

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
КЫРГЫЗСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

На правах рукописи  
УДК 796 788:378

**Ахметов Тулемис Секебаевич**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ФИНАНСОВОЙ ПОЛИЦИИ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Диссертация  
на соискание ученой степени кандидата  
педагогических наук

**Научный руководитель**  
доктор педагогических наук,  
профессор Мамытов А.М.

**Бишкек – 2017**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ФИНАНСОВОЙ ПОЛИЦИИ</b>	
1.1 Физическая подготовка в процессе формирования готовности будущих сотрудников финансовой полиции к профессиональной деятельности.....	8
1.2 Направленность физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции как специфическая черта профессионального образования.....	25
1.3 Понятие «моделирование» в теории физического воспитания.....	49
Выводы по первой главе .....	56
<b>ГЛАВА II . ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ФИНАНСОВОЙ ПОЛИЦИИ</b>	
2.1 Модель совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции.....	58
2.2 Педагогическая система совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции.....	70
2.3 Формирующий педагогический эксперимент: содержание и методика физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции.....	88
Выводы по второй главе.....	100
<b>ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРУЮЩЕГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ</b> .....	101
Выводы по третьей главе .....	117
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	118
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....	120
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	121
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	139

## **ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ, СИМВОЛОВ, ЕДИНИЦ И ТЕРМИНОВ**

АД –	артериальное давление
РК –	Республика Казахстан
ППФП –	профессионально-прикладная физическая подготовка
МВД –	Министерство внутренних дел
СОБР –	специальный отряд быстрого реагирования
ЭГ –	экспериментальная группа
КГ –	контрольная группа
ЦНС –	центральная нервная система
НФП –	наставление по физической подготовке
ЧСС –	частота сердечных сокращений
УФЗ –	учебно-факультативные занятия
ОГК –	окружность грудной клетки
ОФП –	общая физическая подготовка
ФС –	функциональное состояние
ФР –	физическая работоспособность
ЧСС –	частота сердечных сокращений

### **Латинские**

n –	количество слушателей или сравниваемых объектов
$\bar{x}$ –	среднее арифметическое выборочной совокупности
m –	средняя ошибка средней арифметической величины
t –	критерий Стьюдента
P –	достоверность различий

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы диссертации.** Высокий уровень физической подготовки является одним из основных компонентов профессиональной деятельности сотрудника правоохранительных органов. Это обусловлено необходимостью быть в постоянной готовности действовать в различных экстремальных ситуациях по противостоянию преступному миру, имеющему в своем арсенале не только современное вооружение, средства связи, передвижения, но и эффективную систему юридической и специальной подготовки.

Вопросы научного обоснования содержания, направленности и методики физической подготовки сотрудников правоохранительных органов и военных кадров достаточно глубоко исследованы в работах зарубежных ученых В.И. Баландина, В.Н. Голубева, М.Я. Виленского, Р.С.Сафина, В.И. Ильинича, В.Г.Федорова, И.И. Баишева, В.В.Титова, С.А. Морозова и др. Однако не исследованными остаются проблемы физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, деятельность которых является преимущественно умственной. К этой группе сотрудников относятся работники финансовой полиции.

Актуальность темы диссертационной работы обусловлена наличием противоречия между высокими требованиями к профессиональной готовности выпускников специализированных высших учебных заведений к будущей профессиональной деятельности и отсутствием научно обоснованных методических рекомендаций, направленных на повышение их профессиональной готовности средствами физической культуры, учитывающей специфику профессиональной деятельности.

**Связь темы диссертации с приоритетными научными направлениями, крупными научными программами.** Необходимость исследования данной проблемы обусловлена важностью выяснения механизмов взаимосвязи между физическими и умственными видами работ как важнейших предпосылок и основы обеспечения теоретической и

практической готовности выпускников специализированных высших учебных заведений правоохранительных органов к будущей профессиональной деятельности, обогащения теории и практики высшего профессионального образования.

Тема диссертационной работы является инициативной и выполнена в Кыргызской академии образования (2009-2012 гг.).

**Цель исследования** - теоретическое обоснование и практическая разработка педагогической системы совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и раскрыть специфику и особенности физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции.
2. Разработать модель и критериальные направления физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции.
3. Разработать педагогическую систему физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции.
4. Экспериментально обосновать эффективность разработанной педагогической системы физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции и дать практические рекомендации.

**Научная новизна работы** состоит в:

- в углублении теоретических представлений о специфике и особенностях физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции и в уточнении вопросов ее моделирования;
- в определении фактического состояния физической подготовленности обучающихся специализированных высших учебных заведений, в выявлении структурных компонентов, критериальных направлений и показателей уровня их физической подготовленности;
- в научном обосновании новой педагогической системы совершенствования физической подготовки обучающихся специализированных высших учебных заведений, позволяющей

формировать компоненты их физической подготовленности в соответствии с современными требованиями к предстоящей профессиональной деятельности;

- в научном обосновании современных критериальных направлений оценки физической подготовленности будущих сотрудников финансовой полиции.

**Практическая значимость полученных результатов** состоит в:

- в разработке системы учебно-профессиональных заданий, направленных на повышение физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности;

- в разработке инструментариев оценки уровня физической подготовленности будущих сотрудников финансовой полиции;

- в разработке и во внедрении программы специального семинара «Содержание и методы совершенствования физической подготовки слушателей Академии финансовой полиции».

Все полученные результаты могут быть внедрены в практику подготовки кадров в специализированных высших учебных заведениях правоохранительной системы.

**Основные положения диссертации, выносимые на защиту.**

- специфика и особенности физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции, значительно обогащающая и уточняющая современную характеристику их профессиональной деятельности;

- теоретическая модель и критериальные направления физической подготовленности будущих сотрудников финансовой полиции, позволяющие организовать учебный процесс в специализированном высшем учебном заведении на научной основе;

- педагогическая система и новое содержание физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции, в котором впервые делается акцент на упреждающую подготовку обучающихся в будущую профессиональную работу, в которой преобладают умственный компонент

деятельности и высокие требования к уровню сформированности психических качеств личности;

- результаты педагогического эксперимента, способствующие поэтапному формированию мотивационного, гностического и деятельностного компонентов физической подготовленности будущих сотрудников финансовой полиции, более эффективно достичь конечные образовательные результаты.

**Личный вклад соискателя состоит:**

- в теоретическом обосновании необходимости учета специфических особенностей будущей профессиональной деятельности работников финансовой полиции во время обучения в специализированном высшем учебном заведении в целом, и в их физической подготовке, в частности;

- в разработке нового содержания физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции;

- в проведении педагогического эксперимента и соответствующих теоретических и практических занятий;

- в сборе, обработке, анализе и обобщении большого объема фактического материала;

- в разработке программы специального семинара «Содержание и методы совершенствования физической подготовки слушателей академии финансовой полиции»;

- разработке практических рекомендаций и их внедрении в учебно-воспитательный процесс подготовки специалистов;

- в опубликовании научных трудов в республиканских и международных изданиях, рекомендованных Высшими аттестационными комиссиями Кыргызской Республики и Республики Казахстан.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследований обсуждались на заседаниях лаборатории теории и истории педагогики Кыргызской академии образования, кафедры военной, физической и специальной подготовки Академии финансовой полиции Агентства

Республики Казахстан по борьбе с экономической и коррупционной преступностью (финансовая полиция), на международных научно-практических конференциях: «Современные проблемы развития физической культуры и спорта» (Актобе, 2007 г.), «Наука и образование в современном мире» (Караганда, 2012 г.), «Современное университетское образование: общемировые тенденции и национальные особенности» (Астана, 2013 г.), «Социально-экономическое развитие общества будущего: тенденции, точки роста, эффективные решения. Этюды молодых» (Алматы, 2014 г.); на VII научном симпозиуме «Здоровое поколение – опора духовно здорового общества», посвященном 60-летию заслуженного работника образования Кыргызской Республики, доктора педагогических наук, профессора А.М. Мамытова (Бишкек, 2014 г.).

Основные положения диссертации отражены в 12 статьях (в том числе 4 труда системы РИНЦ), в научных журналах изданиях Республики Казахстан и рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Кыргызской Республики.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений. Список использованной литературы включает в себя 176 наименований. В диссертации имеется 13 таблиц и 11 рисунков.

# **ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ФИНАНСОВОЙ ПОЛИЦИИ**

## **1.1 Физическая подготовка в процессе формирования готовности будущих сотрудников к профессиональной деятельности**

Давно известно, что физическое воспитание являлось одним из способов подготовки профессионала к трудовой деятельности. Зарождение системы физической культуры, а также военно-прикладной физической подготовки, прочно связано с человеческими действиями, и берет начало в первобытнообщинном строе, с дальнейшим формированием в рабовладельческом и феодальном строях. В соответствии с историей, роль физических упражнений в приучении подрастающего поколения к труду замечали знаменитые педагоги XV-XIX вв. Франсуа Рабле (1494-1553), Джон Локк (1632-1704), Иоганн Песталоцци (1746-1827), Иоганн Густс-Мутс (1756-1839), Жорж Домени (1850-1917) и др. [51].

Таковыми исследователями, как В.К. Пельменевым и Е.В. Конеевой было справедливо отмечено, что «действия стали физическими упражнениями только тогда, когда человек стал осознанно применять их для развития своих физических качеств, отделив их от трудовых действий в сравнительно самостоятельную форму деятельности. Преобразование трудовых действий в физические упражнения дало возможность результативно влиять, с одной стороны, на физическое усовершенствование человека, а с другой – на увеличение его работоспособности» [52, с. 7].

Как было отмечено В.В.Столбовым, «на рубеже XIX-XX вв. в США формировалась система упорядочивания труда и управления производством, которая получила название "тейлоризм", в основе которой лежало обширное использование достижений науки и техники для извлечения максимальной прибавочной стоимости за счет усовершенствования и применения

функциональных способностей человека [51, с. 25].

