

**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН КАРАГАНДИНСКАЯ АКАДЕМИЯ
ИМЕНИ БАРИМБЕКА БЕЙСЕНОВА**

Юридический институт

Кафедра физической подготовки

УТВЕРЖДАЮ

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

Токубаев З.С.

_____ 2016 г.
« _____ » _____

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РУКОПАШНОМУ БОЮ**

ООД 07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(код и наименование дисциплины)

Специальность 5В030300 – Правоохранительная деятельность
(шифр, название специальности или группа специальностей)

курс: 1-4
семестр: 1-7
количество кредитов: 16

КАРАГАНДА 2016

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» для специальности 5В030300 – Правоохранительная деятельность, ___ с.

Составители: начальник кафедры физической подготовки полковник полиции Асаинов С.У.; заместитель начальника кафедры физической подготовки подполковник полиции Кишкинтаев Ж.Ж.

Аннотация

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.

Начальник кафедры _____ С.У. Асаинов

Одобрена и рекомендована Учебно-методическим советом Академии.

Протокол № _____ от « _____ » _____ 2016 года.

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
Образование высшее профессиональное

Физическая культура
по всем специальностям и направлениям
(240 часов)

Министерство образования и науки Республики Казахстан
Алматы
2014

ПРЕДИСЛОВИЕ

1. **РАЗРАБОТАНА И ВНЕСЕНА** КазАСТ, КазНУ им. аль-Фараби, КазГАСА КазГосЖенПИ, КарГУ им.Е.Букегова, 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.

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 «5В030300 – правоохранительная деятельность» ГОСО РК 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 для всех специальностей и направлений высших учебных заведений 03.11.00 «Физическая культура». Алмата-2014 г.

Настоящая рабочая учебная программа, руководствуется положениями Закона Республики Казахстан "О физической культуре и спорте", утвержденного 03.07.2014г. № 228-V ЗРК», 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», Послание Президента Республики Казахстан-Лидер нации Н.А. Назарбаев народу Казахстана от 17 января 2014 года», Постановления Правительства Республики Казахстан от 21 декабря 2007 г. № 1260 «Об утверждении программы «Здоровый образ жизни» на 2008-2016 годы», приказа МВД Республики Казахстан № 10 дсп от 06.03.2013 года «Об организации профессиональной служебной и физической подготовки в органах 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.

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.

**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН КАРАГАНДИНСКАЯ АКАДЕМИЯ
ИМЕНИ БАРИМБЕКА БЕЙСЕНОВА**

Юридический институт

Кафедра физической подготовки

**Утверждаю
Заместитель начальника
по учебной работе
д.ю.н., профессор
полковник полиции
_____ Токубаев З.С.**

«___» _____ 2016 г.

**Рабочая учебная программа (SYLLABUS)
для I курса (набора 2016 г.) по дисциплине
ООД 07 «Физическая подготовка»**

для специальности 5В030300 «Правоохранительная деятельность»

Форма обучения - очная

Курс: 1-4

Семестр: 1-7

Количество кредитов: 8

Практических - 240 часов

СРКП – не сопровождаются

СРК – не сопровождаются

Дифференцированные зачеты – 1-6 семестры

Экзамен - 7 семестр

КАРАГАНДА 2016

Рабочая учебная программа (SYLLABUS) по дисциплине «Физическая подготовка» для специальности 5В030300 – Правоохранительная деятельность

Составитель:

- Асаинов Сакен Уралович полковник полиции, начальник кафедры физической подготовки;
- Кишкинтаев Жанболат Жумабаевич подполковник полиции, заместитель начальника кафедры физической подготовки.

Рассмотрен на заседании кафедры физической подготовки
«25» мая 2016 г., протокол № 19

**Начальник кафедры
физической подготовки
полковник полиции**

(подпись)

Асаинов С.У.

Утверждена учебно – методическим советом Карагандинской академии МВД
Республики Казахстан им. Б. Бейсенова

от «___» _____ 2016 г. протокол №__.

© Карагандинская академия МВД РК им. Б. Бейсенова, 2016г.

