Учебно-методический комплекс дисциплины
Бакалавриат
Дисциплина: «Физическая культура»
Специальность «050303 Правоохранительная деятельность»
Очная форма обучения

Караганда 2012

Авторы: Асаинов Сакен Уралович, начальник кафедры физической подготовки; Кишкинтаев Жанболат Жумабаевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Учебно-методический комплекс дисциплины разработан в соответствии с ГОСО Республики Казахстан /Бакалавриат/ по специальности «050303 – правоохранительная деятельность» 3.08.281-2006 утвержденного и введенного в действие Приказом Министерства образования и науки Республики Казахстан от 23 декабря 2005 г. № 779, на основе требований Типовой учебной программы по «Физической культуре», утвержденной и введенной в действие приказом № 541 Министерства образования и науки Республики Казахстан от 10 июля 2002 г.

Учебно-методический комплекс дисциплины рассмотрен на заседании кафедры «Физической подготовки «13» июня 2012г., Протокол № 20

*Начальник кафедры физической подготовки
полковник полиции*

Асаинов С.У.

Учебно-методический комплекс дисциплины одобрен на заседании Учебно-методического совета Академии от «___» июня 2012 г., Протокол № 10

Содержание

| № | Перечень документов | Примечание |
|-----|---|--|
| 1. | Типовая учебная программа дисциплины | |
| 2. | Рабочая учебная программа дисциплины | |
| 3. | График выполнения и сдачи заданий по дисциплине | |
| 4. | Карта учебно-методической обеспеченности дисциплины | Содержится в Рабочей учебной программе |
| 5. | Тематический план проведения аудиторных занятий по дисциплине | |
| 6. | План лекционных, семинарских и практических занятий | |
| 7. | Методические рекомендации по изучению дисциплины | |
| 8. | Материалы по контролю и оценке учебных достижений обучающихся | Содержатся в Рабочей учебной программе |
| 9. | Программное и мультимедийное сопровождение учебных занятий | Содержится в Рабочей учебной программе |
| 10. | Перечень специализированных аудиторий, учебно-методических кабинетов | Содержится в Рабочей учебной программе |
| 11. | Методические разработки | Содержатся в отдельной папке |
| 12. | Лекционный комплекс, фондовая лекция (тезисы лекций, иллюстративный и раздаточный материал, список используемой литературы) | Содержатся в отдельной папке |

I. ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
Образование высшее профессиональное

Физическая культура
по всем специальностям и направлениям
(450 часов)

Министерство образования и науки Республики Казахстан
Астана
2002

ПРЕДИСЛОВИЕ

1. **РАЗРАБОТАНА И ВНЕСЕНА** КазАСТ, КазНУ им. аль-Фараби, КазГАСА КазГосЖенПИ, КарГУ им.Е.Букедова, Национальным центром проблем формирования здорового образа жизни
2. **УТВЕРЖДЕНА И ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ** Приказом № 541 Министерства образования и науки Республики Казахстан от 10 июля 2002г.
3. **ВВЕДЕНА ВПЕРВЫЕ**
4. Типовая учебная программа разработана в соответствии с государственным общеобязательным стандартом образования Республики Казахстан «Циклы социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин в структуре образовательно - профессиональных программ высшего профессионального образования» ГОСО РК 3.0011-2002 утверждённого Приказом №69 Министерства образования и науки Республики Казахстан от 30 января 2002 г.
5. Программа рекомендована к изданию рабочей группой по экспертизе и редактированию проектов типовых учебных программ высшего профессионального образования. Приказ № 504 МОН и РК от 21.06.2002 г.

Содержание

- 1 Введение
 - 2 Содержание дисциплины (физическая культура)
 - 3 Распределение учебных часов на основе основных разделов учебной программы
 - 4 Теоретический раздел
 - 5 Практический раздел
 - 6 Методические знания, умения и навыки. Методы самоконтроля и восстановления
 - 7 Совершенствование в избранном виде спорта
 - 8 Материалы по контролю и оценке учебных достижений обучающихся
- Приложение А. Перечень примерных и обязательных контрольных нормативов
- Приложение Б. Рекомендуемая литература

Пояснительная записка

- цели и задачи преподавания дисциплины, её роль и значение в подготовке специалистов;
- перечень дисциплин, предшествующих изучению данной дисциплины;
- перечень смежных дисциплин и их взаимосвязь с данной дисциплиной;
- минимум знаний, умений и навыков, и другие сведения, обосновывающие содержание дисциплины согласно государственному общеобязательному стандарту высшего профессионального образования.

Целью дисциплины «Физическая культура» является овладение системой знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих физическое совершенствование, укрепление здоровья, подготовку к высокой творческой профессиональной активности.

Занятия физической культурой предусматривают решение **образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:**

дать базовые научно - обоснованные знания об использовании физической культуры и спорта в развитии жизненно важных физических качеств и их совершенствовании, многолетнем сохранении здоровья и поддержании оптимальной профессиональной работоспособности;

сформировать мотивационно - ценностное отношение к физической культуре и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;

обеспечить приобретение разносторонних умений и навыков по развитию физических способностей, социально-культурного опыта и социально-культурных ценностей физической культуры и спорта;

развить организационные способности и возможности, используя различные формы физкультурно - спортивной деятельности;

научить управлять психическим состоянием, используя средства и методы физической культуры;

обеспечить научно-обоснованное дифференцированное управление физическими и физиологическими резервами организма с учетом индивидуальных биологических возможностей, профессиональной деятельности, используя системы физических упражнений и факторы внешней среды;

научить использовать физические упражнения, виды спорта в досуге и здоровом образе жизни (ЗОЖ);

научить использовать оздоровительно-реабилитационные средства физической культуры, спортивно - оздоровительного туризма, систем упражнений, (развивающих, профилактических, восстанавливающих) целью, профилактики лечения профзаболеваний.

Перечень смежных дисциплин

Физическая культура как учебная дисциплина основана на теории и методике физического воспитания, тесно взаимосвязана и опирается на такие смежные науки, как анатомия, физиология человека, физиология физических упражнений, гигиена, врачебный контроль, валеология, частные спортивные дисциплины, педагогика, психология, биология.

Минимум знаний, умений и навыков

Квалификационные требования по физической культуре студентов в вузе. *Студент должен знать:*

- социальные функции физической культуры и спорта;
- системы физического воспитания;
- основы теории и методики физической культуры и спорта;
- особенности реакций организма на различные режимы физической активности и работоспособности;
- наиболее значимые психофизические и функциональные показатели, влияющие на профессиональную деятельность и основные формы, способы и методы их регуляции;
- гигиенические основы управления здоровьем;
- профилактику профессиональных заболеваний.

Студент должен уметь:

- использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания специальной профессиональной работоспособности, здоровья и профилактики профессиональных заболеваний;
- планировать, контролировать и управлять физической и функциональной подготовленностью;
- составлять комплексы утренней и производственной гимнастики.

Студент должен иметь навыки:

- показа выполнения физических упражнений, оценки адекватности нагрузок физиологическим возможностям организма;
- управления физической подготовленностью;
- проведения утренней и производственной гигиенической гимнастики;
- здорового образа жизни, личности, семьи;
- техники выполнения, тактики и правил проведения соревнований в избранном и прикладных видах спорта;

Врачебный контроль

Врачебный контроль обеспечивает врачебные наблюдения за студентами по обязательному курсу физической культуры и способствует укреплению здоровья занимающихся.

Врачебный контроль организуется и проводится врачами студенческой поликлиники, лечебно-профилактическими учреждениями, осуществляющими медицинское наблюдение за состоянием здоровья студентов.

К формам врачебного контроля в процессе физического воспитания студентов относятся:

- медицинское обследование студентов;
- врачебно-педагогические наблюдения на учебных занятиях и соревнованиях;
- санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий физической культурой и спортом;
- профилактика спортивного травматизма и заболеваний;
- пропаганда здорового образа жизни.

Медицинское обследование студентов должно проводиться:

- до начала учебных занятий по физической культуре на 1 курсе;
- повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесённых заболеваний, травм, или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями по направлению преподавателя физической культуры и по желанию самого занимающегося.

Распределение студентов по учебным группам

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения. Основное, специальное и спортивное. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учётом пола, состояния здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовленности.

В основном учебном отделении занимаются студенты, отнесённые к основной и подготовительной медицинским группам, которые распределяются в учебные группы общей физической подготовки, ППФП и группы по видам спорта. Студентов подготовительной медицинской группы рекомендуется объединять в отдельные учебные группы.

Наполняемость учебных групп в основном учебном отделении 12-15 человек.

В специальном учебном отделении занимаются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу наполняемостью 8-12 человек. Наполняемость групп лечебной физической культуры 4-6 человек.

Таблица 1

Распределение студентов по медицинским группам

| Название Группы | Медицинская характеристика группы | Допускаемая физическая нагрузка |
|------------------|--|---|
| Основная | Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности | Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме. Занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях. |
| Подготовительная | Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при недостаточном физическом развитии и недостаточной физической подготовленности. | Занятия по учебной программе физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. Дополнительные занятия физической подготовленности и физического развития. |
| Специальная | Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы. | Занятия по специальным учебным программам. |
| ЛФК | Лица, имеющие выраженные нарушения опорно-двигательного аппарата (параличи, парезы и др.) и значительные нарушения здоровья, препятствующие групповым занятиям в условиях учебного заведения. | Занятия по специальной программе. |
| | Учреждения | |

Примечание: в случаях, когда из-за малочисленности студентов зачисленных в специальную медицинскую группу, нет возможности формировать группы по общим показаниям и противопоказаниям, возможно формирование групп по физическому развитию или по функциональной подготовленности и полу.

Формирование специального учебного отделения проводится с учетом общих показаний и противопоказаний к выполнению тех или иных упражнений, а также по половому признаку.

Группа «А» формируется по следующим заболеваниям:

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы.
2. Заболевания крови.
3. Заболевания нервной системы.
4. Заболевания глаз.
5. Эндокринные заболевания
6. Некоторые заболевания системы пищеварения и органов дыхания.

Группа «Б» формируется по следующим заболеваниям:

1. Заболевания органов дыхания.
2. Заболевания органов-пищеварения.
3. Заболевания мочевыводящих путей.

Группа «В» формируется по следующим заболеваниям:

Заболевания опорно-двигательного аппарата.

Таблица 2

Распределение по группам «А», «Б», «В»

| Название группы | Медицинская характеристика | Допустимая физическая нагрузка | Противопоказания |
|-----------------|---|--|--|
| «А» | Заболевания сердечно-сосудистой системы, болезни крови, заболевания нервной системы, заболевания глаз, эндокринные заболевания. Бронхиальная астма, хронический гепатит, язвенная болезнь ¹² перстной кишки. | Физическая нагрузка направлена на улучшение гемодинамики обучения дыханию с включением диафрагмы. В начальном периоде нагрузки средней интенсивности, затем постепенное наращивание физической нагрузки и воспитание общей выносливости. | Скоростно-силовые упражнения, натуживание, ограничение бега, прыжков, наклонов, упражнений с отягощением и повышающих внутрибрюшное давление. Увеличение нагрузки идет под врачебно-педагогическим контролем |
| «Б» | Заболевания органов дыхания, органов пищеварения, заболеваний почек и мочевыводящих путей. | ОРУ с вовлечением в работу мышц грудной клетки и верхних конечностей, закрепление навыков правильной осанки, упражнения по освоению навыков полного дыхания. Упражнения для мышц брюшного пресса, статические маховые упражнения, | Ограничения прыжков, бега. |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | | упражнения, повышающие внутрибрюшное давление упражнения с резким изменением положения тела. Постепенное увеличивать приспособляемости организма к физическим нагрузкам. | |
| «В» | Заболевания опорно-двигательного аппарата. | Упражнения для брюшного пресса, преимущественно в положении разгрузки, т.е. не связанные с сохранением вертикальной позы. Физические упражнения для укрепления мышц нижних конечностей. Повышение общей и силовой выносливости. | Ограничения длительного бега, прыжков. |

В спортивном учебном отделении занимаются студенты основной медицинской группы, выполнившие требования спортивной квалификаций обладающие хорошим физическим развитием и подготовленностью, имеющие желание углубленно заниматься одним из видов спорта, культивируемых в вузе. Количество и профиль учебных групп определяется вузом с учетом материальных и штатных возможностей.

Наполняемость учебных групп в спортивном учебном отделении зависит от вида и спортивной квалификации занимающихся.

Таблица 3

Распределение часов учебных занятий на отделении спортивного совершенствования

| Учебные группы | Количество часов в неделю | Количество занимающихся на одного преподавателя |
|---|---------------------------|--|
| Новички и спортсмены III разряда | 6 | 12-14 |
| Спортсмены II разряда | 6 | 10-12 |
| Спортсмены I разряда, КМС, МС | 8 | 8-10 |
| Для спортивных игр: спортсмены III и II разряда | 6 | Не менее 3-х составов команд: Футбол, хоккей, хоккей с мячом – не менее 2-х составов |
| Спортсмены II и III разряда КМС, МС | 8 | Не менее 2-х составов |

Учебные занятия в отделении спортивного совершенствования могут проводиться во внеучебное время.

Из одного отделения (группы) в другое студенты могут переводиться после окончания учебного года или семестра. Перевод студентов в специальное учебное отделение в связи с заболеванием может осуществляться в любое время учебного года.

Формы организации занятий

Физическая культура в вузе осуществляется в следующих формах:

Учебные занятия

Теоретические, методические и практические занятия являются основными формами физического воспитания студентов, предусматриваются в учебных планах по всем видам специальностей и включаются в сетку часов учебного расписания вуза не менее 4 часов в неделю. При составлении учебного расписания двухразовые занятия по 2 академических часа планируются равномерно в течение недели. Не разрешается совмещение двух пар занятий по физической культуре в один день.

Внеучебные формы занятий

- физические упражнения в режиме учебного дня (физкультурные паузы, физкультурные минутки);
- занятия в спортклубах, секциях по интересам;
- индивидуальные занятия физическими упражнениями, туризмом;
- массовые оздоровительные, физкультурные мероприятия (Дни здоровья, пробеги, спортивные праздники, Универсиады, Спартакиады).

Комплексное использование всех видов форм физического воспитания помогает внедрить физическую культуру в образ жизни студентов, способствует достижению оптимального уровня физической активности (не менее 8-10 часов в неделю). В процессе занятий на протяжении всего периода обучения необходим постепенный переход с учебной на вне - учебную и внеаудиторную работу с учетом интересов к видам спорта, к системам физических упражнений, превратив обязательные уроки физической культуры в уроки физического образования.

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Образование высшее профессиональное

Физическая культура

по всем специальностям и направлениям подготовки

Дата введения 2002.09.01

1. Введение

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью национальной программы по формированию общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она обеспечивает профилированную физическую готовность, воспитание осознанной потребности ведения здорового образа жизни, является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Основные положения данной программы тесно увязаны с Законом Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» и стратегической программой действий «Казахстан - 2030».

Настоящая программа составлена с акцентом на повышение физкультурного образования студентов. Она обеспечивает преемственность учебного процесса с программами физического воспитания учащихся школ и средних специальных учебных заведений.

На основе данной типовой учебной программы кафедры физического воспитания вузов могут вносить научно обоснованные изменения и дополнения в нормативы, организацию, содержание, методы, зачётные требования, исходя из профессиональной направленности вуза, его региональной принадлежности, кадрового обеспечения, наличия материально-технической базы и т.д.

2 Содержание дисциплины

3 Распределение учебных часов на освоение основных разделов учебной программы

В программе предлагается примерное распределение обязательных учебных часов на освоение 3 основных разделов программы на 1-3 курсах обучения.

Издание официальное

| Курс | Количество часов по разделам | | | Всего часов |
|--------|------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | теоретический | методический | практический | |
| 1 | 8 | 8 | 124 | 140 |
| 2 | 8 | 8 | 124 | 140 |
| 3 | 6 | 6 | 108 | 120 |
| Итого: | 22 | 22 | 356 | 400 |

Примерное распределение учебных часов по дисциплине

| № | Разделы и темы | Всего учебных часов | В том числе | | |
|-----------------------|---|---------------------|-------------|--------|--------|
| | | | лекции | метод. | практ. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 год обучения | | | | | |
| 1. | Введение в физическую культуру. Объект и методы изучения дисциплины. Физическая культура как социальное явление в жизни общества. | 2 | 2 | | |
| 2. | Техника безопасности на занятиях физической культурой | 2 | | 2 | |
| 3. | Естественнонаучные основы физического воспитания | 2 | 2 | | |
| 4. | Режим двигательной активности и работоспособность | 2 | 2 | | |
| 5. | Система физических упражнений | 2 | 2 | | |
| 6. | Развитие общей функциональной подготовленности средствами физической подготовки | 32 | | | 32 |
| 7. | Правила составления комплексов утренней гигиенической гимнастики | 2 | | 2 | |
| 8. | Развитие физических качеств | 42 | | | 42 |
| 9. | Основы самоконтроля. | 2 | | 2 | |
| 10. | Оценка физического развития <i>Паспорт физического здоровья.</i> | 2 | | 2 | |
| 11. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (специальная физическая подготовка). Профессиограммы. | 46 | | | 46 |
| 1. | Прием контрольных нормативов | 4 | | | 4 |
| | Всего | 140 | 8 | 8 | 124 |

| 2 год обучения | | | | | |
|-----------------------|--|-----|---|---|-----|
| 1. | Основы физической и спортивной подготовки | 2 | 2 | | |
| 2. | Составление комплексов производственной гимнастики | 2 | | 2 | |
| 3. | Двигательные действия: обучение и совершенствование в видах спорта | 30 | | | 30 |
| 4. | Развитие и совершенствование физических качеств | 36 | | | 36 |
| 5. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | 2 | | |
| 6. | Воспитание психических качеств и свойств личности средствами физической культуры | 2 | 2 | | |
| 7. | Профессионально - прикладная физическая подготовка будущих специалистов. | 56 | 2 | 2 | 52 |
| 8. | Самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий физической культурой | 2 | | 2 | |
| 9. | Физическая активность в период экзаменационной сессии | 2 | | 2 | |
| 10. | Прием контрольных нормативов по ОФП и профессионально-прикладной физической подготовке | 6 | | | 6 |
| | Всего | 140 | 8 | 8 | 124 |
| 3 год обучения | | | | | |
| 1. | История развития, основы техники и тактики избранного вида спорта | 2 | 2 | | |
| 2. | Диагностика и оценка уровня физического здоровья и способы управления его состоянием | 2 | 2 | | |
| 3. | Динамика функциональной подготовленности и способы ее совершенствования. | 2 | | 2 | |
| 4. | Организация и проведение соревнований. Виды соревнований | 2 | 2 | | |
| 5. | Индивидуальная программа оздоровления организма. Организация активного досуга | 2 | | 2 | |

| | | | | | |
|----|--|-----|----|----|-----|
| 6. | Правила судейства в избранном виде спорта. | 2 | | 2 | |
| 7. | Совершенствование функциональной и физической подготовленности | 26 | | | 26 |
| 8. | Совершенствование в избранном виде спорта | 78 | | | 78 |
| 9. | Прием контрольных нормативов | 4 | | | 4 |
| | Всего | 120 | 6 | 6 | 108 |
| | Итого | 400 | 22 | 24 | 354 |

4 Теоретический раздел

Теоретический раздел программы предполагает усвоение студентами системы естественно-научных, психолого-педагогических, специальных знаний по физической культуре, а также формирование знаний и умений по самоконтролю.

Первый год обучения

Основные задачи: определение уровня физического развития и физической подготовленности студентов по контрольным тестам. Овладение основными двигательными навыками и основами здорового образа жизни. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движения. Укрепление здоровья, закаливание организма с использованием факторов природы.

Тема 1. Физическая культура, как социальное явление в жизни общества

Введение в дисциплину «Физическая культура». Основные понятия теории физической культуры. Объект изучения (функции движения, физические системы, упражнения, физическое образование, развитие, подготовка, совершенствование). Методы исследования.

Краткий исторический очерк развития науки (довоенный, послевоенный, современный). Физическое воспитание как социальное явление в жизни общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Физическое воспитание в системе подготовки специалистов в условиях высшей школы, её профессиональная направленность. Особенности ценностных ориентации студентов на физическую культуру.

Учебная программа по физической культуре для студентов. Содержание учебной программы, её основные разделы. Распределение студентов по учебным отделениям и группам. Критерии освоения учебной программы, зачётные требования и контрольные нормативы.

Внеучебные формы занятий физической культурой, спортом, туризмом. Массовые оздоровительные; физкультурные и спортивные мероприятия в вузе и на факультетах. Роль спортивного клуба и традиции вуза.

Тема 2. Естественнонаучные основы физического воспитания

Организм человека как единая сложная биологическая система. Нервная система. Сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная и выделительная системы. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки.

Двигательная активность как важнейший фактор взаимодействия организма с окружающей средой. Изменения, происходящие в организме при выполнении физических упражнений и под влиянием длительной спортивной тренировки. Паспорт физической и функциональной подготовленности студента.

Тема 3. Режим двигательной активности и работоспособность

Особенности организации и основные психофизиологические характеристики учебного труда студентов. Динамика работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности, факторы её определяющие. Критерии нервно-эмоционального утомления и переутомления студентов, их профилактика средствами физической культуры. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.

Основы физического самосовершенствования. Мотивы и формы занятий физическими упражнениями и спортом. Занятия физическими упражнениями и спортом в период зачётов и экзаменов.

Диагностика состояния здоровья организма под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его субъективные и объективные показатели. Использование стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и упражнений, тестов для оценки физического развития, функционального состояния систем организма, физической подготовленности.

Тема 4. Система физического воспитания

Краткое содержание систем физических упражнений и их особенности: атлетическая гимнастика, аэробика (ритмическая гимнастика, бодиденс), восточные системы упражнений (карате, ушу, йога и т.д). Организационные основы занятий различными оздоровительными системами.

Содержание, особенности нетрадиционных систем физических, упражнений (дыхательная гимнастика и др.)

Методический раздел

Цикл данных занятий направлен на формирование у слушателей навыков организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Каждая из предложенных тем раскрывается и осваивается на основе специально разработанных методических разработок. Методические умения и навыки приобретаются слушателями на практикумах, консультациях и закрепляются на последующих практических занятиях.

Примечание: Перечень основной тематики методических занятий может быть дополнен и расширен с учетом специфики каждого вуза.

Тема 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой

- а) причины травматизма и способы его предупреждения;
- б) характеристика травм на занятиях и их профилактика;
- в) требования к местам проведения занятий.

Тема 2. Основы самоконтроля

- а) самоконтроль, его субъективные и объективные показатели;
- б) оценка переносимости физических нагрузок по внешним признакам утомления.
- в) формирование умений и навыков замеров оценки частоты сердечных сокращений, артериального давления, жизненной емкости легких;

Тема 3. Оценка физического развития

- а) простейшие антропометрические измерения: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, сила кисти;
- б) весо - ростовой индекс, силовой индекс;
- в) сопоставление личных показателей с индексами и стандартами;
- г) составление личного паспорта здоровья (приложение 1,2)

Тема 4. Правила составления комплексов утренней гигиенической гимнастики

- а) значение утренней гигиенической гимнастики;
- б) классификация общеразвивающих упражнений (по анатомическому признаку);
- в) характерные особенности общеразвивающих упражнений;
- г) подбор индивидуальных комплексов упражнений соответственно своему заболеванию.

Самостоятельная работа слушателей

Тема 1. Изучение литературы по здоровому образу жизни.

Тема 2. Освоение комплексов утренней гигиенической гимнастики (УГГ) Самостоятельный подбор и демонстрация комплекса УГГ.

Второй год обучения

Основные задачи: воспитание осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, овладение знаниями и практическими умениями по самоконтролю, повышение уровня физической подготовленности, оценка динамики развития физических качеств, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 1. Основы физической и спортивной подготовки

Физическая подготовка: общая и специальная. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Основные средства и методические закономерности акцентированного развития физических качеств.

Спорт в системе физического воспитания.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Значение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Виды самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, атлетическая гимнастика, занятия тренировочного типа.

Содержание и основы методики самостоятельных занятий. Построение занятий: последовательность решения задач и соответствующий этому порядок чередования физических упражнений. Продолжительность, структура, периодичность занятий. Регулирование физической нагрузки. Сочетание объема и интенсивности нагрузки.

Контроль за состоянием организма. Дневник самоконтроля, отражающий динамику физического состояния, физического развития, физической подготовки, показателей функционального состояния систем организма.

Тема 3. Воспитание психических качеств и свойств личности средствами физической культуры

Основные приёмы самопознания личности (самонаблюдение, самоанализ, самооценка). Условия воспитания свойств личности: профессиональной направленности, общественной активности. Условия воспитания черт и особенностей характера личности: трудолюбия, дисциплинированности. Условия воспитания личностных качеств: интеллектуальных (творческого мышления, наблюдательности, продуктивной памяти, самосозидательности и т.д.), волевых (смелости, решительности, настойчивости, целеустремлённости, выдержки, терпимости), эмоциональных (эмоциональной устойчивости, чуткости, эстетического восприятия и др.). Условия воспитания специальных качеств: быстроты реакции, вестибулярной устойчивости, дифференцирования мышечных усилий, переключения, концентрации и устойчивости внимания.

Тема 4. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов

Определение ППФП, её цели и задачи. Социально - экономические факторы, определяющие необходимость и общую направленность ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Организация, формы и средства ППФП в учебном процессе вуза. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов по специальности, специализации.

Освоение прикладных знаний, формирование прикладных умений и навыков, развитие профессионально-значимых психофизических качеств, акцентирование занятий физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладные виды, спорта. Использование возможностей и опыта регулярных занятий физическими упражнениями и спортом для воспитания психологических свойств и качеств личности, необходимых будущему специалисту. Спортивные соревнования по прикладным видам спорта и их элементам как одно из средств ППФП.

Применительно к студентам специального учебного отделения **дополнительно** рекомендуются следующие лекции:

Тема 5. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему

Сердце - главный орган кровеносной системы.

Теоретические предпосылки для использования физических упражнений и регламентированной деятельности при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Влияние физических упражнений на показатели функциональной системы кровообращения.

Активизация венозного кровотока.

Тема 6. Влияние физических упражнений на дыхательную систему

Строение дыхательной системы. Физиологическая и функциональная связь мышечной деятельности и дыхания.

Резервные возможности дыхания при занятиях физическими упражнениями.

Значение дыхательной гимнастики для организма.

Методический раздел**Тема 1. Самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий физической культурой**

- а) оценка переносимости нагрузок по частоте сердечных сокращений, частоте дыхания;
- б) определение реакции организма на физические упражнения различной интенсивности (бег, общеразвивающие упражнения, упражнения для развития физических качеств);
- в) физиологическая кривая занятия.

Тема 2. Физическая активность в период экзаменационной сессии

- а) комплексы упражнений «минуты бодрости»;
- б) комплексы упражнений для укрепления мышц глаз при зрительном утомлении;
- в) разновидности аутогенной тренировки.

Тема 3. Профессионально - прикладная физическая подготовка применительно к конкретной специальности

- а) оценка уровня психофизических качеств, оказывающих положительное влияние на овладение избранной специальностью;
- б) методика развития профессионально значимых психофизических качеств.

Тема 4. Производственная гимнастика

- а) виды производственной гимнастики, организация ее проведения и методика составления комплексов с учетом условий и характера труда, индивидуальных особенностей занимающихся;
- б) профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры;
- в) разучивание различных вариантов комплекса упражнений, способствующих профилактике профессиональных заболеваний. Применительно к слушателям дополнительно рекомендуется следующая тема:

Тема 5. Составление комплексов упражнений, направленных на коррекцию заболевания

- а) составление комплексов упражнений с учетом показаний и противопоказаний к видам физических упражнений.

Самостоятельная работа студентов

Тема 1. Изучение литературы по вопросам самоконтроля.

Тема 2. Освоение знаний и приобретение навыков использования средств аэробной направленности.

Третий год обучения

Основные задачи: овладение знаниями и практическими умениями по активизации досуга, углубленное овладение техникой и тактикой одного из видов спорта (спортивная специализация по выбору), подготовка студентов к выполнению «Президентских тестов физической подготовленности», профессионально - прикладная физическая подготовка.

Тема 1. Диагностика и оценка уровня физического здоровья, способы управления его состояния

Понятие здоровья. Критерии здоровья. Комплексный подход в оздоровлении человека. Характеристика основных физических упражнений для повышения уровня здоровья. Построение занятий аэробной направленности.

Особенности методики занятий физическими упражнениями, связанные с возрастными изменениями организма.

Тема 2. История развития, основы техники и тактики избранного вида спорта

Исторический обзор. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка.

Тема 3. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований

Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка, проведение и судейство соревнований.

Методический раздел

Тема 1. Индивидуальная программа оздоровления организма и организация активного досуга

- а) оценка уровня здоровья;
- б) составление индивидуальной программы оздоровления организма;
- в) основы физкультурно-оздоровительных мероприятий в семье;
- г) семейные спортивные увлечения (бадминтон, волейбол, настольный теннис, катание на лыжах, коньках);
- д) игры аттракционы, эстафеты.

Тема 2. Методический семинар по правилам судейства в избранном виде спорта

- а) правила игры;
- б) правила отсчета времени;
- в) правила, касающиеся игроков;
- г) нарушения и наказания.

Тема 3. Динамика функциональной подготовленности и способы ее совершенствования

- а) определение динамики функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, двигательной систем;
- б) использование аэробных и анаэробных физических упражнений.

Самостоятельная работа студентов

Тема 1. Изучение литературы по избранному виду спорта.

Тема 2, Проведение спортивных соревнований.

Тема 3. Выполнение заданий преподавателя по развитию отстающих физических качеств.

5 Практический раздел

Содержание практического раздела программы направлено на формирование у слушателей единства знаний и практических умений по физической культуре, развитие физических, психомоторных, профессионально значимых качеств, двигательных умений и навыков, активное использование которых необходимо для организации здорового образа жизни, решения задач, возникающих в учебной, профессиональной, общественной, бытовой сферах жизнедеятельности, включения в процесс физкультурного самообразования и самосовершенствования.

Практический учебный материал для слушателей должен иметь оздоровительную, профилактическую направленность использования средств физического воспитания, отражать индивидуальный и дифференцированный подход к занимающимся в зависимости от уровня подготовленности, а также от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных патологическим процессом, включать специальные средства для устранения отклонений здоровья, физического развития и функционального состояния организма. Занятия должны носить преимущественно комплексный характер с использованием упражнений и средств, входящих в различные виды спорта. При этом целесообразно использовать, как можно шире, национальные виды спорта и подвижные игры.

При подборе средств необходимо соблюдать основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность, всесторонность и др.

Методический совет кафедры конкретизирует содержание практических занятий в рабочих учебных программах вуза в зависимости от его специфических особенностей, контингента, спортивно-технической базы и штатного состава.

Двигательные действия . Обучение и совершенствование

Общеразвивающие и специальные подготовительные и подводящие упражнения. Обучение системе движений. Совершенствование техники движений и нестандартных условиях с целью повышения результата. Ознакомление с прикладными способами выполнения разучиваемых движений.

Формирование двигательных умений и навыков в изучаемых видах, упражнениях и спорте. Закрепление двигательных навыков.

Воспитание устойчивости к утомлению, эмоциональным проявлениям и другим сбивающим факторам. Формирование способностей организма к эффективному выполнению двигательных действий.

Развитие физических качеств

(общая физическая подготовка)

Выносливость

Общая выносливость. Ходьба, бег трусцой, спортивное ориентирование, ходьба на лыжах, плавание, элементы ритмической гимнастики и др., выполняемые от 30 минут до 1 - 2 часов до утомления, равномерным и переменным методами преимущественно аэробной направленности.

Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

Национальные подвижные игры: «Жасырынбак» (Прятки), «Куаласпак» (Догонялки), «Урма доп», (Бьющий мяч), «Круг за кругом», «Гонки с выбыванием», терренкур (дозированная ходьба), чередование ходьбы и бега.

Специальная выносливость. Скоростная. Циклические и соревновательные упражнения переменным, повторным и интервальным методами, направленными преимущественно на развитие анаэробных возможностей.

Силовая. Повторными (до отказа) сериями силовых упражнений с отягощениями весом 30-70 % от максимального.

Выносливость в ациклических движениях. Длительное выполнение соревновательного упражнения или его элементов с превышением соревновательного времени. Увеличение числа повторений упражнения или его элементов в единицу времени за счет увеличения плотности (сокращения пауз) на одном занятии. Увеличение числа занятий в недельном цикле.

Сила и скоростно ~ силовые способности

Упражнения с отягощением собственного веса тела и отдельных его частей. Упражнения с отягощением веса партнёра и с его противодействием, с сопротивлением упругих предметов (эспандеров и резиновых амортизаторов), с отягощением гимнастических снарядов и тренажёров. Статические (изометрические) силовые упражнения. Соревновательные упражнения с отягощением. Атлетическая гимнастика.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Многократные прыжки с ноги на ногу и на одной ноге. Прыжки в глубину, вверх из глубокого приседа, вверх сразу после прыжка в глубину, прыжки с отягощением. Метание мячей, диска, толкание ядра, броски набивных мячей, Комплексное использование скоростно-силовых упражнений.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, регби, гандбол.

Национальные и подвижные игры: «Аркан тартыс» (Перетягивание каната), «Ак терек, кок терек» (Белый тополь, зеленый тополь), «Аксак каскыр» (Хромой волк), «Туйілген орамал» (Полотенце с узелком), «Бой петухов», «Кто дальше прыгнет» и т.д.

Быстрота движений

Повторные циклические упражнения при хорошо освоенной технике с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции (бег за лидером, с ускорением, под уклон, на коньках, плавание, велосипедный спорт и др.).

Специальные беговые упражнения.

Ускорения по внезапному сигналу. Эстафеты.

Выполнение с максимальной быстротой целостного упражнения или отдельных его элементов в ациклических видах спорта (гимнастика, спортивные игры, единоборства и др.). Выполнение в максимально быстром темпе соревновательных упражнений или их элементов в облегчённых условиях и с отягощением.

Метание облегчённых и утяжелённых снарядов поочередно со снарядами обычного веса. Спортивные, подвижные и национальные игры: «Салки», «Вызов номеров», «Кун мен тун» (День и ночь), «Орта - думан» (Веселая игра), «Каскулак» (Волк).

Координация движения

Систематическое разучивание и освоение новых координационно-сложных двигательных действий. Применение упражнений с быстрой перестановкой двигательной деятельности в связи с изменяющимися внешними условиями (гимнастика, спортивные игры, виды единоборств и др.).

Выполнение различных упражнений в необычных сочетаниях: прыжок в длину с места, стоя спиной к направлению прыжка; опорный прыжок с дополнительным поворотом перед приземлением; применение различных тактических комбинаций и технических приёмов в игре и др. Смена способов выполнения упражнений, изменение кинематических и динамических характеристик выполняемого движения. Увеличение запаса двигательных умений и навыков.

Спортивные игры: бадминтон, баскетбол, волейбол и настольный теннис.

Национальные и подвижные игры: «Соқыр теке» (Слепой козел), «Аксак тырна» (Хромой журавель), «Доп куалау» (Догонять мяч), «Бег командами», «Бег пингвинов».

Гибкость Упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличенной амплитудой движений. Активные свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой. Упражнения с увеличенной амплитудой движений за счет собственных усилий, с помощью партнёра или с отягощением.

Простые, пружинистые и маховые движения с дозированной и максимальной внешней помощью, с отягощениями и без них. Повторные пружинистые движения. Удержание статистических положений с возможно большей степенью растяжения без снарядов и с использованием гимнастических снарядов.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как составная часть процесса физического воспитания осуществляется с целью подготовки слушателей к особенностям будущей служебной деятельности.

Задачами профессионально-прикладной физической подготовки являются:

- овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, способствующими более успешному освоению профессии;
- акцентированное развитие и совершенствование профессионально значимых психических и физических качеств средствами физической культуры;
- совершенствование психофизиологических возможностей организма;
- овладение научной организацией труда через средства физической культуры;
- воспитание средствами физической культуры и спорта волевых и организаторских качеств, необходимых будущим руководителям отделов и служб ОВД.

Выбор средств ППФП должен быть обусловлен направленностью на обеспечение эффективной адаптации организма к сложным факторам служебной деятельности (повышать

устойчивость к микроклиматическим условиям несения службы), а также расширять арсенал прикладных двигательных координаций, активно участвовать в формировании и закреплении навыков.

6. Методические знания, умения и навыки. Методы самоконтроля и восстановления

Методическая подготовка слушателей направлена на формирование готовности к активному, инициативному, самостоятельному использованию средств физического воспитания для личного физического совершенствования, а также для проведения оздоровительной, рекреативной, спортивной и воспитательной работы в вузе, на производстве, по месту жительства и в семье. Необходимые для этого знания, умения, навыки и мотивационно-ценностное отношение формируются в процессе учебных занятий, закрепляются и совершенствуются во внеучебной деятельности студентов на самостоятельной основе.

На практических занятиях студенты овладевают приёмами самопознания, саморегуляции и самоуправления состоянием организма, которые обеспечивают повышение психических и физических возможностей организма при выполнении интеллектуальной и физкультурно-спортивной деятельности, активизируют процессы восстановления, повышают устойчивость психоэмоционального состояния в разнообразных условиях жизни и деятельности.

Методы самоконтроля предполагают формирование у студентов навыков по оценке физического развития и функционального состояния организма по индексам, стандартам, функциональным пробам и физической подготовленности с помощью тестов.

Для снятия умственного и физического утомления, повышения работоспособности студенты осваивают методы восстановления: активный отдых, мышечная релаксация, психорегулирующая тренировка, массаж и самомассаж, гидропроцедуры и другие.

В число обязательных умений для студентов первого года обучения входят:

- оценка физического развития и функционального состояния систем организма;
- проведение тестирования уровня развития основных физических качеств и оценка физической подготовленности;
- составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.

Второй год обучения

- определение динамики развития физических качеств за 2 года обучения;
- проведение с группой комплекса производственной гимнастики;
- разработка комплексов упражнений, направленных на развитие определённого физического качества (по заданию преподавателя).

Третий год обучения

- составление индивидуальной программы оздоровления организма;
- сопоставление результатов тестирования физических качеств с нормативами «Президентских тестов физической подготовленности»;
- участие в судействе соревнований.

Кафедра физического воспитания самостоятельно планирует выбор спортивных и подвижных игр, используемых в процессе физического воспитания в зависимости от наличия материально-технической базы.

7. Совершенствование в избранном виде спорта

Специальные подготовительные и подводящие упражнения для освоения и совершенствования потенциала технических приёмов и соревновательных действий в избранном виде спорта. Обучение системе движений. Совершенствование техники движений в нестандартных условиях с целью достижения результатов. Освоение прикладных способов выполнения изучаемых приёмов. Формирование двигательных умений и навыков в процессе совершенствования технико-тактических приёмов. Автоматизированное управление арсеналом двигательных действий в соревновательной практике. Воспитание устойчивости к утомлению, эмоциональным проявлениям и другим сбивающим факторам. Формирование способностей организма к эффективному и вариативному выполнению двигательных действий в соревнованиях. Связь и взаимосвязь физической, технической, тактической, психологической подготовки. Роль интегральной подготовки в учебно-тренировочном процессе. Учебные, учебно-тренировочные, квалификационные соревнования как фактор интегральной подготовки.

8. Зачёт и зачётные требования

Дифференцированный зачёт по физической культуре выставляется в конце каждого семестра. Содержание зачетных требований доводится до сведения студентов в начале учебного года. Кафедры физического воспитания вузов могут самостоятельно разрабатывать свои системы зачетных требований.

В содержание зачётных требований включается:

- прохождение медицинского осмотра;
- выполнение (в часах) установленной учебной нагрузки;
- выполнение тестов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке.

В перечень обязательных тестов входят упражнения, являющиеся составной частью нормативных требований «Президентских тестов физической подготовленности» и определяющие уровень развития:

- скоростно-силовой подготовленности - бег 100 м с низкого старта, прыжки в длину с места;
- силы отдельных групп мышц - подтягивание на перекладине у мужчин, поднятие туловища из положения лежа на спине, согнув ноги, кисти рук к плечам за 1 минуту у женщин;
- выносливости - бег 3000 м у мужчин и 1000 м у женщин;
- знание теоретического и методического материала;
- результаты участия в соревнованиях.

По годам обучения разработан взаимокоординированный цикл лекций, методических, практических и самостоятельных занятий по научно-методическим основам физической культуры и спорта, принципам здорового образа жизни.

Нормативные требования по ППФП разрабатываются кафедрами физического воспитания каждого вуза с учетом направлений специальности высшего профессионального образования.

Контрольные нормативы по физической подготовленности принимаются в начале учебного года как контрольные, характеризующие исходный уровень, а в конце года - как определяющие динамику физической подготовленности за прошедший учебный год (приложения 4,5).

Применительно к студентам специального медицинского отделения рекомендуется использование следующих тестов:

- ускоренная ходьба 1500 м женщины; 2000 м мужчины;
- бросок набивного мяча из-за головы, из положения сидя ноги врозь (вес мяча 1 кг - женщины, 3 кг - мужчины). Фиксируется лучший результат из 3-х попыток;
- метание теннисного мяча в щит 100 см x 100 см, расположенный на высоте 2-х метров. Фиксируется лучший результат из 3-х попыток (приложения 6,7).

Кафедра может включать в зачётные требования и другие тесты, определяющие уровень развития физических качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности студентов. Однако общее число тестов не должно превышать пяти в одном семестре.

Определение уровня физического здоровья мужчин (по Г.Л.АПАНАСЕНКО)

| Показатели | Единица Измерения | РЕЗУЛЬТАТЫ | | | | |
|---|----------------------|------------|-----------|-----------|----------|----------|
| | | | | | | |
| Масса тела | | 501 и > | 451-500 | 450 и < | | |
| Рост | | | | | | |
| Баллы | Кол-во | -2 | -1 | 0 | - | - |
| Жизненная емкость | Мл/кг | 50 и < | 51-55 | 56-60 | 61-65 | 66 и > |
| Масса тела | | | | | | |
| Баллы | Кол-во | 0 | 1 | 2 | 4 | 5 |
| Динамометрия Масса тела | % | 60 и < | 61-65 | 66-70 | 71-80 | 81 и > |
| Масса тела | | | | | | |
| Баллы | Кол-во | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ЧСС х АД(систол.) | | 111 и > | 95-100 | 85-94 | 70-84 | 69 и < |
| 100 | | | | | | |
| Баллы | Кол-во | -2 | 0 | 2 | 3 | 4 |
| Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек. | Мин, сек. | 3,0 | 2,0-3,0 | 1,30-1,59 | 1,0-1,29 | 0,59 и < |
| Баллы | Кол-во | -2 | 1 | 3 | 5 | 7 |

Примечание: уровень здоровья оценивается по сумме баллов: «отлично» - 17-21, «хорошо» - 14-16. «удовлетворительно» - 10-13, «плохо» - 5 -9, «очень плохо» - 4.

Определение уровня физического здоровья женщин (по Г.Л. АПАНАСЕНКО)

| Показатели | Единица Измерения | РЕЗУЛЬТАТЫ | | | | |
|--|----------------------|------------|-----------|-----------|----------|----------------------|
| | | 452 и > | 351- 451 | 350 и < | - | - |
| Масса тела / Рост | | 452 и > | 351- 451 | 350 и < | - | - |
| Баллы | Кол-во | -2 | -1 | 0 | - | - |
| Жизненная емкость /Масса тела | | 39 и < | 40-45 | 46-50 | 51-56 | 57 и > |
| Баллы | Кол-во | 0 | 1 | 2 | 4 | 5 |
| Динамометрия/ Масса тела | % | 40 и < | 41-50 | 54-55 | 56-60 | 61 и > |
| Баллы | Кол-во | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ЧСС х АД (систол.)/ 100 | | 111 и> | 95-110 | 85-94 | 84-70 | 69 и < |
| Баллы | Кол-во | -2 | 0 | 2 | 3 | ■ - |
| Время восстановления ЧСС после 20 приседаний | Мин, сек. | >3,0 | 2,0-3,0 | 1,30-1,59 | 1,0-1,29 | |
| Баллы | Кол-во | -2 | 1 | 3 | 5 | 7 |

Примечание: уровень здоровья оценивается по сумме баллов: «отлично» - 17-21, «хорошо» - 14-16, «удовлетворительно» - 10-13, «плохо» - 5-9, «очень плохо» - 4.

**Обязательные контрольные нормативы
для оценки физической подготовленности студентов
основного и спортивного учебных отделений**

Мужчины

| Виды упражнений | Медицинская Группа | Н О Р М А Т И В Ы | | | | |
|----------------------------|--------------------|-------------------|-------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| | | | Хорошо - 4 | Удовлетворительно - 3 | Неудовлетворительно-2 | Плохо -1 |
| 100м, сек | Основная | 13,3 | 13,4 -13,9 | 14,0-14,6 | 14,7-15,2 | 15,3 |
| | Подготовит. | 13,6 | 13,7-14,2 | 14,3-14,9 | 15,0-15,5 | 15,6 |
| 3000м, мин.,сек. | Основная | 12.30 | 12.31-13.30 | 13.31-14.30 | 14.31-15.30 | 15.31 |
| | Подготовит. | 13.00 | 13.01-14.00 | 14.01-15.00 | 15.01-16.00 | 16.01 |
| Прыжок в длину с места, см | Основная | 245 | 233-244 | 218-232 | 206-217 | 205 |
| | Подготовит. | 240 | 228-239 | 215-227 | 200-214 | 199 |
| Подтягивание, кол-во раз | Основная | 15 | 12-14 | 7-11 | 4-6 | 3 |
| | Подготовит. | 13 | 10-12 | 5-9 | 3-4 | 2 |

**Обязательные контрольные нормативы
для оценки физической подготовленности
студентов основного и спортивного учебных отделений**

Женщины

| Виды упражнений | Медицинская группа | Н О Р М А Т И В Ы | | | | |
|--------------------------------------|--------------------|-------------------|------------|-----------------------|-------------------------|-----------|
| | | Отлично - 5 | Хорошо - 4 | Удовлетворительно - 3 | Неудовлетворительно - 2 | Плохо - 1 |
| Бег 100м(сек.) | Основная | 16,2 | 16,3-17,2 | 17,3-18,4 | 18,5-19,4 | 19,5 |
| | Подготовит. | 16,8 | 16,9-17,8 | 17,9-19,0 | 19,1-20,0 | 20,1 |
| Бег 1000м (мин.,сек.) | Основная | 4.35 | 4.36-5.00 | 5.01-5.27 | 5.28-5.52 | 5.53 |
| | Подготовит. | 4.48 | 4.49-5.13 | 5.14-5.40 | 5.41-6.05 | 6.06 |
| Прыжок в длину с/м(см) | Основная | 190 | 178-189 | 163-177 | 151-162 | 150 |
| | Подготов. | 183 | 171-182 | 156-170 | 144-155 | 143 |
| Поднимание туловища кол-в раз в мин. | Основная | 44 | 39-43 | 32-38 | 27-31 | 26 |
| | Подготовит. | 41 | 36-40 | 29-35 | 24-28 | 23 |

Примерные контрольные нормативы для студентов специального учебного отделения

Мужчины

| Виды упражнений | Единица измерения | Курс обучения | Оценка | | |
|--|-------------------|---------------|--------|-------------|-------------------|
| | | | | хорошо | Удовлетворительно |
| I. Ускоренная ходьба 2000 м | Мин., сек. | 1 | 14.20 | 14.21-14.40 | 14.41-15.00 |
| | | | 13.50 | 13.51-14.10 | 14.11-14.30 |
| | | | 13.20 | 13.21-13.40 | 13.41-14.00 |
| 2. Из положения - сед ноги врозь, бросок набивного мяча (вес 1 кг) из-за головы три попытки | Метры, сантиметры | 1 | 5.80 | 5.79-5.30 | 5.29-4.80 |
| | | | 6.00 | 5.99-5.50 | 5.49-5.00 |
| | | | 6.20 | 6.19-5.70 | 5.69-5.20 |
| 3. Метание теннисного мяча в щит (размер 100 см х 100 см), расположенного на высоте 2 м, три попытки | Метры | 1 | 25 | 20 | 15 |
| | | | 27 | 22 | 17 |
| | | | 30 | 25 | 20 |

Примечание (по методическому разделу программы):

- 1 курс - составить и выполнить комплекс упражнений гигиенической гимнастики на оценку «сдано»;
- 2 курс - составить и выполнить комплекс по своему заболеванию на оценку «сдано»;
- 3 курс - участие в судействе основных спортивно-массовых мероприятий вуза;

Примерные контрольные нормативы для студентов специального учебного отделения

Женщины

| Виды упражнений | Единица измерения | Курс обучения | Оценка | | |
|--|-------------------|---------------|--------|-------------|-------------------|
| | | | | хорошо | удовлетворительно |
| 1. Ускоренная ходьба 1500 м | Мин., сек. | 1 | 13.30 | 13.31-13.50 | 13.51-14.10 |
| | | | 13.10 | 13.11-13.30 | 13.31-13.50 |
| | | | 12.50 | 12.51-13.10 | 13.11-13.30 |
| 2. Из положения - сед ноги врозь, бросок набивного мяча (вес 1 кг) из-за головы, три попытки | Метры, сантиметры | 1 | 5.00 | 4.99-4.50 | 4.49- 4.00 |
| | | | 5.30 | 5.29-4.80 | 4.79- 4.30 |
| | | | 5.60 | 5.59-5.10 | 5.09-4.60 |
| 3. Метание теннисного мяча в щит (размер 100 см х 100 см), расположенного на высоте 2 м, три попытки | Метры | 1 | 20 | 15 | 10 |
| | | | 22 | 17 | 12 |
| | | | 25 | 25 | 15 |

Примечание (по методическому разделу программы):

- 1 курс - составить и выполнить комплекс упражнений гигиенической гимнастики на оценку «сдано»;
- 2 курс - составить и выполнить комплекс по своему заболеванию на оценку «сдано»;
- 3 курс - участие в судействе основных спортивно-массовых мероприятий вуза;

КАРАГАНДИНСКАЯ АКАДЕМИЯ им. Б. БЕЙСЕНОВА

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

УТВЕРЖДАЮ

**Заместитель начальника Академии
по учебной работе
полковник полиции**

Кызылов М.А.

_____ 2012 г.
« _____ » _____

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РУКОПАШНОМУ БОЮ**

**для специальности
«050303 – Правоохранительная деятельность»**

Количество часов 450

КАРАГАНДА - 2 0 1 2 -

Рабочая учебная программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Типовой учебной программы дисциплины «Физическая культура», утвержденной и введенной в действие приказом № 541 Министерства образования и науки Республики Казахстан от 10 июля 2002 г.

Составители: С.У. Асаинов полковник полиции, начальник кафедры физической подготовки; Ж.Ж.Кишкинтаев майор полиции, старший преподаватель кафедры физической подготовки.

Рабочая учебная программа дисциплины «Физическая культура» обсуждена на заседании кафедры «Физической подготовки» от «23» мая 2012 г. Протокол № 19

Начальник кафедры _____ С.У. Асаинов

Рассмотрена и рекомендована Методическим советом Академии.

Протокол № 10 от «___» июня 2012 года.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение.

Рабочая учебная программа по «Физической культуре и рукопашному бою» разработана в соответствии с государственным общеобязательным стандартом образования Республики Казахстан /Бакалавриат/ по специальности «050303 – правоохранительная деятельность» ГОСО РК 3.08.281-2006 утверждённого и введенного в действие Приказом Министерства образования и науки Республики Казахстан от 23 декабря 2005 г. № 779, на основе требований типовой учебной программы по «Физической культуре», утвержденной и введенной в действие приказом № 541 Министерства образования и науки Республики Казахстан от 10 июля 2002 г.

Настоящая рабочая учебная программа, руководствуется положениями Закона Республики Казахстан от 02.12.1999 г. № 490-1 «О физической культуре и спорте», Указа Президента Республики Казахстан от 28.12.2006 г. № 230 «О государственной программе развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2007-2011 годы», послания Президента Республики Казахстан от 10-11 октября 1997 года «Казахстан - 2030», Постановления Правительства Республики Казахстан от 21 декабря 2007 г. № 1260 «Об утверждении программы «Здоровый образ жизни» на 2008-2016 годы», приказа МВД Республики Казахстан № 260 от 22.06.2007 года «О совершенствовании физической, стрелковой подготовки и спорта в органах внутренних дел, учебных заведениях Министерства внутренних дел Республики Казахстан» и Приказа МВД Республики Казахстан № 185 от 14.05.2009г. «Об утверждении Инструкции по организации обеспечения мер безопасности и охраны здоровья при проведении занятий по боевой, физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Республики Казахстан».

Программа направлена на максимальное приближение учебного процесса по физической культуре и рукопашному бою к практике деятельности органов Министерства внутренних дел Республики Казахстан.

1.1 Аннотация дисциплины

Физическая культура и рукопашный бой в высших учебных заведениях МВД Республики Казахстан является неотъемлемой частью национальной программы по формированию общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, формирования общей и профессиональной подготовленности специалистов органов МВД, способных эффективно решать оперативно-служебные задачи.

Как учебная дисциплина, обязательна для всех специальностей, обеспечивает профилированную физическую готовность, воспитание осознанной потребности ведения здорового образа жизни, является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизического состояния слушателей в процессе профессиональной подготовки специалистов органов МВД Республики Казахстан.

1.2 Целью преподавания учебной дисциплины

«Физическая культура и рукопашный бой» является:

- овладение системой знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих физическое совершенствование, укрепление здоровья, подготовку к высокой творческой профессиональной активности, воспитание гармонично развитых специалистов для органов Министерства внутренних дел Республики Казахстан, способных эффективно решать оперативно-служебные задачи, в том числе в экстремальных ситуациях (задержание опасных вооруженных преступников, обеспечение законности и правопорядка при чрезвычайных обстоятельствах), и готовых к защите Родины.

Занятия физической подготовкой и рукопашным боем предусматривают решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- сформировать мотивационно - ценностное отношение к физической культуре и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;

- дать базовые научно - обоснованные знания об использовании физической культуры и спорта в развитии жизненно важных физических качеств и их совершенствовании, многолетнем сохранении здоровья и поддержании оптимальной профессиональной работоспособности;

- обеспечить приобретение разносторонних умений и навыков по развитию физических способностей, социально-культурного опыта и социально-культурных ценностей физической культуры и спорта;

- развить организационные способности и возможности, используя различные формы физкультурно - спортивной деятельности;

- научить управлять психическим состоянием, используя средства и методы физической культуры;

- обеспечить научно-обоснованное дифференцированное управление физическими и физиологическими резервами организма с учетом индивидуальных биологических возможностей, профессиональной деятельности, используя системы физических упражнений и факторы внешней среды;

- научить использовать физические упражнения, виды спорта в досуге и здоровом образе жизни (ЗОЖ);

- научить использовать оздоровительно-реабилитационные средства физической культуры, спортивно - оздоровительного туризма, систем упражнений, (развивающих, профилактических, восстанавливающих) с целью, профилактики лечения профзаболеваний;

- подготовить к выполнению нормативов по физической подготовке и требований по рукопашному бою объявленных приказом МВД Республики Казахстан N 260 от 22.06.2007 г.;

- подготовить к освоению профессионально-прикладной физической подготовки, рукопашного боя, включающих специальную физическую подготовленность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических и психомоторных способностей;

- совершенствовать спортивное мастерство слушателей-спортсменов.