В 20-30-х гг. XX в. в нашем государстве была издана серия трудов, в которых разбирались вопросы целевого применения способов физической культуры для оперативного и качественного усвоения трудовых навыков, увеличения результативности труда. В следующие годы данный опыт применялся при создании основ научной организации труда и, в особенности, при развитии самостоятельного направления — особой психофизической подготовки человека к определенному виду профессионального труда. В учении и практике физического воспитания такая особая подготовка носит название **профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)** [53, с. 4-5].

История формирования ППФП прочно связана с общей историей физической культуры и показывает только ее прикладную сторону – влияние физической культуры и спорта на подготовленность человека к труду и будущего профессионала к трудовой деятельности.

О возможностях физической подготовки по формированию физических качеств, профессионально важных навыков, умений, адаптационных способностей организма, в увеличении физической и умственной трудоспособности организма и иных качеств показывают результаты многочисленных исследований.

О большой результативности физических упражнений в увеличении умственной работоспособности говорят результаты многих исследований, в особенности Н.В. Зимкина [59] и Г.Д. Иванова [60].

Большие требования к двигательной активности нервных процессов, эмоционально-волевой сфере, качествам внимания, памяти, логики и мышления устанавливаются в деятельности некоторых специалистов. О том, что в психике человека нет точных границ между умственным и физическим развитием, существует много взаимосвязей между разными сторонами психического и психомоторного развития человека свидетельствуют труды Б.Г. Ананьева [61] и пр.

Исследователи С.Е. Воложанин [62], Е.В. Бердышева [63], Т.К. Тихонова [64], А.Ю. Надточий [65] изучили развитие физической подготовки студентов при разных формах и направлениях учебного процесса.

О том, что высокая степень физической подготовленности и функциональных способностей организма дает возможность значительно уменьшить период адаптации к профессиональной деятельности, а также уменьшить напряженность приспособительных реакций, подчеркнуто в исследованиях И.И. Варжеленко [66], Б.В. Ендальцева, А.А. Нестерова [67] и др.

Профессионально-прикладной физической подготовке студентов-нефтяников посвящены исследования Н.О. Ордабаева [68].

Б.И. Загорский обосновал основные принципы профессионально-прикладной физической подготовки как раздела теории и методики физического воспитания [53].

Казахстанский ученый М.Ф. Жаксылыков разобрал организационно-педагогическую обоснованность профессионально-прикладной физической подготовки в высших учебных заведениях [69].

Ученым С.И. Кириченко в ходе изучения были определены теоретические понятия о возможностях усовершенствования процедура физического воспитания в высшей школе, учитывая особенности будущей профессиональной деятельности студентов-экономистов и обнаружены рациональные способы и методы физического воспитания студентов, направленные на усовершенствование физического воспитания с профессионально-прикладной направленностью [70, с. 3].

Труды И.М. Медведева посвящены формированию профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России. Им создана и экспериментально доказана учебная программа по физической и боевой подготовке слушателей образовательных учреждений МВД России и впервые выявлена факторная структура двигательных способностей, типизированы данные физической и технической подготовки слушателей,

определен уровень воздействия тренировочного хода на развитие данных профессионально-прикладной физической подготовки. В итоге исследования предложена результативная комплексная методика действующего контроля функционального состояния слушателей МВД и создание нормативных шкал физической и боевой подготовленности [71].

Работы А.А. Бирюкова посвящены лично-ориентированной физической подготовке слушателей вузов Министерства обороны Российской Федерации. Он разработал и экспериментально ввел универсальную модель физической подготовки, учитывая лично-ориентированное обучение слушателей [72].

Исследователь Е.Г. Семенова научно доказала выполнение программы профессионально-прикладной физической культуры в вузе [73].

Исследование А.В. Дружинина посвящено усовершенствованию координационных возможностей слушателей Уральского юридического института МВД России в ходе профессионально-прикладной физической подготовки [74].

Развитию профессионально необходимых качеств слушателей финансово-экономического военно-учебного заведения с помощью спортивных игр посвящено исследование С.В. Кальницкого [75].

А.В. Караван разбирал развитие положительных психических состояний у слушателей военно-учебных заведений способами физической подготовки и спорта [76].

Физической подготовке слушателей старших курсов финансово-экономического вуза посвящается исследование С.М. Иванова [77].

Содержание и методы профессионально-прикладной физической подготовки слушателей вузов силовых ведомств на начальном шаге учебы на примере вузов МВД исследовал Н.И. Кашин [78].

Вопросы профессионально-прикладной физической подготовки слушателей специальных средних учебных заведений МВД России на базе создания условий и ситуаций задержания правонарушителей изучил

О.А. Козлятников [79].

Те же проблемы, но относительно студентов военной кафедры гражданского вуза изучил казахстанский ученый З.Р. Бурнаев [80].

Е.Л. Караваева базировала научно-методическое обеспечение физического воспитания учащейся молодежи в средних и высших профессиональных учебных заведениях [81].

Методы развития навыков комбинированной системы самозащиты без оружия в ходе профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников силовых ведомств изучил Н.Н. Гончаров [82].

Исследование П.А. Солдатова посвящено определению влияния образовательного процесса военно-учебных заведений внутренних войск МВД России на ход профессиональной социализации слушателей на базе педагогической методики по его усовершенствованию (на примере учебного предмета «Физическая подготовка») [83].

Исследователь Ю.В. Муханов теоретически и экспериментально базировал условия результативного развития потребности в физическом самосовершенствовании и повышении степени физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России в ходе обучения [84].

Тем самым, нужно подчеркнуть, что в перечисленных работах отразились проблемы применения средств и методов физической подготовки для развития профессионально необходимых качеств у профессионалов различного профиля и обозначились многосторонние значения физической подготовки для эффективного профессионального обучения.

Для нашей работы особый интерес вызывает физическая подготовка в ходе развития подготовки будущих специалистов финансовой полиции к трудовой деятельности. Деятельность органов финансовой полиции прочно связана с экономической безопасностью страны. В Республике Казахстан (далее РК) была принята «Стратегия экономической безопасности Казахстана на 2001-2005 годы» [54], согласно которой был разработан комплекс мероприятий и способ их применения по укреплению экономической

безопасности. Создание экономической безопасности РК органами финансовой полиции часто рассматривают в тесной взаимосвязи с национальной безопасностью, а также с государственной независимостью нашего государства.

Стабильность и обеспечение национальной безопасности являются главным залогом конституционного строя страны. Главными целями обеспечения национальной безопасности современного Казахстана является экономический подъем государства, обеспечение личной безопасности человека, его конституционных прав, усиление правопорядка и т.д.

Согласно Закону Республики Казахстан «Об органах финансовой полиции» «органы финансовой полиции Республики Казахстан являются специальными государственными органами, осуществляющими правоохранительную деятельность, направленную на предупреждение, выявление, пресечение, раскрытие и расследование преступных и иных противоправных посягательств на права человека и гражданина, интересы общества и государства в сфере экономической и финансовой деятельности, борьбу с коррупцией путем проведения оперативно-розыскной деятельности, предварительного следствия и дознания, административного производства в пределах их полномочий, установленных законом» [1].

Такие исследователи Казахстана, как А. Даумов, Т.В. Сидоренко, С.М. Толкумбеков [55], [56] подчеркивают, что формирование на базе налоговой службы РК особого правоохранительного органа – финансовой полиции, а затем отделение его из системы налоговых органов и придание ему самостоятельного статуса на законодательном уровне явилось объективной потребностью в ходе построения независимого демократического государства.

Академия финансовой полиции была образована 18 августа 1999 года Постановлением Правительства Республики Казахстан № 1184 [57]. Постановлением Правительства Республики Казахстан от 15 мая 2001 года перед Академией были поставлены следующие задачи:

- подготовка специалистов с высшим образованием для органов финансовой полиции и таможенной службы;

- переподготовка и повышение квалификации руководящих кадров и сотрудников органов финансовой полиции и таможенной службы.

Отличительной чертой учебного процесса Академии, которая отличает ее от других вузов государства, в том числе и ведомственных, является большой удельный вес экономических дисциплин вместе с юридическими. Особое внимание уделено изучению специальных курсов по следственно-экономической и оперативно-экономической специализации, строевой и огневой подготовке [58].

Организация приема на обучение в Академию выполняется приемной комиссией, проводящей конкурсный отбор кандидатов по медицинским, психофизиологическим и физическим данным на специальности: 050301 «Юриспруденция», 050303 «Правоохранительная деятельность», 050304 «Таможенное дело». Кандидаты должны обладать необходимыми личными, моральными и профессиональными качествами, состоянием здоровья и физическим развитием. Прием кандидатов для поступления на обучение реализуется в три шага: на первом шаге проводится отбор кандидатов на обучение по медицинским и психофизиологическим данным и физической подготовке; на втором шаге проводится собеседование на знание основ права; на третьем шаге мандатная комиссия на конкурсной основе проводит зачисление кандидатов на учебу, учитывая данные по медицинским и психофизиологическим показателям, физической подготовке.

Физическая подготовка, являющаяся частью системы физического воспитания, является одной из главных предметов специальной подготовки и неразрывным сегментом обучения и воспитания слушателей. Принцип неотъемлемой связи учебной дисциплины «физическая подготовка» в Академии финансовой полиции с практикой будущей специальности более точно осуществляется в ППФП. Хотя данный принцип охватывает всю систему физического воспитания, конкретно в ППФП он находит свое особое

выражение, так как это ход формирования физических качеств и развития двигательных навыков, от которых прямо, либо косвенно имеет зависимость профессиональная дееспособность будущих специалистов.

