

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
«Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь»

Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

УТВЕРЖДАЮ
Начальник кафедры
профессионально-прикладной
физической подготовки
полковник милиции

О.И.Белевич
«_____» _____ 2022 г.

Регистрационный №2/21/11-29

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по изучению учебной дисциплины

«Организация

профессионально-прикладной физической подготовки в ОВД»

для курсантов 4-ых курсов

специальностей

1-24 01 02 Правоведение

1-24 01 03 Экономическое право

дневной формы получения общего высшего образования
образования

Минск 2022

РАЗРАБОТЧИКИ (АВТОРЫ):

Р.В.Равко, временно исполняющий обязанности по должности заместителя начальника кафедры профессионально-прикладной физической подготовки;

Н.М.Цыркунов, преподаватель кафедры профессионально-прикладной физической подготовки

РЕЦЕНЗЕНТ:

С.В.Шукан, профессор кафедры профессионально-прикладной физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой профессионально-прикладной физической подготовки, протокол №2 от 31.08.2022.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ	4
Связь с другими дисциплинами учебного плана	5
Цель и задачи изучения дисциплины	5
Требования к уровню освоения учебной дисциплины	5
Распределение учебного времени по видам занятий и по семестрам	7
ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....	8
Тема 1. Теоретико-методологические основы ППФП сотрудников ОВД	8
Тема 2. Социальные функции, обуславливающие содержание организации ППФП в ОВД	8
Тема 3. Здоровый образ жизни в организации ППФП сотрудников ОВД.....	9
Тема 4. Программно-нормативные основы ППФП сотрудников ОВД.....	9
Тема 5. Основы планирования, комплексный контроль и учет в физическом воспитании	9
Тема 6. Психофизиологические детерминанты адаптации сотрудников к экстремальным условиям в профессиональной деятельности	10
ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....	11
Тема 1. Техника выполнения и методика обучения приемам задержания и сопровождения.....	11
Тема 2. Техника выполнения и методика обучения приемам наружного досмотра и связывания под воздействием оружия и болевых приемов	11
Тема 3. Техника выполнения и методика обучения освобождениям от захватов и обхватов с применением боевых приемов борьбы	12
Тема 4. Техника выполнения и методика обучения защитным действиям от нападений.....	12
Тема 5. Техника выполнения и методика обучения защите от ударов руками, ногами	13
Тема 6. Требования, предъявляемые к выполнению контрольных нормативов, техника и методика обучения.....	14
Методические рекомендации по составлению конспекта лекций.....	14
Методические рекомендации по проведению семинарских занятий	15
Диагностика компетенций курсанта	17
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ.....	18
Перечень вопросов к теоретической части экзамена по основам организации ППФП сотрудников ОВД.....	28
Перечень вопросов к практической части экзамена по основам методики проведения практических занятий по профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел	30
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ	32
Основная литература:.....	44
Дополнительная литература:	45

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ

«Организация профессионально-прикладной физической подготовки в органах внутренних дел Республики Беларусь» (далее – учебная дисциплина) – является одной из факультативных дисциплин профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) курсантов учреждения образования «Академия министерства внутренних дел Республики Беларусь» (далее – Академия МВД). Она направлена на подготовку курсантов-выпускников, будущих сотрудников органов внутренних дел (ОВД), помогает сформировать профессионально-важные двигательные умения и навыки, потребности и мотивы, представления и понятия в области физической культуры и спорта; развить и совершенствовать психофизические способности, качества и свойства личности, самоопределиться в физической культуре.

Целью учебной дисциплины является подготовка специалиста, знающего основы теории физической подготовки, владеющего методикой обучения профессионально-важным двигательным умениям и навыкам, способного организовывать и проводить учебные занятия по физической подготовке, а также соревнования по служебно-прикладным видам спорта.

Роль и место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста

Для решения задач, стоящих перед ОВД в настоящее время, необходима подготовка внештатных инструкторов-общественников, специалистов в области ППФП для обеспечения на должном уровне профессиональной подготовки в практических подразделения ОВД.

В связи с этим, особое значение приобретает укомплектование ОВД высококвалифицированными кадрами, прошедшими дополнительную профессиональную подготовку. Возникает необходимость существенного совершенствования системы ППФП, переподготовки и воспитания будущих специалистов для правоохранительных органов Республики Беларусь.

Одним из основных требований, предъявляемых к сотрудникам является способность постоянного максимального проявления ими физической готовности. Важным условием реализации указанных направлений является наличие учебной программы для курсантов Академии МВД по дисциплине «Организация профессионально-прикладной физической подготовки в органах внутренних дел» (далее – дисциплина), которая включает в себя содержание теоретических сведений; формирование базовых научно-теоретических знаний, системы практических умений и навыков для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в процессе организации учебных занятий с сотрудниками ОВД;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни; требования по формированию двигательных умений и навыков по основным разделам дисциплины.

Связь с другими дисциплинами учебного плана

Известно, что результативность многих видов профессиональной деятельности существенно зависит, кроме прочего, от эффективной организации, приобретаемой за счет анализа систематических занятий по ППФП, участием в организации спортивных и спортивно-массовых мероприятий, а также знание требований, предъявляемых профессиональной деятельностью и ее условиями к уровню развития не только физических, психологических и других качеств, но и уровню организации ежегодных проверок физической подготовленности в органах и подразделениях внутренних дел.

Дисциплина имеет тесную связь со следующими дисциплинами учебного плана, преподаваемыми в Академии МВД: «Административная деятельность органов внутренних дел» (тема: применение сотрудниками ОВД физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия).

Для изучения дисциплины обучающийся должен освоить основное содержание дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

Цель и задачи изучения дисциплины

Целью дисциплины является подготовка в Академии МВД специалиста, знающего основы теории физической подготовки, владеющего методикой обучения профессионально-важным двигательным умениям и навыкам, способного организовывать и проводить учебные занятия по физической подготовке, а также соревнования по служебно-прикладным видам спорта.

Задачи дисциплины:

формирование базовых научно-теоретических знаний, системы практических умений и навыков для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в процессе организации учебных занятий с сотрудниками ОВД;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;

сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре.

Требования к уровню освоения учебной дисциплины

Обучающийся должен

знать:

- содержание ППФП сотрудников ОВД для решения соответствующих задач, используя новые образовательные технологии и активные формы обучения;
- основы методики обучения специальным физическим упражнениям, боевым приемам борьбы (БПБ) и действиям в различных ситуациях;
- основы методики развития основных физических качеств, средствами физической культуры и спорта;
- основы методики организации и проведения соревнований по служебно-прикладным видам спорта;
- основы планирования и контроля физической подготовленности сотрудников ОВД;
- способы определения функционального состояния организма занимающихся;

уметь:

- разрабатывать годовой план-график проведения занятий по ППФП;
- организовывать и качественно проводить практические занятия по ППФП с различными категориями сотрудников ОВД в строгом соответствии с требованиями по соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма;
- разрабатывать план-конспект проведения практического занятия по ППФП;
- определять функциональное состояние организма занимающихся в ходе проведения занятий по ППФП;
- разрабатывать годовой план проведения спортивно-массовой работы в подразделениях ОВД;
- разрабатывать положения о спортивных соревнованиях;
- организовывать и проводить спортивные соревнования;
- проверять и оценивать физическую подготовленность сотрудников и подразделений ОВД.