1.3 Задачи преподавания дисциплины

Практическая направленность занятий по физической подготовке и боевым приемам борьбы обеспечивается реализацией требований Законов «Об органах внутренних дел Республики Казахстан» от 21 декабря 1995г. № 2707; "О физической культуре и спорте" от 02.12.1999г. № 490-ІЗРК; Указа Президента Республики Казахстан от 28.12.2006г. № 230 «О государственной программе развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2007-2011 годы»; Постановление Правительства № 774 от 24.06.1996г. о введении "Положения о Президентских тестах физической подготовленности населения Республики Казахстан"; Постановление Правительства Республики Казахстан от 21 декабря 2007г. № 1260 «Об утверждении программы «Здоровый образ жизни» на 2008-2016 годы»; Приказов МВД РК № 260 от 22.06.2007г. «О совершенствовании физической, стрелковой подготовки и спорта в органах внутренних дел, учебных заведениях Министерства внутренних дел Республики Казахстан» и № 185 от 14.05.2009г. «Об утверждении Инструкции по организации обеспечения мер безопасности и охраны здоровья при проведении занятий по боевой, физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Республики Казахстан» и предусматривает решение следующих образовательных и оздоровительных задач:

- дать научно - обоснованные знания об использовании профессионально-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта в развитии жизненно важных физических качеств и их совершенствовании, многолетнем сохранении здоровья и поддержании оптимальной профессиональной работоспособности;

- сформировать мотивационно - ценностное отношение к профессионально-прикладной физической подготовки и физической культуре и потребность в систематическом повышении уровня профессионально-прикладных физических качеств, направленных на успешное выполнение служебных обязанностей сотрудников ОВД;

- обеспечить приобретение разносторонних умений и навыков по развитию физических способностей, профессионального опыта и социально-культурных ценностей физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки;

- развить организационные способности и возможности, используя различные формы профессионально-прикладной физической подготовки;

- научить управлять психическим состоянием, используя средства и методы физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки;

- обеспечить научно-обоснованное дифференцированное управление физическими и физиологическими резервами организма, с учетом индивидуальных биологических возможностей, характера профессиональной деятельности, используя системы физических упражнений и факторы внешней среды;

- научить использовать физические упражнения, виды спорта в досуге и здоровом образе жизни (ЗОЖ);

- научить использовать оздоровительно-реабилитационные средства физической культуры, спортивно-оздоровительного туризма, систем упражнений (развивающих, профилактических, восстанавливающих), с целью профилактики и лечения профзаболеваний.

1.4 Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

Физическая культура и рукопашный бой в высших учебных заведениях МВД Республики Казахстан является неотъемлемой частью национальной программы по формированию общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, формирования общей и профессиональной подготовленности специалистов органов МВД, способных эффективно решать оперативно-служебные задачи.

Как учебная дисциплина, обязательна для всех специальностей, обеспечивает профилированную физическую готовность, воспитание осознанной потребности ведения здорового образа жизни, является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизического состояния слушателей в процессе профессиональной подготовки специалистов органов МВД Республики Казахстан.

Основные положения данной программы тесно увязаны с Законом Республики Казахстан от 02.12.1999 г. № 490-1 «О физической культуре и спорте», Указа Президента Республики Казахстан от 28.12.2006 г. № 230 «О государственной программе развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2007-2011 годы», посланием Президента Республики Казахстан от 10-11 октября 1997 года «Казахстан 2030», Постановления Правительства Республики Казахстан от 21 декабря 2007 г. № 1260 «Об утверждении программы «Здоровый образ жизни» на 2008-2016 годы», Приказа МВД Республики Казахстан № 260 от 22.06.2007г. «О совершенствовании физической, стрелковой подготовки и спорта в органах внутренних дел, учебных заведениях Министерства внутренних дел Республики Казахстан» и приказа МВД Республики Казахстан № 185 от 14.05.2009г. «Об утверждении Инструкции по организации обеспечения мер безопасности и охраны здоровья при проведении занятий по боевой, физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Республики Казахстан»;

На основе настоящей рабочей учебной программы кафедры физической подготовки высших учебных заведений МВД РК могут вносить научно-обоснованные изменения и дополнения в формы, организацию, содержание, методы и зачетные требования, с учетом климатических и иных условий, особенностей профессиональной подготовки специалистов, наличия педагогического состава, материально-технического обеспечения и т.д.

1.5 Требования к уровню содержания дисциплины. Обязанности слушателей.

Квалификационные требования по физической культуре и рукопашному бою слушателей в ВУЗе МВД Республики Казахстан

Минимум знаний, умений и навыков

Слушатель должен знать:

- социальные функции физической культуры и спорта;
- системы физического воспитания;
- основы теории и методики физической культуры и спорта;
- особенности реакций организма на различные режимы физической активности и работоспособности;
- наиболее значимые психофизические и функциональные показатели, влияющие на профессиональную деятельность и основные формы, способы и методы их регуляции;
- гигиенические основы управления здоровьем;
- профилактику профессиональных заболеваний.

Слушатель должен уметь:

- использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания специальной профессиональной работоспособности, здоровья и профилактики профессиональных заболеваний;
- планировать, контролировать и управлять физической и функциональной подготовленностью;
- составлять комплексы утренней и производственной гимнастики.

Слушатель должен иметь навыки:

- показа выполнения физических упражнений, оценки адекватности нагрузок физиологическим возможностям организма;
- управления физической подготовленностью;
- проведения утренней и производственной гигиенической гимнастики;
- здорового образа жизни личности, семьи;
- техники выполнения, тактики и правил проведения соревнований в избранном и прикладных видах спорта;

Перечень смежных дисциплин

Физическая культура и рукопашный бой как учебная дисциплина основана на теории и методике физического воспитания, тесно взаимосвязана и опирается на такие смежные науки, как анатомия, физиология человека, физиология физических упражнений, гигиена, врачебный контроль, валеология, частные спортивные дисциплины, педагогика, психология, биология.

Формы организации занятий

Физическая культура и рукопашный бой в вузе осуществляется в следующих формах:

Учебные занятия

Теоретические, методические и практические занятия являются основными формами физического воспитания слушателей, предусматриваются в учебных планах по всем видам специальностей и включаются в сетку часов учебного расписания вуза не менее 4 часов в неделю. При составлении учебного расписания двухчасовые занятия по 2 академических часа планируются равномерно в течение недели. Не разрешается совмещение двух пар занятий по физической подготовке и рукопашному бою в один день.

Внеучебные формы занятий

- физические упражнения в режиме учебного дня (физкультурные паузы, физкультурные минутки);
- занятия в спортклубах, секциях по интересам;
- индивидуальные занятия физическими упражнениями, туризмом;
- массовые оздоровительные, физкультурные мероприятия (Дни здоровья, пробеги, спортивные праздники, Спартакиады).

Комплексное использование всех видов форм физического воспитания помогает внедрить физическую культуру в образ жизни слушателей, способствует достижению оптимального уровня физической активности (не менее 8-10 часов в неделю). В процессе занятий на протяжении всего периода обучения необходим постепенный переход с учебной на внеучебную и внеаудиторную работу с учетом интересов к видам спорта, к системам физических упражнений, превратив обязательные уроки физической культуры в уроки физического образования.

1.6 Методика изучения дисциплины

Методические знания, умения и навыки. Методы самоконтроля и восстановления

Методическая подготовка слушателей направлена на формирование готовности к активному, инициативному, самостоятельному использованию средств физического воспитания для личного физического совершенствования, а также. Для проведения оздоровительной, рекреативной, спортивной и воспитательной работы в вузе, на службе, по месту жительства и в семье. Необходимые для этого знания, умения, навыки и мотивационно-ценностное отношение формируются в процессе учебных занятий, закрепляются и совершенствуются во внеучебной деятельности слушателей на самостоятельной основе.

На практических занятиях слушатели овладевают приёмами самопознания, саморегуляции и самоуправления состоянием организма, которые обеспечивают повышение психических и физических возможностей организма при выполнении интеллектуальной и физкультурно-спортивной деятельности, активизируют процессы восстановления, повышают устойчивость психоэмоционального состояния в разнообразных условиях жизнедеятельности.

Методы самоконтроля предполагают формирование у слушателей навыков по оценке физического развития и функционального состояния организма по индексам, стандартам, функциональным пробам и физической подготовленности с помощью тестов.

Для снятия умственного и физического утомления, повышения работоспособности слушатели осваивают методы восстановления: активный отдых, мышечную релаксацию, психорегулирующую тренировку, массаж и самомассаж, гидропроцедуры и другие.

В число обязательных умений для слушателей первого года обучения входят:

- оценка физического развития и функционального состояния систем организма;
- проведение тестирования уровня развития основных физических качеств и оценка физической подготовленности;
- составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.

Второй год обучения

- определение динамики развития физических качеств за 2 года обучения;
- проведение с группой комплекса производственной гимнастики;

Третий год обучения

- разработка комплексов упражнений, направленных на развитие определённого физического качества (по заданию преподавателя).
- составление индивидуальной программы оздоровления организма;

Четвертый год обучения

- сопоставление результатов тестирования физических качеств с нормативами «Президентских тестов физической подготовленности»;
- участие в судействе соревнований.

Кафедра физической подготовки самостоятельно планирует выбор спортивных и подвижных игр, используемых в процессе физического воспитания в зависимости от наличия материально-технической базы.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Специальные подготовительные и подводящие упражнения для освоения и совершенствования потенциала технических приёмов и соревновательных действий в избранном виде спорта. Обучение системе движений. Совершенствование техники движений в нестандартных условиях с целью достижения результатов. Освоение прикладных способов выполнения изучаемых приёмов. Формирование двигательных умений и навыков в процессе совершенствования технико-тактических приёмов. Автоматизированное управление арсеналом двигательных действий в соревновательной практике. Воспитание устойчивости к утомлению, эмоциональным проявлениям и другим сбивающим факторам. Формирование способностей организма к эффективному и вариативному выполнению двигательных действий в соревнованиях. Связь и взаимосвязь физической, технической, тактической, психологической подготовки. Роль интегральной подготовки в учебно-тренировочном процессе. Учебные, учебно-тренировочные, квалификационные соревнования как фактор интегральной подготовки.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для групп отделения спортивного совершенствования (ГОСС)

| № | Наименование разделов | Всего часов по годам обучения | | | | |
|---|---|-------------------------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | I к | II к | III к | IVк | Всего |
| 1 | Раздел 1. Теория (лекция). | 4 | 4 | 4 | - | 12 |
| 2 | Раздел 2. Практика (инструкторская, судейская, тренерская). | 4 | 4 | 6 | 6 | 20 |
| 3 | Раздел 3. Выполнение контрольных нормативов. | 4 | 6 | 8 | 6 | 24 |
| 4 | Раздел 4. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая, тактическая подготовка и участие в соревнованиях. Раздел 5. Рукопашный бой. | 198 | 196 | 192 | 102 | 688 |
| 5 | | 78 | 78 | 78 | 42 | 276 |
| | И Т О Г О: | 288 | 288 | 288 | 156 | 1020 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ В ОТДЕЛЕНИЯХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

РАЗДЕЛ 1. Теория

Тема 1-11. Содержание тем, аналогичное содержанию тем для групп основного отделения.

Тема 12. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Двигательная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержки здоровья и работоспособности.

Тренировка - процесс формирования двигательных навыков. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы: органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Краткие сведения о функциональных показателях тренированности, об особенностях изменения физиологических функций организма в зависимости от объема и интенсивности нагрузок.

Тема 13. Основы методики обучения.

Краткая характеристика педагогических принципов в процессе обучения :наглядности, сознательности, доступности, систематичности, последовательности и прочности. Значение и взаимосвязь всесторонней физической, технической, тактической и теоретической подготовки, воспитание психологических качеств для достижения высоких спортивных результатов. Методика обучения отдельным действиям и приемам: пути совершенствования технического мастерства. Формы и методы проведения учебных занятий и требования, предъявленные к их проведению.

Тема 14. Правила соревнований, их организация и проведение по избранному виду спорта.

Допуск участников к соревнованиям. Возрастное деление спортсменов, порядок проведения соревнований. Заявка, личные документы участника. Костюм спортсмена и экипировка. Порядок жеребьевки участия спортсменов в соревнованиях. Права и обязанности участников, судей, представителей и капитанов команд. Судейская коллегия. Порядок проведения личных и командных соревнований. Протесты на результаты соревнования.

РАЗДЕЛ 2. Практика

Тема 1. Инструкторская практика.

Предусматривает овладение основами методики обучения по соответствующему виду спорта (составлению плана занятия, проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия)

Тема 2. Судейская практика.

Включает практическую отработку правил судейства в составе судейской коллегии на соревнованиях, а также работу с технической документацией.

Тема 3. Тренерская практика.

Предусматривает овладение знаниями по организации и проведению учебно-тренировочных занятий в секциях.

РАЗДЕЛ 3. Общая физическая и специальная подготовка, участие в соревнованиях

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, тяжелой атлетики, атлетической гимнастики, спортивной борьбы, плавания.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнение для целенаправленного развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), необходимых для избранного вида спорта.

Тема 3. Техническая подготовка.

Изучение и совершенствование техники избранного вида спорта.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Изучение и совершенствование тактики избранного вида спорта.

Тема 5. Участие в соревнованиях.

Подготовка для участия в соревнованиях. Участие в контрольных, классификационных соревнованиях.

Материалы по контролю и оценке учебных достижений обучающихся

Дифференцированный зачёт по физической подготовке и рукопашному бою выставляется в конце каждого семестра. Экзамен проводится на выпускном курсе после окончания седьмого семестра. Содержание зачетных и экзаменационных требований доводится до сведения слушателей в начале учебного года. Кафедры физической подготовки вузов могут самостоятельно разрабатывать свои системы зачетных требований.

В содержание экзаменационных и зачетных требований включается:

- прохождение медицинского осмотра;
- выполнение (в часах) установленной учебной нагрузки;
- выполнение тестов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке.

В перечень обязательных тестов входят упражнения, являющиеся составной частью нормативных требований «Президентских тестов физической подготовленности», определяющие уровень развития силы, быстроты, выносливости:

- знание теоретического и методического материала;
- результаты участия в соревнованиях.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

МУЖЧИНЫ

| № | Виды испытаний | Ед. изм | Оценка | Период обучения | | | | ССК |
|--|---------------------------------|------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------|
| | | | | I Курс | II курс | III курс | IV курс | |
| I. Оценка уровня силовой подготовки | | | | | | | | |
| 1 | Подтягивание на перекладине или | кол-во раз | отл. хор. удов. | 13 11 9 | 14 12 10 | 15 13 11 | 18 15 12 | 18 |
| 2 | Комплексно-силовое упражнение | кол-во раз | отл. хор. удов. | 4 3 2 | 5 4 3 | 6 5 4 | 7 6 5 | |
| II. Оценка уровня скоростной подготовки | | | | | | | | |
| 1 | Бег 100 метров | сек. | отл. хор. удов. | 13,2 13,7 14,2 | 13,1 13,6 14,1 | 13,0 13,5 14,0 | 12,8 13,3 13,8 | 12,8 |
| 2 | Челночный бег 10 X 10 метров | сек. | отл. хор. удов. | 24,8 25,8 26,8 | 24,4 25,4 26,4 | 24,0 25,0 26,0 | 23,8 24,8 25,8 | |
| III. Оценка уровня выносливости | | | | | | | | |
| 1 | Бег 1000 метров | мин. сек. | отл. хор. удов. | 3.40 3.50 4.00 | 3.35 3.45 3.55 | 3.30 3.40 3.50 | 3.25 3.35 3.45 | |
| 2 | Бег 3000 метров | мин. сек. | отл. хор. удов. | 12.50 13.10 13.30 | 12.40 13.00 13.20 | 12.30 12.50 13.10 | 11.30 12.30 12.50 | 11.30 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---------------------|-----------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------|
| 3 | Бег на лыжах 5 км | мин. сек. | отл. хор. удов. | 25.00 26.00 27.00 | 24.00 25.00 26.00 | 23.00 24.00 25.00 | 22.00 23.00 24.00 | 22.00 |
| IV. Прикладные навыки | | | | | | | | |
| 1 | Плавание 100 метров | метры | без учета времени | | | | | |

ЖЕНЩИНЫ

| № | Виды испытаний | Ед. изм | Оценка | Период обучения | | | | ССК |
|--|-------------------------------|------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------|
| | | | | I Курс | II курс | III курс | IV курс | |
| I. Оценка уровня силовой подготовки | | | | | | | | |
| 1 | Комплексно-силовое упражнение | кол-во раз | отл. хор. удов. | 32 28 24 | 34 30 26 | 36 32 28 | 40 36 32 | 40 |
| II. Оценка уровня скоростной подготовки | | | | | | | | |
| 1 | Бег 100 метров | сек. | отл. хор. удов. | 16,0 16,5 17,0 | 15,9 16,4 16,9 | 15,8 16,3 16,8 | 15,5 16,2 16,7 | 15,5 |
| 2 | Челночный бег 6 X 10 метров | сек. | отл. хор. удов. | 16,4 17,4 18,4 | 16,2 17,2 18,2 | 16,0 17,0 18,0 | 15,8 16,8 17,8 | |
| III. Оценка уровня выносливости | | | | | | | | |
| 1 | Бег 1000 метров | мин. сек. | отл. хор. удов. | 5.00 5.30 6.00 | 4.55 5.20 5.45 | 4.50 5.10 5.30 | 4.40 5.00 5.20 | 4.40 |
| 2 | Бег на лыжах 3 км | мин. сек. | отл. хор. удов. | 18.00 19.00 20.00 | 17.30 18.30 19.30 | 17.00 18.00 19.00 | 16.30 17.30 18.30 | 16.30 |
| IV. Прикладные навыки | | | | | | | | |
| 1 | Плавание 100 метров | метры | без учета времени | | | | | |

Оценка индивидуальной физической подготовленности слушателя складывается из оценок, полученных им за выполнение пяти тестов и определяется:

«отлично»- если три оценки «отлично», остальные «хорошо»;

«хорошо»- если три оценки не ниже «хорошо», остальные - «удовлетворительно»;

«удовлетворительно»- если все оценки «удовлетворительно» или три оценки не ниже «хорошо», при одной неудовлетворительной оценке.

Оценка индивидуальной подготовленности слушателя по рукопашному бою складывается из оценок, полученных им за выполнение трех различных приемов и действий, предусмотренных учебной программой.

Выполнение приемов рукопашного боя оцениваются:

«отлично»- если прием выполнен согласно описанию уверенно, слитно, быстро;

«хорошо»- если прием выполнен согласно описанию слитно, но медленно или допущена одна ошибка;

«удовлетворительно» - если прием выполнен с нарушением структуры приема, медленно или допущены две другие ошибки.

Оценка индивидуальной подготовленности слушателя по рукопашному бою складывается из оценок, полученных им за выполнение отдельных приемов и действий и определяется:

«отлично» - если три оценки «отлично» или две оценки «отлично» и одна «хорошо»;

«хорошо» - если три оценки «хорошо» или две оценки «хорошо», одна «отлично» или две оценки не ниже «хорошо», одна «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» - если три оценки «удовлетворительно» или две оценки «удовлетворительно», одна «хорошо», или две оценки не ниже «хорошо», одна «неудовлетворительно».

По итогам сдачи зачетов и экзаменов слушателям выставляются две оценки по дисциплинам: «Физическая подготовка» и «Рукопашный бой».

Экзамен на выпускном курсе состоит из проверки степени усвоения слушателями теоретического и практического разделов учебной программы.

Экзаменационные билеты разрабатываются кафедрами физической подготовки и включают в себя два вопроса: первый - теория; второй - практическое владение приемами и действиями рукопашного боя, включающими в себя три различных приема.

Прием экзаменов осуществляет экзаменационная комиссия, состоящая из ведущих специалистов кафедры физической подготовки в количестве не менее трех человек. Порядок составления пар для сдачи практической части экзамена определяется этой комиссией. К экзамену допускаются только те слушатели, которые имеют положительные оценки по физической подготовке и рукопашному бою, в текущем семестре.

Сроки и порядок проведения зачетов и экзамена определяются учебным отделом ВУЗа совместно с кафедрой физической подготовки.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ

| Оценка | Условия получения оценки |
|---------------------|--|
| «отлично» | Если получено 90 % положительных оценок, при этом половина и более слушателей получили оценку «отлично» |
| «хорошо» | Если получено 80 % положительных оценок, при этом половина и более слушателей получили оценку не ниже «хорошо» |
| «удовлетворительно» | Если получено не менее 70 % положительных оценок |

Оценка учебной группы выставляется из расчета 100 процентов списочного состава. Слушателям, не получившим индивидуальную оценку по рукопашному бою или физической подготовке, засчитывается неудовлетворительная оценка по оцениваемой дисциплине.

Оценка учебному заведению по физической подготовке и рукопашному бою складывается из оценок, полученных учебными группами и определяется:

«отлично» - если 50% и более проверенных подразделений получило оценку «отлично», а остальные «хорошо»;

«хорошо» - если 50% и более проверенных подразделений получили оценку не ниже «хорошо», а остальные «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» - если не более одного проверенного подразделения получило оценку «неудовлетворительно».

По годам обучения разработан взаимокоординированный цикл лекций, методических, практических и самостоятельных занятий по научно-методическим основам физической культуры и спорта, принципам здорового образа жизни.

Нормативные требования по ППФП разрабатываются кафедрами физической подготовки каждого вуза с учетом направлений специальности высшего профессионального образования приказа на основании требований приказа МВД Республики Казахстан N 260 от 22.06.2007.

Контрольные нормативы по физической подготовленности принимаются в начале учебного года как контрольные, характеризующие исходный уровень, а и конце года - как определяющие динамику физической подготовленности за прошедший учебный год.

Кафедра может включать в зачётные требования и другие тесты, определяющие уровень развития физических качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности слушателей. Однако общее число тестов не должно превышать пяти в одном семестре.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЕЗИДЕНТСКИХ ТЕСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Президентские тесты - это совокупность упражнений (испытаний) определяющих посредством контрольных нормативов общий уровень физической подготовленности сотрудников МВД к учебной и профессиональной деятельности.

Президентские тесты физической подготовленности включают в себя семь видов испытаний, отражающих силу, выносливость, быстроту и ловкость.

Тесты для 18-23 года состоят из двух уровней физической подготовленности - президентский уровень и уровень национальной готовности.

Президентский уровень предназначен для абсолютно здоровых лиц, имеющих разностороннюю физическую подготовку.

Уровень национальной готовности предназначен для лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом в спортивных секциях, командах.

Для сотрудников МВД старше 23 лет в качестве Президентского теста, определяющего уровень здоровья человека, вводится тестирование по результатам бега на 2400 м.

Контрольные вопросы для слушателей I курса ФОО по рукопашному бою (самозащита без оружия)

1. Загиб руки за спину способами:

| | |
|--------------|---------------|
| а/ "рывком"; | в/ "толчком"; |
| б/ "замком"; | г/ "нырком". |
2. Рычаг локтя через:

| | |
|---------|----------------|
| а/ шею; | б/ предплечье. |
|---------|----------------|
3. Перегибание лучезапястного сустава.
4. Комбинированные:

| | |
|---|---|
| а/ рычаг руки внутрь, с переходом на сагиб руки за спину; | б/ скручивание руки наружу, с переходом на загиб руки за спину. |
|---|---|
5. Изъятие ножа при ударах:

| | | |
|------------|--------------|----------------------|
| а/ сверху; | в/ сбоку; | д/ прямо - "тычком". |
| б/ снизу; | г/ наотмашь; | |
6. Действия при угрозе огнестрельным оружием /пистолет, ружье, автомат/:

| | |
|-------------------------|-----------------------|
| а/ при подходе спереди; | б/ при подходе сзади. |
|-------------------------|-----------------------|

**Контрольные вопросы для слушателей II курса ФОО
по рукопашному бою (боевые единоборства)**

1. Комбинации ударов - рукой, ногой и ножом.
2. Защитные действия при нападении противника, наносящего удары рукой и ногой.
3. Защитные действия ножом от ударов противника, вооруженного ножом, палкой.
4. Защитные действия от ударов ножом, с последующими контрударами.
5. Защитные действия, с помощью резиновой палки от ударов руками, ногами, ножом и другими предметами.
6. Выбивание оружия при ударах ножом сверху, сбоку, снизу, прямо-"тычком", наотмашь.

**Контрольные вопросы для слушателей II курса ФОО
по рукопашному бою (прикладные виды борьбы)**

1. Броски:
 - боковая подсечка, передняя подсечка, подсечка изнутри;
 - боковой, передний переворот;
 - через плечи "мельница";
2. Приемы борьбы лежа:
 - удержания - сбоку, сверху, поперек, со стороны головы, со стороны плеча;
 - болевые приемы - узел ногой, узел поперек, рычаг локтя через бедро.
3. Удушающие приемы:
 - плечом и предплечьем при подходе сзади;
 - "рычагом" и "двойное удушение";
 - "петлей", "скрестно", "галстуком".
4. Уходы от попыток проведения болевых приемов лежа:
 - рычаг локтя, с захватом руки между ног - через мост;
 - ущемление ахиллова сухожилия - с тягой за отворот "на себя";
 - ущемление икроножной мышцы - перевороты в левую и правую стороны;
 - рычаг локтя через бедро, узел ногой - переворот через себя, отжиманием головы ногой;
 - перевороты противника - "рычагом", "замком", скручиванием тела.
5. Защита от попыток проведения удушающих приемов:
 - плечом и предплечьем при подходе сзади, "рычагом" и "двойное удушение"
 - бросок через спину, с захватом руки на плечо; бросок через плечи "мельница";
 - "скрестно" - бросок через бедро;
 - "петлей" - бросок через бедро, скручивание руки наружу;
 - "галстуком" - бросок, с захватом двух ног спереди.
6. Освобождение при попытке обхватить туловище при подходе:
 - спереди с руками - бросок через бедро;
 - сзади с руками - бросок через спину, с захватом руки на плечо;
 - спереди без рук - бросок - подхват под две ноги; через бедро, с захватом за пояс сверху;
 - сзади без рук - бросок через спину, с захватом руки под плечо.

**Контрольные вопросы для слушателей III курса ФОО
по рукопашному бою (самозащита без оружия)**

1. Использование подручных средств при защите от удара ножом:

| | | |
|------------|--------------|----------------------|
| а) сверху; | в) сбоку; | д) прямо - "тычком". |
| б) снизу; | г) наотмашь; | |
2. Тактика проверки документов.
3. Способы наружного осмотра под угрозой применения огнестрельного оружия лежащего правонарушителя.
4. Способы наружного осмотра под угрозой применения огнестрельного оружия стоящего правонарушителя.

5. Способы связывания под болевым воздействием лежащего правонарушителя.
6. Способы связывания под болевым воздействием стоящего правонарушителя.

**Контрольные вопросы для слушателей III курса ФОО
по рукопашному бою (боевые единоборства)**

1. Метание ножа.
2. Удары и защита автоматом.
3. Комбинации ударов рукой, ногой и защитные действия в парах.
4. Тактика ведения поединка - один сотрудник против двух противников - один сотрудник против трех противников.
5. Защита от летящих предметов.
6. Защитные действия резиновой палкой от одновременного нападения двух противников, вооруженных ножом и палкой.
7. Защитные и контратакующие действия против поочередного нападения противников, вооруженных ножом, палкой, цепью.
8. Серии ударов руками, серии ударов ногами, серии ударов руками и ногами в комбинации.
9. Защита при попытке отбора оружия.

**Контрольные вопросы для слушателей III курса ФОО
по рукопашному бою (прикладные виды борьбы)**

1. Сверху - бросок через спину, с захватом руки на плечо; бросок через бедро.
2. Сбоку - бросок через бедро; бросок через спину, с захватом руки на плечо; бросок через голову, с упором стопы в живот.
3. Снизу - скручивание руки наружу; броски - подхват под две ноги; через спину, с захватом руки на плечо.
4. Наотмашь - броски - подхват, подсечка, скручивание руки наружу.
5. Прямо в грудь "тычком" - скручивание руки наружу; рычаг руки внутрь.
6. Переход с болевого приема лежа - с ущемления икроножной мышцы, на загиб руки за спину.
7. Переход с болевых приемов лежа на удушающие приемы: с ущемления ахиллова сухожилия на удушающий прием "скрестно"; с ущемления икроножной мышцы на удушающий прием - "рычагом" или двойное удушение.
8. Уход от удержания сбоку, с последующим переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя через бедро;
 - ухода от удержания со стороны ног, с последующим переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя, с захватом руки между ног;
 - ухода от удержания "поперек", с последующим переходом на удушающий прием - "скрестно";

**Контрольные вопросы для слушателей IV курса ФОО
по рукопашному бою**

Билет N 1

1. Болевой прием в стойке - загиб руки за спину «рывком».
Комбинационные атакующие и защитные действия:
 - серия ударов руками и ногами;
 - уклоны, нырки, подставки.
2. Бросок - «передняя подножка», с переходом на болевой прием - рычаг локтя, с захватом руки между ног.
3. Защита от удара ножом сверху при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств /веревка, галстук, полотенце/.

Билет N 2

1. Болевой прием в стойке - загиб руки за спину «замком».
Комбинационные атакующие и защитные действия:
 - серия ударов руками и ногами;
 - уклоны, нырки, подставки.
2. Бросок - «задняя подножка», с переходом на удержание сбоку.
3. Защита от удара ножом сбоку при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств /веревка, галстук, полотенце/.

Билет N 3

1. Болевой прием в стойке - загиб руки за спину «нырком».
Комбинационные атакующие и защитные действия:
 - серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
 - уклоны, нырки, подставки.
2. Бросок через спину, с захватом руки на плечо, с переходом на удержание сбоку.
3. Защита от удара ножом снизу при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - действия, с использованием подручных средств /веревка, галстук, полотенце/.

Билет N 4

1. Болевой прием в стойке - загиб руки за спину «толчком».
Комбинационные атакующие и защитные действия:
 - серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
 - уклоны, нырки, подставки.
2. Бросок - «передняя подножка», с переходом на удержание сбоку.
3. Защита от удара ножом прямо - «тычком» в грудь при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - действия, с использованием подручных средств /веревка, галстук, полотенце/.

Билет N 5

1. Болевой прием в стойке - рычаг локтя через предплечье.
Комбинационные атакующие и защитные действия:
 - серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
 - уклоны, нырки, подставки.
2. Бросок, с захватом ног при подходе сзади, с переходом на болевой прием - ущемление икроножной мышцы.
3. Защита от удара ножом наотмашь при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - действия, с использованием подручных средств /веревка, галстук, полотенце/.

Билет N 6

1. Болевой прием в стойке - рычаг локтя через шею.

Комбинационные атакующие и защитные действия:

- серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
- уклоны, нырки, подставки.

2. Бросок - «отхват, с захватом ноги».

3. Связывание, стоящего у стены противника, с помощью болевого приема.

Билет N 7

1. Комбинированный болевой прием в стойке - рычаг руки внутрь, с переходом на загиб руки за спину.

Комбинационные атакующие и защитные действия:

- серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
- уклоны, нырки, подставки.

2. Бросок - «передний переворот», с переходом на удержание сбоку.

3. Наружный осмотр под угрозой применения огнестрельного оружия:

- противник находится в положении стоя.

Билет N 8

1. Болевой прием в стойке - перегибание лучезапястного сустава.

Комбинационные атакующие и защитные действия:

- серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
- уклоны, нырки, подставки.

2. Бросок через бедро с переходом на болевой прием рычаг локтя через бедро.

3. Освобождение от захвата за горло спереди /одежды на груди/.

Билет N 9

1. Комбинированный болевой прием в стойке – скручивание руки наружу, с переходом на загиб руки за спину.

Комбинационные атакующие и защитные действия:

- серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
- уклоны, нырки, подставки.

2. Бросок - через бедро с переходом на болевой прием лежа

- рычаг локтя, с захватом руки между ног.

3. Наружный осмотр под угрозой применения огнестрельного оружия:

- противник находится в положении лежа.

Билет N 10

1. Болевой прием в стойке - загиб руки за спину «рывком».

Комбинационные атакующие и защитные действия:

- серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
- уклоны, нырки, подставки.

2. Бросок через плечи (мельница).

3. Освобождение от обхвата туловища спереди - без одновременного захвата рук.

Билет N 11

1. Болевой прием в стойке - загиб руки за спину «замком».

Комбинационные атакующие и защитные действия:

- серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
- уклоны, нырки, подставки.

2. Бросок через бедро, с переходом на болевой прием - узел ногой.

3. Освобождение от обхвата туловища спереди - с одновременным захватом рук.

Билет N 12

1. Болевой прием в стойке - загиб руки за спину «нырком».

Комбинационные атакующие и защитные действия:

- серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
- уклоны, нырки, подставки.

2. Бросок - «передний переворот», с переходом на удержание сбоку.

3. Освобождение от обхвата туловища сзади - без одновременного захвата рук.

Билет N 13

1. Болевой прием в стойке - загиб руки за спину «толчком».

Комбинационные атакующие и защитные действия:

- серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
- уклоны, нырки, подставки.

2. Бросок через спину с захватом руки на плечо с переходом на болевой прием - «узел ногой».

3. Освобождение от обхвата туловища сзади - с одновременным захватом рук.

Билет N 14

1. Болевой прием в стойке - рычаг локтя через предплечье.

Комбинационные атакующие и защитные действия:

- серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
- уклоны, нырки, подставки.

2. Удушающий прием - «плечом и предплечьем» при подходе сзади.

3. Наружный осмотр под угрозой применения огнестрельного оружия:

- противник находится в положении стоя.

Билет N 15

1. Болевой прием в стойке - рычаг локтя через шею.

Комбинационные атакующие и защитные действия:

- серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
- уклоны, нырки, подставки.

2. Удушающий прием - «рычагом».

3. Наружный осмотр под угрозой применения огнестрельного оружия:

- противник находится в положении лежа.

Билет N 16

1. Болевой прием в стойке - перегибание лучезапястного сустава.

Комбинационные атакующие и защитные действия:

- серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
- уклоны, нырки, подставки.

2. Удушающий прием - «двойное удушение».

3. Действия при угрозе огнестрельным оружием – пистолетом спереди в упор.

Билет N 17

1. Комбинированный болевой прием в стойке - рычаг руки внутрь, с переходом на загиб руки за спину.

Комбинационные атакующие и защитные действия:

- серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
- уклоны, нырки, подставки.

2. Удушающий прием, с помощью одежды - «петлей».

3. Действия при угрозе огнестрельным оружием – пистолетом сзади в упор.

Билет N 18

1. Комбинированный болевой прием в стойке – скручивание руки наружу, с переходом на загиб руки за спину.

Комбинационные атакующие и защитные действия:

- серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
- уклоны, нырки, подставки.

2. Удушающий прием, с помощью одежды - «скрестно».

3. Связывание противника в положении лежа, под воздействием болевого приема.

Билет N 19

1. Болевой прием в стойке - загиб руки за спину «рывком».

Комбинационные атакующие и защитные действия:

- серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
- уклоны, нырки, подставки.

2. Удушающий прием, с помощью одежды - «петлей».

3. Защита от удара ножом наотмашь при помощи:

- изъятия оружия;
- выбивания оружия;
- действия, с использованием подручных средств /веревка, галстук, полотенце/.

Билет N 20

1. Болевой прием в стойке - загиб руки за спину «замком».

Комбинационные атакующие и защитные действия:

- серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
 - уклоны, нырки, подставки.
2. Бросок задняя подножка с переходом на удержание сбоку
3. Защита от ударов ножом:
- а/ наотмашь; б/ сверху.

Билет N 21

1. Болевой прием в стойке - загиб руки за спину «нырком».

Комбинационные атакующие и защитные действия:

- серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
 - уклоны, нырки, подставки.
2. Бросок - «передняя подножка», с переходом на болевой прием - рычаг локтя, с захватом руки между ног.
3. Способы наружного осмотра под болевым воздействием:
- стоящего противника;
 - лежащего противника.

Билет N 22

1. Болевой прием в стойке - загиб руки за спину «толчком».

Комбинационные атакующие и защитные действия:

- серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
 - уклоны, нырки, подставки.
2. Бросок через спину, с захватом руки на плечо, с переходом на удержание сбоку.
3. Защита от удара ножом сверху при помощи:
- изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - действия, с использованием подручных средств /веревка, галстук, полотенце/.

Билет N 23

1. Болевой прием в стойке - рычаг локтя через предплечье.

Комбинационные атакующие и защитные действия:

- серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
 - уклоны, нырки, подставки.
2. Бросок - «передний переворот», с переходом на болевой прием - «узел ногой».
3. Освобождение от захватов и обхватов:
- а/ за одежду на груди двумя руками;
- б/ туловища без одновременного захвата рук при подходе сзади.

Билет N 24

1. Болевой прием в стойке - рычаг локтя через шею /плечи/.

Комбинационные атакующие и защитные действия:

- серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
 - уклоны, нырки, подставки.
2. Бросок - «отхват, с захватом ноги», с переходом на болевой прием - ущемление ахиллова сухожилия.
3. Защита от удара ножом сверху при помощи:
- изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - действия, с использованием подручных средств /веревка, галстук, полотенце/.

Билет N 25

1. Болевой прием в стойке - перегибание лучезапястного сустава.

Комбинационные атакующие и защитные действия:

- серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
 - уклоны, нырки, подставки.
2. Бросок передняя подножка с переходом на удержание сбоку
 3. Защита от удара ножом снизу при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - действия, с использованием подручных средств /веревка, галстук, полотенце/.

Билет N 26

1. Комбинированный болевой прием в стойке - рычаг локтя внутрь, с переходом на загиб руки за спину.
Комбинационные атакующие и защитные действия:
 - серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
 - уклоны, нырки, подставки.
2. Бросок через спину с захватом руки на плечо с переходом на болевой прием лежа рычаг локтя через бедро.
3. Защита от удара ножом прямо - «тычком» в грудь при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - действия, с использованием подручных средств /веревка, галстук, полотенце/.

Билет N 27

1. Болевой прием в стойке - «скручивание руки наружу», с переходом на загиб руки за спину.
Комбинационные атакующие и защитные действия:
 - серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
 - уклоны, нырки, подставки.
2. Бросок через бедро, с переходом на болевой прием - «узел поперек» ногой.
3. Защита от удара ножом наотмашь при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - действия, с использованием подручных средств /веревка, галстук, полотенце/.

Билет N 28

1. Болевой прием в стойке - загиб руки за спину «нырком».
Комбинационные атакующие и защитные действия:
 - серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
 - уклоны, нырки, подставки.
2. Бросок через спину, с захватом руки на плечо с переходом на болевой прием - рычаг локтя через бедро.
3. Освобождение от обхвата туловища с одновременным захватом рук при подходе спереди и сзади.

Билет N 29

1. Болевой прием в стойке - загиб руки за спину «толчком».
Комбинационные атакующие и защитные действия:
 - серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
 - уклоны, нырки, подставки.
2. Удушающий прием, с помощью одежды - «скрестно».
3. Действия при угрозе огнестрельным оружием – пистолетом сзади в упор.

Билет N 30

1. Болевой прием в стойке - рычаг локтя через предплечье.
Комбинационные атакующие и защитные действия:
 - серия ударов руками и ногами /не менее 4-х ударов/;
 - уклоны, нырки, подставки.
2. Удушающий прием, с помощью одежды - «петлей».
3. Защита от удара ножом снизу при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;

- действия, с использованием подручных средств /веревка, галстук, полотенце/.

Врачебный контроль

Врачебный контроль обеспечивает врачебные наблюдения за слушателями по обязательному курсу физической культуры и способствует укреплению здоровья занимающихся.

Врачебный контроль организуется и проводится врачами медицинской части ВУЗа осуществляющими медицинское наблюдение за состоянием здоровья слушателей.

К формам врачебного контроля в процессе физического воспитания слушателей относятся:

- медицинское обследование слушателей;
- врачебно-педагогические наблюдения на учебных занятиях и соревнованиях;
- санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий физической культурой и спортом;
- профилактика спортивного травматизма и заболеваний;
- пропаганда здорового образа жизни.

Медицинское обследование слушателей проводится:

- до начала учебных занятий по физической культуре на 1 курсе;
- повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесённых заболеваний, травм, или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями по направлению преподавателя физической культуры и по желанию самого занимающегося.

Распределение слушателей по учебным группам

Для проведения практических занятий по физической культуре и рукопашному бою слушатели распределяются в учебные отделения. Основное, и спортивное. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учётом пола, состояния здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовленности.

В основном учебном отделении занимаются слушатели, отнесённые к основной медицинской группе, которые распределяются в учебные группы общей физической подготовки, ПШФП и группы по видам спорта.

Наполняемость учебных групп в основном учебном отделении 12-15 человек.

Распределение слушателей по медико – возрастным группам

| Название Группы | Медицинская характеристика группы | Допускаемая физическая нагрузка |
|-----------------|---|---|
| Основная | Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности | Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объёме. Занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях. |

В спортивном учебном отделении занимаются слушатели основной медицинской группы, выполнившие требования спортивной квалификаций обладающие хорошим физическим развитием и подготовленностью, имеющие желание углубленно заниматься одним из видов спорта, культивируемых в вузе. Количество и профиль учебных групп определяется вузом с учетом требований программы и нормативных актов МВД Республики Казахстан.

Наполняемость учебных групп в спортивном учебном отделении зависит от вида и спортивной квалификации занимающихся.

Распределение часов учебных занятий на отделении спортивного совершенствования

| Учебные группы | Количество часов в неделю | Количество занимающихся на одного преподавателя |
|--|---------------------------|---|
| Новички и спортсмены III разряда | 6 | 12-14 |
| Спортсмены II разряда | 6 | 10-12 |
| Спортсмены I разряда, КМС, МС | 8 | 8-10 |
| Для спортивных игр: Спортсмены III и II разрядов Спортсмены I разряда, КМС,МС | 6 8 | Не менее 3-х составов команд. Футбол, хоккей, не менее 2-х составов Не менее 2-х составов команд. |

Учебные занятия в отделении спортивного совершенствования могут проводиться во внеучебное время.

Из одного отделения (группы) в другое слушатели могут переводиться после окончания учебного года или семестра.

**II. Вид и объем учебной работы по дисциплине
Физическая культура и Рукопашный бой**

| | Трудоемкость в часах | | | | |
|--|----------------------|---------------|-----------------------------|--|------------|
| | Всего часов | Из них лекций | Из них практических занятий | Формы итогового контроля знаний (семестры) | |
| | | | | Экзамен | Диф. зачет |
| ГОСО РК «050303 – Правоохранительная деятельность» | 450 | 6 | 444 | VII | I-IV |
| Рабочий учебный план | 450 | 6 | 444 | VII | I-IV |
| Типовая программа по дисциплине | 450 | 6 | 444 | VII | I-IV |
| Рабочая программа кафедры | 450 | 6 | 444 | VII | I-IV |

Распределение часов занятий по разделам физической подготовки и рукопашному бою

| | Разделы физической подготовки и рукопашного боя | Годы обучения | | | | Общее количество часов |
|---|---|---------------|------------|------------|-----------|------------------------|
| | | I | II | III | IV | |
| | Раздел 1. Теория | 6 | - | - | - | 6 |
| 1 | Лекции | 6 | - | - | - | 6 |
| | Раздел 2. Практика | 126 | 132 | 132 | 54 | 444 |
| 1 | Физическая культура | 42 | 48 | 48 | 20 | 158 |
| | - легкая атлетика | 26 | 26 | 26 | 10 | 88 |
| | - плавание | 8 | 8 | 8 | - | 24 |
| | -общefизическая подготовка | 8 | 14 | 14 | 10 | 46 |
| 2 | Рукопашный бой | 84 | 84 | 84 | 34 | 286 |
| | - прикладные виды борьбы | 28 | 28 | 28 | 12 | 96 |
| | - самозащита без оружия | 28 | 28 | 28 | 12 | 96 |
| | - боевые единоборства | 28 | 28 | 28 | 10 | 94 |
| | ИТОГО: | 132 | 132 | 132 | 54 | 450 |

III. Тематический план лекционных и практических занятий

| | Разделы и темы | Всего учебных часов | В том числе | | |
|-----------------------|---|---------------------------|-------------|--------|--------|
| | | | лекции | метод. | практ. |
| 1 год обучения | | | | | |
| 1. | Раздел. Теория | 6 | 6 | | |
| 1.1 | <p>Тема 1. «Введение в курс «Физическая подготовка и рукопашный бой».</p> <p>Нормативные акты правительства и МВД РК по вопросам физической культуры и спорта, ФСО «Динамо» - цели и задачи. КФК в подразделениях МВД. Организация физической подготовки и рукопашного боя в ВУЗе МВД РК.</p> <p>Основные положения содержания программы по ФП и РБ зачетные и экзаменационные требования. Гигиенические условия занятий физической культурой и спортом. Понятие «здоровый образ жизни».</p> | 2 | 2 | | |
| 1.2 | <p>Тема 2. Основы организации и методики проведения занятий по физической подготовке и рукопашному бою.</p> <p>Организм человека как единая саморегулирующая система. Понятие о спортивной тренировке, средства и методы развития физических качеств. Организация и структура тренировочного занятия.</p> <p>Участие в контрольных и спортивных соревнованиях. Контроль и самоконтроль, отрицательные явления перетренированности.</p> | 2 | 2 | | |
| 1.3 | <p>Тема 3. Краткая история рукопашного боя.</p> <p>Теоретические основы поединка и рукопашного боя, характеристика различных ситуаций и тактическая</p> | 2 | 2 | | |

| | | | | | |
|----------------|--|------------|--|--|------------|
| | <p>подготовка для эффективных действий в экстремальных условиях. Правомерность применения приемов рукопашного боя.</p> <p>Зарождение и развитие рукопашного боя. Его место в системе профессионально-боевой подготовки сотрудника МВД РК.</p> <p>Характеристика экстремальных ситуаций.</p> <p>Основные виды нападения преступника.</p> <p>Общая характеристика традиционных и нетрадиционных видов оружия.</p> <p>Характеристика типичных ситуаций, в которых возможно нападение и тактика действия сотрудника МВД.</p> <p>Уязвимые места на теле человека.</p> | | | | |
| 2. | Раздел Практика | 126 | | | 126 |
| 2.1 | Физическая подготовка. | 42 | | | 42 |
| 2.1.1 | Легкая атлетика. | 26 | | | 26 |
| 2.1.1.1 | Специально-беговые упражнения. | 6 | | | 6 |
| 2.1.1.2 | Бег на короткие дистанции, челночный бег. | 6 | | | 6 |
| 2.1.1.3 | Бег на средние и длинные дистанции, кросс. | 8 | | | 8 |
| 2.1.1.4 | Преследование правонарушителя бегом. | 6 | | | 6 |
| 2.1.2 | ОФП. | 8 | | | 8 |
| 2.1.2.1 | Общеразвивающие упражнения. | 1 | | | 1 |
| 2.1.2.2 | Прикладные упражнения. | 2 | | | 2 |
| 2.1.2.3 | Спортивные и подвижные игры | 5 | | | 5 |
| 2.1.3 | Плавание. | 8 | | | 8 |
| 2.1.3.1 | Техника плавания облегченными способами: брасс, кроль и их модификация. | 8 | | | 8 |
| 2.2 | Рукопашный бой. | 84 | | | 84 |
| 2.2.1 | Прикладные виды борьбы. | 42 | | | 42 |
| 2.2.1.1 | Специально-подготовительные упражнения. | 6 | | | 6 |
| 2.2.1.2 | Приемы борьбы лежа. | 16 | | | 16 |

| | | | | |
|-----------------------|--|------------|--|------------|
| 2.2.1.3 | Приемы борьбы стоя. | 20 | | 20 |
| 2.2.2 | Самозащита без оружия. | 42 | | 42 |
| 2.2.2.1 | Болевые приемы в стойке. | 20 | | 20 |
| 2.2.2.2 | Обезоруживание противника, вооруженного холодным оружием: изъятие ножа. | 16 | | 16 |
| 2.2.2.3 | Действия при угрозе применения огнестрельного оружия. | 6 | | 6 |
| 2.2.3 | Боевые единоборства. | 42 | | 42 |
| 2.2.3.1 | Удары и защита. | 16 | | 16 |
| 2.2.3.2 | Специально-подготовительные упражнения с ножом, автоматом, резиновой палкой. | 8 | | 8 |
| 2.2.3.3 | Защита и удары автоматом (карабином). | 6 | | 6 |
| 2.2.3.4 | Защита, удары и удушающие приемы резиновой палкой. | 6 | | 6 |
| 2.2.3.5 | Комбинация приемов боевых единоборств. | 6 | | 6 |
| | Итого: | 132 | | 132 |
| 2 год обучения | | | | |
| 2 | Раздел Практика | 132 | | 132 |
| 2.1 | Физическая подготовка. | 42 | | 42 |
| 2.1.1 | Легкая атлетика. | 26 | | 26 |
| 2.1.1.1 | Специально-беговые упражнения. | 6 | | 6 |
| 2.1.1.2 | Бег на короткие дистанции, челночный бег. | 6 | | 6 |
| 2.1.1.3 | Бег на средние и длинные дистанции, кросс. | 8 | | 8 |
| 2.1.1.4 | Преследование правонарушителя бегом. | 6 | | 6 |
| 2.1.2 | ОФП. | 14 | | 8 |
| 2.1.2.1 | Общеразвивающ.упражнения. | 2 | | 2 |
| 2.1.2.2 | Прикладные упражнения. | 4 | | 4 |
| 2.1.2.3 | Спортивные и подвижные игры | 8 | | 8 |
| 2.1.3 | Плавание. | 8 | | 8 |
| 2.1.3.1 | Техника плавания облегченными способами: брасс, кроль и их модификация. | 8 | | 8 |
| 2.2. | Рукопашный бой. | 84 | | 84 |
| 2.2.1 | Прикладные виды борьбы. | 42 | | 42 |
| 2.2.1.1 | Специально-подготовительные упражнения. | 6 | | 6 |
| 2.2.1.2 | Приемы борьбы лежа. | 14 | | 14 |
| 2.2.1.3 | Приемы борьбы стоя. | 16 | | 16 |
| 2.2.1.4 | Использование бросков и болевых приемов при защите | 6 | | 6 |

| | | | | |
|-----------------------|---|------------|--|------------|
| | от нападения противника, вооруженного холодным оружием. | | | |
| 2.2.2 | Самозащита без оружия. | 42 | | 42 |
| 2.2.2.1 | Болевые приемы в стойке. | 10 | | 10 |
| 2.2.2.2 | Связывание правонарушителя. | 4 | | 4 |
| 2.2.2.3 | Освобождение от захватов и обхватов. | 6 | | 6 |
| 2.2.2.4 | Обезоруживание противника, вооруженного холодным оружием: изъятие ножа, защитные действия с использованием подручных средств. | 6 | | 6 |
| 2.2.2.5 | Защита от попыток обезоружить. | 4 | | 4 |
| 2.2.2.6 | Защита и обезоруживание противника при попытках достать оружие из кармана, голенища, поднять с земли, взять со стола. | 4 | | 4 |
| 2.2.2.7 | Способы наружного осмотра. | 4 | | 4 |
| 2.2.2.8 | Взаимопомощь: при захватах, обхватах сотрудника, при нанесении ударов, при угрозе огнестрельным оружием. | 4 | | 4 |
| 2.2.3 | Боевые единоборства. | 42 | | 42 |
| 2.2.3.1 | Удары и защита. | 12 | | 12 |
| 2.2.3.2 | Защита и удары автоматом (карабином). | 6 | | 6 |
| 2.2.3.3 | Защита ножом, удары и метание ножа. | 6 | | 6 |
| 2.2.3.4 | Защита, удары и удушающие приемы резиновой палкой. | 6 | | 6 |
| 2.2.3.5 | Выбивание оружия. | 6 | | 6 |
| 2.2.3.6 | Комбинация приемов боевых единоборств. | 6 | | 6 |
| | Итого: | 132 | | 132 |
| 3 год обучения | | | | |
| 2 | Раздел Практика | 132 | | 132 |
| 2.1 | Физическая подготовка. | 42 | | 42 |
| 2.1.1 | Легкая атлетика. | 26 | | 26 |
| 2.1.1.1 | Специально-беговые упражнения. | 6 | | 6 |
| 2.1.1.2 | Бег на короткие дистанции, челночный бег. | 6 | | 6 |
| 2.1.1.3 | Бег на средние и длинные дистанции, кросс. | 8 | | 8 |
| 2.1.1.4 | Преследование правонарушителя бегом. | 6 | | 6 |
| 2.1.2 | ОФП. | 14 | | 8 |
| 2.1.2.1 | Общеразвивающие | 2 | | 2 |

| | | | | | |
|-----------------------|---|------------|--|--|------------|
| | упражнения. | | | | |
| 2.1.2.2 | Прикладные упражнения. | 4 | | | 4 |
| 2.1.2.3 | Спортивные и подвижные игры | 8 | | | 8 |
| 2.1.3 | Плавание. | 8 | | | 8 |
| 2.1.3.1 | Техника плавания облегченными способами: брасс, кроль и их модификация. | 8 | | | 8 |
| 2.2 | Рукопашный бой. | 84 | | | 84 |
| 2.2.1 | Прикладные виды борьбы. | 42 | | | 42 |
| 2.2.1.1 | Специально-подготовительные упражнения. | 4 | | | 4 |
| 2.2.1.2 | Приемы борьбы лежа. | 10 | | | 10 |
| 2.2.1.3 | Приемы борьбы стоя. | 12 | | | 12 |
| 2.2.1.4 | Использование бросков и болевых приемов при защите от нападения противника, вооруженного холодным оружием. | 16 | | | 16 |
| 2.2.2 | Самозащита без оружия. | 42 | | | 42 |
| 2.2.2.1 | Освобождение от захватов и обхватов. | 8 | | | 8 |
| 2.2.2.2 | Обезоруживание противника, вооруженного холодным оружием- изъятие ножа, защитные действия с использованием подручных средств. | 14 | | | 14 |
| 2.2.2.3 | Способы наружного осмотра. | 6 | | | 6 |
| 2.2.2.4 | Задержание правонарушителя двумя и тремя сотрудниками. | 8 | | | 8 |
| 2.2.2.5 | Взаимопомощь: при захватах, обхватах сотрудника, при нанесении ударов, при угрозе огнестрельным оружием. | 6 | | | 6 |
| 2.2.3 | Боевые единоборства. | 42 | | | 42 |
| 2.2.3.1 | Удары и защита. | 10 | | | 10 |
| 2.2.3.2 | Защита ножом, удары и метание ножа. | 6 | | | 6 |
| 2.2.3.3 | Защита, удары и удушающие приемы резиновой палкой. | 8 | | | 8 |
| 2.2.3.4 | Выбивание оружия. | 10 | | | 10 |
| 2.2.3.5 | Комбинация приемов боевых единоборств. | 8 | | | 8 |
| | Итого: | 132 | | | 132 |
| 4 год обучения | | | | | |
| 1 | Раздел Практика | 54 | | | 54 |
| 1.1 | Физическая подготовка. | 18 | | | 18 |
| 1.1.1 | Легкая атлетика. | 10 | | | 10 |
| 1.1.1.1 | Специально-беговые упражнения. | 2 | | | 2 |

| | | | | | |
|----------------|---|-----------|--|--|-----------|
| 1.1.1.2 | Бег на короткие дистанции, челночный бег. | 3 | | | 3 |
| 1.1.1.3 | Бег на средние и длинные дистанции, кросс. | 3 | | | 3 |
| 1.1.1.4 | Преследование правонарушителя бегом. | 2 | | | 2 |
| 1.1.2 | Общефизическая подготовка. | 8 | | | 8 |
| 1.1.2.1 | Общеразвивающие упражнения. | 2 | | | 2 |
| 1.1.2.2 | Прикладные упражнения. | 2 | | | 2 |
| 1.1.2.3 | Спортивные и подвижные игры. | 4 | | | 4 |
| 2 | Рукопашный бой. | 36 | | | 36 |
| 2.1 | Прикладные виды борьбы. | 12 | | | 12 |
| 2.1.1 | Специально-подготовительные упражнения. | 2 | | | 2 |
| 2.1.2 | Приемы борьбы лежа. | 4 | | | 4 |
| 2.1.3 | Приемы борьбы стоя. | 4 | | | 4 |
| 2.1.4 | Использование бросков и болевых приемов при защите от нападения противника, вооруженного холодным оружием. | 2 | | | 2 |
| 2.2 | Самозащита без оружия. | 12 | | | 12 |
| 2.2.1 | Болевые приемы в стойке. | 2 | | | 2 |
| 2.2.2 | Обезоруживание противника, вооруженного холодным оружием: изъятие ножа, защитные действия с использованием подручных средств. | 2 | | | 2 |
| 2.2.3 | Действия при угрозе применения огнестрельного оружия. | 2 | | | 2 |
| 2.2.4 | Защита и обезоруживание противника при попытках достать оружие из кармана, голенища, поднять с земли, взять со стола. | 2 | | | 2 |
| 2.2.5 | Способы наружного осмотра. | 1 | | | 1 |
| 2.2.6 | Взаимопомощь: при захватах, обхватах сотрудника, при нанесении ударов, при угрозе огнестрельным оружием. | 1 | | | 1 |
| 2.2.7 | Тактика применения действий и приемов самозащиты без оружия. | 2 | | | 2 |

| | | | | | |
|--------------|--|-----------|--|--|-----------|
| 2.3 | Боевые единоборства. | 12 | | | 12 |
| 2.3.1 | Удары и защита. | 4 | | | 4 |
| 2.3.2 | Специально-подготовительные упражнения с ножом, автоматом, резиновой палкой. | 2 | | | 2 |
| 2.3.3 | Защита и удары автоматом (карабином). | 2 | | | 2 |
| 2.3.4 | Комбинация приемов боевых единоборств. | 4 | | | 4 |
| | Итого: | 54 | | | 54 |