3.1 Основная информация:

1. Основная информация	
Шифр и название специальности	5В030300 – Правоохранительная деятельность
Курс, семестр	1 курс набора 2016 г., 1-7 семестры
Цикл дисциплины	Обязательный компонент
Количество кредитов	8 кредитов
Место проведения занятий	Спортивный комплекс КА МВД РК им.Б.Бейсенова
Ведущие преподаватели	Преподавательский состав кафедры «Физической подготовки» Спортивный комплекс КА МВД РК им.Б.Бейсенова (ул. Ермекова, 124), контактный телефон – 30-33-79, внт.- 20-05, 20-06

3.2 Пререквизиты:

Пререквизиты:	При изучении дисциплины курсант должен: - иметь представление о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - знать основы физической культуры и здорового образа жизни.
---------------	---

3.3 Постреквизиты:

Постреквизиты:	После изучения дисциплины курсант обязан: - владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств с выполнением установленных нормативов по физической подготовке и боевым приемам борьбы; - уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей.
----------------	--

3.4 Краткое описание дисциплины:

Физическая подготовка 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 курсантов в процессе профессиональной подготовки специалистов органов МВД Республики Казахстан.

Целью преподавания учебной дисциплины

«Физическая подготовка 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 № 10 дсп от

06.03.2013 года «Об организации профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел Республики Казахстан»;

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

- совершенствовать спортивное мастерство курсантов-спортсменов.

Задачи преподавания дисциплины

- 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 подготовке 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.

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 курсантов в процессе профессиональной подготовки специалистов органов МВД Республики Казахстан.

Требования к уровню содержания дисциплины. Обязанности курсантов.
Квалификационные требования по физической культуре и рукопашному бою
курсантов в ВУЗе МВД Республики Казахстан

Минимум знаний, умений и навыков

Курсант 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.

Курсант 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.

Курсант 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;

3.5. График выполнения и сдачи заданий по дисциплине:

№	Виды работы	Цель и содержание задания	Ссылка на список рекомендованной литературы	Форма контроля (согласно рейтинг-рейтингу)	Баллы (согласно рейтинг-шкале)	Форма отчетности	Ср. сдачи
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Посещение занятий по физвоспитанию	Развитие физических качеств	Литература по видам спорта, указано в материалах УМК	В течение семестра	30	Текущий контроль	1-30 недели
2	Прохождение учебного материала	Выполнение тестовых контрольных заданий	Литература по видам спорта, указано в материалах УМК	Согласно графику прохождения учебного материала	20	Рубежный контроль	7, 13 недели
3	Выполнение заданий самостоятельно	Задания по видам программы	Смотреть методические рекомендации к заданию	По 2 недели на каждое задание	5	Проверка заданий	12, 26
4	Участие в соревнованиях по видам спорта	Знакомство с нормами системами по УТЗ	Периодическая печать (спортивные журналы)	В течение года	5	Рубежный контроль	
5	Дифференцированный зачет	Определение специфической подготовленности по видам спорта	Литература по видам спорта, указано в материалах УМК	2 раза в год (зима, весна, 1-6 семестры)	40	Итоговый контроль	14, 29
6	Курсовой экзамен	Определение специфической подготовленности по видам спорта	Литература по видам спорта, указано в материалах УМК	1 раз в год (зима, 7 семестр)	40	Итоговый контроль	29

3.6. Политика курса:

При изучении дисциплины «Физическая культура» курсанты обязаны:

1. Не опаздывать на занятия;
2. Не пропускать занятия без уважительной причины, в случае болезни предоставить справку, в других случаях – объяснительную записку;
3. В случае получения «неудовлетворительной» оценки должны отработать в течении двух недель;
4. Выполнять задания по графику дисциплины;
5. Не приносить на занятие мобильные телефоны;
6. Активно участвовать в учебном процессе, а также в общественной жизни академии;
7. Быть терпимыми, открытыми, откровенными и доброжелательными к сокурсникам и преподавателям.

