

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

Юридический институт

Кафедра физической подготовки

**УТВЕРЖДАЮ
Начальник кафедры
физической подготовки
полковник полиции**

Асаинов С.У.

«_____» _____ 2018 г.

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

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(наименование дисциплины)

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

курс: 1-4

семестр: 1-7

количество кредитов: 8

КАРАГАНДА 2018

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» для специальности 5В030300 – Правоохранительная деятельность, 113 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 курсантов в процессе профессиональной подготовки специалистов органов МВД Республики Казахстан.

Рассмотрен на заседании ПМС
«22» июня 2018 г., протокол № 17

Утвержден на заседании кафедры физической подготовки
«26» июня 2018 г., протокол № 21

Начальник кафедры _____ С.У. Асаинов

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМИ МИНИСТРЛІГІ
ӘЛ-ФАРАБИ атындағы ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**для всех специальностей высших учебных заведений
(кроме специальности «Физическая культура и спорт»)**

Алматы
«Қазақ университеті»
2016

ПРЕДИСЛОВИЕ

1. **РАЗРАБОТАНА И ВНЕСЕНА** Казахским национальным университетом им. Аль-Фараби.

2. Типовая учебная программа разработана в соответствии с типовым учебным планом, утвержденным приказом МОН от 05 июля 2016 года № 425.

3. **УТВЕРЖДЕНА** протокольным решением № 2 заседания Республиканского учебно-методического совета высшего и послевузовского образования от 30 июня 2016г.

Настоящая типовая учебная программа не может быть тиражирована и распространена без разрешения Министерства образования и науки Республики Казахстан.

КазНУ имени аль-Фараби, 2016

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Объем 8 кредитов

Авторы:

профессор КазНУ им. аль-Фараби Арещенко А.И.
кандидат педагогических наук, доцент КазНУ им. аль-Фараби Мадиева Г.Б.
кандидат педагогических наук, доцент КазНУ им. аль-Фараби Онгарбаева
Д.Т.
доцент КазНУ им. аль-Фараби Рахимбаева Г.Х.
старший преподаватель КазНУ им. аль-Фараби Вишнякова Н.П.
старший преподаватель КазНУ им. аль-Фараби Заурбекова Р.П.
доктор PhD, преподаватель КазНУ им. аль-Фараби Сабырбек Ж.Б.

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, Генеральный директор
Национального научно-практического центра физической культуры МОН
РК Кошаев М.Н.
кандидат педагогических наук, доцент КазГосЖенПУ Абдыкадырова Д.Р.
доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой
физического воспитания Университета НАРХОЗ Караваева Е.Л.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Физическая культура» относится к дисциплинам, реализующим нормы действующего законодательства (Закон «О Физической культуре и спорте» от 3 июля 2014 года) и обязательно включается в образовательные программы и учебные планы вузов. «Физическая культура» является обязательным компонентом цикла общеобразовательных дисциплин (ООД), при этом реализуется в рамках дополнительных видов обучения и не включается в общий объем кредитов ООД.

Типовая учебная программа дисциплины «Физическая культура» предназначена для руководства в своей деятельности преподавателям и студентам, обучающимся в вузах Республики Казахстан. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения дисциплины.

Программа разработана в соответствии с Типовыми правилами деятельности организаций высшего образования (постановление Правительства РК от 17.05.2013 года № 499) и Государственным общеобязательным стандартом образования соответствующих уровней образования (постановление Правительства РК от 23.08.2012 года № 1080).

Приоритетными положениями данной программы являются: обновленное содержание дисциплины в соответствии с требованиями кредитной технологии обучения; использование компетентного подхода в обучении; значительное усиление роли физической культуры в развитии человека и подготовке конкурентноспособного специалиста; использование теоретико-методологических основ физической культуры, обобщение и дифференцирование практических умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья; ориентация теоретического материала на решение задач по обучению студентов умениям самоподготовки, самосовершенствованию средствами физической культуры; развития профессионально-личностных качеств выпускника.

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяется предметом ее изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности выпускника, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Физическая культура, как учебная дисциплина, основана на теории и методике физического воспитания, тесно взаимосвязана и опирается на такие смежные науки, как анатомия, физиология человека, физиология физических упражнений, гигиена, врачебный контроль, педагогика, психология, биология. Она обеспечивает преемственность учебного процесса с программами физического воспитания учащихся школ и профессиональных учебных заведений.

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

(Основное, подготовительное и специальное учебное отделение)

Название отделений	Курс	Кол-во кредитов	Кол-во недель	Общий Объем в часах	В том числе		Средняя недельная нагрузка
					Аудит-х/конт-х с преподавателем	СРС	
Основное отделение	I	4	30	120	120	-	4
	II	4	30	120	120	-	4
Итого		8	60	240	240	-	4
Подготовительное отделение	I	4	30	120	120	-	4
	II	4	30	120	120	-	4
Итого		8	60	240	240	-	4
Специальное отделение	I	4	30	120	120	-	4
	II	4	30	120	120	-	4
Итого		8	60	240	240	-	4

**Занятия по физической культуре не сопровождаются дополнительными часами СРС.*

***Один академический час аудиторной работы для занятий физического воспитания равен 100 минутам. Один кредит равен 30 академическим часам.*

Спортивное учебное отделение

Спортивная квалификация	Наполняемость Учебных групп (человек)	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов/кредитов в год (не более)
1. Группы спортивного совершенствования	8-15	6-8	360 (12 кредитов)

**Планирование в спортивном учебном отделении осуществляется с учетом спортивной квалификации студентов и видов спорта.*

***В группах спортивного отделения могут заниматься одновременно студенты.*

****Часы проведения занятий в спортивном учебном отделении включаются в учебную нагрузку или 0,5 ставки от должностного оклада преподавателя-тренера.*

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ВВЕЛЕНИЕ

Цель и задачи дисциплины «Физическая культура»

Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

В соответствии с требованиями Государственного общеобразовательного стандарта образования к компетенциям по дисциплине «Физическая культура» выпускник должен **знать:**

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики Республики Казахстан в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения Республики Казахстан в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спорта;

уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

Для реализации обозначенной выше цели должны решаться следующие основные задачи:

- понимание и принятие студентами социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;

- использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;
- овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

Структура содержания учебной дисциплины

Структурирование содержания учебной дисциплины осуществляется посредством выделения в нем укрепленных дидактических единиц (модуль, раздел). Структура содержания учебной дисциплины включает: введение; разделы (модули); тема учебных занятий. Изучение дисциплины "Физическая культура" рассчитана на 8 кредитов, состоящий из практических занятий, а так же дополнительных занятий в клубах по интересам и спортивным секциям, что обеспечивает оптимальный двигательный режим студентов в объеме 8-10 часов в неделю.

Часы по курсу физической культуры включается в сетку часов аудиторной недельной нагрузки студентов не менее 4-х часов в неделю на весь период обучения. При составлении учебного расписания двухразовые занятия в объеме 4 академических часа планируется по 2 контактных часа (0+0+2) равномерно в течении недели. Не разрешается совмещение двух занятий по физической культуре в один день.

Содержание учебной программы основывается на следующих концептуальных позициях:

- общеобразовательной направленности процесса физического воспитания;
- интегративности функций физической культуры;
- системности учебного воспитательного процесса;
- профессионально-прикладной направленности физического воспитания;
- нормативном и методическом обеспечении образованности студентов в области физической культуры и спорта;
- Этапной и итоговой аттестации студентов по физической культуре.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студентов.

Функция физического воспитания студента, отражаемые учебный программе, представляют собой ряд методически обоснованных аспектов:

- *организационный*, предусматривающий обеспечение реальных условий и возможностей студенту для занятий физическим воспитанием и спортом в любой, определенной для данного вуза (региона), форме;
- *преобразовательный*, направленный на повышение и укрепление необходимого уровня физического здоровья, физического развития и подготовленности, обеспечивающий формирование профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;

- *образовательный*, позволяющий расширить и совершенствовать знания студентов в сфере физической культуры и спорта, а также использовать полученные знания и умения в профессиональной деятельности и жизни;
- *социальный*, роль которого обусловлена первичной и последующими стадиями социализации, позволяющий обеспечить «вхождение» студента в систему новых и специфических отношений для приобретения физкультурных ценностей и формирования физической культуры;
- *творческий*, в результате, которого происходит деятельностное самоопределение личности, приобретение опыта творческой деятельности, развития индивидуальных способностей на основе устойчивой мотивации положительных отношений к физической культуре.

Сущность общих положений программы состоит в *образовании структурных компонентов*, наиболее значимых при формировании физической культуры студента.

Организационно-методическая часть программы, как обобщающая организационные и методические формы построения учебного процесса, исходит из общих положений, закономерностей, принципов теории и методики физического воспитания и вузовского образования, раскрывает более подробно структуру и содержание учебного материала по следующим позициям.

1. По каждому учебному разделу (модулю) в соответствии с его целями и задачами преподавателем (кафедрой) проектируются и реализуются определенные педагогические технологии. В числе наиболее перспективных и эффективных современных инновационных образовательных систем и технологий, позволяющих реализовать компетентностный подход в учебном процессе по физическому воспитанию, следует выделить: учебно-методические комплексы; вариативные модели блочно-модульные, модульно-рейтинговые, информационные технологии.

2. Содержание типовой учебной программы по физической культуре соответствует распределению студентов по четырем учебным отделениям: основное, подготовительное, специальное (включая группы лечебной физической культуры), спортивное. Распределение студентов в учебные отделения проводятся в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовленности. Из одного учебного отделения (группы) в другое студенты могут переводиться после окончания учебного года или семестра. Перевод студентов в подготовительное и специальное медицинские учебные отделения в связи с заболеванием может осуществляться в любое время учебного года.

В основном и подготовительном учебных отделениях студенты распределяются в учебные группы общей физической подготовки и группы по видам спорта. Наполняемость учебных групп 15-20 человек. В подготовительную группу распределяются студенты, имеющие низкий уровень физического состояния или некоторые заболевания.

В специальном учебном отделении студенты, отнесенные по данным медицинского обследования, распределяются в специальную медицинскую группу с наполняемостью 8-12 человек или в группу лечебной физической культуры, наполняемостью 5-7 человек.

В спортивном учебном отделении наполняемость групп зависит от вида и спортивной квалификации занимающихся. Учебные группы спортивной специализации по игровым видам спорта создаются с наполняемостью двойного состава игроков.

Учебные занятия могут проводиться во вне учебное время, часы проведения занятий в спортивном учебном **отделении включаются в учебную нагрузку или 0,5 ставки** от должностного оклада преподавателя-тренера.

Кафедры физического воспитания и спорта вузов, разрабатывают учебные программы по физической культуре на основании типовой программы, с учетом имеющихся материально-технической базы, кадрового потенциала и направленности учебного заведения. Учебные программы отражают специфику профиля вуза, специальности, собственных научно-методических предпочтений и профессиональности опыта профессорско-преподавательского состава.

Методы (технологии) обучения.

Среди эффективных педагогических методик и технологий, способствующих вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач, следует выделить:

- технологии проблемно-модульного обучения;
- технологии учебно-исследовательской деятельности;
- коммуникативные технологии (дискуссия, пресс-конференция, учебные дебаты и другие активные формы и методы);
- метод кейсов (анализ ситуации);
- игровые технологии, в рамках которых студенты участвуют в деловых, ролевых, имитационных и других играх.

Для управления учебным процессом и организации контрольно-оценочной деятельности педагогам рекомендуется использовать рейтинговые, кредитно-модульные системы оценки учебной и исследовательской деятельности студентов, вариативные модели управляемой самостоятельной работы, учебно-методические комплексы.

Целесообразно внедрять в практику проведения практических занятий методики активного обучения, дискуссионные формы, в целях формирования современных социально-личностных и социально-профессиональных компетенций выпускника вуза.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Содержание учебной дисциплины по учебным отделениям Основное учебное отделение

Основное учебное отделение предназначено для студентов основной медицинской группы, имеющих высокий или средний уровни физического и функционального состояния своего организма. Физическое воспитание студентов в основном учебном отделении решает задачи:

- формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышения физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;
- подготовки и участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающим широкие вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

Требования к компетентности:

знать:

- сущность и содержание физической культуры студента;
- технику безопасности при выполнении физических упражнений;
- психофизиологические особенности своего организма;
- критерии диагностики физического состояния;
- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- содержание физкультурно-оздоровительных программ;
- классификацию физических упражнений и видов спорта.

уметь:

- использовать средства физической культуры в оздоровительных целях и для развития, совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
- применять методические подходы к освоению физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности;
- контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

Подготовительное учебное отделение

Подготовительной учебное отделение формируется из числа студентов, имеющих низкий уровень физического состояния (физического развития, физической подготовленности). Учебный процесс в подготовительном, учебном отделении направлен на:

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;
- повышение уровня физического и функционального состояния;

- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;
- приобретение студентами дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и «пожизненными» видами спорта.

Требования к компетентности:

знать:

- сущность и содержание основных оздоровительных программ;
- технику безопасности при выполнении физических упражнений;
- психофизические особенности своего организма и критерии, определяющие уровень физического состояния;
- профилактическую роль и значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
- основы контроля и самоконтроля в процессе занятия физическими упражнениями;
- основы организации и методики людей физической подготовки.

уметь:

- использовать средства физического воспитания для коррекции физического и функционального состояния;
- составлять комплексы физических упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями физической подготовленности здоровья;
- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;
- организовать спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Специальное учебное отделение

Специальное учебное отделение формирует из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровень их физического и функционального состояния. Группы комплектуется по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):

группа «А»-студенты с заболеваниями: сердечно-сосудистой системы, крови, нарушениями функции нервной и эндокринной системы, органов зрения хирургические заболевания, некоторые заболевания системы пищеварения, органов дыхания и мочевого выделения: язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, бронхиальная астма, нефроптоз.

группа «Б»-студенты с заболеваниями органов дыхания и пищеварения, заболевания мочевыделительной системы и гипотоническая болезнь.

группа «В»-студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции.

В случаях, когда нет возможности формировать группы по общим показаниям и противопоказаниям, возможно формирование групп по физическому развитию или по функциональной подготовленности.

Учебный процесс в специальном учебном отделении направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;
- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепления здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Требования к компетентности:

знать:

- критерии оценки состояния здоровья;
- технику безопасности при выполнении физических упражнений;
- общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
- механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, компенсационные и приспособительные реакции организма;
- основные средства физической реабилитации;
- основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;
- основы организации соревнований по массовым видам спорта и судейства;

уметь:

- применять здоровые берегающие технологии в личной жизни;
- использовать средства физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;
- оценить уровень физического развития, физической функциональной подготовленности, физического здоровья;
- выполнить комплекс физических упражнений профессионально-прикладной направленности с учетом показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- организовать физкультурно-оздоровительные мероприятия по месту практики или работы;
- оказывать содействие в организации и судейства соревнований.

Спортивное учебное отделение

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении спортивного отделения учитываются наличия у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спортом и совершенствовать свое спортивное мастерство.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями вуза для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, освобождаются от сдачи контрольных нормативов.

Учебный процесс в спортивном отделении направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализации, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);
- повышения уровня спортивного мастерства;
- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта необходимых для успешно тренировочной и соревновательной деятельности студента
- Подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Требования к компетентности:

знать:

- сущность категорий "спорт высших достижений", "рекреативный спорт", "профессионально-прикладной спорт", "адаптивный спорт", "спортивное соревнование", "спортивное совершенство", "студенческий спорт", "массовый спорт";
- правила соревнования по избранному виду спорта;
- достижение казахстанских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;
- принципы fair play и олимпизма, спортивной этики;
- основы методики и самостоятельных занятий и организаций учебно-тренировочного процесса по виду спорта;
- основы организации соревнований и их судейства.

уметь:

- владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;
- осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
- соблюдать соревновательные ритуалы, достойно вести себя во время соревнования, учебно-тренировочных занятиях;
- владеть навыками здоровьесбережения;
- достойно отстаивать честь вуза на соревнованиях различного уровня.

**ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС ПО ДИСЦИПЛИНЕ
"ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"**

Курс	Название темы (модуля)	Содержание
1	1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Казахстан	Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов. Техника безопасности.
	2. Основы здорового образа жизни	Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Режим труда и отдыха студентов. Гигиена физической культуры.
	3. Естественно-научные основы физического воспитания	Понятие о социально-биологических основах физической взаимосвязь с окружающей средой. Принципы целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности.
	4. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма	Характеристика современных оздоровительных систем и средств. Диагностика состояния организма. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль. Оценка физического развития и физической подготовленности. Определение уровня физического здоровья. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Коррекция занятий по результатам контроля и самоконтроля. Паспорт здоровья.