**Тематический план по физической подготовке и рукопашному бою
на 2012-2013 учебный год, I-VII семестры, I –IV курсы ФОО, составлен на основе рабочей учебной программы
по физической подготовке и рукопашному бою, утвержденной Методическим советом
Карагандинской Академии МВД Республики Казахстан им. Баримбека Бейсенова
___ июня 2012 г. /протокол № ___/. рассмотрен и одобрен
на заседании кафедры 23. 05. 2012 г., протокол №19**

| № | Наименование разделов и тем | Лекции | Семина занятия | Практ. занятия | Всего | Самостоятель- ная работа слушателей | Форма реализации контроля | Ф.И.О. преподавателя, ведущего занятие |
|-----------|---|----------|-------------------|-------------------|----------------|--|---------------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| I | Лагерный сбор Лекционный курс: | 6 | | 8 | 14 | не предусмотрена во избежания травматизма слушателей | | |
| 1. | Тема № 1. Введение в курс «Физическая подготовка и рукопашный бой». | 2 | | | 2 | | | Хасенов Д.Х Цой Н.А. |
| 2. | Тема № 2. Основы организации и методика проведения занятий по физической подготовке и рукопашному бою. | 2 | | | 2 | | | Хасенов Д.Х Цой Н.А. |
| 3. | Тема № 3. Краткая история развития рукопашного боя. Теоретические основы поединка и группового боя. Характеристика различных ситуаций и тактическая подготовка для эффективных действий в экстремальных условиях. | 2 | | | 2 | | | Хасенов Д.Х Цой Н.А. |
| II | Практические занятия: Легкая атлетика: | | | 8 6 | 8 6 | не предусмотрена во избежания травматизма слушателей | | Хасенов Д.Х Цой Н.А. |
| 1. | Тема № 1. Специально-беговые | | | 1 | 1 | | | «___» ___» |

| | | | | | | | | |
|------------|---|--|--|-----------|-----------|--|--|---|
| | упражнения. | | | | | | | |
| 2. | Тема № 2. Бег на короткие дистанции, челночный бег. | | | 1 | 1 | | | «___»___» |
| 3. | Тема № 3. Кроссовый бег. | | | 4 | 4 | | | |
| III | Общефизическая подготовка | | | 2 | 2 | не предусмотрена во избежания травматизма слушателей | | Хасенов Д.Х Цой Н.А. |
| 1. | Тема № 1. Общеразвивающие упражнения. | | | 1 | 1 | | | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Прикладные упражнения. | | | 1 | 1 | | | «___»___» |
| | I Семестр. Практические занятия | | | 52 | 52 | | | |
| I | Легкая атлетика и О.Ф.П. | | | 10 | 10 | не предусмотрена во избежания травматизма слушателей | Прием контр. нормативов | Хасенов Д.Х Цой Н.А. |
| 1. | Тема № 1. Специально-беговые упражнения. | | | 2 | 2 | | текущая оценка технических действий | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Бег на короткие дистанции, челночный бег. | | | 3 | 3 | | прием контр. нормативов | «___»___» |
| 3. | Тема № 3. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. | | | 5 | 5 | | «___»___» | «___»___» |
| II | Боевые единоборства | | | 14 | 14 | не предусмотрена во избежания травматизма слушателей | оценка технических действий | Хасенов Д.Х Цой Н.А. |
| 1. | Тема № 1. Удары и защиты. | | | 14 | 14 | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.заня-тии | «___»___» |
| III | Прикладные виды борьбы | | | 14 | 14 | не предусмотрена во избежания травматизма слушателей | оценка технических действий | Хасенов Д.Х. Кишкинтаев Ж.Ж Смагулов Ш.О. |
| 1. | Тема № 1. Специально-подготовительные упражнения борца. | | | 2 | 2 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Приемы борьбы лежа, болевые приемы. | | | 4 | 4 | | «___»___» | «___»___» |

| | | | | | | | | |
|-----------|---|--|--|-----------|-----------|--|--|--|
| 3. | Тема № 3. Приемы борьбы стоя. | | | 4 | 4 | | «___»___» | «___»___» |
| 4. | Тема № 1,2. Совершенствование приемов борьбы стоя и лежа во время учебно-тренировочных схваток. | | | 4 | 4 | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.заня-тии | «___»___» |
| IV | Самозащита без оружия | | | 14 | 14 | не предусмотрена во избежания травматизма слушателей | оценка технических действий | Хасенов Д.Х. Шуланбаев А.А. Умнов И.А. |
| 1. | Тема № 1. Болевые приемы в стойке (приемы задержания и сопровождения). | | | 14 | 14 | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.заня-тии | «___»___» |
| | II Семестр. Практические занятия | | | 66 | 66 | | | |
| I | Плавание | | | 8 | 8 | не предусмотрена во избежания травматизма слушателей | оценка технических действий | Хасенов Д.Х. Цой Н.А. |
| 1. | Тема № 1. Техника плавания способами – брасс, кроль на груди и спине. | | | 6 | 6 | | текущая оценка вып-я техн-х действий | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Спасение утопающего и первая доврачебная помощь. | | | 2 | 2 | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.занятии, прием контр.норм. | «___»___» |
| II | Боевые единоборства | | | 14 | 14 | не предусмотрена во избежания травматизма слушателей | оценка технических действий | Хасенов Д.Х. Цой Н.А. |
| 1. | Тема № 1. Удары и защиты. | | | 4 | 4 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Специально-подготовительные упражнения с автоматом, резиновой палкой и штык-ножом. | | | 2 | 2 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 3. | Тема № 3. Защиты и удары автоматом (карабином). | | | 2 | 2 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 4. | Тема № 5. Защиты, удары и удушающие приемы резиновой палкой. | | | 2 | 2 | | текущая оценка техники | «___»___» |

| | | | | | | | | |
|------------|---|--|--|-----------|-----------|--|--|---|
| | | | | | | | вып.приемов | |
| 5. | Тема № 6. Защита при попытке отбора оружия, резиновой палки. | | | 2 | 2 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 6. | Тема № 8. Комбинация приемов боевых единоборств. | | | 2 | 2 | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.занятии | «___»___» |
| III | Прикладные виды борьбы. | | | 14 | 14 | не предусмотрена во избежания травматизма слушателей | оценка технических действий | Хасенов Д.Х. Кишкинтаев Ж.Ж Смагулов Ш.О. |
| 1. | Тема № 1. Специально-подготовительные упражнения борца. | | | 2 | 2 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 2. | Тема № 3. Приемы борьбы стоя. | | | 8 | 8 | | «___»___» | «___»___» |
| 3. | Тема № 2,3. Совершенствование приемов борьбы стоя и лежа во время учебно-тренировочных схваток. | | | 4 | 4 | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.заня-тии | «___»___» |
| IV | Самозащита без оружия. | | | 14 | 14 | не предусмотрена во избежания травматизма слушателей | оценка технических действий | Хасенов Д.Х. Шуланбаев А.А. Умнов И.А. |
| 1. | Тема № 1. Болевые приемы в стойке (приемы задержания и сопровождения). | | | 2 | 2 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 2. | Тема № 4. Обезоруживание – изъятие ножа. | | | 6 | 6 | | «___»___» | «___»___» |
| 3. | Тема № 5. Действия при угрозе применения огнестрельного оружия. | | | 6 | 6 | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.заня-тии | «___»___» |
| V | Легкая атлетика. | | | 10 | 10 | не предусмотрена во избежания травматизма слушателей | Прием контр. нормативов | Хасенов Д.Х. Шуланбаев А.А. Умнов И.А. |
| 1. | Тема № 1. Специально-беговые упражнения. | | | 2 | 2 | | текущая оценка технических действий | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Бег на короткие дистанции, челночный бег. | | | 3 | 3 | | Прием контр. нормативов | «___»___» |

| | | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|------------|------------|--|--|--|
| 3. | Тема № 3. Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. | | | 4 | 4 | | Прием контр. нормативов | «___»___» |
| 4. | Тема № 4. Преследование преступника бегом. | | | 1 | 1 | | Прием контр. нормативов | «___»___» |
| VI | О.Ф.П. и спорт игры | | | 6 | 6 | не предусмотрена во избежания травматизма слушателей | оценка технических действий | «___»___» |
| 1. | Тема № 1. Общеразвив. упражнения. | | | 1 | 1 | | оценка технических действий | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Прикладные упражнения. | | | 1 | 1 | | оценка технических действий | «___»___» |
| 3. | Тема № 3. Спортивные и подвижные игры. | | | 4 | 4 | | оценка технических действий, Итоговый контроль в форме диф. зачета. | «___»___» |
| | ИТОГО: | | | 132 | 132 | | Итоговый контроль дифференцированный и зачет | |
| | III Семестр. Практические занятия. | | | 66 | 66 | | | |
| I | Легкая атлетика | | | 16 | 16 | не предусмотрена во избежания травматизма слушателей | Прием контр. нормативов | Бакиров С.Е. Шуланбаев Р.К. Умнов И.А. |
| 1. | Тема № 1. Специально-беговые упражнения. | | | 4 | 4 | | текущая оценка технических действий | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Бег на короткие дистанции, челночный бег. | | | 6 | 6 | | прием контр. нормативов | «___»___» |
| 3. | Тема № 3. Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. | | | 6 | 6 | | «___»___» | «___»___» |
| II | Самозащита без оружия | | | 14 | 14 | не предусмотрена во избежания травматизма слушателей | оценка технических действий | Бакиров С.Е. Шуланбаев Р.К. Умнов И.А. |
| 1. | Тема № 1. Болевые приемы в стойке (приемы задержания и сопровождения). | | | 4 | 4 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Связывание правонарушителя. | | | 3 | 3 | | «___»___» | «___»___» |

| | | | | | | | | |
|------------|---|--|--|-----------|-----------|--|--|---|
| 3. | Тема № 3. Освобождение от захватов и обхватов. | | | 4 | 4 | | «___»___» | «___»___» |
| 4. | Тема № 6. Защита от попытки обезоружить. | | | 3 | 3 | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.заня-тии | «___»___» |
| III | Боевые единоборства | | | 14 | 14 | не предусмотрена во избежания травматизма слушателей | оценка технических действий | Бакиров С.Е. Цой Н.А. |
| 1. | Тема № 1. Удары и защиты. | | | 5 | 5 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 2. | Тема № 3. Защиты и удары автоматом (карабином). | | | 3 | 3 | | «___»___» | «___»___» |
| 3. | Тема № 4. Защита ножом, удары и метание ножа. | | | 4 | 4 | | «___»___» | «___»___» |
| 4. | Тема № 8. Комбинация приемов боевых единоборств. | | | 2 | 2 | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.заня-тии | «___»___» |
| | Прикладные виды борьбы. | | | 14 | 14 | не предусмотрена во избежания травматизма слушателей | оценка технических действий | Бакиров С.Е. Кишкинтаев Ж.Ж Смагулов Ш.О. |
| 1. | Тема № 1. Специально-подготовительные упражнения борца. | | | 2 | 2 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Приемы борьбы лежа – удержания, болевые приемы. | | | 5 | 5 | | «___»___» | «___»___» |
| 3. | Тема № 3. Приемы борьбы стоя. | | | 5 | 5 | | «___»___» | «___»___» |
| 4. | Тема № 2,3. Совершенствование приемов борьбы стоя и лежа во время учебно-тренировочных схваток. | | | 2 | 2 | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.заня-тии | «___»___» |
| V | О.Ф.П. и спорт игры | | | 8 | 8 | не предусмотрена во избежания травматизма слушателей | оценка технических действий | Бакиров С.Е. Кишкинтаев Ж.Ж Смагулов Ш.О. |
| 1. | Тема № 1. Общеразвивающие упражнения. | | | 1 | 1 | | «___»___» | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Прикладные упражнения. | | | 1 | 1 | | «___»___» | «___»___» |

| | | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|-----------|-----------|--|--|--|
| 3. | Тема № 3. Спортивные и подвижные игры. | | | 6 | 6 | | оценка технических действий, Итоговый контроль в форме диф. зачета. | « ____ » ____ » |
| | IV Семестр. Практические занятия. | | | 66 | 66 | | | |
| I | Плавание | | | 8 | 8 | не предусмотрена во избежании травматизма слушателей | оценка технических действий | Бакиров С.Е. Шуланбаев А.А. Умнов И.А. |
| 1. | Тема № 1. Техника плавания способами – брасс, кроль на груди и спине. | | | 6 | 6 | | текущая оценка вып-я техн-х действий | « ____ » ____ » |
| 2. | Тема № 2. Спасение утопающего и первая доврачебная помощь. | | | 1 | 1 | | текущая оценка вып-я техн-х действий | « ____ » ____ » |
| 3. | Тема № 3. Преследование правонарушителя в воде. | | | 1 | 1 | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер. занятии, прием контр. норм. | « ____ » ____ » |
| II | Самозащита без оружия | | | 14 | 14 | не предусмотрена во избежании травматизма слушателей | оценка технических действий | Бакиров С.Е. Шуланбаев А.А. Умнов И.А. |
| 1. | Тема № 3. Освобождение от захватов и обхватов | | | 2 | 2 | | текущая оценка техники вып. приемов | « ____ » ____ » |
| 2. | Тема № 4 Обезоруживание с использованием подручных средств. | | | 3 | 3 | | текущая оценка техники вып. приемов | « ____ » ____ » |
| 3. | Тема № 7. Защита и обезоруживание противника при попытках достать оружие из кармана, голенища сапога, валенка, поднять оружие с земли, взять со стола. | | | 3 | 3 | | текущая оценка техники вып. приемов | « ____ » ____ » |
| 4. | Тема № 8. Способы наружного осмотра. | | | 4 | 4 | | текущая оценка техники вып. приемов | « ____ » ____ » |
| 5. | Тема № 10. Взаимопомощь: при захватах, обхватах сотрудника, при нанесении ударов, при угрозе | | | 2 | 2 | | текущая оценка техники вып. приемов, | « ____ » ____ » |

| | | | | | | | | |
|------------|---|--|--|-----------|-----------|--|--|--|
| | огнестрельным оружием. | | | | | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.занятии | |
| III | Боевые единоборства | | | 14 | 14 | не предусмотрена во избежании травматизма слушателей | оценка технических действий | Бакиров С.Е. Цой Н.А. |
| 1. | Тема № 5. Защита, удары и удушающие приемы резиновой палкой. | | | 6 | 6 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 2. | Тема № 7. Выбивание оружия. | | | 5 | 5 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 3. | Тема № 8. Комбинация приемов боевых единоборств. | | | 3 | 3 | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.занятии | «___»___» |
| IV | Прикладные виды борьбы | | | 14 | 14 | не предусмотрена во избежании травматизма слушателей | оценка технических действий | Бакиров С.Е. Кишкинтаев Ж.Ж. Смагулов Ш.О. |
| 1. | Тема № 1. Специально-подготовительные упражнения борца. | | | 1 | 1 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Удушающие приемы. | | | 4 | 4 | | «___»___» | «___»___» |
| 3. | Тема № 2. Приемы борьбы лежа – уход из опасных положений. | | | 3 | 3 | | «___»___» | «___»___» |
| 4. | Тема № 3. Приемы борьбы стоя. | | | 4 | 4 | | «___»___» | «___»___» |
| 5. | Тема № 2,3. Совершенствование приемов борьбы стоя и лежа во время учебно-тренировочных схваток. | | | 2 | 2 | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.заня-тии | «___»___» |
| V | Легкая атлетика | | | 10 | 10 | не предусмотрена во избежании травматизма слушателей | Прием контр. нормативов | Бакиров С.Е. Кишкинтаев Ж.Ж. Смагулов Ш.О. |
| 1. | Тема № 1. Специально-беговые упражнения. | | | 2 | 2 | | текущая оценка технических действий | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Бег на короткие дистанции, челночный бег. | | | 3 | 3 | | Прием контр. нормативов | «___»___» |

| | | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|------------|------------|--|--|---|
| 3. | Тема № 3. Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. | | | 4 | 4 | | Прием контр. нормативов | «___»___» |
| 4. | Тема № 4. Преследование преступника бегом. | | | 1 | 1 | | Прием контр. нормативов | «___»___» |
| VI | О.Ф.П. и спорт игры | | | 6 | 6 | не предусмотрена во избежании травматизма слушателей | оценка технических действий | Бакиров С.Е. Кишкинтаев Ж.Ж. Смагулов Ш.О. |
| 1. | Тема № 1. Общеразвивающие упражнения. | | | 1 | 1 | | оценка технических действий | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Прикладные упражнения. | | | 1 | 1 | | оценка технических действий | «___»___» |
| 3. | Тема № 3. Спортивные и подвижные игры. | | | 4 | 4 | | оценка технических действий, Итоговый контроль в форме диф. зачета. | «___»___» |
| | ИТОГО: | | | 132 | 132 | | Итоговый контроль дифференцированный и зачет | |
| | V Семестр. Практические занятия. | | | 66 | 66 | | | |
| I | Легкая атлетика | | | 16 | 16 | не предусмотрена во избежании травматизма слушателей | Прием контр. нормативов | Тюлебаев Р.К. Кишкинтаев Ж.Ж. Смагулов Ш.О. |
| 1. | Тема № 1. Специально-беговые упр. | | | 4 | 4 | | текущая оценка технических действий | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Бег на короткие дистанции, челночный бег. | | | 6 | 6 | | Прием контр. нормативов | «___»___» |
| 3. | Тема № 3. Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. | | | 6 | 6 | | «___»___» | «___»___» |
| II | Прикладные виды борьбы | | | 14 | 14 | не предусмотрена во избежании травматизма слушателей | оценка технических действий | Тюлебаев Р.К. Кишкинтаев Ж.Ж. Смагулов Ш.О. |
| 1. | Тема № 1. Специально-подготовительные упражнения борца. | | | 1 | 1 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |

| | | | | | | | | |
|------------|---|--|--|-----------|-----------|--|--|---|
| | | | | | | | | |
| 2. | Тема № 3. Приемы борьбы стоя. | | | 5 | 5 | | «___»___» | «___»___» |
| 3. | Тема № 2,3. Совершенствование приемов борьбы стоя и лежа во время учебно-тренировочных схваток. | | | 2 | 2 | | «___»___» | «___»___» |
| 4. | Тема № 4. Защита от нападения противника вооруженного холодным оружием. | | | 6 | 6 | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.заня-тии | «___»___» |
| III | Самозащита без оружия | | | 14 | 14 | не предусмотрена во избежании травматизма слушателей | оценка технических действий | Тюлебаев Р.К. Шуланбаев А.А. Умнов И.А. |
| 1. | Тема № 4. Обезоруживание: защита от ударов ножом, с использованием подручных средств. | | | 7 | 7 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 2. | Тема № 9. Задержание правонарушителя двумя и тремя сотрудниками. | | | 5 | 5 | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.заня-тии | «___»___» |
| 3. | Тема № 10. Взаимопомощь: при захватах, обхватах сотрудника, при нанесении ударов, при угрозе огнестрельным оружием. | | | 2 | 2 | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.заня-тии | «___»___» |
| IV | Боевые единоборства | | | 14 | 14 | не предусмотрена во избежании травматизма слушателей | оценка технических действий | Тюлебаев Р.К. Цой Н.А. |
| 1. | Тема № 1. Удары и защиты | | | 5 | 5 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 2. | Тема № 4. Защита ножом, удары и метание ножа. | | | 4 | 4 | | «___»___» | «___»___» |
| 3. | Тема № 5. Защиты, удары и удушающие приемы резиновой палкой. | | | 3 | 3 | | «___»___» | «___»___» |
| 4. | Тема № 8. Комбинация приемов боевых единоборств. | | | 2 | 2 | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.заня-тии | «___»___» |

| | | | | | | | | |
|-----------|---|--|--|-----------|-----------|--|--|--|
| V | О.Ф.П. и спорт игры | | | 8 | 8 | не предусмотрена во избежании травматизма слушателей | оценка технических действий | Тюлебаев Р.К. Цой Н.А. |
| 1. | Тема № 1. Общеразвивающие упражнения. | | | 1 | 1 | | «___»___» | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Прикладные упражнения. | | | 2 | 2 | | «___»___» | «___»___» |
| 3. | Тема № 3. Спортивные и подвижные игры. | | | 5 | 5 | | оценка тех.действ. Итог.контр. в форме диф. зачета. | «___»___» |
| | VI Семестр. Практические занятия. | | | 66 | 66 | | | |
| I | Плавание | | | 8 | 8 | не предусмотрена во избежании травматизма слушателей | оценка технических действий | Тюлебаев Р.К. Кишкинтаев Ж.Ж Смагулов Ш.О. |
| 1. | Тема № 1. Техника плавания способами – брасс, кроль на груди и спине. | | | 6 | 6 | | текущая оценка вып-я техн-х действий | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Спасение утопающего и первая доврачебная помощь. | | | 1 | 1 | | текущая оценка вып-я техн-х действий | «___»___» |
| 3. | Тема № 3. Преследование правонарушителя в воде. | | | 1 | 1 | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.занятии, прием контр.норм. | «___»___» |
| II | Прикладные виды борьбы | | | 14 | 14 | не предусмотрена во избежании травматизма слушателей | оценка технических действий | Тюлебаев Р.К. Кишкинтаев Ж.Ж Смагулов Ш.О. |
| 1. | Тема № 2. Удушающие приемы. | | | 3 | 3 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Приемы борьбы лежа – болевые приемы и уходы из опасных положений. | | | 4 | 4 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 3. | Тема № 2,3. Совершенствование приемов борьбы стоя и лежа во время учебно-тренировочных схваток. | | | 3 | 3 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 4. | Тема № 4. Защита от нападения | | | 4 | 4 | | оценка вып-я техн-х | «___»___» |

| | | | | | | | | |
|------------|---|--|--|-----------|-----------|--|---|---|
| | противника вооруженного холодным оружием. | | | | | | действий на контр.- провер.занятии | |
| III | Самозащита без оружия | | | 14 | 14 | не предусмотрена во избежании травматизма слушателей | оценка технических действий | Тюлебаев Р.К. Шуланбаев А.А. Умнов И.А. |
| 1. | Тема № 3. Освобождение от захватов и обхватов | | | 4 | 4 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 2. | Тема № 4. Обезоруживание: изъятие ножа и обезоруживание с использованием подручных средств. | | | 5 | 5 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 3. | Тема № 11. Тактика применения действий и приемов самозащиты. | | | 5 | 5 | | текущая оценка техники вып.приемов, оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.занятии | «___»___» |
| IV | Боевые единоборства | | | 14 | 14 | не предусмотрена во избежании травматизма слушателей | оценка технических действий | Тюлебаев Р.К. Цой Н.А. |
| 1. | Тема № 1. Удары и защиты | | | 4 | 4 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 2. | Тема № 8. Комбинация приемов боевых единоборств. | | | 10 | 10 | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.занятии | «___»___» |
| V | Легкая атлетика | | | 10 | 10 | не предусмотрена во избежании травматизма слушателей | Прием контр. нормативов | Тюлебаев Р.К. Цой Н.А. |
| 1. | Тема № 1. Специально-беговые упражнения. | | | 2 | 2 | | текущая оценка технических действий | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Бег на короткие дистанции, | | | 3 | 3 | | Прием контр. | «___»___» |

| | | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|------------|------------|--|--|-------------------------------|
| | челночный бег. | | | | | | нормативов | |
| 3. | Тема № 3. Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. | | | 4 | 4 | | Прием контр. нормативов | «___»___» |
| 4. | Тема № 4. Преследование преступника бегом. | | | 1 | 1 | | Прием контр. нормативов | «___»___» |
| VI | Общефизическая подготовка | | | 6 | 6 | не предусмотрена во избежании травматизма слушателей | оценка технических действий | Тюлебаев Р.К. Цой Н.А. |
| 1. | Тема № 1. Общеразвивающие упражнения. | | | 1 | 1 | | оценка технических действий | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Прикладные упражнения. | | | 1 | 1 | | оценка технических действий | «___»___» |
| 3. | Тема № 3. Спортивные и подвижные игры. | | | 4 | 4 | | оценка технических действий, Итоговый контроль в форме диф. зачета. | «___»___» |
| | ИТОГО: | | | 132 | 132 | | Итоговый контроль – дифференцированный зачет | |
| | VII Семестр. Практические занятия. | | | 54 | 54 | | | |
| I | Легкая атлетика | | | 10 | 10 | не предусмотрена во избежании травматизма слушателей | Прием контр. нормативов | Культаев Б.Т. Асаинов С.У. |
| 1. | Тема № 1. Специально-беговые упражнения. | | | 2 | 2 | | текущая оценка технических действий | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Бег на короткие дистанции, челночный бег. | | | 3 | 3 | | Прием контр. нормативов | «___»___» |

| | | | | | | | | |
|------------|--|--|--|-----------|-----------|--|--|-------------------------------|
| | Тема № 3. Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. | | | 4 | 4 | | Прием контр. нормативов | «___»___» |
| 3. | Тема № 4. Преследование преступника бегом. | | | 1 | 1 | | «___»___» | «___»___» |
| II | О.Ф.П. и спорт игры | | | 10 | 10 | не предусмотрена во избежании травматизма слушателей | оценка технических действий | Культаев Б.Т. Асаинов С.У. |
| 1. | Тема № 1. Общеразвивающие упражнения. | | | 2 | 2 | | «___»___» | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Прикладные упражнения. | | | 2 | 2 | | «___»___» | «___»___» |
| 3. | Тема № 3. Спортивные и подвижные игры. | | | 6 | 6 | | «___»___» | «___»___» |
| III | Боевые единоборства | | | 10 | 10 | не предусмотрена во избежании травматизма слушателей | оценка технических действий | Культаев Б.Т. Асаинов С.У. |
| 1. | Тема № 1. Удары и защиты | | | 3 | 3 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 2. | Тема № 2. Специально-подготовительные упражнения с автоматом, резиновой палкой и штык-ножом. | | | 2 | 2 | | «___»___» | «___»___» |
| 3. | Тема № 3. Совершенствование: защита и удары автоматом (карабином). | | | 2 | 2 | | «___»___» | «___»___» |
| 4. | Тема № 8. Комбинация приемов боевых единоборств. | | | 3 | 3 | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.заня-тии | «___»___» |
| V | Прикладные виды борьбы | | | 12 | 12 | не предусмотрена во избежании | оценка технических | Культаев Б.Т. Асаинов С.У. |

| | | | | | | травматизма слушателей | действий | |
|-----------|---|--|--|-----------|-----------|--|--|-------------------------------|
| 1. | Тема № 2,3. Совершенствование приемов борьбы стоя и лежа. | | | 4 | 4 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 2. | Тема № 2,3. Совершенствование приемов борьбы стоя и лежа во время уч.-тренировочных схваток, спаррингов. | | | 3 | 3 | | «___»___» | «___»___» |
| 3. | Тема № 2,3. Совершенствование удушающих приемов (в комбинации с другими приемами из раздела «Рукопашный бой»). | | | 2 | 2 | | «___»___» | «___»___» |
| 4. | Тема № 3-4. Совершенствование защиты от нападения противника, вооруженного холодным оружием в комбинации. | | | 3 | 3 | | оценка вып-я техн-х действий на контр.-провер.заня-тии | «___»___» |
| IV | Самозащита без оружия | | | 12 | 12 | не предусмотрена во избежании травматизма слушателей | оценка технических действий | Культаев Б.Т. Асаинов С.У. |
| 1. | Тема № 1. Приемы задержания и сопровождения и их комбинационное применение. | | | 2 | 2 | | текущая оценка техники вып.приемов | «___»___» |
| 2. | Тема № 4. Совершенствование действий по обезоруживанию противника. | | | 2 | 2 | | «___»___» | «___»___» |
| 3. | Тема № 5. Совершенствование защитных действий при угрозе огнестрельным оружием. | | | 1 | 1 | | «___»___» | «___»___» |
| 4. | Тема № 7. Совершенствование защиты и обезоруживания противника при попытках достать оружие из кармана, голенища сапог поднять оружие с земли, взять со стола. | | | 1 | 1 | | «___»___» | «___»___» |
| 5. | Тема № 8. Совершенствование способов наружного осмотра. | | | 1 | 1 | | «___»___» | «___»___» |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-----------|-----------|--|---|---------|
| 6. | Тема № 10. Совершенствование взаимопомощи: при захватах, обхватах сотрудника, от нанесения ударов, при угрозе огнестрельным оружием. | | | 1 | 1 | | «__»__» | «__»__» |
| | ИТОГО: | | | 54 | 54 | | Итоговый контроль – курсовой экзамен | |

3.1. Краткое содержание разделов и тем дисциплины

1. Теоретический раздел

Теоретический раздел программы предполагает усвоение слушателями системы естественно-научных, психолого-педагогических, специальных знаний по физической культуре, а также формирование знаний и умений по самоконтролю.

Первый год обучения

Основные задачи: определение уровня физического развития и физической подготовленности студентов по контрольным тестам. Овладение основными двигательными навыками и основами здорового образа жизни. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движения. Укрепление здоровья, закаливание организма с использованием факторов природы.

Тема 1. «Введение в курс «Физическая культура и рукопашный бой».

Нормативные акты правительства и МВД РК по вопросам физической культуры и спорта, ФСО «Динамо» - цели и задачи. КФК в подразделениях МВД.

Организация физической подготовки и рукопашного боя в ВУЗе МВД РК. основные положения содержания программы по ФП и РБ зачетные и экзаменационные требования.

Гигиенические условия занятий физической культурой и спортом. Понятие «здоровый образ жизни».

Тема 2. Основы организации и методики проведения занятий по физической подготовке и рукопашному бою.

Организм человека как единая саморегулирующая система.

Понятие о спортивной тренировке, средства и методы развития физических качеств. Организация и структура тренировочного занятия.

Участие в контрольных и спортивных соревнованиях. Контроль и самоконтроль, отрицательные явления перетренированности.

Тема 3. Краткая история рукопашного боя. Теоретические основы поединка и рукопашного боя, характеристика различных ситуаций и тактическая подготовка для эффективных действий в экстремальных условиях. Правомерность применения приемов рукопашного боя.

Зарождение и развитие рукопашного боя. Его место в системе профессионально-боевой подготовки сотрудника МВД РК.

Характеристика экстремальных ситуаций.

Основные виды нападения преступника.

Общая характеристика традиционных и нетрадиционных видов оружия. Характеристика типичных ситуаций, в которых возможно нападение и тактика действия сотрудника МВД.

Уязвимые места на теле человека.

Практический раздел

Содержание практического раздела программы направлено на формирование у слушателей единства знаний и практических умений по физической культуре, развитие физических, психомоторных, профессионально-значимых качеств, двигательных умений и навыков, активное использование которых необходимо для организации здорового образа жизни, решения задач, возникающих в учебной, профессиональной, общественной, бытовой сферах жизнедеятельности, включения в процесс физкультурного самообразования и самосовершенствования.

Практический учебный материал для слушателей должен иметь оздоровительную, профилактическую направленность использования средств физического воспитания, отражать индивидуальный и дифференцированный подход к занимающимся в зависимости от уровня подготовленности, а также от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных патологическим процессом, включать специальные средства для устранения отклонений здоровья, физического развития и функционального состояния организма. Занятия должны носить преимущественно комплексный характер с использованием упражнений и средств, входящих в различные виды спорта. При этом целесообразно использовать, как можно шире, национальные виды спорта и подвижные игры.

При подборе средств необходимо соблюдать основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность, всесторонность и др.

Предметно- методическая комиссия кафедры конкретизирует содержание практических занятий в рабочих учебных программах вуза в зависимости от его специфических особенностей, контингента, спортивно-технической базы и штатного состава.

Двигательные действия

Обучение и совершенствование

Общеразвивающие и специальные подготовительные и подводящие упражнения. Обучение системе движений. Совершенствование техники движений в нестандартных условиях с целью повышения результата. Ознакомление с прикладными способами выполнения разучиваемых движений.

Формирование двигательных умений и навыков в изучаемых видах упражнений и спорте. Закрепление двигательных навыков.

Воспитание устойчивости к утомлению, эмоциональным проявлениям и другим сбивающим факторам. Формирование способностей организма к эффективному выполнению двигательных действий.

Развитие физических качеств (общая физическая подготовка)

Выносливость

Общая выносливость. Ходьба, бег трусцой, спортивное ориентирование, ходьба на лыжах, плавание, элементы ритмической гимнастики и др., выполняемые от 30 минут до 1 - 2 часов до утомления, равномерным и переменным методами преимущественно аэробной направленности.

Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

Национальные подвижные игры: «Жасырынбак» (Прятки), «Куаласпак» (Догонялки), «Урма доп», (Бьющий мяч), «Круг за кругом», «Гонки с выбыванием», терренкур (дозированная ходьба), чередование ходьбы и бега.

Специальная выносливость. Скоростная. Циклические и соревновательные упражнения переменным, повторным и интервальным методами, направленными преимущественно на развитие анаэробных возможностей.

Силовая. Повторными (до отказа) сериями силовых упражнений с отягощениями весом 30-70 % от максимального.

Выносливость в ациклических движениях. Длительное выполнение соревновательного упражнения или его элементов с превышением соревновательного времени. Увеличение числа повторений упражнения или его элементов в единицу времени за счет увеличения плотности (сокращения пауз) на одном занятии. Увеличение числа занятий в недельном цикле.

Сила и скоростно-силовые способности

Упражнения с отягощением собственного веса тела и отдельных его частей. Упражнения с отягощением веса партнёра и с его противодействием, с сопротивлением упругих предметов (эспандеров и резиновых амортизаторов), с отягощением гимнастических снарядов и тренажёров. Статические (изометрические) силовые упражнения. Соревновательные упражнения с отягощением. Атлетическая гимнастика.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Многократные прыжки с ноги на ногу и на одной ноге. Прыжки в глубину, вверх из глубокого приседа, вверх сразу после прыжка в глубину, прыжки с отягощением. Метание мячей, диска, толкание ядра, броски набивных мячей, Комплексное использование скоростно-силовых упражнений.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, регби, гандбол.

Национальные и подвижные игры: «Аркан тартыс» (Перетягивание каната), «Ак терек, кок терек» (Белый тополь, зеленый тополь), «Аксак каскыр» (Хромой волк), «Туйілген орамал» (Полотенце с узелком), «Бой петухов», «Кто дальше прыгнет» и т.д.

Быстрота движений

Повторные циклические упражнения при хорошо освоенной технике с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции (бег за лидером, с ускорением, под уклон, на коньках, плавание, велосипедный спорт и др.).

Специальные беговые упражнения.

Ускорения по внезапному сигналу. Эстафеты.

Выполнение с максимальной быстротой целостного упражнения или отдельных его элементов в ациклических видах спорта (гимнастика, спортивные игры, единоборства и др.).
Выполнение в максимально быстром

темпе соревновательных упражнений или их элементов в облегчённых условиях и с отягощением.

Метание облегчённых и утяжелённых снарядов поочередно со снарядами обычного веса. Спортивные, подвижные и национальные игры: «Салки», «Вызов номеров», «Кун мен тун» (День и ночь), «Орта - думан» (Веселая игра), «Каскулак» (Волк).

Координация движения

Систематическое разучивание и освоение новых координационно-сложных двигательных действий. Применение упражнений с быстрой перестановкой двигательной деятельности в связи с изменяющимися внешними условиями (гимнастика, спортивные игры, виды единоборств и др.).

Выполнение различных упражнений в необычных сочетаниях: прыжок в длину с места, стоя спиной к направлению прыжка; опорный прыжок с дополнительным поворотом перед приземлением; применение различных тактических комбинаций и технических приёмов в игре и др. Смена способов выполнения упражнений, изменение кинематических и динамических характеристик выполняемого движения. Увеличение запаса двигательных умений и навыков.

Спортивные игры:

бадминтон, баскетбол, волейбол и настольный теннис.

Национальные и подвижные игры:

«Соқыр теке» (Слепой козел), «Аксак тырна» (Хромой журавель), «Доп куалау» (Догонять мяч), «Бег командами», «Бег пингвинов».

Гибкость

Упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличенной амплитудой движений. Активные свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой. Упражнения с увеличенной амплитудой движений за счет собственных усилий, с помощью партнёра или с отягощением.

Простые, пружинистые и маховые движения с дозированной и максимальной внешней помощью, с отягощениями и без них. Повторные пружинистые движения. Удержание статистических положений с возможно большей степенью растяжения без снарядов и с использованием гимнастических снарядов.

2. ПРАКТИКА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 1. Специально-подготовительные беговые упражнения. Упражнение восстановительного характера.

Тема 2. Бег на короткие дистанции: 100 метров, челночный бег 10 x 10 м.

Техника бега: положение низкого старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование, повороты на 180 градусов во время челночного бега.

Выполнение контрольных нормативов в беге на дистанции: 100 метров, челночный бег 10x10 м.- в условиях соревнований.

Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции (кросс).

Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.

Кроссовый бег по равнине и повороту, бег на подъем, под уклон, бег с преодолением естественных препятствий (кусты, канавы, ручьи), финиширование.

Контрольный бег по дистанциям: 1000 м, 3000 м в условиях соревнований.

Тема 4. Преследование правонарушителя бегом в различных условиях (подъемы, спуски, преодоление препятствий, по лестнице, изменение направления и т.д.) Способы преследования с последующим задержанием убегающего на различном грунте (асфальт, пашня, снег, лед и т.д.)

2. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Тема 1. Техника передвижения на лыжах. Строевые приемы на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Техника передвижения попеременным двухшажным, одновременным и свободными ходами.

Тема 2. Техника подъемов, спусков, поворотов, торможений и преодоление препятствий.

Способы подъема на лыжах; ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

Способы спусков на лыжах: в основной, высокой и низкой стойках.

Способы торможения на лыжах: упором, «полуплугом», «плугом», падением.

Способы поворота на лыжах на месте и в движении: переступанием, «плугом», «полуплугом».

Способы преодоления препятствий: через изгородь, через ров, через поваленные деревья.

Тема 3. Контрольное прохождение дистанции 5 км в условиях соревнований. Преследование правонарушителей на лыжах.

3. ПЛАВАНИЕ

Тема 1 . Техника различных способов плавания. Специальные упражнения на суше.

Подготовительные упражнения в воде: погружение, упражнения на освоение выдоха в воду, передвижение по дну, скольжение по поверхности воды.

Техника облегченных способов плавания: кроль без выноса рук, кроль на боку.

Техника плавания способами: кроль на груди, брасс, кроль на спине.

Старты, повороты.

Контрольное проплывание дистанции с учетом и без учета времени. Способ плавания на выбор слушателя.

Тема 2 . Спасение утопающего и первая доврачебная помощь.

Техника спасения: подплывание к тонущему, освобождение от захватов, способы транспортировки, приемы доставания со дна. Способы искусственного дыхания.

Тема 3 . Преследование правонарушителя в воде.

4. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1 Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног; упражнения для развития основных физических качеств; упражнения на расслабление.

Тема 2 . Прикладные упражнения.

Ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, упражнение в лазании по канату, подтягивание на перекладине, упражнения с использованием отягощений; прыжки через препятствия, подъем и переноска груза, людей.

Тема 3 . Спортивные и подвижные игры.

Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч, регби, упрощенные варианты игр с мячом.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как составная часть процесса физического воспитания осуществляется с целью подготовки слушателей к особенностям будущей служебной деятельности. Задачами профессионально-прикладной физической подготовки являются:

- овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками рукопашного боя, способствующими более, успешному освоению профессии;
- акцентированное развитие и совершенствование профессионально значимых психических и физических качеств средствами физической культуры;
- совершенствование психофизиологических возможностей организма; овладение научной организацией труда через средства физической культуры;
- воспитание средствами физической культуры и спорта волевых и организаторских качеств, необходимых будущим руководителям отделов и служб ОВД.

Выбор средств ППФП должен быть обусловлен направленностью на обеспечение эффективной адаптации организма к сложным факторам служебной деятельности (повышать устойчивость к микроклиматическим условиям несения службы), а также расширять арсенал прикладных двигательных координаций, активно участвовать в формировании и закреплении профессионально значимых двигательных навыков.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

1 ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ БОРЬБЫ - САМБО, ДЗЮ-ДО

Тема 1 . Специально-подготовительные упражнения борца.

Акробатические упражнения:

- кувырок вперед и назад;
- кувырок через плечо;
- переворот в сторону;
- подъем разгибом из положения лежа на спине.

Балансирование:

- стойка на лопатках;
- стойка на голове;
- стойка на руках.

Страховка и самостраховка:

- группировка;
- перекаты на бок;
- падение на спину и на бок (из положения приседа, полу приседа, со стойки, через партнера, находящегося в партере);
- стойки (лево- и правосторонняя, фронтальная, низкая, высокая, средняя, положения - одноопорное, двухопорное);
- захваты (за одежду и части тела);
- перемещения (изменения дистанции шагом, прыжками)

Тема 2. Приемы борьбы лежа.

Перевороты противника:

- «рычагом», «замком», скручивание тела противника.

Удержания:

- сбоку, со стороны головы, поперек, верхом, со стороны плеча;
- уходы от удержания;

Болевые приемы:

- ущемление ахиллова сухожилия;
- ущемление икроножной мышцы;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- рычаг локтя через бедро;
- узел ногой;
- рычаг локтя при помощи ноги сверху;
- узел поперек;
- учебно-тренировочные схватки в борьбе лежа

Удушающие приемы:

- плечом и предплечьем (при подходе сзади);
 - «рычагом»;
- одеждой противника - отворотом куртки, пиджака («скрестно», «петлей», «галстуком»);
- комбинированное («рычагом» с одновременным сдавливанием грудной клетки бедрами ног).

Уходы из опасных положений;

- при защите от болевого и удушающего приемов;
- от захватов за туловище, конечности, одежду;

Тема 3. Приемы борьбы стоя.

Броски в стойке:

- с захватом ног спереди, сзади;
- через бедро;
- через спину с захватом руки на плечо;
- отхват с захватом ноги;
- через голову с подсадом голенью и упором стопы в живот;
- передняя, задняя подножки;
- подхват под одну и две ноги;
- зацеп изнутри;
- подсечки: передняя, боковая, изнутри;
- передний переворот;
- через плечи - «мельница»;
- учебно-тренировочные схватки.

Тема 4. Использование бросков и болевых приемов при защите от нападения противника вооруженного холодным оружием:

- от ударов сверху;
- от ударов сбоку;
- от ударов снизу;
- от ударов наотмашь;
- от прямых ударов.

2. САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ

Тема 1. Болевые приемы в стойке (приемы задержания и сопровождения при подходе сзади, спереди, сбоку):

- загиб руки за спину «нырком», «рывком», «замком», «толчком»;
- перегибание лучезапястного сустава;
- рычаг локтя через предплечье, через шею;
 - комбинированные приемы задержания скручивание руки наружу - переход на загиб руки за спину; рычаг руки вовнутрь - переход на загиб руки за спину.

Тема 2. Связывание правонарушителя:

- надевание наручников;
- связывание веревкой, шнурком - внакладку, «восьмеркой»;
- связывание ремнем - двойная петля;
- связывание галстуком - петлей, «восьмеркой».

Тема 3. Освобождение от захватов и обхватов.

- захваты за предплечье, одежду на руках - выкруты в сторону больших пальцев; - захваты за одежду на груди, за горло, волосы - захват руки противника, удар проведение болевого приема рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину;

- освобождение от обхвата туловища без захвата рук при подходе спереди - надавливание на глаза, нос противника, с последующим ударом в болевую точку тела и переходом на прием задержания ;

- Освобождение от обхвата туловища с руками при подходе спереди - стараясь опуститься вниз, нанести удар (либо захват) в промежность противника с последующим срывом обхвата и переходом на задержание правонарушителя;

- освобождение от обхвата туловища и туловища с одновременным захватом рук при подходе сзади - стараясь опуститься вниз - выполнить удар в промежность с последующим срывом захвата и проведением приема задержания.

Тема 4. Обезоруживание противника вооруженного холодным оружием и наносящего удары: сверху, сбоку, снизу, прямо и наотмашь.

- изъятие оружия - отбив (отведение) в сторону вооруженной руки, если возможно, то с последующим захватом, удар в уязвимую точку тела противника, изъятие оружия с последующим переходом на прием задержания и сопровождения;

- защита с использованием подручных средств (веревки, шарфа, ремня, галстука, рубашки)
- отведение в сторону вооруженной руки, если возможно с захватом «петлей» предплечья противника, удар в уязвимую точку тела, обезоруживание, с последующим переходом на прием задержания и сопровождения.

Тема 5. Действия при угрозе огнестрельным оружием в упор:

- пистолетом спереди в упор-отведение, выбивание рукой, ногой - прием задержания;
- пистолетом сзади в упор: с поворотом туловища - отведение, выбивание - прием задержания;
- ружьем (автоматом) спереди, в упор - отведение, удар, изъятие оружия;
- ружьем (автоматом) сзади в упор: с поворотом - отведение, удар, изъятие оружия.

Тема 6. Защита от попыток обезоруживания:

- спереди - захват руки противника, удар, прием задержания;
- сбоку - захват руки противника, отбив, удар, прием задержания;
- сзади - захват руки противника, удар, прием задержания.

Тема 7. Защита и обезоруживание противника при попытках достать оружие из:

- внутреннего, наружного кармана одежды - захват руки противника, удар в уязвимую точку тела с последующим переходом на прием задержания и сопровождения;
- голенища сапога, валенка - удар ногой по руке противника с последующим задержанием;
- взять с земли - удар ногой в голову с последующим задержанием;
- взять со стола - удар кулаком сверху по кисти с последующим задержанием.

Тема 8. Способы наружного осмотра:

- под воздействием болевого приема стоящего и лежащего правонарушителя;
- под угрозой применения огнестрельного оружия - стоящего у стены или на коленях правонарушителя.

Тема 9. Задержание правонарушителя двумя, тремя сотрудниками.

- один из сотрудников (под условным номером 1) выполняет обхват туловища и одной руки правонарушителя;
- одновременно сотрудник под номером 2 выполняет один из приемов задержания и сопровождения на свободной руке правонарушителя, после чего сотрудник под номером 1 отпускает туловище, контролирует вторую руку противника под болевым приемом, либо просто удерживая ее своей рукой. Если необходимо, то сотрудник под номером 3 выполняет удар в уязвимую точку тела противника.

Тема 10. Помощь при захватах и обхватах сотрудника, при нанесении ударов, при угрозе огнестрельным оружием, при попытках обезоружить сотрудника МВД - ударами, захватами, бросками, удушающими и болевыми приемами; используя способы отвлечения внимания.

Тема 11. Тактика применения приемов самозащиты без оружия.

- при проверке документов;
- при задержании правонарушителя;

3. БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Тема 1. Удары и защиты

Удары рукой:

- прямой кулаком в подбородок, в живот (солнечное сплетение);
- сверху кулаком по переносице, по ключице;
- сбоку кулаком в челюсть;
- снизу кулаком, локтем в подбородок;
- снизу кулаком в «солнечное сплетение»;
 - наотмашь кулаком, ребром ладони, локтем в челюсть, в висок, по сонной артерии, в основание носа, в горло;
- комбинации ударов руками;
- учебно-тренировочные бои (спарринги).

Удары ногой:

- снизу носком, подошвой, подъемом стопы, коленом в промежность;
- снизу носком в колено;
- стопой прямо в колено, в живот, каблуком в голень, подъемом стопы сбоку в живот, грудь;
- комбинации ударов рукой и ногой;
- учебно-тренировочные бои (спарринги).

Удары головой:

- вперед, влево, вправо - в лицо и корпус противника.

Защита от ударов рукой:

- сверху, сбоку, снизу-сбоку, наотмашь - подставка, отбив предплечьем (предплечьями), уклоны, нырки;
- прямо в голову, в туловище - отбив предплечьем.

Защита от ударов ногой:

- удар ногой снизу - подставка двумя руками скрестно;
- прямо удар ногой - отбив предплечьем вовнутрь и наружу;
- удар сбоку - подставка рукой сбоку;
- удар коленом в промежность - отбив бедром, подставка кулака, подставка двух ладоней - сверху.

Перемещения:

- скользящим шагом назад, в сторону, назад в сторону;
- челночное передвижение: вперед - назад, влево - вправо.

Защита от ударов головой:

- в лицо - подставка предплечья в горло;
- в живот - отведение предплечьем, упор ладоней в голову.

Тема 2. Специально-подготовительные упражнения с автоматом, штык -ножом, резиновой палкой:

- стойки, передвижения в стойках: вперед, назад, влево, вправо - скользящим шагом, челночное передвижение в различных направлениях;
- комплексные упражнения, направленные на освоение действий с автоматом, штык - ножом, резиновой палкой.

Тема 3. Защита и удары автоматом (карабином) /удары наносятся с выпадом и без выпада, с шагом вперед и назад/.

- удары прикладом автомата - вперед, назад, в сторону, сверху, снизу, сбоку, прямо;
- удар магазином автомата вперед, вверх, вниз, а также в стороны;
- удар стволом автомата вперед, назад, в стороны;
- комбинации ударов прикладом, стволом и магазином;
- комбинации защит и ответных ударов автоматом.
- защита от ударов вооруженного и невооруженного противника - отбивы вправо, влево, вниз, вверх. Подставка автомата под удары сверху, снизу, сбоку (изнутри и снаружи) и прямо;

Тема 4. Защиты ножом, удары и метание ножа.

- защита ножом (лезвие расположено от мизинца вниз) от ударов рукой, палкой, ножом сверху, сбоку, снизу, прямо, наотмашь, от ударов ногой - снизу, сбоку, прямо – подставкой (отбивом) ножа - способы: прижимая лезвие ножа к предплечью; держа лезвие перпендикулярно предплечью.
- удары ножом сверху, снизу, сбоку, прямо, наотмашь по манекену, мешку для ударов, деревянному щиту;
- метание ножа: первый способ - держа нож за рукоятку, вторым способом - держа нож за лезвие. Дистанция 10 метров в щит размером 1,5 м х 1,5 м.

Тема 5. Защита, удары и удушающие приемы резиновой палкой.

Защита палкой держа ее двумя руками от ударов:

- руками, ногами, предметами, холодным оружием (сверху, сбоку, снизу, прямо, наотмашь)
- отбивом в сторону.

Удары резиновой палкой держа ее одной рукой:

- длинным концом (длинный конец палки направлен от большого пальца вверх): сверху, сверху - внутрь, сверху - наружу, сбоку - вовнутрь, сбоку - наружу /наотмашь/.
- коротким концом (концом рукоятки направленным от мизинца): сверху, прямо, сбоку внутрь, сбоку наружу, сбоку назад, снизу назад.

Удары резиновой палкой, держа ее двумя руками / левая над правой/:

1. Конец палки расположен вверх от большого пальца левой руки:

- прямо («тычок»), сбоку - внутрь, сбоку - наружу, снизу - сбоку, снизу - вверх, влево - назад.

2. Конец палки расположен вниз от большого пальца левой руки:

- прямо, сбоку, вправо - назад, назад.

Удары резиновой палкой выполняются с шагом вперед и назад, с поворотами вправо, влево. Удары наносить по конечностям противника. При вооруженном нападении - по руке держащей оружие.

Удушающие приемы с помощью резиновой палки:

- противник находится в положении стоя, на коленях, лежа.

Комбинации защит, ударов и удушающих приемов резиновой палкой.

Тема 6. Защиты при попытке отбора оружия, резиновой палки.

- защиты при попытках отбора автомата, пистолета, штык - ножа, резиновой палки - ответными ударами, бросками, болевыми и удушающими приемами.

Тема 7 Выбивание оружия.

- выбивание оружия - отбив (отведение) в сторону вооруженной руки с последующим ударом по кисти, мышцам плеча или предплечья, локтевому суставу руки противника.

Тема 8. Комбинации приемов боевых единоборств.

- при ведении рукопашной схватки со смещением в место, где может быть оказана помощь;

- при ведении поединка с одним, двумя и более противниками;

- в групповом поединке между несколькими сотрудниками и группой правонарушителей.

- при нападении противника вооруженного холодным оружием «нож во второй позиции» (когда удар ножом готовится к нанесению после серии ударов руками и ногами);

УТВЕРЖДАЮ**Начальник кафедры
физической подготовки
полковник полиции****С.У. Асаинов**

« _____ » _____ 2012 г.