В современный период одним из главных факторов, который влияет на обоснование всего процесса профессиональной направленности физической подготовки в Академии финансовой полиции, становится соматическое и психическое здоровье абитуриентов, формирующееся до поступления в учебное заведение. Отрицательные тенденции, которые связаны с состоянием здоровья молодежи, ставят преподавателям физической подготовки действующие задачи улучшения здоровья и физического развития слушателей Академии финансовой полиции, основания личностно-ориентированных программ обучения, уравнивающих отрицательные эмоциональные реакции и увеличивающих уровень психической и физической готовности выпускников вузов к трудовой деятельности. Данным проблемам были посвящены работы многих авторов [85], [86], [88].

В современный период наблюдается небольшая степень методической подготовленности преподавателей кафедр физической подготовки, что отрицательно сказывается на увеличении степени физической тренированности и функциональной дееспособности слушателей высших учебных заведений правоохранительных органов. Помимо этого, наблюдаются также низко выраженный военно-прикладной характер содержания физической подготовки, слабая степень развития физических и морально-психологических качеств, а также несовершенство руководящих документов.

В работах подчеркивается недостаточная доказательность нормативов по физической подготовке для слушателей разных категорий и слабовыраженная специальная направленность в формировании профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Содержание занятий по физической подготовке, а также нормативы выполнения разных физических упражнений у специалистов Министерства

внутренних дел (далее – МВД) и финансовой полиции идентичны, в то же время как профессиональный труд финансового полицейского, оперативного работника МВД, сотрудника специального отряда быстрого реагирования (далее – СОБР) сильно различаются по проявлению ими двигательной активности.

Анализ учебной деятельности слушателей говорит о том, что некоторая динамика физической подготовленности характерна для каждого из них в пределах одного года. Самые низкие результаты выявляются у слушателей после отпусков, в начале каждого семестра обучения. Очень сильно снижаются результаты при выполнении упражнений, которые характеризуют общую выносливость, немного меньше выражено уменьшение при выполнении упражнений, которые характеризуют силовую выносливость и развивают силу, а результаты в беге на короткие дистанции, обычно, восстанавливаются почти через несколько тренировок [88].

Именно общая выносливость требует для своего развития и поддержания наибольшее количество времени и наибольшей регулярности в выполнении физических тренировок [89], [90].

Степень теоретической и методической грамотности слушателей-выпускников учебных заведений тоже нужно улучшать. Причины такого неутешительного положения в одинаковой степени имеют отношение, как к обучающимся, так и к преподавателям. До той поры пока знания, полученные в сфере физической культуры и спорта, и методические навыки не преобразуются в убеждения и необходимость ведения здорового образа жизни, и у каждого сотрудника не сформируется привычка к самостоятельным физическим тренировкам, перечисленные недостатки будут в той или другой степени выявляться снова и снова [88]. Поэтому исследование побуждения слушателей к занятиям физической подготовкой и ее поощрение разными средствами в ходе их ежедневной деятельности является важной и неотъемлемой частью образовательного процесса [91].

Физическая подготовленность слушателей Академии финансовой

полицейской в период обучения в вузе значительно меняется. Проведенное исследование дает возможность сделать вывод о том, что учебные программы и методики по дисциплине «Физическая культура», которые есть в наличии в Академии, совсем не совершенны и имеют следующие несоответствия:

- между низкой степенью до вузовской подготовки абитуриентов, их пониженной физической готовностью к учебе в Академии финансовой полиции и повышенными требованиями к качественным показателям профессиональной подготовленности выпускников Академии к будущей деятельности;

- между практической потребностью развития и усовершенствования профессиональной подготовленности выпускников Академии финансовой полиции к трудовой деятельности и отсутствием созданного научно-методического комплекса повышения их профессиональной подготовленности способами физической подготовки, в частности на старших курсах, учитывающего требования, которые предъявляются к слушателям определенных специальностей, получаемой ими в Академии.

В этой связи появляется большая потребность рассмотрения будущей трудовой деятельности слушателей Академии финансовой полиции с точки зрения превалирования в ней умственной составляющей и принятия мер по усовершенствованию содержания и методики их физической подготовки, учитывая вышеизложенную специфику.

Как подчеркивает О.П. Головченко, «существует период, отличающийся по особенностям двигательной активности. Один из них охватывает возрастной интервал 18–29 лет. В этом периоде (молодой возраст) человек сохраняет высокий уровень тренируемости двигательной функции, особенно ее силовых проявлений и работоспособности. Характер физической активности человека этого возраста во многом определяется особенностями его учебной и производственной деятельности. Поэтому в этот период возраста значительное место должна занимать профессионально-

прикладная физическая подготовка.

Для людей молодого возраста наиболее существенным элементом физического воспитания является дальнейшее повышение уровня физической культуры, углубление знаний о физической тренировке, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями – как со спортивной, так и с оздоровительной направленностью. Развитие силы и выносливости, овладение умениями и навыками оперативного мышления в сложных игровых ситуациях – основные направления спортивной подготовки и физкультурных знаний в этот период» [92, с.111].

Изучение специальной литературы дает возможность отметить, что разные виды труда условно делятся на три категории:

- мышечный (мускульный) или физический труд;
- сенсорный труд (работа водителя, машиниста и др.), в первую очередь связанный с деятельностью органов чувств;
- интеллектуальный или умственный труд [93].

Условность данного разделения предопределена **двумя причинами.**

1. Физический труд постоянно сопровождается некоторой умственной активностью. К примеру, уровень загруженности умственной деятельностью при мытье полов и протирании пыли составляет 9%, во время работы на строгальном станке – 15%, при работе на токарном станке – 50%, во время управления автомашиной на спокойных дорогах – 35%, в большом городе – 59%, при печатании на компьютере – 73%, во время чтения – 100%.

2. Любой профессиональный физический и в особенности умственный труд сопровождается некоторым нервно-психическим и эмоциональным напряжением. Уровень данного напряжения и вегетативные сдвиги в организме, которые сопровождают его, имеют зависимость от мотивации труда и неопределенности окружающей среды, в которой данный труд осуществляется. К примеру, у операторов, которые трудятся в режиме ожидания, напряженность наблюдения увеличивается с повышением

временной неопределенности в предоставлении информации.

Интеллектуальный труд с точки зрения физиологии различается огромным напряжением мозга, вызванным концентрацией внимания на узком круге явлений, либо объектов. В силу этого возбудительные процессы в центральной нервной системе (ЦНС) сосредоточены в определенно небольшой части нервных центров, что вызывает их скорое утомление. В связи с этим особенностями умственного труда считают большое напряжение ЦНС и органов чувств при ограниченной двигательной активности.

Мозг, выполняющий определенную деятельность, потребляет намного больше кислорода, чем остальные части тела. Составляя 2-3% от общей массы тела, мозговая ткань в состоянии покоя, поглощает до 20% кислорода, который потребляется всем организмом. Наблюдения над человеком, который прорабатывает трудную книгу, показывают, что при прочтении начальных 8 страниц выделение им углекислого газа увеличилось на 12 % в сравнении с состоянием покоя, после 16 страниц – на 20 %, а после 32 – на 35 %.

Обмен веществ и энергии мозга при покое составляет около 35 калорий в минуту или всего 3% от общего обмена в организме. Увеличение интенсивности умственной деятельности сопровождается увеличением расхода энергии [93, с. 41].

Воздействие умственной деятельности на организм состоит из прямого воздействия в конце рабочего дня (острое влияние) и на аккумулирующуюся годами (хроническое влияние).

Острое влияние проявляется в следующем:

- связанное с меньшей двигательной активностью понижение импульсации от мышц в ЦНС понижает ее тонус и ведет к росту тормозных процессов в коре головного мозга;
- намного уменьшается тонус мышц всего тела;
- слабеет функция внутренних органов, становятся слабыми обменные

процессы.

Эти негативные процессы вызваны, главным образом, уменьшением двигательной активности и могут быть устранены после завершения работы [94, с. 9].

Систематически не устраняемое долгое воздействие профессионального умственного труда на организм может вызвать ухудшение состояния здоровья. Интеллектуальная область деятельности мозга человека как самое молодое образование в первую очередь «дает сбой» при появлении. Тем самым, умственная производительность и вытекающая из нее физическая (теоретическая, техническая, технологическая) подготовленность слушателей как к учебе в Академии, так и к дальнейшей трудовой деятельности как сотрудника финансовой полиции занимают одно из главных мест в их собственной профессиональной готовности [95].

Вопросы поддержания большой производительности (работоспособности) организма является одной из главных проблем целого ряда областей науки. Намного полно она разработана в физиологии труда, физиологии спорта и военной физиологии. Данная проблема объединяет очень сложную и разнообразную систему явлений, формируется не только физиологическими, но и психологическими, и социальными причинами [96]; [97]. Для специалистов интересным является ход адаптации организма к стрессовым воздействиям в аспекте физической, умственной и иных компонентов трудоспособности организма человека, так как механизм развертывания адаптационных процессов для разных функций во многом универсален [98].

Вопросы адаптации к физическим нагрузкам, или «тренированности», с давних пор обращала на себя внимание исследователей. Ее актуальность (в понятие «тренированности») заключена в раскрытии механизмов, из-за которых нетренированный организм формируется в тренированный. Другими словами, механизмов, которые лежат в основе образования позитивных сторон адаптации, которые обеспечивают тренированному

организму приоритеты перед нетренированным, и негативных сторон, составляющих так называемую «цену» адаптации [99].

Приоритеты тренированного организма очень хорошо изучены и отличается *тремя основными чертами*:

1) тренированный организм имеет возможность выполнять мышечную работу такой длительности или интенсивности, которую не может нетренированный;

2) тренированный организм отличается наиболее экономной деятельностью физиологических систем в покое и при средних физических нагрузках и возможностью достигать при наибольших нагрузках такой высокой степени деятельности этих систем, которая недостижима для нетренированного человека;

3) у тренированного организма увеличивается устойчивость к повреждающим воздействиям и негативным факторам [99], [100].