2	5. Основные методики самостоятельных занятий	Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Принципы дозирования физической нагрузки. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Домашние задания по физической культуре.
	6. Физическая культура и спорт как общественное явление.	Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности. Спорт высших достижений, массовый, профессиональный, любительский, студенческий спорт.
	7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: Виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.
	8. Физическая культура в научной организации труда	Основные понятия. Произведенная физическая культура: цель, задачи. Факторы, влияющие на работоспособность. Динамика работоспособности в режиме дня, недели, года. Умственная и физическая работоспособность: типы изменения и причины. Снятие утомления. Использование «малых форм» физической культуры. Внедрение физической культуры в производственный коллектив. Психорегулирующая тренировка.

Примечание: Теоретический раздел по физическому воспитанию рекомендуется включать по 15 минут в каждое практическое занятие в виде бесед со студентами.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Практические занятия предусматривают освоение знаний, двигательных умений и навыков, формирование у студентов опыта реализации физкультурно-оздоровительных и тренировочных программ.

Учебные (аудиторные) занятия являются основной формой физического воспитания. Учебные занятия состоят из методико-практического и учебно-тренировочного разделов.

Методический раздел практических занятий направлен на: освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку; освоение навыков судейства соревнований.

Учебно-тренировочные занятия направлены на: повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств: освоение техники видов спорта; подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

Внеучебные (внеаудиторные) формы занятия организуются для обеспечения достаточного двигательного режима студентов:

- физические упражнения в режиме дня (УГГ, атлетические занятия, оздоровительное плавание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.);
- занятия в спортивных секциях, туристических клубах, а также оздоровительных, атлетических клубах по интересам.

Внеаудиторные занятия обеспечивают поддержание студентами высокого уровня физической работоспособности и способствуют выполнению требований программы. Руководство, контроль и консультирование всех форм занятий осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедр физического воспитания и спорта.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

При планировании материала практического раздела допускается широкий выбор средств общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и их комплексов. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы. Рекомендуется использовать следующие средства для развития физических качеств.

Быстрота. Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, стартовые рывки, ускорения, набегания.

Бег: обычный, семенящий, трусцой, поднимая бедро, захлестывая голень и т.п. Контрольные старты: 100 м, 500 м, 1000 м. Бег по виражу, челночный бег и др. Эстафеты.

Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).

Выносливость. Оздоровительный бег и лыжная подготовка (для вузов северных регионов). Комплексы общих и специальных упражнений средневики, стайера. Освоение техника бега по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов. Освоение техники лыжных ходов. Участие в соревнованиях в легкой атлетике и лыжам. Выполнение различных усилий в умеренном темпе продолжительностью до 10-15 мин и 18-25 мин.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них с активным и пассивным сопротивлением, широкие махи и т.д. Выполнение упражнений из статистических положений с максимальной амплитудой.

Ловкость, координация движений и равновесие. Гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции и решением двигательных задач в минимальном временном интервале. Выполнение однотипных и разнотипных упражнений в усложненных условиях. Подвижные спортивные игры. Комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний, кувырков и т.д.), имитационные и отвлекающие действия. Общеразвивающие упражнения в ходьбе на носках, на пятках, по гимнастической скамейке (узкой рейке), бревну с различным положением рук. Изометрические упражнения, формирующие статическое равновесие. Совершенствование равновесие при катании на лыжах, коньках, езде на велосипеде, роликовых и т.д.

Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.

Элементы тяжелой атлетики. Общеразвивающие и специальные упражнения тяжелоатлета. Комплексы упражнений для основных мышечных групп. Освоение техники силовых движений - толчок, рывок.

Элементы гиревого спорта. Общеразвивающие и специальные упражнения. Освоения техники рывка и жима гири; освоение комплексов упражнений оздоровительно - силовой и тренировочной направленности.

Элементы атлетической гимнастики. Общеразвивающие и специальные комплексы упражнений с предметами (эспандеры, амортизаторы, гантели) и с преодолением собственного веса. Освоение комплексов упражнений индивидуального характера в сочетании с отягощениями. Выполнение упражнений для различных мышечных групп, выполняемых на тренажерах.

ВИДЫ СПОРТА

Гимнастика. Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку, которая является эффективным средством психоэмоционального переключения на другой вид деятельности.

Упражнения различной длительности, сложности, ритмической структуры, интенсивности. Формы танцевальных упражнений. Самостоятельное освоение выполнения сложных двигательных комплексов под музыкальное сопровождение. Выполнение зачетных и соревновательных ритмо-танцевальных программ.

Атлетическая гимнастика. Упражнения атлетической гимнастики с использованием отягощения для устранения различных дефектов телосложения, а также для укрепления мышц и повышения работоспособности.

Методической основой атлетической гимнастики для всех возрастных групп являются многократные повторения упражнений с малым весом. Особое внимание уделяется упражнениям для развития силы рук.

В занятиях атлетической гимнастикой используют общеразвивающие упражнения: с гантелями; с гириями; с эспандером; с металлической палкой; на тренажерах; со штангой.

Спортивные и подвижные игры. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения игровика. Освоение и совершенствование элементов техники баскетбола, волейбола, футбола. Основные приемы овладения и управления мячом, тренировка в парах, тройках. Эстафеты, имитационные и отвлекающие действия, финты. Игры в не равночисленных составах. Товарищеские, контрольные двухсторонние игры. Участие в соревнованиях.

Баскетбол. Стойка, повороты, вышагивание, передвижение, ведение, передачи, броски. Обучение техническим и тактическим действиям. Ловля и передача мяча (одного, двух) на месте и в движении. Ведение мяча на месте и с передвижением вперед. Броски с различных точек и после двойного шага. Командная игра.

Ловля и передача мяча. На месте (одного, двух), с передвижением вперед, при встречном движении, с сопротивлением.

Ведение мяча. Ведение мяча (одним, двумя) шагом, бегом, с поворотами. Ловля и передачи (мяча (одного, двух) на месте, с передвижением вперед, при встречном движении, с сопротивлением.

Броски мяча по кольцу. Бросок мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча (на месте, с точек). Бросок мяча по кольцу после двойного шага (правой и левой рукой). Штрафные броски, броски в прыжке.

Волейбол. Стойка и передвижение. Прием и передача мяча на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо).

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя (одной) руками с места и в движении. Прием мяча: сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо.

Поддачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Прием мяча после подачи. Страховка. Командная игра.

Футбол. Передача мяча ногой (левой, правой) партнеру на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо). Удары мяча ногой (правой, левой) с последующим попаданием в ворота. Командная игра.

Перемещения футболиста. Упражнения в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед. Быстрая смена игровых ситуаций, предельно быстрого бега с места, ускорения, бега с приставными шагами; движения в различных направлениях по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т.д.

Удары по мячу составляют основу техники игры в футбол. При помощи ударов ногой игроки передают мяч партнеру, бьют по воротам, осуществляют ведение мяча и другие действия.

Приемы мяча осуществляется подошвой, внутренней и внешней стороны стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой, бедром, грудью, головой.

Ведение мяча осуществляется последовательными толчками внешней и внутренней частью подъема или носком, одной или поочередно то правой, то левой ногой.

Отбор мяча. При отборе мяча необходимо приблизиться к игроку, владеющему мячом, и, когда он потеряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мяча. Упражнения в парах, тройках.

Приемы игры вратаря. В ходе игры вратарь почти не стоит на месте он ловит мяч, отбивает его, бросает пойманный мяч на поле или ведет его ногой.

Подвижные игры. Примерные подвижные игры: "Метко в цель", метание "тарелок", "Охотники и зайцы", "Передал-садись", "Подвижная мишень". "Успей точно передать", "Сбей мяч", "Попади в круг", "Кто дальше", "Метко в ворота", "Точная передача", "обведи и забей мяч в ворота", "Футбольный слалом", "За мячом", "Поймай мяч", "Мяч водящему", "Жонглирование двух мячей", "Мяч в воздухе", а также казахские национальные игры: "Аксүйек", "Қарамақ", "Үйрек ату", "Көмбеден доп шығару", "Аң аулау", "Таяқ жүгірту", "Садақ ату", "Қақпа тас", "Қарагие" и др.

Легкая атлетика. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, различные стартовые рывки и ускорения.

Бег. Семенящий, поднимая бедро, захлестывая голень и т.п. Комплексы общих и специальных упражнений средневка-стайера. Бег по пресечений местности. Кроссовая подготовка. Контрольные старты: 100м, 500м, 1000м. Бег на вираже, челночный бег и др. Ускорения на отрезках. Эстафеты. Подвижные игры.

Метания. Общеразвивающие и специальные упражнения метателя. Освоение техники метаний легкоатлетических снарядов. Упражнения с

набивными мячами и другими приспособлениями для развития общей и специальной силы метателя.

Прыжки. Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Упражнения с элементами прыжков различными способами. Техника прыжков (в длину с места, с разбега). Освоение индивидуализированных комплексов прыжковых упражнений. Понятие о тренировочном эффекте физических нагрузок. Многоскоки (тройной, пятирной и др.).

Лыжный спорт. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Выполнение строевых команд на лыжах, передвижение с лыжами на лыжах различными способами на учебной площадке и на учебной лыжне. Преодоление подъемов и спусков, торможение и повороты на месте и в движении.

Техника передвижения на лыжах по пересеченной местности. Прохождение дистанции в медленном и среднем темпах на время. Эстафеты на лыжах. Изучение техники различных шагов.

Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом является средством для развития "чувства лыж", "чувства снега". Передвижение ступающим шагом является своего рода подводящим упражнением к обучению скользящему шагу. Ступающий шаг - это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед.

Скользящий шаг. Скользящий шаг является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно то левой, то правой ногой.

Попеременный двухшажный ход. В каждом действии этим способом выполняется два скользящих шага (правой и левой ногой).

Плавание. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на воде. Удержание на воде в экстремальных ситуациях, погружение, всплытие, приемы оказания помощи и способы поведения при спасении утопающих. Освоение тренировочных программ в избранном стиле плавания в оздоровительном и тренировочном режиме. Прыжки в воду с бортика, трамплина, вышки.

Упражнение на суше. Комплекс общеразвивающих упражнений пловца. Рывковые движения рук в стороны, вверх. Круговые одновременные движения рук назад, вперед. Круговые попеременные движения рук назад. Круговые разнонаправленные движения. Выполнение имитационных движений гребка руками способом: "кроль на спине", "кроль на груди", "брасс".

Работа рук. Выполнение гребков в воде (только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками), используя для поддержания ног доски, надувные круги и т. п.

Работа ног. В воде, лежа на груди взявшись руками за бортик движения ног способом "кроль на спине", "кроль на груди", "брасс".

Выполнение движений ног в воде при держании доски руками (в положении лежа на груди и на спине) "кроль на спине", "кроль на груди", "брасс". Согласованность в работе рук, ног и дыхания.

Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для обучения элементам техники плавания способом "кроль на груди" и "кроль на спине" для не умеющих плавать. Согласование элементов дыхания с элементами техники. Совершенствование техники избранного способа плавания: плавание с помощью одних ног, доски с различным положением рук и задержкой дыхания. Обучение технике поворотов. Прикладное плавание. Нырание. Приемы спасания тонущего.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель ППФП - психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности.

Отличительной чертой ППФП студентов следует считать ее предварительное влияние на будущего специалиста без постоянной проверки уровня специальной физической подготовленности в реальных условиях.

Задачи ППФП определяются особенностями будущей профессии и сводятся к следующему:

- формированию специальных знаний освоению прикладных умений и навыков;
- воспитанию и совершенствованию профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;
- воспитанию специальных прикладных психофизических качеств для успешной реализации учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных программ в жизнедеятельности.

Средства ППФП можно группировать в следующем порядке:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные (приоритетные для специальной физической подготовленности) виды спорта (целостное использование);
- вспомогательные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу ППФП;
- гигиенические факторы.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении (одиночные, парные, групповые). Упражнения на гимнастической лестнице, скамейке. Упражнения на растягивание, расслабление, с изменением исходного положения, в сочетании с активными и пассивными движениями. В комплексы ОРУ постепенно включаются более сложные по координации упражнения, увеличивается количество их повторений и интенсивность

выполнения. Упражнения с отягощением (набивные мячи с массой 1 кг для женщин и 2 кг для мужчин, гантели массой 1 кг для женщин и 2 кг для мужчин, амортизаторы, тренажеры.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Специальные упражнения направлены на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные, дыхательные). Дыхательные и релаксационные упражнения.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Требования к специальной физической подготовленности в сфере профессионального труда. Общие и специальные задачи ППФЛ. Личностные и профессионально-значимые качества, характерные для избранной профессии. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры (согласно избранной специальности). Формирование профессионально-прикладных двигательных навыков, физических и психологических качеств. Саморегуляция и самовоспитание эмоциональных состояний и волевых качеств. Способы оценки ППФП студентов (нормативы и тесты по ППФП). Методика овладения средствами профессионально-прикладной физической подготовки. Общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения.

МАССАЖ И САМОМАССАЖ

Влияние массажа на различные системы организма. Принципы применения массажных приемов. Показания и противопоказания к применению массажа. Техника выполнения массажных приемов. Техника поглаживания, растирания и вибрации. Сегментарно-рефлекторный массаж. Аппаратный массаж. Массаж в сочетании с движениями. Показания и противопоказания к применению массажа. Особенности применения массажа при различных заболеваниях: сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системах, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, гинекологических заболеваниях, умственном и физическом утомлении. Методика проведения массажных приемов: поглаживания, растирания, разминания и вибрации. Порядок проведения самомассажа. Самомассаж для женщин и мужчин.

КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Врачебно-педагогический контроль. *Врачебный контроль*, осуществляемый врачом с целью определения заболевания (степени его тяжести, особенностей протекания и др.), функционального состояния и физического развития студентов.

Педагогический контроль над уровнем физической подготовленности и функциональным состоянием студентов специального учебного отделения в процессе их учебы в вузе. Тестирование с помощью контрольных упражнений, оценивающих уровень развития общей и силовой выносливости, гибкости. Применение функциональных проб, оценивающих уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Гигиенические требования при проведении занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль в занятиях физическим воспитанием. Самоконтроль как одна из форм наблюдения за состоянием здоровья. Простейшие методы самонаблюдения за результатами занятий физическими упражнениями. Ведение дневника самоконтроля и его значение в процессе наблюдения за состоянием здоровья студентов. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

**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.**
«__» _____ **2018 г.**

Рабочая учебная программа (SYLLABUS)
для I курса (набора 2018 г.) по дисциплине
ООД 07 «Физическая культура»

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
Экзамены – 1-7 семестры

КАРАГАНДА 2018

**Рабочая учебная программа (SYLLABUS) по дисциплине
«Физическая культура» для специальности
5В030300 – Правоохранительная деятельность, 88 с.**

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
«22» мая 2018 г., протокол № 19

**Начальник кафедры
физической подготовки
полковник полиции
(подпись)**

Асаинов С.У.

Утвержден Учебно–Методическим Советом Карагандинской академии
МВД Республики Казахстан им. Б. Бейсенова

от «__» июня 2018 г. протокол № ____.

© Карагандинская академия МВД РК им. Б. Бейсенова, 2018г.

2.1 Основная информация:

1. Основная информация	
Шифр и название специальности	5В030300 – Правоохранительная деятельность
Курс, семестр	1 курс набора 2018 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. Ермакова, 124), контактный телефон – 30-33-79, внт.- 20-05, 20-06

2.2 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.
---------------	---

2.3 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.
----------------	--

2.4. 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 № 95 дсп от 06.06.2017 года «Об утверждении Содержания и Правил организации профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов 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.

Раздел: Самозащита без оружия.

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

Тема 2. Освобождение от захватов и обхватов.

Тема 3. Обезоруживание противника вооруженного холодным оружием и наносящего удары: сверху, сбоку, снизу, прямо и наотмашь.

Тема 4. Действия при угрозе огнестрельным оружием в упор.

Тема 5. Защита от попыток обезоруживания.

Тема 6. Защита и обезоруживание противника при попытках достать оружие.

Тема 7. Связывание правонарушителя.

Тема 8. Способы наружного осмотра.

Тема 9. Задержание правонарушителя двумя, тремя сотрудниками.

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

Тема 11. Тактика применения приемов самозащиты без оружия.

Раздел: Прикладные виды борьбы - самбо, дзю-до.

Тема 1. Специально-подготовительные упражнения борца.

Тема 2. Приемы борьбы лежа.

Тема 3. Приемы борьбы стоя.

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

Раздел: Боевые единоборства.

Тема 1. Удары и защиты.

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

Тема 3. Защита и удары автоматом (карабином).

Тема 4. Защита ножом и удары ножом.

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

Тема 6. Тактика ведения боя.

Тема 7. Выбивание оружия.

Тема 8. Комбинации приемов боевых единоборств.

Основные вопросы, рассматриваемые по дисциплине.