**IV. Карта учебно-методической обеспеченности дисциплины (КУМОД)
«Физическая культура»**

| № | Наименование учебно-методических материалов | Авторы | На гос. языке (название и выходные данные) | На рус. языке (название и выходные данные) | количество | |
|---|---|--|---|--|--------------|------------|
| | | | | | В библиотеке | На кафедре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 12 |
| 1 | Учебно-теоретические издания | | | | | |
| | Учебное пособие «Рукопашный бой». | <i>Мухамедьянов Н. Д., Умнов И. А., Асаинов С. У.</i> Рукопашный бой: Учебное пособие. — Караганда: Карагандинский юридический институт МВД Республики Казахстан, 2000. — 128 с | - | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Учебно-практическое издание | | | | | |
| | Русско-казахский терминологический словарь по Физической культуре и рукопашному бою. | Асаинов С.У., Кишкинтаев | 1 | 1 | 15 | 10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|----|----|
| | | Ж.Ж., Культаев Б.Т., Бакиров С.Е. Караганда: Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан, 2011. — 70 с | | | | |
| 3 | Учебно-методические издания | | | | | |
| | Методические рекомендации по проведению занятий по физической подготовке и рукопашному бою в ОВД. | Бакиров С.Е., Культаев Б.Т., Цой Н.А., Тюлебаев Р.К. Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан, 2011. — 20 с | 1 | 1 | 15 | 10 |
| 4 | Учебно-методические комплексы | | | | | |
| | Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура» | Асаинов С.У., Кишкинтаев Ж.Ж. Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан, 2012. — 100 с | 1 | 1 | - | 1 |

V. Протокол согласования рабочей программы со смежными кафедрами

| Дисциплина | Ее основные разделы, темы | Объем часов по рабочей программе | Семестр, на котором преподается дисциплина | Кафедра | Подпись начальника кафедры |
|---------------------|---|----------------------------------|--|---|----------------------------|
| Физическая культура | ТЕМА 1. Теория Гигиенические условия занятий физической культурой и спортом. Понятие «здоровый образ жизни» | 2 | 1 семестр | ВиТСП | |
| Физическая культура | ТЕМА 3. Теория Кратка история рукопашного боя. Теоретические основы поединка и рукопашного боя, характеристика различных ситуаций и тактическая подготовка для эффективных действий в экстремальных условиях. Правомерность применения приемов рукопашного боя. | 2 | 1 семестр | Каф.Ад и АП ОВД | |
| Физическая культура | Раздел: Прикладные виды борьбы (самбо, дзю-до) ТЕМА 1. Практика Специально-подготовительные упражнения Простейшие виды борьбы | 42 6 | 1-2 семестр | Кафедра ВиТСП Тактика задержания Кафедра АПиАД ОВД Правомерность применения приемов рук. боя | |
| Физическая культура | ТЕМА 3. Приемы борьбы лежа | 16 | 1-2 семестр | Кафедра АПиАД ОВД Правомерность применения приемов рук. боя | |
| Физическая культура | РАЗДЕЛ САМОЗАЩИТЫ | 42 | 1-2 семестр | Кафедра ВиТСП | |

| | | | | | |
|---------------------|---|----|-----------|--|--|
| | БЕЗ ОРУЖИЯ ТЕМА 1. Болевые приемы в стойке | 20 | | Тактика задержания | |
| Физическая культура | ТЕМА 6. Защита при попытке отбора оружия, резиновой палки. | 2 | 2 семестр | Кафедра АПиАД ОВД Правомерность применения спец. средств и физической силы. | |
| Физическая культура | ТЕМА 3. Освобождение от захватов и обхватов. | 2 | 3 семестр | Кафедра ВиТСП Тактика задержания Кафедра АПиАД ОВД Правомерность применения приемов борьбы. | |
| Физическая культура | ТЕМА 7. Защита от попыток обезоруживания при подходах спереди; сзади; сбоку. | 3 | 4 семестр | Кафедра ВиТСП Тактика задержания Кафедра АПиАД ОВД Правомерность применения приемов борьбы. | |
| Физическая культура | ТЕМА 8. Защита и обезоруживание противника при попытках достать оружие из: внутреннего, наружного кармана одежды; голенища сапога, валенка; взять с земли; взять со стола. | 3 | 4 семестр | Кафедра ВиТСП Тактика задержания Кафедра АПиАД ОВД Правомерность применения приемов борьбы. | |
| Физическая культура | ТЕМА 9. Способы наружного осмотра. Наружный осмотр под воздействием болевого приема: | 4 | 4 семестр | Кафедра ВиТСП Тактика задержания Кафедра | |

| | | | | | |
|---------------------|--|---|-----------|--|--|
| | стоящего правонарушителя; лежащего правонарушителя. | | | АПиАД ОВД Правомерность применения приемов борьбы. | |
| Физическая культура | ТЕМА 2. Задержание правонарушителя. | 4 | 5 семестр | Кафедра ВиТСП Тактика задержания Кафедра АПиАД ОВД Правомерность применения приемов борьбы. | |
| Физическая культура | ТЕМА 5. Защиты, удары и удушающие приемы резиновой палкой. | 3 | 5 семестр | Кафедра АПиАД ОВД Правомерность применения спец. средств и физической силы. | |
| Физическая культура | ТЕМА 4. Связывание правонарушителя. Надевание наручников. | 5 | 6 семестр | Кафедра ВиТСП Тактика задержания Кафедра АПиАД ОВД Правомерность применения приемов борьбы. | |
| Физическая культура | ТЕМА 6. Действия при угрозе огнестрельным оружием в упор. | | | Кафедра ВиТСП Тактика задержания Кафедра АПиАД ОВД Правомерность применения приемов борьбы. | |
| Физическая культура | ТЕМА 11. Тактика применения | 5 | 6 семестр | Кафедра ВиТСП | |

| | | | | | |
|---------------------|--|---|-----------|---|--|
| | <p>приемов и действий самозащиты без оружия: при проверке документов; при задержании правонарушителя; при ведении поединка с одним или несколькими правонарушителями; при групповом нападении; при нападении противника вооруженного ножом (нож во второй позиции).</p> | | | <p>Тактика задержания Кафедра АПиАД ОВД Правомерность применения приемов борьбы.</p> | |
| Физическая культура | <p>РАЗДЕЛ – БОВВВЕ ЕДИНОВОРСТВА</p> <p>ТЕМА 1. УДАРЫ И ЗАЩИТЫ.</p> | 4 | 6 семестр | <p>Кафедра ВиТСП Тактика задержания Кафедра АПиАД ОВД Правомерность применения приемов борьбы.</p> | |

| № | НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ | Виды Учебных Занятий | Дополнительные вопросы | ТСО и наглядность | Литература, не включенная в программу | Взаимосвязь с другими дисциплинами | Форма контроля |
|-------|---|----------------------|---|--|--|------------------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| I | 1 РАЗДЕЛ. ТЕОРИЯ | | | | | | |
| I.1 | ТЕМА 1. «Введение в курс «Физическая подготовка и рукопашный бой». | Лекция | | | | | |
| I.1.1 | Нормативные акты правительства и МВД РК по вопросам физической культуры и спорта, ФСО «Динамо» - цели и задачи. КФК в подразделениях МВД. | | История Ф.К. в РК. Основные виды спорта используемые в системе подготовки специалистов МВД РК. | 1.Плакаты | Рабочая программа по Ф.П. и рук. бою КЮИ МВД РК. | | Выборочный опрос в ходе практических занятий |
| I.1.2 | Организация физической подготовки и рукопашного боя в ВУЗе МВД РК. | | Методика подготовки к сдаче нормативов по Ф.П. | 2. Схемы | Положение о курсовых зачетах и экзаменах. Пр. МВД РК N 457-93 г «Валеология. Здоровый образ жизни», В.И.Дубровский, М., 1999г. | Кафедра ВиТСП Мед. подг. | Опрос в ходе рубежного контроля; диф. зачета, экзамена. |
| I.1.3 | Основные положения содержания программы по Ф.П. и Р.Б.зачетные и экзаменационные требования. | | Условия для ведения «здорового образа жизни» в КЮИ МВД РК. | | | | |
| I.1.4 | Гигиенические условия занятий физической культурой и спортом. Понятие «здоровый образ жизни». | | | | | | |
| I.2 | ТЕМА 2. Основы организации и методики проведения занятий по физической подготовке и рукопашному бою. | Лекция | | 1. Схемы 2. Программы 3. Плакаты | | | Рубежный контроль в ГОСС |
| I.2.1 | Организм человека как единая саморегулирующая система. | | Уровни управления организмом человека | | Д.Дильман «Большие Биологические часы» М. ФиС 1990г. | | Выборочный опрос в ходе практических занятий. |
| I.2.2 | Понятие о спортивной тренировке, средства и методы развития физических качеств. Организация и структура тренировочного занятия. | | Многолетнее планирование занятий спортом | | Н.Озолин спортивная тренировка, М. ФиС 1991г. | | |
| I.2.3 | Участие в контрольных и спортивных | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------|---|---|--|---|--|---|--|
| | соревнованиях. Контроль и самоконтроль, отрицательные явления перетренированности. | | Организация и проведение спортивно-массовой работы в КЮИ МВД РК им.Б.Бейсенова. | Медицинский справочник тренера. М. ФИС 1989г. | | | |
| I.3 | ТЕМА 3. Кратка история рукопашного боя. Теоретические основы поединка и рукопашного боя, характеристика различных ситуаций и тактическая подготовка для эффективных действий в экстремальных условиях. Правомерность применения приемов рукопашного боя. | Лекция | Тактика нападения. Тактика защиты. Соревнования по самозащите без оружия и рук. бою. | 1. Схемы 2. Плакаты 3. Диаграммы | А.Харлампович «Борьба самбо», М. ФИС 1957г. | Админ. право. Правомерность применения приемов рукопашного боя | Опрос в ходе проведения диф. зачетов на II – VI семестрах и экзамена на VII семестре |
| I.3.1 | Зарождение и развитие рукопашного боя. Его место в системе профессионально-боевой подготовки сотрудника МВД РК. | | | | Административный и уголовный кодексы РК | | |
| I.3.2 | Характеристика экстремальных ситуаций. | | | | | | |
| I.3.3 | Основные виды нападения преступника. | | | | | | |
| I.3.4 | Общая характеристика традиционных и нетрадиционных видов оружия. | | Нападение с использованием дрессированных собак. | | | | |
| I.3.5 | Характеристика типичных ситуаций, в которых возможно нападение и тактика действия сотрудника МВД. | | Действия в ограниченном пространстве-салонах автомашины, лестничные пролеты, коридоры. | | «Боевая машина» В.Коваленко | | |
| I.3.6 | Уязвимые места на теле человека. | | Китайская рефлексотерапия, японская система рефлексотерапевтического воздействия «Шиаци». | | Г.Лувсан «Восточная рефлексотерапия» Медицина, 1993г. | | |
| II | II РАЗДЕЛ. ПРАКТИКА | | | | | | |
| II.1 | 1.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| II.1.1 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | | | | | |
| II.1.1.1 | ТЕМА 1. Специально-подготовительные упражнения: «семенящий бег»; - бег с захлестыванием голени назад; - бег с высоким подниманием бедра; - прыжкообразный бег; - прыжковые упражнения: прыжки на одной и двух ногах, прыжки с ноги на | Практ. занятия Учебно-тренировочные Контро- | Ходьба, спортивная ходьба Специальные упражнения в ходьбе | 1.Кинограммы 2.Видеофильмы 3.Плакаты, схемы 4.Видеомагнитофон 5.Спортснаряды: а) стартовые | Правила соревнований по л/а. М. ФИС Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин | | Предварительный контроль – определение уровня развития скорости. Текущий |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
| <p>П.1.2</p> <p>П.1.2.1</p> <p>П.1.2.2</p> <p>П.1.2.3</p> <p>П.1.2.4</p> <p>П.1.2.5</p> <p>П.1.2.6</p> | <p>ногу. Медленный бег, бег «трусцой», «джогинг», темповый бег, фартлек, кроссовый бег.</p> <p>ТЕМА 2. Бег на короткие дистанции. Техника бега: Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег по дистанции. Финиширование. Бег со сменой направлений (челночный бег) Контрольный бег в условиях соревнований: - Бег 100 метров; - Челночный бег 10 x 10 м.</p> | <p>льные</p> <p>Практ. занятия</p> <p>Учебно-тренировочные</p> <p>Контрольные</p> | <p>1.Установка стартового станка: а)обычный старт б)растянутый старт; в)сближенный старт. 2.Положения при командах «на старт» и «внимание». 3.Начало бега «стартовый разбег»: а)длина стартового разбега; б)угол выталкивания тела по отношению к дорожке; в)положение ОТЦ тела; г)движение рук и ног; д)характеристика окончания стартового разбега; 4.Бег по дистанции: а)наклон тела; б)соотношение: длины и частоты шагов; в)движение рук и ног в беге по дистанции. 5.Финиширование. а)бросок грудью; б)поворот туловища. Краткие правила соревнований в беге на спринтерские дистанции</p> | <p>станки; б) секундомеры; в)старт. лебедка; г) набивные мячи; д)гимнастическая стенка; е) штанга; ж) гири; з) гимнаст. скамейка; и) наклонная дорожка</p> | <p>«Легкая атлетика» М. ФиС., 1979г. В.Г.Алабин, М.г.Кривоносов «Тренажеры и спец упражнения в л/а. М.ФиС., 1976г. Ю.Бакаринов «Тренажеры» л/а. 1973г. N 12 «Беги на встречу» Коршунов А.М. М. Сов.Россия, 1984г Лаптев А.П. «Бег и здоровье» М.Знание.1984г. Лидьярд А. Гилмар Г. «Бег с Лидьяром» М.ФиС,1987г.</p> | | <p>контроль в форме визуальной оценки техники выполнения упр., вып-е контр-х тестов и нормативов в ходе обучения выставления оценок.</p> <p>Итоговый контроль в форме выставления оценок за выполнение нормативов в ходе соревнования после изучения учебного материала.</p> |
| <p>П.1.3</p> | <p>ТЕМА 3. Бег на средние дистанции.</p> | <p>Практ.</p> | <p>1.Особенности старта на</p> | <p>1.Кинограммы</p> | <p>Т.Бакрадзе</p> | | <p>Итоговый</p> |

| | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|--|
| <p>II.1.3.1 II.1.3.2 II.1.3.3 II.1.3.4 II.1.3.5 II.1.3.6</p> | <p>Техника бега. Высокий старт. Стартовое ускорение. Бег по дистанции: а) по прямой; б) по повороту. Финиширование. Специально-подготовительные упражнения бегуна. Контрольный бег в условиях соревнований.</p> | <p>занятия Учебно-тренировочные Контрольные</p> | <p>800 м и 1500 м. 2.Положение тела по команде «на старт»: а)с касанием рукой дорожки и без. 3.Положение тела спортсмена после начала бега, длина шагов. 4.Положение туловища при беге по дистанции. 5.Движение тела при толчке. 6.Положение головы при беге. 7.Движение рук и ног при беге по дистанции. 8.Ритм (движения) дыхания. Краткие правила соревнований в беге на средние дистанции.</p> | <p>2.Плакаты, схемы 3.Видеомагнитофон</p> | <p>И.Г.Оциридзе «тяговое устройство в тренировках спринтера» Л/а, 1968г.,N1. С.Вайцеховский «книга тренера» М. ФиС, 1971г. Х.Бубе,Г.фек,Шт юблер, Ф.Ргош Тесты в спортивной практике».М.ФиС. 1968г.</p> | <p>контроль в форме выставления оценок за вып-е нормативов в ходе соревнования после изучения учебного материала.</p> |
| <p>II.1.4 II.1.4.1 II.1.4.2 II.1.4.3 II.1.4.4 II.1.4.5 II.1.4.6 II.1.4.7 II.1.4.8</p> | <p>ТЕМА 4. КРОСС Техника бега Старт. Стартовое ускорение. Бег по равнинным участкам, по прямой, по повороту. Бег в гору, под уклон, на пологом и крутом склоне. Бег по твердому мягкому и скользкому грунту. Бег с преодолением препятствий. Финиширование. Контрольный бег в условиях соревнований.</p> | <p>Практ. занятия Учебно-тренировочные Контрольные</p> | <p>Правила проведения соревнований в кроссе. Оздоровительный эффект аэробных беговых упражнений.</p> | <p>1.Кинограммы 2.Плакаты, схемы 3.Видеомагнитофон</p> | <p>Лаптев А.П. «Бег и здоровье» М.Знание, 1984г. А.Н.Макаров «Бег на средние и длинные дистанции» М.,ФиС,1973г.</p> | <p>Итоговый контроль в форме выставления оценок за вып-е нормативов в ходе соревнования после изучения учебного материала.</p> |
| <p>II.1.5</p> | <p>ТЕМА 5. Преодоление препятствий при беге в различных условиях:</p> | <p>Практ.</p> | <p>Кроссовая подготовка,</p> | <p>1.Видеофильмы.</p> | <p>Пузов Н.И.</p> | <p>Итоговый</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|--|---|
| - - - - - - - | подъемы; спуски; лестничные марши; бег с изменением направления; бег в различных походных условиях (снег, дождь); преодоление препятствий; остановка и задержание правонарушителя после бега. | занятия Учебно-тренировочные Контрольные | приемы задержания и сопровождения. Борьба лежа. Удары рукой и ногой. Приемы задержания и сопровождения, связывание, взаимопомощь при проведении занятий | 2.Видеомагнитофон 3.Плакаты | «Советы бегунам» М., ФиС. 1983г. Щорец П.Г. «Стерский и марафонский бег», М., ФиС, 1970г. | | контроль – марш-бросок на 6 км. |
| П.1.2 П.1.2.1 П.1.2.1.1 П.1.2.1.2 П.1.2.1.3 П.1.2.1.4 П.1.2.1.5 П.1.2.1.6 П.1.2.1.7 П.1.2.1.8 | 2. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ ТЕМА 1. Техника передвижений на лыжах. Одежда, обувь, инвентарь. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. Просмолка лыж. Подбор лыжных мазей и смазка лыж. Предупреждение переохлаждений, обморожений и травм. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника передвижения на лыжах. Способы лыжных ходов. Попеременный 2-шажный. Попеременный 4-шажный. Одновременный бесшажный. Одновременный одношажный. Комбинированные ходы. | Практ. занятия Учебно-тренировочные Контрольные | Попеременный 2-шажный ход (фазы). 1.Свободное скольжение; 2.Скольжение, выпрямление опорной ноги; 3.Скольжение с подседанием. 4.Выпад с подседанием. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Свободное скольжение. Скольжение с выносом палок. Скольжение с приседанием. Отталкивание с выпрямлением ног. | 1.Кинограммы 2.Видеофильмы 3.Плакаты, схемы 4.Видеомагнитофон 5.Спортснаряды, тренажеры | Н.И. Аникин «Лыжные горки» 1971г. Д.Д.Донской, Х.Х.Гросс «техника лыжника-гонщика», ФиС, 1971г. Б.А.Сферин «лыжные мази» Монжосов, Огольцев, Смирнов «Лыжный спорт» Высшая школа – 1978г. | | Текущий контроль Итоговый контроль |
| П.1.2.2 П.1.2.2.1 - - - | ТЕМА 2. Техника подъемов, спусков, поворотов, торможений. Способы подъема на лыжах: скользящим и ступающим шагом; «полуелочкой»; «елочкой»; «лесенкой» | Практ. занятия | Скользящим и ступающим шагом: а)снижение длины рабочих циклов; б)наслоение рабочих | 1.Кинограммы 2.Видеофильмы 3.Плакаты, схемы 4.видеомагнито | Д.Д.Донской Х.Х.Гросс «Техника лыжника-гонщика». ФиС, 1971г. | | Текущий контроль Итоговый |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|---|
| <p>II.1.2.2.2</p> <p>II.1.2.2.3</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>II.1.2.2.4</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>II.1.2.3</p> | <p>Способы спусков на лыжах в основной, высокой и низкой стойках.</p> <p>Способы торможений на лыжах:</p> <p>«плугом»;</p> <p>«упором», «полуплугом»;</p> <p>боковым соскальзыванием;</p> <p>палками;</p> <p>падением.</p> <p>Способы поворотах на лыжах, в движении:</p> <p>«плугом»;</p> <p>переступанием;</p> <p>«полуплугом».</p> <p>ТЕМА 3. Контрольное прохождение 5 км, в условиях соревнований.</p> <p>Преследование преступника на лыжах.</p> | <p>Учебно-тренировочные</p> <p>Контрольные</p> | <p>периодов рук;</p> <p>в)изменение углов отталкивания и наклона туловища.</p> <p>2.Спуски:</p> <p>а)свободные спуски;</p> <p>б)спуски с торможением</p> <p>в)спуски с поворотом.</p> <p>3.Боковое соскальзывание:</p> <p>а)косое соскальзывание.</p> <p>4.Способы поворотов на лыжах:</p> <p>а)упором;</p> <p>б)ножницами;</p> <p>в)маховые повороты;</p> <p>г)поворот из упора;</p> <p>д)поворот на параллельных лыжах.</p> <p>5.Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.</p> | <p>фон</p> <p>1.Видеофильмы</p> <p>2.Видеомагнитофон</p> | <p>Б.а.Сферин «лыжные мази» Манжосов, Осольцев Смирнов Г.А. «Лыжный спорт» М,1979г.</p> <p>Н.И. Аникин «Лыжные горки»,1971г.</p> <p>Манжосов, Осольцев Смирнов Г.А. «Лыжный спорт»,М.,1979г.</p> | | <p>контроль</p> <p>Итоговый контроль в форме выставления оценок за выполнение нормативов.</p> |
| <p>II.1.3</p> <p>II.1.3.1</p> <p>II.1.3.1.1</p> <p>II.1.3.1.2</p> <p>I</p> <p>II.1.3.1.3</p> | <p>3. П Л А В А Н И Е</p> <p>ТЕМА 1.</p> <p>О.Р.У. на суше.</p> <p>Подготовительные упражнения для освоения с водой:</p> <p>а)элементарные движения рук и ног;</p> <p>б)передвижение по дну;</p> <p>в)погружение;</p> <p>г)упражнение для дыхания, всплывания, лежания, скольжения по воде.</p> <p>Техника облегченных способов плавания способами кроль на груди и спине, брасс:</p> <p>а)кроль на груди без выноса рук;</p> <p>б)кроль на груди;</p> <p>в)кроль на спине с укороченным гребком</p> | <p>Практ. занятия</p> <p>Учебно-тренировочные</p> <p>Контрольные</p> | <p>1.Гребковые движеея:</p> <p>а)полоскание «белья»;</p> <p>б)»лодочка»;</p> <p>в)»футбол».</p> <p>2.Погружение:</p> <p>а)сголовой без открывания глаз;</p> <p>б)с головой с открытыми глазами;</p> <p>3.Всплывание и лежание</p> <p>а)«поплавок»;</p> <p>б)«медуза».</p> <p>4.Скольжение:</p> <p>а)на груди;</p> | <p>1.Кинокольцовки</p> <p>2.Видеофильмы</p> <p>3.Плакаты,схемы,кинограммы</p> <p>4.Видеомагнитофон</p> <p>5.Спортснаряды, тренажеры;</p> <p>а)доски для плавания;</p> | <p>Н.Ж.Булгакова «Обучение плаванию в школе», М.1974г.</p> <p>С.М.Вайцеховский «Физическая подготовка пловца», М.,1974г.</p> <p>Д.Кунсильмен «наука о плавании» М.,1972г.</p> | | <p>Предварительный контроль-определение умения плавать</p> <p>Текущий контроль в форме визуальной оценки техники плавания</p> |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| <p>II.1.3.1.4 - - II.1.3.1.5 - -</p> | <p>руками; г)кроль на спине; д)брасс с укороченным циклом движений; е)брасс. Старты: со стартовой тумбы; из воды. Повороты при плавании: «маятником»; «кувырком».</p> | <p>б)на спине. 5.Выдох в воду. 1.Кроль на груди без вын-оса рук: а)движение ног как при плавании кролем на груди, руки выполняют движение как в кроле с удлиненным гребком до бедер. б)то же самое, что и в а), но руки совершают движения как в кроле, но с укороченным гребком (до вертикального положения). Кроль на груди: 1.Работа рук-рабочие движения: а)захват; б)подтягивание; в)отталкивание. 2.Подготовительные движения: а)выход из воды; б)пронос; в)вход в воду; г)движения ног: -«удар» -«обгон» -«ритмы» (двухударный, 4-ударный, 6-ударный). Общее согласование движений. Краткие правила соревнований по плаванию.</p> | <p>б)ласты; в)страховые шнуры; г)«удочки».</p> | <p>Л.П.Макаренко «Техническое мастерство пловца», М.,1974г. В.Н.Никитский «Плавание» М.,1981г. Д.Е.Каунсильмен «Спортивное плавание» М., ФиС, 1982г.</p> | <p>способом кроль на груди и брасс.</p> <p>Итоговый контроль в форме сдачи контрольных нормативов в плавании, умении спасти утопающего, оказание первой помощи, преследовании преступника в воде, с последующим задержанием.</p> |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|------------|--|---|--|--|---|--|--|
| II.1.3.2 | ТЕМА 2. Спасение утопающего и первая доврачебная помощь. | | | | | | |
| II.1.3.2.1 | Техника спасения вплавь. а) Подплывание к тонущему. б) Приемы доставления со дна. в) Освобождение от захватов. | Практ. занятия | 1.Подплывание к тонущему и подготовка его к транс-портировке. | Плакаты, схемы, инструкции по спасению утопающего. | Коновалов Е.Д. «Ты сильнее воды» М., 1983г. | | Итоговый контроль в форме визуальной оценки |
| II.1.3.2.2 | Оказание первой доврачебной помощи. Способы искусственного дыхания: а) изо рта в рот; б) сесть на землю, спасаемый между ног, спиной к вам. Сжать руками его нижние ребра – выдох, затем прекратив нажим поднять его руки до горизонтального положения – вдох; в) спасаемый на спине – взять его язык, вытянуть и закрепить к подборотку. Взяться руками за его предплечья и отвести руки за голову – (вдох), затем перенести согнутые в локтях руки на грудь и нажать ими на нижние ребра – (выдох). | Учебно-тренировочные Контрольные | 2. Освобождение от захватов тонущего: а)за запястье; б)за шею спереди; в)сзади пальцами за шею спереди сзади плечом и предплечьем; г)за туловище сзади. Способы транспортировки: а)захватить его за подмышки или голову около ушей, плыть на спине, работая ногами способом на «боку», голова спасаемого над водой, поддерживается спасателем; б)спасатель плывет способом «брасс» на спине, захватив спасаемого рука-ми за подбородок. | Спортивный инвентарь и оборудование. 1.Спасательные круги. Плакаты. Схемы, инструкции по спасению утопающего. Спортивный инвентарь и оборудование: а)спасательные круги, шарфы, пояса, шесты, багры, «кошки». | Борсвииков П.А. «Человек живет под водой». Л.,1984г. Курилов П.А. «Спускаясь в подводный мир». М.,1970г. | | умения спасти утопающего и техники оказания первой помощи. |
| II.1.3.3 | ТЕМА 3. Преследование правонарушителя в воде. преследование на различных дистанциях; умение переходить с одного способа плавания на другой; проведение атакующих действий в воде, в том числе с использованием подручных средств. | Практ. занятия Учебно-тренировочные Контро- | Подплывание к преследуемому: - спереди; - сбоку; - сзади. | 1.Видеофильмы 2.Видеомагнитофон 3.Телевизор | Мастоль Ж. «Человек – дельфин» М., 1987 г. Макарченко Л.П. «техническое мастерство пловца» | | Определение уровня плавательной подготовки, при котором возможно преследование |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|---|--|
| | | льные | | | М., 1975 г. | | право- рушителя и борьба с ним |
| П.1.4 П.1.4.1 - - - - П.1.4.2 - - - - - П.1.4.3 - - - - | Общефизическая подготовка. ТЕМА 1. Общеразвивающие упражнения. упражнения для рук; упражнения для ног; упражнения для туловища; упражнения для расслабления. ТЕМА 2. Прикладные упражнения: ходьба, бег; прыжки и их разновидности; лазание по канату; подтягивание на перекладине; упражнения с отягощением; подъем и переноска груза, людей. ТЕМА 3. спортивные и подвижные игры. техника игры в баскетбол; техника игры в футбол; техника игры в ручной мяч; двухсторонняя игра по упрощенным правилам. | Практ. занятия Учебно- трениро- вочные Контро- льные | Упражнения в парах, с предметами. | Кино- и видеофильмы. Кинограммы. Плакаты, схемы. Видеомагнитофо н. Телевизор. Видеокассеты. Спортивный инвентарь. Канаты, перекладины, гимнастический ковер. Мячи для игры в футбол, гандбол, баскетбол. | М., 1975 г. Вейдер Джо «Система строи- тельства тела». М., ФиС, 1991 г. Варахина «Упражнения с предметами», М., ФиС, 1991 г. Богачинин М.М. «Уроки китайской гимнастики. М.Советский сорт. 1990г. Гимнастика М.ФиС, 1989г. Железняк Ю.Д. Спортивные игры учебник для ВУЗов. М.ФиС, 1991г. Вишин А.Б. Баскетбол. М. ФиС, 1991г. | Предварит ельный контроль по оценке силовых показате- лей. Текущий контроль, оценка техники вып-я упражнен. Итоговый контроль – выполне- ние упр. на перекла- дине и компл. сил. упр.у | |
| П.2 П.2.1 П.2.1.1 П.2.1.1.1 П.2.1.1.2 | РУКОПАШНЫЙ БОЙ Раздел: Прикладные виды борьбы (самбо, дзю-до) ТЕМА 1. Специально-подготовительные упражнения Упражнения на гибкость и укрепление суставов. Упражнения с отягощениями. | Практ. занятия | Использование силового давления партнера. | Кинокольцовки Кинопроектор Видеофильмы Телевизор | 1. А.М.Шлемин А.Т.Брыкин Гимнастика, М., 1979г. 2. Д.Рудман | Кафедра ВиТСП Тактика задержан | Предвари- тельное определе- ние функц.сос- тояния. Текущий контроль технич. действий. |

| | | | | | | | |
|--------------|---|----------------------|---|---|---|---|------------------------------------|
| п.2.1.1.3 | Упражнения в равновесии. | Учебно-тренировочные | | Плакаты, схемы, рисунки. | Самбо. Техника б. Лежа, нападение. М. 1982г. | ия | Контроль по итогам 5-ти нед. курса |
| п.2.1.1.4 | Упражнения для развития ловкости. | | | | | | |
| п.2.1.1.5 | Упражнения для развития силы. | Контрольные | Использование силового давления партнера. | Учебные кинофильмы. | 3. Рудман Самбо. Техника боя лежа, защита. 4 А.К. Кобелев В.И. Сытник Многолетняя подготовка дзюдоистов. ГИС, 1982 г. 5 А.Кобелев В.Невзоров Борьба Дзю-до М. 1987г. | Тактика задержания | |
| п.2.1.1.6 | Упражнения для развития быстроты. | | | | | | |
| п.2.1.1.7 | Упражнения в преодолении сопротивления. | | | Спортивный инвентарь: 1.Ковер «Татами» 2.Куртки самбо 3.Секундомер 4.Борцовские чучела. 5.Эспандеры 6.Штанги 7.Силовые тренажеры | 6. Т.Кавамура Т.Иваи Дзюдо. ГИС, 1977г. 7. Андреев М. Чумаков М. «борьба Самбо», М. 1967г. 8. А.Р. Асубаев В.И.Лисицин «100 уроков самбо» М. 1971г. 9. С.Ф.Ионов Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. М. 1983г. 10. С.М.Вайцеховский «Книга тренера». М. 1971г. 11. Д.И.Гуревич | | Прием диф. Зачета |
| п.2.1.1.8 | Простейшие виды борьбы. | | | | | | |
| п.2.1.1.8.1 | Борьба с захватом за кисти | | Балансирование Уравновешивание партнера или группы соупрожняющихся. | | 7. Андреев М. Чумаков М. «борьба Самбо», М. 1967г. | Кафедра АПиАД ОВД | |
| п.2.1.1.8.2 | Толчки ладонями в ладонь. | | | | | | |
| п.2.1.1.8.3 | Равновесие по линии. | Практ. занятие | | | 8. А.Р. Асубаев В.И.Лисицин «100 уроков самбо» М. 1971г. | Правомерность применения приемов рук. боя | |
| п.2.1.1.8.4 | Толчки плечом, прыгая на одной ноге. | | | | | | |
| п.2.1.1.8.5 | «Наступить на ногу». | Учебно-тренировочные | | | 9. С.Ф.Ионов Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. М. 1983г. | | Экзамен. |
| п.2.1.1.8.6 | «Кто поднимет». | | | | | | |
| п.2.1.1.9 | Акробатические упражнения. | | | | 10. С.М.Вайцеховский «Книга тренера». М. 1971г. | | |
| п.2.1.1.9.1 | Кувырок вперед. | | | | | | |
| п.2.1.1.9.2 | Кувырок назад. | Контрольные | Выполнить, используя фронтальный метод, поточный и групповой. | | 11. Д.И.Гуревич | | |
| п.2.1.1.9.3 | Кувырок через левое, правое плечо. | | | | | | |
| п.2.1.1.9.4 | Переворот в сторону. | | | | | | |
| п.2.1.1.9.5 | Подъем разгибом из положения лежа на спине. | | | | | | |
| п.2.1.1.9.6 | Стойка на руках, голове, лопатках. | | | | | | |
| п.2.1.1.9.7 | Упражнения для мышц шеи: | | | | | | |
| п.2.1.1.10 | а) «передний мост»; | | | | | | |
| п.2.1.1.10.1 | б) «задний мост»; | | | | | | |
| п.2.1.1.10.2 | в) забегание и перевороты на мосту. | | | | | | |
| п.2.1.1.10.3 | Действия борца: (самбо, дзю-до) | | | | | | |
| п.2.1.1.10.1 | Самостраховка и страховка, группировка. | | | | | | |
| п.2.1.1.10.2 | Перекаты на бок, на спину, на грудь. | | | | | | |
| п.2.1.1.10.3 | Падение на спину: | | | | | | |
| - | из положения сидя; | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|--|---|
| <p>- - - П.2.1.1.10.4 - - - П.2.1.1.10.5 П.2.1.1.11 - - - - - П.2.1.1.12 - - П.2.1.1.13</p> | <p>из положения полуприседа; из положения основной стойки; через партнера, находящегося в партере; Падение на бок: перекат с одного бока на другой; через партнера, находящегося в партере; через шест; кувырок через партнера, стоящего в партере. Падение вперед с опорой на руки. С Т О Й К И: Левосторонняя; Правосторонняя; Фронтальная; Низкая; Средняя; Высокая. П О Л О Ж Е Н И Я : Одноопорное; Двухопорное; Перемещения.</p> | | <p>Падение на бок попеременно через правое левое плечо.</p> | | <p>Г.М.Звягинцев «Борьба самбо» 1968 12. Л.Б. Турин «Молодой самбист» 13. А.М.Дягин «Юношам о борьбе» М. 1966 г. 14. С.Ф.Матвеев «Борьба самбо» Киев, 1972г. 15. Н.Д.Мухамедьянов И.А.Умнов С.У.Асаинов Учебное пособие: «Рукопашный бой», Кар.Ю.И. МВД РК, 2000г.</p> | | |
| <p>П.2.1.2 П.2.1.2.1 П.2.1.2.1.1 П.2.1.2.1.2 П.2.1.2.1.3 П.2.1.2.1.4 П.2.1.2.1.5 П.2.1.2.1.6 П.2.1.2.1.7 П.2.1.2.1.8 П.2.1.2.1.9 П.2.1.2.1.10</p> | <p>ТЕМА 2. Приемы борьбы стоя Броски. Передняя и задняя подножки, подхват под одну и две ноги; Зацеп изнутри; Через спину с захватом руки на плечо; Через бедро; С захватом ног спереди, сзади; Через голову с подсадом голени и с упором стопы в живот; Передний переворот; Отхват с захватом ноги; Подсечки: передняя, боковая, изнутри; Учебно-тренировочные схватки.</p> | <p>Практ. занятия Учебно-тренировочные Контрольные</p> | <p>Выполнять броски на месте, в движении, меняя стойки и захваты По ходу перемещения менять захваты, скорость перемещения.</p> | <p>Плакаты, схемы, рисунки. Кинограммы. Видеофильмы. Видеомагнитофон. Телевизор.</p> | <p>А.Коблев, В.Невзоров «борьба дзюдо», М., 1987г. С.Ф.Матвеев «Борьба самбо», Киев, 1972г. И.И.Алиханов «Техника и тактика борьбы». Алматы, 1990</p> | | <p>Текущий контроль технич. действий. Контроль по итогам 5-ти недельного курса. Прием дифференц. зачета. Зачеты.</p> |

| | | | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|--|--|
| <p>п.2.1.3 п.2.1.3.1 п.2.1.3.1.1 п.2.1.3.1.2 п.2.1.3.1.3 п.2.1.3.1.4 п.2.1.3.1.5 п.2.1.3.1.6 п.2.1.3.1.7 п.2.1.3.1.8 п.2.1.3.2 п.2.1.3.2.1 п.2.1.3.2.2 п.2.1.3.2.3 п.2.1.3.2.4 п.2.1.3.2.5 п.2.1.3.2.6 п.2.1.3.3 п.2.1.3.3.1 п.2.1.3.3.2 - - -</p> | <p>ТЕМА 3. Приемы борьбы лежа Болевые приемы: Рычаг локтя через бедро; Рычаг локтя с захватом руки между ног; Рычаг локтя с помощью ноги сверху; Узел поперек; Ущемление ахиллова сухожилия; Ущемление икроножной мышцы Узел ногой; Учебно-тренировочные схватки по заданию. Удержания: Сбоку; Со стороны головы; Поперек; Со стороны плеча; Верхом; Уходы от удержания; Уходы от болевых и удушающих приемов; От захватов за туловище, конечности, одежду; Перевороты противника: рычагом; замком; скручиванием тела.</p> | <p>Практ. занятия Учебно-тренировочные Контрольные</p> | <p>2-ой вариант при помощи ноги Проведение приема противнику, находящемуся на спине, на груди. С захватом руки и шеи С захватом двух ног, руки и шеи; С захватом руки и шеи, шеи 2-мя руками; Уходы с забегами в ту или иную сторону. Приемы выполняются из положения лежа на груди и из положения «партер».</p> | <p>Плакаты, схемы, рисунки. Кинограммы. Видеофильмы Видеомагнитофон. Телевизор</p> | <p>1. Д. Рудман Самбо. Техника б. Лежа, нападение. М.1982г. А.Кобелев, В.Невзоров Борьба дзю-до М. 1987г. 4. И.И. Алиханов «Техника и тактика борьбы». Алматы, 1990г.</p> | <p>Кафедра АПиАД ОВД Правомерность применения приемов рук. боя</p> | <p>Текущий контроль технических действий. Контроль по итогам 5-ти недельного курса. Прием диф. зачета Итоговый контроль</p> |
| <p>п.2.1.4 п.2.1.4.1 п.2.1.4.2 п.2.1.4.3 - - -</p> | <p>ТЕМА 4. Удушающие приемы. Плечом и предплечьем (сзади) «рычагом»; одеждой противника (отворот куртки, пиджака); «скрестно»; «петлей»; с использованием галстука, носового платка, ремня, шнура.</p> | | <p>Подход к противнику со стороны спины. Голова на уровне груди Применяется при наличии у противника жестких отворотов одежды.</p> | <p>Спортивный инвентарь: - ковер «татами»; - куртки «самбо»; - борцовские «чучела»; - секундомер.</p> | <p>1. Д.Рудман Самбо. Техника б. Лежа, нападение. М.1982г. 2. Д.Рудман Самбо. Техника боя лежа, защита. 3. А.Кобелев 4. В.Невзоров Борьба дзю-до</p> | | <p>Текущий контроль Итоговый контроль</p> |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|---|---|
| П.2.1.4.4 | Комбинированное («рычагом», с одновременным сдавливанием ногами грудной клетки). | Контрольные | | | М.1987г. | | |
| П.2.1.5 П.2.1.5.1 П.2.1.5.2 П.2.1.5.3 П.2.1.5.4 П.2.1.5.5 | ТЕМА 5. Использование бросков и болевых приемов при защите от нападения противника вооруженного холодным оружием. от удара сверху; от удара сбоку; от удара снизу; от удара наотмашь; от удара прямо (тычком). | | Использование приемов допустимо с нанесением ударов по схеме: отбив с последующим захватом руки, удар проведение броска. | 1. Кинограммы 2. Плакаты, рисунки 3. Видеофильмы | Г.П.Коваленко «Боевое самбо» Минск, 1987г. В.Н.Соколов «Рукопашный бой» М., 1985г. | | |
| П.2.2 П.2.2.1 П.2.2.1.1 - - - - П.2.2.1.2 П.2.2.1.3 - - П.2.2.1.4 - - П.2.2.2 П.2.2.2.1 П.2.2.2.2 | РАЗДЕЛ САМОЗАЩИТЫ БЕЗ ОРУЖИЯ ТЕМА 1. Болевые приемы в стойке (приемы задержания и сопровождения при подходе сзади, спереди, сбоку). Загиб руки за спину: «нырком»; «рывком»; «замком»; «толчком». Перегибание лучезапястного сустава. Рычаг локтя: через предплечье; через шею. Комбинации приемов задержания: рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину; скручивание руки наружу с переходом на загиб руки за спину. ТЕМА 2. Задержание правонарушителя. Двумя сотрудниками; Тремя сотрудниками. | Практ. занятия Учебно-тренировочные Контрольные Практ. занятия | Структура приема задержания и сопровождения; захват руки, удар проведение приема с четкой фиксацией конечного положения, обеспечивающего безопасность проводящего прием. Выработка тактики взаимодействия | Видеофильмы Кинограммы Плакаты, рисунки и Телевизор, видеоматрица, видеокамера. Спортивный инвентарь: Ковер для борьбы «татами». Куртки для занятий борьбой самбо или кимоно «дзюдо». | П.П.Коваленко Учебное пособие «Боевое самбо» Минск, 1987г. В.Н.Соколов Учебно-методическое пособие «Рукопашный бой» М., 1985г. «основы рукопашного боя и самозащиты без оружия». Алматы, 1990 г. А.Е.Чичулин «Буси-Кемпо-рукопашный бой» Екатеринбург, | Кафедра ВитСП Тактика задержания Кафедра АПиАД ОВД Правомерность применения приемов борьбы. | Предварит оценка уровня координ. Возможностей слушат. Текущий контроль техники выполнения действий самозащиты. |

| | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|---|
| <p>II.2.2.3 II.2.2.3.1 - - - - II.2.2.3.2 - -</p> | <p>ТЕМА 3. Освобождение от захватов и обхватов. Освобождение от захватов: одежды на груди; одежду на рукаве; запястья, волос на голове; одной и двух ног; горла спереди и сзади. Освобождение от захватов и обхватов туловища при подходе спереди и сзади: без одновременного захвата рук; с одновременным захватом рук.</p> | <p>Учебно-тренировочные</p> <p>Практ. Занятия</p> <p>Учебно-тренировочные Контрольные</p> <p>Практ. Занятия</p> <p>Учебно-тренировочные</p> <p>Контро-</p> | <p>сотрудников, действия сотрудников под условными номерами (1,2,3 и т.д.) Удары руками и ногами, броски, рычаг руки внутрь, скручивание руки наружу, загиб руки за спину.</p> <p>Связывание стоя у стены, лежа на полу.</p> <p>Структура защитных действий: отбив, (отведение) с захватом руки противника, удар, проведение приема.</p> <p>Тактика проведения оценки ситуации и выбор решения о начале защитных действий.</p> | <p>Куртки для занятий борьбой самбо или кимоно «дзюдо».</p> <p>Куртки для занятий борьбой самбо или кимоно «дзюдо».</p> <p>Видеофильмы Кинограммы Плакаты, рисунки. Телевизор, видеоманитон, видеокамера. Спортивный инвентарь: Ковер для борьбы «татами».</p> | <p>1994 г. Учебное пособие «Наставление по рук. бою КЮИ МВД РК.» Караганда, 1999г.</p> <p>«Основы рук. боя и самозащиты без оружия». Алматы, 1990г.</p> <p>П.П.Коваленко Учебное пособие «Боевое самбо» Минск, 1987г.</p> <p>Б.Н.Коряков «Самозащита» М., 1991г.</p> <p>Н.Д.Мухамедьянов И.А.Умнов С.У.Асаинов Учебное пособие «Рукопашный бой», КЮИ МВД</p> | <p>Кафедра ВиТСП Тактика задержания</p> <p>Кафедра АПиАД ОВД Правомерность применения приемов борьбы</p> | <p>Итоговый контроль скорости, точности и целостности действий самозащиты без оружия.</p> <p>Предварительная оценка уровня координации возможностей</p> <p>Текущий контроль</p> |
|---|---|--|--|--|--|--|---|

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|--|--|
| - II.2.2.7 - - - - | сзади. ТЕМА 7. Защита от попыток обезоруживания при подходах спереди; сзади; сбоку. | льные | Нанесение ударов рукой: - прямо; - сбоку; - снизу; - наотмашь. | Куртки для занятий борьбой «самбо» или кимоно «дзюдо». | РК, 2000 г. В.Н. Соколов Учебно-методическое пособие «рукопашный бой» М., 1985г. | | техники выполнения действий самозащиты. |
| II.2.2.8 II.2.2.8.1 II.2.2.8.2 II.2.2.8.3 II.2.2.8.4 | ТЕМА 8. Защита и обезоруживание противника при попытках достать оружие из: внутреннего, наружного кармана одежды; голенница сапога, валенка; взять с земли; взять со стола. | Практ. занятия Учебно-тренировочные | Определение необходимости нанесения удара рукой или ногой. Нанесение удара в комбинации ногой и рукой. Осмотр под воздействием болевого приема: - загиб руки за спину; - ущемление икроножной мышцы. Оценка обстановки. Меры безопасности проводящего наружный осмотр. | | | | Итоговый контроль скорости, точности и целостности действий самозащиты без оружия. |
| II.2.2.9 II.2.2.9.1 - - II.2.2.9.2 - - - | ТЕМА 9. Способы наружного осмотра. Наружный осмотр под воздействием болевого приема: стоящего правонарушителя; лежащего правонарушителя. Наружный осмотр под воздействием огнестрельного оружия: стоящего у стены правонарушителя; стоящего на коленях правонарушителя; лежащего правонарушителя. | Контрольные | | | | | |
| II.2.2.10 II.2.2.10.1 - - II.2.2.10.2 II.2.2.10.3 | ТЕМА 10. Помощь при захватах и обхватах, при нанесении ударов, при попытках обезоружить, при угрозе огнестрельным оружием. Ударами: по руке держащей оружие; по жизненно-важным точкам тела противника. Захватами у противника головы, рук, туловища, туловища вместе с руками. Удушающими приемами: | Практ. занятия Учебно-тренировочные Контрольные | Удары руками и ногами, броски, захваты с целью ограничения подвижности противника, удушающие приемы стоя и лежа. Боевые приемы в стойке | Плакаты, рисунки. Видеофильмы. Мокеды ножей, пистолетов, ружей. | Г.П.Коваленко Учебное пособие «Боевое самбо», Минск, 1987г. Б.Н.Коряков «Самозащита» М., 1991г. | | Предварительный контроль. Текущий контроль. Итоговый |

| | | | | | | | |
|------------|--------------------------------------|--|----------------------|--|--|--|-----------|
| - | с помощью одежды, подручных средств; | | и лежа. Способы | | | | контроль. |
| - | сдавливанием плечом и предплечьем, | | отвлечения внимания. | | | | |
| п.2.2.10.4 | комбинированные. | | | | | | |
| - | Болевые приемы: | | | | | | |
| - | на руки; | | | | | | |
| - | на ноги. | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|---|--|
| <p>II.2.2.11</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> | <p>ТЕМА 11. Тактика применения приемов и действий самозащиты без оружия:</p> <p>при проверке документов;</p> <p>при задержании правонарушителя;</p> <p>при ведении поединка с одним или несколькими правонарушителями;</p> <p>при групповом нападении;</p> <p>при нападении противника вооруженного ножом (нож во второй позиции).</p> | <p>Практ. занятия</p> <p>Учебно-тренировочные</p> <p>Контрольные</p> | <p>Удары, броски, способы перемещения уклоны, нырки, использование подручных средств.</p> | <p>1.Плакаты, рисунки</p> <p>2.Видеофильмы</p> <p>3.Макеты ножей, пистолетов, ружей</p> <p>4.Боксерские перчатки.</p> | <p>В.Н.Соколов УМП «Рукопашный бой», М., 1985г.</p> | <p>Кафедра ВиТСП</p> <p>Спец. такт и-ка</p> | <p>Текущий контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> |
| <p>II.2.3</p> <p>II.2.3.1</p> <p>II.2.3.1.1</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>II.2.3.1.2</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>II.2.3.1.3</p> <p>II.2.3.1.4</p> <p>II.2.3.1.5</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>II.2.3.1.6</p> <p>II.2.3.2</p> | <p>РАЗДЕЛ – БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА</p> <p>ТЕМА 1. УДАРЫ И ЗАЩИТЫ.</p> <p>Удары рукой: кулаком, ребром ладони, локтем, основанием ладони, предплечьем, плечом.</p> <p>прямо;</p> <p>вперед, назад;</p> <p>сверху;</p> <p>снизу;</p> <p>наотмашь.</p> <p>Удары ногой: коленом, подошвой, носком, ребром стопы:</p> <p>вперед;</p> <p>назад;</p> <p>в сторону.</p> <p>Удары головой вперед, влево, вправо.</p> <p>Комбинации ударов.</p> <p>Защита от ударов:</p> <p>уклоны, нырки;</p> <p>подставка предплечий, отведение ударов;</p> <p>комбинированная защита;</p> <p>перемещение – скользящим шагом, челночное.</p> <p>Учебно-тренировочные бои.</p> <p>ТЕМА 2. Специально-подготовительные упражнения с автоматом, штык-ножом,</p> | <p>Практ. занятия</p> <p>Учебно-тренировочные</p> <p>Контрольные</p> <p>Контрольные</p> <p>Практ. занятия</p> | <p>Болевые точки человеческого тела</p> <p>Помощь при нанесении травмы</p> <p>Специально-подготовительные упражнения</p> <p>Комплексные упражнения с автоматом,</p> | <p>1.Плакаты</p> <p>2.Учебные кинофильмы</p> <p>3.Телевизор, видеоманитфон</p> <p>4.Спортивные тренажеры</p> <p>5.Оружие: Пистолет, автомат, макеты ножей</p> <p>6.Индивидуальные средства защиты</p> <p>7.Спортивный инвентарь</p> <p>1. Плакаты, схемы, рисунки.</p> | <p>Г.П.Коваленко Учебное пособие «Боевое самбо» Минск, 1987г.</p> <p>В.Н.Соколов Учебно-методическое пособие «Рукопашный бой» М., 1985г.</p> <p>«Основы рукопашного боя и самозащиты без оружия» Учебное пособие г.Алматы, 1990г.</p> <p>Мухамедьянов Н.Д. Умнов И.А. Асаинов С.У. Учебное пособие «Рукопашный бой» КЮИ МВД РК, 2000г.</p> <p>В.Н.Соколов «Рукопашный</p> | <p>Кафедра ВиТСП</p> <p>Тактика задержания</p> <p>Кафедра адм. права</p> <p>Правомерность применения приемов самбо.</p> | <p>Предварительный контроль.</p> <p>Текущий контроль.</p> <p>Итоговый контроль</p> |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|
| <p>п.2.3.2.1 - - п.2.3.2.2 - - - -</p> <p>п.2.3.3 п.2.3.3.1 п.2.3.3.2 п.2.3.3.3 п.2.3.3.4 - - - п.2.3.3.5 п.2.3.4 п.2.3.4.1 п.2.3.4.2</p> | <p>резиновой палкой. Стойки: высокая; низкая. Перемещения в стойке: скользящее, челночное, вышагивание: вперед; назад; влево; вправо.</p> <p>ТЕМА 3. Защиты и удары автоматом, карабином. Отбивы влево, вправо, вверх, вниз, прямо. Подставка автомата под удар сверху, сбоку, снизу, прямо, наотмашь. Комбинации защиты и ответных ударов автоматом. Удары вперед, назад, влево, вправо, вверх, вниз с выпадом и без выпада, с шагом вперед, назад. магазином автомата; прикладом автомата; стволом автомата. Комбинации защит и ударов стволом, прикладом, магазином автомата (карабина).</p> <p>ТЕМА 4. Защиты, удары и метание ножа. Защиты ножом от ударов рукой, палкой ножом, сверху, сбоку, снизу, прямо, наотмашь – подставкой, (отбивом) ножом. Защиты ножом от ударов ногой-снизу, сбоку, прямо – подставкой (отбивом), ножом. Защита выполняется двумя способами: первый – прижимая лезвие ножа к предплечью; второй – держа лезвие</p> | <p>Учебно- трениро- вочные</p> <p>Контро- льные</p> <p>Практ. занятия</p> <p>Учебно- трениро- вочные</p> <p>Контро- льные</p> <p>Практ. занятия</p> <p>Учебно- трениро- вочные</p> | <p>штык-ножом и резиновой палкой.</p> <p>Удары с круговым движением</p> <p>Удары с оружием комбинировать с ударами ногами.</p> <p>Защита и удары. Защита и удары ножом в сочетании сверху-вниз, снизу-вверх.</p> | <p>2.Кинограммы 3.Видеофильмы 4.Телевизор, видеомагнито- фон</p> <p>1.Боксерские перчатки 2.Макеты ножей, автоматов, ПР- 73 3.Индивидуальн ые средства защиты.</p> | <p>бой» М., 1985г. Г.П.Коваленко Учебное пособие «Боевое самбо» Минск, 1987г. П.В.Оранский «Восточные единоборства», М., 1990г. Учебное пособие «Основы рукопашного боя и самозащиты без оружия» Алматы, 1990г.</p> <p>В.Н.Соколов УМП «Рукопашный</p> | <p>Дифферен- ц. Зачеты</p> <p>Экзамены</p> |
|---|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|-----------------------------|---|---|--|--|-----------------------------|
| <p>II.2.3.4.3 II.2.3.4.4 -</p> | <p>перпендикулярно предплечья. Удары ножом – сверху, сбоку, снизу, прямо – «тычком», наотмашь. Метание ножа: держа нож за рукоятку; держа нож за лезвие.</p> | <p>Контрольные</p> | | | <p>бой», М., 1985г.</p> | | |
| <p>II.2.3.5 II.2.3.5.1 -</p> | <p>ТЕМА 5. Защиты, удары и удушающие приемы резиновой палкой. Защита резиновой палкой от ударов: руками, ногами, предметами, оружием (прямо, снизу, сбоку, сверху, наотмашь) – отбивы палкой, подставка палки под удар, держа ее двумя руками.</p> | <p>Практ. Занятия</p> | <p>Из разных исходных положений и ситуаций.</p> | <p>1.Плакаты, схемы, рисунки 2.Кинограммы 3.Видеофильмы 4.Телевизор, видеомангитфон</p> | <p>Мухамедьянов Н.Д. Умнов И.А. Асаинов С.У. Учебное пособие «Рукопашный бой», КЮИ МВД РК, 2000г.</p> | <p>Кафедра АПиАД ОВД</p> | <p>Предварит. контроль.</p> |
| <p>II.2.3.5.2 II.2.3.5.3</p> | <p>Удары резиновой палкой, держа ее в одной руке, длинным концом (длинный конец палки направлен от большого пальца вверх) – сверху, сбоку, наотмашь, сверху-внутри, сверху-наружу, сбоку-внутри, сбоку-наружу; коротким концом (конец рукоятки от мизинца) – сверху, прямо, сбоку внутрь, сбоку наружу, сбоку назад, снизу назад. Удары резиновой палкой держа ее двумя руками – прямо «тычком»,сбоку внутрь, сбоку наружу, снизу-сбоку, влево назад (концом палки, расположенным вверх от большого пальца левой руки). Прямо, сбоку, назад, вправо-назад, (концом палки, расположенным вниз от мизинца правой руки). Удар резиновой палки выполняется с выпадом вперед, с шагом назад, с поворотом вправо (влево), кругом. Удар наносятся в основном по конечностям противника.</p> | <p>Учебно-тренировачные</p> | <p>В сочетании с кувырками, преодолением препятствий. Удар резиновой палкой в положении лежа, т.е. использовать различные ситуации.</p> | <p>Удары резиновой палкой в падении.</p> | <p>П.В.Оранский «Восточные единоборства»М., 1990г. Учебное пособие «Основы рукопашного боя и самозащиты без оружия» Алматы, 1990г.</p> | <p>Правомерность применения спец. средств и физической силы.</p> | <p>Текущий контроль</p> |
| | | <p>Контрольные</p> | | | <p>А.Е.Чичулин «Буси-Кемпо-рукопашный бой» Екатеринбург,</p> | | <p>Дифференц.</p> |

| | | | | | | | |
|---------------------|---|---|---|---|--|---|------------------------------|
| п.2.3.5.4 | Удушающие приемы с помощью резиновой палки – рычагом, захватом двух рук: противник стоит; | | Повторение удушающих приемов руками. Отворотом одежды. | | 1994г. | | зачеты Экзамен |
| - - п.2.3.5.5 | противник стоит на коленях противник сидит или лежит; Комбинации: защит, ударов и удушающих приемов резиновой палкой. | | | | | | |
| п.2.3.6 | ТЕМА 6. Защита при попытке отбора оружия, резиновой палки. Защита при попытке отбора автомата, карабина, штык-ножа, резиновой палки – ответными ударами, бросками и другими приемами рукопашного боя. | Практ. занятия Учебно-тренировочные | Защита от попыток отбора оружия при подходе спереди, сбоку, сзади. | 1.Плакаты, схемы, рисунки. 2.Кинограммы 3.Видеофильмы 4.Телевизор, видеоманитонфон | Мухамедьянов Н.Д. Умнов И.А. Асаинов С.У. Учебное пособие «Рукопашный бой», КЮИ МВД РК, 2000г. | Кафедра АПиАД ОВД | Предварительный контроль. |
| п.2.3.6.1 | | Контрольные | | | | Правомерность применения специальных средств и физической силы. | Текущий контроль |
| п.2.3.7 | ТЕМА 7. Комбинации приемов рукопашного боя: защиты и удары руками, ногами, оружием, резиновой палкой: защитные действия, ответные удары резиновой палкой. | Практ. занятия Учебно-тренировочные Контрольные | Сочетание ударов рукой и ногой и резиновой палкой, удар рукой - бросок, удар рукой - удушающий прием. | | В.Н.Соколов УМП «Рукопашный бой», М., 1985г. Г.П.Коваленко Учебное пособие «Боевое самбо» Минск, 1987г. | | Дифференц. Зачеты. Экзамены. |