Перечисленная совокупность процессов регулярно появляется в ответ на нагрузку в любом организме, но, их процесс в нетренированном организме будет различаться от процесса в организме тренированном. Говорится о первой стадии, на которой в ответ на физическую нагрузку появляется сильное, чрезмерное по своему распространению (иррадирующее) возбуждение корковых, подкорковых и нижележащих нервных центров, чему соответствует генерализованная, с мобилизацией «излишних» мышц, но не совсем координированная двигательная реакция.

*Вторая*, переходящая, стадия длительной адаптации к физическим нагрузкам определена тем, что появляющаяся в ходе тренировки активация синтеза нуклеиновых кислот и белков, обусловленная гуморальными и иными факторами, ведет к избирательному росту некоторых структур в клетках органов функциональной системы и тем самым «расширяет» звенья, лимитирующие интенсивность и продолжительность двигательной реакции на этапе срочной адаптации. Тем самым, происходит развитие разветвленного структурного следа, который приводит к увеличению

мощности специфической системы, ответственной за адаптацию организма к физической и другим нагрузкам.

*Третья стадия* периода адаптации – стадия устойчивой адаптации – отличается завершением развития системного структурного «следа». Характерные черты данной структурной основы адаптации в том, что черты структурного «следа» играют главенствующую роль не только в адаптации организма к физическим нагрузкам, но и в увеличении его устойчивости к эмоциональным, умственным нагрузкам и иным повреждающим факторам, т.е. являются базой для применения тренированности как средства увеличения всех видов работоспособности [101], [102], [103].

*Интеллектуальная деятельность* различается от *труда физического* увеличенными требованиями к психической резистентностью к продолжительному нервному напряжению, возможностью перерабатывать огромный поток разной информации. После занятий физической деятельностью мышечное утомление является нормальным физиологическим состоянием, которое было выработано в процессе эволюции как биологическая адаптация, предохраняющая организм от перегрузки. Умственная же деятельность – достижение природы на более высших этапах ее формирования, и организм человека еще не успел естественно приспособиться к ней. Эволюция еще не выработала реакции, которые надежно предохраняют центральную нервную систему от перенапряжения. В связи с этим наступление умственного (нервного) утомления в отличие от физического (мышечного) не ведет к автоматической остановке работы, а только вызывает перевозбуждение, невротические сдвиги, которые, накапливаясь и углубляясь, ведут к заболеванию человека [104].

По показателям Всемирной организации здравоохранения, за последние 70 лет неврозы увеличились более чем в 25 раз. Смертность мужчин от ишемической болезни сердца в возрасте 30-40 лет выросла на 60 %. Сильно подвержены данным заболеваниям люди, которые заняты

напряженной умственной деятельностью с эмоциональными нагрузками. Именно к данному ряду людей относятся специалисты финансовой полиции.

Текущее обстоятельство уже само по себе вызывает тревогу за здоровье человека. Тут же нужно подчеркнуть, что условия учебы в Академии финансовой полиции и условия жизнедеятельности требуют потребность образования повышенной устойчивости как к умственному и психическому, так и к физическому напряжению. Ясно, что огромный смысл в решении задач развития специфической производительности должно принадлежать физическим упражнениям.

Физическая подготовка - педагогический процесс, который направлен на усовершенствование структуры двигательных способностей, другими словами, развитие двигательных (физических) качеств.

Каждая составляющая двигательных качеств гарантирует не только некоторый спектр возможностей (двигательных), но и вызывает усовершенствование иных связанных с ним качеств. То есть, физическая подготовка – это процесс, который приводит не только к увеличению физической трудоспособности, а через нее – к развитию готовности, но и процесс, который создает предпосылки развития других видов готовности.

Физическая подготовка в Академии финансовой полиции – особо организованный педагогический ход формирования физических возможностей и двигательных навыков, который направлен на усовершенствование профессионального мастерства будущих работников правоохранительных органов.

Как учебный предмет она обеспечивает профилированную физическую и умственную подготовку, является одним из способов развития всесторонне сформированной личности, фактором укрепления здоровья, улучшения физического и психофизиологического состояния слушателей в ходе профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов Республики Казахстан.

Профессионалы хорошо знают о существовании взаимосвязей между умственным и физическим трудом. В педагогике данный фактор отразился в формулировке таких принципов, как сочетание интеллектуальной и физической деятельности, переключение с одного вида труда на другой.

Как уже было отмечено, одна из главных проблем физической подготовки в Академии финансовой полиции связана с уменьшением коэффициентов физической подготовленности слушателей на завершающем этапе учебы. Причинами этого одни считают организационно-методические недостатки физической подготовки, а другие – дискретность учебного процесса в вузе, а также неравномерное распределение программного материала в годичном учебном процессе и несовершенство методики оценивания слушателей. При том, они подчеркивают наличие существенных потенциальных способностей у обучающихся по физическому усовершенствованию в связи с имеющимся у них свободным временем на завершающем этапе учебы [105], [106], [107].

У значительного большинства слушателей на старших курсах специалисты отмечают уменьшение степени развития двигательных способностей [108]. В ходе исследования причин такого уменьшения авторы заключают, что после прекращения плановых учебных занятий на старших курсах военнослужащие мало времени уделяют самостоятельным занятиям физическими упражнениями, что может говорить об отсутствии у многих слушателей необходимости в физическом усовершенствовании [109], [110], [111], [112].

Резкая перемена двигательного режима молодых сотрудников после завершения обучения в Академии финансовой полиции негативно влияет не только на уровень их физической и функциональной готовности, но и может привести к появлению и обострению разных заболеваний. Заключение ряда работ говорит о том, что бывшие спортсмены, которые продолжают постоянные занятия физическими упражнениями после «ухода» из спорта, намного меньше подвержены заболеваниям, в первую очередь сердечно-

сосудистым, в отличие от тех, кто резко прекратил свою физическую активность.

Принципиальной базой разделения онтогенеза локомоций на этапы служат вполне выразительные перемены характера формирования локомоторных систем в начале третьего тысячелетия летоисчисления.

Согласно мнению автора, биологический смысл первого этапа заключен в генерировании организмом возможностей, нужных для активной деятельности в среде. На втором этапе выполняется постепенное приведение биомеханических систем согласно реальным требованиям среды и меняющимся внутренними условиями организма.

Совпадение начала второго этапа онтогенеза систем моторики с завершающим периодом учебы в Академии финансовой полиции и периодом начала трудовой деятельности является, с нашей точки зрения, одной из объективных факторов уменьшения степени физической подготовленности у выпускников военных учебных заведений и молодых специалистов. При том итоги процесса формирования на каждом этапе онтогенеза не являются фатально зависимыми и обусловлены характером физической активности. Скорость генерализированного уменьшения моторного потенциала на втором этапе онтогенеза моторики может быть в значительной степени снижена благодаря систематическим занятиям [113].

Тем самым, большое значение в период завершения первого этапа онтогенеза, по нашему мнению, должно придаваться развитию у слушателей необходимости в занятиях физическими упражнениями, которая способствует поддержанию высокой физической активности личности на продолжении как можно более долгого периода ее индивидуальной эволюции.

В свою очередь, формирование физического потенциала является фактором для результативной реализации человеком своих задатков и возможностей с учетом личностных мотиваций и социальных нужд.

## **1.2 Направленность физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции как специфическая черта профессионального образования**

*Образование* – это процесс движения от целей к итогу, проходящий в рамках некоторой учебно-воспитательной системы, отличающийся своими составляющими. Под образованием понимается единый процесс интеллектуального, духовного и физического формирования личности, процесс социализации, сознательно направленный на определенные идеальные образы, на исторически закрепленные в общественном сознании социальные образцы (к примеру, спартанские воины, добродетельные христиане, энергичные предприниматели, гармонично сформированные личности). В данном понятии образование представляется как неотделимая часть жизни всех обществ и всех без исключения индивидов. Поэтому оно существует, в первую очередь, общественное явление, являющееся целенаправленным процессом воспитания, обучения и развития в интересах человека, социума и страны [114].

*Профессиональное образование* будущих специалистов финансовой полиции – это процедура субъективной и субъектно-субъектной взаимной связи педагогов со студентами. В ходе учебы отношения субъектно-объектные могут и должны перетекать в отношения субъектно-субъектные, когда слушатель является полноправной стороной педагогического взаимодействия.

*Обучение* – самое главное и надежное средство получения систематического образования. Показывая все значительные признаки педагогического процесса (двусторонность, ориентированность на гармоничное формирование личности, целостность содержательной и процессуальной сторон), обучение в тот же момент обладает и специфическими качественными отличиями.

Будучи сложным и разносторонним особо организуемым процессом

отражения в сознании слушателей реальной действительности, *обучение* есть не что иное, как особый процесс познания, который управляется педагогом. Конкретно направляющая роль педагога гарантирует полноценное усвоение учащимися знаний, умений и навыков, формирование их компетенций умственных сил и творческих возможностей.

*Познавательная деятельность* - это целостность чувственного восприятия, теоретического мышления и практических действий. В ходе обучения познание обретает конкретное оформление в специфичной, присущей лишь человеку учебно-познавательной деятельности, или учении. Обучение не только лишь механическая передача знаний, умений и навыков. Это двустороннее действие, в котором в тесной согласованности находятся педагоги и воспитанники (учащиеся): преподавание и учение. При том преподавание обязано разбираться условно, так как преподаватель не может быть ограничен только изложением знаний - он формирует и воспитывает, т.е. выполняет единую педагогическую деятельность [115].

*Учение* является целенаправленным процессом приобретения обучающимся субъектом некоторых знаний, умений, навыков и возможностей познавательной деятельности, осуществляемым в период прямого и опосредованного познания действительности.

*Учение* как особый вид деятельности обладает своей структурой, закономерностью развития и функционирования. Возможность ее выполнения вызвана способностью человека, контролировать свою деятельность согласно поставленной цели.