3.7. Список рекомендованной литературы

№№ п/п	Автор, наименование	Год, место издания
1. Нормативные правовые акты		
1	Конституция Республики Казахстан.	
2.	Закон «Об органах внутренних дел Республики Казахстан» от 21 декабря 1995г. № 2707.	
3.	Закон Республики Казахстан «О правоохранительной службе» № 380-III ЗРК от 06.01.2011 г.	
4.	Закон Республики Казахстан "О физической культуре и спорте", от 03.07.2014г. № 228-V ЗРК.	
5.	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».	
6.	Постановление Правительства Республики Казахстан от 21 декабря 2007 г. № 1260 «Об утверждении программы «Здоровый образ жизни» на 2008-2016 годы»	
7.	Постановление Правительства Республики Казахстан № 774 «Положение о Президентских тестах физической подготовленности населения Республики Казахстан».	
8.	Приказ МВД Республики Казахстан № 10 дсп от 06.03.2013 года «Об организации профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел Республики Казахстан».	
9.	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».	
10.	Типовая учебная программа для всех специальностей и направлений высших учебных заведений 03.11.00 «Физическая культура». Алмата-2014 г.	
2. Основная литература		
11.	Асаинов С.У., Кишкинтаев Ж.Ж. Рукопашный бой. Учебное пособие	Караганда 2013г.
12.	Асаинов С.У., Кишкинтаев Ж.Ж. Боевые приемы борьбы. Учебное пособие	Караганда 2014г.
13.	Акопов А.А., Миленин В.М. Учебно-методическое пособие по физической подготовке.	М., УУЗ МВД РК, 1973 г.
14.	Теория и организация физической подготовки войск. Учебник. Под общ.ред. Л.А.Вейдера - Дубровина Л. ВДКИФК.	
15.	Кустов А.Н., Прикладная подготовка самбистов. Дисс. На соиск. уч.ст. к.п.н.	Н. -ГЦОЛИФК, 1988
16	Харлампиев А.А.. Борьба самбо ФиС .	1988 г.

17.	Д.П.Рудман. Самбо. ФиС.	1985 г.
3. Дополнительная литература		
18.	Подлипняк Ю.Ф. Педагогические основы системы общей и специальной физической подготовки слушателей ВУЗов МВД СССР. Дисс. на соиск.уч.ст. д.п.н.	М.: Академия МВД СССР, 1986 г.
19.	Гогвадзе А.В., Круглый М.М. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте.	М. 1977 г.
20.	Инясевский К.А. Плавание.	М. 1977 г
21.	Резанов В.И., Шульц Г.К., Снижко В.Н., Блинов А.Г. Эффективная защита.	Караганда. 1991 г.

3.8 Тематический план проведения занятий по дисциплине

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по дисциплине «Физическая подготовка» для преподавания курсантам I курса (н.- 2016 г.)

факультета очного обучения юридического института в I-VII семестре 2016-2020 годы

Количество кредитов - 8 (240 - часов)

№ п/п	Номер темы	Название темы	Кол-во кредитов (часов)	Аудиторные часы			СРКП	СРК
				лекции	семинарские занятия	практические занятия		
		(Лагерный Сбор) Практические занятия:	30			30		
I		Легкая атлетика:	24			24		
1.	№ 1.	Специально-беговые упражнения.	8			8		
2.	№ 2.	Бег на короткие дистанции, челночный бег.	8			8		
3.	№ 3.	Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.	8			8		
II		Общефизическая подготовка	6			6		
1.	№ 1.	Общеразвивающие упражнения.	2			2		
2.	№ 2.	Прикладные упражнения.	4			4		
		ИТОГО за (Лагерный сбор):	1-кредит 30- часов			30		
		I - Семестр Практические занятия:	1-кредит 30- часов			30		
I		Легкая атлетика:	8			8		

1.	№ 1.	Специально-беговые упражнения.	2			2		
2.	№ 2.	Бег на короткие дистанции, челночный бег.	2			2		
3.	№ 3.	Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.	4			4		
II		Общefизическая подготовка	4			4		
1.	№ 1.	Общеразвивающие упражнения.	2			2		
2.	№ 2.	Прикладные упражнения.	2			2		
III		Прикладные виды борьбы	6			6		
1.	№ 1.	Специально-подготовительные упражнения борца.	1			1		
2.	№ 2.	Приемы борьбы лежа, болевые приемы.	2			2		
3.	№ 3.	Приемы борьбы стоя.	2			2		
4.	№ 1,2.	Совершенствование приемов борьбы стоя и лежа во время учебно-тренировочных схваток.	1			1		
IV		Боевые единоборства.	6			6		
1.	№ 1.	Удары и защиты.	6			6		
V		Самозащита без оружия	6			6		
1.	№ 1.	Болевые приемы в стойке (приемы задержания и сопровождения).	6			6		
		II - Семестр Практические занятия:	1-кредит 30- часов			30		
I		Плавание	4			4		
1.	№ 1.	Техника плавания способами – брасс, кроль на груди и спине.	2			2		