иметь навыки:

- определения состояния мест занятий, инвентаря, внешних условий;
- закаливания, личной гигиены, рационального питания;
- использования восстановительных средств;
- подбора и использования современных, адекватных поставленным задачам методов на занятиях по ППФП;
- демонстрации упражнений и элементов техники БПБ;
- страховки занимающихся, выполняющих различные физические упражнения;

- подбора разнообразных форм занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности, состояния здоровья;

- регулирования величины и направленности физических нагрузок с целью достижения оздоровительного и тренировочного эффектов;

- определения функционального состояния организма занимающихся.

Распределение учебного времени по видам занятий и по семестрам

Учебный материал реализуется на лекциях (4 часа), семинарах (12 часов), практических занятиях (12 часов) в 7-ом семестре.

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Тема 1. Теоретико-методологические основы ППФП сотрудников ОВД

Цель изучения данной темы состоит в формировании теоретических знаний по организации ППФП сотрудников ОВД.

Задача данной темы состоит в создании правильного представления обучающихся о структуре процесса обучения в физическом воспитании, формировании двигательных умений и навыков на различных этапах обучения.

Методологические основы ППФП сотрудников ОВД. Методика обучения двигательным действиям. Технология планирования.

Цель и задачи, основные понятия, функции, средства формы и методы ППФП сотрудников ОВД. Принципы ППФП. Целевые установки в обучении двигательным действиям. Этапы обучения. Определяющие черты методики.

Тема 2. Социальные функции, обуславливающие содержание организации ППФП в ОВД

Цель изучения данной темы состоит в ознакомлении с теоретическими знаниями методики развития основных двигательных качеств человека.

Задача изучения данной темы состоит в формировании знаний и умений по проблеме профессионально направленного воздействия на развитие двигательных качеств, формирование правильной осанки, гармоничного телосложения.

Понятие о физических качествах. Сила как физическое качество. Виды силовых способностей. Воспитание быстроты (скоростных способностей). Ловкость как совокупность координационных способностей и пути их воспитания. Выносливость как физическое качество. Воспитание выносливости. Гибкость как физическое качество. Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость, и некоторые свойства (компоненты) телосложения.

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения и особенности его этапов: начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования.

Тема 3. Здоровый образ жизни в организации ППФП сотрудников ОВД

Цель изучения данной темы состоит в формировании теоретических знаний и представлений о функциях ППФП в формировании здорового образа жизни, о физкультурно-спортивной деятельности в системе профессиональной ориентации личности, гигиене физической культуры и спорта.

Задача изучения данной темы состоит в обосновании опыта здорового образа жизни, знаний основных аспектов влияния физической культуры на организм человека.

Функции ППФП в формировании здорового образа жизни сотрудников ОВД. Медико-педагогические аспекты влияния физической культуры на организм человека. Физкультурно-спортивная деятельность в системе профессиональной ориентации личности. Гигиена физической культуры и спорта. Гигиеническое обеспечение на практических занятиях.

Тема 4. Программно-нормативные основы ППФП сотрудников ОВД

Целью данной темы является изучение программно-нормативных основ ППФП сотрудников ОВД.

Задача темы состоит в ознакомлении обучающихся с основными нормативными документами, регламентирующими организацию ППФП в ОВД.

Основные положения: Закон Республики Беларусь от 17.07.2007 г. № 263-З «Об органах внутренних дел Республики Беларусь»; Приказ Министерства внутренних дел Республики Беларусь № 1дсп от 03.01.2018 года «О профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел Республики Беларусь». Оценка физической подготовленности сотрудников подразделений ОВД. Организация спортивной работы в подразделениях ОВД.

Тема 5. Основы планирования, комплексный контроль и учет в физическом воспитании

Цель изучения данной темы состоит в обеспечении теоретических знаний и представлений о технологии планирования учебного процесса по профессионально-прикладной физической подготовке, комплексном контроле и учете в физическом воспитании.

Задача изучения данной темы состоит в ознакомлении обучающихся с основами планирования в физическом воспитании, а также формировании умения подготовки основных контрольно-планирующих документов.

Технология планирования в физическом воспитании. Подготовка документов планирования: расписание занятий, тематический план, план-график прохождения тем, план-конспект занятия. Подготовка документов для проведения соревнований: положения о соревнованиях, сметы расходов, заявки на участников, плана проведения соревнований.

Тема 6. Психофизиологические детерминанты адаптации сотрудников к экстремальным условиям в профессиональной деятельности

Цель изучения данной темы состоит в акцентуации внимания на особенности психофизиологических нагрузок в процессе профессиональной деятельности и благоприятном влиянии физического воспитания.

Задача изучения данной темы состоит в формировании практических навыков оказания первой психологической помощи, а также умений контролировать физическую нагрузку обучающихся в процессе практических занятий.

Цель, задачи и формы организации врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям физкультурой и спортом. Контроль физического развития и функционального состояния организма занимающегося. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом. Виды контроля физической нагрузки на занятиях по физической подготовке (моторная плотность, частота сердечных сокращений – ЧСС). Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой (доврачебной) помощи пострадавшему.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Тема 1. Техника выполнения и методика обучения приемам ограничения свободы передвижения

Цель изучения данной темы состоит в овладении методикой обучения приемам ограничения свободы передвижения.

Задача данной темы состоит в формировании устойчивых умений использования различных методических приемов при обучении приемам ограничения свободы передвижения.

Методика обучения приемам ограничения свободы передвижения:

- нанесение расслабляющего удара, загиб руки за спину (рывком, замком, нырком), сопровождение;
- выведение из равновесия, бросок (передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину), загиб руки за спину, сопровождение;
- нанесение расслабляющего удара, загиб руки за спину толчком, сопровождение;
- бросок за две ноги сзади, болевой на ногу, загиб руки за спину, сопровождение;
- нанесение расслабляющего удара, удушающий прием плечом и предплечьем сзади стоя, сопровождение;

Тема 2. Техника выполнения и методика обучения приемам наружного досмотра и связывания под воздействием оружия и болевых приемов

Цель изучения данной темы состоит в овладении методикой обучения приемам наружного досмотра под угрозой оружия, под воздействием болевых приемов, с использованием подручных средств.

Задача данной темы состоит в формировании устойчивых умений использования различных методических приемов при обучении приемам наружного досмотра под угрозой оружия, под воздействием болевых приемов, с использованием подручных средств.

Методика обучения приемам наружного досмотра под воздействием болевого приема (стоя, стоя у стены);

Методика обучения приемам наружного досмотра под воздействием огнестрельного оружия (стоя, стоя на коленях, стоя у стены, лежа).

Методика обучения способам связывания ремнем, веревкой, после воздействия болевым приемом в положении лежа. Надевание наручников в положении стоя, лежа.

Тема 3. Техника выполнения и методика обучения освобождениям от захватов и обхватов с применением боевых приемов борьбы

Цель изучения данной темы состоит в овладении методикой обучения приемам освобождения от захватов и обхватов.

Задача данной темы состоит в формировании устойчивых умений использования различных методических приемов при обучении освобождениям от захватов и обхватов с применением БПБ.

Методика обучения освобождениям от захватов:

- рук: нанесение расслабляющего удара, освобождение от захвата, прием задержания или бросок с переходом на прием задержания, сопровождение;

- ног: нанесение расслабляющего удара, разрыв захвата, прием задержания или бросок с переходом на прием задержания, сопровождение;

- одежды на груди, шеи, волос спереди: нанесение расслабляющего удара, освобождение от захвата, прием задержания или бросок с переходом на прием задержания, сопровождение.