*Целью обучения* являются познание, сбор и переработка информации об окружающем среде, которые в конечном результате выражаются в знаниях, умениях и навыках, системе отношений и общем развитии.

Важнейшей составляющей обучения являются *мотивы*, т.е. те *побуждения*, которыми руководствуется учащийся, реализуя те или другие учебные действия или учебную деятельность в общем. И чтобы обучение появилось, в учебных обстоятельствах должны быть мотивы, которые

движут студента к познавательной цели – к овладению некоторыми знаниями и умениями. К обучению учащегося стимулируют не один, а несколько мотивов разного свойства, каждый из которых выделяется не отдельно, а вместе с другими. Обучение, тем самым, обладает полимотивированным характером [116].

*Преподавание* – это действие по формированию, контролю и корректировке обучения и руководству индивидуальной работой слушателей.

*Воспитание* имеет широкое понятие, рассматривается как процесс усвоения и активного воспроизводства субъектами социального опыта, охватывающего их широкое, разностороннее взаимодействие между собой, с общественной средой и окружающей природой. В специализированном понятии воспитание — это процесс развития основных качеств личности, либо отдельных ее особенностей согласно поставленным целям и задачам. Воспитание распространяется на деятельность военных педагогов, которые осуществляют педагогическое влияние на ум, чувства и волю слушателей, активно реагирующих на данные влияния под воздействием своих нужд, мотивов, жизненного и служебного опыта, убеждений и иных причин. Обучение и воспитание – это целостный процесс.

Следующей составляющей образовательного процесса является *развитие*. Целью обучения является гармоничное развитие всех сил и возможностей человека.

В 1937 году в Ученых записках Ленинградского государственного университета был издан труд А.А. Ухтомского «Физиологический покой и лабильность как биологические факторы» [117]. Она содержит главные методологические положения, с одной стороны, развивающие представления о физиологических основах биологической активности живых существ, а с другой, – дающие возможность естественнонаучного подтверждения положения готовности (в том числе и физической) к разным действиям.

Так, к примеру, А.А. Ухтомский утверждал, что «такого состояния

покоя, как нуль активности, в физиологии нет, и потому с самого начала и принципиально биологическая мысль допускает вопрос о степенях физиологической активности». Вызывает интерес его оценивание такого явления, как физиологическая лабильность: «Физиологическая лабильность – это по преимуществу упругая настойчивость срочного и повторительного возвращения к исходному состоянию» [117, с.347].

По нашему мнению, текущее положение (если его толковать в самом обширном понятии) может служить физиологическим доказательством гипотезы В.Л. Марищука о существовании естественного «филогенетического диапазона», в котором обычно должен иметь место уровень физического состояния человека для обеспечения его ежедневной жизнедеятельности [118].

Работы Д.Н. Узнадзе «Экспериментальные основы психологии установки», «Основные положения теории установки» (1961 г.) содержат все ключевые положения учения автора об установках. К более главному положению, которое расширят научные взгляды о подготовленности человека к деятельности, можно отнести суждения знаменитого грузинского психолога об установках как о целостности (не только физиологическом, но и психологическом) положении личности (субъекта), которая выражает собой подготовленность к некоторой активности, появление которой обусловлено наличием у человека соответствующей необходимости и наличия объективной ситуации удовлетворения этой необходимости [119].

С начала 60-х годов XX в., в педагогике разрабатываются разные подходы к формированию развивающего обучения. Л.В. Занков аргументировал совокупность принципов формирования мышления в ходе обучения: повышение удельного веса теоретического материала, учеба в быстром темпе и на повышенной степени трудности, обеспечение осознания учащимися итогов процесса учения [120]. Е.С. Полат в соавторстве разработаны педагогические технологии в сфере образования [121].

Согласно тенденциям формирования мировой педагогики важной

характерностью юридического образования является переход от образовательной концепции приобретения знаний, умений и навыков, нужных для деятельности в стандартных условиях, к концепциям развивающего и компетентностного подхода к образованию.

*Развивающее образование* предполагает достижение такого уровня профессиональной компетентности сотрудника финансовой полиции (уровня профессиональной подготовки), позволит ему результативно действовать в любых условиях, гарантирует преимущественное развитие интеллекта обучаемых (умственная готовность) на основе синтеза принципов фундаментальности, профессиональной направленности и актуализации творческих возможностей. Развитие индивидуальных компетенций сотрудника в ходе обучения и воспитания является главным условием для его профессиональной самореализации.

Учитывая это, значительно расширяются представления об объекте профессиональной педагогики, который в данный период большинством авторов определяется как педагогические закономерности влияния на слушателей с целью их обучения, воспитания и развития. Итог образовательного процесса может оцениваться напрямую на педагогическом уровне в форме качественно и количественно оцениваемых знаний, умений и навыков, творческих и поведенческих компетенций (духовная и психическая готовности), которые усваивает учащийся в ходе получения образования соответствующей степени и профиля.

В конце 80-х годов прошедшего столетия началась разработка квалификационных характеристик нового поколения, внедренных в высшую школу. К их преимуществам нужно отнести:

- отражение единой совокупности профессионально важных качеств у сотрудника;
- опору на системно-деятельностный аспект и педагогическую прогностику;
- направленность на диагностику и системность требований.

Анализ педагогической науки последних лет показал, что сущность и другие составляющие учебно-воспитательной системы определяют модельные черты специалиста как научную базу образования профессиональной подготовленности выпускников Академии финансовой полиции к будущей трудовой деятельности.

Высшее учебное заведение с помощью ориентированной организации учебного процесса, выбора способов и методов обучения с соблюдением требуемых мер безопасности создает для слушателей условия, которые необходимы для освоения военных, профессиональных, образовательных программ по установленным для Академии финансовой полиции специальностям. Учебная деятельность является главным компонентом образовательной работы Академии. Она включает в себя упорядочивание и проведение всех форм учебных занятий, текущего и итогового регулирования успеваемости и качества подготовленности слушателей, а также государственную конечную аттестацию выпускников.

Научная постановка учебного процесса рассчитывает следование принципам улучшения учебной информации и системности образования, которые заложены в основу рационального расположения учебных дисциплин учебного плана, их обоюдного согласования, научно аргументированного составления расписания. Но некоторые объективные и субъективные причины (огромное количество преподаваемых предметов, дефицит специальных аудиторных помещений, недостаточная информация о специфике учебных программ разных предметов и т.п.) не позволяют судить о том, что расписание занятий может составлять наилучшим для учебы образом.

Подготовленность учащегося к некоторому виду учебно-познавательной деятельности нужно разбирать как личную подготовленность к занятию, которая напрямую вытекает из известного понятия личной профессиональной готовности слушателя Академии - будущего выпускника. Нужно рассматривать обучение слушателя как реализацию им учебно-

профессиональной задачи на текущем этапе профессиональной деятельности. Но системообразующим обстоятельством в понятии «личная подготовленность» сотрудника к трудовой деятельности является его физическая подготовленность, а это приобретенные слушателем знания (теоретическая подготовленность), умения (техническая подготовленность) вместе с развитием профессионально важных двигательных навыков (технологическая подготовленность). Иными словами, физическая подготовленность слушателя образовательного учреждения будет главным фактором в освоении им специальности в период обучения в Академии финансовой полиции.

Тем самым, под представлением «физическая подготовленность» подразумевается единое (физиологическое и психологическое), резистентное, доминантное состояние личности (субъекта) сотрудника, отражающее подготовленность к некоторой активности, появление которой обусловлено наличием у человека-воина соответствующей необходимости и способности реализации актуализации данной необходимости.

Любая процедура обучения реализуется при помощи метода подъема от простого к сложному. При том на каждом периоде обучения нужно определять степень усвоения учащимися учебной программы, прежде чем станет возможным переход к следующему периоду (теме учебной дисциплины). В дальнейшем учащемуся предоставляются учебные задания, определенным образом связанные с будущей трудовой деятельностью, но могут быть упрощены или неполны согласно задачам текущего периода обучения. Задания предоставляются последовательно так, чтобы учащийся осваивал навык оперирования с информационной моделью системы (которой может являться и сама реальная система). Такое отношение к обучению как процессу в полной мере соответствует диалектике появления, усовершенствования и фиксирования навыков в деятельности человека. Значит, обучение как процесс и его итог могут оцениваться только на последовательно меняющихся циклах, в каждом из которых учащемуся

предоставляются одинаковые задания.

Чтобы к выпуску физическая подготовленность будущих сотрудников финансовой полиции достигла некоторого, заданного квалификационного требованиями уровня, на каждом учебном занятии она обязана получать некоторое позитивное «приращение» к уже достигнутому уровню профессиональной подготовленности. Размер данного «приращения» обуславливается эффективностью учебных занятий. В свою очередь, физическая подготовленность учащегося к обучению, как, и его личная боевая подготовленность в общем, оказывает некоторое действие на вышеуказанную результативность.

Для результативного поддержания этого переменного компонента профессиональной подготовленности слушателя к обучению в некоторых рамках многие авторы предлагают применять *профессионально-прикладную физическую подготовку* (ППФП).

Профессионально-прикладная физическая подготовка - это педагогическая ориентированная процедура обеспечения особой физической подготовки слушателей к некоторой профессиональной деятельности. Это процесс обучения, который реализует формирование прикладных умений и навыков, нужных военнослужащему, исходя из его учебно-профессиональной и трудовой деятельности. Известно, что эффективность профессионального труда значительно обуславливается, помимо прочего, от уровня физической готовности, которая приобретается предварительно путем систематических занятий физическими упражнениями, соответствующими в некотором отношении требованиям, которые предъявляются к морфофункциональным способностям организма сотрудника, его возраста и пола, а также условий учебно-профессиональной и профессиональной деятельности [53].