1. Специально подготовительные и общеразвивающие упражнения ОФП.
2. Совершенствование специально-беговых упражнений.
3. Совершенствование скоростных качеств и техники поворотов на 180 градусов в условиях сдачи контрольного норматива - челночный бег 10x10.
4. Совершенствование скоростных качеств в условиях сдачи контрольного норматива в беге на 100 м.
5. Совершенствование выносливости в условиях сдачи контрольного норматива - бег 1000 м.
6. Совершенствование выносливости в условиях сдачи контрольного норматива в беге на 3000 м.
7. Совершенствование силовых качеств в условиях сдачи ими контрольного норматива – подтягивание на перекладине (юноши), комплексно-силовые упражнения (девушки).
8. Совершенствование силовых качеств в условиях сдачи ими контрольного норматива – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши).
9. Совершенствование силовых качеств в условиях сдачи ими контрольного норматива – комплексно-силовые упражнения (юноши).
10. Совершенствование физических качеств, получивших низкую оценку при сдаче контрольных нормативов.
11. Обучение технике действий баскетболиста.
12. Совершенствование техники действий баскетболиста.
13. Обучение техники владения мячом.
14. Совершенствование техники владения мячом.
15. Приемы задержания и сопровождения.
16. Совершенствование болевого приема - загиб руки за спину.
17. Приемы задержания и сопровождения - рычаги локтя.
18. Перегибание лучезапястного сустава.
19. Прием задержания и сопровождения:- рычаг руки внутрь, с переходом на загиб руки за спину.
20. Прием задержания и сопровождения:- скручивание руки наружу, с переходом на загиб руки за спину.

21. Самостраховка и страховка (группировка; перекаты на бок, на грудь; падение на спину, бок, грудь).
22. Стойки (левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, низкая, высокая, средняя; положения одноопорное, двухопорное), перемещение в стойке.
23. Бросок с захватом двух ног при подходе спереди и сзади, с переходом на болевые приемы лежа: ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.
24. Простейшие виды борьбы - "за захват", "забегание за спину".
25. Совершенствование: бросок с захватом двух ног при подходе спереди и сзади, с переходом на болевые приемы лежа: ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.
26. Обучение: бросок через бедро, с переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя, с захватом руки между ног.
27. Обучение: бросок через спину, с захватом руки на плечо.
28. Обучение: отхват, с захватом ноги.
29. Обучение стойкам используемым в боевых единоборствах.
30. Обучение перемещению в боевой стойке.
31. Обучение прямым ударам.
32. Обучение защите от ударов рукой.
33. Обучение ударам ногой - коленом, подошвой, носком.
34. Обучение защите от ударов рукой и ногой.
35. Обучение: Ударам рукой снизу, ударами ногой:
36. Обучение защите от ударов рукой и ногой.
37. Обучение ударов ножом: сверху, снизу, прямо, наотмашь, сбоку.
38. Обучение отбивам: от ударов ножом, с последующим контрударом.

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.

2.5. График выполнения и сдачи заданий по дисциплине:

№	Виды работы	Цель и содержание задания	Ссылка на список рекомендованной	Форма контроля (согласно рейтинговой шкале)	Баллы (согласно рейтинговой шкале)	Формы 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 новыми системами по УТЗ	Периодическая печать (спортивные журналы)	В течение года	5	Рубежный контроль	
5	Экзамены	Определение спецподготовленности 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 спецподготовленности по видам спорта	Литература по видам спорта, указано в материалах УМК	1 раз в год (зима, 7 семестр)	40	Итоговый контроль	29
---	------------------	--	--	-------------------------------	----	-------------------	----

2.6. 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 течение 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.

2.7. Список рекомендованной литературы:

№№ п/п	Автор, наименование	Год, место издания
1. Нормативные правовые акты		
1	Конституция Республики Казахстан.	30 августа 1995 г.
2.	Закон Республики Казахстан № 199-V «Об органах внутренних дел Республики Казахстан».	23 апреля 2014 г.
3.	Закон Республики Казахстан № 380-III «О правоохранительной службе».	06 января 2011 г.
4.	Закон Республики Казахстан № 228-V "О физической культуре и спорте".	03 июля 2014 г.
5.	Постановление Правительства Республики Казахстан от 31 декабря 2013 года № 1545 «Правила проведения президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан»	31 декабря 2013 г.
6.	Приказ и.о. Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 21 ноября 2014 года № 103 «Об утверждении Правил проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан - Елбасы».	21 ноября 2014 г.
7.	Приказ МВД Республики Казахстан № 95 дсп «Об утверждении Содержания и Правил организации профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Республики Казахстан».	06 июня 2017 г.
8.	Приказ МВД Республики Казахстан N 52 «Об утверждении Правил организации и осуществления учебного процесса, учебно-методической и научно-методической деятельности в военных, специальных учебных заведениях МВД Республики Казахстан».	22 января 2016 г.
9.	Приказ МВД Республики Казахстан N 20 «Об утверждении Правил проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся военных, специальных учебных заведений МВД Республики Казахстан».	13 января 2016 г.
10.	Приказ МВД Республики Казахстан № 185 «Об утверждении Инструкции по организации обеспечения мер безопасности и охраны здоровья при проведении занятий по боевой,	14 мая 2009 г.

	физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Республики Казахстан».	
11.	Типовая учебная программа для всех специальностей и направлений высших учебных заведений 03.11.00 «Физическая культура».	Алмата-2016 г.
2. Основная литература		
12.	Асаинов С.У., Кишкинтаев Ж.Ж. Рукопашный бой. Учебное пособие.	Караганда 2013г.
13.	Асаинов С.У., Кишкинтаев Ж.Ж. Боевые приемы борьбы. Учебное пособие.	Караганда 2014г.
14.	Акопов А.А., Миленин В.М. Учебно-методическое пособие по физической подготовке.	М., 1973 г.
15.	Теория и организация физической подготовки войск. Учебник. Под общ.ред. Л.А.Вейдера - Дубровина	Л. ВДКИФК.
16.	Кустов А.Н., Прикладная подготовка самбистов.	Н.-ГЦОЛИФК, 1988
17.	Харлампиев А.А.. Борьба самбо.	М.: ФКиС 1988 г.
18.	Д.П.Рудман. Самбо.	М.: ФКиС 1985 г.
19.	Остапенко А.Н., Селиверстов Б.И., Чистяков Ю.Н. Легкая атлетика	М.:1979г.
20.	Теория и методика физического воспитания / Под общей ред. Матвеева А.П., Новикова А.Д. с изд. и испр. и дополн. в 2-х томах	М.: 1976г.
3. Дополнительная литература		
19.	Подлипняк Ю.Ф. Педагогические основы системы общей и специальной физической подготовки слушателей ВУЗов МВД СССР.	М.:Академия МВД СССР, 1986 г.
20.	Гогвадзе А.В., Круглый М.М. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте.	М. 1977 г.
21.	Инясевский К.А. Плавание.	М. 1977 г
22.	Резанов В.И., Шульц Г.К., Снижко В.Н., Блинов А.Г. Эффективная защита.	Караганда 1991 г.

2.8 Тематический план проведения занятий по дисциплине.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по дисциплине «Физическая культура» для преподавания курсантам I курса (н. - 2018 г.)

факультета очного обучения юридического института в I-VII семестре

2018-2022 годы

Количество кредитов - 8 (240 - часов)

№ п/п	Номер темы	Название темы	Кол -во кредитов (часов)	Аудиторные часы			СР КП	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		Общеспортивная 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		Общефизическая 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- кре дит 30- часо в			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- кре дит 30- часо в			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 ножом.	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- кре дит 30- часо в			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- кре дит 30- часо в			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 ножом.	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- кре дит 30- часо в			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.	№ 6.	Тема № 6. Тактика ведения боя.	2			2		
3.	№ 8.	Тема № 8. Комбинация приемов боевых единоборств.	2			2		
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- кре дит 30- часо в			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 «22» мая 2018г.

2.9. 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 проплавание 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 ножом. (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. Тактика ведения боя. (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).

2.10. 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, 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 гомеостазиса, организм реагирует на внешние воздействия, изменением деятельности своих систем, приспособлявая 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 связки тех упражнений, которые будут использованы в основной части занятия. Разминка длится 20-25 минут.

Если в **основной** части занятия предстоит тренировочная работа разнообразного характера, то начинать ее лучше с упражнений, требующих проявления координационных способностей. Последующие упражнения, направленные на развитие физических качеств, распределяется в такой последовательности: на быстроту, силу, скоростно-силовые качества, на выносливость. Основная часть занятия длится 50-60 минут.

В **заключительной** части занятия нужно постепенно привести организм занимающихся в исходное состояние, снизив его функциональную активность. Обязательна так называемая "заминка", состоящая из 2-5 минут бега трусцой и спокойной ходьбы, во время

которых выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Время этой части занятия- 7-10 минут.

В первый год активных физкультурных занятий их число не должно превышать 3 раз в неделю. Место занятий определяется имеющимися возможностями, но лучше, конечно, если они будут проходить на открытом воздухе, в парке, на берегу водоема или на их водной глади.

Важным элементом организации физической тренировки является самоконтроль. Необходимо аккуратно фиксировать показатели своего самочувствия. При появлении болей в мышцах 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 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, 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 закалывающий эффект. В процессе занятий этими видами спорта, наряду с развитием физических качеств, формируются жизненно важные двигательные навыки.

Гимнастические упражнения развивают и совершенствуют практически все мышечные группы тела, равновесие.

Занятия подвижными и спортивными играми способствуют воспитанию всех двигательных качеств человека. При этом захватывающая борьба с высоким уровнем эмоциональной окраски усиливает их эффективность.

Катание на велосипеде, коньках, физические упражнения, проводимые на открытом воздухе, дают высокий оздоровительный и закалывающий эффект.

Физическая тренировка человека - это специально организованный процесс целенаправленной стимуляции развития и совершенствования определенных функций. По характеру воздействия она является самым

надежным фактором формирования, укрепления и совершенствования здоровья человека, превосходящим по силе воздействия на организм и стабильности своего эффекта фармакологические средства.

В результате тренировки существенно расширяются и повышаются физические возможности человека, он становится более ловким, сильным, быстрым, выносливым. Физические упражнения делают человека бодрым, жизнерадостным, активным во всех сферах жизни, внешне привлекательным. Тренировка способствует гармоничному развитию личности, самовоспитанию лучших черт характера.

Чтобы умело проводить свои самостоятельные занятия, познакомимся с правилами организации тренировочного процесса. Вначале усвоим некоторые узловые и принципиально важные вопросы теории.

Тренировка заключается в изменении состояния организма человека. Это простое положение отражает фундаментальное свойство всего живого - способность к адаптации, развитию. Эта способность "приноравливаться" к внешнему воздействию, является основой взаимодействия живых организмов со средой, способом обеспечения их выживания и саморазвития при непрерывно меняющихся разнообразных воздействиях факторов этой среды, а также при изменяющихся состояниях самого организма.

Адаптация организма к физическим нагрузкам является биологической основой тренировочного эффекта, главным механизмом, обеспечивающим его достижение. Известно, что живые организмы, в том числе и человек, могут существовать только при условии сохранения показателей их внутренней среды в определенных допустимых пределах. К числу этих показателей относятся частота сердечных сокращений, кровяное давление, температура тела, мышечный тонус, содержание в тканях различных химических элементов и биологически активных веществ и т.п. Для сохранения этого постоянства, или, как это еще называют гомеостаза, организм реагирует на внешние воздействия, изменением деятельности своих систем, приспособляя их к новым условиям.

2.11. Методические рекомендации и указания по выполнению практических работ.

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 курсантам определенных морально-психологических качеств.

Обучение физическим упражнениям осуществляется в соответствии с методическими принципами, отражающими общие закономерности обучения, которыми являются: сознательность, активность, наглядность, постепенность, доступность и прочность. Все перечисленные методические принципы обучения тесно связаны и взаимосвязаны.

Принцип сознательности - требует, чтобы занимающиеся принимали упражнения и сознательно относились к овладению ими. Обучение физическим упражнениям зависит от следующих условий: разъяснение занимающимся значения физической подготовки для повышения качества их служебной деятельности, четкой постановки задач, разъяснения сущности изучаемых упражнений, их влияния на организм.

Принцип активности - предполагает активное и целеустремленное участие занимающихся в учебном процессе, достижению активности способствуют следующие условия: четкость процесса обучения, применение состязательного метода, оценка уровня усвоения учебного материала, поощрение, самостоятельное выполнение упражнений.

Принцип наглядности - предполагает формирование у обучаемых точных и ясных представлений об упражнении. Его реализация при обучении требует соблюдения следующих условий: образцового показа изучаемых упражнений в сочетании с доходчивым объяснением, использование учебных программ, кино и видеофильмов, плакатов, схем и других наглядных пособий.

Принцип систематичности - предполагает систематически-строгое, последовательное и регулярное прохождение учебного материала так, чтобы предыдущие упражнения являлись подводящими для последующих, а последующие закрепляли и развивали уже достигнутое. К изучению новых упражнений следует приступать лишь после правильного и прочного усвоения предыдущего материала.

Принцип постепенности и доступности предполагает постепенное усложнение учебного материала и его посильность для занимающихся. Его реализация в ходе обучения требует соблюдения следующих условий: последовательность в переходе от легких и простых упражнений к более сложным и трудным, постепенное повышение физических нагрузок.

Принцип прочности означает такую постановку обучения, которая обеспечивает твердое закрепление сформированных двигательных навыков, сохранение высокого уровня физических и специальных качеств в течении длительного времени. Реализация этого принципа требует соблюдения следующих условий: многократного повторения физических упражнений в различных сочетаниях и разнообразной подготовки, проверки и оценки достигнутых результатов.

Методы обучения.

Под методами обучения понимают пути и способы, при помощи которых преподаватель вооружает занимающихся знаниями, формирует у них двигательные навыки, развивает их физические и специальные качества. Все методы применяют во взаимной связи на всех этапах обучения. Выбор и применение метода зависят от содержания учебного материала, задач обучения, практической подготовленности самого преподавателя, его педагогического и методического мастерства.

Словесные методы основаны на использовании слова как средства воздействия на занимающихся и включает: объяснение, рассказ, беседу и др.

Объяснения представляет собой последовательное раскрытие преподавателем задач занятия, сущности изучаемых упражнений, приемов и действий, техники их выполнения. Объяснения применяют тогда, когда необходимо разъяснить, доказать и добиться понимания наиболее важных элементов техники выполняемого упражнения.

Рассказ-последовательное изложение материала путем повествования /описания/.

Беседа - применяется при изложении нового материала, повторении пройденного, закреплении и проверки знаний обучаемых. Она используется при подведении итогов и разборе занятий, соревнований и других форм обучения. В процессе обучения физическим упражнениям, используются и другие словесные методы: команда, указание, замечание, сопроводительное пояснение и т.д.

Наглядные методы обучения включают в себя показ упражнений и демонстрацию кино и видеофильмов, кинограмм, фотографий, плакатов, рисунков, схем и других наглядных пособий, создающих у занимающихся образные представления. В процессе физической подготовки чаще всего используется показ упражнений. Преподаватель должен правильно и четко показывать то или иное упражнение, т.к. занимающиеся будут стремиться подражать ему. При показе упражнения, большое значение имеет выбор места для преподавателя и занимающихся. В зависимости от формы упражнения, преподаватель должен показывать его повернувшись боком

или лицом к обучаемым. В случае необходимости применяется "зеркальный" метод показа. Практические методы играют решающую роль в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании физических и специальных качеств сотрудников МВД. При обучении физическим упражнениям применяют различные методические приемы: требования исполнения упражнения по команде преподавателя, самостоятельное выполнение упражнений, оценка и поощрение, помощь и страховка, использование игр, эстафет и элементов состязания, подводящих и подготовительных упражнений и др.

Последовательность обучения.

Обучают физическим упражнениям в следующей последовательности: ознакомление, разучивание, тренировка (совершенствование).

Ознакомление с упражнениями - первичная стадия обучения, при которой у обучаемых создается правильное представление и ясное понятие о разучиваемом упражнении, путем показа, демонстрации и объяснения упражнения. Для этого необходимо: назвать упражнение, образцово показать его, если необходимо, упражнение нужно показать еще раз, но уже по частям с объяснением особенностей техники выполняемых движений.

Разучивание проводят с целью формирования у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности упражнения, применяют различные способы разучивания: в целом, если упражнение несложное, доступное обучаемым для выполнения его полностью, или если выполнить прием по элементам нельзя или не имеет смысла; по частям, если упражнение сложное, а структура позволяет расчленить его на отдельные части. После освоения по частям, упражнение выполняют в целом (слитно), если необходимо, то с помощью подводящих или подготовительных упражнений.

Тренировка в выполнении упражнения заключается в систематическом, многократном повторении разученного упражнения, с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки. Для повышения интереса и активности занимающихся, а также при достижении высоких результатов, в ходе тренировки регулярно проводят соревнования в виде выполнения отдельных упражнений на скорость и точность, количество повторений и качество исполнения.

Предупреждение и исправление ошибок.