Методика обучения освобождениям от обхватов:

- туловища спереди под руками: нанесение расслабляющего удара, освобождение от захвата, прием задержания или бросок с переходом на прием задержания, сопровождение;

- туловища спереди над руками: нанесение расслабляющего удара, освобождение от захвата, прием задержания или бросок с переходом на прием задержания, сопровождение;

- туловища сзади под руками, над руками: нанесение расслабляющего удара, освобождение от захвата, бросок с переходом на прием задержания, сопровождение.

Тема 4. Техника выполнения и методика обучения защитным действиям от нападений

Цель изучения данной темы состоит в овладении методикой обучения защитным действиям от угрозы огнестрельным оружием, защитным действиям от нападения вооруженного ножом преступника.

Задача данной темы состоит в формировании устойчивых умений использования различных методических приемов при обучении защитным действиям от угрозы огнестрельным оружием, защитным действиям от нападения вооруженного ножом преступника.

Методика обучения защитным действиям от нападения вооруженного ножом преступника:

- сверху, сбоку, снизу, наотмашь, прямо (тычком): уход с линии атаки, подставка предплечья, нанесение расслабляющего удара, болевой прием (с изъятием ножа), прием задержания, сопровождение.

Методика обучения защитным действиям от угрозы огнестрельным оружием в упор спереди, сзади:

- огнестрельным оружием в упор спереди, сзади: уход с линии поражения с одновременным захватом вооруженной руки противника, нанесение расслабляющего удара, выбивание оружия, прием задержания, сопровождение, подбор оружия;

- ружьем (автоматом) в упор спереди, сзади: уход с линии поражения, захват оружия, нанесение удара, вырывание оружия, сопровождение.

Методика обучения пресечению действий правонарушителя при попытке обезоружить сотрудника милиции (оружие в кобуре) при нападении спереди, сзади: захват руки противника, нанесение удара, прием задержания или бросок с переходом на прием задержания, сопровождение.

Методика обучения пресечению действий правонарушителя (опережающие действия) при попытке достать оружие из внутреннего кармана одежды, кармана брюк, поднять оружие с земли, взять оружие со стола: захват руки противника, нанесение удара, прием задержания или бросок с переходом на прием задержания, сопровождение.

Тема 5. Техника выполнения и методика обучения защите от ударов руками, ногами

Цель изучения данной темы состоит в овладении методикой обучения основным ударам руками, ногами и защите от ударов руками, ногами.

Задача данной темы состоит в формировании устойчивых умений использования различных методических приемов при обучении основным ударам руками, ногами и защите от ударов руками, ногами.

Методика обучения передвижению в боевых стойках (левосторонняя, правосторонняя, фронтальная).

Методика обучения ударам рукой:

- прямой, боковой, снизу, сверху, наотмашь;

Методика обучения ударам ногой:

- прямой, боковой, в сторону.

Методика обучения защитным действиям от ударов рукой:

- подставками предплечья: вверх, вниз, в сторону; подставками обоих предплечий: вверх скрестно, вниз скрестно.

Методика обучения защитным действиям от ударов ногой:

- подставками наружной и внутренней стороны стопы, отбивами голенью, уклонами, нырками; поворотами, передвижениями.

Тема 6. Требования, предъявляемые к выполнению контрольных нормативов, техника и методика обучения

Цель изучения данной темы состоит в овладении требованиями, предъявляемые к выполнению контрольных нормативов, контроля уровня физической подготовленности сотрудников ОВД.

Задача данной темы состоит в формировании устойчивых умений использования различных методических приемов при подготовке обучающихся к выполнению основных контрольных нормативов, определяющих уровень их физической подготовленности.

Методика определения быстроты (скоростные качества и скоростная выносливость): челночный бег 10х10м, бег 100м (муж.), бег 60м (жен.).

Методика определения силы (силовая выносливость):

для мужчин – сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, рывок гири 24 кг;

для женщин – поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку.

Методика определения выносливости: бег 1500м (муж.), бег 500м (жен.).

Методические рекомендации по составлению конспекта лекций

На лекциях курсанты знакомятся с основными положениями теории и методики физического воспитания и спорта, с основными положениями дисциплины (обозначаемыми лектором при рассмотрении основных вопросов лекции), а также получают конкретные рекомендации по самостоятельной работе с учебным материалом. Для усвоения материалов лекции рекомендуется ознакомиться с текстом основных учебно-методических материалов по теме лекции.

Многочисленные источники учебной и научной информации, с которыми встречается курсант при изучении дисциплины, требуют определенной систематизации. Лектор систематизирует информацию, исходя из структуры лекционного курса по дисциплине. Кроме этого, лектор должен давать разъяснения по основным положениям теории и методики физического воспитания.

Наиболее распространенной формой систематизации информации, которую курсант получает на лекции, остается составление конспекта – краткого письменного изложения материала.

Методические рекомендации по проведению семинарских занятий

Семинарские занятия по дисциплине являются одной из форм учебных занятий по освоению курса теоретико-методических основ физкультурно-спортивной деятельности и здорового образа жизни.

Алгоритм работы на семинарских занятиях определяется преподавателем, который проводит их в конкретной учебной группе и принимает зачет по дисциплине.

Учебные вопросы для изучения на семинарских занятиях размещены в учебно-методической карте дисциплины. Подготовку к семинарскому занятию необходимо начинать с работы над лекционным материалом по данной теме – соответствующими разделами учебных изданий и конспектов лекций.

Контроль за состоянием здоровья (педагогический контроль)

Основная цель педагогического контроля – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д. (факторы изменения). В процессе занятий применяются следующие методы контроля за состоянием организма занимающихся:

– Педагогическое наблюдение. Наблюдая в ходе занятия за учащимися, преподаватель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеянное), внешние признаки реакции на физическую нагрузку (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости и пр.). Если нагрузка очень большая, то у занимающегося наблюдаются: чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, обильное потоотделение, одышка, нарушение координации движения. При проявлении этих признаков необходимо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть.

– Метод опроса представляет возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах и пр.), об их стремлениях и желаниях.

– Измерение ЧСС. При легкой форме утомления ЧСС достигает 150 уд/мин., при сильном утомлении – 160-180 уд/мин., при переутомлении – 180-200 и более уд/минуту. При сильном утомлении или переутомлении обучающихся необходимо снизить нагрузку или прекратить занятия, выполнить упражнения на восстановление или дать обучающимся отдохнуть.

Аттестация обучающихся

Контроль и оценка знаний умений и навыков обучающихся осуществляются в ходе текущего контроля знаний и итоговой аттестации в форме зачета.

Текущий контроль знаний обучающихся по учебной дисциплине осуществляется путем проверки уровня усвоения материала на практических и семинарских занятиях с выставлением отметок.

Результаты итоговой аттестации знаний отражаются преподавателем в журнале учета учебных занятий.

Для оценки учебных достижений обучающихся используются критерии, рекомендованные Министерством образования Республики Беларусь. Результаты технической подготовленности по боевым приемам борьбы оцениваются в соответствии с требованиями приказа МВД № 1дсп от 03.01.2018г.