2.	№ 2.	Спасение утопающего и первая доврачебная помощь.	1			1		
3.	№ 3.	Преследование правонарушителя в воде.	1			1		
II		Прикладные виды борьбы	6			6		
1.	№ 1.	Специально-подготовительные упражнения борца.	1			1		
2.	№ 2.	Удушающие приемы.	1			1		
3.	№ 2.	Приемы борьбы лежа – уходы из опасных положений.	1			1		
4.	№ 3.	Приемы борьбы стоя.	2			2		
5.	№ 2,3.	Совершенствование приемов борьбы стоя и лежа во время учебно-тренировочных схваток.	1			1		
III		Боевые единоборства	6			6		
1.	№ 5.	Тема № 5. Защита, удары и удушающие приемы резиновой палкой.	2			2		
2.	№ 7.	Тема № 7. Выбивание оружия.	2			2		
3.	№ 8.	Тема № 8. Комбинация приемов боевых единоборств.	2			2		
IV		Самозащита без оружия	6			6		
1.	№ 4.	Обезоруживание – изъятие ножа.	1			1		
2.	№ 5.	Действия при угрозе применения огнестрельного оружия.	1			1		
3.	№ 7.	Защита и обезоруживание противника при попытках достать оружие из кармана, голенища сапога, валенка, поднять оружие с земли, взять со стола.	1			1		
4.	№ 8.	Способы наружного осмотра.	2			2		

5.	№ 10.	10. Взаимопомощь: при захватах, обхватах сотрудника, при нанесении ударов, при угрозе огнестрельным оружием.	1			1		
V		Легкая атлетика	8			8		
1.	№ 1.	Специально-беговые упражнения.	2			2		
2.	№ 2.	Бег на короткие дистанции, челночный бег.	2			2		
3.	№ 3.	Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег.	4			4		
		III - Семестр Практические занятия:	1-кредит 30- часов			30		
I		Легкая атлетика:	8			8		
1.	№ 1.	Специально-беговые упражнения.	2			2		
2.	№ 2.	Бег на короткие дистанции, челночный бег.	2			2		
3.	№ 3.	Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.	4			8		
II		Боевые единоборства	6			6		
1.	№ 1.	Удары и защиты.	2			2		
2.	№ 3.	Защиты и удары автоматом (карабином).	1			1		
3.	№ 4.	Защита ножом, удары и метание ножа.	2			2		
4.	№ 8.	Комбинация приемов боевых единоборств.	1			1		
III		Самозащита без оружия	6			6		
1.	№ 3.	Освобождение от захватов и обхватов.	2			2		
2.	№ 6.	Защита от попытки обезоружить.	1			1		

3.	№ 4.	Обезоруживание – изъятие ножа.	2			2		
4.	№ 5.	Действия при угрозе применения огнестрельного оружия.	1			1		
IV		Прикладные виды борьбы.	6			6		
1.	№ 1.	Специально-подготовительные упражнения борца.	1			1		
2.	№ 2.	Приемы борьбы лежа – удержания, болевые приемы.	2			2		
3.	№ 3.	Приемы борьбы стоя.	2			2		
4.	№ 2,3.	Совершенствование приемов борьбы стоя и лежа во время учебно-тренировочных схваток.	1			1		
V		О.Ф.П. и спорт игры	4			4		
1.	№ 1.	Общеразвивающие упражнения.	1			1		
2.	№ 2.	Прикладные упражнения.	1			1		
3.	№ 3.	Спортивные и подвижные игры.	2			2		
		IV - Семестр Практические занятия:	1-кредит 30- часов			30		
I		Плавание	4			4		
1.	№ 1.	Техника плавания способами – брасс, кроль на груди и спине.	2			2		
2.	№ 2.	Спасение утопающего и первая доврачебная помощь.	1			1		
3.	№ 3.	Преследование правонарушителя в воде.	1			1		
II		Боевые единоборства	6			6		
1.	№ 5.	Защита, удары и удушающие приемы резиновой палкой.	2			2		