**2012-2013 ОҚУ ЖЫЛЫНА ПӘН БОЙЫНША ТАПСЫРМАЛАР ТАПСЫРУ ЖӘНЕ ОРЫНДАУ КЕСТЕСІ
ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ И СДАЧИ ЗАДАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ НА 2012-2013 УЧЕБНЫЙ ГОД**

| КУРС | ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ БӨЛІМДЕРІНІҢ АТАУЛАРЫ | | | | | | Сағаттары саны | Бақылау түрі |
|--------------------------|--|--|--|--|---|--|----------------|--|
| | І ЖАРТЫ ЖЫЛДЫҚ | | | І ПОЛУГОДИЕ | | | | |
| | 01.09.12 15.09.12 | 17.09.12 20.10.12 | 22.10.12 24.11.12 | 26.11.12 До конца семестра | | | | |
| I а. 2012 ж. | Жеңіл атлетика, ЖДД Легкая атлетика, ОФП | Жеке - сайыс боевые единоборства | Күрестің қолданбалы түрлері Прикладные виды борьбы | Қарусыз өзін-өзі қорғау Самозащита без оружия | | | 52 | ДИФ.СЫ- НАҚ |
| II а. 2011 ж. | Жеңіл атлетика Легкая атлетика | Қарусыз өзін-өзі қорғау Самозащита без оружия | Жеке - сайыс боевые единоборства | Күрестің қолданбалы түрлері Прикладные виды борьбы | ЖДД, спорт. ойын. ОФП, спорт игры | | 66 | ДИФ.СЫ- НАҚ |
| III а. 2010 ж. | Жеңіл атлетика Легкая атлетика | Күрестің қолданбалы түрлері Прикладные виды борьбы | Қарусыз өзін-өзі қорғау Самозащита без оружия | Жеке - сайыс Боевые единоборства | ЖДД, спорт. ойын. ОФП, спорт игры | | 66 | ДИФ.СЫ- НАҚ |
| IV а. 2009 ж. | Жеңіл атлетика Легкая атлетика Спорт ойындары Спорт. игры | ҚОЯН-ҚОЛТЫҚ ҰРЫСЫ РУКОПАШНЫЙ БОЙ | | | | | 54 | бағамдық емтихан курсовой экзамен |

| | | ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ БӨЛІМДЕРІНІҢ АТАУЛАРЫ | | | | | | Бақылау түрі Форма контроля |
|--------------------------|-----------------|--|---|--|--|--------------------------------------|----------------------------|--|
| | | НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ | | | | | | |
| | | II ЖАРТЫ ЖЫЛДЫҚ | | II ПОЛУГОДИЕ | | Сағаттар саны Всего часов | Қорытынды Итого | |
| | | 04.02.13 16.03.13 | 18.03.13 20.04.13 | 22.04.13 25.05.13 | 27.05.13 До конца семестра | | | |
| I а. 2011 ж. | Жүзу Плаван. | Жеке - сайыс боевые единоборства | Күрестің қолданбалы түрлері Прикладные виды борьбы | Қарусыз өзін-өзі қорғау Самозащита без оружия | ЖДД, жеңіл атлетика ОФП, легкая атлетика ЖДД, спорттық ойындар ОФП и спорт игры | 66 | 118 | СЫНАҚ диффер. зачет |
| II а. 2010 ж. | Жүзу Плаван. | Қарусыз өзін-өзі қорғау Самозащита без оружия | Жеке - сайыс боевые единоборства | Күрестің қолданбалы түрлері Прикладные виды борьбы | ЖДД, спорттық ойындар ОФП и спорт игры Жеңіл атлетика легкая атлетика | 66 | 132 | СЫНАҚ диффер. зачет |
| III а. 2009 ж. | Жүзу Плаван. | Күрестің қолданбалы түрлері Прикладные виды борьбы | Қарусыз өзін-өзі қорғау Самозащита без оружия | Жеке - сайыс Боевые единоборства | ЖДД, жеңіл атлетика ОФП, легкая атлетика ЖДД, спорттық ойындар ОФП и спорт игры | 66 | 132 | СЫНАҚ диффер. зачет |

ПРИМЕЧАНИЕ:

Дәрістер (лекции)

- Тәжірибелік сабақтар
(практические занятия)

- Жеңіл атлетика (легкая атлетика)



- Спорт ойындары (спортивные игры)

- Тәжірибелік - бақылау сабақтары
Контрольно - практические занятия)

**VII. Перечень
программного и мультимедийного сопровождения учебных занятий
в зависимости от содержания дисциплины**

Сопровождение занятий по физической подготовке и рукопашному бою обеспечивается имеющимися на кафедре видеокассетами по различным разделам рукопашного боя в количестве – 32 видеокассет и 5 CD-дисков.

| № | Перечень программного и мультимедийного сопровождения учебных занятий | Год выпуска | Язык обучения | Количество |
|----|--|----------------|---------------|------------|
| 1. | Учебный фильм по самозащите без оружия, дзюдо, казакша-курес. | 2000-2012 г. | русский | 1 |
| 2. | Соревновательная практика сборной команды Академии пна областных, Республиканских и Международных соревнованиях по дзюдо, Президентскому многоборью и рукопашному бою. | 1996-2012 г.г. | русский | 1 |
| 3. | Учебный видеофильм практических занятий по Джиу-джитсу, айкидо, самозащите без оружия. | 2006-2012 г.г. | русский | 1 |
| 4. | Комплексные занятия по физической подготовке и боевым приемам борьбы для слушателей 4 курса Ф.О.О. | 2006-2012 г.г. | русский | 1 |
| 5. | Энциклопедия боевого самбо. | 20072012 г.г. | русский | 1 |

VIII. Перечень

специализированных аудиторий, учебно-методических кабинетов

кафедры физической подготовки

для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура»

| № п/п | № аудиторий (кабинетов) | Назначение аудиторий (кабинетов) | Приборы и оборудование используемые при изучении дисциплины |
|-------|---|---|--|
| 1. | Большой спортзал – зал «Прикладных видов борьбы». | Для проведения занятий по «Прикладным видам борьбы» | Куртки самбо, кимоно дзюдо, специальная обувь «борцовки», учебные резиновые ножи, веревки, пояса, чучела-манекены. |
| 2. | Зал «Боевых единоборств» | Для проведения занятий по «Боевым единоборствам» | Чучела-манекены, макивары, лапы, перчатки, шингерты, боксерские мешки, боксерские груши, шлема, накладки, щитки, жилеты защитные, явары тренировочные, протекторы. |
| 3. | Зал «Самозащиты без оружия» | Для проведения занятий по «Самозащите без оружия» | Учебные резиновые ножи, веревки, учебные дубинки. |
| 4. | Плавательный бассейн | Для проведения занятий по плаванию | Плавательные разделительные дорожки, доски для плавания, круги спасательные, спасательные жилеты, ласты резиновые, очки плавательные. |
| 5. | Стадион | Для проведения занятий по легкой атлетике. | Беговые дорожки, флагштоки, стартовые колодки, беговые барьеры, прыжковая яма. |
| 6. | Игровой зал | Для проведения занятий по спортивным играм и общефизической подготовке | Волейбольные стойки, баскетбольные щиты, ворота для игры в гандбол и мини-футбол. |
| 7. | Зал тяжелой атлетики | Для проведения учебно-тренировочных занятий и общефизической подготовке | Комплекс тренажеров для занятий атлетической гимнастикой, помост тренировочный, параллельные брусья, перекладина, козлы, и кони гимнастические, скамьи гимнастические. |

**ПЕРЕЧЕНЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОМЕЩЕНИЙ
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ**

1. Зал самозащиты без оружия.
2. Зал боевых единоборств.
3. Зал общефизической подготовки.
4. Большой игровой зал.
5. Ковер для занятий прикладными видами борьбы.
6. Водный полигон, имеющий 85 посадочных мест и 100 мест для просмотра соревнований стоя.
7. Легкоатлетический центр, имеющий 400-метровую синтетическую беговую дорожку и сектора для прыжков и метаний.
8. Стандартное футбольное поле размером 102 x 64 метра и трибуны на 350 посадочных мест.
9. Гимнастический городок.
10. Спортивный комплекс в учебном центре поселка Долинка:
 - 100 метровая беговая дорожка;
 - кроссовые трассы длиной 950 и 2500 метров;
 - волейбольная игровая площадка;
 - баскетбольная игровая площадка;
 - поле с зеленым газоном для занятий гандболом и мини-футболом;
 - комплекс снарядов для занятий гимнастикой.

**РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН
МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
КАРАГАНДИНСКАЯ АКАДЕМИЯ
им. БАРИМБЕКА БЕЙСЕНОВА
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Планы практических занятий
по физической подготовке и рукопашному бою
для слушателей I-IV курсов
факультета очного обучения на 2012 - 2013 учебный год**

Рассмотрен и утвержден
на заседании кафедры
« 23 » мая 2012 г.
Протокол № 19

Караганда - 2012 г.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка и рукопашный бой в высших учебных заведениях МВД Республики Казахстан является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной подготовленности специалистов органов МВД способных эффективно решать оперативно-служебные задачи.

Как дисциплина она обеспечивает профилированную физическую готовность, является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизического состояния слушателей в процессе профессиональной подготовки специалистов органов МВД Республики Казахстан.

План практических занятий составлен на основе учебной программы по физической подготовке и рукопашному бою, определяющей основное содержание физического образования и воспитания, направленного на формирование физической и боевой подготовленности личности слушателя.

Учебно-тренировочный процесс по физической подготовке и рукопашному бою организуется на основе требований:

- Конституции Республики Казахстан;
- Закона Республики Казахстан "О физической культуре и спорте", утвержденного 02.12.1999г. № 490-ІЗРК;
- Указа Президента Республики Казахстан от 28.12.2006 г. № 230 "Об утверждении государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2007-2011 г.г.";
- Послания Президента Республики Казахстан от 10-11 октября 1997 года «Казахстан - 2030»;
- Постановления Правительства Республики Казахстан № 774 от 24.06.1996г. "О введении положения о Президентских тестах физической подготовленности населения Республики Казахстан";
- Постановления Правительства Республики Казахстан от 21 декабря 2007 г. № 1260 «Об утверждении программы «Здоровый образ жизни» на 2008-2016 годы»;
- Приказа МВД Республики Казахстан № 260 от 22.06.2007г. «О совершенствовании физической, стрелковой подготовки и спорта в органах внутренних дел, учебных заведениях Министерства внутренних дел Республики Казахстан»;
- Приказа МВД Республики Казахстан № 185 от 14.05.2009г. «Об утверждении Инструкции по организации обеспечения мер безопасности и охраны здоровья при проведении занятий по боевой, физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Республики Казахстан»;
- Приказов МВД Республики Казахстан № 578 от 13.10.2004 г., № 11 от 05.01.1999 г.; № 359 от 13.06.2005 г.;
- Государственного общеобязательного стандарта образования Республики Казахстан (ГОСО РК 3.08.281-2006) – для III-IV курсов Ф.О.О.;
- Государственного общеобязательного стандарта образования Республики Казахстан (ГОСО РК 6.08.082-2010) – для I-II курсов Ф.О.О.;
- Типовой учебной программы по «Физической культуре», утвержденной и введенной в действие приказом № 541 Министерства образования и науки Республики Казахстан от 10 июля 2002 г.;
- Рабочей учебной программы по «Физической культуре и рукопашному бою» для Карагандинской Академии МВД Республики Казахстан им.Баримбека Бейсенова, рассмотренной и одобренной Методическим советом Академии «___» июня 2012 г., Протокол № 10.

Практическая составляющая занятий

Требования практических органов в подготовке слушателей к службе в системе МВД Республики Казахстан по учебной дисциплине «Физическая подготовка» выражается в неукоснительном выполнении положений статьи 13 Закона «Об органах внутренних дел» от 21 декабря 1995г. № 2707, санкционирующей применение специальных средств и физической силы для:

-отражения нападений на граждан, сотрудников органов внутренних дел и иных лиц, выполняющих служебный или общественный долг по охране общественного порядка, обеспечению общественной безопасности и борьбе с преступностью;

-освобождения заложников, пресечения массовых беспорядков и групповых нарушений общественного порядка;

-отражения нападения на здания, помещения, сооружения, транспортные средства, земельные участки, принадлежащие гражданам, организациям и государственным органам, а равно для освобождения их от захвата;

-задержания правонарушителей, если они оказывают неповиновение или сопротивление сотрудникам органов внутренних дел, иным лицам, выполняющим возложенные на них обязанности по охране общественного порядка, обеспечению общественной безопасности, для их доставления в органы внутренних дел, конвоирование и охраны задержанных, заключенных под стражу лиц, подвергнутых административному аресту, либо если имеются достаточные основания полагать, что они могут совершить побег или причинить вред окружающим или себе, а также в отношении лиц, умышленно препятствующих сотрудникам органов внутренних дел в осуществлении возложенных на них законом обязанностей.

Практическая составляющая занятий по физической подготовке и рукопашному бою регламентируется основными положениями приказа МВД РК № 260 от 22.06.2007г. «О совершенствовании физической, стрелковой подготовки и спорта в органах внутренних дел, учебных заведениях Министерства внутренних дел Республики Казахстан» который определяет объем практических навыков и умений, необходимых для выполнения служебных функций сотрудников ОВД в процессе пресечения противоправных действий. Подготовка слушателей к службе в ОВД Республики Казахстан, где по роду профессиональной деятельности им необходимо на фоне высокого уровня развития основных физических качеств вначале изучить, а затем довести до автоматизма основные технические приемы и действия рукопашного боя заключается в развитии и совершенствовании следующих физических качеств и боевых приемов борьбы:

Физические качества

Выносливость

Общая выносливость. Ходьба, бег трусцой, спортивное ориентирование, ходьба на лыжах, плавание, элементы ритмической гимнастики и др., выполняемые от 30 минут до 1 - 2 часов до утомления, равномерным и переменным методами преимущественно аэробной направленности.

Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

Национальные подвижные игры: «Куаласпак» (Догонялки), «Круг за кругом», «Гонки с выбыванием», терренкур (дозированная ходьба), чередование ходьбы и бега.

Специальная выносливость. Скоростная. Циклические и соревновательные упражнения переменным, повторным и интервальным методами, направленными преимущественно на развитие анаэробных возможностей.

Силовая. Повторными (до отказа) сериями силовых упражнений с отягощениями весом 30-70 % от максимального.

Выносливость в ациклических движениях. Длительное выполнение соревновательного упражнения или его элементов с превышением соревновательного времени. Увеличение числа повторений упражнения или его элементов в единицу времени за счет увеличения плотности (сокращения пауз) на одном занятии. Увеличение числа занятий в недельном цикле.

Сила и скоростно - силовые способности

Упражнения с отягощением собственного веса тела и отдельных его частей. Упражнения с отягощением веса партнёра и с его противодействием, с сопротивлением упругих предметов (эспандеров и резиновых амортизаторов), с отягощением гимнастических снарядов и тренажёров. Статические (изометрические) силовые упражнения. Соревновательные упражнения с отягощением. Атлетическая гимнастика.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Многократные прыжки с ноги на ногу и на одной ноге. Прыжки в глубину, вверх из глубокого приседа, вверх сразу после прыжка в глубину, прыжки с отягощением. Метание мячей, диска, толкание ядра, броски набивных мячей, Комплексное использование скоростно-силовых упражнений.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, регби, гандбол.

Быстрота движений

Повторные циклические упражнения при хорошо освоенной технике с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции (бег за лидером, с ускорением, под уклон, на коньках, плавание, велосипедный спорт и др.).

Специальные беговые упражнения.

Ускорения по внезапному сигналу. Эстафеты.

Выполнение с максимальной быстротой целостного упражнения или отдельных его элементов в ациклических видах спорта (гимнастика, спортивные игры, единоборства). Выполнение в максимально быстром темпе соревновательных упражнений или их элементов в облегчённых условиях и с отягощением.

Метание облегчённых и утяжелённых снарядов поочередно со снарядами обычного веса. Спортивные, подвижные и национальные игры.

Координация движения

Систематическое разучивание и освоение новых координационно-сложных двигательных действий. Применение упражнений с быстрой перестановкой двигательной деятельности в связи с изменяющимися внешними условиями (гимнастика, спортивные игры, виды единоборств и др.).

Выполнение различных упражнений в необычных сочетаниях: прыжок в длину с места, стоя спиной к направлению прыжка; опорный прыжок с дополнительным поворотом перед приземлением; применение различных тактических комбинаций и технических приёмов в игре и др. Смена способов выполнения упражнений, изменение кинематических и динамических характеристик выполняемого движения. Увеличение запаса двигательных умений и навыков.

Спортивные игры: бадминтон, баскетбол, волейбол и настольный теннис.

Гибкость

Упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличенной амплитудой движений. Активные свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой. Упражнения с увеличенной амплитудой движений за счет собственных усилий, с помощью партнёра или с отягощением.

Простые, пружинистые и маховые движения с дозированной и максимальной внешней помощью, с отягощениями и без них. Повторные пружинистые движения. Удержание статистических положений с возможно большей степенью растяжения без снарядов и с использованием гимнастических снарядов.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Профессионально-прикладная физическая подготовка как составная часть процесса физического воспитания осуществляется с целью подготовки слушателей к особенностям будущей служебной деятельности в органах внутренних дел Республики Казахстан.

Задачами профессионально-прикладной физической подготовки являются:

- овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, способствующими более, успешному освоению профессии;
- акцентированное развитие и совершенствование профессионально значимых психических и физических качеств средствами физической культуры;
- совершенствование психофизиологических возможностей организма;
- овладение научной организацией труда через средства физической культуры;
- воспитание средствами физической культуры и спорта волевых и организаторских качеств, необходимых будущим руководителям отделов и служб ОВД.

Выбор средств профессионально-прикладной физической подготовки обусловлен направленностью на обеспечение эффективной адаптации организма к сложным факторам служебной деятельности, а также расширять арсенал прикладных двигательных координаций, активно участвовать в формировании и закреплении навыков и определяется следующими приемами и техническими действиями боевых приемов борьбы:

БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ

1. САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ

Тема 1. Болевые приемы в стойке (приемы задержания и сопровождения при подходе сзади, спереди, сбоку).

Тема 2. Связывание правонарушителя.

Тема 3. Освобождение от захватов и обхватов.

Тема 4. Обезоруживание противника вооруженного холодным оружием и наносящего удары: сверху, сбоку, снизу, прямо и наотмашь.

Тема 5. Действия при угрозе огнестрельным оружием в упор.

Тема 6. Защита от попыток обезоруживания.

Тема 7. Защита и обезоруживание противника при попытках достать оружие.

Тема 8. Способы наружного осмотра.

Тема 9. Задержание правонарушителя двумя, тремя сотрудниками.

Тема 10. Помощь при захватах и обхватах сотрудника, при нанесении ударов, при угрозе огнестрельным оружием, при попытках обезоружить сотрудника МВД.

Тема 11. Тактика применения приемов самозащиты без оружия.

2. ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ БОРЬБЫ - САМБО, ДЗЮ-ДО

Тема 1. Специально-подготовительные упражнения борца.

Тема 2. Приемы борьбы лежа.

Тема 3. Приемы борьбы стоя.

Тема 4. Использование бросков и болевых приемов при защите от нападения противника вооруженного холодным оружием.

3. БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Тема 1. Удары и защиты.

Тема 2. Специально-подготовительные упражнения с автоматом, штык-ножом, резиновой палкой.

Тема 3. Защита и удары автоматом (карабином).

Тема 4. Защиты ножом, удары и метание ножа.

Тема 5. Защита, удары и удушающие приемы резиновой палкой.

Тема 6. Защиты при попытке отбора оружия, резиновой палки.

Тема 7 Выбивание оружия.

Тема 8. Комбинации приемов боевых единоборств.

ПЛАН ЛЕКЦИОННЫХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ЛАГЕРНЫЙ СБОР

ЗАНЯТИЕ 1

Теоретическое – 2 часа

Лекция: Тема 1. Введение в курс «Физическая подготовка и рукопашный бой»

Учебные вопросы:

1. Организация физической подготовки и рукопашного боя в высшем учебном заведении МВД РК. Нормативные документы, регламентирующие преподавание физической подготовки в ВУЗах МВД РК.
2. Основные положения и содержание программы по физической подготовке и рукопашному бою. Обязанности слушателей ВУЗов на занятиях. Зачетные и экзаменационные требования.
3. Гигиенические условия занятий физической культурой и спортом и понятие «здорового образа жизни».

Задание на самоподготовку: Нормативные акты правительства РК по вопросам физической культуры.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.5; 1.7; 1.22; 1.23; 2.16.

ЗАНЯТИЕ 2

Теоретическое – 2 часа

Лекция: Тема 2. «Основы организации и методика проведения занятий по физической подготовке и рукопашному бою».

Учебные вопросы:

1. Организм человека, как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся сложная биологическая система.
2. Понятие о спортивной тренировке. Средства и методы развития физических качеств. Организация и структура тренировочного занятия.
3. Участие в спортивных соревнованиях. Отрицательные явления перетренированности и переутомления. Контроль и самоконтроль при занятиях спортом.

Занятие на самоподготовку: Средства и методы развития основных физических качеств, способы контроля и самоконтроля при занятиях физической подготовкой и рукопашным боем.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3; 1.5; 1.6; 1.10; 1.22; 1.23; 2.16.

ЗАНЯТИЕ 3

Теоретическое – 2 часа

Лекция: Тема 3. Краткая история развития рукопашного боя. Теоретические основы поединка и группового боя. Характеристика различных ситуаций и тактическая подготовка для эффективных действий в экстремальных условиях.

Учебные вопросы:

1. Зарождение и развитие рукопашного боя. Его место в системе профессионально-боевой подготовки сотрудников МВД Республики Казахстан.
2. Основные виды нападения противника.
3. Характеристика типичных ситуаций, в которых возможно нападение и тактика действий сотрудников МВД. Уязвимые места на теле человека.

Задание на самоподготовку: Тактика применения приемов рукопашного боя в экстремальных ситуациях.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3; 1.11; 1.12; 1.21; 1.22; 1.23; 2.16.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**ЗАНЯТИЕ 4**

Практическое – 2 часа

Тема 1, 2, 3.

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Специально-беговые упражнения.
 - семенящий бег;
 - бег с высоким подниманием бедра;
 - бег с захлестыванием голени назад;
 - легкоатлетические прыжковые упражнения;
 - ускоренный бег.
3. Преодоление полосы препятствий.
4. Равномерный бег на 3000 метров.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3; 1.5; 1.6; 1.13.

ЗАНЯТИЕ 5

Практическое – 2 часа

Тема 1, 2, 3.

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Упражнения восстановительного характера.
4. Равномерный бег на 3000 метров.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3; 1.5; 1.6; 1.13.

ЗАНЯТИЕ 6

Практическое – 2 часа

Тема 1, 2, 3.

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Специально-беговые упражнения:
 - семенящий бег;
 - бег с высоким подниманием бедра;
 - бег с захлестыванием голени назад;
 - легкоатлетические прыжковые упражнения;
 - ускоренный бег.
3. Упражнения восстановительного характера.
4. Техника бега на спринтерские дистанции:
 - положение низкого старта;
 - стартовое ускорение;
 - бег по дистанции, финиширование.
5. Равномерный бег на 3000 метров.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3; 1.5; 1.6; 1.13.

ЗАНЯТИЕ 7

Тема 1, 2, 3.

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции:
 - стартовые ускорения из положения высокого старта на 20-30 метров;
 - ускорения из положения низкого старта на 20-30 метров;
3. Равномерный бег – 3000 метров.

Задание на самоподготовку: Совершенствование выносливости.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3; 1.5; 1.6; 1.13.

І К У Р С
1 СЕМЕСТР
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ЗАНЯТИЕ N 1

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование скоростных качеств и техники поворотов на 180 градусов в условиях сдачи контрольного норматива - челночный бег 10x10.
3. Совершенствование выносливости в беге на 3000 м в равномерном темпе.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники поворотов на 180` градусов в челночном беге - 10x10 м., техники бега на средние дистанции.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 2

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование скоростных качеств в условиях сдачи контрольного норматива в беге на 100 м.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 3

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование выносливости в условиях сдачи контрольного норматива - бег 1000 м.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 4

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование выносливости в условиях сдачи контрольного норматива в беге на 3000 м.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 5

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование силовых качеств в условиях сдачи ими контрольного норматива – подтягивание на перекладине или комплексно-силовые упражнения (юноши), комплексно-силовые упражнения (девушки).

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА – I**ЗАНЯТИЕ N 6**

Тема 1. Удары и защита.

Практическое – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Обучение стойкам используемым в боевых единоборствах:
 - а/ учебная стойка; б/ боевая стойка.
- . Обучение перемещению в боевой стойке:
 - а/ скользящим шагом; б/ вышагиванием; в/ челночным шагом.
- Обучение прямым ударам:
 - а/ левой рукой; б/ правой рукой.
- Обучение защите от ударов рукой:
 - а/ уклоны; б/ подставка предплечья.
2. УТБ. Совершенствование стоек, перемещений в боевой стойке и нанесения прямых ударов рукой.

Задание на самоподготовку: Совершенствование стоек, перемещений в боевой стойке и прямых ударов рукой.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 7

Тема 1. Удары и защита

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование:
 - стоек, перемещений в боевой стойке;
 - прямых ударов руками и защиты от ударов руками.
3. Обучение ударам рукой:
 - кулаком в голову;
 - ребром ладони в шею;
 - локтем в голову.
- Обучение ударам ногой - коленом, подошвой, носком:
 - прямые удары подошвой, носком;
 - удары снизу коленом, носком;
 - удары коленом сбоку.
- Обучение защите от ударов рукой и ногой:
 - нырки;
 - подставка предплечий.
4. УТБ Совершенствование прямых ударов руками, перемещений, защиты.

Задание на самоподготовку: Совершенствование ударов ногой, руками и защита от ударов руками и ногами.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 8

Тема 1

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование стоек, ударов рукой /прямых, боковых/, ногой /прямо, снизу, сбоку/ и защите от ударов ногами и руками.
3. Обучение:
 - 3.1 Ударам рукой снизу:
 - кулаком в живот;
 - локтем и предплечьем в голову.
 - 3.2 Ударам наотмашь рукой:

- кулаком в голову;
- ребром ладони в шею;
- локтем в голову.

3.3 Ударам ногой:

- ребром стопы;
- подошвой.

4. УТБ Совершенствование ударов руками и ногами.

Задание на самоподготовку: Совершенствование ударов рукой, ногой.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 9

Тема 1

Практическое – 2 час.

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование ударов рукой, ногой.
3. Обучение ударам ногой:
 - носком;
 - подъемом стопы.

Обучение защите от ударов рукой и ногой: уклоны, нырки, перемещения, подставки рук и ног, сбивы, остановки.

Обучение ударам ножом: сверху, снизу, прямо, наотмашь, сбоку.

4. УТБ Совершенствование защит от ударов рукой и ногой.

Задание на самоподготовку: Совершенствование защиты от ударов рукой и ногой.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 10

Тема 1

Практическое – 2 час.

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование ударов рукой, ногой, ножом и защита от ударов сверху, снизу, сбоку, прямо, наотмашь.
3. Обучение ударам рукой:
 - сверху - кулаком;
 - ребром ладони;
 - локтем, предплечьем.
- 3.1. Обучение ударам ногой:
 - назад-пяткой;
 - подошвой.
- 3.2. Обучение отбивам:
 - от ударов ножом, с последующим контрударом.
4. УТБ Совершенствование ударов ножом – сверху, снизу, сбоку, прямо, наотмашь.
Задание на самоподготовку: Совершенствование отбивов; ударов ножом - сверху, снизу, сбоку, прямо, наотмашь, с последующим контрударом.
Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 11

Тема 1

Практическое – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование:
 - перемещений из боевой стойки;
 - ударов рукой и ногой;
 - защиты от ударов рукой и ногой;
 - ударов ножом сверху, снизу, прямо, сбоку, наотмашь;
 - защиты от ударов ножом, с последующим контрударом.
3. УТБ Совершенствование ударов руками и ногами, защиты от ударов рукой и ногой.
Задание на самоподготовку: Совершенствование пройденного материала.
Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 12

Тема 1

Контрольное – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Оценка уровня знаний и умений слушателей по выполнению:
 - перемещений в боевой стойке;
 - ударов рукой и ногой;
 - защит от ударов рукой и ногой;
 - ударов ножом;
 - защиты от ударов ножом, с последующим контрударом.
 Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов и действий по которым получены низкие оценки на контрольном занятии.
Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ БОРЬБЫ – I**ЗАНЯТИЕ N 13**

Тема 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Обучение действиям борца:
 - 2.1. Самостраховка и страховка /группировка; перекаты на бок, на грудь; падение на спину, бок, грудь/.
 - 2.2. Стойки /левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, низкая, высокая, средняя; положения одноопорное, двухопорное/, перемещение в стойке.
 3. У.Т.С. Простейшие виды борьбы.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование самостраховки, страховки, стоек, захватов, срывов захватов и перемещений.
- Литература: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

ЗАНЯТИЕ N 14

Тема 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование действий борца:
 - 2.1 Самостраховка и страховка /группировка; перекаты на бок, спину, на грудь; падение на спину, бок, грудь/;
 - 2.2 Стойки /левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя; положения - одноопорное, двухопорное/, перемещения в стойке.
 - 2.3 Захваты, срывы захватов.
 3. Обучение: бросок с захватом двух ног при подходе спереди и сзади, с переходом на болевые приемы лежа: ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.
 4. У.Т.С. Простейшие виды борьбы - "за захват", "забегание за спину".
- Задание на самоподготовку: Совершенствование броска с захватом двух ног при подходе спереди и сзади, с переходом на болевые приемы лежа: ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.
- Литература: 1.1; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

ЗАНЯТИЕ N 15

Тема 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование: бросок с захватом двух ног при подходе спереди и сзади, с переходом на болевые приемы лежа: ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.
 3. Обучение: бросок через бедро, с переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя, с захватом руки между ног.
 4. У.Т.С. Простейшие виды борьбы - "за захват", "забегание за спину".
- Задание на самоподготовку: Совершенствование броска через бедро, с переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя, с захватом руки между ног.
- Литература: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

ЗАНЯТИЕ N 16

Тема 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование броска через бедро, с переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя, с захватом руки между ног.
3. Обучение: бросок через спину, с захватом руки на плечо.

Задание на самоподготовку: Совершенствование броска через спину, с захватом руки на плечо.

Литература: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

ЗАНЯТИЕ N 17

Тема 1,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование броска через спину, с захватом руки на плечо.
3. Обучение: отхват, с захватом ноги.
4. У.Т.С. на выполнение броска через спину, с захватом руки на плечо.

Задание на самоподготовку: Совершенствование броска - отхват, с захватом ноги.

Литература: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

ЗАНЯТИЕ N 18

Тема 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование бросков :
 - через бедро, с переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя, с захватом руки между ног;
 - бросок, с захватом двух ног при подходе спереди и сзади, с переходом на болевые приемы лежа - ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы;
 - отхват, с захватом ноги.

Задание на самоподготовку: Совершенствование бросков.

Литература: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

ЗАНЯТИЕ N 19

Тема 1,2,3

Контрольное - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Оценка знаний и умений слушателей по проведению бросков бросок через бедро, с переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя, с захватом руки между ног; бросок, с захватом двух ног при подходе спереди и сзади, с переходом на болевые приемы лежа - ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы; отхват, с захватом ноги.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов и действий, получивших неудовлетворительные оценки на контрольном занятии.

Литература: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

II СЕМЕСТР

ПЛАВАНИЕ - II

План практических занятий для не умеющих плавать

ЗАНЯТИЕ N 1

Тема: 1

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения при обучении плаванию:
 - передвижения по дну;
 - погружение в воду;
 - упражнения для освоения выдоха в воду;
 - всплывание;
 - "скольжение" по поверхности воды.
2. Работа ног при плавании способом кроль на груди.
3. "Скольжение" на груди, с опорой рук о поплавок и работой ног в плавании способом кроль на груди.
Задание на самоподготовку: совершенствование работы ног при плавании способом кроль на груди.
Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ЗАНЯТИЕ N 2

Тема: 1

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения при обучении плаванию:
 - передвижения по дну;
 - погружение в воду;
 - упражнения для освоения выдоха в воду;
 - всплывание;
 - "скольжение" по поверхности воды.
2. Совершенствование работы ног при плавании способом кроль на груди.
3. Совершенствование "скольжения" на груди, с опорой рук о поплавок и работой ног в плавании способом кроль на груди.
Задание на самоподготовку: совершенствование работы ног при плавании способом кроль на груди.
Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ЗАНЯТИЕ N 3

Тема: 1

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения при обучении плаванию.
2. Совершенствование работы ног в плавании способом кроль на груди.
3. Работа рук в плавании способом кроль на груди:
 - гребки руками способом кроль на груди без выноса рук из воды;
 - поочередные гребки руками - другая опирается о поплавок;
 - гребки руками - поплавок в ногах.
 Задание на самоподготовку: совершенствование работы рук при плавании способом кроль на груди.
Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ЗАНЯТИЕ N 4

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения при обучении плаванию.
2. Совершенствование работы рук и ног в плавании способом кроль на груди, с опорой о поплавок.

3. Обучение работе рук в сочетании с выдохом в воду.
4. Плавание способом кроль на груди, с опорой ногами о поплавок, в сочетании с выдохом в воду.
5. Координация движений рук и ног при плавании способом кроль на груди.
6. Первая доврачебная помощь пострадавшему, оказываемая на берегу.

Задание на самоподготовку: совершенствование согласованности дыхания с работой рук при плавании способом кроль на груди; совершенствование первой доврачебной помощи, оказываемой на берегу.

Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ПЛАВАНИЕ - II
План практических занятий
для слушателей, усвоивших простейшие навыки плавания.

ЗАНЯТИЕ N 1

Тема: 1

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения пловца:
 - "скольжение" на груди с работой ног при плавании способом кроль на груди;
 - "скольжение" на спине с работой ног при плавании способом кроль на спине.
 - перевороты на бок, спину, вокруг продольной оси в движении.
 2. Координация работы рук и ног с дыханием при плавании способом кроль на груди.
 3. Обучение техники поворота способом - "маятник":
 - подплыв к стенке бассейна и касание ее рукой;
 - группировка с последующей опорой ног о стенку бассейна;
 - отталкивание ногами от стенки бассейна, с последующим поворотом туловища на грудь.
 4. Проплавание дистанции 100-200 метров различными способами.
- Задание на самоподготовку: совершенствование техники поворота способом - "маятник".
 Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ЗАНЯТИЕ N 2

Тема: 1

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения пловца:
 - "скольжение" на груди с работой ног при плавании способом кроль на груди;
 - "скольжение" на спине с работой ног при плавании способом кроль на спине.
 - перевороты на бок, спину, вокруг продольной оси в движении.
 2. Совершенствование координации работы рук и ног с дыханием при плавании способом кроль на груди.
 3. Совершенствование техники поворота способом - "маятник":
 - подплыв к стенке бассейна и касание ее рукой;
 - группировка с последующей опорой ног о стенку бассейна;
 - отталкивание ногами от стенки бассейна, с последующим поворотом туловища на грудь.
 4. Проплавание дистанции 100-200 метров различными способами.
- Задание на самоподготовку: совершенствование техники поворота способом - "маятник".
 Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ЗАНЯТИЕ N 3

Тема: 1

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения пловца.
 2. Совершенствование работы рук и ног в согласовании с дыханием в плавании способом кроль на груди.
 3. Совершенствование техники поворота способом - "маятник".
 4. Обучение техники стартового прыжка:
 - предварительная команда - исходное положение /встать на задний край стартовой тумбы/;
 - "на старт" - постановка ног на передний край тумбы /пальцами ног захватить край стартовой тумбы/; изменение положения тела - ноги согнуть в коленях, руки отвести назад;
 - "марш" - подача корпуса вперед; толчок ног, с одновременным взмахом рук вперед - вверх; фаза полета; вход в воду, с последующим "скольжением" под поверхностью воды.
 5. Плавание 100-200 метров без учета времени, с использованием ранее изученных способов плавания.
- Задание на самоподготовку: совершенствование техники стартового прыжка.
 Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ЗАНЯТИЕ N 4

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения пловца.
2. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.
3. Совершенствование техники стартового прыжка.
4. Действия по спасению утопающего и оказание первой доврачебной помощи:
 - подплывание к тонущему;
 - освобождение от захватов;
 - транспортировка и оказание помощи;
 - приемы доставания со дна.
5. Плавание 100 м без учета времени.
Задание на самоподготовку: совершенствование действий по спасению утопающего и оказанию первой доврачебной помощи.
Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА – II**ЗАНЯТИЕ N 5**

Тема 1

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование стоек, передвижений, защиты, ударов рукой, ногой, ножом.
3. Обучить ударам рукой, ногой, защите от прямых и боковых ударов рукой и ногой в парах:
 - N 1 прямые удары в голову - N 2 "уклоны" от ударов;
 - N 1 боковые удары в голову - N 2 "нырки" под удары;
 - N 1 прямые и боковые удары ногой в пах, живот - N 2 подставка голени и предплечья.
4. У.Т.Б. совершенствование защиты от ударов ножом, с последующей контратакой.
Задание на самоподготовку: Совершенствование защиты от ударов рукой и ногой.
Литература: 1.3; 1.4; 2.15; 2.16; 1.22.

ЗАНЯТИЕ N 6

Тема 1,2

Практическое – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование ударов руками, ногами и защиты.
3. Обучение: хваты, стойки, дистанции, передвижение с резиновой палкой.
4. У.Т.Б. Совершенствование ударов рукой, ногой, защиты от прямых и боковых ударов рукой и ногой.
Задание на самоподготовку: Совершенствование хватов, стоек дистанций, передвижений с резиновой палкой.
Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 7

Тема 1,2,5

Практическое – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование хватов, стоек, дистанций, передвижений с резиновой палкой.
3. Обучение одиночным ударам резиновой палкой коротким и длинным концом - сверху, снизу, сбоку, наотмашь, "тычком".
4. У.Т.Б. Совершенствование защиты от ударов ножом, с последующей контратакой.
Задание на самоподготовку: Совершенствование одиночных ударов резиновой палкой.
Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 8

Тема 1,2,5

Практическое – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование одиночных ударов резиновой палкой.
3. Обучение удушающим приемам резиновой палкой.
4. У.Т.С. Совершенствование ударов руками, ногами и защиты от прямых и боковых ударов рукой и ногой.
Задание на самоподготовку: Совершенствование удушающих приемов резиновой палкой.
Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 9

Тема 1,2,5

Практическое – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование удушающих приемов резиновой палкой.
3. Обучение защите от ударов резиновой палкой.
4. У.Т.Б. Совершенствование комбинаций ударов руками, ногами и защитных действий.

Задание на самоподготовку: Совершенствование ударов резиновой палкой.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 10

Тема 1,5

Практическое – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование ударов руками и ногами.
3. Совершенствование ударов и защит резиновой палкой.
4. Совершенствование удушающих приемов резиновой палкой.
5. Совершенствование ударов руками и ногами в комбинации.

Задание на самоподготовку: Совершенствование действий по которым получены низкие оценки на контрольном занятии.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 11

Тема 1,2,5

Контрольное – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Оценка уровня знаний и умений слушателей по выполнению:
 - ударов и защит резиновой палкой;
 - удушающих приемов резиновой палкой;
 - ударов руками и ногами в комбинации.

Задание на самоподготовку: Совершенствование действий по которым получены низкие оценки на контрольном занятии.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ БОРЬБЫ – II**ЗАНЯТИЕ N 12**

Тема 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование:
 - а/ бросок, с захватом двух ног при подходе спереди и сзади, с переходом на болевые приемы лежа - ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икро-ножной мышцы;
 - б/ бросок через бедро, с переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя с захватом руки между ног;
 - в/ отхват, с захватом ноги;
 - г/ бросок через спину, с захватом руки на плечо.
 3. Обучение: бросок передняя подножка.
 4. У.Т.С. на выполнение бросков - через бедро; отхват, с захватом ноги; бросок через спину, с захватом руки на плечо; броски, с захватом двух ног при подходе спереди и сзади, с переходом на болевые приемы лежа - ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование броска – передняя подножка.
Литература: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

ЗАНЯТИЕ N 13

Тема 1,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование: бросок передняя подножка.
 3. Обучение: бросок - задняя подножка.
 4. У.Т.С. на выполнение броска - передняя подножка; бросок через бедро; бросок через спину, с захватом руки на плечо.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование броска – задняя подножка.
Литература: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

ЗАНЯТИЕ N 14

Тема 1,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование: бросок - задняя подножка.
 3. Обучение. Бросок через голову:
 - с подсадом голенью;
 - с упором стопы в живот.
 4. У.Т.С. на выполнение броска - задняя подножка, передняя подножка.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование броска через голову - с подсадом голенью, с упором стопы в живот.
Литература: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

ЗАНЯТИЕ N 15

Тема 1,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование броска через голову: с подсадом голенью, с упором стопы в живот.
 3. Обучение: зацеп изнутри.
 4. У.Т.С. на выполнение броска через голову - с подсадом голенью, с упором стопы в живот.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование броска – зацеп изнутри.
Литература: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

ЗАНЯТИЕ N 16

Тема 1,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование бросок - зацеп изнутри.
3. Обучение: подхват под одну и две ноги.
4. У.Т.С. на выполнение броска - зацеп изнутри; бросок через спину, с захватом руки на плечо.

Задание на самоподготовку: Совершенствование броска подхват под одну и две ноги.

Литература: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

ЗАНЯТИЕ N 17

Тема 1,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование бросков:
 - передняя подножка, задняя подножка;
 - бросок через голову - с подсадом голенью, с упором стопы в живот;
 - зацеп изнутри;
 - подхват под одну и две ноги.

Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов борьбы стоя.

Литература: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

ЗАНЯТИЕ N 18

Тема 1,3

Контрольное - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Оценка уровня знаний и умений слушателей по выполнению бросков:
 - передняя подножка, задняя подножка;
 - бросок через голову - с подсадом голенью, с упором стопы в живот;
 - зацеп изнутри;
 - подхват под одну и две ноги.

Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов борьбы стоя.

Литература: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ – II**ЗАНЯТИЕ N 19**

Тема N 1,2

Практическое – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование приемов задержания и сопровождения.
3. Изъятие ножа при ударах:

а/ сверху;

в/ сбоку.

Задание на самоподготовку: совершенствование изъятия ножа при ударах сверху, сбоку.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.14; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 20

Тема N 2

Практическое – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование изъятия ножа при ударах сверху, сбоку.
- 3 Изъятие ножа при ударах:

а/ снизу;

б/ наотмашь.

4. У.Т.С.: совершенствование изъятия ножа при ударах сверху.

Задание на самоподготовку: Совершенствование изъятия ножа при ударах снизу, наотмашь.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22, 2.14; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 21

Тема N 2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование изъятия ножа при ударах снизу, наотмашь.
3. Изъятие ножа при ударе прямо - "тычком" /в верхнюю часть туловища/.
4. У.Т.С.: совершенствование изъятия ножа при ударах сверху, сбоку.

Задание на самоподготовку: Совершенствование изъятия ножа при ударе прямо - "тычком" /в верхнюю часть туловища/.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.14; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 22

Тема N 2,3

Практическое – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование изъятия ножа при ударе прямо - "тычком" /в верхнюю часть туловища/.
3. Действия при угрозе огнестрельным оружием - пистолет:
 - а/ при угрозе спереди;
 - б/ при угрозе сзади.
4. У.Т.С.: совершенствование изъятия ножа при ударах снизу, наотмашь.

Задание на самоподготовку: Совершенствование действий при угрозе огнестрельным оружием - пистолет: при угрозе спереди, при угрозе сзади.

Литература: 1.3; 1.4; 1.14; 1.16; 1.22.

ЗАНЯТИЕ N 23

Тема N 2,3

Практическое – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование действий при угрозе огнестрельным оружием - пистолет: при угрозе спереди, при угрозе сзади.
3. Действия при угрозе огнестрельным оружием - ружье, автомат:
 - при угрозе спереди;
 - при угрозе сзади.

4. У.Т.С.: совершенствование изъятия ножа при ударе прямо - "тычком".

Задание на самоподготовку: Совершенствование действий при угрозе огнестрельным оружием - ружье, автомат: при угрозе спереди, при угрозе сзади.

Литература: 1.3; 1.4; 1.14; 1.16; 1.22.

ЗАНЯТИЕ N 24

Тема N 2,3

Практическое – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование:
 - 2.1 Изъятие ножа при ударах:

| | | |
|------------|--------------|----------------------|
| а/ сверху; | в/ сбоку; | д/ прямо - "тычком". |
| б/ снизу; | г/ наотмашь; | |
 - 2.2 Действия при угрозе огнестрельным оружием - пистолет, ружье, автомат: при подходе спереди, сзади.

Задание на самоподготовку: Совершенствование изъятия холодного оружия при ударах ножом и действий при угрозе огнестрельным оружием.

Литература: 1.3; 1.4; 1.14; 1.16; 1.22.

ЗАНЯТИЕ N 25

Тема N 2,3

Контрольное – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Оценка уровня знаний и умений слушателей по темам:
 - 2.1 Изъятие ножа при ударах:

| | | |
|------------|--------------|----------------------|
| а/ сверху; | в/ сбоку; | д/ прямо - "тычком". |
| б/ снизу; | г/ наотмашь; | |
 - 2.2 Действия при угрозе огнестрельным оружием /пистолет, ружье, автомат/:
 - а/ при подходе спереди;
 - б/ при подходе сзади.

Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов и действий, получивших низкую оценку на контрольном занятии.

Литература: 1.3; 1.4; 1.14; 1.16; 1.22.

О.Ф.П. и СПОРТ ИГРЫ – II**ЗАНЯТИЕ N 26**

Тема: 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Теоретические основы и правила игры в баскетбол.
4. Обучение технике действий баскетболиста:
 - перемещение;
 - остановки;
 - повороты.
5. Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Задание на самоподготовку: Совершенствование специально-беговых упражнений.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

ЗАНЯТИЕ N 27

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование техники действий баскетболиста:
 - перемещение;
 - остановки;
 - повороты.
3. Обучение техники владения мячом:
 - ведение мяча;
 - передачи мяча в парах;
 - броски мяча по кольцу.
4. Двухсторонняя игра в баскетбол.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники владения мячом.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

ЗАНЯТИЕ N 28

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование техники владения мячом:
 - ведение мяча;
 - передачи мяча в парах;
 - броски мяча по кольцу.
3. Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники владения мячом.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – II**ЗАНЯТИЕ N 29**

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование скоростных качеств и техники поворотов на 180 градусов в условиях сдачи контрольного норматива - челночный бег 10x10.
3. Совершенствование выносливости в беге на 3000 м в равномерном темпе.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники поворотов на 180` градусов в челночном беге - 10x10 м., техники бега на средние дистанции.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 30

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование скоростных качеств в условиях сдачи контрольного норматива в беге на 100 м.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 31

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование выносливости в условиях сдачи контрольного норматива - бег 1000 м.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 32

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование выносливости в условиях сдачи контрольного норматива в беге на 3000 м.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 33

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование силовых качеств в условиях сдачи ими контрольного норматива – подтягивание на перекладине или комплексно-силовые упражнения (юноши), комплексно-силовые упражнения (девушки).

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

**II КУРС
III СЕМЕСТР**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - III
ЗАНЯТИЕ N 1**

Тема: 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование техники бега с низкого старта.
3. Совершенствование выносливости в беге на 3000 м в равномерном темпе.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники бега с низкого старта, выносливости.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 2

Тема: 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование техники поворота на 180° градусов в челночном беге - 10x10 м.
3. Совершенствование выносливости в беге на 3000 м в равномерном темпе.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники поворотов на 180° градусов в челночном беге - 10x10 м., техники бега на средние дистанции.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 3

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование скоростных качеств в условиях сдачи контрольного норматива в беге на 100 м.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 4

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование выносливости в условиях сдачи контрольного норматива - бег 1000 м.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 5

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование скоростных качеств и техники поворотов на 180 градусов в условиях сдачи контрольного норматива - челночный бег 10x10 м.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 6

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование выносливости в условиях сдачи контрольного норматива в беге на 3000 м.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 7

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование силовых качеств в условиях сдачи контрольного норматива - подтягивание на перекладине или комплексно-силовое упражнение.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 8

Тема: 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование выносливости в беге на 3000 м. в равномерном темпе.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

Задание на самоподготовку: Совершенствование освобождения от обхватов туловища при подходе спереди и сзади, с одновременным захватом рук.

Литература: 1.3; 1.4; 1.8; 1.18; 1.22; 2.14; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 13

Тема N 3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование освобождения от захватов и обхватов туловища при подходе спереди и сзади:
 - с одновременным захватом рук;
3. Обучение защите при попытке обезоружить/пистолет в кобуре/, при подходе:
 - а/ спереди; б/сбоку; в/ сзади.

Задание на самоподготовку: Совершенствование защиты при попытке обезоружить /пистолет в кобуре/ при подходе: спереди, сзади, сбоку.

Литература: 1.3; 1.4; 1.8; 1.22; 2.14; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 14

Тема N 3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование защиты при попытке обезоружить/пистолет в кобуре/, при подходе:
 - а/ спереди; б/сбоку; в/ сзади.
- 3 Совершенствование освобождению от захватов:
 - одной руки, двух рук, двумя руками одной руки;
 - шеи, волос на голове, одежды на груди.

4. Совершенствование освобождению от захватов и обхватов туловища при подходе спереди и сзади:

- без одновременного захвата рук;
- с одновременным захватом рук.

Задание на самоподготовку: Совершенствование освобождения от обхватов туловища при подходе спереди и сзади.

Литература: 1.3; 1.4; 1.8; 1.22; 2.14; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 15

Тема N 2,3

Контрольное - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Оценка уровня знаний и умений слушателей по темам:
 - освобождение от захватов рук, шеи, волос на голове, одежды на груди, и обхватов туловища;
 - защиты при попытке обезоружить/пистолет в кобуре/, при подходе:
 - а/ спереди; б/сбоку; в/ сзади.

Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов и действий, получивших низкую оценку на контрольном занятии.

Литература: 1.3; 1.4; 1.8; 1.18; 1.22; 2.14; 2.16.

БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА – III**ЗАНЯТИЕ N 16**

Тема 1.4

Практическое – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование ударов ножом.
3. Комбинации ударов рукой, ногой и ножом:
 - прямой удар левой - кулаком; удар ножом прямо-"тычком" или сбоку;
 - удар ногой сбоку; удар ножом прямо-"тычком" или сбоку - снизу.
4. Обучение защитным приемам и действиям в парах: защита уклоном влево - вправо от прямых ударов левой, правой рукой в голову, с последующей контратакой в голову.
5. У.Т.Б. Совершенствование комбинаций ударов ногами, руками, ножом.

Задание на самоподготовку: Совершенствование комбинаций ударов ногами, руками и ножом.

Литература: 1.3; 1.4; 1.21; 1.22; 2.15.

ЗАНЯТИЕ N 17

Тема 1,4

Практическое – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование комбинаций ударов рукой, ногой и ножом.
3. Совершенствование защитных приемов и действий в парах.
4. Обучение защитным приемам и действиям в парах: защита - нырком влево или вправо от боковых ударов левой, правой в голову, с последующей контратакой в туловище или в голову.
5. У.Т.Б. Совершенствование комбинаций ударов руками, ногами.

Задание на самоподготовку: Совершенствование защиты: уклоны, нырки от прямых и боковых ударов руками.

Литература: 1.3; 1.4; 1.21; 1.22; 2.15.

ЗАНЯТИЕ N 18

Тема 1.4

Практическое – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование защитных приемов и действий в парах.
3. Обучение защитным приемам и действиям в парах:
 - контрудары с уходом назад;
 - защита предплечьем от ударов рукой в туловище, с последующим контрударом.
4. У.Т.Б. Совершенствование комбинаций ударов руками, ногами, ножом.

Задание на самоподготовку: Совершенствование защиты-уклоны, нырки, с последующей контратакой.

Литература: 1.3; 1.4; 1.21; 1.22; 2.15.

ЗАНЯТИЕ N 19

Тема 1

Практическое – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование защитных приемов и действий в парах.
3. Обучение защитным приемам и действиям в парах:
 - контрудары с подставкой правой ладони /партнер наносит удары снизу левой, правой в голову/;
 - контрудары с уклоном назад.
4. У.Т.Б. Совершенствование ударов рукой, ногой и защит от ударов.

Задание на самоподготовку: Совершенствование защиты: уклоны, нырки, отбивы, с последующей контратакой.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15.

ЗАНЯТИЕ N 20

Тема 1

Практическое – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование защитных приемов и действий в парах.
3. Обучение комбинаций ударов рукой, ногой и защитным действиям в парах:
 - противник наносит удар левой рукой - прямой в голову: защитные действия - уклон вправо, контратака правой рукой в голову, удар сбоку левым коленом в живот;
 - противник наносит удар ногой в живот: защитные действия - отбив предплечьем, контратака правой- прямой в голову, левой рукой- боковой в голову.
4. У.Т.Б. Совершенствование комбинаций ударов рукой, ногой и защитных действий.

Задание на самоподготовку: Совершенствование защиты: уклоны, нырки, отбивы, с последующей контратакой.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15.

ЗАНЯТИЕ N 21

Тема 1

Практическое – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование защитных приемов и действий в парах:
 - а) защита уклоном влево - вправо от прямых ударов левой, правой рукой в голову, с последующей контратакой в голову.
 - б) защита - нырком влево или вправо от боковых ударов левой, правой в голову, с последующей контратакой в туловище или в голову.
 - в)- контрудары с уходом назад;
 - защита предплечьем от ударов рукой в туловище, с последующим контрударом.
 - г)- контрудары с подставкой правой ладони /партнер наносит удары снизу левой, правой в голову/;
 - контрудары с уклоном назад.
 - д)- противник наносит удар левой рукой - прямой в голову: защитные действия - уклон вправо, контратака правой рукой в голову, удар сбоку левым коленом в живот;
 - противник наносит удар ногой в живот: защитные действия - отбив предплечьем, контратака правой- прямой в голову, левой рукой- боковой в голову.

Задание на самоподготовку: Совершенствование защиты: уклоны, нырки, отбивы, с последующей контратакой.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15.

ЗАНЯТИЕ N 22

Тема 1,4

Контрольное – 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Оценка уровня знаний и умений слушателей по выполнению следующих технических действий:
 - комбинации ударов - рукой, ногой и ножом;
 - защитные действия при нападении противника, наносящего удары рукой и ногой.

Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов и действий по которым получены низкие оценки на контрольном занятии.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ БОРЬБЫ – III**ЗАНЯТИЕ N 23**

Тема 1,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование: передняя подножка; задняя подножка; бросок через голову - с подсадом голенью, с упором стопы в живот; зацеп изнутри; подхват под одну и две ноги.
3. Обучение: бросок - боковая подсечка, передняя подсечка, подсечка изнутри.
4. У.Т.С. на выполнение бросков - через голову-с подсадом голенью, с упором стопы в живот; зацеп изнутри.