Отработка обучающимися неудовлетворительных отметок осуществляется по решению кафедры или преподавателя, ведущего занятия в учебной группе. Отметка по результатам отработки выставляется в журнале учета учебных занятий через дробь.

Итоговая аттестация в форме зачета (зачтено/ не зачтено) осуществляется в 7 семестре с целью определения индивидуальной теоретической и технической подготовленности и включает в себя:

- проверку знаний по теоретическому разделу;
- демонстрацию техники выполнения боевых приемов борьбы;
- проверку знаний методики обучения боевым приемам борьбы;
- проверку знаний методики обучения определения уровня физической подготовленности.

Зачет, как основная форма контроля степени достижения поставленной цели обучения по дисциплине, является заключительным этапом изучения дисциплины и имеет целью проверить теоретические и практические знания обучаемых по курсу:

РАЗДЕЛ I. Основы организации ППФП сотрудников ОВД;

РАЗДЕЛ II. Основы методики проведения практических занятий по ППФП сотрудников ОВД.

Теоретическая часть экзамена проводится в устной форме в соответствии с перечнем вопросов по РАЗДЕЛУ I. Основы организации ППФП сотрудников ОВД (приложение №1).

Практическая часть экзамена проводится в форме собеседования в спортивном зале, согласно перечню прилагаемых вопросов по РАЗДЕЛУ II. Основы методики проведения практических занятий по ППФП сотрудников ОВД (приложение №2).

Учебно-методическая карта дисциплины представлена в приложении №3.

Диагностика компетенций курсанта

Общим высшим образованием определена процедура диагностики достижений (компетенций) обучающихся. Для руководства учебным процессом и организацией контрольно-оценочной деятельности преподавателю необходимо использовать систему оценки учебной деятельности обучающихся. В первую очередь, необходимо оценить степень соответствия полученных знаний, умений и навыков обучающихся требованиям образовательного стандарта.

В целях итогового контроля за уровнем сформированности знаний, умений и навыков обучающихся, учебными планами и учебной программой по дисциплине предусмотрена сдача зачета. Зачет по дисциплине состоит из проверки:

- а) уровня сформированности теоретических знаний обучающихся;
- б) уровня педагогических умений к обучению БПБ.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Общие сведения

Дисциплина преподается в 7 семестре обучения. Основу дисциплины составляют факультативные учебные семинарские и практические занятия в соответствии с требованиями типовой учебной программы. Методика преподавания дисциплины базируется на последовательном воплощении общепедагогических принципов и основополагающих принципов методики физического воспитания (принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности и непрерывности, принцип системного чередования нагрузок).

Содержание практических разделов программы составлено в соответствии с задачами обучения в следующей последовательности: теоретические сведения; основы теории и методики физического воспитания и спорта; этапы обучения двигательным умениям и навыкам; основы применения средств и методов для развития основных физических качеств; нормативные требования, соответствующие требованиям ведомственных нормативных документов, определяющих уровень подготовки сотрудника ОВД.

Методические рекомендации по подготовке и проведению занятий предназначены для курсантов (сотрудников), прошедших подготовку по дисциплине, с целью повышения эффективности деятельности по организации занятий по ППФП с сотрудниками ОВД и обеспечения безопасности на занятиях.

Данные методические рекомендации представляют возможные варианты деятельности и могут быть рассмотрены как рекомендательные и примерные.

Основной задачей преподавателя является создание условий для гармоничного физического развития и сохранения здоровья занимающихся. Решение указанных задач возможно при отсутствии методических ошибок, соблюдении санитарно-гигиенических норм и требований, и строгом выполнении правил безопасности на занятиях ППФП. Для повышения эффективности работы по организации учебного (учебно-тренировочного) процесса и обеспечения безопасности на занятиях, перед началом и во время проведения занятия, преподавателем должен соблюдаться ряд требований.

Подготовка мест проведения занятий

Перед началом занятий необходимо провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий. Санитарно-гигиеническое состояние мест проведения занятий, должно соответствовать установленным нормам (температура и влажность воздуха; вентиляция и освещенность помещения).

Справочно: температура воздуха (в зависимости от климатических условий в спортивном зале и комнатах для проведения занятий) должна составлять – 17–20°C; в раздевалках спортивного зала – 20–22°C, в душевых – 24–25°C.

Спортивный зал необходимо проветривать во время перерывов. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание спортивного зала (помещения). Продолжительность сквозного проветривания определяется погодными условиями, направлением ветра. Занятия следует проводить в хорошо аэрируемых спортивных залах (помещениях).

Справочно: во время занятий в зале необходимо открывать одно или два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше плюс 5°C и скорости движения ветра не более 2 м/с; при более низкой температуре и большей скорости движения воздуха занятия в зале проводят при открытых фрамугах. При температуре наружного воздуха ниже минус 10°C и скорости движения воздуха более 7 м/с сквозное проветривание зала проводится при отсутствии занимающихся 1–1,5 минуты; в большие перерывы – 5–10 минут. При достижении температуры воздуха плюс 14°C проветривание в спортивном зале следует прекращать. Относительная влажность воздуха должна составлять 40–60%, скорость движения воздуха не более 0,1 м/сек. Уровень освещенности в спортивном зале должен соответствовать 200 лк (на полу).

Безопасность занятий зависит от правильности установки снарядов и другого инвентаря. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов. Детали крепления (гайки, винты) должны быть надежно завинчены. В спортивном зале гимнастические снаряды располагают на достаточном расстоянии от стен и друг от друга.

Контроль за соблюдением мер безопасности обучающимися в раздевалке спортивного зала

Спортивная раздевалка, является одним из таких мест в организации, где занимающиеся некоторое время находятся без контроля со стороны преподавателя. Большой процент травм и несчастных случаев происходит в раздевалке. Преподаватель несет ответственность за безопасность занимающихся во время их пребывания в спортивном зале и в раздевалках спортивного зала. Необходимо контролировать поведение занимающихся для своевременного предотвращения конфликтных ситуаций и оказания первой помощи при несчастных случаях и травмах.

Допуск занимающихся к занятиям

К занятиям по ППФП допускаются лица не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по правилам поведения и соблюдения мер безопасности на занятиях. Занимающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к занятиям не допускаются. Перед началом занятия преподавателю следует проконтролировать самочувствие занимающихся. Не разрешается допускать к занятиям занимающихся при:

- наличии жалоб на боли различной локализации, головокружение, тошноту, слабость, ощущением нарушения частоты сердечных сокращений;
- остром периоде заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);
- травматическом повреждении органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;
- опасности кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, менструальный период);
- выраженном нарушении носового дыхания;
- выраженной тахикардии или брадикардии (с учетом возрастнополовых нормативов).

Приведенные выше противопоказания относятся к занимающимся всех медицинских групп для занятий физической культурой и чаще всего носят временный характер. При наличии у занимающегося заболевания следует строго дозировать его физическую нагрузку и исключить физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья. Занимающиеся, временно освобожденные от практических занятий по ППФП после перенесенных заболеваний, во время занятия присутствуют в спортивном зале. Для них необходимо организовать безопасное местонахождение. Освобожденные от

физической нагрузки занимающиеся могут выполнять задания в соответствии с темой занятия:

- изучают темы раздела рабочей программы «ППФП»;
- изучают особенности техники двигательных действий (физических упражнений);
- выявляют ошибки в технике физических упражнений.