2.	№ 7.	Выбивание оружия.	2			2		
3.	№ 8.	Комбинация приемов боевых единоборств.	2			2		
III		Самозащита без оружия	6			6		
1.	№ 4.	Обезоруживание – изъятие ножа.	1			1		
2.	№ 5.	Действия при угрозе применения огнестрельного оружия.	1			1		
3.	№ 7.	Защита и обезоруживание противника при попытках достать оружие из кармана, голенища сапога, валенка, поднять оружие с земли, взять со стола.	1			1		
4.	№ 8.	Способы наружного осмотра.	2			2		
5.	№ 10.	Взаимопомощь: при захватах, обхватах сотрудника, при нанесении ударов, при угрозе огнестрельным оружием.	1			1		
IV		Прикладные виды борьбы	6			6		
1.	№ 1.	Специально-подготовительные упражнения борца.	1			1		
2.	№ 2.	Удушающие приемы.	1			1		
3.	№ 2.	Приемы борьбы лежа – уходы из опасных положений.	1			1		
4.	№ 3.	Приемы борьбы стоя.	2			2		
5.	№ 2,3.	Совершенствование приемов борьбы стоя и лежа во время учебно-тренировочных схваток.	1			1		
V		Легкая атлетика	8			8		
1.	№ 1.	Специально-беговые упражнения.	2			2		

2.	№ 2.	Бег на короткие дистанции, челночный бег.	2			2		
3.	№ 3.	Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег.	4			4		
		V - Семестр Практические занятия:	1-кредит 30- часов			30		
I		Легкая атлетика:	8			8		
1.	№ 1.	Специально-беговые упражнения.	2			2		
2.	№ 2.	Бег на короткие дистанции, челночный бег.	2			2		
3.	№ 3.	Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.	4			8		
II		Самозащита без оружия	6			6		
1.	№ 1.	Обезоруживание: защита от ударов ножом, с использованием подручных средств.	2			2		
2.	№ 9.	Задержание правонарушителя двумя и тремя сотрудниками.	2			2		
3.	№ 10.	Взаимопомощь: при захватах, обхватах сотрудника, при нанесении ударов, при угрозе огнестрельным оружием.	2			2		
III		Прикладные виды борьбы.	6			6		
1.	№ 1.	Специально-подготовительные упражнения борца.	1			1		
2.	№ 3.	Приемы борьбы стоя.	2			2		
3.	№ 2,3.	Совершенствование приемов борьбы стоя и лежа во время учебно-тренировочных схваток.	2			2		
4.	№ 4.	Защита от нападения противника вооруженного холодным оружием.	1			1		
IV		Боевые единоборства	6			6		

1.	№ 1.	Удары и защиты	2			2		
2.	№ 4.	Защита ножом, удары и метание ножа.	1			1		
3.	№ 5.	Защиты, удары и удушающие приемы резиновой палкой.	2			2		
4.	№ 8.	Комбинация приемов боевых единоборств.	1			1		
V		О.Ф.П. и спорт игры	4			4		
1.	№ 1.	Общеразвивающие упражнения.	1			1		
2.	№ 2.	Прикладные упражнения.	1			1		
3.	№ 3.	Спортивные и подвижные игры.	2			2		
		VI - Семестр Практические занятия:	1-кредит 30- часов			30		
I		Плавание	4			4		
1.	№ 1.	Техника плавания способами – брасс, кроль на груди и спине.	2			2		
2.	№ 2.	Спасение утопающего и первая доврачебная помощь.	1			1		
3.	№ 3.	Преследование правонарушителя в воде.	1			1		
II		Самозащита без оружия	6			6		
1.	№ 2.	Связывание правонарушителя	2			2		
2.	№ 8.	Способы наружного осмотра.	2			2		
3.	№ 11.	Тактика применения действий и приемов самозащиты.	2			2		
III		Прикладные виды борьбы	6			6		