Задание на самоподготовку: Совершенствование броска - боковая подсечка, передняя подсечка, подсечка изнутри.

Литература: 1.3; 1.4; 1.18; 1.19; 1.22; 2.8; 2.12.

ЗАНЯТИЕ N 24

Тема 1,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование: бросок - боковая подсечка, передняя подсечка, подсечка изнутри.
3. Обучение: бросок - боковой, передний переворот.
4. У.Т.С. на выполнение броска - боковая подсечка, передняя подсечка, подсечка изнутри.

Задание на самоподготовку: Совершенствование броска - боковой, передний переворот.

Литература: 1.3; 1.4; 1.18; 1.19; 1.22; 2.8; 2.12.

ЗАНЯТИЕ N 25

Тема 1,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование: бросок - боковой, передний переворот.
3. Обучение: бросок через плечи "мельница".
4. У.Т.С. на выполнение броска - боковой, передний переворот.

Задание на самоподготовку: Совершенствование броска через плечи "мельница".

Литература: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.7; 2.12.

ЗАНЯТИЕ N 26

Тема 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование броска через плечи "мельница".
3. Обучение: удержания - сбоку, сверху, поперек, со стороны головы, со стороны плеча.
4. У.Т.С. на выполнение броска - через плечи "мельница"; боковой, передний переворот.

Задание на самоподготовку: Совершенствование удержаний - сбоку, сверху, поперек, со стороны головы, со стороны плеча.

Литература: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.7; 2.12; 2.13.

ЗАНЯТИЕ N 27

Тема 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование: удержаний - сбоку, сверху, поперек, со стороны головы, со стороны плеча.
3. Обучение: болевые приемы лежа - узел ног, узел поперек, рычаг локтя через бедро.

4. У.Т.С. на выполнение броска - удержания - сбоку, со стороны головы, поперек, сверху, со стороны плеча.

Задание на самоподготовку: Совершенствование болевых приемов лежа - узел ногой, узел поперек, рычаг локтя через бедро.

Литература: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.5; 2.7; 2.13.

ЗАНЯТИЕ N 28

Тема 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование:
 - а) бросок - боковая подсечка, передняя подсечка, подсечка изнутри.
 - б) боковой, передний переворот.
 - в) бросок через плечи "мельница".
 - г) удержания -сбоку, сверху, поперек, со стороны головы, со стороны плеча.
 - д) болевые приемы лежа - узел ногой, узел поперек, рычаг локтя через бедро.

Задание на самоподготовку: Совершенствование броска и болевых приемов лежа .

Литература: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.5; 2.7; 2.13.

ЗАНЯТИЕ N 29

Тема 1,2,3

Контрольное - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Оценка уровня знаний и умений слушателей по выполнению бросков:
 - боковая подсечка, передняя подсечка, подсечка изнутри;
 - боковой, передний переворот;
 - через плечи "мельница";
3. Оценка уровня знаний и умений слушателей по выполнению приемов борьбы лежа:
 - удержаний - сбоку, сверху, поперек, со стороны головы, со стороны плеча;
 - болевые приемы - узел ногой, узел поперек, рычаг локтя через бедро.

Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов борьбы стоя и лежа.

Литература: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.5; 2.7; 2.13.

О.Ф.П и СПОРТ ИГРЫ - III**ЗАНЯТИЕ N 30**

Тема: 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Теоретические основы и правила игры в волейбол.
4. Обучение технике действий волейболиста:
 - стойки;
 - перемещение;
 - передачи;
5. Двухсторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.

Задание на самоподготовку: Совершенствование специально-беговых упражнений.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

ЗАНЯТИЕ N 31

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование техники действий волейболиста:
 - стойки;
 - перемещение;
 - передачи;
3. Обучение техники владения мячом:
 - подачи
 - нападающие удары;
 - блокирование.
4. Двухсторонняя игра в волейбол.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники владения мячом.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

ЗАНЯТИЕ N 32

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование техники владения мячом:
 - подачи
 - нападающие удары;
 - блокирование.
3. Двухсторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники владения мячом.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

ЗАНЯТИЕ N 33

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование техники владения мячом:
3. Двухсторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники владения мячом.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

IV С Е М Е С Т Р ПЛАВАНИЕ - IV

План практических занятий для слушателей, усвоивших простейшие навыки плавания.

ЗАНЯТИЕ N 1

Тема: 1

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения пловца:
 - "скольжение" на груди с работой ног при плавании способом кроль на груди;
 - "скольжение" на спине с работой ног при плавании способом кроль на спине.
 - перевороты на бок, спину, вокруг продольной оси в движении.
2. Координация работы рук и ног с дыханием при плавании способом кроль на груди.
3. Проплывание дистанции 100 метров различными способами.

Задание на самоподготовку: совершенствование координация работы рук и ног с дыханием при плавании способом кроль на груди.

Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ЗАНЯТИЕ N 2

Тема: 1

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения пловца:
 - "скольжение" на груди с работой ног при плавании способом кроль на груди;
 - "скольжение" на спине с работой ног при плавании способом кроль на спине.
 - перевороты на бок, спину, вокруг продольной оси в движении.
2. Координация работы рук и ног с дыханием при плавании способом кроль на груди.
3. Обучение техники поворота способом - "маятник":
 - подплывание к стенке бассейна и касание ее рукой;
 - группировка с последующей опорой ног о стенку бассейна;
 - отталкивание ногами от стенки бассейна, с последующим поворотом туловища на грудь.
4. Проплывание дистанции 200 метров различными способами.

Задание на самоподготовку: совершенствование техники поворота способом - "маятник".

Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ЗАНЯТИЕ N 3

Тема: 1

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения пловца.
2. Совершенствование работы рук и ног в согласовании с дыханием в плавании способом кроль на груди.
3. Совершенствование техники поворота способом - "маятник".
4. Обучение техники стартового прыжка:
 - предварительная команда - исходное положение /встать на задний край стартовой тумбы/;
 - "на старт" - постановка ног на передний край тумбы /пальцами ног захватить край стартовой тумбы/;изменение положения тела - ноги согнуть в коленях, руки отвести назад;
 - "марш" - подача корпуса вперед; толчок ног, с одновременным взмахом рук вперед - вверх;
 - фаза полета; вход в воду, с последующим "скольжением" под поверхностью воды.
5. Плавание 100-200 метров без учета времени, с использованием ранее изученных способов плавания.

Задание на самоподготовку: совершенствование техники стартового прыжка.

Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ЗАНЯТИЕ N 4

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения пловца.
2. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.
3. Совершенствование техники стартового прыжка.
4. Действия по спасению утопающего и оказание первой доврачебной помощи:
 - подплывание к тонущему;
 - освобождение от захватов;
 - транспортировка и оказание помощи;
 - приемы доставания со дна.
5. Плавание 100 м без учета времени.

Задание на самоподготовку: совершенствование действий по спасению утопающего и оказанию первой доврачебной помощи.

Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ПЛАВАНИЕ - IV

План практических занятий для не умеющих плавать

ЗАНЯТИЕ N 1

Тема: 1

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения при обучении плаванию:
 - передвижения по дну;
 - погружение в воду;
 - упражнения для освоения выдоха в воду;
 - всплытие;
 - "скольжение" по поверхности воды.
 2. Работа ног при плавании способом кроль на груди.
 3. "Скольжение" на груди, с опорой рук о поплавок и работой ног в плавании способом кроль на груди.
- Задание на самоподготовку: совершенствование работы ног при плавании способом кроль на груди.
- Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ЗАНЯТИЕ N 2

Тема: 1

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения при обучении плаванию.
 2. Совершенствование работы ног в плавании способом кроль на груди.
 3. Работа рук в плавании способом кроль на груди:
 - гребки руками способом кроль на груди без выноса рук из воды;
 - поочередные гребки одной рукой-другая опирается о поплавок;
 - гребки руками - поплавок в ногах.
- Задание на самоподготовку: совершенствование работы рук при плавании способом кроль на груди.
- Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ЗАНЯТИЕ N 3

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения при обучении плаванию.
 2. Совершенствование работы рук и ног в плавании способом кроль на груди, с опорой о поплавок.
 3. Обучение работе рук в сочетании с выдохом в воду.
 4. Плавание способом кроль на груди, с опорой ногами о поплавок, в сочетании с выдохом в воду.
 5. Координация движений рук и ног при плавании способом кроль на груди.
- Задание на самоподготовку: совершенствование согласованности дыхания с работой рук при плавании способом кроль на груди;
- Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ЗАНЯТИЕ N 4

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения при обучении плаванию.
2. Совершенствование работе рук в сочетании с выдохом в воду.
3. Плавание способом кроль на груди, с опорой ногами о поплавок, в сочетании с выдохом в воду.
4. Координация движений рук и ног при плавании способом кроль на груди.
5. Первая доврачебная помощь пострадавшему, оказываемая на берегу.

Задание на самоподготовку: совершенствование согласованности дыхания с работой рук при плавании способом кроль на груди; совершенствование первой доврачебной помощи, оказываемой на берегу.

Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ – IV**ЗАНЯТИЕ N 5**

Тема N 3,4,8

Практическое - 2 часа.

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование освобождений от захватов и обхватов.
 3. Способы наружного осмотра под болевым воздействием:
 - стоящего противника;
 - лежащего противника.
 4. У.Т.С.: совершенствование изъятия оружия при ударах сверху, снизу.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование наружного осмотра под болевым воздействием.
- Литература: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.14; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 6

Тема N 4,7,8

Практическое - 2 часа.

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование наружного осмотра под болевым воздействием.
 3. Защита и обезоруживание противника при попытках достать оружие из:
 - а/ кармана одежды; б/ голенища сапога, валенка;
 - в/ взять со стола; г/ поднять оружие с земли.
 4. У.Т.С.: совершенствование изъятия оружия при ударах прямо- "тычком", наотмашь, сбоку.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование защиты и обезоруживания противника при попытках достать оружие из кармана одежды, голенища сапога, взять оружие со стола, поднять оружие с земли.
- Литература: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.14; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 7

Тема N 1,7,8,10.

Практическое - 2 часа.

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование защиты и обезоруживания противника при попытках достать оружие из кармана одежды, голенища сапога, взять оружие со стола, поднять оружие с земли.
 3. Помощь при захватах и обхватах сотрудника противником.
 4. У.Т.С. по заданию: выполнение болевого приема после освобождения от обхвата туловища без одновременного захвата рук при подходе спереди и сзади.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование помощи при захватах и обхватах сотрудника противником.
- Литература: 1.3; 1.4; 1.21; 1.22; 2.14; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 8

Тема N 4,7,10

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование помощи при захватах и обхватах сотрудника противником.
 3. Помощь при защите от ударов противника, вооруженного ножом, палкой.
 4. У.Т.С.: совершенствование изъятия оружия /нож, палка/ при ударах сверху, снизу, сбоку.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование помощи при защите от ударов противника, вооруженного ножом, палкой.
- Литература: 1.3; 1.4; 1.21; 1.22; 2.14; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 9

Тема N 4,10

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование помощи при защите от ударов противника, вооруженного ножом, палкой.
3. Помощь при угрозе огнестрельным оружием.
4. У.Т.С.: совершенствование изъятия оружия /нож, палка/ при ударах - прямо-"тычком", наотмашь.

Задание на самоподготовку: Совершенствование помощи при угрозе огнестрельным оружием.

Литература: 1.3; 1.4; 1.21; 1.22; 2.14; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 10

Тема N 7,8,10

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование по темам:
 - способы наружного осмотра;
 - защита и обезоруживание противника при попытках достать оружие из кармана одежды, голенища сапога, взять оружие со стола, поднять оружие с земли;
 - помощь: при обхватах и захватах сотрудника противником, при защите от нанесения ударов, при угрозе огнестрельным оружием.

Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов и действий, не полностью доведенных до автоматизма.

Литература: 1.3; 1.4; 1.21; 1.22; 2.14; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 11

Тема N 7,8,10

Контрольное - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Оценка уровня знаний и умений слушателей по темам:
 - способы наружного осмотра;
 - защита и обезоруживание противника при попытках достать оружие из кармана одежды, голенища сапога, взять оружие со стола, поднять оружие с земли;
 - помощь: при обхватах и захватах сотрудника противником, при защите от нанесения ударов, при угрозе огнестрельным оружием.

Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов и действий, получивших низкую оценку на контрольном занятии.

Литература: 1.3; 1.4; 1.21; 1.22; 2.14; 2.16.

БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА – IV**ЗАНЯТИЕ N 12**

Тема 1.4

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование ударов руками, ногами и ножом.
3. Обучение защитным действиям от ударов ножом - сверху, сбоку, снизу прямо-"тычком", наотмашь, с последующими контрударами.
4. У.Т.Б. Совершенствование комбинации ударов ногами, руками и защитных действий от ударов ножом в парах - 3х2 мин.

Задание на самоподготовку: Совершенствование защитных действий от ударов ножом - сверху, снизу, сбоку, прямо-"тычком", наотмашь, с последующими контрударами.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 13

Тема 1,5

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование защитных действий от ударов ножом - сверху, снизу, сбоку, прямо-"тычком", наотмашь, с последующими контрударами.
3. Обучение защитным действиям, с помощью резиновой палки от ударов: руками, ногами, ножом.
4. У.Т.Б. Совершенствование комбинации ударов руками, ногами и защитных действий с помощью резиновой палки от ударов руками, ногами и ножом в парах.

Задание на самоподготовку: Совершенствование защитных действий, с помощью резиновой палки.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 14

Тема 1,4,5,7

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование защитных действий, с помощью резиновой палки от ударов: руками, ногами, ножом.
3. Обучение защитным действиям ножом от ударов противника, вооруженного ножом, палкой.
4. У.Т.Б. Совершенствование комбинаций ударов руками, ногами и защитных действий.

Задание на самоподготовку: совершенствование защитных действий ножом от ударов ножом, палкой; совершенствование выбивания оружия.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 15

Тема 1,4,7,8

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование защитных действий ножом от ударов противника вооруженного ножом, палкой.
3. Выбивание оружия при ударах ножом:

| | | |
|------------|--------------|--------------------|
| а/ сверху; | в/ снизу; | |
| б/ сбоку; | г/ наотмашь; | д/ прямо-"тычком". |
4. У.Т.Б. Совершенствование комбинаций ударов руками, ногами и защитных действий.

Задание на самоподготовку: Совершенствование защитных действий при нападении противника, вооруженного холодным оружием "нож во 2-ой позиции".

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 16

Тема 1,8

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП. 2. Совершенствование выбивания оружия при ударах ножом.
 3. Обучение защитным действиям при нападении противника, вооруженного холодным оружием "нож во 2-ой позиции" /когда удар ножом готовится к нанесению после серии ударов руками и ногами/.
 4. Контрольные спарринги по правилам рукопашного боя - 2х3 мин.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование комбинаций ударов руками и ногами.
Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 17

Тема 1,8

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование защитных действий от ударов ножом - сверху, сбоку, снизу прямо-"тычком", наотмашь, с последующими контрударами.
 3. Совершенствование защитных действий, с помощью резиновой палки от ударов: руками, ногами, ножом.
 4. Совершенствование выбивания оружия при ударах ножом.
 5. Совершенствование комбинации ударов руками, ногами и защитных действий в парах; защитных действий при нападении противника, вооруженного холодным оружием "нож во 2-ой позиции".
- Задание на самоподготовку: Совершенствование комбинаций ударов руками и ногами.
Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 18

Тема 1,4,5,7

Контрольное - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Оценка уровня знаний и умений слушателей по выполнению:
 - защитных действий ножом от ударов противника, вооруженного ножом, палкой;
 - защитных действий от ударов ножом, с последующими контрударами;
 - защитных действий, с помощью резиновой палки от ударов руками, ногами, ножом и другими предметами;
 - выбивание оружия при ударах ножом сверху, сбоку, снизу, прямо-"тычком", наотмашь.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов и действий по которым получены низкие оценки на контрольном занятии.
Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА и О.Ф.П. - IV

ЗАНЯТИЕ 19

Тема 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Специально-беговые упражнения:
 - семенящий бег;
 - бег с высоким подниманием бедра;
 - бег с захлестыванием голени назад;
 - легкоатлетические прыжковые упражнения;
 - ускоренный бег.
 3. Упражнения восстановительного характера.
 4. Упражнения силового характера.
 5. Равномерный бег на 2000 метров.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование техники бега с низкого старта.
Литература: 1.1; 1.2; 1.3; 1.5; 1.6; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 20

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
 3. Совершенствование скоростных качеств и техники поворотов на 180 градусов в условиях сдачи контрольного норматива - челночный бег 10x10; подтягивание на перекладине или комплексно-силовое упражнение.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.
Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 21

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
 3. Совершенствование скоростных качеств в условиях сдачи контрольного норматива - бег 100 м.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.
Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 22

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
 3. Совершенствование выносливости в условиях сдачи контрольного норматива в беге на 1000 м.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.
Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 23

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование выносливости в условиях сдачи контрольного норматива в беге на 3000 м.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ БОРЬБЫ – IV**ЗАНЯТИЕ N 24**

Тема 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование: броски - подхват под одну и две ноги; боковой, передний переворот; зацеп изнутри; через спину, с захватом руки на плечо; через плечи "мельница".
3. Обучение: удушающие приемы - плечом и предплечьем при подходе сзади, "рычагом", "двойное удушение"; способы выведения из бессознательного состояния.
4. У.Т.С. на выполнение бросков - подхват под одну и две ноги; боковой, передний переворот; зацеп изнутри; через спину, с захватом руки на плечо; через плечи "мельница".

Задание на самоподготовку: Совершенствование удушающих приемов - плечом и предплечьем при подходе сзади, "рычагом", "двойное удушение"; способы выведения из бессознательного состояния.

Литература: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.1; 2.5; 2.14.

ЗАНЯТИЕ N 25

Тема 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование удушающих приемов - плечом и предплечьем при подходе сзади, "рычагом", "двойное удушение"; способов выведения из бессознательного состояния.
3. Обучение: удушающие приемы с использованием одежды - "петлей", "скрестно", "галстуком".
4. У.Т.С. на выполнение удушающих приемов - плечом и предплечьем при подходе сзади, "рычагом", "двойное удушение".

Задание на самоподготовку: Совершенствование удушающих приемов с использованием одежды - "петлей", "скрестно", "галстуком".

Литература: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.1; 2.5; 2.14.

ЗАНЯТИЕ N 26

Тема 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование удушающих приемов: "скрестно", "петлей", "галстуком".
3. Обучение: уходы от попыток проведения болевых приемов лежа, пере-вороты противника:
 - рычаг локтя, с захватом руки между ног - через мост;
 - ущемление ахиллова сухожилия - с тягой за отворот на себя;
 - ущемление икроножной мышцы - перевороты в правую, левую стороны;
 - рычаг локтя через бедро, узел ногой - перевороты через себя, отжиманием головы ногой;
 - перевороты противника - "рычагом", "замком", скручиванием тела.
4. У.Т.С. на выполнение удушающих приемов: "скрестно", "петлей", "галстуком".

Задание на самоподготовку: Совершенствование удушающих приемов.

Литература: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.3; 2.4; 2.6; 2.14.

ЗАНЯТИЕ N 27

Тема 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.

2. Совершенствование уходов от попыток проведения болевых приемов лежа, переворотов противника:

- рычаг локтя с захватом руки между ног - через мост;
- ущемление ахиллова сухожилия - с тягой за отворот куртки противника "на себя";
- ущемление икроножной мышцы - перевороты в правую, левую стороны;
- рычаг локтя через бедро, узел ногой - перевороты через себя, отжиманием головы ногой;
- перевороты противника - "рычагом", "замком", скручиванием тела.

3. Обучение защите от попыток проведения удушающих приемов:

- плечом и предплечьем, "рычагом", "двойное удушение" - бросок через спину, с захватом руки на плечо; бросок через плечи "мельница";
- "скрестно" - бросок через бедро;
- "петлей" - бросок через бедро, скручивание руки наружу;
- "галстуком" - бросок, с захватом двух ног спереди.

4. У.Т.С. на выполнение уходов от попыток проведения болевых приемов лежа, переворотов противника:

- рычаг локтя, с захватом руки между ног - через мост;
- ущемление ахиллова сухожилия - с тягой за отворот куртки противника "на себя";
- ущемление икроножной мышцы - перевороты в правую, левую стороны;
- рычаг локтя через бедро, узел ногой - перевороты через себя, отжиманием головы ногой;
- перевороты противника - "рычагом", "замком", скручиванием тела.

Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов борьбы лежа.

Литература: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.3; 2.4; 2.6; 2.14.

ЗАНЯТИЕ N 28

Тема 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование защиты от удушающих приемов /плечом и пред-плечьем, "рычагом", "двойное удушение", "скрестно", "петлей", "галстуком"/.
3. Обучение освобождению при попытке обхватить туловище при подходе:
 - спереди с руками - бросок через бедро;
 - сзади с руками - бросок через спину, с захватом руки на плечо;
 - спереди без рук - бросок - подхват под две ноги; через бедро, с захватом за пояс сверху;
 - сзади без рук - бросок через спину, с захватом руки под плечо.
4. У.Т.С. на выполнение защиты от удушающих приемов /плечом и пред-плечьем, "рычагом", "двойное удушение", "скрестно", "петлей", "галстуком"/.

Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов борьбы стоя и лежа.

Литература: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.5; 2.6; 2.14.

ЗАНЯТИЕ N 29

Тема 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование по темам:
 - 2.1. Удушающие приемы:
 - плечом и предплечьем при подходе сзади;
 - "рычагом" и "двойное удушение";
 - "петлей", "скрестно", "галстуком".
 - 2.2. Уходы от попыток проведения болевых приемов лежа:
 - рычаг локтя, с захватом руки между ног - через мост;
 - ущемление ахиллова сухожилия - с тягой за отворот "на себя";
 - ущемление икроножной мышцы - перевороты в левую и правую стороны;

- рычаг локтя через бедро, узел ногой - переворот через себя, отжиманием головы ногой;
 - перевороты противника - "рычагом", "замком", скручиванием тела.
- 2.3. Защита от попыток проведения удушающих приемов:
- плечом и предплечьем при подходе сзади, "рычагом" и "двойное удушение" - бросок через спину, с захватом руки на плечо; бросок через плечи "мельница";
 - "скрестно" - бросок через бедро;
 - "петлей" - бросок через бедро, скручивание руки наружу;
 - "галстуком" - бросок, с захватом двух ног спереди.
- 2.4. Освобождение при попытке обхватить туловище при подходе:
- спереди с руками - бросок через бедро;
 - сзади с руками - бросок через спину, с захватом руки на плечо;
 - спереди без рук - бросок - подхват под две ноги; через бедро, с захватом за пояс сверху;
 - сзади без рук - бросок через спину, с захватом руки под плечо.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов и действий.
- Литература: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.14.

ЗАНЯТИЕ N 30

Тема 1,2,3

Контрольное - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Оценка знаний и умений слушателей по темам:
 - 2.1. Удушающие приемы:
 - плечом и предплечьем при подходе сзади;
 - "рычагом" и "двойное удушение";
 - "петлей", "скрестно", "галстуком".
 - 2.2. Уходы от попыток проведения болевых приемов лежа:
 - рычаг локтя, с захватом руки между ног - через мост;
 - ущемление ахиллова сухожилия - с тягой за отворот "на себя";
 - ущемление икроножной мышцы - перевороты в левую и правую стороны;
 - рычаг локтя через бедро, узел ногой - переворот через себя, отжиманием головы ногой;
 - перевороты противника - "рычагом", "замком", скручиванием тела.
 - 2.3. Защита от попыток проведения удушающих приемов:
 - плечом и предплечьем при подходе сзади, "рычагом" и "двойное удушение" - бросок через спину, с захватом руки на плечо; бросок через плечи "мельница";
 - "скрестно" - бросок через бедро;
 - "петлей" - бросок через бедро, скручивание руки наружу;
 - "галстуком" - бросок, с захватом двух ног спереди.
 - 2.4. Освобождение при попытке обхватить туловище при подходе:
 - спереди с руками - бросок через бедро;
 - сзади с руками - бросок через спину, с захватом руки на плечо;
 - спереди без рук - бросок - подхват под две ноги; через бедро, с захватом за пояс сверху;
 - сзади без рук - бросок через спину, с захватом руки под плечо.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов и действий, получивших неудовлетворительные оценки на контрольном занятии.
- Литература: 1.3; 1.4; 1.18; 1.22; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.14.

СПОРТ ИГРЫ - IV**ЗАНЯТИЕ N 31**

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование техники действий волейболиста:
 - стойки;
 - перемещение;
 - передачи;
 3. Обучение тактике игры:
 - индивидуальные действия;
 - групповые действия.
 4. Двухсторонняя игра в волейбол.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование техники владения мячом.
Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

ЗАНЯТИЕ N 32

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Обучение технике владения мячом:
 - подачи
 - нападающие удары;
 - блокирование.
 3. Совершенствование тактики игры:
 - индивидуальные действия;
 - групповые действия.
 4. Двухсторонняя игра в волейбол.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование техники владения мячом.
Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

ЗАНЯТИЕ N 33

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование техники владения мячом:
 - подачи
 - нападающие удары;
 - блокирование.
 3. Совершенствование тактики игры:
 - индивидуальные действия;
 - групповые действия.
 4. Двухсторонняя игра в волейбол.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование техники владения мячом.
Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

**Ш К У Р С
V С Е М Е С Т Р**

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И О.Ф.П. - V

ЗАНЯТИЕ N 1

Тема: 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование техники бега с низкого старта.
3. Совершенствование выносливости в беге на 3000 м в равномерном темпе.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники бега с низкого старта, выносливости.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 2

Тема: 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование техники поворота на 180` градусов в челночном беге - 10x10 м.
3. Совершенствование выносливости в беге на 3000 м в равномерном темпе.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники поворотов на 180` градусов в челночном беге - 10x10 м., техники бега на средние дистанции.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 3

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование скоростных качеств в условиях сдачи контрольного норматива в беге на 100 м.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 4

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование выносливости в условиях сдачи контрольного норматива - бег 1000 м.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 5

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование скоростных качеств и техники поворотов на 180 градусов в условиях сдачи контрольного норматива - челночный бег 10x10 м.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 6

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование выносливости в условиях сдачи контрольного норматива в беге на 3000 м.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 7

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование силовых качеств в условиях сдачи контрольного норматива - подтягивание на перекладине или комплексно-силовое упражнение.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 8

Тема: 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование выносливости в беге на 3000 м. в равномерном темпе.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ БОРЬБЫ - V**ЗАНЯТИЕ N 9**

Тема 1,3,5

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование: броски - через спину, с захватом руки на плечо; через бедро; передняя и задняя подножки; передний переворот.
 3. Обучение: защита от удара ножом сверху - бросок через спину, с захватом руки на плечо; бросок через бедро.
 4. УТС на выполнение бросков - через спину, с захватом руки на плечо; через бедро; подхват; скручивание руки наружу.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование защиты от удара ножом сверху, с выполнением бросков через спину, с захватом руки на плечо; через бедро.
- Литература: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 10

Тема 1,3,4

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование: защита от удара ножом сверху – бросок через спину, с захватом руки на плечо; бросок через бедро.
 3. Обучение: защита от удара ножом снизу - скручивание руки наружу; бросок-подхват под две ноги; бросок через спину, с захватом руки на плечо.
 4. УТС на выполнение скручивания руки наружу, бросков - подхват под две ноги; через спину, с захватом руки на плечо.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование защиты от удара ножом снизу, с выполнением скручивания руки наружу, бросков - подхват под две ноги; через спину, с захватом руки на плечо.
- Литература: 1.3; 1.6; 1.19; 1.22; 2.1; 2.3; 2.4; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 11

Тема 1,3,4

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование: защита от удара ножом снизу - скручивание руки наружу; бросок - подхват под две ноги, через спину, с захватом руки на плечо.
 3. Обучение: защита от удара ножом сбоку - бросок через бедро; через спину, с захватом руки на плечо; через голову, с упором стопы в живот.
 4. УТС на выполнение бросков - через спину, с захватом руки на плечо; через бедро, после выполнения защитных действий при ударе ножом сверху.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование защиты от удара ножом сбоку, с выполнением бросков - через бедро; через спину, с захватом руки на плечо; через голову, с упором стопы в живот.
- Литература: 1.1; 1.3; 1.19; 1.22; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 12

Тема 1,3,4

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование: защиты от удара ножом сбоку - бросок через бедро; бросок через спину, с захватом руки на плечо; бросок через голову, с упором стопы в живот.
3. Обучение: защита от удара ножом наотмашь - броски - подхват, подсечка, скручивание руки наружу.

4. УТС на выполнение скручивания руки наружу, бросков - подхват под две ноги; через спину, с захватом руки на плечо, после выполнения защитных действий от удара ножом снизу.

Задание на самоподготовку: Совершенствование защиты от удара ножом наотмашь, с выполнением бросков- подхват, подсечка, скручивание руки наружу.

Литература: 1.3; 1.19; 1.22; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 13

Тема 1,3,4

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование защиты от удара ножом наотмашь – броски подхват, подсечка, скручивание руки наружу.
3. Обучение: защита от удара ножом прямо в грудь "тычком"- скручивание руки наружу; бросок - подхват; через спину, с захватом руки на плечо.
4. УТС на выполнение бросков -через бедро; через спину, с захватом руки на плечо; через голову, с упором стопы в живот, после выполнения защитных действий от удара ножом сбоку.

Задание на самоподготовку: Совершенствование защиты от удара ножом прямо в грудь - "тычком" - броски подхват; через спину, с захватом руки на плечо.

Литература: 1.3; 1.19; 1.22; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 14

Тема 1,3,4

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование защитных действий от ударов ножом:
 - 2.1. сверху - бросок через спину, с захватом руки на плечо; бросок через бедро.
 - 2.2. сбоку - бросок через бедро; бросок через спину, с захватом руки на плечо; бросок через голову, с упором стопы в живот.
 - 2.3. снизу - скручивание руки наружу; броски - подхват под две ноги; через спину, с захватом руки на плечо.
 - 2.4. наотмашь - броски - подхват, подсечка, скручивание руки наружу.
 - 2.5. прямо в грудь "тычком" - скручивание руки наружу; рычаг руки внутрь; бросок-подхват, через спину, с захватом руки на плечо.

Задание на самоподготовку: Совершенствование пройденного материала.

Литература: 1.3; 1.18; 1.19; 1.22; 2.14; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 15

Тема 1,3,4

Контрольное - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Оценка уровня знаний и умений слушателей по проведению защитных действий от ударов ножом:
 - 2.1. сверху - бросок через спину, с захватом руки на плечо; бросок через бедро.
 - 2.2. сбоку - бросок через бедро; бросок через спину, с захватом руки на плечо; бросок через голову, с упором стопы в живот.
 - 2.3. снизу - скручивание руки наружу; броски - подхват под две ноги; через спину, с захватом руки на плечо.
 - 2.4. наотмашь - броски - подхват, подсечка, скручивание руки наружу.
 - 2.5. прямо в грудь "тычком" - скручивание руки наружу; рычаг руки внутрь; бросок-подхват, через спину, с захватом руки на плечо.

Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов и действий, по которым получены неудовлетворительные оценки на контрольном занятии.

Литература: 1.3; 1.18; 1.19; 1.22; 2.14; 2.16.

САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ - V**ЗАНЯТИЕ N 16**

Тема 4,10

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование помощи:
 - при захватах и обхватах;
 - от нанесения ударов;
 - при угрозе огнестрельным оружием.
 3. Защитные действия, с использованием подручных средств (веревка, галстук, полотенце и т.д.) при нанесении противником ударов ножом:
 - сверху;
 - снизу.
 4. Учебно-тренировочная схватка: совершенствование изъятия оружия при нанесении противником ударов ножом - сверху, снизу, сбоку.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование защитных действий, с использованием подручных средств при нанесении противником ударов ножом сверху и снизу.
- Литература: 1.3; 1.6; 1.22; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 17

Тема 4

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование защиты от ударов ножом сверху и снизу, с использованием подручных средств - веревка, галстук, поясной ремень, полотенце и т.д.
 3. Защитные действия, с использованием подручных средств (веревка, галстук, полотенце и т.д.) при нанесении противником ударов ножом:
 - сбоку;
 - наотмашь.
 4. Учебно-тренировочная схватка: совершенствование защитных действий, с использованием подручных средств при нанесении противником ударов ножом сверху и снизу.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование защитных действий, с использованием подручных средств при нанесении противником ударов ножом сбоку и наотмашь.
- Литература: 1.3; 1.6; 1.22; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 18

Тема 4

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование защиты от ударов ножом сбоку и наотмашь, с использованием подручных средств - веревка, галстук, полотенце и т.д.
 3. Защитные действия, с использованием подручных средств при нанесении противником ударов ножом прямо "тычком" - в голову или грудь.
 4. Учебно-тренировочная схватка: совершенствование защитных действий, с использованием подручных средств при нанесении противником ударов ножом сбоку и наотмашь.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование защитных действий, с использованием подручных средств при нанесении противником ударов ножом прямо "тычком" - в голову или грудь.
- Литература: 1.3; 1.6; 1.22; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 19

Тема 4,9

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование защитных действий, с использованием подручных средств при нанесении противником ударов ножом прямо - "тычком" в голову или грудь.
3. Задержание правонарушителя двумя и тремя сотрудниками.
4. Учебно-тренировочная схватка: совершенствование защитных действий, с использованием подручных средств при нанесении противником ударов ножом прямо - "тычком" в голову или грудь.

Задание на самоподготовку: Совершенствование задержания правонарушителя двумя и тремя сотрудниками.

Литература: 1.3; 1.6; 1.22; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 20

Тема 4,9

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование задержания правонарушителя двумя и тремя сотрудниками.
3. Групповые задержания (двое правонарушителей против трех сотрудников; трое против четырех).
4. Учебно-тренировочная схватка: совершенствование защитных действий, с использованием подручных средств - веревка, галстук, полотенце и т.д. при нанесении противником ударов ножом - сверху, сбоку, снизу, наот-машь, прямо - "тычком".

Задание на самоподготовку: Совершенствование групповых задержаний.

Литература: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 21

Тема 2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование:
 - использования подручных средств при защите от удара ножом:

| | | |
|------------|--------------|----------------------|
| а) сверху; | в) сбоку; | д) прямо - "тычком". |
| б) снизу; | г) наотмашь; | |

Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов и действий, не полностью доведенных до автоматизма.

Литература: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 22

Тема 2

Контрольное - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Оценка уровня знаний и умений слушателей по теме:
 - использование подручных средств при защите от удара ножом:

| | | |
|------------|--------------|----------------------|
| а) сверху; | в) сбоку; | д) прямо - "тычком". |
| б) снизу; | г) наотмашь; | |

Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов и действий, получивших низкую оценку на контрольном занятии.

Литература: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16.

БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА - V

ЗАНЯТИЕ N 23

Тема 1

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Обучение комбинациям ударов руками, ногами и защитных действий в парах:
 - противник наносит удар левой рукой - боковой в голову:
 - Защитные действия: "нырок" вправо, серийные контрудары в голову, затем захват руками за шею и удар коленом в пах, живот;
 - противник наносит удар правой рукой - прямой в голову:
 - Защитные действия: уклон влево, серийные контрудары в голову, затем захват руками за шею и удар коленом в пах, живот;
3. УТБ: совершенствование защитных действий и ударов руками, ногами в парах-уклон влево-вправо от прямых ударов левой, правой рукой в голову, с последующей контратакой в голову, туловище.

Задание на самоподготовку: Совершенствование комбинаций ударов руками, ногами и защитных действий в парах.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 24

Тема 1

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование комбинаций ударов руками, ногами и защитных действий в парах.
3. Обучение комбинациям ударов руками и ногами в передвижении против двух противников, нападающих одновременно.
4. УТБ: совершенствование защитных действий и ударов руками, ногами в парах- нырком влево-вправо от боковых ударов левой, правой рукой в голову, с последующей контратакой в голову, туловище.

Задание на самоподготовку: Совершенствование комбинаций ударов руками и ногами в передвижении против двух противников одновременно.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 25

Тема 1.4,8

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование комбинаций ударов руками и ногами в передвижении против двух противников одновременно.
3. Обучение метанию ножа, держа его за ручку, лезвие;
4. Обучение тактике ведения поединка - один сотрудник против двух противников, один сотрудник против трех противников.
5. УТБ: совершенствование комбинаций ударов руками, ногами и защитных действий в парах:
 - контрудары, с уходом назад;
 - защита предплечьем от ударов рукой в туловище, с последующим контрударом.

Задание на самоподготовку: Совершенствование метания ножа, держа его за ручку, лезвие; тактики ведения поединка – один сотрудник против двух противников, один сотрудник против трех противников.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 26

Тема 1,3,4,8

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование метания ножа, держа его за ручку, лезвие; тактики ведения поединка - один сотрудник против двух противников, один сотрудник против трех противников.
 3. Обучение специально-подготовительным упражнениям с автоматом:
 - стойки, дистанции и передвижения с автоматом;
 - удары прикладом, магазином, стволом - прямо-"тычком", сбоку, снизу, влево, вправо, назад;
 - защита, используя автомат от ударов - сверху, сбоку, снизу, "тычком", наотмашь.
 4. УТБ: совершенствование защитных действий и ударов рукой, ногой в парах:
 - противник наносит левой рукой удар- прямой в голову: защитные действия - уклон вправо, контратака в голову правой рукой - сбоку, левым коленом в живот;
 - противник наносит удар ногой в живот: защитные действия - отбив предплечьем, контратака правой-прямой в голову, левой рукой-боковой в голову.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование специально-подготовительных упражнений с автоматом.
Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 27

Тема 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-подготовительных упражнений с автоматом.
3. Обучение действий автоматом и ногой в комбинации:
 - защита от ударов сверху: подставка автоматом - прямой удар носком левой - сбоку-справа, удар прикладом автомата;
 - защита от удара сбоку: подставка автоматом - прямой удар левой стопой, удар стволом вперед;
4. УТБ: совершенствование комбинаций ударов руками, ногами и защитных действий в учебно-тренировочных боях.
Задание на самоподготовку: Совершенствование комбинаций ударов ногой, автоматом.
Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 28

Тема 1,3,4,8

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование:
 - метания ножа;
 - ударов и защиты автоматом;
 - комбинаций ударов рукой, ногой и защитных действий в парах.
 - тактики ведения поединка - один сотрудник против двух противников - один сотрудник против трех противников.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование пройденного материала.
Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 29

Тема 1,3,4,8

Контрольное - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Оценка уровня знаний и умений слушателей по выполнению:
 - метания ножа;
 - ударов и защиты автоматом;
 - комбинаций ударов рукой, ногой и защитных действий в парах.
 - тактики ведения поединка - один сотрудник против двух противников - один сотрудник против трех противников.

Задание на самоподготовку: Совершенствование действий по которым получены низкие оценки на контрольном занятии.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

О.Ф.П и СПОРТ ИГРЫ - V**ЗАНЯТИЕ N 30**

Тема: 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Теоретические основы и правила игры в гандбол.
4. Обучение технике действий гандболиста:
 - стойки;
 - перемещение;
 - передачи;
5. Двухсторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.

Задание на самоподготовку: Совершенствование специально-беговых упражнений.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

ЗАНЯТИЕ N 31

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование техники действий гандболиста:
3. -стойки;
 - перемещение;
 - передачи;
4. Обучение техники владения мячом:
 - передача;
 - ведение;
 - броски.

4. Двухсторонняя игра в валејбол.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники владения мячом.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

ЗАНЯТИЕ N 32

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование техники владения мячом:
 - передача;
 - ведение;
 - броски.
3. Двухсторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники владения мячом.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

ЗАНЯТИЕ N 33

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование техники владения мячом:
 3. Двухсторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование техники владения мячом.
Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

VI СЕМЕСТР ПЛАВАНИЕ - VI

План практических занятий для не умеющих плавать

ЗАНЯТИЕ N 1

Тема: 1

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения при обучении плаванию:
 - передвижения по дну;
 - погружение в воду;
 - упражнения для освоения выдоха в воду;
 - всплытие;
 - "скольжение" по поверхности воды.
 2. Работа ног при плавании способом кроль на груди.
 3. "Скольжение" на груди, с опорой рук о поплавок и работой ног в плавании способом кроль на груди.
- Задание на самоподготовку: совершенствование работы ног при плавании способом кроль на груди.
- Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ЗАНЯТИЕ N 2

Тема: 1

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения при обучении плаванию.
 2. Совершенствование работы ног в плавании способом кроль на груди.
 3. Работа рук в плавании способом кроль на груди:
 - гребки руками способом кроль на груди без выноса рук из воды;
 - поочередные гребки одной рукой-другая опирается о поплавок;
 - гребки руками - поплавок в ногах.
- Задание на самоподготовку: совершенствование работы рук при плавании способом кроль на груди.
- Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ЗАНЯТИЕ N 3

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения при обучении плаванию.
 2. Совершенствование работы рук и ног в плавании способом кроль на груди, с опорой о поплавок.
 3. Обучение работе рук в сочетании с выдохом в воду.
 4. Плавание способом кроль на груди, с опорой ногами о поплавок, в сочетании с выдохом в воду.
 5. Координация движений рук и ног при плавании способом кроль на груди.
- Задание на самоподготовку: совершенствование согласованности дыхания с работой рук при плавании способом кроль на груди;
- Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ЗАНЯТИЕ N 4

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения при обучении плаванию.
2. Совершенствование работе рук в сочетании с выдохом в воду.
3. Плавание способом кроль на груди, с опорой ногами о поплавок, в сочетании с выдохом в воду.
4. Координация движений рук и ног при плавании способом кроль на груди.
5. Первая доврачебная помощь пострадавшему, оказываемая на берегу.

Задание на самоподготовку: совершенствование согласованности дыхания с работой рук при плавании способом кроль на груди; совершенствование первой доврачебной помощи, оказываемой на берегу.

Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ПЛАВАНИЕ - VI
План практических занятий
для слушателей, усвоивших простейшие навыки плавания.

ЗАНЯТИЕ N 1

Тема: 1

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения пловца:
 - "скольжение" на груди с работой ног при плавании способом кроль на груди;
 - "скольжение" на спине с работой ног при плавании способом кроль на спине.
 - перевороты на бок, спину, вокруг продольной оси в движении.
2. Координация работы рук и ног с дыханием при плавании способом кроль на груди.
3. Проплывание дистанции 100 метров различными способами.

Задание на самоподготовку: совершенствование координация работы рук и ног с дыханием при плавании способом кроль на груди.

Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ЗАНЯТИЕ N 2

Тема: 1

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения пловца:
 - "скольжение" на груди с работой ног при плавании способом кроль на груди;
 - "скольжение" на спине с работой ног при плавании способом кроль на спине.
 - перевороты на бок, спину, вокруг продольной оси в движении.
2. Координация работы рук и ног с дыханием при плавании способом кроль на груди.
3. Обучение техники поворота способом - "маятник":
 - подплывание к стенке бассейна и касание ее рукой;
 - группировка с последующей опорой ног о стенку бассейна;
 - отталкивание ногами от стенки бассейна, с последующим поворотом туловища на грудь.
4. Проплывание дистанции 200 метров различными способами.

Задание на самоподготовку: совершенствование техники поворота способом - "маятник".

Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ЗАНЯТИЕ N 3

Тема: 1

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения пловца.
2. Совершенствование работы рук и ног в согласовании с дыханием в плавании способом кроль на груди.
3. Совершенствование техники поворота способом - "маятник".
4. Обучение техники стартового прыжка:
 - предварительная команда - исходное положение /встать на задний край стартовой тумбы/;
 - "на старт" - постановка ног на передний край тумбы /пальцами ног захватить край стартовой тумбы/;изменение положения тела - ноги согнуть в коленях, руки отвести назад;
 - "марш" - подача корпуса вперед; толчок ног, с одновременным взмахом рук вперед - вверх; фаза полета; вход в воду, с последующим "скольжением" под поверхностью воды.
5. Плавание 100-200 метров без учета времени, с использованием ранее изученных способов плавания.

Задание на самоподготовку: совершенствование техники стартового прыжка.

Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ЗАНЯТИЕ N 4

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные упражнения пловца.
2. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.
3. Совершенствование техники стартового прыжка.
4. Действия по спасению утопающего и оказание первой доврачебной помощи:
 - подплывание к тонущему;
 - освобождение от захватов;
 - транспортировка и оказание помощи;
 - приемы доставания со дна.
5. Плавание 100 м без учета времени.

Задание на самоподготовку: совершенствование действий по спасению утопающего и оказанию первой доврачебной помощи.

Литература: 1.3; 1.4; 1.15.

ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ БОРЬБЫ – VI

ЗАНЯТИЕ N 5

Тема 1,2,3,4

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование защитных действий от удара ножом:
 - сверху - бросок через спину, с захватом руки на плечо; бросок через бедро;
 - сбоку - бросок через бедро; бросок через спину, с захватом руки на плечо; бросок через голову, с упором стопы в живот;
 - снизу - скручивание руки наружу; броски - подхват под две ноги; через спину, с захватом руки на плечо;
 - наотмашь - броски - подхват, подсечка, скручивание руки наружу;
 - прямо в грудь-"тычком" - скручивание руки наружу; бросок-подхват; через спину, с захватом руки на плечо.
 3. Обучение: переход с болевого приема лежа - с ущемления икроножной мышцы, на загиб руки за спину.
 4. У.Т.С. на выполнение бросков - подхват, подсечка, скручивание руки наружу, после выполнения защитных действий при ударе ножом наотмашь.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование перехода с болевого приема лежа - с ущемления икроножной мышцы, на болевой прием - загиб руки за спину.
- Литература: 1.3; 1.18; 1.19; 1.22; 2.14; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 6

Тема 1,2,3,4

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование перехода с болевого приема лежа - с ущемления икроножной мышцы, на загиб руки за спину.
 3. Обучение переходу с болевых приемов лежа на удушающие приемы: с ущемления ахиллова сухожилия на удушающий прием "скрестно"; с ущемления икроножной мышцы на удушающий прием - "рычагом" или двойное удушение.
 4. У.Т.С. на выполнение приемов - скручивания руки наружу; бросков - подхват; через спину, с захватом руки на плечо, после выполнения защитных действий при ударе ножом в грудь - "тычком".
- Задание на самоподготовку: Совершенствование переходов с болевых приемов лежа на удушающие приемы - с ущемления ахиллова сухожилия - на удушающий прием - "скрестно"; с ущемления икроножной мышцы - на удушающий прием - "рычагом" или двойное удушение.
- Литература: 1.1; 1.3; 1.18; 1.19; 1.22; 2.14.

ЗАНЯТИЕ N 7

Тема 1,2,3,4

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование перехода с болевых приемов лежа на удушающие приемы: с ущемления ахиллова сухожилия, на удушающий прием - "скрестно"; с ущемления икроножной мышцы, на удушающий прием - "рычагом" или двойное удушение.
 3. Обучение: уход от удержания сбоку, с последующим переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя через бедро.
 4. У.Т.С. на выполнение бросков и болевых приемов в комбинации.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование ухода от удержания сбоку, с последующим переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя через бедро.

Литература: 1.3; 1.18; 1.19; 1.22; 2.3; 2.4; 2.6.

ЗАНЯТИЕ N 8

Тема 1,2,3,4

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование ухода от удержания сбоку, с последующим переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя через бедро.
3. Обучение: уход от удержания со стороны ног, с последующим переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя, с захватом руки между ног.
4. У.Т.С. на выполнение бросков, болевых и удушающих приемов в комби-нации.

Задание на самоподготовку: Совершенствование ухода от удержания со стороны ног, с последующим переходом на болевой прием лежа – рычаг локтя, с захватом руки между ног.

Литература: 1.3; 1.18; 1.19; 1.22; 2.3; 2.4; 2.6.

ЗАНЯТИЕ N 9

Тема 1,2,3,4

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование ухода от удержания со стороны ног, с последующим переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя, с захватом руки между ног.
3. Обучение: уход от удержания "поперек", с последующим переходом на удушающий прием - "скрестно".
4. У.Т.С. на выполнение бросков и удушающих приемов в комбинации, уходов от удержания.

Задание на самоподготовку: Совершенствование ухода от удержания "поперек", с последующим переходом на удушающий прием - "скрестно".

Литература: 1.3; 1.18; 1.19; 1.22; 2.3; 2.4; 2.6.

ЗАНЯТИЕ N 10

Тема 1,2,3,4

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование:
 - перехода с болевого приема лежа - с ущемления икроножной мышцы, на загиб руки за спину;
 - перехода с болевых приемов лежа на удушающие приемы: с ущемления ахиллова сухожилия на удушающий прием "скрестно"; с ущемления икроножной мышцы на удушающий прием - "рычагом" или двойное удушение;
 - ухода от удержания сбоку, с последующим переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя через бедро;
 - ухода от удержания со стороны ног, с последующим переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя, с захватом руки между ног;
 - ухода от удержания "поперек", с последующим переходом на удушающий прием - "скрестно";

Задание на самоподготовку: Совершенствование пройденных тем.

Литература: 1.3; 1.18; 1.19; 1.22; 2.3; 2.4; 2.6.

ЗАНЯТИЕ N 11

Тема 1,2,3,4

Контрольное - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Оценка уровня знаний и умения слушателей по выполнению:
 - перехода с болевого приема лежа - с ущемления икроножной мышцы, на загиб руки за спину;
 - перехода с болевых приемов лежа на удушающие приемы: с ущемления ахиллова сухожилия на удушающий прием "скрестно"; с ущемления икроножной мышцы на удушающий прием - "рычагом" или двойное удушение;
 - ухода от удержания сбоку, с последующим переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя через бедро;
 - ухода от удержания со стороны ног, с последующим переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя, с захватом руки между ног;
 - ухода от удержания "поперек", с последующим переходом на удушающий прием - "скрестно";

Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов и действий, получивших неудовлетворительные оценки при выборочном контроле знаний и умений слушателей.

Литература: 1.3; 1.18; 1.19; 1.22; 2.3; 2.4; 2.6.

САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ – VI**ЗАНЯТИЕ N 12**

Тема N 4.11

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование защитных действий, с использованием подручных средств при нанесении противником ударов ножом.
3. Обучение тактике проверки документов.

Задание на самоподготовку: Совершенствование тактики проверки документов.

Литература: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 13

Тема N 4,8,11

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование тактических действий при проверке документов.
3. Обучение способам наружного осмотра под угрозой применения огнестрельного оружия:

- лежащего правонарушителя.

4. Учебно-тренировочная схватка: совершенствование изъятия ножа при ударах - сверху, снизу.

Задание на самоподготовку: Совершенствование способов наружного осмотра под угрозой применения огнестрельного оружия - лежащего правонарушителя.

Литература: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 14

Тема N 4,8

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование способов наружного осмотра под угрозой применения огнестрельного оружия :
- лежащего правонарушителя.
3. Обучение способам наружного осмотра под угрозой применения огнестрельного оружия:
 - стоящего правонарушителя.
 5. Учебно-тренировочная схватка: совершенствование изъятия ножа при ударах - прямо - "тычком", сбоку.

Задание на самоподготовку: Совершенствование способов наружного осмотра под угрозой применения огнестрельного оружия - стоящего правонарушителя.

ЗАНЯТИЕ N 15

Тема N 2,4,8.

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование способов наружного осмотра под угрозой применения огнестрельного оружия :
- стоящего правонарушителя.
3. Обучение: способы связывания под болевым воздействием лежащего правонарушителя
- ремнем;
- веревкой;
- шнурком от обуви.
4. Учебно-тренировочная схватка: совершенствование изъятия ножа при ударах - наотмашь.

Задание на самоподготовку: Совершенствование способов связывания под болевым воздействием.

Литература: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 16

Тема N 2,4

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование способов связывания под болевым воздействием:
 - лежащего правонарушителя.
3. Обучение: способы связывания под болевым воздействием стоящего правонарушителя.
 - ремнем;
 - веревкой;
 - шнурком от обуви.
4. Учебно - тренировочная схватка: совершенствование изъятия ножа при ударах - сверху, снизу, прямо "тычком", сбоку, наотмашь.

Задание на самоподготовку: Совершенствование способов связывания под болевым воздействием.

Литература: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 17

Тема N 2,4

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование:
 - тактике проверки документов;
 - способов наружного осмотра под угрозой применения огнестрельного оружия лежащего правонарушителя;
 - способов наружного осмотра под угрозой применения огнестрельного оружия стоящего правонарушителя;
 - способов связывания под болевым воздействием лежащего правонарушителя;
 - способов связывания под болевым воздействием стоящего правонарушителя.

Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов и действий, не полностью доведенных до автоматизма.

Литература: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 18

Тема N 2,4

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Оценка уровня знаний и умений слушателей по выполнению:
 - тактики проверки документов;
 - способов наружного осмотра под угрозой применения огнестрельного оружия лежащего правонарушителя;
 - способов наружного осмотра под угрозой применения огнестрельного оружия стоящего правонарушителя;
 - способов связывания под болевым воздействием лежащего правонарушителя;
 - способов связывания под болевым воздействием стоящего правонарушителя.

Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов и действий, получивших низкую оценку на контрольном занятии.

Литература: 1.3; 1.6; 1.22; 2.14; 2.16.

БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА – VI**ЗАНЯТИЕ N 19**

Тема 1,4,8

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование ударов руками и ногами в комбинации.
3. Обучение защитным действиям от летящих предметов (палка, кирпич и т.д.).
4. УТБ: совершенствование защитных действий от ударов руками, ногами.

Задание на самоподготовку: Совершенствование защитных действий от летящих предметов; тактики в групповом поединке между несколькими сотрудниками и группой правонарушителей.

Литература: 1.3; 1.6; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 20

Тема 1,5,6,8

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование защиты от летящих предметов; тактики в групповом поединке между несколькими сотрудниками и группой правонарушителей.
3. Обучение защитным действиям, с использованием резиновой палки при одновременном нападении двух противников, вооруженных ножом и палкой.
4. УТБ: совершенствование ударов руками и ногами - вольный бой 3х2мин.

Задание на самоподготовку: Совершенствование защитных действий резиновой палкой; тактики ведения рукопашной схватки, со смещением в место, где может быть оказана помощь.

Литература: 1.3; 1.6; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 21

Тема 1,4,5,8

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование защитных действий резиновой палкой при одновременном нападении двух противников, вооруженных ножом, палкой.
3. Обучение тактике в групповом поединке между несколькими сотрудниками и группой правонарушителей.
4. УТБ: совершенствование защитных действий от ударов руками, ногами.

Задание на самоподготовку: Совершенствование защитных действий при одновременном нападении двух противников, вооруженных ножом, палкой.

Литература: 1.3; 1.6; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 22

Тема 1,6,8

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование тактики ведения рукопашной схватки групповом поединке между несколькими сотрудниками и группой правонарушителей.
3. Обучение тактике ведения рукопашной схватки, со смещением в место, где может быть оказана помощь.
4. УТБ: совершенствование ударов руками и ногами - вольный бой 3х2мин.

Задание на самоподготовку: Совершенствование защиты при попытке отбора оружия.

Литература: 1.3; 1.6; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 23

Тема 1,6,8

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование тактики ведения рукопашной схватки, со смещением в место, где может быть оказана помощь.
3. Обучение защите при попытке отбора оружия.
4. УТБ: совершенствование ударов руками и ногами - вольный бой 3х2мин.

Задание на самоподготовку: Совершенствование защиты при попытке отбора оружия.

Литература: 1.3; 1.6; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 24

Тема 4.5.6

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование:
 - защиты от летящих предметов;
 - защитных действий резиновой палкой от одновременного нападения двух противников, вооруженных ножом и палкой;
 - защитных и контратакующих действий против поочередного нападения противников, вооруженных ножом, палкой, цепью;
 - серий ударов руками, серий ударов ногами, серий ударов руками и ногами в комбинации;
 - защиты при попытке отбора оружия.