Структура занятия

Каждое занятие состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность этих частей отражает изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок. В начале нагрузки организм из состояния покоя постепенно повышает функциональную работоспособность своих органов и систем. Это называется фазой вработки, которая соответствует подготовительной части занятия. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения. Это называется фазой устойчивой работоспособности, которая соответствует основной части. По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.) работоспособность занимающегося постепенно снижается. Это называется фазой истощения или утомления, которая соответствует заключительной части занятия.

Подготовительная часть. Основная ее цель – подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение организации занимающихся и их психического настроя на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части занятия (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

В подготовительную часть включают: задания (2–3 мин) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся; упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения; различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении;

комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю); упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.

Рекомендуется такой порядок выполнения ОРУ: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Общая продолжительность подготовительной части может составлять до 20 минут и зависит от общей продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др. Упражнения с высокой интенсивностью не включаются в подготовительную часть, так как могут снизить работоспособность занимающихся.

Основная часть. Цель основной части – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных рабочей программой. В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений, выполняют в начале основной части, а упражнения, связанные с силой и выносливостью – в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части занятия должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Для закрепления пройденного материала преподавателю следует завершать основную часть заданиями и упражнениями с включением движений, разученных на занятии. Продолжительность основной части составляет до 50 минут и зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся и др.

Заключительная часть. Цель заключительной части – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление);

- подведение итогов занятия с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих занятиях).

Длительность заключительной части – 5–10 минут.

Методы организации деятельности занимающихся на занятиях

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На занятиях по ППФП используются несколько методов организации занимающихся: фронтальный, поточный, групповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий. Выбор метода организации занимающихся зависит от уровня их подготовленности, степени сложности решаемых задач, используемых преподавателем средств и методов обучения, условий проведения занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвентаря и оборудования и т.д.).

Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения занимающихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях занятия, но преимущественно в подготовительной и заключительной. При этом обеспечивается высокая моторная плотность (можно успеть больше сделать за счет увеличения времени непосредственно на двигательную деятельность занимающихся), что очень существенно.

Справочно: фронтальный метод успешно применяется при управлении однородной деятельностью занимающихся, не требующей страховки, например – при разучивании и совершенствовании техники выполнения высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции, ряда простейших акробатических упражнений (кувырков, перекатов и др.), при отработке технических приемов игры в волейбол в парах (передача мяча и др.). Важным требованием является такое расположение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он, в свою очередь, – занимающихся.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по росту-весовым показателям на уроках баскетбола, борьбы).

Индивидуальный метод заключается в том, что занимающимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава группы по своей подготовленности, особенностям и способностям, а иногда – по состоянию здоровья.

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или

спортивной площадки. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

Поточный метод заключается в том, что весь комплекс упражнений выполняется непрерывно, без остановок. Поток можно выполнять только те физические упражнения, которые прочно усвоены занимающимися. Занимающиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, непрерывным потоком. Таких потоков может быть два, три в зависимости от конкретных условий. Преимущество одного потока – в большей возможности наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений. При двух и трех потоках увеличивается плотность занятия, следовательно, и нагрузка.

Справочно: поточный способ удобен при выполнении акробатических упражнений, упражнений с длинной скакалкой, в лазанье по скамейкам и гимнастической стенке, в равновесии, при опорных прыжках и прыжках в длину и в высоту, а также при изучении приемов игры в баскетбол, при спусках и подъемах на лыжах.

Разновидностью поточного способа будет поочередное выполнение нескольких различных упражнений. Например – вначале занимающиеся идут по скамейке, а затем перелезают через бревно, далее прыгают через планку. Такая поточная линия не дает возможности преподавателю наблюдать за выполнением занимающимися всех упражнений, поэтому он будет находиться там, где его присутствие наиболее необходимо. Поточный способ чаще всего применяется при проведении упражнений с целью совершенствования умений и навыков, а также для увеличения нагрузки.

Соблюдение основных принципов обучения

Процесс обучения многогранен, в нем должны быть учтены как физиологические, так и психические закономерности деятельности занимающихся. В педагогике эти закономерности нашли отражение в основных положениях, или дидактических принципах обучения. К процессу физического воспитания применимы все общепедагогические принципы, однако, отражая специфику физического воспитания, они получают особое содержание и реализуются особыми средствами и способами. Особенности обучения двигательным действиям и развития

физических качеств наибольшей степени отвечают следующие принципы обучения:

- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип последовательности;
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании означает требование соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся. Необходимо строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности, а также их индивидуальные различия физических и психических способностей. Индивидуальный подход в процессе обучения и воспитания необходим при решении любой частной задачи – будь то формирование знаний, умений и навыков или воспитание физических качеств. Он выражается в дифференциации учебных заданий и путей их выполнения, норм нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

Принцип последовательности предполагает, что процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Каждая текущая задача (или средство, или метод) опирается на предыдущую и создает предпосылки для решения последующих задач. Подобная взаимосвязь всех элементов учебно-воспитательного процесса позволяет распределять учебный материал таким образом, чтобы содержание каждого урока учитывало содержание предыдущих уроков и создавало базу для освоения нового учебного материала на последующих занятиях. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств. Принцип последовательности выражается в двух правилах: от освоенного – к неосвоенному и от легкого – к трудному.

Принцип постепенного увеличения нагрузок относится в основном к развитию двигательных качеств, а оба эти правила связаны с процессами получения знаний и выработки навыков.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха – выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ними нагрузок. Необходимо регулярно обновлять задания с увеличением роста нагрузок, повышать сложность упражнений, нарастание силы и длительности их воздействия.

Дозирование нагрузки на занятиях

Эффект от физических упражнений достигается лишь при оптимальной дозировке нагрузки. Дозировать нагрузку – значит строго регламентировать ее объем и интенсивность. Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятия, километражем преодоленного расстояния (дистанции).

Интенсивность характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др. Соотношение между объемом и интенсивностью при выполнении физических упражнений обратно – пропорционально: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность, и наоборот. Действием нагрузки является реакция организма на выполненную работу. Ее показатели – ЧСС и внешние признаки утомления занимающихся.

При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд/мин (при этом наблюдается максимальный ударный объем сердца). Поэтому величина нагрузок при ЧСС, равной 130 уд/мин, соответствует порогу тренирующей нагрузки. В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин. Следовательно, наибольший общеукрепляющий оздоровительный эффект на занятиях достигается упражнениями аэробной направленности средней и большой интенсивности (с помощью подвижных игр, эстафет, спортивных игр, плавания, бега, ходьбы на лыжах и др.). Диапазон нагрузок средней интенсивности составляет 130-160 уд/мин и большой интенсивности – 161-175 уд/мин. Дозировка зависит от продолжительности выполнения действия, его интенсивности (быстроты, веса отягощения и пр.), частоты повторений (количества интервалов отдыха), длительности и характера отдыха между повторениями, исходного положения. При регулировании дозировки следует учитывать взаимодействие всех перечисленных моментов.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренирующий эффект. Недостаточные нагрузки неэффективны, так как ведут к потере учебного времени, а чрезмерные – наносят вред организму. Если нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом, поэтому постепенное увеличение физической нагрузки – необходимое требование. Регулирование параметров нагрузки на уроке физической культуры достигается многими разнообразными способами и методическими приемами, наиболее эффективные и доступные из них следующие:

- изменение количества повторений одного и того же упражнения;
- изменение суммарного количества упражнений;
- изменение скорости выполнения одного и того же упражнения;
- увеличение или уменьшение амплитуды движений;
- варьирование величин внешних отягощений;
- выполнение упражнений в усложненных или облегченных условиях (например, бег в горку и бег под горку или бег по дорожке стадиона и бег по песку и т.д.);
- изменение исходных положений (например, выпрыгивания вверх из полуприседа и приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с положением ног на полу и на гимнастической скамейке и т.д.);
- изменение длины дистанций в беге, плавании, в беге на лыжах;
- проведение занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке (в спортивных играх);
- варьирование применяемых методов (равномерный, игровой, соревновательный и др.);
- увеличение или уменьшение времени (интервалов) и характера отдыха между выполнением упражнений.