1.	№ 2.	Удушающие приемы.	1			1		
2.	№ 2.	Приемы борьбы лежа – болевые приемы и уходы из опасных положений.	2			2		
3.	№ 2,3.	Совершенствование приемов борьбы стоя и лежа во время учебно-тренировочных схваток.	2			2		
4.	№ 4.	Защита от нападения противника вооруженного холодным оружием.	1			1		
IV		Боевые единоборства	6			6		
1.	№ 1.	Тема № 1. Удары и защиты	2			2		
2.	№ 8.	Тема № 8. Комбинация приемов боевых единоборств.	4			4		
V		Легкая атлетика	8			8		
1.	№ 1.	Специально-беговые упражнения.	2			2		
2.	№ 2.	Бег на короткие дистанции, челночный бег.	2			2		
3.	№ 3.	Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег.	4			4		
		VII - Семестр Практические занятия:	1-кредит 30- часов			54		
I		Легкая атлетика	8			8		
1.	№ 1.	Специально-беговые упражнения.	2			2		
2.	№ 2.	Бег на короткие дистанции, челночный бег.	2			2		
3.	№ 3.	Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег.	4			4		
II		О.Ф.П. и спорт игры	4			4		
1.	№ 1.	Общеразвивающие упражнения.	1			1		

2.	№ 2.	Прикладные упражнения.	1			1		
3.	№ 3.	Спортивные и подвижные игры.	2			2		
III		Самозащита без оружия	6			6		
1.	№ 1.	Приемы задержания и сопровождения и их комбинационное применение.	1			1		
2.	№ 4.	Совершенствование действий по обезоруживанию противника.	1			1		
3.	№ 5.	Совершенствование защитных действий при угрозе огнестрельным оружием.	1			1		
4.	№ 7.	Совершенствование защиты и обезоруживания противника при попытках достать оружие из кармана, голенища сапог, поднять оружие с земли, взять со стола.	1			1		
5.	№ 8.	Совершенствование способов наружного осмотра.	1			1		
6.	№ 10.	Совершенствование взаимопомощи: при захватах, обхватах сотрудника, от нанесения ударов, при угрозе огнестрельным оружием.	1			1		
IV		Прикладные виды борьбы.	6			6		
1.	№ 2,3.	Совершенствование приемов борьбы стоя и лежа.	2			2		
2.	№ 2,3.	Совершенствование приемов борьбы стоя и лежа во время учебно-тренировочных схваток, спаррингов.	2			2		
3.	№ 2,3.	Совершенствование удушающих приемов (в комбинации с другими приемами из раздела «Рукопашный бой»).	1			1		
4.	№ 3,4.	Совершенствование защиты от нападения противника, вооруженного холодным оружием в комбинации.	1			1		

V		Боевые единоборства	6			6		
1.	№ 1.	Удары и защиты	2			2		
2.	№ 2.	Специально-подготовительные упражнения с автоматом, резиновой палкой и штык-ножом.	1			1		
3.	№ 3.	Совершенствование: защита и удары автоматом (карабином).	1			1		
4.	№ 8.	Комбинация приемов боевых единоборств.	2			2		
		ИТОГО за I -VII - Семестры:	8-кредитов 240- часов			240		

Тематический план обсужден и одобрен на заседании кафедры: Протокол № 19 от «25» мая 2016г.

**Начальник кафедры
физической подготовки
полковник полиции**

С.У. Асаинов

3.9. Планы практических занятий

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (80 часов)

Тема 1. Специально-подготовительные беговые упражнения. Упражнение восстановительного характера. (5 часов).

Тема 2. Бег на короткие дистанции: 100 метров, челночный бег 10 x 10 м. (30 часов).

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). (40 часов).

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.) (5 час).

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 (12 - часов)

Тема 1 . Техника различных способов плавания. Специальные упражнения на суше. (4 часа).

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. (4 часа).

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

Тема 3 . Преследование правонарушителя в воде. (4 часа).

4. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (22 -часов)

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. (8 часа).

Тема 2 . Прикладные упражнения. (10 часа).

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. (4 часа).

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 (42- часа)

Тема 1 . Специально-подготовительные упражнения борца. (2 - часа)

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. (10 - часов)

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. (25 - часов)

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: (5 - часов)

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

2. САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ (42 - часа)

Тема 1. Болевые приемы в стойке (приемы задержания и сопровождения при подходе сзади, спереди, сбоку): (2 - часа)

- 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. Освобождение от захватов и обхватов. (7 - часов)

- 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 3. Обезоруживание противника вооруженного холодным оружием и наносящего удары: сверху, сбоку, снизу, прямо и наотмашь. (7 - часов)

- 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 4. Действия при угрозе огнестрельным оружием в упор: (7 - часов)

- 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 5. Защита от попыток обезоруживания: (3 - часа)

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

Тема 6. Защита и обезоруживание противника при попытках достать оружие из: (3 - часа)