При обучении, особенно в начальном периоде, возможно возникновение ошибок. Чаще всего ошибки обучаемых являются следствием несовершенной методики обучения. Кроме того, причинами ошибок могут быть:

- неправильное понимание обучаемым техники выполнения упражнений;
- нечеткий показа или невнимательное отношения к занятиям;
- низкий уровень развития физических качеств;

- неудовлетворительное материальное обеспечение.

Основными условиями, обеспечивающими предупреждение ошибок при обучении, являются:

- тщательное первоначальное разучивание упражнений;
- подбор посильных, соответствующих уровню физической подготовленности обучаемых, упражнений;
- четкий показ и объяснение упражнения, приемов и действий;
- использование подготовительных упражнений;
- дозирование физической нагрузки;
- тщательная подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования.

Последовательность исправления ошибок должна быть следующей: в начале исправляются общие для большинства занимающихся ошибки, затем исправляются ошибки индивидуального характера.

Применение помощи и страховки. При обучении возникает необходимость в оказании занимающимся помощи и обеспечения страховки. Помощь оказывается в том случае, когда занимающийся не может выполнить упражнение самостоятельно.

Правильная страховка имеет большое значение для предупреждения травм и несчастных случаев. На всех этапах обучения страховка обязательна. Чтобы она была эффективной, преподавателю необходимо знать особенности упражнения, внимательно следить за их выполнением, правильно выбирать место относительно занимающихся и быть готовым в любой момент подстраховать обучаемого.

Необходимо уделять большое внимание страховке занимающихся, обучать умению правильно применять приемы самостраховки.

Плотность при обучении физическим упражнениям определяется отношением времени, затрачиваемого обучаемым на выполнение физических упражнений, ко всему времени, отводимому на обучение.

Постепенное повышение плотности занятий достигается:

- увеличением времени непрерывного выполнения упражнения;
- сокращением времени на перестроение, различного рода передвижения;
- краткость и ясность объяснений;
- сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений;
- выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или последовательно;
- одновременным выполнением упражнений несколькими занимающимися.

Физическая нагрузка определяется величиной воздействия физических упражнений на функциональное состояние занимающихся. Она характеризуется объемом и интенсивностью, которые могут быть большими, средними и малыми. Регулируется физическая нагрузка путем изменения характера упражнений, интенсивности его выполнения.

Нагрузка в процессе занятий должна соответствовать уровню тренированности и состоянию здоровья занимающихся и ее повышение

должно быть постепенным. Максимальные нагрузки применяют в основном на завершающем этапе обучения, т.е. в процессе тренировок и соревнований.

Основной формой физической подготовки сотрудников Министерства внутренних дел, являются учебные занятия, в процессе которых решаются следующие задачи:

- обучение техническим приемам и действиям;
- развитие специальных физических качеств;
- закаливание и укрепление здоровья занимающихся.

На первоначальном этапе проведенных занятий по физической подготовке проверяется исходный уровень показателей, характеризующих развитие физических качеств и навыков у обучаемых. Предварительный контроль является отправным моментом для планирования и организации педагогического процесса. С учетом имеющихся данных разрабатываются документы планирования, устанавливаются индивидуальные задания, нормы нагрузки и др. В дальнейшем, систематическая проверка и оценка подготовленности в процессе занятий должна давать объективную информацию, которая позволила бы судить о том, насколько эффективно решаются поставленные задачи и в необходимых случаях вносить соответствующие коррективы в содержание и метод подготовки.

Занятия по физической подготовке подразделяются на теоретический и практический разделы.

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 с курсантами.

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 курсантов 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 занимают, порядок смены учебных мест, готовятся к использованию предметы материального обеспечения, проводится разминка, с целью исключения травматизма и подготовки организма курсантов к основной части занятия.

На основную часть занятия отводится 70-75% учебного времени, в течении которого с 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 курсанты, 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 курсантов 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 течение длительного времени. Реализация этого принципа требует соблюдения следующих условий: многократного повторения физических упражнений в

различных сочетаниях и разнообразной подготовки, проверки и оценки достигнутых результатов.

2.12. Тестовые задания для самоконтроля.

Тестовые задания не предусмотрены учебной программой.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

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 курсанта будет выставляться в следующем порядке:

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

Оценка индивидуальной подготовленности курсанта 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 экзаменов курсантами выставляются две оценки по дисциплинам: «Физическая подготовка» и «Рукопашный бой».

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

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ
КУРСАНТОВ I КУРСА (ЮНОШИ)**

№	Виды испытаний	Период обучения	Оценка			
			100-90%	89-75%	74-50%	49-0%
			отлично	хорошо	удовлет.	неудовлет.
I. Оценка уровня силовой подготовки						
1	Подтягивание на перекладине	I курс	13 - 90 б.	12 – 89 б.	10 – 74 б.	8 – 49 б.
			13 >100 б.	11 – 75 б.	9 – 50 б.	7 - 42 б.
						6 – 36 б.
						5 – 30 б.
						4 – 24 б.
						3 – 18 б.
						2 – 12 б.
						1 – 6 б.
			0 – 0 б.			
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	I курс	18 > 100 б.	17 – 89 б.	15 – 74 б.	13 – 49 б.
			18 - 90 б.	16 – 75 б.	14 – 50 б.	12 – 45 б.
						11 – 41 б.
						10 – 37 б.
						9 – 34 б.
						8 – 30 б.
						7 – 25 б.
						6 – 20 б.
						5 – 15 б.
						4 – 10 б.
3	Комплексно-силовое упражнение	I курс	3 >100 б.	2 – 89 б.	1 – 74 б.	0 – 0 б.
			3 - 90 б.			
II. Оценка уровня скоростной подготовки						
1	Бег 100 метров	I курс	13,2 < 100 б.	13,3 – 89 б.	13,8 – 74 б.	14,3 – 49 б.
			13,2 - 90 б.	13,4 – 87 б.	13,9 - 68 б.	14,4 -45 б.
				13,5 – 83 б.	14,0 – 62 б.	14,5– 40 б.
				13,6 – 79 б.	14,1 – 56 б.	14,6 – 35 б.
				13,7 – 75 б.	14,2 – 50 б.	14,7 – 30 б.
						14,8 – 25 б.
						14,9 – 20 б.
						15,0 – 15 б.
						15,1 – 10 б.
						15,2 – 5 б.
			15,3 – 0 б.			
2	Челночный бег 10 X 10 метров	I курс	26,4 < 100 б.	26,5 – 89 б.	27,5 – 74 б.	28,5 – 49 б.
			26,4 - 90 б.	26,6 – 87 б.	27,6 – 71 б.	28,6 - 47 б.
				26,7 – 85 б.	27,7 – 68 б.	28,7 – 45 б.
				26,8 – 83 б.	27,8 – 65 б.	28,8 – 40 б.
				26,9 – 81 б.	27,9 – 62 б.	28,9 – 35 б.
				27,0 – 79 б.	28,0 – 59 б.	29,0 – 30 б.

			27,1 – 78 б.	28,1 - 56 б.	29,1 – 25 б.	
			27,2 – 77 б.	28,2 – 54 б.	29,2 – 20 б.	
			27,3 – 76 б.	28,3 – 52 б.	29,3 – 15 б.	
			27,4 – 75 б.	28,4 – 50 б.	29,4 – 10 б.	
					29,5 – 5 б.	
					29,6 – 0 б.	
III. Оценка уровня выносливости						
1	Бег 1000 метров	I курс	3,40 < 100 б.	3,41- 89 б.	3,51 – 74 б.	4,01 – 49 б.
			3,40 - 90 б.	3,42 - 88 б.	3,52 -72 б.	4,02 - 48 б.
				3,43 – 87 б.	3,53 – 71 б.	4,03 – 46 б.
				3,44 – 86 б.	3,54 – 68 б.	4,04 – 44 б.
				3,45 – 83 б.	3,55 – 65 б.	4,05 – 40 б.
				3,46 – 84 б.	3,56 – 62 б.	4,06 – 36 б.
				3,47 – 82 б.	3,57 - 59 б.	4,07 – 32 б.
				3,48 – 80 б.	3,58 – 56 б.	4,08 – 28 б.
				3,49 – 78 б.	3,59 – 53 б.	4,09 – 24 б.
				3,50 – 75 б.	4,00 – 50 б.	4,10 – 20 б.
						4,11 – 16 б.
						4,12 – 12 б.
						4,13 – 8 б.
						4,14 – 4 б.
			4,15 – 0 б.			
2	Бег 3000 метров	I курс	12,30 < 100 б.	12,31 – 89 б.	13,01 – 74 б.	14,01 – 49 б.
			12,30 - 90 б.	12,33 – 88 б.	13,03 – 72 б.	14,03 - 48 б.
				12,35 – 87 б.	13,06 – 69 б.	14,06 – 46 б.
				12,37 – 86 б.	13,09 - 67 б.	14,09 – 44 б.
				12,39 – 85 б.	13,12 – 65 б.	14,12 – 42 б.
				12,41 – 84 б.	13,15 – 64 б.	14,15 – 40 б.
				12,43 – 83 б.	13,18 – 63 б.	14,18 – 38 б.
				12,45 – 82 б.	13,21 – 62 б.	14,21 – 36 б.
				12,47 – 81 б.	13,24 – 61 б.	14,24 – 34 б.
				12,49 – 80 б.	13,27 – 60 б.	14,27 – 32 б.
				12,51 – 79 б.	13,30 – 59 б.	14,30 – 30 б.
				12,53 – 78 б.	13,33– 58 б.	14,33 – 27 б.
				12,55- 77 б.	13,36 – 57 б.	14,36 – 24 б.
				12,58 – 76 б.	13,39 – 56 б.	14,39 – 21 б.
				13,00 – 75 б.	13,42 – 55 б.	14,42 – 18 б.
					13,45 – 54 б.	14,45 – 15 б.
					13,48 – 53 б.	14,48 – 12 б.
					13,51 – 52 б.	14,51 – 9 б.
					13,55 – 51 б.	14,55 – 6 б.
					14,00 – 50 б.	15,00 – 3 б.
IV. Служебно-прикладные упражнения						
1	Метание гранаты 700 гр. в цель	I курс	30-90 б.	29-89 б.	27 – 50 б.	25-21-49 б.
			30>100 б.	28-75 б.	26 – 74 б.	20-16- 45 б.
						15-11- 30 б.
						10-6- 15 б.
						0-5- 5 б.

(ДЕВУШКИ)

№	Виды испытаний	Период обучения	Оценка			
			100-90%	89-75%	74-50%	49-0%
			отлично	хорошо	удовлет.	неудовлет.
I. Оценка уровня силовой подготовки						
1	Комплексно-силовое упражнение	I курс	34 >100 б.	33 – 89 б.	29 – 74 б.	25 – 49 б.
			34 - 90 б.	32 – 85 б.	28 – 66 б.	24 - 32 б.
				31 – 80 б.	27 – 58 б.	23 – 16 б.
				30 – 75 б.	26 – 50 б.	22 – 0 б.
2	Выпрыгивание на месте	I курс	26 >100 б.	25 – 89 б.	23 – 74 б.	21 – 49 б.
			26 - 90 б.	24 – 82 б.	22 – 66 б.	17 - 32 б.
						13 – 16 б.
						13 < 0 б.
II. Оценка уровня скоростной подготовки						
1	Бег 100 метров	I курс	17,0 < 100 б.	17,1 – 89 б.	17,6 – 74 б.	18,1 – 49 б.
			17,0 - 90 б.	17,2 – 87 б.	17,7 - 68 б.	18,2 -45 б.
				17,3 – 83 б.	17,8 – 62 б.	18,3 – 40 б.
				17,4 – 79 б.	17,9 – 56 б.	18,4 – 35 б.
				17,5 – 75 б.	18,0 – 50 б.	18,5 – 30 б.
						18,6 – 25 б.
						18,7 – 20 б.
						18,8 – 15 б.
						18,9 – 10 б.
						19,0 – 5 б.
			19,1 – 0 б.			
2	Челночный бег 10 X 10 метров	I курс	18,2 < 100 б.	18,3 – 89 б.	19,3 – 74 б.	20,3 – 49 б.
			18,2 - 90 б.	18,4 – 87 б.	19,4 – 71 б.	20,4 -47 б.
				18,5 – 85 б.	19,5 – 68 б.	20,5 – 45 б.
				18,6 – 83 б.	19,6 – 65 б.	20,6 – 40 б.
				18,7 – 81 б.	19,7 – 62 б.	20,7 – 35 б.
				18,8 – 79 б.	19,8 – 59 б.	20,8 – 30 б.
				18,9 – 78 б.	19,9 - 56 б.	20,9 – 25 б.
				19,0 – 77 б.	20,0 – 54 б.	21,0 – 20 б.
				19,1 – 76 б.	20,1 – 52 б.	21,1 – 15 б.
				19,2 – 75 б.	20,2 – 50 б.	21,2 – 10 б.
			21,3 – 5 б.			
			21,4 – 0 б.			
III. Оценка уровня выносливости						
1	Бег 1000 метров	I курс	4,40 < 100 б.	4,41 - 89 б.	5,01 – 74 б.	5,21 – 49 б.
			4,40 - 90 б.	4,42 - 87 б.	5,02 – 70 б.	5,22 - 47 б.
				4,43 - 87 б.	5,03 – 68 б.	5,23 – 45 б.
				4,44 - 86 б.	5,04 - 66 б.	5,24 – 43 б.
				4,45 - 86 б.	5,05 – 66 б.	5,25 – 41 б.
				4,46 - 85 б.	5,06 – 65 б.	5,26 – 39 б.
				4,47 - 85 б.	5,07 – 64 б.	5,27 – 36 б.
				4,48 - 84 б.	5,08 – 63 б.	5,28 – 33 б.

			4,49 - 84 б.	5,09 – 62 б.	5,29 – 30 б.	
			4,50 - 83 б.	5,10 – 61 б.	5,30 – 27 б.	
			4,51 - 83 б.	5,11 – 60 б.	5,31 – 24 б.	
			4,52 - 81 б.	5,12 -59 б.	5,32 – 21 б.	
			4,53 - 81 б.	5,13 – 58 б.	5,33 – 18 б.	
			4,54 – 80 б.	5,14 – 57 б.	5,34 – 15 б.	
			4,55 – 80 б.	5,15 – 56 б.	5,35 – 12 б.	
			4,56 – 79 б.	5,16 – 55 б.	5,36 – 9 б.	
			4,57 – 78 б.	5,17 - 54 б.	5,37 – 6 б.	
			4,58 – 77 б.	5,18 – 53 б.	5,38 – 4 б.	
			4,59 – 76 б.	5,19 – 52 б.	5,39 – 2 б.	
			5,00 – 75 б.	5,20 – 50 б.	5,40 – 0 б.	
IV. Служебно-прикладные упражнения						
1	Метание гранаты 500 гр. в цель	I курс	24-90 б.	23-89 б.	21 – 74 б.	19-16-49 б.
			24>100 б.	22-75 б.	20 – 50 б.	15-12- 45 б.
						11-8- 30 б.
						7-4- 15 б.
						0-3- 5 б.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ КУРСАНТОВ II КУРСА (ЮНОШИ)

№	Виды испытаний	Период обучения	Оценка			
			100-90%	89-75%	74-50%	49-0%
			отлично	хорошо	удовлет.	неудовлет.
I. Оценка уровня силовой подготовки						
1	Подтягивание на перекладине	II курс	14 >100 б.	13 – 89 б.	11 – 74 б.	9 – 49 б.
			14 - 90 б.	12 – 75 б.	10 – 50 б.	8 – 44 б.
						7 - 39 б.
						6 – 34 б.
						5 – 29 б.
						4 – 24 б.
						3 – 18 б.
						2 – 12 б.
						1 – 6 б.
			0 – 0 б.			
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	II курс	20 > 100 б.	19 – 89 б.	17 – 74 б.	15 – 49 б.
			20 - 90 б.	18 – 75 б.	16 – 50 б.	14 – 47 б.
						13 – 43 б.
						12 – 39 б.
						11 – 35 б.
						10 – 31 б.
						9 – 27 б.
						8 – 23 б.
						7 – 19 б.
						6 – 15 б.
						5 – 10 б.
						4 – 5 б.
						4 < 0 б.
3	Комплексно-силовое	II курс	4 >100 б.	3 – 89 б.	2 – 74 б.	1 – 49 б.
			4 - 90 б.			1 < 0 б.