В каждом конкретном случае преподаватель применяет наиболее оптимальные способы регулирования физической нагрузки для эффективного решения задач занятия.

Перечень вопросов к теоретической части зачета

1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка».
2. Цель физической подготовки сотрудников.
3. Основные направления процесса физического воспитания.
4. Понятие «физическое воспитание».
5. Понятие «физические качества».
6. Основные физические качества.
7. Определение физического качества «сила».
8. Определение физического качества «быстрота».
9. Определение физического качества «выносливость».
10. Определение физического качества «ловкость».
11. Определение физического качества «гибкость».
12. Определение метода обучения.
13. Определение понятия «методический прием».
14. Этапы обучения.
15. Составные части практического занятия по ППФП сотрудников ОВД.
16. Понятие адаптация.
17. Виды адаптации.
18. Аспект рассмотрения адаптации.
19. Период адаптации к условиям обучения в Академии МВД.
20. Условия способствующие процессу адаптации к обучению в Академии МВД.
21. Понятие «экстремальные условия».
22. Содержание основной части занятия.
23. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии силы.
24. Измерение силы кистей рук.
25. Действия при ушибе.
26. Основное средство физического воспитания.
27. Начало закаливающих процедур с обливания водой.
28. Причины, приводящие к нарушению осанки.
29. Прибор, измеряющий артериальное давление.
30. О чем свидетельствуют отклонения от нормы показателя жизненной емкости легких.
31. Содержание заключительной часть занятия.
32. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии быстроты.
33. Наиболее устойчивый вид передвижения человека.

- 34. Виды спорта, относящиеся к спортивным играм.
- 35. Единица измерения артериального давления у человека.
- 36. Орган, возглавляющий Олимпийское движение.
- 37. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект для развития ловкости.
- 38. Упражнения обеспечивающие наибольший эффект для воспитания гибкости.
- 39. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект для развития выносливости.
- 40. Оптимальное значение частоты сердечных сокращений в покое (уд./мин).
- 41. Определение понятия «гиподинамия».
- 42. На какие медико-возрастные группы в соответствии с приказом Министерства внутренних дел Республики Беларусь № 1дсп от 03.01.2018г., распределяются сотрудники ОВД.

Перечень вопросов к практической части зачета

1. Техника выполнения и методика обучения приемам ограничения свободы передвижения;
2. Техника выполнения и методика обучения приемам наружного досмотра под воздействием болевого приема (стоя, стоя у стены);
3. Техника выполнения и методика обучения приемам наружного досмотра под воздействием огнестрельного оружия (стоя, стоя на коленях, стоя у стены, лежа);
4. Техника выполнения и методика обучения способам связывания ремнем, веревкой, после воздействия болевым приемом в положении лежа. Сковывание наручниками в положении стоя, лежа;
5. Техника выполнения и методика обучения освобождениям от захватов рук;
6. Техника выполнения и методика обучения освобождениям от захватов ног;
7. Техника выполнения и методика обучения освобождениям от захватов одежды на груди, шеи, волос спереди;
8. Техника выполнения и методика обучения освобождениям от обхватов туловища спереди над руками, под руками;
9. Техника выполнения и методика обучения освобождениям от обхватов туловища сзади над руками, под руками;
10. Техника выполнения и методика обучения защитным действиям от нападений вооруженного ножом преступника (сверху, сбоку, снизу, наотмашь, прямо (тычком));
11. Техника выполнения и методика обучения защитным действиям от угрозы огнестрельным оружием (пистолетом в упор спереди, сзади);
12. Техника выполнения и методика обучения защитным действиям от угрозы длинноствольным оружием в упор спереди, сзади;
13. Техника выполнения и методика обучения пресечению действий правонарушителя при попытке обезоружить сотрудника милиции (оружие в кобуре) при нападении спереди, сзади, сбоку;
14. Техника выполнения и методика обучения пресечению действий правонарушителя (опережающие действия) при попытке достать оружие из внутреннего кармана одежды, кармана брюк;
15. Техника выполнения и методика обучения передвижению в боевых стойках (левосторонняя, правосторонняя, фронтальная).
16. Техника выполнения и методика обучения ударам рукой (прямой, боковой, снизу, сверху, наотмашь);

17. Техника выполнения и методика обучения ударам ногой (прямой, боковой, в сторону);

18. Техника выполнения и методика обучения защитным действиям от ударов рукой (подставками предплечья: вверх, вниз, в сторону; подставками обеих предплечий: вверх скрестно, вниз скрестно);

19. Техника выполнения и методика обучения защитным действиям от ударов ногой (подставками наружной и внутренней стороны стопы, отбивами голенью, уклонами, нырками; поворотами, передвижениями);

20. Техника выполнения и методика определения быстроты (скоростные качества и скоростная выносливость): челночный бег 10х10м, бег на 100м (муж.), 60м (жен.);

21. Техника выполнения и методика определения силы (силовая выносливость): сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, рывок гири 24 кг (муж.). Для женщин: поднятие туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку.

22. Техника выполнения и методика определения выносливости: бег 1500м (муж.), 500м (жен.).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					управляемая самостоятельная работа	материальное обеспечение занятия (наглядные, метод. пособия и др.)	литература	формы контроля знаний
		лекции	семинарские занятия	практические занятия	лабораторные занятия	контроль за самостоятельной работой				
1.	Раздел 1. Основы организации ППФП в ОВД									
1.1.	Теоретико-методологические основы формирования профессионализма сотрудников ОВД	2	2	-	-	-	2		1, 3, 4, 8, 10-17	
1.1.1	1. Методологические основы ППФП 2. Методика обучения двигательным действиям 3. Технология планирования	2						Материалы фондовых лекций, компьютерная презентация		Проверка конспектов
1.1.2	1. Цели и задачи ППФП сотрудников ОВД 2. Принципы ППФП 4. Целевые установки в обучении двигательным действиям 5. Этапы обучения 6. Определяющие черты методики		2					Планы семинарских и практических занятий		Опрос, тестирование
1.2.	Социальные функции, обуславливающие содержание организации профессионально прикладной физической подготовки в ОВД	2	2	-	-	-	2			
1.2.1	1. Место и роль	2						Материалы		Проверка