Трудоспособность будущих сотрудников финансовой полиции, степень их профессиональной подготовленности и надежность трудовой деятельности в существенной степени определяются степенью их

физической подготовленности к будущей трудовой деятельности.

Физическая деятельность сама по себе является результативным способом усовершенствования профессионально важных качеств, что подтверждено трудами В.Г. Стрельца [122] и других, но в данной ситуации степень развития профессионально важных качеств будет всегда меньше необходимости профессиональной деятельности слушателей. Поэтому для увеличения результативности профессионального обучения нужно повышенное развитие профессионально необходимых качеств и в первую очередь физических.

С другой стороны, чтобы достичь необходимую профессиональную подготовленность военнослужащие вместе с некоторым уровнем формирования физических качеств и двигательных навыков должны иметь и некоторый уровень развития психомоторных и психофизиологических данных.

Нужно также подчеркнуть, что вместе с результативностью профессиональной деятельности с вышеуказанными данными связана с результативностью производственной деятельности.

Известно, что люди с разным типом нервной деятельности, различной степенью физической и особой подготовленности по-разному переносят рабочие нагрузки, которые возникают в процессе определенных видов профессионального труда, а значит, они обладают неодинаковой потребностью в отдыхе. Поэтому усовершенствование соответствующих качеств с помощью целенаправленной тренировки должно быть проведено с учетом личных особенностей. Естественно, что от самих личностей тоже нужны разные усилия и время для усвоения некоторых разделов профессионально-прикладной физической подготовленности к избранной специальности. А это еще раз отмечает потребность для некоторой части из них подбора форм и средств для собственной дополнительной работы над увеличением общей физической готовности и качественного усвоения всех разделов профессионально-прикладной физической подготовки.

Нужно подчеркнуть, что усовершенствование некоторых профессионально нужных психических и физических качеств в некоторой степени происходит и в процессе профессионального обучения и напрямую в ходе трудовой деятельности. Но целесообразность предварительной ППФП обосновывается большой резистентностью тренированных людей к разным рабочим нагрузкам, наиболее коротким срокам усвоения новых профессиональных навыков и т.д.

Как подчеркивает В.Л. Марищук, исследование профессиональной деятельности представителей разных специальностей показывает, что ее благополучность во многом обуславливается уровнем развития двигательных и психических качеств человека [118]. Это подразумевает возможность отбора лиц с более высокой степенью развития важных для определенной специальности качеств. И.Д. Карцев с соавторами говорит, что не всегда здоровые молодые люди в равной мере благополучно осваивают одну и ту же профессию [123]. Успешное ее усвоение имеет возможность только при существовании соответствия некоторых психофизиологических качеств человека особым требованиям, которые предъявляются производственным процессом только к данным профессионально важным качествам.

Средства физической культуры в ходе ППФП могут активно влиять на усовершенствование некоторых функций не только тут же, но и с существенно отдаленным результатом, гарантируя долгую и качественную работу слушателей.

Опытным путем доказана результативность формирования волевых качеств при помощи особо подобранных эмоциогенных упражнений разных по психологическому содержанию видов спорта. Проведенный анализ показал, что разные виды физических упражнений и спорта формируют разные способности для воспитания у слушателей волевых качеств. Известно, что более смело и инициативно при встрече с особыми трудностями (опасности, риски, необходимость принятия оперативных решений и т.д.) поступают представители тех видов спорта (спортивные

игры, единоборства и т.д.), которые характеризуются быстрой сменой обстановки, наличием опасных ситуаций, продолжительными и интенсивными физическими нагрузками.

Опираясь на положение К.К. Платонова о том, что любой навык, при тренировке, развивает качества, на которых он основывается, и любое качество есть в виде тех или других навыков, можно предположить, что с помощью развития прочности психики человека достигается образование не распадающихся в экстремальных стрессовых ситуациях знаний, умений, навыков [124].

Приспособление к трудностям и опасностям одно из результативных путей решения задач ППФП по развитию у слушателей психологической устойчивости. Одна из ключевых задач - это психологическая готовность к реализации профессиональных действий в экстремальной ситуации.

Работа в отдаленных северных, южных, горных и других местностях государства связана, обычно, с некоторыми трудностями, требующими от сотрудников дополнительных прикладных знаний, умений и навыков, психофизических и особых качеств. В связи с этим много вопросов может быть в существенной части решено в ходе ППФП слушателей.

В процессе психофизиологической подготовки к трудовой деятельности в перечисленных регионах могут быть применены вполне определенные виды спорта и физические упражнения, избирательно или преимущественно избирательно создающиеся и развивающие нужные прикладные знания, умения, навыки, физические и особые качества.

Авторы М.Ф. Гриненко и Г.Г. Саноян предложили разделять факторы, влияющие на профессиональную трудоспособность, на «адаптируемые» и «неадаптируемые» [125], [126]. К адаптируемым факторам организм трудящегося человека может в некоторых границах адаптироваться при помощи мобилизации средств для подавления их негативного влияния. Наблюдаемое при этом уменьшение трудоспособности можно восстановить простыми психофизиологическими средствами рационального режима труда

и отдыха (перерывы для активного и пассивного отдыха, физкультурно-гигиенические мероприятия и т.д.). Неадаптируемые факторы вызывают в организме трудящегося необратимые процессы, уменьшая не только трудоспособность, но и резистентность организма разным заболеваниям, а также уменьшая длительность жизни человека. Как адаптируемые, так и неадаптируемые факторы могут являться причиной профессиональных заболеваний, в этой связи их нельзя не учитывать при программировании ППФП [127].

Еще одним из более подходящих способов применения средств физической подготовки для ППФП будущих сотрудников финансовой полиции к реализации профессиональной задачи и объяснения воздействия предыдущей деятельности на последующую является перенос подготовленности, который обширно применяется в теории и практике физического воспитания и физической подготовки для научного аргументирования воздействия разных средств на трудоспособность спортсменов и военных специалистов.

Задача этого переноса, с позиции некоторых авторов, заключается в том, чтобы повысить диапазон функциональных способностей организма, увеличить арсенал его двигательной координации, а также создать эффективное приспособление организма к сложным факторам деятельности [128].

Разработка ППФП прочно связана с глубоким изучением физиологической базы приспособления человека к труду. Они являются главными.

Исследования А.А. Болотникова свидетельствуют о том, что есть *два принципиальных направления* применения эффекта переноса отдельных сторон физической подготовки на трудовую деятельность, которые могут рассматриваться с позиции оценки способностей подбора рациональных средств физической подготовки [129]. С другой стороны, особо ориентированная физическая подготовка содействует формированию

профессионально важных физических и психических качеств и навыков. В итоге физической подготовки слушателей к особым условиям деятельности понижается рост числа профессиональных заболеваний.

*Обучение* - процесс двойственный. Главные противоречия обучения в вузах финансовой полиции - это противоречия между требованиями правоохранительной деятельности и действительным уровнем личной трудовой готовности специалистов финансовой полиции; между постоянным усложнением, повышением объема знаний, умений, навыков и сокращением, а то и ограничением времени на их освоение; между увеличивающимися требованиями к профессиональной подготовленности офицеров и явными ухудшениями качественных параметрами поступающих в Академию финансовой полиции; между увеличивающимися требованиями к уровню физической готовности слушателей к трудовой деятельности и ограничением времени, которое отводится на усовершенствование физической подготовки, и др.

Отсюда появляются трудности управления образовательной деятельностью, которая является процессом, основанным на совокупности принципов, методов, организационных форм и технологических приемов, способствующему увеличению эффективности обучения и воспитания слушателей Академии финансовой полиции.

Необходимо помнить, что представление деятельности и деятельностного аспекта прочно вошли в психолого-педагогическую доктрину и что именно системно-деятельностный аспект управления физической подготовки как процессом и итогом в Академии финансовой полиции есть тот научно-методологический аппарат в нашем педагогическом анализе.

Физическая подготовленность слушателей, являясь итогом всего периода их обучения в Академии, есть компонент другой системы - «индивидуальная боевая готовность», с свойственными ей чертами и признаками системы. Физическая подготовка как течение и итог

формирования их физической готовности к трудовой деятельности, в то же время, являясь системой, состоит из многих структурных, функциональных компонентов. Текущая система включает все компоненты учебного процесса и отличается присутствием замкнутого цикла, то есть особой кольцевой цепи передачи учебной информации: от преподавателя - к студенту и от студента - к преподавателю.

Доказано, что особо подобранные средства в процессе преподавания дают возможность увеличить процесс приспособления слушателей к условиям трудового обучения в Академии, физическим и умственным нагрузкам [129]. Физическая подготовка содействует увеличению умственной, двигательной и сенсорной подготовленности, реализации нравственного воспитания слушателей, развитию у них командно-организаторских качеств, педагогических знаний, умений и навыков.

Тем самым, физическая подготовка, которая является компонентом всей системы образовательного процесса Академии финансовой полиции, обладает как общими закономерностями, так и частными, то есть специальными.

Ведущим системообразующим обстоятельством является цель физической подготовки, которая формируется на базе требований, предъявляемых к физической готовности слушателей, а они (то есть требования) появляются из специфики профессиональной деятельности сотрудников финансовой полиции и качеств, требующихся им для эффективной реализации учебно-боевых и оперативных задач.

Из этого следует, что цель физической подготовки заключена в создании психической и физической готовности обучающихся к трудовой деятельности. Эта цель реализуется при помощи решения общих и особых задач.

Значимость физической подготовки для поддержания повышенной профессиональной подготовленности всегда прочно связано с характером и методом ведения боевых действий, которые в свою очередь выявляются

боевыми средствами, которые находятся в распоряжении армии и флота. Поэтому результативности физической подготовки, ее особой прикладной ориентированности всегда уделялось особое внимание.