	упражнение					
II. Оценка уровня скоростной подготовки						
1	Бег 100 метров	II курс	13,1 < 100 б.	13,2 – 89 б.	13,7 – 74 б.	14,2 – 49 б.
			13,1 - 90 б.	13,3 – 87 б.	13,8 - 68 б.	14,3 -45 б.
				13,4 – 83 б.	13,9 – 62 б.	14,4– 40 б.
				13,5 – 79 б.	14,0 – 56 б.	14,5 – 35 б.
				13,6 – 75 б.	14,1 – 50 б.	14,6 – 30 б.
						14,7 – 25 б.
						14,8 – 20 б.
						14,9 – 15 б.
						15,0 – 10 б.
						15,1 – 5 б.
			15,2 – 0 б.			
2	Челночный бег 10 X 10 метров	II курс	26,2 < 100 б.	26,3 – 89 б.	27,3 – 74 б.	28,3 – 49 б.
			26,2 - 90 б.	26,4 – 87 б.	27,4 – 71 б.	28,4 - 47 б.
				26,5 – 85 б.	27,5 – 68 б.	28,5 – 45 б.
				26,6 – 83 б.	27,6 – 65 б.	28,6 – 40 б.
				26,7 – 81 б.	27,7 – 62 б.	28,7 – 35 б.
				26,8 – 79 б.	27,8 – 59 б.	28,8 – 30 б.
				26,9 – 78 б.	27,9 - 56 б.	28,9 – 25 б.
				27,0 – 77 б.	28,0 – 54 б.	29,0 – 20 б.
				27,1 – 76 б.	28,1 – 52 б.	29,1 – 15 б.
				27,2 – 75 б.	28,2 – 50 б.	29,2 – 10 б.
			29,3 – 5 б.			
			29,4 – 0 б.			
III. Оценка уровня выносливости						
1	Бег 1000 метров	II курс	3,35 < 100 б.	3,36- 89 б.	3,46 – 74 б.	3,56 – 49 б.
			3,35 - 90 б.	3,37 - 88 б.	3,47 -72 б.	3,57 - 48 б.
				3,38 – 87 б.	3,48 – 71 б.	3,58 – 46 б.
				3,39 – 86 б.	3,49 – 68 б.	3,59 – 44 б.
				3,40 – 83 б.	3,50 – 65 б.	4,00 – 40 б.
				3,41 – 84 б.	3,51 – 62 б.	4,01 – 36 б.
				3,42 – 82 б.	3,52 - 59 б.	4,02 – 32 б.
				3,43 – 80 б.	3,53 – 56 б.	4,03 – 28 б.
				3,44 – 78 б.	3,54 – 53 б.	4,04 – 24 б.
				3,45 – 75 б.	3,55 – 50 б.	4,05 – 20 б.
						4,06 – 16 б.
						4,07 – 12 б.
						4,08 – 8 б.
			4,09 – 4 б.			
			4,10 – 0 б.			
2	Бег 3000 метров	II курс	12,25 < 100 б.	12,26 – 89 б.	12,56 – 74 б.	13,31 – 49 б.
			12,25 - 90 б.	12,28 – 88 б.	12,57 – 72 б.	13,32 - 48 б.
				12,30 – 87 б.	12,58 – 69 б.	13,33 – 46 б.
				12,32 – 86 б.	12,59 - 67 б.	13,34 – 44 б.
				12,34 – 85 б.	13,00 – 65 б.	13,35 – 42 б.
				12,36 – 84 б.	13,01 – 64 б.	13,36 – 40 б.
				12,38 – 83 б.	13,02 – 63 б.	13,37 – 38 б.
				12,40 – 82 б.	13,04 – 62 б.	13,38 – 36 б.
				12,42 – 81 б.	13,06 – 61 б.	13,39 – 34 б.
				12,44 – 80 б.	13,08 – 60 б.	13,40 – 32 б.
				12,46 – 79 б.	13,10 – 59 б.	13,41 – 30 б.
				12,48 – 78 б.	13,12– 58 б.	13,42 – 27 б.
				12,50- 77 б.	13,14 – 57 б.	13,43 – 24 б.
	12,52 – 76 б.	13,16 – 56 б.	13,44 – 21 б.			

			12,55 – 75 б.	13,18 – 55 б.	13,45 – 18 б.	
				13,20 – 54 б.	13,46 – 15 б.	
				13,22 – 53 б.	13,47 – 12 б.	
				13,24 – 52 б.	13,48 – 9 б.	
				13,26 – 51 б.	13,49 – 6 б.	
				13,30 – 50 б.	13,50 – 3 б.	
IV. Служебно-прикладные упражнения						
1	Метание гранаты 700 гр. в цель	II курс	33-90 б.	32-89 б.	30 – 74 б.	28-24-49 б.
			33>100 б.	31-75 б.	29 – 50 б.	23-17- 45 б.
						16-12- 30 б.
						11-7- 15 б.
						0-6- 5 б.

(ДЕВУШКИ)

№	Виды испытаний	Период обучения	Оценка			
			100-90%	89-75%	74-50%	49-0%
			отлично	хорошо	удовлет.	неудовлет.
I. Оценка уровня силовой подготовки						
1	Комплексно-силовое упражнение	II курс	36 >100 б.	35 – 89 б.	31 – 74 б.	28 – 49 б.
			36 - 90 б.	34 – 85 б.	30 – 62 б.	27 - 32 б.
				33 – 80 б.	29 – 50 б.	26 – 16 б.
				32 – 75 б.		25 – 0 б.
2	Выпрыгивание на месте	II курс	27 >100 б.	26 – 89 б.	24 – 74 б.	22 – 49 б.
			27 - 90 б.	25 – 82 б.	23 – 66 б.	18 - 32 б.
						14 – 16 б.
						14 < 0 б.
II. Оценка уровня скоростной подготовки						
1	Бег 100 метров	II курс	16,5 < 100 б.	16,6 – 89 б.	17,1 – 74 б.	17,6 – 49 б.
			16,5 - 90 б.	16,7 – 87 б.	17,2 - 68 б.	17,7 -45 б.
				16,8 – 83 б.	17,3 – 62 б.	17,8 – 40 б.
				16,9 – 79 б.	17,4 – 56 б.	17,9 – 35 б.
				17,0 – 75 б.	17,5 – 50 б.	18,0 – 30 б.
						18,1 – 25 б.
						18,2 – 20 б.
						18,3 – 15 б.
						18,4 – 10 б.
						18,5 – 5 б.
			18,6 – 0 б.			
2	Челночный бег 10 X 10 метров	II курс	18,1 < 100 б.	18,2 – 89 б.	19,2 – 74 б.	20,2 – 49 б.
			18,1 - 90 б.	18,3 – 87 б.	19,3 – 71 б.	20,3 -47 б.
				18,4 – 85 б.	19,4 – 68 б.	20,4 – 45 б.
				18,5 – 83 б.	19,5 – 65 б.	20,5 – 40 б.
				18,6 – 81 б.	19,6 – 62 б.	20,6 – 35 б.
				18,7 – 79 б.	19,7 – 59 б.	20,7 – 30 б.
				18,8 – 78 б.	19,8 - 56 б.	20,8 – 25 б.
				18,9 – 77 б.	19,9 – 54 б.	20,9 – 20 б.
				19,0 – 76 б.	20,0 – 52 б.	21,0 – 15 б.
				19,1 – 75 б.	20,1 – 50 б.	21,1 – 10 б.
						21,2 – 5 б.
						21,3 – 0 б.
III. Оценка уровня выносливости						
1	Бег 1000 метров	II курс	4,35 < 100 б.	4,36 - 89 б.	4,56 – 74 б.	5,16 – 49 б.
			4,35 - 90 б.	4,37 - 89 б.	4,57 – 70 б.	5,17 - 47 б.
				4,38 - 88 б.	4,58 – 68 б.	5,18 – 45 б.

			4,39 - 88 б.	4,59 - 66 б.	5,19 – 43 б.	
			4,40 - 87 б.	5,00 – 66 б.	5,20 – 41 б.	
			4,41 – 87 б.	5,01 – 65 б.	5,21 – 39 б.	
			4,42 – 86 б.	5,02 – 64 б.	5,22 – 36 б.	
			4,43 - 86 б.	5,03 – 63 б.	5,23 – 33 б.	
			4,44 - 85 б.	5,04 – 62 б.	5,24 – 30 б.	
			4,45 - 85 б.	5,05 – 61 б.	5,25 – 27 б.	
			4,46 – 84 б.	5,06 – 60 б.	5,26 – 24 б.	
			4,47 - 83 б.	5,07 -59 б.	5,27 – 21 б.	
			4,48 - 82 б.	5,08 – 58 б.	5,28 – 18 б.	
			4,49 – 81 б.	5,09 – 57 б.	5,29 – 15 б.	
			4,50 - 80 б.	5,10 – 56 б.	5,30 – 12 б.	
			4,51 - 79 б.	5,11 – 55 б.	5,31 – 9 б.	
			4,52 - 78 б.	5,12 - 54 б.	5,32 – 6 б.	
			4,53 - 77 б.	5,13 – 53 б.	5,33 – 4 б.	
			4,54 - 76 б.	5,14 – 52 б.	5,34 – 2 б.	
			4,55 - 75 б.	5,15 – 50 б.	5,35 – 0 б.	
IV. Служебно-прикладные упражнения						
1	Метание гранаты 500 гр. в цель	II курс	26-90 б.	25-89 б.	23 – 74 б.	21-18-49 б.
			26>100 б.	24-75 б.	22 – 50 б.	17-14- 45 б.
						13-10- 30 б.
						9-6- 15 б.
						0-5- 5 б.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ КУРСАНТОВ III КУРСА (ЮНОШИ)

№	Виды испытаний	Период обучения	Оценка			
			100-90%	89-75%	74-50%	49-0%
			отлично	хорошо	удовлет.	неудовлет.
I. Оценка уровня силовой подготовки						
1	Подтягивание на перекладине	III курс	15 > 100 б.	14 – 89 б.	12 – 74 б.	10 – 49 б.
			15 - 90 б.	13 – 75 б.	11 – 50 б.	9 – 44 б.
						8 - 39 б.
						7 – 34 б.
						6 – 29 б.
						5 – 24 б.
						4 – 18 б.
						3 – 12 б.
						2 – 6 б.
			2 < 0 б.			
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	III курс	22 > 100 б.	21 – 89 б.	19 – 74 б.	17 – 49 б.
			22 - 90 б.	20 – 75 б.	18 – 50 б.	16 – 47 б.
						15 – 43 б.
						14 – 39 б.
						13 – 35 б.
						12 – 31 б.
						11 – 27 б.
						10 – 23 б.
						9 – 19 б.
			8 – 15 б.			

						7 – 10 б.
						6 – 5 б.
						6 < 0 б.
3	Комплексно-силовое упражнение	III курс	5 > 100 б.	4 – 89 б.	3 – 74 б.	2 – 49 б.
			5 - 90 б.			1 - 25 б.
						1 < 0 б
II. Оценка уровня скоростной подготовки						
1	Бег 100 метров	III курс	13,0 < 100 б.	13,1 – 89 б.	13,6 – 74 б.	14,1 – 49 б.
			13,0 - 90 б.	13,2 – 87 б.	13,7 - 68 б.	14,2 - 45 б.
				13,3 – 83 б.	13,8 – 62 б.	14,3– 40 б.
				13,4 – 79 б.	13,9 – 56 б.	14,4 – 35 б.
				13,5 – 75 б.	14,0 – 50 б.	14,5 – 30 б.
						14,6 – 25 б.
						14,7 – 20 б.
						14,8 – 15 б.
						14,9 – 10 б.
						15,0 – 5 б.
			15,1 – 0 б.			
2	Челночный бег 10 X 10 метров	III курс	26,0 < 100 б.	26,1 – 89 б.	27,1 – 74 б.	28,1 – 49 б.
			26,0 - 90 б.	26,2 – 87 б.	27,2 – 71 б.	28,2 - 47 б.
				26,3 – 85 б.	27,3 – 68 б.	28,3 – 45 б.
				26,4 – 83 б.	27,4 – 65 б.	28,4 – 40 б.
				26,5 – 81 б.	27,5 – 62 б.	28,5 – 35 б.
				26,6 – 79 б.	27,6 – 59 б.	28,6 – 30 б.
				26,7 – 78 б.	27,7 - 56 б.	28,7 – 25 б.
				26,8 – 77 б.	27,8 – 54 б.	28,8 – 20 б.
				26,9 – 76 б.	27,9 – 52 б.	28,9 – 15 б.
				27,0 – 75 б.	28,0 – 50 б.	29,0 – 10 б.
						29,1 – 5 б.
						29,2 – 0 б.
III. Оценка уровня выносливости						
1	Бег 1000 метров	III курс	3,30 < 100 б.	3,31- 89 б.	3,41 – 74 б.	3,51 – 49 б.
			3,30 - 90 б.	3,32 - 88 б.	3,42 - 72 б.	3,52 - 48 б.
				3,33 – 87 б.	3,43 – 71 б.	3,53 – 46 б.
				3,34 – 86 б.	3,44 – 68 б.	3,54 – 44 б.
				3,35 – 83 б.	3,45 – 65 б.	3,55 – 40 б.
				3,36 – 84 б.	3,46 – 62 б.	3,56 – 36 б.
				3,37 – 82 б.	3,47 - 59 б.	3,57 – 32 б.
				3,38 – 80 б.	3,48 – 56 б.	3,58 – 28 б.
				3,39 – 78 б.	3,49 – 53 б.	3,59 – 24 б.
				3,40 – 75 б.	3,50 – 50 б.	4,00 – 20 б.
						4,01 – 16 б.
						4,02 – 12 б.
						4,03 – 8 б.
			4,04 – 4 б.			
			4,05 – 0 б.			
2	Бег 3000 метров	III курс	12,20 < 100 б.	12,21 – 89 б.	12,51 – 74 б.	13,11 – 49 б.
			12,20 - 90 б.	12,23 – 88 б.	12,52 – 72 б.	13,12 - 48 б.
				12,25 – 87 б.	12,53 – 69 б.	13,13 – 46 б.
				12,27 – 86 б.	12,54 - 67 б.	13,14 – 44 б.
				12,29 – 85 б.	12,55 – 65 б.	13,15 – 42 б.
				12,31 – 84 б.	12,56 – 64 б.	13,16 – 40 б.
				12,33 – 83 б.	12,57 – 63 б.	13,17 – 38 б.

			12,35 – 82 б.	12,58 – 62 б.	13,18 – 36 б.	
			12,37 – 81 б.	12,59 – 61 б.	13,19 – 34 б.	
			12,39 – 80 б.	13,00 – 60 б.	13,20 – 32 б.	
			12,41 – 79 б.	13,01 – 59 б.	13,21 – 30 б.	
			12,43 – 78 б.	13,02 – 58 б.	13,22 – 27 б.	
			12,45 – 77 б.	13,03 – 57 б.	13,23 – 24 б.	
			12,47 – 76 б.	13,04 – 56 б.	13,24 – 21 б.	
			12,50 – 75 б.	13,05 – 55 б.	13,25 – 18 б.	
				13,06 – 54 б.	13,26 – 15 б.	
				13,07 – 53 б.	13,27 – 12 б.	
				13,08 – 52 б.	13,28 – 9 б.	
				13,09 – 51 б.	13,29 – 6 б.	
				13,10 – 50 б.	13,30 – 3 б.	
IV. Служебно-прикладные упражнения						
1	Метание гранаты 700 гр. в цель	III курс	35-90 б.	34-89 б.	32 – 74 б.	30-25-49 б.
			35>100 б.	33-75 б.	31 – 50 б.	24-19- 45 б.
						18-13- 30 б.
						12-7- 15 б.
						0-6- 5 б.

(ДЕВУШКИ)

№	Виды испытаний	Период обучения	Оценка			
			100-90%	89-75%	74-50%	49-0%
			отлично	хорошо	удовлет.	неудовлет.
I. Оценка уровня силовой подготовки						
1	Комплексно-силовое упражнение	III курс	38 >100 б.	37 – 89 б.	34 – 74 б.	31 – 49 б.
			38 - 90 б.	36 – 82 б.	33 – 62 б.	30 - 32 б.
				35 – 75 б.	32 – 50 б.	29 – 16 б.
						28 – 0 б.
2	Выпрыгивание на месте	III курс	28 >100 б.	27 – 89 б.	25 – 74 б.	23 – 49 б.
			28 - 90 б.	26 – 82 б.	24 – 66 б.	19 - 32 б.
						15 – 16 б.
						15 < 0 б.
II. Оценка уровня скоростной подготовки						
1	Бег 100 метров	III курс	16,0 < 100 б.	16,1 – 89 б.	16,6 – 74 б.	17,1 – 49 б.
			16,0 - 90 б.	16,2 – 87 б.	16,7 - 68 б.	17,2 - 45 б.
				16,3 – 83 б.	16,8 – 62 б.	17,3 – 40 б.
				16,4 – 79 б.	16,9 – 56 б.	17,4 – 35 б.
				16,5 – 75 б.	17,0 – 50 б.	17,5 – 30 б.
						17,6 – 25 б.
						17,7 – 20 б.
						17,8 – 15 б.
						17,9 – 10 б.
						18,0 – 5 б.
2	Челночный бег 10 X 10 метров	III курс	18,0 < 100 б.	18,1 – 89 б.	19,1 – 74 б.	20,1 – 49 б.
			18,0 - 90 б.	18,2 – 87 б.	19,2 – 71 б.	20,2 - 47 б.
				18,3 – 85 б.	19,3 – 68 б.	20,3 – 45 б.
				18,4 – 83 б.	19,4 – 65 б.	20,4 – 40 б.
				18,5 – 81 б.	19,5 – 62 б.	20,5 – 35 б.
				18,6 – 79 б.	19,6 – 59 б.	20,6 – 30 б.
				18,7 – 78 б.	19,7 - 56 б.	20,7 – 25 б.
				18,8 – 77 б.	19,8 – 54 б.	20,8 – 20 б.
				18,9 – 76 б.	19,9 – 52 б.	20,9 – 15 б.
	19,0 – 75 б.	20,0 – 50 б.	21,0 – 10 б.			