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					управляемая самостоятельная работа	материальное обеспечение занятия (наглядные, метод. пособия и др.)	литература	формы контроля знаний
		лекции	семинарские занятия	практические занятия	лабораторные занятия	контроль за самостоятельной работой				
	профессионально-прикладной физической подготовки в структуре социологического знания 2. Основные компоненты профессионально-прикладной физической подготовки в структуре социологического знания 3. Социальные функции профессионально-прикладной физической подготовки 4. Основные направления в развитии профессионально-прикладной физической подготовки							фондовых лекций, компьютерная презентация		конспектов
1.3	Теоретико-методологические основы формирования профессионализма сотрудников ОВД									
1.3.1	1. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД. 2. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки как учебной дисциплины. 3. Основные понятия и функции профессионально-		2							

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					управляемая самостоятельная работа	материальное обеспечение занятия (наглядные, метод. пособия и др.)	литература	формы контроля знаний
		лекции	семинарские занятия	практические занятия	лабораторные занятия	контроль за самостоятельной работой				
	прикладной физической подготовки, средства, формы и методы. 4. Методика обучения двигательным действиям. Двигательно- координационные способности и методика их воспитания. Скоростные способности и методика их воспитания. Выносливость и методика ее воспитания. 5. Технология планирования в профессионально- прикладной физической подготовке.									
1.4	Социальные функции, обуславливающие содержание организации профессионально- прикладной физической подготовки в ОВД									
1.4.1	1. Место и роль профессионально- прикладной физической подготовки в структуре социологического знания. 2. Основные компоненты профессионально- прикладной физической подготовки в структуре социологического знания. 3. Социальные функции профессионально-									

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					управляемая самостоятельная работа	материальное обеспечение занятия (наглядные, метод. пособия и др.)	литература	формы контроля знаний
		лекции	семинарские занятия	практические занятия	лабораторные занятия	контроль за самостоятельной работой				
	прикладной физической подготовки. 4. Основные направления в развитии профессионально-прикладной физической подготовки									
1.5	Здоровый образ жизни в организации ППФП сотрудников ОВД									
1.5.1.	1. Функции ППФП в формировании здорового образа жизни сотрудников ОВД. 2. Медико-педагогические аспекты влияния физической культуры на организм человека. 3. Характеристика направленности физического воспитания в учебных заведениях МВД. 4. Гигиена физической культуры и спорта. Гигиеническое обеспечение на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой.									
1.6	Психофизиологические детерминанты адаптации сотрудников к экстремальным условиям в профессиональной деятельности									

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					управляемая самостоятельная работа	материальное обеспечение занятия (наглядные, метод. пособия и др.)	литература	формы контроля знаний
		лекции	семинарские занятия	практические занятия	лабораторные занятия	контроль за самостоятельной работой				
1.6.1	1. Экстремальные условия осуществления профессиональной деятельности работников милиции. 2. Адаптация к условиям обучения в вузе МВД и профессиональной деятельности сотрудников ОВД.									
2.	Раздел 2. Методика организации и проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников ОВД									
2.1.	Тема:1. Техника выполнения и методика обучения приемам задержания и сопровождения.								21, 24, 25, 28, 30-35	
2.1.1	Технология подачи учебного материала на различных этапах обучения	2								
2.1.2	Особенности преподавания приемов задержания и сопровождения на различных этапах обучения		2							
2.1.3	Основные направления формирования двигательных умений и навыков			2						
	Вопросы для самостоятельного изучения:						2			

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					управляемая самостоятельная работа	материальное обеспечение занятия (наглядные, метод. пособия и др.)	литература	формы контроля знаний
		лекции	семинарские занятия	практические занятия	лабораторные занятия	контроль за самостоятельной работой				
	1. Техника выполнения приемов задержания и сопровождения при подходе спереди 2. Техника выполнения приемов задержания и сопровождения при подходе сзади 3. Техника выполнения приемов задержания и сопровождения при подходе сбоку									
2.2.	Тема: 2. Техника выполнения и методика обучения приемам наружного досмотра и связывания под воздействием оружия и болевых приемов	2	2		-	-	-			
2.2.1.	Технология подачи учебного материала на различных этапах обучения	2								
2.2.2	Особенности обучения приемам наружного досмотра под угрозой оружия и под воздействием болевых приемов на различных этапах обучения		2							
2.2.3	Основы формирования двигательных умений и навыков при обучении приемам наружного досмотра под угрозой оружия и под воздействием									

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					управляемая самостоятельная работа	материальное обеспечение занятия (наглядные, метод. пособия и др.)	литература	формы контроля знаний
		лекции	семинарские занятия	практические занятия	лабораторные занятия	контроль за самостоятельной работой				
	болевых приемов									
2.2.4	Особенности применения способов связывания ремнем и сковывания наручниками									
	Вопросы для самостоятельного изучения: 1. Техника выполнения приемов связывания уставным ремнем 2. Техника выполнения приемов связывания веревкой 3. Техника выполнения приемов сковывания наручниками									
2.3.	Тема: 3. Техника выполнения и методика обучения освобождений от захватов и обхватов с применением приемов борьбы									
2.3.1	Технология подачи учебного материала на различных этапах обучения									
2.3.2	Особенности обучения приемам борьбы, освобождениям от захватов и обхватов на различных этапах обучения									
2.3.3	Основы формирования двигательных умений и навыков при обучении приемам борьбы в									

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					управляемая самостоятельная работа	материальное обеспечение занятия (наглядные, метод. пособия и др.)	литература	формы контроля знаний
		лекции	семинарские занятия	практические занятия	лабораторные занятия	контроль за самостоятельной работой				
	положении стоя, освобождениях от захватов и обхватов									
	Вопросы для самостоятельного изучения: 1. Техника выполнения приемов борьбы 2. Техника выполнения приемов освобождения от захватов и обхватов									
2.4	Тема: 4. Техника выполнения и методика обучения защитным действиям от нападений.									
2.4.1	Технология подачи учебного материала на различных этапах обучения									
2.4.2	Особенности обучения защитным действиям от нападений на различных этапах обучения									
2.4.3	Основы формирования двигательных умений и навыков при обучении защитным действиям от угрозы огнестрельным оружием, ударов ножом. предметом									
	Вопросы для самостоятельного изучения: 1. Техника выполнения защитных действий от ударов ножом, предметом 2. Техника выполнения									

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					управляемая самостоятельная работа	материальное обеспечение занятия (наглядные, метод. пособия и др.)	литература	формы контроля знаний
		лекции	семинарские занятия	практические занятия	лабораторные занятия	контроль за самостоятельной работой				
	защитных действий от угрозы огнестрельным оружием									
2.5	Тема: 5 Техника выполнения и методика обучения защите от ударов руками, ногами									
2.5.1	Технология подачи учебного материала на различных этапах обучения									
2.5.2	Особенности обучения ударам руками, ногами и защите от ударов руками, ногами на различных этапах обучения									
2.5.3	Основы формирования двигательных умений и навыков при обучении ударов руками, ногами									
	Вопросы для самостоятельного изучения: 1. Техника выполнения ударов руками 2. Техника выполнения ударов ногами 3. Техника выполнения защитных действий от ударов руками, ногами									
2.6	Тема: 6. Требования, предъявляемые к выполнению контрольных нормативов, техника и методика обучения									
2.6.1	Технология подачи учебного									

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					управляемая самостоятельная работа	материальное обеспечение занятия (наглядные, метод. пособия и др.)	литература	формы контроля знаний
		лекции	семинарские занятия	практические занятия	лабораторные занятия	контроль за самостоятельной работой				
	материала на различных этапах обучения									
2.6.2	Особенности технологии обучения основным нормативам, используемых в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников ОВД для определения уровня их физической подготовленности									
2.6.3	Основы развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости) проявляемых при выполнении нормативов									
	Вопросы для самостоятельного изучения: 1. Техника выполнения контрольных нормативов, используемых в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников ОВД 2. Техника выполнения измерений при проведении тестирования контрольных нормативов, используемых в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников ОВД									