Значительная перемена условий и характера учебно-профессиональной и трудовой деятельности обучающихся воздействовало на еще большее разделение профессиональной деятельности слушателей. Обязательным фактором успешности реализации учебных и профессиональных задач является возможность каждого специалиста к наибольшему применению всей мощи профессиональной техники. Для этого необходима не только отличная технологическая готовность слушателей, но и наиболее повышенная степень развития у них тех профессионально необходимых психофизических качеств и двигательных навыков, соответствующие условиям и характеру их профессиональной деятельности. А это намного больше, чем просто формирование профессиональной готовности слушателей к трудовой деятельности.

В связи с этим в нынешних условиях формирование и усовершенствование профессионально необходимых психофизических качеств, двигательных умений и навыков у обучающихся при помощи применения особых средств и методов физической подготовки обретает первостепенный смысл.

Тем самым, содержание физической подготовки слушателей Академии финансовой полиции состоит в максимально эффективном применении средств, методов и форм физической подготовки с целью создания на базе разной двигательной подготовленности приоритетное развитие у них профессионально необходимых психофизиологических качеств и прикладных двигательных навыков, требуемых для овладения ими воинской специальностью.

Выполнение служебных обязанностей специалистами финансовой полиции сопровождается существенным психоэмоциональным напряжением, появляющимся в условиях ограниченной двигательной активности,

нарушением режима труда и отдыха, продолжающимся статическим напряжением ограниченных мышц (поддержание позы сидя), длительным механическим сдавливанием кровеносных сосудов задней поверхности бедер, доминированием местных локальных движений мышц предплечья и кисти.

Эффективность действий в данных условиях обуславливается уровнем физической и психической готовности, а также развития профессионально необходимых качеств и двигательных навыков. В тот же период исследование литературных источников говорит об отсутствии интереса у многих слушателей к итогам процесса физического усовершенствования, что ведет к резкому упадку достигнутых коэффициентов в уровне физической подготовленности и спортивной тренированности, к отсутствию желания поддерживать физиологически требуемый фон двигательной активности, и в результате – к формированию предпосылок для уменьшения сопротивляемости организма влиянию негативных факторов окружающей среды. Эти неблагоприятные процессы появляются на окончательном этапе обучения (4 курс) и соответствующим образом воздействует на профессиональное формирование молодого специалиста.

Уменьшение мотивации слушателей к занятиям физическими упражнениями и спортом выражается в уменьшении посещаемости внеурочных форм физической подготовки, хотя в условии уменьшения учебных часов на физическую подготовку в вузах, в особенности на старших курсах, внеурочные занятия являются успешным средством физического усовершенствования слушателей.

Физическая подготовка как особый процесс физического усовершенствования слушателей, реализуемый с учетом их профессиональной деятельности, является в то же время сложной социальной системой. Исследование нарушений ее функционирования, которые вызываются сбоями в работе некоторых составляющих и элементов системы, даст возможность глубже исследовать факторы, приводящие к

уменьшению эффективности процесса физического усовершенствования обучающихся.

Анализ любого сложного системного объекта для организации взаимодействия его составляющих реализуется при помощи системного аспекта, реализующего диалектико-материалистические принципы познания. Системный подход дает возможность разбирать исследуемый объект не как совокупность компонентов, а как образование с новыми интегративными признаками. Системный подход дает возможность исследовать внутренние и внешние признаки и связи, определяющие целостность объекта, в котором все составляющие его элементы служат единой цели.

Выдающийся физиолог П.К. Анохин в своем труде рассматривал принципиальные проблемы общей теории систем, которые относятся и к сложным физиологическим системам [131].

Успешность системы физической подготовки в вузе формируется ее структурной организацией факторами функционирования и ее местом в общей иерархии подсистем вышестоящей системы. В специализированной литературе под системой физической подготовки представляется совокупность цели, задач, принципов, а также средств, методов и форм, которые составляют процесс физического усовершенствования слушателей и управление данным процессом, организованных согласно требованиям трудовой деятельности [132], [133].

Нужно отметить, что процесс социализации индивида в условиях Академии финансовой полиции обладает своими особенностями.

**Первый этап** обучения связан с надобностью адаптации слушателей к условиям Академии, формам существования студенческого коллектива, реализации общего развития индивида. Разные виды приспособления обладают своими показателями и своими временными этапами их достижения. Например, работа Л.А. Мусловой показала, что степень полной психофизиологической приспособленности к условиям военного вуза достигается обычно к концу 1 семестра, бытовой - к окончанию 2 семестра,

служебно-функциональной - к окончанию 3 семестра, а дидактическая приспособленность достигается только в 4 семестре [134].

Основной характеристикой первого этапа обучения в Академии финансовой полиции является строгое регламентирование всех сторон жизнедеятельности слушателей. Это находит свое отражение в надобности нахождения на казарменном положении и поддержания жесткого порядка в быту, в строгом соблюдении режима дня с наименьшим количеством личного времени и сокращенным временем для увольнений, в преимуществе коллективных действий, в общевойсковой ориентированности образовательного процесса, в преимуществе двигательного элемента в деятельности, связанного с надобностью участия в полевых занятиях, несением внутренней службы, выполнением хозяйственных работ и т. д.

Тем самым, нужно подчеркнуть, что строгая регламентация жизнедеятельности слушателей на начальном этапе обучения содействует решению задач по приспособлению их к условиям Академии финансовой полиции, по усвоению ими общекультурными знаниями, умениями и навыками.

В действующей практике профессиональной подготовки слушателей Академии финансовой полиции существенное внимание уделяется физической культуре.

Успешность усвоения программы по физической подготовке на 1-4 семестрах обучения в Академии, с точки зрения слушателей, сводится к следующему. Среди причин, стимулирующих к занятиям, первое место приходится на необходимость достижения красоты тела (32 %), второе место на стремление улучшить состояние здоровья и самочувствие (25 %) и только на третье место приходится необходимость увеличения степени общей физической и спортивной подготовленности (19 %). На основании этого можно сделать заключение, что освоение программы по физической подготовке скорее сосредоточено на решении задач по образованию профессионала.

В дальнейшем, в итоге появления противоречия между ориентированностью образовательного процесса в общем и излишней регламентированностью и инерционностью процесса физической подготовки в особенности, успешность применения ее традиционных форм и методов существенно уменьшается.

На окончательном этапе обучения по существу не учитываются особенности профессионального формирования слушателей и специфики будущей профессиональной деятельности выпускников Академии. Ограничивающим фактором является сам аспект организации физической подготовки, негативным моментом которого является неполный учет перспективы физического усовершенствования слушателей, связанной с потребностью формирования необходимости в физических упражнениях, что очень важно для будущей деятельности. В итоге у слушателей преобладает пассивно-созерцательный подход к физической подготовке. При этом не только не осуществляется ее возможности по созданию профессионально значимых качеств, но и происходит деформация процесса становления личности будущих сотрудников.

В данных условиях появляется необходимость пересмотра традиционных аспектов организации физической подготовки на окончательном этапе обучения.

Планирование занятий по физической подготовке в Академии финансовой полиции выполняется согласно учебному плану, определяющему общее время и его распределение по семестрам и неделям обучения для специальностей 050301 «Юриспруденция», 050303 «Правоохранительная деятельность», 050304 «Таможенное дело». В целом на физическую подготовку за четыре года обучения выделено 450 часов. Из них практические занятия: «Курс молодого бойца» – 50 часов; по семестрам: I – 30 часов; II – 40 часов; III – 40 часов; IV – 40 часов; V – 40 часов; VI – 40 часов; VII – 40 часов; СРС – 130 часов

Программа для слушателей 1-4 курсов разработана с применением

модульно-рейтинговой системы обучения. Система обучения обособила 4 модуля физической подготовки: общую физическую подготовку, рукопашный бой, борьбу дзюдо и лыжную подготовку. Эти модули распространяются на все этапы обучения в Академии, за исключением 4 курса, где нет лыжной подготовки. Нужно подчеркнуть, что модуль «Общезначительная подготовка» (50 часов для 1 курса) состоит из общезначительных упражнений, спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол) и упражнений военно-прикладного характера. Контроль выполняется по рейтинговой системе и состоит из текущего и рубежного контроля. В Приложении (А Б) отражены темы занятий, объем часов и коэффициенты оценки текущего и рубежного контроля.

Анализ исследований, в которых отражены вопросы физической подготовки слушателей в учебных заведениях силовых структур, дает возможность отметить следующее.

Авторы Л.А. Вейднер-Дубровин [132], В.А. Плахтиенко [135], Т.С.Купавцев [136] и другие подчеркивают, что физические качества, которые развиваются посредством физической подготовки, содействуют положительному переносу навыков, связанных с осуществлением разных приемов и действий в трудовой деятельности.

О.Н. Войтицкий подчеркивает, что **физическая подготовка** выражается следующими функциями: *образовательной, воспитательной, биологического развития и усовершенствования, оздоровительной, профилактического отдыха и восстановления, развлекательной.* Воздействие всех этих функций оказывает огромное общее положительное влияние на весь организм обучающегося, на его умственную способность, психику и работоспособность [137].

Изучая связь физической готовности с уровнем умственного утомления по психологическим тестам, В.Н. Мещерский заключает о позитивном воздействии физической подготовленности на учебную успеваемость [138].

Исследование литературных источников показывает, что многие

особые вопросы физической подготовки слушателей в специальных высших учебных заведениях давно вызывает интерес исследователей. В тот же период можно заключить, что вопросы, связанные с физической подготовкой слушателей в Академии финансовой полиции, разбиралось не полностью.

Одним из методов изучения успешности процесса физической подготовки является исследование динамики перемены главных физических качеств у слушателей за весь период обучения. С нашей точки зрения, это может быть применено как один из критериев определения успешности соответствующего педагогического процесса.