						21,1 – 5 б.
						21,2 – 0 б.
III. Оценка уровня выносливости						
1	Бег 1000 метров	III курс	4,30 < 100 б.	4,31 - 89 б.	4,51 – 74 б.	5,11 – 49 б.
			4,30 - 90 б.	4,32 - 89 б.	4,52 – 70 б.	5,12 - 47 б.
				4,33 - 88 б.	4,53 – 68 б.	5,13 – 45 б.
				4,34 - 88 б.	4,54 - 66 б.	5,14 – 43 б.
				4,35 - 87 б.	4,55 – 66 б.	5,15 – 41 б.
				4,36 – 87 б.	4,56 – 65 б.	5,16 – 39 б.
				4,37 – 86 б.	4,57 – 64 б.	5,17 – 36 б.
				4,38 - 86 б.	4,58 – 63 б.	5,18 – 33 б.
				4,39 - 85 б.	4,59 – 62 б.	5,19 – 30 б.
				4,40 - 85 б.	5,00 – 61 б.	5,20 – 27 б.
				4,41 – 84 б.	5,01 – 60 б.	5,21 – 24 б.
				4,42 - 83 б.	5,02 -59 б.	5,22 – 21 б.
				4,43 - 82 б.	5,03 – 58 б.	5,23 – 18 б.
				4,44 – 81 б.	5,04 – 57 б.	5,24 – 15 б.
				4,45 - 80 б.	5,05 – 56 б.	5,25 – 12 б.
				4,46 - 79 б.	5,06 – 55 б.	5,26 – 9 б.
				4,47 - 78 б.	5,07 - 54 б.	5,27 – 6 б.
	4,48 - 77 б.	5,08 – 53 б.	5,28 – 4 б.			
	4,49 - 76 б.	5,09 – 52 б.	5,29 – 2 б.			
	4,50 - 75 б.	5,10 – 50 б.	5,30 – 0 б.			
IV. Служебно-прикладные упражнения						
1	Метание гранаты 500 гр. в цель	III курс	28-90 б.	27-89 б.	25 – 74 б.	23-20-49 б.
			28>100 б.	26-75 б.	24 – 50 б.	19-16- 45 б.
						15-11- 30 б.
						10-6- 15 б.
						0-5- 5 б.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ КУРСАНТОВ IV КУРСА (ЮНОШИ)

№	Виды испытаний	Период обучения	Оценка			
			100-90%	89-75%	74-50%	49-0%
			отлично	хорошо	удовлет.	неудовлет.
I. Оценка уровня силовой подготовки						
1	Подтягивание на перекладине	IV курс	16 > 100 б.	15 – 89 б.	13 – 74 б.	11 – 49 б.
			16 - 90 б.	14 – 75 б.	12 – 50 б.	10 – 44 б.
						9 - 39 б.
						8 – 34 б.
						7 – 29 б.
						6 – 24 б.
						5 – 18 б.
						4 – 12 б.
						3 – 6 б.
			3 < 0 б.			
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	IV курс	24 > 100 б.	23 – 89 б.	21 – 74 б.	19 – 49 б.
			24 - 90 б.	22 – 75 б.	20 – 50 б.	18 – 47 б.
						17 – 43 б.
						16 – 39 б.
						15 – 35 б.

						14 – 31 б.	
						13 – 27 б.	
						12 – 23 б.	
						11 – 19 б.	
						10 – 15 б.	
						9 – 10 б.	
						8 – 5 б.	
						8 < 0 б.	
3	Комплексно-силовое упражнение	IV курс	6 > 100 б.	5 – 89 б.	4 – 74 б.	3 – 49 б.	
			6 - 90 б.			2 - 25 б.	
						1 - 12 б.	
						1 < 0 б.	
II. Оценка уровня скоростной подготовки							
1	Бег 100 метров	IV курс	12,9 < 100 б.	13,0 – 89 б.	13,5 – 74 б.	14,0 – 49 б.	
				12,9 - 90 б.	13,1 – 87 б.	13,6 - 68 б.	14,1 - 45 б.
					13,2 – 83 б.	13,7 – 62 б.	14,2 – 40 б.
					13,3 – 79 б.	13,8 – 56 б.	14,3 – 35 б.
					13,4 – 75 б.	13,9 – 50 б.	14,4 – 30 б.
							14,5 – 25 б.
							14,6 – 20 б.
							14,7 – 15 б.
							14,8 – 10 б.
							14,9 – 5 б.
					15,0 – 0 б.		
2	Челночный бег 10 X 10 метров	IV курс	25,8 < 100 б.	25,9 – 89 б.	26,9 – 74 б.	27,9 – 49 б.	
				25,8 - 90 б.	26,0 – 87 б.	27,0 – 71 б.	28,0 - 47 б.
					26,1 – 85 б.	27,1 – 68 б.	28,1 – 45 б.
					26,2 – 83 б.	27,2 – 65 б.	28,2 – 40 б.
					26,3 – 81 б.	27,3 – 62 б.	28,3 – 35 б.
					26,4 – 79 б.	27,4 – 59 б.	28,4 – 30 б.
					26,5 – 78 б.	27,5 - 56 б.	28,5 – 25 б.
					26,6 – 77 б.	27,6 – 54 б.	28,6 – 20 б.
					26,7 – 76 б.	27,7 – 52 б.	28,7 – 15 б.
					26,8 – 75 б.	27,8 – 50 б.	28,8 – 10 б.
					28,9 – 5 б.		
					29,0 – 0 б.		
III. Оценка уровня выносливости							
1	Бег 1000 метров	IV курс	3,25 < 100 б.	3,26- 89 б.	3,36 – 74 б.	3,46 – 49 б.	
				3,25 - 90 б.	3,27 - 88 б.	3,37 - 72 б.	3,47 - 48 б.
					3,28 – 87 б.	3,38 – 71 б.	3,48 – 46 б.
					3,29 – 86 б.	3,39 – 68 б.	3,49 – 44 б.
					3,30 – 83 б.	3,40 – 65 б.	3,50 – 40 б.
					3,31 – 84 б.	3,41 – 62 б.	3,51 – 36 б.
					3,32 – 82 б.	3,42 - 59 б.	3,52 – 32 б.
					3,33 – 80 б.	3,43 – 56 б.	3,53 – 28 б.
					3,34 – 78 б.	3,44 – 53 б.	3,54 – 24 б.
					3,35 – 75 б.	3,45 – 50 б.	3,55 – 20 б.
							3,56 – 16 б.
							3,57 – 12 б.
							3,58 – 8 б.
					3,59 – 4 б.		
					4,00 – 0 б.		

2	Бег 3000 метров	IV курс	12,15 < 100 б.	12,16 – 89 б.	12,46 – 74 б.	13,06 – 49 б.
			12,15 - 90 б.	12,18 – 88 б.	12,47 – 72 б.	13,07 - 48 б.
				12,20 – 87 б.	12,48 – 69 б.	13,08 – 46 б.
				12,22 – 86 б.	12,49 - 67 б.	13,09 – 44 б.
				12,24 – 85 б.	12,50 – 65 б.	13,10 – 42 б.
				12,26 – 84 б.	12,51 – 64 б.	13,11 – 40 б.
				12,28 – 83 б.	12,52 – 63 б.	13,12 – 38 б.
				12,30 – 82 б.	12,53 – 62 б.	13,13 – 36 б.
				12,32 – 81 б.	12,54 – 61 б.	13,14 – 34 б.
				12,34 – 80 б.	12,55 – 60 б.	13,15 – 32 б.
				12,36 – 79 б.	12,56 – 59 б.	13,16 – 30 б.
				12,38 – 78 б.	12,57 – 58 б.	13,17 – 27 б.
				12,40- 77 б.	12,58 – 57 б.	13,18 – 24 б.
				12,42 – 76 б.	12,59 – 56 б.	13,19 – 21 б.
				12,45 – 75 б.	13,00 – 55 б.	13,20 – 18 б.
					13,01 – 54 б.	13,21 – 15 б.
					13,02 – 53 б.	13,22 – 12 б.
					13,03 – 52 б.	13,23 – 9 б.
					13,04 – 51 б.	13,24 – 6 б.
		13,05 – 50 б.	13,25 – 3 б.			
IV. Служебно-прикладные упражнения						
1	Метание гранаты 700 гр. в цель	IVкурс	37-90 б.	36-89 б.	34 – 50 б.	32-27-49 б.
			37>100 б.	35-75 б.	33 – 74 б.	26-21- 45 б.
						20-15- 30 б.
						14-9- 15 б.
						0-9- 5 б.

(ДЕВУШКИ)

№	Виды испытаний	Период обучения	Оценка			
			100-90%	89-75%	74-50%	49-0%
			отлично	хорошо	удовлет.	неудовлет.
I. Оценка уровня силовой подготовки						
1	Комплексно-силовое упражнение	IV курс	40 >100 б.	39 – 89 б.	36 – 74 б.	33 – 49 б.
			40 - 90 б.	38 – 82 б.	35 – 62 б.	32 - 32 б.
				37 – 75 б.	34 – 50 б.	31 – 16 б.
						30 – 0 б.
2	Выпрыгивание на месте	IV курс	29 >100 б.	28 – 89 б.	26 – 74 б.	24 – 49 б.
			29 - 90 б.	27 – 82 б.	25 – 66 б.	20 - 32 б.
						16 – 16 б.
						16 < 0 б.
II. Оценка уровня скоростной подготовки						
1	Бег 100 метров	IV курс	15,8 < 100 б.	15,9 – 89 б.	16,4 – 74 б.	16,9 – 49 б.
			15,8 - 90 б.	16,0 – 87 б.	16,5 - 68 б.	17,0 - 45 б.
				16,1 – 83 б.	16,6 – 62 б.	17,1 – 40 б.
				16,2 – 79 б.	16,7 – 56 б.	17,2 – 35 б.
				16,3 – 75 б.	16,8 – 50 б.	17,3 – 30 б.
						17,4 – 25 б.
						17,5 – 20 б.
						17,6 – 15 б.
						17,7 – 10 б.
						17,8 – 5 б.
						17,9 – 0 б.
2	Челночный бег 10 X 10 метров	IV курс	17,9 < 100 б.	18,0 – 89 б.	19,0 – 74 б.	20,0 – 49 б.
			17,9 - 90 б.	18,1 – 87 б.	19,1 – 71 б.	20,1 -47 б.
				18,2 – 85 б.	19,2 – 68 б.	20,2 – 45 б.

			18,3 – 83 б.	19,3 – 65 б.	20,3 – 40 б.	
			18,4 – 81 б.	19,4 – 62 б.	20,4 – 35 б.	
			18,5 – 79 б.	19,5 – 59 б.	20,5 – 30 б.	
			18,6 – 78 б.	19,6 – 56 б.	20,6 – 25 б.	
			18,7 – 77 б.	19,7 – 54 б.	20,7 – 20 б.	
			18,8 – 76 б.	19,8 – 52 б.	20,8 – 15 б.	
			18,9 – 75 б.	19,9 – 50 б.	20,9 – 10 б.	
					21,0 – 5 б.	
					21,1 – 0 б.	
III. Оценка уровня выносливости						
1	Бег 1000 метров	IV курс	4,25 < 100 б.	4,26 - 89 б.	4,46 – 74 б.	5,06 – 49 б.
			4,25 - 90 б.	4,27 - 89 б.	4,47 – 70 б.	5,07 - 47 б.
				4,28 - 88 б.	4,48 – 68 б.	5,08 – 45 б.
				4,29 - 88 б.	4,49 - 66 б.	5,09 – 43 б.
				4,30 - 87 б.	4,50 – 66 б.	5,10 – 41 б.
				4,31 – 87 б.	4,51 – 65 б.	5,11 – 39 б.
				4,32 – 86 б.	4,52 – 64 б.	5,12 – 36 б.
				4,33 - 86 б.	4,53 – 63 б.	5,13 – 33 б.
				4,34 - 85 б.	4,54 – 62 б.	5,14 – 30 б.
				4,35 - 85 б.	4,55 – 61 б.	5,15 – 27 б.
				4,36 – 84 б.	4,56 – 60 б.	5,16 – 24 б.
				4,37 - 83 б.	4,57 -59 б.	5,17 – 21 б.
				4,38 - 82 б.	4,58 – 58 б.	5,18 – 18 б.
				4,39 – 81 б.	4,59 – 57 б.	5,19 – 15 б.
				4,40 - 80 б.	5,00 – 56 б.	5,20 – 12 б.
				4,41 - 79 б.	5,01 – 55 б.	5,21 – 9 б.
				4,42 - 78 б.	5,02 - 54 б.	5,22 – 6 б.
				4,43 - 77 б.	5,03 – 53 б.	5,23 – 4 б.
				4,44 - 76 б.	5,04 – 52 б.	5,24 – 2 б.
	4,45 - 75 б.	5,05 – 50 б.	5,25 – 0 б.			
IV. Служебно-прикладные упражнения						
1	Метание гранаты 500 гр. в цель	IVкурс	30-90 б.	29-89 б.	27 – 74 б.	25-21-49 б.
			30>100 б.	28-75 б.	26 – 50 б.	20-16- 45 б.
						15-11- 30 б.
						10-6- 15 б.
						0-5- 5 б.

ПРОЦЕДУРА ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ.

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 95 дсп от 06.06.2017.

Контрольные нормативы по физической подготовленности принимаются в начале учебного года как контрольные, характеризующие исходный уровень, и в 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.

Экзамены по физической подготовке и рукопашному бою выставляются в конце каждого семестра. Содержание экзаменационных требований доводится до сведения курсантов в начале учебного года. Кафедры физической подготовки вузов могут самостоятельно разрабатывать свои системы зачетных требований.

В содержание экзаменационных требований включается:

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

Многобальная буквенная система оценки знаний обучающихся по кредитной технологии.

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

2.13. Экзаменационные вопросы по дисциплине «Физическая культура».

Контрольные вопросы для курсантов I курса (самозащита без оружия, 1 семестр).

Приемы задержания и сопровождения (проводятся на правую и левую руку противника):

1. Загиб руки за спину способами: -рывком;- замком; -толчком;-нырком.
2. Рычаг локтя через: -шею; -предплечье.
3. Перегибание лучезапястного сустава.
4. Комбинированные:- рычаг руки внутрь, с переходом на загиб руки за спину;
- скручивание руки наружу, с переходом на загиб руки за спину.

Контрольные вопросы для курсантов I курса (боевые единоборства, 1 семестр).

1. Стойки используемым в боевых единоборствах:- учебная стойка; - боевая стойка.
2. Перемещение в боевой стойке: -скользящим шагом; -вышагиванием; - челночным шагом.
3. Прямые удары:- левой рукой; -правой рукой.
4. Защита от ударов рукой:- уклоны;- подставка предплечья.
5. Удары рукой:- кулаком в голову;- ребром ладони в шею;- локтем в голову.
6. Удары ногой - коленом, подошвой, носком:- прямые удары подошвой, носком;
- удары снизу коленом, носком;- удары коленом сбоку.
7. Защита от ударов рукой и ногой:- нырки;- подставка предплечий.
8. Удары рукой снизу:- кулаком в живот;- локтем и предплечьем в голову.
9. Удары наотмашь рукой: - кулаком в голову; - ребром ладони в шею; - локтем в голову.
10. Ударам ногой: - ребром стопы; -подошвой; -носком; -подъемом стопы; -назад -пяткой;
-подошвой.
11. Защита от ударов рукой и ногой: уклоны, нырки, перемещения, подставки рук и ног, сбивы, остановки.
12. Удары ножом: сверху, снизу, прямо, наотмашь, сбоку.
13. Отбивы от ударов ножом, с последующим контрударом.

Контрольные вопросы для курсантов I курса (прикладные виды борьбы, 1 семестр).

1. Самостраховка и страховка (группировка; перекаты на бок, спину, на грудь; падение на спину, бок, грудь).
2. Стойки (левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя; положения - одноопорное, двухопорное), перемещения в стойке.
3. Захваты, срывы захватов.
4. Приемы борьбы стоя и лежа:

- бросок с захватом двух ног при подходе спереди, с переходом на болевой прием лежа - ущемление ахиллова сухожилия;
- бросок с захватом двух ног при подходе сзади, с переходом на болевой прием лежа - ущемление икроножной мышцы;
- бросок через спину, с захватом руки на плечо;
- бросок через бедро, с переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя, с захватом руки между ног;
- обхват, с захватом ноги.