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					управляемая самостоятельная работа	материальное обеспечение занятия (наглядные, метод. пособия и др.)	литература	формы контроля знаний
		лекции	семинарские занятия	практические занятия	лабораторные занятия	контроль за самостоятельной работой				
2.7.	Контроль за самостоятельной работой по темам 2.1-2.6: 1. Техника выполнения и методика обучения приемам задержания и сопровождения 2. Техника выполнения и методика обучения приемам наружного досмотра и связывания под воздействием оружия и болевых приемов. 3. Техника выполнения и методика обучения освобождений от захватов и обхватов с применением приемов борьбы. 4. Техника выполнения и методика обучения защитным действиям от нападений. 5. Техника выполнения и методика обучения защите от ударов руками, ногами 6. Требования, предъявляемые к выполнению контрольных нормативов, техника и методика обучения					2				Опрос, тестирование, проверка адм.-процесс. документов
Общее количество часов по дисциплине:		36	28	20		6	70			

Форма контроля по дисциплине – экзамен (7 семестр) проводится в два этапа: а) опрос в форме тестирования по знанию основ теории и методики физического воспитания б) поверка уровня знаний умений и навыков по организации практических занятий с сотрудниками органов внутренних дел

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					управляемая самостоятельная работа	материальное обеспечение занятия (наглядные, метод. пособия и др.)	литература	формы контроля знаний
		лекции	семинарские занятия	практические занятия	лабораторные занятия	контроль за самостоятельной работой				
Курсанты готовят рабочую папку, состоящую из распечатки основных нормативно-правовых документов, регламентирующих профессионально-прикладную физическую подготовку в ОВД, основного опорного материала по разделу 1. Основы организации профессионально-прикладной физической и разделу 2. Методика организации и проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников ОВД подготовки в ОВД										

При необходимости, курсанты имеют право обращаться к профессорско-преподавательскому составу кафедры за индивидуальными консультациями. По всем вопросам с изучением программных положений по дисциплине курсанты имеют право обращаться непосредственно к преподавателю, который организует и проводит учебные занятия по дисциплине «Организация профессионально-прикладной физической подготовки в органах внутренних дел» в учебной группе.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ЧАСТЬ

Основная литература:

1. Гайдук, С.А. Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: монография / С.А. Гайдук, Л.В. Марищук. – Мн.: МГВРК, 2007. – 200 с.
2. Глазырин, А.А. Формирование здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД средствами физической культуры и спорта. Монография. Мн.: «Бестпринт», 2005. – 159 с.
3. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: учеб.-метод. пособие: в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Мн.: Четыре четверти, 1997. – Ч. 3. – 239 с.
4. Карпман, В.Л. Спортивная медицина: учеб. для ин-тов физ. культуры / Н.Д. Граевская, В.Л. Карпман, В.Б. Лемус; под общ. ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 303 с.
5. Лебедев, И.В. Ощепков В.С. Самозащита и борьба / Сост. А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 240 с.
6. Марищук, Л.В. Психология спорта: учеб. пособие / Л.В. Марищук; Белорус. гос. акад. физ. культуры. – Минск, 2002. – 128 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев; Рос. гос. акад. физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002. – Ч. 1: Введение в общую теорию физической культуры. – 177 с.
8. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: учеб. пособие / Ю.В. Менхин. – М.: Спорт. кн., 2006. – 312 с.
9. О демографической безопасности Республики Беларусь: Закон Респ. Беларусь, 4 января 2002 г., № 80-З: в ред. Законов Республики Беларусь от 31.12.2009 N 114-З, от 09.01.2018 N 91-З // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] /ООО «Юр Спектр» нац. Центр правовой информации Респ. Беларусь. – Минск, 2008.
10. О физической культуре и спорте: Закон Респ. Беларусь, 18 июня 1993 г., 2445-ХП: в ред. Закона Республики Беларусь от 09.01.2018 г. //Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] /ООО «Юр Спектр» нац. Центр правовой информации Респ. Беларусь. – Минск, 2008.
11. Об органах внутренних дел: Закон Респ. Беларусь от 17 июля 2007 года № 263-З: в ред. от 23.07.2019 // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] /ООО «Юр Спектр» нац. Центр правовой информации Респ. Беларусь. – Минск, 2008.
12. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в органах внутренних дел: пособие / В.В. Леонов [и др.] ; учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». – Минск : Академия МВД, 2016. – 186 с.

13. Приказ МВД Республики Беларусь № 1дсп от 03.01.2018 г. «О профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел Республики Беларусь Республики Беларусь».

14. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник / под общ. ред. В.В. Леонова ; учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». – Минск : Академия МВД, 2019. – 275 с.

15. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД. Учеб. пособие. Академия МВД Республики Беларусь. – Мн. – 2003. – 200с.

16. Физическая подготовка: пособие / авт.-сост. Г.В. Антонов. – Мн.: Акад. МВД Респ. Беларусь, 2004. – 20 с.

Дополнительная литература:

17. Гайдук, С.А. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в системе профессионального образования сотрудников ОВД Республики Беларусь // Проблемы борьбы с преступностью и подготовки кадров для органов внутренних дел Республики Беларусь: Сб. материалов науч.-практ. конф. / Акад. МВД Республики Беларусь; Под общ. ред. И.И. Басецкого. – Мн., 2002. – С. 68-69.

18. Лавров, В.Н. Концепция физической и огневой подготовки сотрудников милиции / В.Н. Лавров // Проблемы совершенствования системы профессиональной подготовки сотрудников ОВД: материалы межвуз. науч.-практ. конф., 8–9 апр. 2005 г. / Моск. ун-т МВД России; сост. Д.Г. Морев. – М., 2005. – С. 10–14.

19. Леонов, В.В. Обучение двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов Академии МВД РБ в связи с совершенствованием координационной подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Леонов; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2004. – 22 с.

Основы методики проведения практических занятий по профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел

Основная литература:

20. Боевая подготовка сотрудников органов внутренних дел: Учеб. / Под ред. И.А. Дворяка. – М.: Моск. высш. школа милиции МВД Российской Федерации, 1991. – 267 с.

21. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

22. Козак, В.В., Ашкинази, С.М. Рукопашный бой: Учебно-методическое пособие. – Тула: АО «Полиграфинформ-экспресс», 1992. – 40 с.

23. Янушко, В.И., Мороз, В.В. «Риск при задержании подозреваемого на транспорте.» Учебное пособие. Минск 1995. - 25 с.

Дополнительная литература:

24. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 306 с.

25. Бойченко, С.Д. Теоретические и методические основы специализированной подготовки в единоборствах на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук:13.00.04/Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Мн., 1993. – 46 с.

26. Дворник, Г.М. Формирование профессионально-прикладных навыков самозащиты без оружия на основе метода моделирования динамических ситуаций: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.М. Дворник; Белорус. гос. ин-т физ. культуры. – Мн., 1987. – 19 с.

27. Федоткин С.Н. Самооборона без оружия. – М.: Изд-во фонда «Содействие», 1992.– 88 с.