- 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 7. Связывание правонарушителя: (4 - часа)

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

Тема 8. Способы наружного осмотра: (3 - часа)

- 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. (2 - часа)

- 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. (2 - часа)

Тема 11. Тактика применения приемов самозащиты без оружия. (2 - часа)

- при проверке документов;
- при задержании правонарушителя;

3. БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА (42- часа)

Тема 1. Удары и защиты (5 – часов)

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: (5 – часов)

- 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/.(5 – часов)

- 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. (5 – часов)

- 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. (4 – часов)

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. (6 – часов)

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

Тема 7. Выбивание оружия. (6 – часов)

- 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. (6 – часов)

- 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).

3.10. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Целью самостоятельной работы курсантов по учебной дисциплине "Физическая подготовка" и "Рукопашный бой", является повышение уровня развития основных физических качеств необходимых курсантам при подготовке к сдаче нормативов по физической подготовке и совершенствование приемов и действий рукопашного боя, изученных на занятиях.

При подготовке к сдаче нормативов курсанты 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, согласно 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 закаливающий 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.

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, поднятие 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 вработывание организма, подготовка его к основной части тренировочного занятия. При этом важно вовлечь в работу все мышечные группы и предварительно "проиграть" основные координационные связи 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 желательно 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.

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 закаливающий 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.

3.11. Методические рекомендации 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, подводных 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 расчленить его на отдельные части. После освоения по частям, упражнение выполняют в целом /слитно/,если необходимо, то с помощью подводных 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.

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 курсантов 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 курсанты 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 курсантами 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 курсантами 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.

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.

3.12. Тестовые задания

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ КУРСАНТОВ КАРАГАНДИНСКОЙ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

ЮНОШИ

№	Виды испытаний	Ед. изм	Оценка	Период обучения				
				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	16 14 12	
2	Комплексно-силовое упражнение	кол-во раз	отл. хор. удов.	4 3 2	5 4 3	6 5 4	7 6 5	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	кол-во раз	отл. хор. удов.	16 14 12	17 15 13	18 16 14	19 17 15	
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	12,9 13,4 13,9	
2	Челночный бег 10 X 10 метров	сек.	отл. хор. удов.	24,4 25,4 26,4	24,2 25,2 26,2	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	12.20 12.40 13.00	
IV. Служебно-прикладные упражнения								
1	Метание гранаты 700 гр. в цель	метры	отл. хор. удов.	30 30 30	33 33 33	35 35 35	37 37 37	

ДЕВУШКИ

№	Виды испытаний	Ед. изм	Оценка	Период обучения			
				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	38 34 30
II. Оценка уровня скоростной подготовки							
1	Бег 100 метров	сек.	отл. хор. удов.	17,2 17,7 18,2	17,1 17,6 18,1	17,0 17,5 18,0	16,9 17,4 17,9
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 5.20 5.40	4.55 5.15 5.35	4.50 5.10 5.30	4.45 5.05 5.25
IV. Служебно-прикладные упражнения							
1	Метание гранаты 500 гр. на дальность	метры	отл. хор. удов.	24 22 20	26 24 22	28 26 24	30 28 26

Оценка индивидуальной физической подготовленности курсантов складывается из оценок, полученных им за выполнение трех тестов, по одному из каждого раздела - оценка уровня силовой, скоростной подготовки, уровня выносливости.

Оценка индивидуальной физической подготовленности слушателя будет выставляться в следующем порядке:

- «отлично» - если две оценки «отлично» и одна «хорошо»;
- «хорошо» - если две оценки не ниже «хорошо» и одна «удовлетворительно»;
- "удовлетворительно" - если все оценки "удовлетворительно";
- "неудовлетворительно" - во всех остальных случаях.

Оценка индивидуальной подготовленности сотрудника по боевым приемам борьбы складывается из оценок, полученных им за выполнение 5 приемов и определяется:

- 1) "отлично" - если выполнено пять приемов;
- 2) "хорошо" - если выполнено четыре приема;
- 3) "удовлетворительно" - если выполнено три приема.

Выполнение приема оценивается:

- 1) "выполнено" - если прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения;
- 2) "не выполнено" - если прием проведен не в соответствии с описанием, медленно или не доведен до завершения.