Задание на самоподготовку: Совершенствование пройденных тем.

Литература: 1.3; 1.6; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 25

Тема 4.5.6

Контрольные - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Оценка уровня знаний и умений слушателей по выполнению:
 - защиты от летящих предметов;
 - защитных действий резиновой палкой от одновременного нападения двух противников, вооруженных ножом и палкой;
 - защитных и контратакующих действий против поочередного нападения противников, вооруженных ножом, палкой, цепью;
 - серий ударов руками, серий ударов ногами, серий ударов руками и ногами в комбинации;
 - защиты при попытке отбора оружия.

Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов и действий по которым получены низкие оценки на контрольном занятии.

Литература: 1.3; 1.6; 1.22; 2.15; 2.16.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА и О.Ф.П. - VI**ЗАНЯТИЕ 26**

Тема 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Специально-беговые упражнения:
 - семенящий бег;
 - бег с высоким подниманием бедра;
 - бег с захлестыванием голени назад;
 - легкоатлетические прыжковые упражнения;
 - ускоренный бег.
 3. Упражнения восстановительного характера.
 4. Упражнения силового характера.
 5. Равномерный бег на 2000 метров.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование техники бега с низкого старта.
Литература: 1.1; 1.2; 1.3; 1.5; 1.6; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 27

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
 3. Совершенствование скоростных качеств и техники поворотов на 180 градусов в условиях сдачи контрольного норматива - челночный бег 10x10; подтягивание на перекладине или комплексно-силовое упражнение.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.
Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 28

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
 3. Совершенствование скоростных качеств в условиях сдачи контрольного норматива - бег 100 м.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.
Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 29

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
 3. Совершенствование выносливости в условиях сдачи контрольного норматива в беге на 1000 м.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.
Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

ЗАНЯТИЕ N 30

Тема: 1,2,3

Контрольно-практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование выносливости в условиях сдачи контрольного норматива в беге на 3000 м.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13.

СПОРТ ИГРЫ - VI**ЗАНЯТИЕ N 31**

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование техники действий гандболиста:
 - стойки;
 - перемещение;
 - передачи;
3. Обучение тактике игры:
 - индивидуальные действия;
 - групповые действия.
4. Двухсторонняя игра в гандбол.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники владения мячом.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

ЗАНЯТИЕ N 32

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Обучение технике владения мячом:
 - передача;
 - ведение;
 - броски.
3. Совершенствование тактики игры:
 - индивидуальные действия;
 - групповые действия.
4. Двухсторонняя игра в гандбол.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники владения мячом.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

ЗАНЯТИЕ N 33

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование техники владения мячом:
 - передача;
 - ведение;
 - броски.
3. Совершенствование тактики игры:
 - индивидуальные действия;
 - групповые действия.
4. Двухсторонняя игра в гандбол.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники владения мячом.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

**IV КУРС
VII СЕМЕСТР
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА– VII**

ЗАНЯТИЕ N 1

Тема: Легкая атлетика - т. 1,3; Контрольно-практическое-2 часа
О.Ф.П. - т. 1,3

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование скоростных качеств в условиях сдачи контрольного норматива - в беге на 100 м.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13; 1.16.

ЗАНЯТИЕ N 2

Тема: Легкая атлетика - т. 1,3; Контрольно-практическое-2 часа
О.Ф.П. - т. 1,3

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование скоростных качеств в технике поворотов на 180° в условиях сдачи контрольного норматива – в беге 10x10 м.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники поворотов на 180° в беге 10x10 м.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13; 1.16.

ЗАНЯТИЕ N 3

Тема: Легкая атлетика - т. 1,3; Контрольно-практическое-2 часа
О.Ф.П. - т.1,3

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование выносливости в условиях сдачи контрольного норматива – 1000 м.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13; 1.16.

ЗАНЯТИЕ N 4

Тема: О.Ф.П. - т. 1,2,3 Контрольно-практическое- 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование выносливости в условиях сдачи контрольного норматива – 3000 м.

Задание на самоподготовку: Совершенствование физических качеств, получивших низкие оценки при сдаче контрольных нормативов.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13; 1.16.

ЗАНЯТИЕ N 5

Тема: Легкая атлетика - т. 1,2; Контрольно-практическое-2 часа
О.Ф.П. - т.1,3

Учебные вопросы

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование силовых качеств в условиях выполнения контрольного норматива - подтягивание на перекладине и комплексно-силовое упражнение.

Задание на самоподготовку: Совершенствование силовых качеств в условиях выполнения контрольного норматива - подтягивание на перекладине и комплексно-силовое упражнение.

Литература: 1.2; 1.3; 1.4; 1.13; 1.16.

О.Ф.П и СПОРТ ИГРЫ - VII**ЗАНЯТИЕ N 6**

Тема: 1,2,3

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Теоретические основы и правила игры в футбол.
4. Обучение технике действий футболиста:
 - перемещение;
 - передачи.
5. Двухсторонняя игра в футбол по упрощенным правилам.

Задание на самоподготовку: Совершенствование специально-беговых упражнений.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

ЗАНЯТИЕ N 7

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование техники действий футболиста:
 - перемещение;
 - передачи.
4. Обучение техники владения мячом:
 - передача;
 - ведение;
 - удар.
4. Двухсторонняя игра в футбол.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники владения мячом.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

ЗАНЯТИЕ N 8

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование техники владения мячом:
 - передача;
 - ведение;
 - удар.
3. Двухсторонняя игра в футбол по упрощенным правилам.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники владения мячом.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

ЗАНЯТИЕ N 9

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование техники владения мячом:
3. Двухсторонняя игра в футбол по упрощенным правилам.

Задание на самоподготовку: Совершенствование техники владения мячом.

Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

ЗАНЯТИЕ N 10

Тема: 1,2

Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
 2. Совершенствование техники владения мячом:
 3. Двухсторонняя игра в футбол по упрощенным правилам.
- Задание на самоподготовку: Совершенствование техники владения мячом.
Литература: 1.1; 1.2; 1.3.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ – VII

ЗАНЯТИЕ N 11

Тема: Прикладные виды борьбы - т. 2,3 Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально - подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование бросков: через бедро, с переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя, с захватом руки между ног; передняя и задняя подножка; бросок, с захватом двух ног, при подходе спереди и сзади, с переходом на болевые приемы лежа - ущемление ахиллова сухожилия и икроножной мышцы.

Задание на самоподготовку: Совершенствование бросков – через бедро, с переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя с захватом руки между ног; передняя и задняя подножка; бросков с захватом двух ног при подходе спереди и сзади, с переходом на болевые приемы лежа - ущемление ахиллова сухожилия и икроножной мышцы.

Литература: 1.3; 1.4; 1.18; 1.19; 1.22; 2.8.

ЗАНЯТИЕ N 12

Тема: Прикладные виды борьбы - т. 2 Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование бросков:

- через голову, с подсадом голенью и упором стопы в живот;
- через плечи "мельница";
- через спину, с захватом руки на плечо;
- передняя подсечка, боковая подсечка, подсечка изнутри;
- отхват, с захватом ноги.

Задание на самоподготовку: Совершенствование бросков – через голову, с упором стопы в живот; через плечи "мельница"; через спину, с захватом руки на плечо; передняя подсечка, боковая подсечка, подсечка изнутри; отхват, с захватом ноги.

Литература: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

ЗАНЯТИЕ N 13

Тема: Самозащита без оружия - т.1 Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование приемов задержания и сопровождения /выполнять на левую и правую руку противника/;
 - загиб руки за спину: "рывком", "замком", "нырком", "толчком";
 - рычаг локтя: "через шею", "через предплечье";
- перегибание лучезапястного сустава;
- комбинированные приемы: "рычаг руки внутрь, с переходом на загиб руки за спину", "скручивание руки наружу, с переходом на загиб руки за спину".

Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов задержания и сопровождения.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 14

Тема: Самозащита без оружия - т. 1; Практическое - 2 часа

Боевые единоборства - т. 1

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование приемов задержания и сопровождения.
3. Удары кулаком, локтем, ребром ладони - прямые, сбоку, снизу, наотмашь, сверху, комбинированные.
4. Удары ногой - снизу, прямо, назад, в сторону.

Задание на самоподготовку: Совершенствование ударов рукой и ногой.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 15

Тема: Боевые единоборства - т.1; Практическое - 2 часа
Прикладные виды борьбы - т.4

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Удушающие приемы: плечом и предплечьем; "рычагом"; "двойное удушение"; отворотом куртки - "петлей", "скрестно", "кистями"; "галстуком".
3. Совершенствование комбинаций ударов руками и ногами.

Задание на самоподготовку: Совершенствование удушающих приемов.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.14.

ЗАНЯТИЕ N 16

Тема: Самозащита без оружия - т. 8; Практическое - 2 часа
Прикладные виды борьбы - т.4.

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Освобождение от захватов и обхватов: одной и двух рук; одежды на груди; туловища, с одновременным захватом и без одновременного захвата рук при подходе спереди и сзади.
3. Совершенствование удушающих приемов.

Задание на самоподготовку: Совершенствование освобождения от захватов и обхватов.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.14.

ЗАНЯТИЕ N 17

Тема: Самозащита без оружия - т. 2,8 Практическое - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование освобождений от захватов и обхватов.
3. Изъятие ножа при ударах:

| | |
|------------|----------------------|
| а/ сверху; | г/ прямо - "тычком"; |
| б/ сбоку; | д/ наотмашь. |
| в/ снизу; | |

Задание на самоподготовку: Совершенствование изъятия оружия при нанесении противником ударов ножом.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 18

Тема: Самозащита без оружия - т.2 Практическое - 2 часа
Боевые единоборства - т.7

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование изъятия оружия при нанесении противником ударов ножом.
3. Выбивание холодного оружия /нож, палка/ при нанесении ударов:

| | |
|------------|----------------------|
| а/ сверху; | г/ прямо - "тычком"; |
| б/ сбоку; | д/ наотмашь. |
| в/ снизу; | |

Задание на самоподготовку: Совершенствование выбивания оружия.

Литература: 1.3; 1.4; 2 01.22; 2.16.

- бросок через плечи "мельница";
- бросок через спину с захватом руки на плечо;
- передняя и задняя подножки.

3. Совершенствование комбинаций ударов руками и ногами.

Задание на самоподготовку: Совершенствование удушающих приемов.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 24

Тема: Самозащита без оружия - т.2

Контрольное - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Оценка уровня знаний и умений слушателей по темам:
 - болевые приемы в стойке - приемы задержания и сопровождения;
 - "Выбивание оружия";
 - "Действия при угрозе огнестрельным оружием";
 - "Способы наружного осмотра";
 - "Способы связывания";
 - "Защита, удары, и удушающие приемы резиновой палкой".

Задание на самоподготовку: Совершенствование приемов и действий, по которым получены низкие оценки на контрольном занятии.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.16; 2.17.

ЗАНЯТИЕ N 25

Тема: Прикладные виды борьбы - т. 2

Контрольное - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Оценка уровня знаний и умений слушателей по темам:
 - через голову, с подсадом голенью и упором стопы в живот;
 - через плечи "мельница";
 - через спину, с захватом руки на плечо;
 - передняя подсечка, боковая подсечка, подсечка изнутри;
 - отхват, с захватом ноги.

Задание на самоподготовку: Совершенствование бросков – через голову, с упором стопы в живот; через плечи "мельница"; через спину, с захватом руки на плечо; передняя подсечка, боковая подсечка, подсечка изнутри; отхват, с захватом ноги.

Литература: 1.3; 1.4; 1.19; 1.22; 2.8.

ЗАНЯТИЕ N 26

Тема: Боевые единоборства - т. 1;

Контрольное - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Оценка уровня знаний и умений слушателей по темам :
 - удары кулаком- прямые, сбоку, снизу, наотмашь, сверху,
 - локтем;
 - ребром ладони;
 - комбинированные.

Задание на самоподготовку: Совершенствование ударов рукой.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

ЗАНЯТИЕ N 27

Тема: Боевые единоборства - т. 1;

Контрольное - 2 часа

Учебные вопросы:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Оценка уровня знаний и умений слушателей по темам :
 - удары ногой - снизу, прямо, назад, в сторону.

Задание на самоподготовку: Совершенствование ударов ногой.

Литература: 1.3; 1.4; 1.22; 2.15; 2.16.

**РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН
МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
КАРАГАНДИНСКАЯ АКАДЕМИЯ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**«УТВЕРЖДАЮ»
Начальник кафедры
физической подготовки
полковник полиции
С.У. Асаинов
«___»_____ 2012 г.**

**П О Л О Ж Е Н И Е
об учебно-методическом кабинете
кафедры физической подготовки**

Караганда 2012 г.

I. Общие положения

1.1. Учебно-методический кабинет кафедры функционирует для оказания методической помощи преподавательскому составу в учебно-методической, научно-исследовательской и воспитательной деятельности, а также слушателям в их самостоятельной работе.

1.2. Работа учебно-методического кабинета организуется непосредственно его начальником и осуществляется под руководством начальника кафедры.

1.3. При повышенной загруженности начальника кабинета, часть его функций, по указанию начальника кафедры, может быть возложена на одного из преподавателей, освободив его от методической работы на кафедре.

1.4. Функциональные обязанности начальника кабинета разрабатываются начальником кафедры на основе настоящего Положения и утверждаются руководством учебного заведения.

1.5. Преподавательский состав кафедры принимает активное участие в создании и совершенствовании работы кабинета.

II. Задачи учебно-методического кабинета

Основными задачами учебно-методического кабинета являются:

2.1. Содействие преподавательскому составу кафедры в подготовке и проведении на высоком научно-методическом уровне всех видов учебных занятий.

2.2. Оказание организационно-методической помощи слушателям в самостоятельном изучении программного материала.

2.3. Подбор, оформление, учет и систематизация учебно-методических и нормативных материалов, средств наглядности, других дидактических материалов и обеспечение ими всех видов учебных занятий и самоподготовки слушателей.

2.4. Содействие преподавательскому составу кафедры, а также оказание помощи слушателям в проведении научно-исследовательской работы по профилю кафедры.

2.5. Оказание помощи преподавательскому составу в изучении, обобщении и внедрении в учебно-воспитательный процесс положительного опыта преподавания и передового опыта работы органов внутренних дел, по развитию физической подготовки и рукопашного боя.

2.6. Осуществление, совместно с преподавательским составом кафедры, воспитательной работы со слушателями.

2.7. В учебно-методическом кабинете кафедры проводится также консультационная работа со слушателями с применением технических средств обучения.

III. Содержание работы (функции) начальника учебно-методического кабинета

В целях выполнения стоящих перед ним задач, начальник учебно-методического кабинета:

3.1. Формирует фонды учебной, научной и справочной литературы, нормативных актов, лекций, методических и наглядных пособий, спортивного инвентаря.

С учетом профиля подготовки специалистов, обеспечивает создание фондов образцов соответствующих протоколов соревнований, технических средств, макетов и иных объектов практического обучения слушателей.

3.2. Организует информацию преподавательского состава о новой учебной и научной литературе, нормативных актов, достижений науки и практики по дисциплинам кафедры, о передовом опыте преподавателей, новейших достижениях педагогики и психологии.

3.3. Ведет тематическую картотеку материалов, отражающих положительный опыт органов внутренних дел.

3.4. Формирует стенды и витрины научной и учебной литературы, нормативных актов, учебно-методических материалов по темам дисциплин кафедры.

3.5. Выдает слушателям для самостоятельной работы в кабинете учебную, справочную литературу, нормативные акты, методические рекомендации, средства наглядности.

3.6. Содействует преподавательскому составу кафедры в проведении консультаций по оказанию помощи слушателям в овладении методикой организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом, подготовке к практическим занятиям, подготовке и сдаче зачетов и экзаменов.

3.7. Консультирует слушателей по вопросам использования ими кафедральных учебных и учебно-методических фондов, нормативных актов, макетов, наглядных пособий, технических средств обучения и контроля знаний, при их самостоятельной работе над программным материалом и в осуществлении научных исследований.

3.8. Оборудует уголки с методическими материалами по оказанию помощи слушателям в их самостоятельной работе.

3.9. Оказывает помощь преподавательскому составу в организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

3.10. Оказывает помощь кафедре в организации и проведении встреч с практическими работниками органов внутренних дел, выдающимися спортсменами, ветеранами физкультурного движения.

3.11. Обменивается опытом работы, методическими документами дидактическими материалами с учебно-методическими кабинетами других кафедр и подразделений.

IV. Организация работы учебно-методического кабинета

4.1. Деятельность учебно-методического кабинета строится в соответствии с планом работы, составленным на семестр и утверждаемым начальником кафедры.

4.2. Время работы кабинета определяется графиком, составляемым в соответствии с распорядком дня и согласуемым с факультетом очного обучения.

4.3. В кабинете проводятся специализированные практические занятия, организуются консультации, осуществляется самостоятельное изучение слушателями учебных и дидактических материалов по дисциплинам кафедры, подготовка преподавателей к очередным занятиям, учебная и научно-исследовательская работа.

4.4. Начальником кабинета осуществляются меры по обеспечению сохранения государственной и служебной тайны. Он несет персональную ответственность за соблюдение режима секретности при работе с находящейся в кабинете литературой с ограничительным грифом, документами, дидактическими материалами, техническими средствами.

4.5. В кабинете ведутся журналы учета мероприятий, проводимых кабинетом или с использованием его учебно-материальной базы; учета получаемой кабинетом литературы, технических средств, ТСО; учета обеспеченности тем изучаемых дисциплин дидактическими материалами; учета выдаваемой литературы, дидактических материалов.

4.6. Состояние работы учебно-методического кабинета не реже двух раз в год рассматривается на заседании кафедры.

4.7. По итогам работы учебно-методического кабинета за учебный год составляется письменный отчет, основные положения которого отражаются в отчете кафедры.

V. Материально-техническое оснащение учебно-методического кабинета

5.1. Учебно-методический кабинет оборудуется и оснащается согласно таблице положенности и в соответствии с планом, разработанным кафедрой и утвержденным руководством учебного заведения.

5.2. Учебно-методический кабинет кафедры оснащается техникой, техническими средствами.

Помещение учебно-методического кабинета оборудуется средствами охранной и пожарной сигнализации, связанной с пультом, установленным в комнате дежурного по институту.

5.3. Фонды учебной, учебно-методической и научной литературы кабинета формируются в установленном порядке через торговую сеть и из библиотечного фонда института.

5.4. Кабинетом изготавливаются средства наглядности, а также разрабатываются эскизы стендов, схем, графиков.

5.5. Приобретение технических средств для кабинета осуществляется централизованно.

5.6. Ремонт технических средств обучения по заявкам кабинета производится отделом ТСО.

5.7. Материальную ответственность за сохранность инвентаря, наглядных пособий, технических средств обучения и других материалов, находящихся в кабинете, несет в установленном порядке начальник кабинета.

5.8. Начальник кабинета кафедры физической подготовки принимает меры по соблюдению норм и правил противопожарной безопасности в учебно-методическом кабинете, осуществляет постоянный контроль за исправностью средств противопожарной безопасности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УКАЗАНИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью самостоятельной работы слушателей по учебной дисциплине "Физическая подготовка" и "Рукопашный бой", является повышение уровня развития основных физических качеств необходимых слушателям при подготовке к сдаче нормативов по физической подготовке и совершенствование приемов и действий рукопашного боя, изученных на занятиях.

При подготовке к сдаче нормативов слушатели должны помнить, что это необходимо им для повышения своего профессионального мастерства, улучшении своего здоровья, что в дальнейшем поможет им успешно выполнять свои профессиональные обязанности.

Исходя из различной целевой направленности формируются и специфические задачи процесса физической подготовки, так для всестороннего физического развития необходимо:

- достичь гармонического развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести выносливость общего характера;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, усовершенствовать общие скоростные способности;
- увеличить эластичность всех /по возможности/ мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных /бытовых, трудовых, спортивных/ действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться;

Задачами специального физического развития в соответствии со спецификой двигательной активности в служебной деятельности будет:

- повышение силовых способностей, увеличение /при необходимости/ мышечной массы, эластичности мышц;
- приобретение и увеличение специальной силы - "взрывной", "быстрой", а также "силовой выносливости";
- повышение максимальных скоростных способностей, развитие скоростно-силовых качеств;
- совершенствование прыгучести;
- развитие гибкости, подвижности в суставах, сообразно с требованиями служебной деятельности или спортивной дисциплины;
- приобретение специализированной /характерной для конкретного трудового процесса или вида спорта/ ловкости и овладение навыков свободного, расслабленного выполнения всех движений;
- формирование специфических координационных способностей.

Как и в любом деле, наилучшего результата достигает тот, кто действует по заранее разработанной программе, в которой определена не только цель занятий, но и пути ее достижения, приемы оценки промежуточных и конечных результатов. Целевая установка определяет соответствующие задачи между общей физической подготовкой, направленной на всесторонне гармоническое развитие и специальной физической подготовкой, развивающей конкретные двигательные качества, повышающие функциональные возможности в соответствии с определяемым видом деятельности.

Наиболее универсальными по воздействию на организм человека и комплексному развитию различных физических качеств являются легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метания, вспомогательные и подготовительные упражнения охватывают практически весь спектр воздействий, необходимых для того, чтобы стать сильным, выносливым, гибким, ловким, быстрым. Все эти движения естественны, просты в выполнении и доступны при любом уровне подготовленности.

Плавание, лыжи способствуют разностороннему физическому развитию человека, укреплению его опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, оказывают закаливающий эффект. В процессе занятий этими видами спорта, наряду с развитием физических качеств, формируются жизненно важные двигательные навыки.

Гимнастические упражнения развивают и совершенствуют практически все мышечные группы тела, равновесие.

Занятия подвижными и спортивными играми способствуют воспитанию всех двигательных качеств человека. При этом захватывающая борьба с высоким уровнем эмоциональной окраски усиливает их эффективность.

Катание на велосипеде, коньках, физические упражнения, проводимые на открытом воздухе, дают высокий оздоровительный и закалывающий эффект.

Физическая тренировка человека - это специально организованный процесс целенаправленной стимуляции развития и совершенствования определенных функций. По характеру воздействия она является самым надежным фактором формирования, укрепления и совершенствования здоровья человека, превосходящим по силе воздействия на организм и стабильности своего эффекта фармакологические средства.

В результате тренировки существенно расширяются и повышаются физические возможности человека, он становится более ловким, сильным, быстрым, выносливым. Физические упражнения делают человека бодрым, жизнерадостным, активным во всех сферах жизни, внешне привлекательным. Тренировка способствует гармоничному развитию личности, самовоспитанию лучших черт характера.

Чтобы умело проводить свои самостоятельные занятия, познакомимся с правилами организации тренировочного процесса. Вначале усвоим некоторые узловые и принципиально важные вопросы теории.

Тренировка заключается в изменении состояния организма человека. Это простое положение отражает фундаментальное свойство всего живого - способность к адаптации, развитию. Эта способность "приноравливаться" к внешнему воздействию, является основой взаимодействия живых организмов со средой, способом обеспечения их выживания и саморазвития при непрерывно меняющихся разнообразных воздействиях факторов этой среды, а также при изменяющихся состояниях самого организма.

Адаптация организма к физическим нагрузкам является биологической основой тренировочного эффекта, главным механизмом, обеспечивающим его достижение. Известно, что живые организмы, в том числе и человек, могут существовать только при условии сохранения показателей их внутренней среды в определенных допустимых пределах. К числу этих показателей относятся частота сердечных сокращений, кровяное давление, температура тела, мышечный тонус, содержание в тканях различных химических элементов и биологически активных веществ и т.п. Для сохранения этого постоянства, или, как это еще называют гомеостаза, организм реагирует на внешние воздействия изменением деятельности своих систем, приспособляя их к новым условиям. Следует указать на самое интересное свойство адаптации - тонко соразмерять изменение деятельности организма в соответствии с силой и характером вмешательства извне.

Адаптивные изменения бывают двух видов: **срочные и кумулятивные**.

СРОЧНАЯ АДАПТАЦИЯ характеризуется непрерывно протекающими приспособительными изменениями в ответ на непрерывно меняющиеся условия внешней среды и внутренние условия самого организма. Например, корректировка теплообмена, потоотделения и распределения крови в сосудах /капиллярах/ в ответ на повышение или понижение температуры окружающего воздуха; рост легочной вентиляции в ответ на недостаток кислорода и т.п.

Можно выделить следующие главные свойства процесса срочной адаптации:

1. Срочные приспособительные изменения не закрепляются в организме. Они возникают в ответ на непосредственное воздействие определенного характера и исчезают тотчас, как только оно прекращается.

2. Характер и величие срочного адаптивного сдвига в деятельности органов и систем, их физиологическая реакция точно соответствуют характеру и величине внешнего раздражителя или изменения внутри организма.

3. Организм способен отвечать срочно только на те внешние воздействия и изменения своей внутренней среды, которые не превышают его физиологических возможностей, хотя зачастую и требуют почти полной мобилизации его функционального резерва. Так, при

длительном пребывании под воздействием высокой температуры может произойти перегревание организма, которое в обиходе мы называем тепловым ударом. В этом случае сила и продолжительность действия неблагоприятного внешнего фактора оказались выше пределов функциональных приспособительных возможностей организма человека. Подобный же эффект имеет место, когда величина и продолжительность физических нагрузок не соответствует имеющимся функциональным возможностям организма, и в результате могут быть травмы мышц, суставов, заболевания сердца, нарушение функций печени.

КУМУЛЯТИВНАЯ АДАПТАЦИЯ в отличие от срочной характеризуется такими приспособительными изменениями, которые возникают под влиянием регулярно повторяющихся воздействий. (Кумуляция - суммирование, концентрация). Примером может служить эффект закаливания, повышение работоспособности благодаря тренировкам и т.п.

Процесс кумулятивной адаптации имеет следующие характерные черты:

1. Приобретенные организмом свойства носят устойчивый характер и сохраняются некоторое время после прекращения породившего их воздействия. Однако если процесс кумулятивной адаптации не будут подкрепляться новой серией аналогичных воздействий достаточно длительное время, то организм утратит приобретенные свойства и приспособиться к новым условиям "спокойной" жизни.

Отсюда следует важный вывод - тренировочный процесс не должен прерываться на длительное время. Это же обстоятельство определяет и продолжительность интервалов отдыха между сериями физических нагрузок в процессе тренировки. Перерывы должны быть достаточны для восстановления сил, но не слишком велики, чтобы не потерять эффект кумулятивной адаптации.

2. Организм приобретает способность не только отвечать более быстрыми, точными реакциями на уровне имеющихся функциональных возможностей, но и существенно повышать и расширять эти возможности. Организм оказывается в состоянии выполнять работу, большую по объему, интенсивности и сложности, иначе говоря, происходит переход в новое качественное состояние. Вот почему после нескольких серий последовательных силовых нагрузок человек становится сильнее, а после длительных нагрузок умеренной интенсивности - выносливее.

3. Важное свойство кумулятивной адаптации, как и срочной, заключается в том, что в обоих случаях организм оказывается способным обеспечить максимальное соответствие приспособительных изменений специфике внешних воздействий почти на всех уровнях функционирования организма, его органов и систем.

Ученые установили, что изменения силовых показателей, характеризуются адаптивными преобразованиями в мышцах, увеличением в их тканях количества белка. По-разному выглядит и химизм тренированных и нетренированных мышц. Последние значительно больше времени тратят на восстановление своих энергетических ресурсов. В этой связи известным биохимиком профессором И.Н.Яковлевым сформулирован принцип специфической биохимической адаптации организма к мышечной деятельности.

При регулярном повторении одних и тех же воздействий процесс активного приспособления к ним продолжается только определенное время, после чего тренирующий эффект исчезает. Чтобы избежать этого, необходимо постоянно повышать физические нагрузки в последовательных сериях тренировок, постоянно предъявлять организму все новые и новые требования. Для этого есть два пути: повышать нагрузку в каждой последующей серии тренировок или изменять характер нагрузок, делать их все более интенсивными.

Опираясь на свойства процесса адаптации, можно подбирать те или иные воздействия - последовательные физические нагрузки, специальные координационные упражнения, повторяющиеся элементы целостного движения. Затем, регулируя их частоту, интенсивность, длительность и количество повторений, целенаправленно формировать новые качественные и количественные признаки двигательной функции, то есть программировать и осуществлять ее развитие в нужном направлении и последовательно достигать при этом намеченных промежуточных и конечных целей.

Остановимся теперь подробнее на тех изменениях, которые вызывает тренировка в различных проявлениях двигательной функции человека.

Для того чтобы поднять тяжелый предмет, побороть соперника, далеко бросить мяч или гранату, надо быть сильным и ловким. Для того чтобы пробежать или пройти быстрым шагом значительное расстояние и не переутомиться, нужно быть выносливым.

Для того чтобы обогнать соперника на дистанции спринтерского бега или опередить его в игре, надо быть быстрым.

Что же значит быть сильным, ловким, быстрым? Чем определяются эти качества, каков механизм их развития? Как нужно тренироваться, чтобы приобрести их?

СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА того или иного человека проявляются в движениях и прямо зависит от мышечной силы и умения ее реализовать.

В ответ на нагрузки силового характера в мышцах происходят адаптивные изменения, которые заключаются как в увеличении числа задействованных в работу мышечных волокон, так и в величине интенсивности химических реакций в мышце. Эти изменения требуют дополнительного снабжения мышцы "энергетическим материалом". Все это мышца получает благодаря вовлечению в процесс адаптации других систем организма и прежде всего систем энергообеспечения. Через кровь к мышцам поступает большое количество кислорода, белков, жиров и углеводов, а также ферментов, которые стимулируют интенсивность и полноту использования мышцей доставленных ей энергетических ресурсов.

Эффективность силовой тренировки во многом определяется режимом работы. Например, в уступающих движениях сила мышечных групп может в 1,5-2 раза превосходить силу тех же мышечных групп в движениях преодолевающего характера. Именно поэтому сила, развиваемая мышцами при приземлении после прыжка с возвышения, значительно больше той, которую человек может проявить при подпрыгивании.

Проявляемая мышцами сила во многом зависит от положения звеньев тела по отношению к опоре. Поэтому при выборе силовых упражнений надо прежде всего убедиться в том, что будут работать именно те мышцы, силу которых вы намерены развивать.

Очень важно правильно выбрать темп выполнения упражнений. При повторении силовых упражнений в сериях, наилучшим оказывается средний темп или тот, при котором удобнее их делать.

При выполнении силовых упражнений важно правильно регулировать дыхание. Натуживание допустимо только во время кратких максимальных напряжений. При упражнениях с повторными небольшими напряжениями задерживать дыхание не следует. Вдох и выдох лучше выполнять в середине упражнения. Нежелательно перед началом силовых упражнений делать максимальный вдох.

Наиболее удобны для развития силовых качеств упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, мешки с песком, набивные мячи, различные спортивные снаряды и др.), упражнения связанные с преодолением сопротивления упругих предметов (пружинные эспандеры, резина), с преодолением сопротивления элементов различных тренажеров, а также преодолением веса собственного тела или его частей (прыжки, поднимание бедра).

Главная трудность состоит в выборе величины сопротивления (веса, упругой силы). Оно может быть создано разными путями: с максимальным числом повторений, с предельными отягощениями или же за счет околопредельной скорости выполнения движений. Для начинающих спортсменов целесообразно ограничиться первым вариантом силовой тренировки. Второй вариант применяется спортсменами высокой квалификации и тяжелоатлетами, а третий вариант имеет вспомогательное значение при тренировке скоростных качеств.

Наиболее эффективны для начинающих такие упражнения, количество повторений которых в одном подходе может составлять от 5 до 15 раз. Величина отягощения не должна быть ниже 35-40 % от максимально возможной, то есть если вы можете поднять один раз гантели весом 10 кг на прямых руках в стороны из основной стойки, то вес гантелей не должен превышать 3,5-4,0 кг.

Величину отягощения можно подбирать и другим путем. Вначале силовой тренировки оно должно быть таким, чтобы в одной серии упражнение можно было повторить 5-7 раз. После того как сила возрастет и вы станете выполнять упражнение 15 раз, следует увеличить отягощение таким образом, чтобы упражнение можно было выполнить 5-7 раз в серии.

БЫСТРОТА - это физическое качество, характеризующее способность человека совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени. Оно может проявиться в виде скорости одиночного движения, быстроты реакции, частоты движений, быстроты выполнения их отдельных фаз.

Быстрота движений зависит в первую очередь от скорости мышечного напряжения, которая обусловлена подвижностью нервных процессов и биохимическими реакциями в мышечных волокнах быстрого типа.

Упражнения для развития быстроты должны отвечать следующим требованиям:

1. Их продолжительность не должна превышать 10-15 с, чтобы в конце упражнения не происходило снижения скорости вследствие утомления.

2. Характер и степень освоенности движений должны быть такими, чтобы его можно было выполнить на большой скорости.

Наиболее успешно быстрота тренируется методами повторного упражнения со скоростью, близкой к максимальной. Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечить относительно полное восстановление, во всяком случае быть достаточным для того, чтобы скорость почти не снижалась от повторения к повторению. Снижение скорости служит сигналом к прекращению данного вида тренировки.

Скоростные упражнения полезно варьировать по форме, условиям выполнения, степени вовлеченности в них различных групп мышц и т.п. Скорость движения может увеличиться не только за счет максимальной скорости движения, но также и с помощью максимальной силы. В этом случае мы говорим о скоростно-силовой подготовке, которую лучше всего проводить с небольшими отягощениями в повторных упражнениях, выполняемых сериями. Очень полезны для этого разнообразные прыжки, метания, ударные движения.

Под **ВЫНОСЛИВОСТЬЮ** понимают способность человека противостоять утомлению или временному снижению работоспособности после активной деятельности, которая проявляется как в субъективных ощущениях, так и в изменениях физиологического и биомеханического характера, а также в заметных биохимических сдвигах в организме.

Функциональные возможности человека в упражнениях, связанных с проявлением выносливости, определяется умением правильно выполнять движения и способностью к длительной мышечной работе в аэробных условиях.

К средствам, способствующим совершенствованию аэробных возможностей, относятся быстрая ходьба, бег, плавание, гребля, передвижение на лыжах и другие упражнения умеренной интенсивности (75-80% от максимальной), с частотой пульса после нагрузки от 140 до 170 ударов в минуту, выполняемые в виде повторных нагрузок. Продолжительность отдельной нагрузки не должна при этом превышать 1,5-3,0 мин., а интервалы отдыха должны быть почти такими же, однако достаточными для того чтобы частота пульса к моменту следующей нагрузки не превышала 130 ударов в минуту.

Для повышения аэробных возможностей необходимо освоить правильную технику дыхания. В покое при умеренной физической нагрузке правильным будет глубокое и резкое дыхание через нос. При напряженной работе можно считать правильным частое и глубокое дыхание через рот. При этом полезно акцентировать выдох, чтобы в легких оставалось меньше бедного кислородом остаточного и резервного воздуха.

На начальных этапах развития выносливости лучше всего использовать метод равномерного и непрерывного упражнениям.

Обычно длительность работы на уровне предельного потребления кислорода не превышает 10-12 минут. Однако работа в малоинтенсивных режимах может длиться значительно дольше, в пределах 30-40 минут.

ГИБКОСТЬ - это физическое качество, обеспечивающая способность человека выполнять движение с большой амплитудой. Упражнение для развития гибкости выполняются сериями, включающими в себя значительное число повторений. К их числу относятся всевозможные растягивания мышц и связок в разных положениях, с отягощениями и без них. Полезно при этом несколько изменять взаиморасположение частей тела в разных сериях. Например, наклон к прямым ногам можно выполнять, поставив стопы вместе, стопы врозь, шире плеч, можно поставить носки на небольшое возвышение, выставив одну ногу вперед,

поднять ее носок "на себя" и т.п. Во всех случаях растягиванию будет подвергаться разные участки мышц и связок, и общий эффект тренировки окажется более высоким.

Любая физическая тренировка может быть организована в разных формах, однако наиболее универсальной и эффективной является форма тренировочного занятия. Такое занятие, как правило, состоит из 3 частей: **подготовительной, основной и заключительной**.

Главное в **подготовительной** части занятия - разминка, т.е. функциональная настройка организма к основной физической нагрузке. В разминку входят спокойная и умеренная ходьба, медленный бег, бег со сменой направления и положения тела, гимнастические упражнения, преимущественно направленные на растягивание мышц и связок, упражнений с легкими снарядами, предметами и вспомогательным оборудованием. Цель разминки – обеспечить постепенное вращивание организма, подготовка его к основной части тренировочного занятия. При этом важно вовлечь в работу все мышечные группы и предварительно "проиграть" основные координационные связки тех упражнений, которые будут использованы в основной части занятия. Разминка длится 20-25 минут.

Если в **основной** части занятия предстоит тренировочная работа разнообразного характера, то начинать ее лучше с упражнений, требующих проявления координационных способностей. Последующие упражнения, направленные на развитие физических качеств, распределяется в такой последовательности: на быстроту, силу, скоростно-силовые качества, на выносливость. Основная часть занятия длится 50-60 минут.

В **заключительной** части занятия нужно постепенно привести организм занимающихся в исходное состояние, снизив его функциональную активность. Обязательна так называемая "заминка", состоящая из 2-5 минут бега трусцой и спокойной ходьбы, во время которых выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Время этой части занятия- 7-10 минут.

В первый год активных физкультурных занятий их число не должно превышать 3 раз в неделю. Место занятий определяется имеющимися возможностями, но лучше, конечно, если они будут проходить на открытом воздухе, в парке, на берегу водоема или на их водной глади.

Важным элементом организации физической тренировки является самоконтроль. Необходимо аккуратно фиксировать показатели своего самочувствия. При появлении болей в мышцах желательна снижать нагрузки, пользоваться парной баней и массажем. Необходимо постоянно следить за частотой пульса до и после нагрузок, в период восстановления. Конечно, это не значит, что нужно считать пульс после каждого упражнения, но проводить контрольные измерения в определенное время занятия необходимо, особенно в начальный период тренировок. В дальнейшем количество контрольных замеров частоты пульса можно сократить, но отказываться от этой процедуры совсем, крайне нецелесообразно.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ по организации и проведению занятий по физической подготовке и рукопашному бою.

Выполнение высоких требований, предъявляемых к уровню физической подготовки личного состава органов МВД Республики Казахстан, находится в прямой зависимости от качества учебно-тренировочного процесса. Одним из решающих условий обеспечения его эффективности, является методическая подготовка преподавательского состава, знание ими основных положений методики обучения.

Физическая подготовка и рукопашный бой, как и другие разделы профессиональной подготовки кадров, составляет единый процесс обучения и воспитания, проводимых в органическом единстве.

Обучение заключается в последовательной передаче преподавателем и усвоении обучаемыми знаний, умений и навыков, с целью развития и совершенствования физических способностей.

В основе воспитания лежит целеустремленное и систематическое воздействие преподавателя на психику обучаемых, с целью привития слушателям определенных морально-психологических качеств.

Обучение физическим упражнениям осуществляется в соответствии с методическими принципами, отражающими общие закономерности обучения, которыми являются: сознательность, активность, наглядность, постепенность, доступность и прочность. Все перечисленные методические принципы обучения тесно связаны и взаимосвязаны.

Принцип сознательности - требует, чтобы занимающиеся принимали упражнения и сознательно относились к овладению ими. Обучение физическим упражнениям зависит от следующих условий: разъяснение занимающимся значения физической подготовки для повышения качества их служебной деятельности, четкой постановки задач, разъяснения сущности изучаемых упражнений, их влияния на организм.

Принцип активности - предполагает активное и целеустремленное участие занимающихся в учебном процессе, достижению активности способствуют следующие условия: четкость процесса обучения, применение состязательного метода, оценка уровня усвоения учебного материала, поощрение, самостоятельное выполнение упражнений.

Принцип наглядности - предполагает формирование у обучаемых точных и ясных представлений об упражнении. Его реализация при обучении требует соблюдения следующих условий: образцового показа изучаемых упражнений в сочетании с доходчивым объяснением, использование учебных программ, кино и видеофильмов, плакатов, схем и других наглядных пособий.

Принцип систематичности - предполагает систематически-строгое, последовательное и регулярное прохождение учебного материала так, чтобы предыдущие упражнения являлись подводящими для последующих, а последующие закрепляли и развивали уже достигнутое. К изучению новых упражнений следует приступать лишь после правильного и прочного усвоения предыдущего материала.

Принцип постепенности и доступности предполагает постепенное усложнение учебного материала и его посильность для занимающихся. Его реализация в ходе обучения требует соблюдения следующих условий: последовательность в переходе от легких и простых упражнений к более сложным и трудным, постепенное повышение физических нагрузок.

Принцип прочности означает такую постановку обучения, которая обеспечивает твердое закрепление сформированных двигательных навыков, сохранение высокого уровня физических и специальных качеств в течении длительного времени. Реализация этого принципа требует соблюдения следующих условий: многократного повторения физических упражнений в различных сочетаниях и разнообразной подготовки, проверки и оценки достигнутых результатов.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Под методами обучения понимают пути и способы, при помощи которых преподаватель вооружает занимающихся знаниями, формирует у них двигательные навыки, развивает их физические и специальные качества. Все методы применяют во взаимной связи на всех этапах обучения. Выбор и применение метода зависят от содержания учебного материала, задач обучения, практической подготовленности самого преподавателя, его педагогического и методического мастерства.

Словесные методы основаны на использовании слова как средства воздействия на занимающихся и включает: объяснение, рассказ, беседу и др.

Объяснения представляет собой последовательное раскрытие преподавателем задач занятия, сущности изучаемых упражнений, приемов и действий, техники их выполнения. Объяснения применяют тогда, когда необходимо разъяснить, доказать и добиться понимания наиболее важных элементов техники выполняемого упражнения.

Рассказ - последовательное изложение материала путем повествования /описания/.

Беседа - применяется при изложении нового материала, повторении пройденного, закреплении и проверки знаний обучаемых. Она используется при подведении итогов и разборе занятий, соревнований и других форм обучения. В процессе обучения физическим упражнениям, используются и другие словесные методы: команда, указание, замечание, сопроводительное пояснение и т.д.

Наглядные методы обучения включают в себя показ упражнений и демонстрацию кино и видеофильмов, кинограмм, фотографий, плакатов, рисунков, схем и других наглядных пособий, создающих у занимающихся образные представления. В процессе физической подготовки чаще всего используется показ упражнений. Преподаватель должен правильно и четко показывать то или иное упражнение, т.к. занимающиеся будут стремиться подражать ему. При показе упражнения, большое значение имеет выбор места для преподавателя и занимающихся. В зависимости от формы упражнения, преподаватель должен показывать его повернувшись боком или лицом к обучаемым. В случае необходимости применяется "зеркальный" метод показа. Практические методы играют решающую роль в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании физических и специальных качеств сотрудников МВД. При обучении физическим упражнениям применяют различные методические приемы: требования исполнения упражнения по команде преподавателя, самостоятельное выполнение упражнений, оценка и поощрение, помощь и страховка, использование игр, эстафет и элементов состязания, подводящих и подготовительных упражнений и др.

Последовательность обучения:

Обучают физическим упражнениям в следующей последовательности: ознакомление, разучивание, тренировка /совершенствование/.

Ознакомление с упражнениями - первичная стадия обучения, при которой у обучаемых создается правильное представление и ясное понятие о разучиваемом упражнении, путем показа, демонстрации и объяснения упражнения. Для этого необходимо: назвать упражнение, образцово показать его, если необходимо, упражнение нужно показать еще раз, но уже по частям с объяснением особенностей техники выполняемых движений.

Разучивание проводят с целью формирования у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности упражнения, применяют различные способы разучивания: в целом, если упражнение несложное, доступное обучаемым для выполнения его полностью, или если выполнить прием по элементам нельзя или не имеет смысла; по частям, если упражнение сложное, а структура позволяет расчлнить его на отдельные части. После освоения по частям, упражнение выполняют в целом /слитно/, если необходимо, то с помощью подводящих или подготовительных упражнений.

Тренировка в выполнении упражнения заключается в систематическом, многократном повторении разученного упражнения, с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки. Для повышения интереса и активности занимающихся, а также при достижении высоких результатов, в ходе тренировки регулярно проводят соревнования в виде выполнения отдельных упражнений на скорость и точность, количество повторений и качество исполнения.

Предупреждение и исправление ошибок. При обучении, особенно в начальном периоде, возможно возникновение ошибок. Чаще всего ошибки обучаемых являются следствием несовершенной методики обучения. Кроме того, причинами ошибок могут быть:

- неправильное понимание обучаемым техники выполнения упражнений;
- нечеткий показа или невнимательное отношения к занятиям;
- низкий уровень развития физических качеств;
- неудовлетворительное материальное обеспечение.

Основными условиями, обеспечивающими предупреждение ошибок при обучении, являются:

- тщательное первоначальное разучивание упражнений;
- подбор посильных, соответствующих уровню физической подготовленности обучаемых, упражнений;
- четкий показ и объяснение упражнения, приемов и действий;
- использование подготовительных упражнений;
- дозирование физической нагрузки;
- тщательная подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования.

Последовательность исправления ошибок должна быть следующей: в начале исправляются общие для большинства занимающихся ошибки, затем исправляются ошибки индивидуального характера.

Применение помощи и страховки. При обучении возникает необходимость в оказании занимающимся помощи и обеспечения страховки. Помощь оказывается в том случае, когда занимающийся не может выполнить упражнение самостоятельно.

Правильная страховка имеет большое значение для предупреждения травм и несчастных случаев. На всех этапах обучения страховка обязательна. Чтобы она была эффективной, преподавателю необходимо знать особенности упражнения, внимательно следить за их выполнением, правильно выбирать место относительно занимающихся и быть готовым в любой момент подстраховать обучаемого.

Необходимо уделять большое внимание страховке занимающихся, обучать умению правильно применять приемы самостраховки.

Плотность при обучении физическим упражнениям определяется отношением времени, затрачиваемого обучаемым на выполнение физических упражнений, ко всему времени, отводимому на обучение.

Постепенное повышение плотности занятий достигается:

- увеличением времени непрерывного выполнения упражнения;
- сокращением времени на перестроение, различного рода передвижения;
- краткость и ясность объяснений;
- сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений;
- выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или последовательно;
- одновременным выполнением упражнений несколькими занимающимися.

Физическая нагрузка определяется величиной воздействия физических упражнений на функциональное состояние занимающихся. Она характеризуется объемом и интенсивностью, которые могут быть большими, средними и малыми. Регулируется физическая нагрузка путем изменения характера упражнений, интенсивности его выполнения.

Нагрузка в процессе занятий должна соответствовать уровню тренированности и состоянию здоровья занимающихся и ее повышение должно быть постепенным. Максимальные нагрузки применяют в основном на завершающем этапе обучения, т.е. в процессе тренировок и соревнований.

Основной формой физической подготовки сотрудников Министерства внутренних дел, являются учебные занятия, в процессе которых решаются следующие задачи:

- обучение техническим приемам и действиям;
- развитие специальных физических качеств;
- закаливание и укрепление здоровья занимающихся.

На первоначальном этапе проведенных занятий по физической подготовке проверяется исходный уровень показателей, характеризующих развитие физических качеств и навыков у

обучаемых. Предварительный контроль является отправным моментом для планирования и организации педагогического процесса. С учетом имеющихся данных разрабатываются документы планирования, устанавливаются индивидуальные задания, нормы нагрузки и др. В дальнейшем, систематическая проверка и оценка подготовленности в процессе занятий должна давать объективную информацию, которая позволила бы судить о том, насколько эффективно решаются поставленные задачи и в необходимых случаях вносить соответствующие коррективы в содержание и метод подготовки.

Занятия по физической подготовке подразделяются на теоретический и практический разделы.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ:

- лекции;

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ:

- практические занятия;
- тренажи;
- занятия в группе спортивного совершенствования;
- соревнования;

ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

Подготовка к проведению практического занятия складывается из:

- личной подготовки самого преподавателя;
- самоподготовки обучаемых;
- подготовки учебных мест к проведению данного занятия;
- подготовки учебно-материального обеспечения занятия.

При подготовке к занятию, по мере необходимости и в зависимости от темы занятия, преподаватель должен проделать следующие основные виды работы :

- тщательно уяснить содержание занятия, указанного в учебном расписании ;
- определить (наметить) методику и организацию проведения занятия;
- подобрать выдержки из устава и наставления, газетные, журнальные статьи и другие литературные источники, излагающие содержание темы ;
- изучить пособие, освещающие методику обучения слушателей по вопросам темы в целом и данного конкретного занятия.

При изучении подобранного материала преподаватель делает необходимые выписки, составляет предварительную схему организации и проведения занятия, определяет главные вопросы, последовательность их изложения, подбирая примеры, наглядные пособия, технические средства обучения, которые способствуют более быстрому и глубокому восприятию учебного материала.

При подготовке к проведению занятия преподаватель обязан учитывать степень подготовленности обучаемых, личный опыт и опыт других преподавателей, опыт проведения предыдущих занятий, готовность младших командиров и помощников к проведению занятия, оборудованность места проведения занятия необходимым инвентарем для занятия, лично проверить их исправность, правила и порядок применения. С целью подготовки к образцовому показу на занятии, необходимо потренироваться в выполнении приемов и действий, а также нормативов, подлежащих отработке со слушателями.

СТРУКТУРА ПЛАНА ЗАНЯТИЙ

Структура плана занятий должна отражать следующие моменты:

- учебно-воспитательные цели занятия;
- перечень умений и навыков, которые будут отрабатывать слушатели на занятии;
- перечень учебных задач, предлагаемых для самостоятельной работы слушателям и способы их решения на практическом занятии в спортивном зале, полигоне;
- методические задачи занятия, с указанием вопросов, подлежащих усвоению слушателями и наиболее рациональных способов и приемов их решения;

- распределение времени по видам работ.

Ход любого занятия по физической подготовке и рукопашному бою, можно разделить на три части : вводно-подготовительную, основную и заключительную.

В вводно-подготовительной части учебного занятия, на которую отводится, примерно, 20% учебного времени, проверяется наличие личного состава, экипировка, наличие и исправность борцовских курток, макетов и ножей, курток и других предметов материального обеспечения. Объявляется тема, цель занятия, учебные вопросы, а также порядок их отработки, т.е. указываются учебные места, какие отделения на них занимаются, порядок смены учебных мест, готовятся к использованию предметы материального обеспечения, проводится разминка, с целью исключения травматизма и подготовки организма слушателей к основной части занятия.

На основную часть занятия отводится 70-75% учебного времени, в течении которого со слушателями совершенствуются ранее приобретенные знания, умения, навыки и отрабатываются /изучаются/ новые вопросы. Основная часть занятия начинается с краткого повторения ранее пройденного материала или проверки выполнения заданий, данных слушателям на предшествующих занятиях. Вопросы для повторения пройденного материала записываются в план занятия и должны, по возможности, обеспечивать логический переход от повторения к изложению нового материала. Вместо постановки вопросов преподаватель может проверить практические умения и навыки.

На любом занятии обычно применяются несколько методов обучения, либо отдельно, либо в комплексе. Основными методами обучения являются показ, объяснение и выполнение упражнения (тренировка).

Показ должен быть безупречным, образцовым. Действия, показанные четко, правильно и красиво, производят на обучаемых сильное и яркое впечатление, вызывает желание выполнить их так, как было показано, и сохраняются в памяти долгое время.

Рассказ и объяснение должны быть краткими и доходчивыми, позволяя раскрыть такие стороны изучаемых действий, которые недоступны непосредственному восприятию. Они должны ориентировать обучаемых на то, что будет показано, или на то, от чего зависит правильность выполнения приемов в целом или его части. В результате этого, восприятие показываемых действий становится более целеустремленным, более быстро и отчетливо подмечается обучаемыми то, что нужно.

1 Упражнение (тренировка) в выполнении приемов рукопашного боя, упражнений по физической подготовке, организуется под руководством и контролем преподавателя и помощников до полного их усвоения. При допущении ошибки, идентичной для нескольких обучаемых, преподаватель заостряет внимание на этом всех слушателей, частные ошибки устраняются путем индивидуальной работы, без отвлечения внимания остальных обучаемых.

В заключительной части занятия, на которую как правило отводится не более 2-3 % учебного времени, проводится снижение пульсовых показателей и успокоение дыхания. В разборе занятия кратко отмечается, как отработаны учебные вопросы, отмечаются лучшие подразделения и слушатели, результаты выполнения упражнений и нормативов, указываются наиболее характерные ошибки в действиях обучаемых и рекомендации по их устранению.

Разбор занятия - это конкретное заключение преподавателя, нацеливающее обучаемых на дальнейшее совершенствование их знаний, умений, навыков.

При распределении учебного времени на вводно-подготовительную, основную и заключительную части занятия, необходимо предусматривать время для передвижения подразделений в район занятий и возвращения с них.

**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
КАРАГАНДИНСКАЯ АКАДЕМИЯ
имени БАРИМБЕКА БЕЙСЕНОВА
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**«Организация обеспечения мер безопасности и охраны здоровья при
проведении занятий по боевой, физической подготовке и спорта в органах
внутренних дел Республики Казахстан»**

Рассмотрены и утверждена
на заседании кафедры
«13» июня 2012 г.,
Протокол № 20

**Инструкция
по организации обеспечения мер безопасности и охраны здоровья при проведении
занятий по боевой, физической подготовке и спорта в органах внутренних дел Республики
Казахстан**

I. Общие положения

1. Настоящая Инструкция определяет порядок организации проведения занятий по боевой, физической подготовке и спортивно-массовых мероприятий при обеспечении мер безопасности и охраны здоровья сотрудников органов внутренних дел Республики Казахстан (далее - сотрудники).

2. Должностные лица, отвечающие за организацию и обеспечение занятий по боевой, физической подготовке и спорту руководствуются настоящей Инструкцией, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья сотрудников и обязаны:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений и при обращении со стрелковым оружием;

- обучать сотрудников безопасным приемам выполнения предлагаемых упражнений и следить за соблюдением ими мер безопасности, соблюдая принципы доступности и последовательности обучения; по результатам медицинских осмотров знать уровень здоровья и функциональные возможности каждого сотрудника, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении у занимающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направить его к врачу;

- после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

2.1. На руководство спортивных центров, а также руководителей спортивных обществ, коллективов физической культуры, учебных заведений которые предоставляют ОВД Республики Казахстан места для проведения занятий по физической подготовке и спорту, возлагается ответственность за техническое состояние спортивного инвентаря и оборудования, соответствие санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий.

2.2. На медицинский персонал возлагается ответственность за осуществление санитарного надзора за местами и условиями проведения учебно-воспитательного процесса по боевой и физической подготовке.

2.3. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды, а также в отсутствие руководителей занятий, не допускается.

2.4. Решение о невозможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с метеорологическими условиями принимается организацией, проводящей соревнования.

3. Основными задачами по выполнению Инструкции являются:

- 1) Соблюдение необходимых требований по обеспечению мер безопасности ответственными должностными лицами, отвечающими за организацию занятий по боевой, физической подготовке и спорту.

- 2) Формирование у сотрудников ответственности за свои действия при проведении занятий, стремление к постоянному совершенствованию профессионального мастерства, с учетом специфики деятельности подразделения.

- 3) Обучение сотрудников приемам и способам обеспечения личной безопасности в процессе занятий по боевой и физической подготовке.

4) Совершенствование навыков обращения с оружием, спортивными снарядами и тренажерами, специальными средствами.

4. Выполнение основных задач обеспечения мер безопасности и охраны здоровья при проведении занятий по боевой, физической подготовке и боевым приемам борьбы в системе органов внутренних дел Республики Казахстан достигается:

1) Проведением занятий на высоком теоретическом и методическом уровне, с использованием передовых форм и методов обучения, разработкой новых тренировочных систем, обеспечивающих меры безопасности и охрану здоровья.

II. Требования безопасности и санитарии к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю

5. Требования к крытым спортивным сооружениям (спортивным залам).