**Контрольные вопросы для курсантов I курса
(самозащита без оружия, 2 семестр).**

1. Освобождение от захватов рук, шеи, волос на голове, одежды на груди, и обхватов туловища.
2. Защиты при попытке обезоружить (пистолет в кобуре), при подходе:- спереди;
- сбоку;- сзади.
3. Освобождение от захватов и обхватов туловища при подходе спереди и сзади:
- без одновременного захвата рук;- с одновременным захватом рук.

**Контрольные вопросы для курсантов I курса
(боевые единоборства, 2 семестр).**

1. Удары и защита резиновой палкой.
2. Удушающие приемы резиновой палкой.
3. Удары руками и ногами в комбинации.

**Контрольные вопросы для курсантов I курса.
(прикладные виды борьбы, 2 семестр).**

1. Передняя подножка, задняя подножка.
2. Бросок через голову - с подсадом голенью, с упором стопы в живот.
3. Зацеп изнутри.
4. Подхват под одну и две ноги.

**Контрольные вопросы для курсантов II курса
(прикладные виды борьбы, 3 семестр).**

1. Приемы борьбы стоя и лежа:
- боковая подсечка, передняя подсечка, подсечка изнутри;
- боковой, передний переворот;
- через плечи "мельница";
- удержаний - сбоку, сверху, поперек, со стороны головы, со стороны плеча;
- болевые приемы - узел ногой, узел поперек, рычаг локтя через бедро.

**Контрольные вопросы для курсантов II курса
(самозащита без оружия, 3 семестр).**

1. Изъятие ножа при ударах:- сверху;- сбоку;- прямо - "тычком";- снизу;- наотмашь.
2. Действия при угрозе огнестрельным оружием (пистолет, ружье, автомат):
- при подходе спереди;- при подходе сзади.

Контрольные вопросы для курсантов II курса (боевые единоборства, 3 семестр).

1. Защитные действия в парах:

- защита уклоном влево - вправо от прямых ударов левой, правой рукой в голову, с последующей контратакой в голову;
- защита - нырком влево или вправо от боковых ударов левой, правой в голову, с последующей контратакой в туловище или в голову;
- контрудары с уходом назад;
- защита предплечьем от ударов рукой в туловище, с последующим контрударом;
- контрудары с подставкой правой ладони (партнер наносит удары снизу левой, правой в голову);
- контрудары с уклоном назад;
- противник наносит удар левой рукой - прямой в голову: защитные действия - уклон вправо, контратака правой рукой в голову, удар сбоку левым коленом в живот;
- противник наносит удар ногой в живот: защитные действия - отбив предплечьем, контратака правой - прямой в голову, левой рукой - боковой в голову.

Контрольные вопросы для курсантов II курса (прикладные виды борьбы, 4 семестр).

2.1. Удушающие приемы:- плечом и предплечьем при подходе сзади;

- рычагом и двойное удушение;- петлей, скрестно, галстуком.

2.2. Уходы от попыток проведения болевых приемов лежа:

- рычаг локтя, с захватом руки между ног - через мост;
- ущемление ахиллова сухожилия - с тягой за отворот "на себя";
- ущемление икроножной мышцы - перевороты в левую и правую стороны;
- рычаг локтя через бедро, узел ногой - переворот через себя, отжиманием головы ногой;
- перевороты противника - рычагом, замком, скручиванием тела.

2.3. Защита от попыток проведения удушающих приемов:

- плечом и предплечьем при подходе сзади, рычагом и двойное удушение - бросок через спину, с захватом руки на плечо; бросок через плечи мельница;
- "скрестно" - бросок через бедро;
- "петлей" - бросок через бедро, скручивание руки наружу;
- "галстуком" - бросок, с захватом двух ног спереди.

2.4. Освобождение при попытке обхватить туловище при подходе:

- спереди с руками - бросок через бедро;
- сзади с руками - бросок через спину, с захватом руки на плечо;
- спереди без рук - бросок - подхват под две ноги; через бедро, с захватом за пояс сверху;
- сзади без рук - бросок через спину, с захватом руки под плечо.

Контрольные вопросы для курсантов II курса (самозащита без оружия, 4 семестр).

- способы наружного осмотра;
- защита и обезоруживание противника при попытках достать оружие из кармана одежды, голенища сапога, взять оружие со стола, поднять оружие с земли;
- помощь: при обхватах и захватах сотрудника противником, при защите от нанесения ударов, при угрозе огнестрельным оружием.

Контрольные вопросы для курсантов II курса (боевые единоборства, 4 семестр).

- защитные действия ножом от ударов противника, вооруженного ножом, палкой;
- защитные действия от ударов ножом, с последующими контрударами;
- защитные действия, с помощью резиновой палки от ударов руками, ногами, ножом и другими предметами;
- выбивание оружия при ударах ножом сверху, сбоку, снизу, прямо - тычком, наотмашь;
- противник наносит удар ногой в живот: защитные действия - отбив предплечьем, контратака правой - прямой в голову, левой рукой - боковой в голову.

Контрольные вопросы для курсантов III курса (боевые единоборства, 5 семестр).

1. Метание ножа.
2. Удары и защита автоматом.
3. Комбинации ударов рукой, ногой и защитных действий в парах.
4. Тактики ведения поединка - один сотрудник против двух противников - один сотрудник против трех противников.

Контрольные вопросы для курсантов III курса (прикладные виды борьбы, 5 семестр).

Умение курсантов по проведению защитных действий от ударов ножом:

1. Сверху - бросок через спину, с захватом руки на плечо; бросок через бедро.
2. Сбоку - бросок через бедро; бросок через спину, с захватом руки на плечо; бросок через голову, с упором стопы в живот.
3. Снизу - скручивание руки наружу; броски - подхват под две ноги; через спину, с захватом руки на плечо.
4. Наотмашь - броски - подхват, подсечка, скручивание руки наружу.
5. Прямо в грудь тычком - скручивание руки наружу; рычаг руки внутрь; бросок-подхват, через спину, с захватом руки на плечо.

Контрольные вопросы для курсантов III курса (самозащита без оружия, 5 семестр).

1. Использование подручных средств при защите от удара ножом:
- сверху;- сбоку;- прямо;- тычком;- снизу;- наотмашь.

Контрольные вопросы для курсантов III курса (боевые единоборства, 6 семестр).

1. Защита от летящих предметов.
2. Защитные действия резиновой палкой от одновременного нападения двух противников, вооруженных ножом и палкой.
3. Защитные и контратакующие действия против поочередного нападения противников, вооруженных ножом, палкой, цепью.
4. Серии ударов руками, серии ударов ногами, серии ударов руками и ногами в комбинации.
5. Защита при попытке отбора оружия.

Контрольные вопросы для курсантов III курса (прикладные виды борьбы, 6 семестр).

1. Переход с болевого приема лежа - с ущемления икроножной мышцы, на загиб руки за спину.
2. Переход с болевых приемов лежа на удушающие приемы: с ущемления ахиллова сухожилия на удушающий прием скрестно; с ущемления икроножной мышцы на удушающий прием - "рычагом" или двойное удушение.
3. Уход от удержания сбоку, с последующим переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя через бедро.
4. Уход от удержания со стороны ног, с последующим переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя, с захватом руки между ног.
5. Уход от удержания поперек, с последующим переходом на удушающий прием - скрестно.

Контрольные вопросы для курсантов III курса (самозащита без оружия, 6 семестр).

1. Тактика проверки документов.
2. Способы наружного осмотра под угрозой применения огнестрельного оружия лежащего правонарушителя.
3. Способы наружного осмотра под угрозой применения огнестрельного оружия стоящего правонарушителя.
4. Способы связывания под болевым воздействием лежащего правонарушителя.
5. Способы связывания под болевым воздействием стоящего правонарушителя.

Контрольные вопросы для курсантов IV курса (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;
- обхват, с захватом ноги.

3. Оценка уровня знаний и умений курсантов по боевым единоборствам:

- удары кулаком- прямые, сбоку, снизу, наотмашь, сверху,

Экзаменационные вопросы по дисциплине «Физическая культура» и БПБ.

1. Приемы задержания и сопровождения (проводится на левую и правую руку противника) загиб руки за спину способами: «рывком», «замком».

2. Бросок с захватом двух ног при подходе спереди и сзади, с переходом на болевые приемы лежа: ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.

3. Прямые удары, защита от ударов рукой:

- левой рукой; - уклоны; - правой рукой; - подставки предплечья.

4. Приемы задержания и сопровождения (проводится на левую и правую руку противника) загиб руки за спину способами: «нырком», «толчком».

5. Бросок через бедро, с переходом на болевой прием лежа – рычаг локтя, с захватом руки между ног.

6. Прямые удары подошвой, носком:- удары снизу коленом, удары коленом сбоку.

7. Приемы задержания и сопровождения – рычаг локтя через: - предплечье; - шею.

8. Бросок через спину с захватом руки на плечо.

9. Защита от ударов рукой и ногой: - нырки; - подставка предплечий.

10. Приемы задержания и сопровождения:- перегибание лучезапястного сустава;

- рычаг руки внутрь, с переходом на загиб руки за спину.

11. Бросок отхват, с захватом ноги.

12. Удары рукой снизу, кулаком в живот, локтем в голову.

13. Приемы задержания и сопровождения: - скручивание руки наружу, с переходом на загиб руки за спину.

14. Бросок через бедро с переходом на болевые приемы лежа – рычаг локтя, с захватом руки между ног.

15. Удары ножом: сверху, снизу, прямо, сбоку, наотмашь, с последующим контрударом.

16. Приемы задержания и сопровождения (проводится на левую и правую руку противника) загиб руки за спину способами: «рывком», «замком».
17. Бросок с захватом двух ног при подходе спереди и сзади, с переходом на болевые приемы лежачего: ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.
18. Прямые удары, защита от ударов рукой: - левой рукой; - уклоны; - правой рукой;
- подставки предплечья.
19. Приемы задержания и сопровождения (проводится на левую и правую руку противника) загиб руки за спину способами: «нырком», «толчком».
20. Бросок через бедро, с переходом на болевой прием лежачего – рычаг локтя, с захватом руки между ног.
21. Прямые удары подошвой, носком: - удары снизу коленом, удары коленом сбоку.
22. Приемы задержания и сопровождения – рычаг локтя через: - предплечье; - шею.
23. Бросок через спину с захватом руки на плечо.
24. Защита от ударов рукой и ногой: - нырки; - подставка предплечий.
25. Приемы задержания и сопровождения: - перегибание лучезапястного сустава;
- рычаг руки внутрь, с переходом на загиб руки за спину.
26. Бросок отхват, с захватом ноги.
27. Удары рукой снизу, кулаком в живот, локтем в голову.
28. Приемы задержания и сопровождения: - скручивание руки наружу, с переходом на загиб руки за спину.
29. Бросок через бедро с переходом на болевые приемы лежачего – рычаг локтя, с захватом руки между ног.
30. Удары ножом: сверху, снизу, прямо, сбоку, наотмашь, с последующим контрударом.
31. Приемы задержания и сопровождения (проводится на левую и правую руку противника) загиб руки за спину способами: «рывком», «замком».
32. Бросок с захватом двух ног при подходе спереди и сзади, с переходом на болевые приемы лежачего: ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.
33. Прямые удары, защита от ударов рукой: - левой рукой; - уклоны; - правой рукой;
- подставки предплечья.
34. Приемы задержания и сопровождения (проводится на левую и правую руку противника) загиб руки за спину способами: «нырком», «толчком».
35. Бросок через бедро, с переходом на болевой прием лежачего – рычаг локтя, с захватом руки между ног.
36. Прямые удары подошвой, носком: - удары снизу коленом, удары коленом сбоку.
37. Приемы задержания и сопровождения – рычаг локтя через: - предплечье; - шею.

- 38.Бросок через спину с захватом руки на плечо.
- 39.Защита от ударов рукой и ногой: - нырки;- подставка предплечий.
- 40.Приемы задержания и сопровождения: - перегибание лучезапястного сустава; - рычаг руки внутрь, с переходом на загиб руки за спину.
- 41.Бросок отхват, с захватом ноги.
- 42.Удары рукой снизу, кулаком в живот, локтем в голову.
- 43.Приемы задержания и сопровождения:
- скручивание руки наружу, с переходом на загиб руки за спину.
- 44.Бросок через бедро с переходом на болевые приемы лежа – рычаг локтя, с захватом руки между ног.
- 45.Удары ножом: сверху, снизу, прямо, сбоку, наотмашь, с последующим контрударом.
- 46.Приемы задержания и сопровождения (проводится на левую и правую руку противника) загиб руки за спину способами: «рывком», «замком».
- 47.Бросок с захватом двух ног при подходе спереди и сзади, с переходом на болевые приемы лежа: ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.
- 48.Прямые удары, защита от ударов рукой: - левой рукой; - уклоны; - правой рукой;
- подставки предплечья.
- 49.Приемы задержания и сопровождения (проводится на левую и правую руку противника) загиб руки за спину способами: «нырком», «толчком».
- 50.Бросок через бедро, с переходом на болевой прием лежа – рычаг локтя, с захватом руки между ног.
- 51.Прямые удары подошвой, носком: - удары снизу коленом, удары коленом сбоку.
- 52.Приемы задержания и сопровождения – рычаг локтя через: - предплечье; - шею.
- 53.Бросок через спину с захватом руки на плечо.
- 54.Защита от ударов рукой и ногой: - нырки; - подставка предплечий.
- 55.Приемы задержания и сопровождения: - перегибание лучезапястного сустава; - рычаг руки внутрь, с переходом на загиб руки за спину.
- 56.Бросок отхват, с захватом ноги.
- 57.Удары рукой снизу, кулаком в живот, локтем в голову.
- 58.Приемы задержания и сопровождения: - скручивание руки наружу, с переходом на загиб руки за спину.
- 59.Бросок через бедро с переходом на болевые приемы лежа – рычаг локтя, с захватом руки между ног.
- 60.Удары ножом: сверху, снизу, прямо, сбоку, наотмашь, с последующим контрударом.
- 61.Приемы задержания и сопровождения (проводится на левую и правую руку противника) загиб руки за спину способами: «рывком», «замком».
- 62.Бросок с захватом двух ног при подходе спереди и сзади, с переходом на болевые приемы лежа: ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.

- 63.Прямые удары, защита от ударов рукой: - левой рукой; - уклоны; - правой рукой;
- подставки предплечья.
- 64.Приемы задержания и сопровождения (проводится на левую и правую руку противника) загиб руки за спину способами: «нырком», «толчком».
- 65.Бросок через бедро, с переходом на болевой прием лежа – рычаг локтя, с захватом руки между ног.
- 66.Прямые удары подошвой, носком: - удары снизу коленом, удары коленом сбоку.
- 67.Приемы задержания и сопровождения – рычаг локтя через: - предплечье; - шею.
- 68.Бросок через спину с захватом руки на плечо.
- 69.Защита от ударов рукой и ногами: - нырки; - подставка предплечий.
- 70.Приемы задержания и сопровождения: - перегибание лучезапястного сустава; - рычаг руки внутрь, с переходом на загиб руки за спину.
- 71.Бросок отхват, с захватом ноги.
- 72.Удары рукой снизу, кулаком в живот, локтем в голову.
- 73.Приемы задержания и сопровождения: - скручивание руки наружу, с переходом на загиб руки за спину.
- 74.Бросок через бедро с переходом на болевые приемы лежа – рычаг локтя, с захватом руки между ног.
- 75.Удары ножом: сверху, снизу, прямо, сбоку, наотмашь, с последующим контрударом.
- 76.Приемы задержания и сопровождения (проводится на левую и правую руку противника) загиб руки за спину способами: «рывком», «замком».
- 77.Бросок с захватом двух ног при подходе спереди и сзади, с переходом на болевые приемы лежа: ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.
- 78.Прямые удары, защита от ударов рукой: - левой рукой;- уклоны; - правой рукой;
- подставки предплечья.
- 79.Приемы задержания и сопровождения (проводится на левую и правую руку противника) загиб руки за спину способами: «нырком», «толчком».
- 80.Бросок через бедро, с переходом на болевой прием лежа – рычаг локтя, с захватом руки между ног.
- 81.Прямые удары подошвой, носком: - удары снизу коленом, удары коленом сбоку.
- 82.Приемы задержания и сопровождения – рычаг локтя через: - предплечье; - шею.
- 83.Бросок через спину с захватом руки на плечо.
- 84.Защита от ударов рукой и ногами: - нырки; - подставка предплечий.
85. Приемы задержания и сопровождения: - перегибание лучезапястного сустава; - рычаг руки внутрь, с переходом на загиб руки за спину.
- 86.Бросок отхват, с захватом ноги.
- 87.Удары рукой снизу, кулаком в живот, локтем в голову.

88. Приемы задержания и сопровождения: - скручивание руки наружу, с переходом на загиб руки за спину.

89. Бросок через бедро с переходом на болевые приемы лежа – рычаг локтя, с захватом руки между ног.

90. Удары ножом: сверху, снизу, прямо, сбоку, наотмашь, с последующим контрударом.