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

Экзамен на выпускном курсе состоит из проверки степени усвоения курсантами 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 курсанты, 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 не менее 90 процентов положительных оценок, при этом более половины сотрудников получили оценку "отлично"
«хорошо»	Если получено не менее 80 процентов положительных оценок, при этом более половины сотрудников получили оценку не ниже "хорошо"
«удовлетворительно»	Если получено 70 процентов 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 половина и более проверенных подразделений получили оценку «отлично», а остальные подразделения – положительные оценки;

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

«удовлетворительно» - если не менее 80 процентов проверяемых подразделений получили положительные оценки.

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 10 дсп от 06.03.2013.

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 курсантов. Однако общее число тестов не должно превышать пяти в одном семестре.

Процедура оценки знаний

Многобалльная буквенная система оценки знаний обучающихся по кредитной технологии.

Оценка по буквенной системе	Цифровой эквивалент баллов	Процентное содержание	Оценка по традиционной системе
A	4,0	95-100	Отлично
A-	3,67	90-94	
B+	3,33	85-89	Хорошо
B	3,0	80-84	
B-	2,67	75-79	
C+	2,33	70-74	Удовлетворительно
C	2,0	65-69	
C-	1,67	60-64	
D+	1,33	55-59	
D	1,0	50-54	Неудовлетворительно
F	0	0-49	

ЭКЗАМЕН И ЗАЧЕТЫ

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 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», определяющие уровень развития силы, быстроты, выносливости;

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

3.13. Экзаменационные вопросы по дисциплине «Физическая культура»

Контрольные вопросы для курсантов IV курса ФОО по рукопашному бою 7 семестр

1. Оценка уровня знаний и умений курсантов по самозащите без оружия:
 - 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".

2. Оценка уровня знаний и умений курсантов по прикладным видам борьбы:
 - бросок через бедро с переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя, с захватом руки между ног;
 - бросок через плечи "мельница";
 - бросок через спину с захватом руки на плечо;
 - передняя и задняя подножки.
 - 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.

3. Оценка уровня знаний и умений курсантов по боевым единоборствам:
 - удары кулаком- прямые, сбоку, снизу, наотмашь, сверху,
 - локтем;
 - ребром ладони;
 - комбинированные.
 - удары ногой - снизу, прямо, назад, в сторону.

3.14. Составители: Начальник кафедры физической подготовки полковник полиции Асаинов С.У., заместитель начальника кафедры физической подготовки подполковник полиции Кишкинтаев Ж.Ж.

Тематика письменных работ по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрены рабочим учебным планом.

4. Методические указания по прохождению всех видов практик не предусмотрены рабочим учебным планом.
5. Программное и мультимедийное сопровождение учебных занятий не предусмотрены рабочим учебным планом.

**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>Асаинов С. У. , Кишкинтаев Ж.Ж.</i> Рукопашный бой: Учебное пособие. — Караганда: Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан, 2013. — 145 с	-	1	40	4
	Учебное пособие «Боевые приемы борьбы».	<i>Асаинов С. У. , Кишкинтаев Ж.Ж.</i> Боевые приемы борьбы: Учебное пособие. — Караганда: Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан, 2013. — 150 с	1	1	40	4
2	Учебно-практическое издание					
	Русско-казахский терминологический словарь по	Асаинов С.У.,	1	1	15	10

	Физической культуре и рукопашному бою.	Кишкинтаев 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
	Учебно-методическое пособие. «Применение сотрудниками ОВД наручников и порядок проведения наружного осмотра правонарушителя».	Асаинов С.У.; Кишкинтаев Ж.Ж. Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан, 2011. —37 с	1	1	15	10
	Учебно-методическое пособие. «Самозащита без оружия».	Бакиров С.Е.; Тюлебаев Р.К. Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан, 2014.	1	1	40	10

		—68 с				
	Учебно-методическое пособие. «Боевые единоборства».	Культаев Б.Т.; Хасенов Д.Х. Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан, 2014. —54 с	1	1	40	10
	Учебно-методическое пособие. «Прикладные виды борьбы».	Кишкинтаев Ж.Ж.; Турганбаев Б.Б. Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан, 2014. —58 с	1	1	40	10
4	Учебно-методические комплексы					
	Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура»	Асаинов С.У., Кишкинтаев Ж.Ж. Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан, 2014. — 100 с	1	1	-	1