1). Все нормативные положения по устройству физкультурно-спортивных объектов, а также требований к набору и размерам помещений зданий сооружений по физической культуре и спорту должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил (СНиП II-76-78 «Спортивные сооружения. Нормы проектирования»), а также Правил электробезопасности.

2). Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета $0,7 \text{ м}^2$ на одного занимающегося.

3). Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную горизонтальную и нескользкую поверхность.

4) Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми.

5) Полезная нагрузка на полы спортивных залов должна быть не более 4 кПа (400 кгс/м²).

б) Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться при касании стен.

7) Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту. Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены.

8) Проем, связывающий спортивный зал с инвентарной, должен быть шириной и высотой не менее 2 м и не иметь выступающего порога.

9). Остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, окна должны иметь фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

10). Потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча.

11) Чердачные помещения должны содержаться в чистоте и запираться на замок. Ключи от чердачных помещений должны храниться в определенном месте, доступном для получения их в любое время суток. В чердачных помещениях запрещается устраивать склады спортивного инвентаря и учебного оборудования.

12) Освещенность спортивного зала должна быть не менее величин, приведенных в таблице 1.

Таблица 1

| Наименование вида спорта | Освещенность наименьшая. лк | Плоскость и зона, в которых нормируется освещенность | Примечание |
|---------------------------------|-----------------------------|--|---|
| Баскетбол, волейбол, ручной мяч | 300 | Горизонтальная на уровне пола. | Должна быть предусмотрена защита светильников от ударов мяча. |
| | 100 | Вертикальная на высоте пола до 2 м. | |
| Гимнастика спортивная и | 200 | Горизонтальная на уровне | |

| | | | |
|--|-----|--|---|
| художественная, борьба | | пола, ковра. | |
| Легкая атлетика, тяжелая атлетика | 150 | Горизонтальная на уровне пола. Помоста, дорожки. | |
| Учебные занятия по физической подготовке в УЗ: | | | |
| а) при люминесцентных лампах; | 200 | Горизонтальная по поверхности пола. | Вертикальная освещенность должна быть в плоскости, проходящей через продольную ось зала с обеих его сторон. |
| б) при лампах накаливания; | 100 | Горизонтальная на поверхности пола. | |
| в) при люминесцентных лампах; | 75 | Вертикальная на высоте от пола до 2 м. | |
| г) при лампах накаливания. | 50 | Вертикальная на высоте от пола до 2м. | |

13) В качестве источников света для залов должны быть использованы либо люминесцентные светильники типа потолочных плафонов, снабженные бесшумными пускорегулирующими аппаратами, либо светильники с лампами накаливания полностью отраженного или преимущественно отраженного светораспределения, при этом применение светильников с защитными углами менее 30° не допускается.

14). Вентиляция крытых спортивных сооружений должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания зала через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств, при этом устройства должны быть всегда исправны, подвергаться планово-предупредительному ремонту, периодическому техническому и санитарно-гигиеническому испытанию. Результаты испытаний заносятся в специальный журнал.

15) Вентиляция и отопление должны обеспечивать воздухообмен при занятиях физической подготовкой $80 \text{ м}^3/\text{ч}$ на одного человека и температуру воздуха не ниже 14°C .

16) Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки. Для этой цели электрическая сеть, снабжающая спортивный зал, должна быть оборудована рубильниками или двухполюсными выключателями.

Рубильники (двухполюсными выключатели) должны управляться и устанавливаться вне помещений – в коридоре, на лестничной площадке и др.

17) Для механизированной уборки в спортивном зале должно предусматриваться не менее двух штепсельных розеток в двух противоположных углах зала. На всех штепсельных розетках должны быть установлены предохранительные заглушки.

18) Вспомогательные помещения могут иметь только искусственное освещение, причем в санитарных узлах освещенность на горизонтальной поверхности на высоте 0,8 м от пола должна быть не менее 75 лк при люминесцентных лампах и 30 лк при лампах накаливания.

19) В крытых спортивных сооружениях должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на полу по линии основных проходов и ступенях лестниц. При этом сеть аварийного освещения должна быть либо отдельной, либо с автоматическим переключением при аварийной ситуации на источники питания аварийного освещения.

20) В помещениях основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся на случай пожара или стихийного бедствия. В плане эвакуации должно быть предусмотрено удаление занимающихся с территории и из всех помещений и мест проведения занятий, в том числе из всех вспомогательных помещений.

21) Расстояние от наиболее удаленной точки пола до дверей, ведущих к эвакуационному выходу, не должно превышать 27 м. Двери, предназначенные для эвакуации, должны открываться в сторону выхода из помещения.

22) В спортивном зале должно быть не менее двух дверей, одна из которых должна выходить по направлению на выход из здания.

23) Двери эвакуационных выходов в спортивных залах допускается запирают только изнутри, с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. Категорически запрещается забивать наглухо или загромождать двери запасных выходов из спортивного зала.

24) Спортивный зал в прилегающих к нему рекреациях должен быть оборудован пожарным щитом с набором первичных средств пожаротушения в количестве: огнетушителей – 2 шт., ведер пожарных – 2-4 шт., топоров – 2-4 шт., ломов – 1-2 шт., багров – 2-4 шт. Использование средств пожаротушения для хозяйственных и прочих нужд, не связанных с пожаротушением, категорически запрещается.

6. Требования к открытым спортивным площадкам

1) Открытые спортивные площадки должны быть расположены в спортивной зоне на расстоянии не менее 10 м от учебных корпусов.

2) Спортивная зона должна иметь ограждение по периметру высотой 0,5-0,8 м. Допускается в качестве ограждения использовать кустарник с неядовитыми, неколючими и нераспыляющимися плодами.

3) Площадки для подвижных игр должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов.

4) Площадки нельзя ограждать канавами, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, могущих причинить травму.

5) Беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

6) Прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным, на глубину 20-40 см., песком. Песок должен быть чистым, грунт разровнен.

7) Места предназначенные для метаний, располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест (тротуаров, дорог). Длины секторов для приземления снарядов должны быть не менее приведенных в таблице 2.

Таблица 2.

| Категория занимающихся | Расстояние, м, для снаряда | | | | |
|------------------------|----------------------------|-------|------|-------|---------|
| | диск | молот | ядро | копье | граната |
| Мужчины | 55 | 70 | 20 | 75 | 65 |
| Женщины | 30 | 55 | 10 | 35 | 45 |

8) Место проведения занятий по лыжной подготовке – профиль склонов, рельеф местности, дистанция и условия проведения должны тщательно выбираться и строго соответствовать возрастным особенностям и физической подготовленности занимающихся.

9) Учебный и тренировочный склон должен иметь уплотненный снег без каких-либо скрытых под ним камней, пней или деревьев, глубоких ям и выбоин, образующих трамплины. Склон не должен иметь обледенелостей и обнаженных участков земли.

10) Учебная площадка для начального обучения катанию на лыжах должна быть защищена от ветра, иметь уклон не более 0,015 гр.

Размер площадки выбирается с таким расчетом, чтобы постоянная дистанция междудвигающимися лыжниками была не менее 10 м.

11) Катки с искусственным ледяным покрытием должны иметь толщину льда не менее 15 см. Уклон должен быть не более 0,01. Толщина льда на естественном водоеме, оборудованном для обучения катанию на коньках, должна быть не менее 25 см.

12) Катки и конькобежные дорожки должны иметь ровную, без трещин и выбоин поверхность. Все возникающие повреждения поверхности льда немедленно ограждаются.

Катки и конькобежные дорожки должны иметь площадь не менее 8 м² на одного занимающегося.

13). Освещенность открытых спортивных площадок должна быть не менее величин, приведенных в таблице 3.

Таблица 3.

| Вид спорта | Наименьшая освещенность, лк | Плоскость и зона, в которых нормируется освещенность | Примечание |
|---------------------------------------|-----------------------------|---|--|
| Баскетбол, волейбол, ручной мяч 7x7 | 50 | Горизонтальная на поверхности площадки. | Вертикальная освещенность должна быть обеспечена в плоскости, проходящей через продольную ось площадки с обеих сторон. |
| | 30 | Вертикальная на высоте от 1 до 5 м от поверхности площадки. | |
| Тяжелая атлетика, борьба | 30 | Горизонтальная на поверхности площадки. | |
| Легкая атлетика: а) прыжки в длину | 50 | Горизонтальная на поверхности ямы и на расстоянии не менее чем за 20 м до ямы на дорожке. | |
| | б) прыжки в высоту | 50 | |
| в) толкание ядра | 30 | Горизонтальная на поверхности внутри кольца и сектора. | |
| г) метание гранаты, диска, мяча | 50 | Горизонтальная на поверхности дорожки для разбега не менее 10 м перед планкой. | |
| В секторе для приземления снарядов | 30 | Горизонтальная по поверхности остальной дорожки для разбега. | |
| | 10 | Вертикальная на высоте до 15 м от поверхности сектора. | |
| д) беговая дорожка | 50 | Горизонтальная на поверхности дорожки. | |
| | | Горизонтальная на поверхности ямы и на расстоянии не менее чем за 20 м до ямы на дорожке. | |

7. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

1) Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены.

Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале.

2) Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления (гайки, винты) должны быть надежно завинчены.

3) Жерди брусьев каждый раз перед началом учебного года должны ремонтироваться по всей длине. При обнаружении трещины жердь необходимо заменить.

4) Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания необходимо очищать.

Пластины для крепления крюков растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо.

5) Бревно гимнастическое не должно иметь трещин и заусенцев на бресе, заметного искривления.

б) Опоры гимнастического «козла» должны быть прочно укреплены в коробках корпуса.

При выдвигании, «ноги гимнастического козла» должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении.

7) Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда так, чтобы ими перекрывалась площадь соскока или предполагаемого срыва и падения.

8) Мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.

9) Мячи набивные используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью занимающихся.

10) Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнований.

11) Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда.

12) Лыжный инвентарь должен быть подобран в соответствии с росто-весовыми данными занимающихся и подогнан индивидуально:

- палки должны быть легкими, прочными и удобными, иметь петли для хвата руками, острие для упора и ограничительное кольцо;
- поверхность лыж не должна иметь перекосов и боковых искривлений, трещин, заусенцев и сколов.

III. Дополнительные требования безопасности при организации и проведении занятий по боевой, физической подготовке, боевым приемам борьбы и спорту (требования изложены по разделам учебной программы)

8. По разделу «Огневая подготовка»

1) Главной задачей соблюдения мер безопасности на занятиях по огневой подготовке является выполнение всех требований действующих нормативных правовых документов, приказов и актов МВД.

Безопасность при проведении стрельб обеспечивается четкой ее организацией, точным соблюдением мер предосторожности и высокой дисциплинированностью всех участников стрельб.

Ответственность за организацию стрельб, подготовку тира возлагается на руководителя стрельб, назначаемого начальником соответствующего органа внутренних дел.

Понятие мер безопасности включает в себя организационные, практические и технические мероприятия. Это проведение подготовительных занятий, тренингов, инструктажей, допуска к стрельбам, оборудование тиров, стрельбищ, учебных мест, медицинское обеспечение.

Технические вопросы решаются использованием исправного оружия, своевременным обслуживанием и ремонтом тиров (стрельбищ) и вооружения, выбраковкой боеприпасов. Каждый сотрудник органов внутренних дел должен точно и беспрекословно соблюдать установленные меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

Исходя из правил техники безопасности, определены следующие основные требования к организации и проведения стрельб:

2) При организации стрельб.

2.1. Для проведения стрельб в подразделении издается приказ, подписанный начальником ОВД в котором указывается:

- дата, место проведения, наименование подразделения, с которым проводится занятие;
- вид, количество патронов и оружия, которое будет использоваться при стрельбе;
- индекс упражнения;

- фамилии руководителя стрельб, помощника руководителя стрельб, раздатчика боеприпасов;
- обязательное присутствие медицинского работника;
- в распоряжение руководителя стрельб определяется сотрудник отдела вооружения для обеспечения сохранности оружия, контроля и учета расхода боеприпасов.

Руководитель стрельб должен иметь соответствующую подготовку, практический опыт проведения занятий по стрельбе и обладать отличными навыками обращения с оружием.

2.2. Стрельбы разрешаются проводить только в специально предназначенных для этого местах (стрельбищах и тирах). При выполнении упражнений, устройство пулеприемника и организация мишенной установки должны исключать обратный рикошет пуль. На случай отключения электроэнергии стрелковый тир оснащается автономным освещением. При проведении стрельб входные двери в стрелковый тир (стрелковую галерею) должны быть закрыты.

2.3. Устанавливается пропускной режим в стрелковых тирах, необходимый для обеспечения сохранности оружия и соблюдения мер безопасности при обращении с ним. Администрацией тира с учетом особенностей охраняемого объекта разрабатывается инструкция по пропускному и внутриобъектовому режиму, которая включает мероприятия, обеспечивающие соблюдение внутреннего распорядка работы тира, согласовав документ с территориальными органами внутренних дел и первым руководителем сооружения (стрелкового тира, полигона). Пропускной режим в тир предусматривает установление строгого порядка входа и выхода, вноса, выноса оружия, патронов. В целях обеспечения пропускного и внутриобъектового режима, входные двери в стрелковый тир (стрелковую галерею) оборудуются надежными запорами, электрозвонком, видеонаблюдением. Допуск в тир участников стрельб производится через сотрудников подразделений, отвечающих за боевую подготовку.

2.4. В тире или в месте, оборудованном для стрельбы, необходимо иметь схему границ стрельбища (тира), директрисы (направления) стрельбы, расположения постов оцепления. В каждом тире (стрельбище, стрелковом стенде) с учетом особенностей и местных условий разрабатывается и вывешивается на видном месте инструкция по правилам и мерам безопасности, которую должны знать и выполнять все участники стрельб. Перед началом стрельб территория тира (места, оборудованного для стрельбы) осматривается. Границы стрельбища открытого типа обозначаются надписями: «Стрельбище». «Стой стреляют», «Проход и проезд запрещен», которые устанавливаются в пределах хорошей видимости, а также в местах пересечения троп и дорог ведущих на территорию стрельбища. При необходимости границы стрельбища (тира) окапываются траншеями. Все дороги и тропы перекрываются шлагбаумами или другими заграждениями. Кроме того, в ближайших к стрельбищу (тиру) населенных пунктах вывешиваются объявления о запрещении входа и въезда на территорию стрельбища (тира) во время стрельб. Перед началом стрельб необходимо тщательно осмотреть территорию стрельбища. Разрешение на открытие огня дает только руководитель стрельб.

2.5. В каждом тире (месте, оборудованном для стрельбы) обязательна аптечка или санитарная сумка для оказания первой помощи.

2.6. При перевозке оружия и патронов, назначается ответственный за перевозку и обеспечивается соответствующая охрана не менее чем из двух человек, вооруженных огнестрельным оружием, для его сопровождения. Оружие при перевозке должно быть разряжено, зачехлено, а патроны упакованы в прочную тару.

2.7. Перед практическими стрельбами проводятся занятия по изучению материальной части оружия, приемам и правилам стрельбы, мерам безопасности.

2.8. Оружие должно содержаться в чистоте и исправности, а боеприпасы не иметь помятостей, ржавчины и налета. Запрещается ведение огня из неисправного оружия.

2.9. При поступлении на вооружение органа внутренних дел новых видов (типов, моделей) оружия, введение новых упражнений по стрельбе, руководитель, ответственный за

боевую подготовку, перед проведением стрельб обеспечивает их изучение и принятие зачета с выставлением оценок.

2.10. Личный состав необходимо проинструктировать с росписью в журнале или ведомости инструктажа по мерам безопасности при проведении стрельб и обращении с оружием.

2.11. Не допускать к стрельбам лиц, не имеющих твердых практических навыков в выполнении стрельбы.

3) При проведении стрельб.

3.1. Руководитель стрельб обязан требовать неукоснительного соблюдения мер безопасности всеми участниками стрельб и постоянно контролировать их выполнение.

3.2. Все действия сотрудников выполняются по команде руководителя или помощника руководителя стрельб.

3.3. Оружие постоянно находится в плоскости стрельбы и направлено в сторону своей мишени.

3.4. Палец на спусковой крючок накладывается после наведения оружия на цель. В остальных случаях указательный палец находится на спусковой скобе.

3.5. В случае возникновения задержки при стрельбе стрелок докладывает руководителю стрельб, не отворачиваясь от линии огня.

3.6. Осмотр оружия производится лично руководителем стрельб перед началом и окончанием стрельб и осмотром мишеней.

3.7. По команде "СТОЙ", стрельба прекращается, и оружие ставится на предохранитель. Стрельба возобновляется только после выяснения причины остановки по команде руководителя занятий. По команде "РАЗРЯЖАЙ" - стрельба прекращается, и оружие немедленно разряжается.

3.8. Наличие и расход боеприпасов находится под постоянным контролем руководителя стрельб и раздатчика боеприпасов.

3.9. Вести огонь на стрельбище (в тире) разрешается по команде «Огонь». Стрельба прекращается по команде «Стой, прекратить стрельбу» или «Отбой».

3.10. Ведение огня всеми стреляющими немедленно прекращается самостоятельно или по команде руководителя стрельб в следующих случаях:

- появления людей, машин или животных на мишенном поле, а также низко летящих летательных аппаратов над районом стрельб;

- поднятия белого флага (фонаря) на командном пункте или блиндаже;

- возникновение пожара.

3.11. При стрельбе с двух рук из оружия со свободным ходом затвора, хват должен быть таким, чтобы затвор не травмировал сотрудника.

3.12. При стрельбе из короткоствольного оружия «Кедр», «Кипарис», «Клен», ПП-90 нельзя удерживать ствол вблизи дульной части, где имеются подвижные детали

3.13. Сотрудники, допустившие нарушение правил безопасности, от стрельб отстраняются до передачи ими зачетов по знаниям устройства и мерам безопасного обращения с оружием.

4) По окончании стрельб. Руководитель стрельб обязан:

4.1. Проверить оружие разряжено ли оно, зачехлено и убрано.

4.2. Навести порядок в тире, собрать гильзы, проверить расход боеприпасов.

4.3. Заполнить документацию. Сделать итоговые записи в раздаточно-сдаточной ведомости, проверить соответствие расхода боеприпасов.

4.4. Провести общий разбор занятия.

4.5. Чистку и смазку оружия произвести в специально отведенных местах.

5) В тире (месте, оборудованном для стрельбы) запрещается:

5.1. Хранение огнестрельного оружия в стрелковых галереях, тирах во время перерыва между стрельбами, а также оставление оружия и патронов на огневом рубеже без надзора.

5.2. Производить стрельбу из неисправного оружия.

5.3. Брать или касаться на огневом рубеже оружия или подходить к нему без команды руководителя стрельб.

5.4. Заряжать оружие до команды руководителя стрельб или до сигнала «Огонь».

5.5. Прицеливаться и направлять оружие в людей, в каком бы состоянии оружие ни находилось.

5.6. Находиться на огневом рубеже посторонним, кроме стреляющей смены.

5.7. Оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать другим лицам без команды руководителя стрельб.

5.8. Предоставлять руководство стрельбой кому-либо из сотрудников, не указанных в приказе.

5.9. Извлекать оружие из кобуры без разрешения руководителя стрельб.

В случае допущения нарушения сотрудниками требований Курса стрельб ведение огня немедленно прекращается.

Соблюдение мер безопасности при проведении занятий по огневой подготовке исключит возникновение различных чрезвычайных ситуаций.

9. По разделу «Физическая подготовка»

1) Проблема травматизма по физической подготовке, боевым приемам борьбы и участия в соревнованиях приобретает актуальный и особо значимый характер.

В последнее время спортивные травмы у сотрудников составляют 41% от всех бытовых и травм полученных при исполнении служебных обязанностей.

Причины возникновения травматизма

Несмотря на самые тщательные меры предосторожности на занятиях по физической подготовке, а также на соревнованиях, возможны те или иные травмы.

Для успешной борьбы с травматизмом необходимо соблюдение мер безопасности, предупреждение травматизма и лечение лиц, получивших травмы.

В этой работе должны участвовать также и сами занимающиеся. В этих целях необходимо знать причины, способствующие возникновению травм.

Причинами травматизма являются:

- недостатки в организации занятий и соревнований;
- ошибки в методике проведения занятий и тренировок;
- недостатки в материально-техническом обеспечении;
- нарушение требований врачебного контроля;
- неблагоприятные метеорологические и санитарно-гигиенические условия;
- недисциплинированность занимающихся;
- физическое состояние спортсмена.

Наиболее часто травмы случаются на занятиях, при изучении новых разделов программы. Они составляют около половины всех видов травм.

Одной из основных причин травматизма являются ошибки в методике проведения занятий.

Это обусловлено тем, что при обучении не всегда выполняются принципы тренировки: регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузок и объемов и интенсивности, не всегда учитываются индивидуальные особенности занимающихся. Недостаточная разминка, форсированная тренировка, применение в конце занятий трудных, технически сложных упражнений, пренебрежение страховкой, может повлечь за собой травмы занимающихся. Недочеты в организации занятий и соревнований составляют примерно 5-10 % всех травм. Неправильное составление программы соревнований, нарушение методики тренировочного процесса нередко являются причинами спортивных травм. При проведении занятий без тренера-преподавателя или чрезмерно большое число занимающихся на одного преподавателя может также повлечь за собой травмы.

Организационным нарушением, которое может привести к травмам является неправильное размещение занимающихся для совместного проведения на одном спортивном

ядре соревнований по различным видам спорта (футбол и метание л/атлетических снарядов и т.д). Минимальная площадь на одного занимающегося по утвержденным гигиеническим нормам должна быть в гимнастических залах 4 м², на летних спортплощадках 2 м², на открытых водоемах 8 м², в бассейне 5 м², зале борьбы 6м². Не допустимым является комплектование групп с разной физической подготовленностью и спортивной квалификацией, занятия в одной группе взрослых и юношей, мужчин и женщин. В борьбе необходимо учитывать весовые категории.

К травмам также может привести:

- нечетко организованная смена занимающихся групп;
- не одновременный приход занимающихся на занятия;
- встречные метания, движения по стадиону, залу; нарушение интервалов между стартами во время соревнований и др.

По данным исследований специалистов от 10 до 25 % всех спортивных травм происходит из-за недостатков в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований (неровный грунт, мусор на площадках, трещины на льду, плохое освещение, отсутствие необходимой вентиляции, неудовлетворительное качество, неисправность снарядов и инвентаря, несоответствие костюма и обуви виду спорта).

Возникновение травм может способствовать неудовлетворительная воспитательная работа с занимающимися, что приводит к недисциплинированности, грубости, применению запрещенных приемов и т.п. (8-15 % всех травм).

Причинами травм могут быть также нарушение правил врачебного контроля. К таким нарушениям относятся: допуск к занятиям без разрешения врача, а также занимающихся, перенесших заболевания и травмы, следствием чего явился длительный перерыв в занятиях; грубое нарушение режима; несоблюдение спортсменами правил личной гигиены и специального режима, отклонения в состоянии здоровья занимающегося (переутомление, перенапряжение, перетренированность, болезнь, 2-10 % всех травм).

Немаловажной причиной травм может быть неблагоприятные метеорологические условия. К этим факторам можно отнести низкую температуру воздуха, ураган, пурга, град, ливень и др. (8-9 % всех травм).

Особенности тренировок с применением силовых приемов, нанесение ударов, броски, болевые приемы при различных видах борьбы даже при правильной тренировке могут приводить к травмам.

2) Для обеспечения безопасности занятий по физической подготовке, боевым приемам борьбы и при проведении спортивно-массовых мероприятий необходимо выполнять следующие основные требования:

2.1. Для проведения занятий в начале года издается приказ, подписанный начальником подразделения в котором указывается:

- дата, место и количество обучаемых;
- фамилии руководителей занятий, которые должны иметь соответствующую подготовку и опыт;
- медицинский персонал;
- виды спорта;
- наименование упражнений.

2.2. Спортивные помещения должны иметь акт на соответствие нормам безопасности проведения в них занятий. Объекты и сооружения, предназначенные для проведения занятий физической подготовкой, спортом и спортивно-массовых мероприятий, должны соответствовать санитарно-гигиеническим и противопожарным нормам, пройти обязательную сертификацию. Администрация имеющихся в ОВД и ФСО «Динамо» или арендованных спортивных сооружений для проведения занятий обеспечивает надлежащее техническое оборудование мест проведения занятий и соревнований в соответствии с правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, систематически осуществляет контроль за техническим состоянием спортивного инвентаря и несет ответственность за вред, причиненный здоровью граждан в соответствии с законодательством Республики Казахстан.

2.3. Сотрудникам, проводящим занятия по физической подготовке с личным составом необходимо:

- обладать определенными навыками и опытом проведения занятий;
- иметь план занятия, строго придерживаться его содержания, стремиться к высокой плотности занятия;
- проверять исправность спортивного инвентаря и места проведения спортивных занятий;
- проверять наличие и исправность средств страховки, надёжность установки оборудования;
- проверять соответствие спортивной одежды (обмундирования), обуви, в зависимости от температуры воздуха и силы ветра, поверхности пола спортивного сооружения (травяной, песчаный, деревянный и т.п.); вида спортивных упражнений;
- предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений и боевых приемов борьбы;
- соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении сотрудников и соответствия упражнений и нагрузок, определяемых учебной программой;
- подготовительную часть занятия (разминку) проводить, если это необходимо увеличивая (уменьшая) время, отведённое для неё (при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности);
- снижать нагрузку или увеличить время отдыха при появлении признаков утомления;
- обеспечивать страховку при выполнении сложных технических элементов;
- не допускать опозданий и самовольного ухода с занятий;
- при жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направлять сотрудника к врачу;
- при порезах, ушибах, вывихах, растяжениях, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь».

2.4. Специалисты медицинской службы на занятиях по медицинской подготовке обязаны проводить разъяснительную работу среди личного состава по мерам предупреждения травматизма, обморожений, теплового и солнечного ударов, в процессе физической подготовки. Принимать все необходимые меры по предупреждению травматизма, в случае необходимости находиться при выполнении упражнений, связанных с риском и опасностью, особенно при проведении занятий на воде. Учитывать состояния здоровья и физической подготовленности работников, имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания, для своевременного оказания первой медицинской помощи.

2.5. Для занятий по физической подготовке и сдачи нормативов работники ежегодно проходят медицинское освидетельствование и распределяются на медико-возрастные группы с учетом возраста и состояния здоровья:

- I группа – мужчины и женщины в возрасте до 23 лет;
- II группа – мужчины и женщины в возрасте 23-29 лет;
- III группа – мужчины и женщины в возрасте 30-34 лет;
- IV группа – мужчины и женщины в возрасте 35-39 лет;
- V группа – мужчины и женщины в возрасте 40-44 лет;
- VI группа – мужчины в возрасте 45-49 лет, женщины 45 лет и старше;
- VII группа – мужчины 50 лет и старше.

Работники, отнесенные к V медико-возрастной группе (женщины), а также VI медико-возрастной группе (мужчины), освобожденные от сдачи нормативов по состоянию здоровья, занимаются по разделам физической подготовки, определяемой врачом в индивидуальном порядке.

2.6. Работники, не допущенные по состоянию здоровья к занятиям по физической подготовке в указанных группах, занимаются лечебной физической культурой (ЛФК) по назначению врача и под руководством специалистов медицинской службы или работников, подготовленных на специальных курсах.

2.7. К сдаче нормативов по физической подготовке, различной категории соревнований допускаются сотрудники, имеющие разрешение врача и прошедшие обучение по программе физической подготовки. Для участия в соревнованиях в заявке обязательна роспись и печать врача, а также печать медицинского учреждения.

2.8. При проведении занятий по изучению боевых приемов борьбы, использовать спортивный инвентарь, обеспечивающий безопасность сотрудников.

2.9. Обеспечить спортивные помещения информационными стендами, памятками по соблюдению мер безопасности и оказанию первой медицинской помощи при травматизме.

Кроме ежегодного инструктажа перед началом занятий, руководитель занятий проводит вводный инструктаж, с сотрудниками, занимающимися физической подготовкой и боевыми приемами борьбы, с последующей отметкой в специально заведенном журнале посещаемости и инструктажа.

В подразделениях органов внутренних дел сотрудник, ответственный за организацию служебной и боевой подготовки, ежегодно, в начале учебного года, под роспись ознакамливает личный состав с мерами и техникой безопасности при организации занятий по физической и огневой подготовке, боевым приемам борьбы и проведению спортивно-массовых мероприятий и несет ответственность за качественное исполнение этих требований.

3) Профилактика и предупреждение травматизма на занятиях:

3.1. По прикладным видам борьбы

Характерными травмами в единоборствах являются ушибы и ссадины, растяжения, разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного, коленного и локтевого суставов. Вывихи плеча и осложнение после этой травмы (привычный вывих плеча) являются следствием грубого и резкого проведения приемов.

Во время единоборства занимающиеся нередко получают повреждения ребер и надхрящницы, кровоизлияния в ушные раковины. Иногда возможны переломы ключицы, голени (малоберцовой кости), повреждения пальцев рук и ног.

При выполнении предельно-мощных спортивных напряжений на выносливость или напряжений силового характера специфичны заболевания сердечно-сосудистой системы.

Возможны травмы предплечья и локтевого сустава при выполнении болевых приемов на конечности, т.к. в этих случаях допускается форсированный перегиб конечностей (перегибания, узлы, рычаги).

При проведении удушающих приемов в дзюдо возможны такие травмы, как вдавливание гортани внутрь, а также потеря сознания партнера за счет сдавливания сонных артерий, при выполнении бросков – повреждения позвоночника, при удержаниях и переворачиваниях – травмы органов брюшной полости, мышц и суставов.

При изучении специально-подготовительных упражнений, приемов и действий необходимо выполнять следующие меры предосторожности:

а) запрещается:

- бросать партнера за ковер;
- выставлять при падении прямую руку;
- сидеть спиной к коврику во время проведения бросков;
- лежать на ковре после бросков;
- захваты за пальцы, волосы и т.д.

- б) броски и специально-подготовительные упражнения проводить от центра к краю ковра;
- в) при выполнении бросков, не отпуская захвата, осуществлять поддержку партнера, не допуская падений на него;
- г) болевые и удушающие приемы проводить плавно и по первому сигналу партнера, прекращать проведение приема;
- д) при отработке ударов необходимо использовать специальные приспособления (боксерские мешки, груши и т.д.);
- е) удары рукой, ногой, при отработке с партнером, только обозначать. При обозначении удара допускается касание, но без причинения ему какой-либо травмы (легкая, средняя, тяжелая).

3.2. По боевым приемам борьбы (рукопашному бою)

Предупреждение травматизма при проведении занятий по боевым приемам борьбы обеспечивается:

- точным выполнением занимающимися требований руководителя занятия соблюдения установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием;
- правильным применением приемов страховки и само страховки;
- применением ножей (штыков) с надетыми на них ножнами или макетов ножей, пистолетов (резиновые), пехотных лопат, автоматов (карабинов);
- проведением приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и выполнением их от середины ковра (ямы с песком) к краю;
- плавным проведением болевых приемов, удушения и обезоруживания без применения большой силы (по сигналу партнера голосом «Есть» немедленно прекращать выполнение приема);
- строгим соблюдением правил применения имитационных средств;
- при выполнении приемов парой занимающихся, при отсутствии защитных средств, удары не наносятся, а только обозначаются.

3.3. По физической подготовке / легкой атлетике

Предупреждение травматизма при проведении занятий по физической подготовке обеспечивается точным выполнением занимающимися требований руководителя занятия, тщательной подгонкой обуви, обмундирования и снаряжения, соответствием нагрузки уровню подготовленности, качественным проведением общей и специальной разминки, готовностью мест проведения занятий, высокой дисциплиной занимающихся, осуществлением непрерывного контроля за занимающимися.

Частыми причинами травм при занятиях легкой атлетикой являются:

- недочеты и ошибки в методике занятий – 37%.
- неполноценное материально-техническое обеспечение занятий – 27%.
- дисциплина и состояние занимающихся – 36%.

О локализации спортивных травм указывают следующие данные: головы – 2%, туловище – 5%, таза – 2%, верхних конечностей – 24%, нижних конечностей – 67%.

В связи с этим, при занятиях легкой атлетикой, наиболее часто встречающиеся травмы приходится на долю опорно-двигательного аппарата – 91%.

На занятиях по физической подготовке, в соответствии с приказом МВД РК № 260 от 22.06.2007 г., изучаются следующие виды легкой атлетики и гимнастики: бег 60 м., бег 100 м, челночный бег 10x10 м, кросс (1000-3000 м), подтягивание на высокой перекладине, комплексное силовое упражнение. В рамках факультативных занятий и занятий в группах спортивного совершенствования занятия проводятся также по следующим направлениям: прыжки в длину, метание гранаты, в соответствии, с чем на учебно-тренировочных занятиях необходимо соблюдать специальные требования:

В беге на 60 м – 3000 м

Предупреждение травматизма при проведении занятий по бегу на различные дистанции обеспечивается следующим:

- при занятиях спринтом особое внимание нужно уделять в разминке голеностопным суставам и мышцам задней поверхности бедра. С помощью специальных беговых упражнений: семенящий бег, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад и др., совершенствуется не только техника бега, но и «разогреваются» мышцы, связки и суставы ног для предстоящей беговой работы;
- при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной);
- по окончании беговых упражнений недопустимы резкие остановки;
- возвращаться к месту старта необходимо вне беговой дорожки;
- необходима оснащённость занимающихся специальной обувью - кеды, кроссовки, шиповки (для грунтовых покрытий - более длинные сменные шипы, для резиновых и асфальтно-битумных покрытий – более короткие шипы);
- обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не стеснять кровообращения;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, исключать «резкостопорящую» остановку;

В прыжках

Предупреждение травматизма при занятиях прыжками обеспечивается следующим:

- прыжковая яма должна быть вскопана и тщательно разрыхлена в глубину на штык лопаты, програблена; средние и крупные камни необходимо удалить;
- после нескольких прыжков яму необходимо рыхлить повторно;
- планку для отталкивания перед началом занятий необходимо проверить, чтобы она была заподлицо с сектором разбега;
- возвращаться занимающимся после очередной попытки необходимо вне сектора, чтобы не мешать разбегу очередного занимающегося;
- разбег выполняется по команде руководителя: «Можно!»
- при прыжках рекомендуется подкладывать в беговые туфли под пятку резиновые прокладки;
- нельзя выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, а также приземляться на руки;
- грабли и лопаты не оставлять на местах занятий;
- грабли класть зубьями вниз, туфли – шипами вниз.

В метаниях

Предупреждение травматизма при метаниях (ядро, граната) обеспечивается следующим:

- необходимо тщательно размять верхний плечевой пояс;
- во время занятий группа располагается лицом в сторону сектора на расстоянии 3-5 м друг от друга на одной линии;
- при обучении и тренировке, метания проводить только в сторону сектора и не более одного человека одновременно; преподаватель назначает помощника из числа обучающихся;
- перед метанием гранаты, диска, копья, молота необходимо убедиться в отсутствии людей в направлении метания;
- нельзя находиться в секторе для метания, пересекать этот сектор;
- находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания; в зависимости от количества занимающихся и количества снарядов, назначаются смены занимающихся: I смена, II смена и т.д.; в смене попытки выполняют справа по одному;

- при проведении соревнований в группе, преподаватель находится в поле для метания вне сектора лицом к метаемому на расстоянии: 20-10 м в ядре, 65-45 м в гранате; его помощник находится в другой стороне сектора;
- метания выполняются по команде: «Внимание в поле! Можно!»;
- нельзя стоять при групповых занятиях справа от метаемого;
- нельзя осуществлять сбор снарядов без разрешения;
- необходимо следить за тем, чтобы сбор гранат (ядро) осуществлялся только по команде руководителя занятия;
- снаряды возвращать в сектор только держа в руках;
- снаряды навстречу строю метать строго запрещено;
- запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на занятии;
- не подавать снаряд броском;
- нельзя ловить ядро низко опущенными кистями во избежание ушиба ядром пальцев о грунт;
- не ловить ядро, стоя «ноги вместе», во избежание падения ядра на ноги;
- перед метанием в мокрую погоду необходимо вытирать снаряды (диск, ядро, молот, граната) насухо;
- хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

3.4. По спортивным играм

Для предупреждения травмы на занятиях по спортивным играм необходимо предусмотреть следующие меры безопасности:

- строго следить за соблюдением правил игр, не допускать грубых приемов, т.к. это часто приводит к травмам;
- интенсивно размять занимающихся в подготовительной части, особенно мышцы конечностей;
- при проведении занятий по спортивным играм сотрудник, проводящий занятия, должен руководить не только голосом, но и сигналом судейского свистка;
- так как при отработке технических приемов в спортивных играх часто используется поточный метод, то преподаватель обязан требовать от занимающихся строгого выполнения поставленных задач;
- перед проведением занятий проверить спортивный инвентарь и оборудование (надежность закрепления щитов и стоек, покрытие пола или площадки);
- допускать к занятиям слушателей только в спортивной форме одежды (чтобы на одежде или на конечностях не было предметов – кольца, цепочки, перстня, значка – которые могут привести к травмам);
- при проведении занятий на воздухе в ненастную (дождливую) погоду включать больше упражнений, не связанных с резкими остановками, рывками, прыжками, изменениями направления движений;
- строго следить за качеством спортивного инвентаря.

3.5. При занятиях гимнастикой (подтягивании на высокой перекладине)

Большое значение для предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой имеет правильная организация мест занятий, соответствие снарядов техническим требованиям и систематический контроль за их состоянием.

Рабочие части снарядов должны быть гладкими (перекладина, жерди брусьев и т.д.), чтобы предохранить занимающихся от срывов кожи на руках, заноз.

Необходимо перед каждым занятием тщательно проверять состояние снарядов (тросов, крючков, жердей, креплений, железных частей и т.п.).

Повреждение при прыжках часто происходит из-за неисправности «прыжковых снарядов».

При занятиях на перекладине и в особенности на кольцах маты следует укладывать длинной ровной дорожкой, чтобы гимнаст во время соскока мог приземлиться на маты в любом месте. При занятиях в гимнастическом зале причиной травматизма может стать недостаточное освещение.

Наиболее действенной мерой предупреждения травматизма на снарядах при выполнении гимнастических упражнений является применение приемов страховки.

Поддержка занимающего нужна тогда, когда гимнаст выполняет упражнение еще недостаточно уверенно и возможность падения или срыва со снаряда не исключена.

Собственно страховка или самостраховка имеет большое значение для предупреждения травматизма на гимнастических снарядах. Большое значение имеет естественное чувство самосохранения – умение гимнаста самостоятельно выходить из затруднительных положений. Но руководитель занятия всегда должен быть готов его подхватить при срыве на снарядах.

Во время занятий гимнастикой чаще всего наблюдаются ссадины (причина их в неправильном захвате снаряда), ушибы и повреждения связок (вследствие падения со снарядов или неправильного приземления после выполнения упражнений). Травма может произойти, если ладони сильно потеют или на них имеются мозоли, трещины, потертости, если маты находятся в плохом состоянии или неправильно уложены, если обувь и одежда непригодна для занятий гимнастикой, если магnezия плохого качества или плохо размельчена. Чтобы предупредить травму при занятиях гимнастикой надо перед занятием вместе с тренером тщательно проверить состояние гимнастических снарядов: обратить внимание на прочность крепления брусьев, перекладины, посмотреть хорошо ли закреплены кольца, находятся ли они на одном уровне, проследить за правильностью укладки матов, чтобы между ними не было промежутков. При выполнении упражнений на тех снарядах, где велика опасность падения, следует для страховки употреблять специальный пояс с тросом, пропущенным через блок.

Чтобы не скользили руки, надо пользоваться магnezией. Порошкообразная магnezия должна быть очень тонко размельчена и храниться в специальных укладках, исключающих распыление. Особое внимание гимнасты должны обращать на уход за кожей ладоней. После каждого занятия нужно тщательно вымыть руки теплой водой с мылом и затем смазать их глицерином. Если на руках имеются трещинки или мозоли с пузырями, то занятия на снарядах надо временно прекратить, пока руки не заживут. Чтобы предупредить образование наминов, желательнее надевать на ладони специальные накладки из тонкой кожи или марли.

Большое значение гимнаст должен уделять своей одежде. Надо следить, чтобы она соответствовала фигуре, не имела каких-либо пряжек или крючков. Обувь должна быть без каблучков, легкой и плотно облегалась ногу.

Предупреждение травматизма при занятиях гимнастикой обеспечивается следующим:

- заниматься на гимнастических снарядах разрешается только с сотрудником, проводящим занятие;
- в местах соскоков со снаряда должны быть уложены гимнастические маты, при их укладке поверхность должна быть ровной;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы;
- при выполнении прыжков и соскоков со снаряда, приземляться необходимо мягко, на носки, пружинисто приседая;
- не выполнять без страховки сложные элементы и упражнения;
- помнить, что при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, безопасность во многом зависит от их исправности;
- регулярно очищать рабочую поверхность перекладины, которая должна быть гладкой и без ржавчины;
- не выполнять упражнения на снарядах с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязненных снарядах;
- при необходимости применять специальные пояса и использовать накладки на кисти;

- при занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливать в зависимости от индивидуальных данных занимающегося;
- после занятий тщательно мыть руки с мылом, при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или при появлении потертостей (водяных пузырей) на ладонях прекратить занятия и обратиться к врачу или медицинской сестре;
- не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими занимающимися;
- быть внимательным при передвижении и установке гимнастических снарядов;
- не переносить и не перевозить тяжелые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств;
- изменяя высоту брусьев, ослабив винты, поднимать одновременно оба конца каждой жерди; выдвигать ножки у прыжковых снарядов поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд;
- поднимая или опуская жерди брусьев, держаться за жердь, но не за ее металлическую опору; каждый раз перед выполнением упражнения проверять, закреплены ли стопорные винты.
- сотруднику, проводящему занятия, необходимо быть готовым к «подхватыванию» в случае срыва занимающегося со снаряда, при этом страхующий обязан:
 - а) хорошо знать технику выполняемого упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбирать место для оказания страховки и помощи;
 - б) знать индивидуальные особенности занимающегося;
 - в) умело использовать разновидности страховки, не мешая занимающемуся выполнять упражнения.

3.6. При занятиях «Плаванием»

Основными условиями, обеспечивающими предупреждение несчастных случаев и травматизма при обучении плаванию являются:

- четкая организация и проведение занятий;
- высокая дисциплина занимающихся;
- оборудование мест занятий должно быть в соответствии с требованиями, изложенными в инструкциях и правилах соревнований по плаванию.

В мелководной зоне проводятся занятия по начальному обучению плаванию, в глубоководной зоне – тренировки обученных плаванию и отработка техники плавания.

При обучении спортивному и прикладному плаванию, нырянию, при ознакомлении с приемами спасения утопающих и оказания первой помощи пострадавшим, предупреждение несчастных случаев и травматизма обеспечивается следующим:

- руководитель занятий обязан проверять число занимающихся до входа в воду, во время занятий, после выхода из воды и в вестибюле бассейна;
- руководитель занятий перед началом занятия должен проверить наличие и готовность специальных спасательных средств и аптечки;
- разрешать входить в воду и выходить из воды только по команде;
- входить в воду быстро и во время занятия не стоять без движения; почувствовав озноб, выйти из воды и сообщить об этом руководителю занятия;
- запрещен вход в воду разгоряченным (потным);
- нельзя заниматься плаванием сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т.п.); перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 мин;
- во время занятий в бассейне или на водной станции из числа занимающихся назначить наблюдателей;
- запрещено прыгать с вышки, если поблизости от нее находятся другие пловцы;
- разрешается прыгать с вышки очередному занимающемуся не ранее, чем предыдущий обучаемый отплывет от места входа в воду на расстояние не менее 5 метров;
- запрещено прыгать с бортика бассейна при глубине водоема менее 1,5 метра;
- разучивание техники плавания проводить у бортика бассейна;

- при обучении техники плавания, использовать поддерживающие предметы (специальные поплавки);
- при проведении занятий необходимо добиваться, чтобы обучаемые держались правой стороны дорожки;
- упражнения в нырянии выполнять только с разрешения руководителя занятия и под его личным контролем; не оставаться при нырянии долго под водой;
- отдыхать занимающиеся могут только у бортика бассейна;
- необходимо добиваться, чтобы в процессе проведения занятий занимающиеся «страховали» друг друга;
- не разрешать ныряние обучаемым, перенесшим воспаление среднего и внутреннего уха, а к плаванию допускать в том случае, если слуховой проход заложено ватой, густо смазанной вазелином;
- систематически напоминать занимающимся о способах выравнивания давления на уши при погружении на глубину;
- прекращать занятия в воде, если у занимающихся появились признаки сильного охлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ);
- не заниматься плаванием при недомогании и повышенной температуре;
- при слабости или недомогании после плавания обратиться к врачу;
- занятия в открытых водоемах проводить при температуре не ниже +18⁰С;
- перед занятиями необходимо проверить состояние ванны бассейна, а в открытом водоеме состояние дна;
- при проведении занятий в открытом водоеме, возможно использовать лодку и спасательные средства;
- запрещается заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для купания;
- запрещается подплывать близко к моторным лодкам, пороходам, баржам и т.п.; плавать при большой волне;
- при судорогах не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь;
- при оказании вам помощи не хватать спасающего, а помогать ему буксировать вас к берегу;
- проведение занятий в естественных водоемах разрешается только в отвечающих санитарным требованиям специально отведенных и оборудованных для этих целей местах;
- назначить 2-3 занимающихся, умеющих хорошо плавать, во время занятия для наблюдения за обучаемыми и выделить им лодку со спасательными средствами;
- перед проведением занятий на открытом водоеме проверить исправность поворотных щитов, разграничительных дорожек и другого оборудования (при их наличии), не допускать наличия на стартовом плоту, мостиках и поворотных щитах поломанных досок и торчащих гвоздей;
- проводить учебно-тренировочные спуски под воду в присутствии врача только в водоемах, тщательно обследованных и очищенных от посторонних предметов, и с обязательным креплением сигнального конца к туловищу обучаемого;
- периодически проводить с руководителями занятий по плаванию инструкторско-методические занятия.

Естественное дно водоема в месте, выделенном для купания, или днище купальни, оборудованной на естественном водоеме, должны быть ровными:

- глубина воды в них должна быть не более 1,5 м;
- скорость течения (движения) воды не более 0,3 м/с;
- дно естественного водоема должно быть песчаным и очищенным от коряг, камней, водорослей, железных и других предметов, представляющих опасность для занимающихся;
- место занятия плаванием должны быть ограждено.

В глубоководной зоне рекомендуется устанавливать на расстоянии 2-2,5 м друг от друга разделительные дорожки по образцу дорожек стационарных бассейнов.

Оборудование разделительными дорожками позволяет более качественно проводить занятия и увеличить пропускную способность учебного пункта (до 2-3 групп одновременно).

При невыполнении необходимых для проведения занятия по плаванию условий руководитель занятия должен принять меры к устранению факторов, мешающих их проведению, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

3.7. На занятиях по лыжной подготовке

При проведении учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке необходимо учитывать внешние температурные условия. Нельзя выводить группу на занятия при морозе - 25⁰С, в сильный ветер со снегом. Особенно, если занятия проводятся не в лесу, а на открытой местности. Одежда для занятий на лыжах должна быть легкой, теплой, не стесняющей движений.

Получив инвентарь, необходимо проверить его исправность и подгнать крепление лыж к ботинкам в помещении базы. Перед занятиями по лыжной подготовке при морозе ниже 10⁰С или сильном ветре надеть плавки, при их отсутствии заложить в брюки сложенную треугольником бумагу; женщинам (девушкам) необходимо надеть бюстгалтеры или закрыть область груди бумагой; уши закрыть наушниками, на руки обязательно надеть варежки, перчатки.

Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или свободной обуви. Почувствовав боль, ослабить лыжные крепления, расшнуровать ботинки и, получив разрешение руководителя занятия, спокойно направляться на базу.

Основным условием предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке является правильная организация изучения техники и способов передвижения на лыжах, многократная тренировка их выполнения и строжайшее соблюдение последовательности обучения. На занятиях необходимо постоянно учитывать величину нагрузки, своевременно снижать ее, предоставлять отдых утомленным занимающимся или освобождать их от занятий.

Для предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке необходимо предусмотреть следующие меры безопасности:

- не разрешается уводить далеко от лыжной базы группу слабоподготовленных занимающихся;
- не разрешается вести группу лыжников в сильный гололед на пересеченную местность;
- необходимо назначать замыкающего лыжника в конце учебной группы из числа наиболее подготовленных спортсменов;
- руководителю (преподавателю) занятия необходимо перед занятиями производить осмотр внешней группы, с целью определения количественного состава группы, одежды и качества спортивного инвентаря;
- выбор мест занятий, планирование нагрузки, ее продолжительности и интенсивности определяется преподавателем, в соответствии с подготовленностью учебной группы;
- перед каждым занятием подготовленность лыжни или трассы проверяется руководителем занятия;
- при сильном морозе, необходимо поручать занимающимся следить друг за другом, в случае побеления кожи лица, тут же предупреждать друг друга;
- оттирать отмороженное место снегом недопустимо, т.к. можно поранить кожу лица, нужно приложить мягкую ткань к коже лица и восстановить кровоснабжение, отмороженное место необходимо смазать гусиным жиром.
- занятия по лыжной подготовке должны проводиться в тихую погоду или при слабом (со скоростью не более 1,5-2 м/с) ветре, при температуре не ниже 20⁰С;
- при утомлении или ухудшении самочувствия занимающегося, он должен быть отправлен на базу только в сопровождении опытного спортсмена;
- крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надежным;
- спуск с гор должен проводиться только по сигналу преподавателя, строго поочередно для каждого занимающегося; между спускающимися лыжниками необходимо выдерживать

такие интервалы времени, которые исключают всякую возможность наезда лыжников друг на друга;

- если во время занятий (соревнований) занимающийся по каким-либо причинам сошел с дистанции, он обязан предупредить руководителя занятия, судейскую коллегию (лично, через контролера или товарища);

- при спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы, помнить, что вслед следует другой занимающийся;

- во избежание травм при подъемах и спусках руководитель занятия обязан указать дистанцию и место построения после выполнения упражнения;

- при поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути предупредить руководителя занятия и после его разрешения двигаться к лыжной базе или ближайшему населенному пункту;

- прыгать с лыжного трамплина можно только после специальной подготовки на прыжковых лыжах;

- разучивание приемов горнолыжной техники должно проводиться на склонах гор без деревьев, кустов, пней, камней, ям, канав и других препятствий;

- при спусках с гор особое внимание обращается на правильное держание палок во избежание натекания на них.

**Начальник кафедры
Физической подготовки
полковник полиции**

С.У. Асаинов

1. СПИСОК ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1.1. Конституция Республики Казахстан.
- 1.2. Послание Президента Республики Казахстан от 10-11 октября 1997 года «Казахстан - 2030».
- 1.3. Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» № 490 I ЗРК от 02.12.1999г.
- 1.4. Указ Президента Республики Казахстан от 28.12.2006 г № 230 «О государственной программе развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2007-2011 годы».
- 1.5. Постановление Правительства Республики Казахстан от 21 декабря 2007 г. № 1260 «Об утверждении программы «Здоровый образ жизни» на 2008-2016 годы»
- 1.6. Постановление Правительства Республики Казахстан № 774 «Положение о Президентских тестах физической подготовленности населения Республики Казахстан».
- 1.7. Приказ МВД Республики Казахстан № 260 от 22.06.2007 г. «О совершенствовании физической, стрелковой подготовки и спорта в органах внутренних дел, учебных заведениях Министерства внутренних дел Республики Казахстан».
- 1.8. Приказ МВД Республики Казахстан № 185 от 14.05.2009г. «Об утверждении Инструкции по организации обеспечения мер безопасности и охраны здоровья при проведении занятий по боевой, физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Республики Казахстан»;
- 1.9. Типовая учебная программы по «Физической культуре», утвержденная и введенная в действие приказом № 541 Министерства образования и науки Республики Казахстан от 10 июля 2002 г.
- 1.10. Рабочая учебная программа по «Физической культуре и рукопашному бою» для Карагандинской Академии МВД Республики Казахстан им.Баримбека Бейсенова, рассмотренная и одобренная Методическим советом Академии «___» июня 2012 г., Протокол № ___.
- 1.11. Акопов А.А., Ващукин К.М. Боевые приемы самбо. М., 1970г.
- 1.12. Арестов Ю.М., Выжигин В.И., Изгаршев А.И.. Спортивные игры /под. ред. Клещева Ю.Н./
- 1.13. Гимнастика /Под ред. Куду А.Э., Яансена А.Э. М.1970г.
- 1.14. Гоговадзе А.В., Круглый М.М. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте. М., 1977г.
- 1.15. Головина В.А., Маслокова В.А., Коробкова А.В.: Учеб. пособие. Высшая школа. М., 1983г.
- 1.16. Инясевский К.А. Плавание М.,1977г.
- 1.17. Ильинич В.И. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. Научно – методические и организационные основы. М., 1978г.
- 1.18. Матвеев А.П. Основы спортивной тренировки. М., 1977г.
- 1.19. Манжосов В.Е., Осольцев И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт, М., 1979г.
- 1.20. Мухамедьянов Н.Д., Умнов И.А., Асаинов С.У. Учебное пособие. Рукопашный бой. КЮИ МВД РК, 2000г.
- 1.21. Озоли Н.Г. Современная система спортивных тренировок. М., 1972г.
- 1.22. Остапенко А.Н., Селиверстов Б.И., Чистяков Ю.Н. Легкая атлетика М.,1979г.
- 1.23. Попенченко В.М. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в ВУЗе, М., 1979г.
- 1.24. Спутник физкультурного работника / Под общей ред. Иванова В.А., с изд. и испр. и дополн. М., 1976г.
- 1.25. Теория и методика физического воспитания / Под общей ред. Матвеева А.П., Новикова А.Д. с изд. и испр. и дополн. в 2-х томах М., 1976г.
- 1.26. Управление спортивным движением М., 1988г.
- 1.27. Физическая подготовка / Под ред. Пронина Н.И. М., 1976г.
- 1.28. Харлампиев А.А. Борьба самбо, 1959г.

2. СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- 2.1. Андреев В.М., Чумаков Е.Н. Борьба самбо. М., 1967г.
- 2.2. Асубаев А.Р., Лисицин В.И., «100 уроков борьбы самбо», М.,1971г.
- 2.3. Брыкин А.Т., Шлемин А.М. Гимнастика, М., 1979г.
- 2.4. Вайцеховский С.М. Книга тренера, 1971г.
- 2.5. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба самбо. Воениздат, 1969г.
- 2.6. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба самбо. 1968г.
- 2.7. Ионов С.Ф., Цилурский И.Л., «Организация и судейство, соревнований по борьбе самбо». М., 1983г.
- 2.8. Кавантура Т., Иван Т., Дзю-до, ФиС, 1977г.
- 2.9. Коблев А.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. ФиС 1982г.
- 2.10. Коваленко Г.П. Уч. пособие. Боевое самбо. Минск, 1987г.
- 2.11. Матвеев С.Ф. Борьба самбо. Киев, 1972г.
- 2.12. Оружия рукопашного боя и самозащиты без оружия. Алматы, 1990г.
- 2.13. Рудман Д. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение М., 1982г.
- 2.14. Рудман Д. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита М., 1983г.
- 2.15. Соколов В.Н. Рукопашный бой. М., 1985г.
- 2.16. Турин Л.Б. Молодой самбист. ФиС, 1970г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|---------|
| I. Типовая учебная программа | 4-34 |
| II. Рабочая учебная программа | 35-125 |
| III. План практических занятий | 126-211 |
| IV. Положение об учебно-методическом кабинете | 212-215 |
| V. Методические рекомендации по изучению дисциплины | 216-226 |
| VI. УММ по организации обеспечения мер безопасности при проведении занятий | 228-247 |
| VII. Список используемой литературы | 248-249 |