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

3. 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.

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

Утверждаю
Начальник кафедры
физической подготовки
полковник полиции
_____ **Асаинов С.У.**
«___» _____ **2017 г.**

**МАТЕРИАЛЫ ПО КОНТРОЛЮ И
ОЦЕНКЕ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Экзаменационные билеты по физической культуре
(боевым приемам борьбы) для курсантов IV курса
факультета очного обучения, набора 2014 г.**

Утверждены и одобрены
на заседании кафедры
« 26 » декабря 2017 г.
Протокол № 9

Караганды – 2017 г.

Билет N 1

1. Комбинированный болевой прием в стойке – загиб руки за спину:
 - а) «рывком»;
 - б) «замком».Комбинированные атакующие и защитные действия:
 - серия ударов руками и ногами;
 - уклоны, нырки, подставки.
2. Бросок с захватом двух ног при подходе спереди и сзади, с переходом на болевые приемы лежа: ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.
3. Защита от удара ножом сверху при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Освобождение от захватов: за запястье, рукав, волос на голове одной и двумя руками.
5. Действие при угрозе огнестрельным оружием (пистолет, ружье, автомат):
 - при угрозе спереди;
 - при угрозе сзади.

Билет N 2

1. Комбинированный болевой прием в стойке – загиб руки за спину:
 - а) «толчком»;
 - б) «нырком».
2. Бросок через бедро, с переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя, с захватом руки между ног.
3. Защита от удара ножом снизу при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Осмотр стоящего и лежащего правонарушителя под воздействием болевого приема.
5. Удушающие приемы:
 - плечом и предплечьем;
 - двойное удушение.

Билет N 3

1. Комбинированный болевой прием в стойке – рычаг локтя через шею, предплечье.
2. Бросок через спину, с захватом руки на плечо.
3. Защита от удара ножом сбоку при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Освобождение от захватов: за горло, одежду на груди.
5. Наружный осмотр, под угрозой применения огнестрельного оружия стоящего и лежащего правонарушителя.

Билет N 4

1. Комбинированный болевой прием в стойке – перегибание лучезапястного сустава.
2. Отхват, с захватом ноги.
3. Защита от удара ножом наотмашь при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Связывание подручными средствами под болевым воздействием в положении стоя и лежа.
5. Удушающий прием с помощью одежды «скрестно», «петлей».

Билет N 5

1. Комбинированный болевой прием в стойке:
 - рычаг руки внутрь, с переходом на загиб руки за спину;
 - скручивание руки наружу, с переходом на загиб руки за спину.
2. Бросок передняя подножка.
3. Защита от удара ножом «тычком» при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Освобождение от обхватов туловища при одновременном подходе спереди и сзади.
5. Осмотр стоящего и лежащего правонарушителя под воздействием болевого приема.

Билет N 6

1. Комбинированный болевой прием в стойке - загиб руки за спину:
 - а) замком;
 - б) нырком.
2. Бросок передний переворот с переходом на удержание поперек.
3. Защита от удара ножом сбоку в туловище при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Освобождение туловища без одновременного захвата рук при подходе спереди и сзади.
5. Удушающие приемы:
 - плечом и предплечьем;
 - двойное удушение.

Билет N 7

1. Комбинированный болевой прием в стойке - загиб руки за спину:
 - а) рывком;
 - б) толчком.
2. Бросок через голову с упором стопы в живот, с переходом на удержание сверху.
3. Защита от удара ножом сверху при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;

- подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
- 4. Действия при угрозе огнестрельным оружием (пистолет, ружье):
 - при угрозе спереди;
 - при угрозе сзади.
- 5. Связывание правонарушителя подручными средствами под болевым воздействием, в положении стоя и лежа.

Билет N 8

1. Комбинированный болевой прием в стойке:
 - перегибание лучезапястного сустава.
2. Бросок отхват с захватом ноги.
3. Защита от удара ножом сбоку при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Осмотр, под угрозой применения огнестрельного оружия стоящего и лежащего правонарушителя.
5. Удушающие приемы с помощью одежды:
 - а) «скрестно»;
 - б) «петлей».

Билет N 9

1. Комбинированный болевой прием в стойке – рычаг локтя через:
 - а) шею;
 - б) предплечье.
2. Бросок через плечи «мельница», с переходом на удержание со стороны плеча.
3. Защита от удара ножом наотмашь при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Освобождение от захватов за запястье, рукав, волос на голове одной и двумя руками.
5. Связывание правонарушителя подручными средствами под болевым воздействием, в положении стоя и лежа.

Билет N 10

1. Комбинированный болевой прием в стойке – рычаг руки внутрь, с переходом на загиб руки за спину.
2. Бросок через голову с упором стопы в живот, с переходом на удержание поперек.
3. Защита от удара ножом тычком при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Освобождение от захватов:
 - а) за одежду на груди одной рукой;
 - б) за одежду на груди двумя руками;
 - в) за горло двумя руками.

5. Осмотр стоящего и лежащего правонарушителя под воздействием болевого приема.

Билет N 11

1. Комбинированный болевой прием в стойке – скручивание руки наружу, с переходом на загиб руки за спину.
2. Бросок через бедро, с переходом на болевой прием «узел ногой».
3. Защита от удара ножом снизу при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Комбинации ударов и защитных действий.
5. Наружный осмотр, под угрозой применения огнестрельного оружия стоящего и лежащего правонарушителя.

Билет N 12

1. Комбинированный болевой прием в стойке – загиб руки за спину.
 - а) толчком;
 - б) рывком.
2. Бросок боковой переворот, с переходом на удержание со стороны головы.
3. Защита от удара ножом наотмашь при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Комбинации ударов и защитных действий.
5. Наружный осмотр, под болевым воздействием стоящего и лежащего правонарушителя.

Билет N 13

1. Комбинированный болевой прием в стойке – загиб руки за спину.
 - а) замком;
 - б) нырком.
2. Бросок с захватом руки на плечо, с переходом на удержание сбоку.
3. Защита от удара ножом «тычком» при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Комбинации ударов и защитных действий.
5. Наружный осмотр, под болевым воздействием стоящего и лежащего правонарушителя.

Билет N 14

1. Комбинированный болевой прием в стойке – загиб руки за спину:
 - а) «рывком»;
 - б) «замком».
2. Бросок – «задняя подножка», с переходом на болевой прием лежа «рычаг локтя через бедро».
3. Защита от удара ножом сбоку при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).

4. Связывание подручными средствами под болевым воздействием в положении стоя и лежа.
5. Осмотр стоящего и лежащего правонарушителя под воздействием болевого приема.

Билет N 15

1. Комбинированный болевой прием в стойке – загиб руки за спину:
 - а) «толчком»;
 - б) «нырком».
2. Бросок через спину с захватом руки на плечо, с переходом на болевой прием лежа «рычаг локтя с захватом руки между ног».
3. Защита от удара ножом наотмашь при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Освобождение от обхватов туловища при подходе спереди и сзади:
 - с одновременным захватом рук,
 - без захвата рук.
5. Удушающие приемы:
 - плечом и предплечьем;
 - двойное удушение.

Билет N 16

1. Комбинированный болевой прием в стойке – рычаг локтя через шею, предплечье.
2. Бросок с захватом двух ног при подходе спереди и сзади, с переходом на болевой прием ущемление:
 - ахиллова сухожилия;
 - икроножной мышцы.
3. Защита от удара ножом «тычком» при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Освобождение туловища без одновременного захвата рук при подходе спереди и сзади.
5. Связывание правонарушителя подручными средствами под болевым воздействием, в положении стоя и лежа.

Билет N 17

1. Комбинированный болевой прием в стойке – перегибание лучезапястного сустава.
2. Бросок через бедро, с переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя, с захватом руки между ног.
3. Защита от удара ножом сбоку в туловище при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Действия при угрозе огнестрельным оружием (пистолет, ружье):
 - при угрозе спереди;

- при угрозе сзади.

5. Удушающие приемы с помощью одежды:
 - а) «скрестно»;
 - б) «петлей».

Билет N 18

1. Комбинированный болевой прием в стойке:
 - рычаг руки внутрь, с переходом на загиб руки за спину;
 - скручивание руки наружу, с переходом на загиб руки за спину.
2. Бросок передний переворот с переходом на удержание поперек.
3. Защита от удара ножом сверху при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Осмотр, под угрозой применения огнестрельного оружия стоящего и лежащего правонарушителя.
5. Связывание правонарушителя подручными средствами под болевым воздействием, в положении стоя и лежа.

Билет N 19

1. Комбинированный болевой прием в стойке - загиб руки за спину:
 - а) замком;
 - б) нырком.
2. Бросок через голову с упором стопы в живот, с переходом на удержание сверху.
3. Защита от удара ножом сбоку при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Освобождение от захватов за запястье, рукав, волос на голове одной и двумя руками.
5. Осмотр стоящего и лежащего правонарушителя под воздействием болевого приема.

Билет N 20

1. Комбинированный болевой прием в стойке - загиб руки за спину:
 - а) рывком;
 - б) толчком.
2. Бросок отхват с захватом ноги.
3. Защита от удара ножом наотмашь при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Освобождение от захватов:
 - а) за одежду на груди одной рукой;
 - б) за одежду на груди двумя руками;
 - в) за горло двумя руками.
5. Наружный осмотр, под угрозой применения огнестрельного оружия стоящего и лежащего правонарушителя.

Билет N 21

1. Комбинированный болевой прием в стойке:
 - перегибание лучезапястного сустава.
2. Бросок через плечи «мельница», с переходом на удержание со стороны плеча.
3. Защита от удара ножом тычком при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Комбинации ударов и защитных действий.
5. Наружный осмотр, под болевым воздействием стоящего и лежащего правонарушителя.

Билет N 22

1. Комбинированный болевой прием в стойке – рычаг локтя через:
 - а) шею;
 - б) предплечье.
2. Бросок через голову с упором стопы в живот, с переходом на удержание поперек.
3. Защита от удара ножом снизу при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Комбинации ударов и защитных действий.
5. Наружный осмотр, под болевым воздействием стоящего и лежащего правонарушителя.

Билет N 23

1. Комбинированный болевой прием в стойке – рычаг руки внутрь, с переходом на загиб руки за спину.
2. Бросок через бедро, с переходом на болевой прием «узел ногой».
3. Защита от удара ножом наотмашь при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Комбинации ударов и защитных действий.
5. Действие при угрозе огнестрельным оружием (пистолет, ружье, автомат):
 - при угрозе спереди;
 - при угрозе сзади.

Билет N 24

1. Комбинированный болевой прием в стойке – скручивание руки наружу, с переходом на загиб руки за спину.
2. Бросок боковой переворот, с переходом на удержание со стороны головы.
3. Защита от удара ножом «тычком» при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;

- подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
- 4. Освобождение от захватов: за запястье, рукав, волос на голове одной и двумя руками.
- 5. Удушающие приемы:
 - плечом и предплечьем;
 - двойное удушение.

Билет N 25

1. Комбинированный болевой прием в стойке – загиб руки за спину.
 - а) толчком;
 - б) рывком.
2. Бросок с захватом руки на плечо, с переходом на удержание сбоку.
3. Защита от удара ножом сверху при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Осмотр стоящего и лежащего правонарушителя под воздействием болевого приема.
5. Наружный осмотр, под угрозой применения огнестрельного оружия стоящего и лежащего правонарушителя.

Билет N 26

1. Комбинированный болевой прием в стойке – загиб руки за спину.
 - а) замком;
 - б) нырком.
2. Бросок через бедро, с переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя, с захватом руки между ног.
3. Защита от удара ножом снизу при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Освобождение от захватов: за горло, одежду на груди.
5. Удушающий прием с помощью одежды «скрестно», «петлей».

Билет N 27

1. Комбинированные атакующие и защитные действия:
 - серия ударов руками и ногами;
 - уклоны, нырки, подставки.
2. Бросок через бедро, с переходом на болевой прием лежа - рычаг локтя, с захватом руки между ног.
3. Защита от удара ножом сбоку при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Освобождение от захватов:
 - а) за одежду на груди одной рукой;
 - б) за одежду на груди двумя руками;
 - в) за горло двумя руками.
5. Наружный осмотр, под болевым воздействием стоящего и лежащего правонарушителя

Билет N 28

1. Болевой прием в стойке – рычаг локтя через шею, предплечье.
2. Бросок через голову с упором стопы в живот, с переходом на удержание сверху.
3. Защита от удара ножом наотмашь при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Комбинации ударов и защитных действий.
5. Удушающие приемы:
 - плечом и предплечьем;
 - двойное удушение.

Билет N 29

1. Комбинированный болевой прием в стойке – загиб руки за спину:
 - а) «толчком;
 - б) «нырком».
2. Бросок передний переворот с переходом на удержание поперек.
3. Защита от удара ножом снизу при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Освобождение от захватов за запястье, рукав, волос на голове одной и двумя руками.
5. Наружный осмотр, под угрозой применения огнестрельного оружия стоящего и лежащего правонарушителя.

Билет N 30

1. Болевой прием в стойке – перегибание лучезапястного сустава.
2. Бросок отхват с захватом ноги.
3. Защита от удара ножом наотмашь при помощи:
 - изъятия оружия;
 - выбивания оружия;
 - подручных средств (веревка, галстук и т.д.).
4. Освобождение от захватов: за запястье, рукав, волос на голове одной и двумя руками.
5. Наружный осмотр, под болевым воздействием стоящего и лежащего правонарушителя.

6. Лекционный комплекс, не предусмотрен рабочим учебным планом.
7. Иллюстративный и раздаточный материал, не предусмотрен рабочим учебным планом.
8. Программное и мультимедийное сопровождение учебных занятий, не предусмотрено рабочим учебным планом.

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

№	Наименование учебно-методических материалов	Авторы	На гос.яз ыке (назв ание и выхо дные данн ые)	На рус.яз ыке (назв ание и выхо дные данн ые)	количество	
					В библ иоте ке	На кафед ре
1	2	3	4	5	6	7
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, 2014. — 150 с.	1	1	40	4
	Индивидуальная программа оздоровления организма. Организация активного досуга. (на гос. языке). Учебно-методические материалы.	<i>Асаинов С. У. , Турганбаев Б.Б.</i> Индивидуальная программа оздоровления организма. Организация активного досуга.	1	-	10	10

		(на гос. языке).: Учебно-методические материалы. — Караганда: Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан, 2015. — 21 с.				
	Организация и проведения соревнований. Виды соревнований. (на гос. языке). Лекция.	Турганбаев Б.Б., Бакиров С.Е., Культаев Б.Т. Организация и проведения соревнований. Виды соревнований. (на гос. языке). Лекция. — Караганда: Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан, 2015. — 59 с.	1	-	10	10
	Боевые приемы борьбы. Альбом-схем	Асаинов С. У., Кишкинтаев Ж.Ж. Боевые приемы борьбы. Альбом-схем — Караганда: Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан, 2015. — 40 с.	-	1	10	10
2	Учебно-практическое издание					
	Русско-казахский терминологический словарь по Физической культуре и рукопашному бою.	Асаинов С.У., Кишкинтаев Ж.Ж., Культаев Б.Т., Бакиров С.Е. Караганда: Карагандинская	1	1	15	10

		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. — 68 с.	1	1	40	10
	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
	Учебно-методические материалы. «Основные	Асаинов С.У. Кишкинтаев Ж.Ж.	-	1	-	15

факторы формирующие здоровье».	Ахмедов А.С. Тюлебаев Р.К. Кусаинов Б.Д. Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан, 2016. —29 с.				
Учебно-методические материалы. «Система и принципы программирования оздоровительной физической тренировки».	Бакиров С.Е. Культаев Б.Т. Ахметова Д.А. Жакишев Д.С. Шуланбаев А.А. Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан, 2016. —27 с.	-	1	-	15
Методическое пособие. «Самозащита без оружия».	Асаинов С.У. Кишкинтаев Ж.Ж. Ахмедов А.С. Тюлебаев Р.К. Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан, 2017. —91 с.	-	1	-	15
Методическое пособие. «Связывание веревкой и другими подручными средствами».	Бакиров С.Е. Культаев Б.Т. Ахметова Д.А. Жакишев Д.С. Шуланбаев А.А. Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан, 2017. —34 с.				
Методическое пособие «Қарусыз өзін-өзі қорғау» на государственном языке.	Асаинов С.У. Кишкинтаев Ж.Ж. Ахмедов А.С. Кусаинов Б.Д. Алипбеков Б.Ж. Карагандинская Академия МВД Республики				

		Казахстан, 2018. —92 с.				
	Методическое пособие. «Жіппен және басқа да қолда бар заттармен байлау» на государственном языке.	Культаев Б.Т. Ахметова Д.А. Жакишев Д.С. Шуланбаев А.А. Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан, 2018. —37 с.				
4	Учебно-методические комплексы					
	Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура»	Асаинов С.У., Кишкинтаев Ж.Ж. Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан, 2018. — 97 с.	1	1	-	1