Установлено, что эффективность многих видов профессионального труда значительно обуславливается, помимо прочего, специальной физической подготовленностью, приобретаемой заблаговременно путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в некотором отношении требованиям, предъявляемым к функциональным способностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями. Эта обусловленность получает научное аргументирование в свете расширяющихся понятий о закономерностях связи разных сторон физического и общего развития личности в течение жизнедеятельности. В особенности, главным значением обладает учет закономерностей взаимовлияния адаптационных эффектов в процессе хронического приспособления к тем или другим видам деятельности, переноса тренированности, взаимосвязи двигательных умений и навыков, которые приобретаются и совершенствуются в ходе тренировки и освоения профессии. Опыт практического применения данных закономерностей стал источником в свое время формирования, как было сказано выше, особого вида физического воспитания — профессионально-прикладной физической подготовки.

Потребность дальнейшего усовершенствования и введения ППФП в процесс образования и область профессионального труда определяется в первую очередь следующими факторами и обстоятельствами.

Время, которое затрачивается на усвоение современных практических профессий, и успехи профессионального мастерства в них продолжают обуславливаться от степени функциональных способностей организма, которые имеют природную основу, от уровня развития физических возможностей личности, разнообразия и абсолютности полученных им двигательных умений и навыков.

Продуктивность достаточно многих разновидностей профессионального труда вопреки прогрессирующего убывания части грубых мышечных напряжений в современном материальном производстве, непосредственно, либо опосредованно продолжает зависеть от физической дееспособности исполнителей трудовых операций, при том не только в области приоритетно физического труда, но и во многих видах трудовой деятельности смешанного (интеллектуально-двигательного) типа. В общем же нормальное физическое состояние, без которого не представляется здоровье и успешное функционирование, остается главнейшим условием устойчиво повышенной эффективности любого профессионального труда.

Остается проблема предотвращения возможных отрицательных воздействий некоторых видов профессионального труда и его условий на физическое состояние работников. Хотя данная проблема решается многими способами улучшений предмета и условий труда, в том числе общественными, научно-техническими и гигиеническими, главную роль среди них играют обстоятельства профессионально-прикладной физической культуры.

Направления общесоциального и научно-технического прогресса не избавляют человека от обязанности постоянно усовершенствовать свои деятельностные возможности, а их формирование из-за естественных причин неразделимо от физического усовершенствования личности.

Как и в любой области, подготовка будущих специалистов финансовой полиции должна выполняться по следующим ключевым направлениям:

- освоение прикладных умений и навыков, являющихся элементами

отдельных видов спорта;

- подчеркнутое воспитание определенных физических и специальных качеств, особо требуемых для высокоэффективного труда в отдельной профессии;

- получение прикладных знаний (знаний и умений использования средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха, учитывая меняющиеся условия труда, быта и возрастных признаков и др.).

Первое направление связано с вопросами обучения движениям, второе связано с воспитанием физических (двигательных) и особых качеств, третье связано с получением прикладных знаний по применению средств физической культуры в режиме труда и отдыха, а также с вопросом подготовки социальных физкультурных кадров для производства. Перечисленные направления обладают достаточно глубокими научно-методическими обоснованиями в советской теории и методике физического воспитания и опубликованы в специальных источниках.

Тем самым, можно сделать вывод о том, что при создании программы физической подготовки слушателей Академии финансовой полиции общие положения профессионально-прикладной физической подготовки, определенные для ряда схожих профессий с помощью проведения социологических анализов, должны быть дополнены более глубокими психофизиологическими изучениями с использованием методик, применяемых в физиологии, психологии, гигиене труда и спортивной тренировке.

На основании вышеизложенного мы делаем вывод о том, что одним из важных путей усовершенствования физической подготовки слушателей Академии финансовой полиции являются создание подходящей теоретической модели подготовки будущих специалистов и аргументирование программы построения единого процесса физической подготовки с особой направленностью на всех этапах их профессионального формирования.

### 1.3 Понятие «моделирование» в теории физического воспитания

В современной педагогической доктрине моделирование стало одним из популярных методов изучения. Категории «модель» и «моделирование» появились в методологии доктрины из кибернетики, со временем преобразуясь в общенаучные понятия – также как «система», «информация», «управление», «структура» и др.

В словаре русского языка С.И. Ожегова модель описана как образец какого-либо изделия, а также образец для изготовления чего-либо [139].

В философском содержании модель понимается как мысленно представленная или материально осуществленная система, которая, отображая, либо воспроизводя объект изучения, может заменить его так, что ее исследование дает нам новые сведения о данном объекте.

В философском энциклопедическом словаре встречается следующее понятие модели: «Модель (франц. *modele*, от лат. *modulus* – мера, образ, норма), в логике и методологии науки – аналог (схема, структура, знаковая система) определенного фрагмента природной и социальной реальности, порождения человеческой культуры, концептуально-теоретического образования и т.п. – оригинала модели» [140].

Данный аналог является основой знания об оригинале, предназначен для конструирования оригинала, реконструирования или регулирования его. С исследовательской позиции модель - это «заменитель» оригинала в изучении и практике.

По определению В.А. Штофа, модель – это мысленно представленная система, отображающая и воспроизводящая объект изучения, способна заменить его так, что ее исследование дает новые данные об объекте. Он рассматривает текущее понятие с обеих сторон. С одной стороны, под моделью воспринимается мысленно или практически образованная структура, восстанавливающая ту или другую долю действительности в

более простом (схематизированном или идеализированном) и наглядном виде. Но постоянно модель в этом понятии выступает как определенная идеализация, упрощение реальности. С другой стороны, модель как дополнительная доля научной картины мира включает и момент фактизации, являясь результатом творческого воображения, причем данный компонент в той или иной мере постоянно должен ограничиваться фактами, наблюдениями, измерениями [141].

Схожее по понятию определение модели дает Я.Г.Неуймин. С его позиции, «модель в общем смысле (обобщенная модель) - это сформированный для получения и (или) хранения информации определенный объект (в виде мысленного образа, описания знаковыми средствами или материальной системы), показывающий признаки, особенности и связи объекта-оригинала произвольной природы, значимые для задачи, которую решает субъект» [142].

По мнению многих ученых, можно моделировать любые объекты и предметы изучения деятельности, что способствует выделению типов моделей.

Тем самым, моделирование обычно разбирается как метод построения и изучения вещественных или знаковых моделей, то есть специфичных объектов или систем, показывающих признаки оригинала. А ключевым качеством модели является ее аналогичность, сходство с системой-оригиналом.

В современных научных работах традиционно делят все модели на два типа: материальные (реальные, вещественные) и идеальные (воображаемые, мысленные, умозрительные) [143]. Смысл и цель данного деления заключено в том, чтобы выявить природу модели, с которой работает исследователь, а затем испытательные возможности модели, определяемые ее природой. Текущая классификация показывает суть моделирования как процесса познания, которое основано на абстрагировании и идеализации.

Одной из главных причин все растущего распространения метода

моделирования - это разнообразие его познавательных функций.

С позиции Б.А. Глинского, «метод моделирования используется как на эмпирическом, так и на теоретическом ступенях изучения. На эмпирической ступени он может применяться для реализации измерительной, описательной и иных функций; на теоретической – для реализации интерпритаторской, объяснительной, предсказательной функций, а также функций в мысленном эксперименте. Кроме того, на обоих ступенях моделирование может осуществлять критериальную функцию» [144].

Изучая моделирование воспитательной системы, П.Л. Селиванова выделяет познавательные функции (объяснительную, иллюстративную, эвристическую, прогностическую, критериальную, преобразующую), свойственные данному процессу [145]. Перечисленные функции свойственны не всем моделям. Одна модель имеет возможность реализовать одну функцию, другая - две, третья – может быть полифункциональной.

Говоря о функциях модели нужно выделить ее признаки, которые учитываются в процессе моделирования. Изучение литературы, посвященной моделированию (Э.П. Андреев [146], М. Вартофский [147], К.Б. Малышев [148], М.С. Смирнов [149], Я.Г. Неуймин [142] и др.), показало, что в данный период системная характеристика определения «модель» разработана не полностью. Поэтому специфичный интерес вызывает труд Я.Г. Неуймина, который конкретно выделяет восемь признаков модели:

1) «модель является «четырёхместной» конструкцией, составляющими которой являются субъект; задача, решаемая субъектом, объект-оригинал и язык описания или метод материального воспроизведения модели». Особое значение в структуре обобщенной модели отведено решаемой субъектом задаче, которая определяет характер создаваемой модели;

2) каждому материальному объекту подходит бесчисленное множество в равной степени подходящих, но разных по значению моделей, которые связаны с разными задачами;

3) паре задача–объект тоже подходит множество моделей, которые

содержат одну и ту же информацию, но различаются формами ее представления или воспроизведения, что, в итоге, определяется удобством применения модели по ее непосредственному назначению;

4) модель является только относительным, приближенным аналогом объекта-оригинала и в информационном плане принципиально беднее последнего – это ее основное свойство;

5) все главные формы представления модели (концептуальная, мысленная, знаковая и материальная) с информационной позиции одинаковы. Но на практике переход от концептуальной модели к материальной или знаковой, зачастую связан с концентрированием модели, приобретением определенной добавочной информации об объекте;

6) условия и требования задачи, которая решается субъектом, несут важнейшую нагрузку: они главным образом выявляют ограничения и допущения, которые прямо или косвенно появляются в ходе построения любой модели;

7) необусловлено природой объекта, характером решаемой задачи и способом осуществления любая модель является информационным образованием;

8) способность  $n$ -кратного моделирования, в котором исходная «объектообразная» модель является почти подлинное общее описание объекта или класса объектов реального мира, а во вторичные и все производные модели автоматически включены допущения и ограничения, которые содержатся в исходной и промежуточных [142].

Моделирование, по мнению Е.С. Рапацевича, как универсальная форма познания используется при изучении и преобразовании явлений в любой области деятельности [150].

Под моделированием он понимает «метод опосредованного практического или теоретического оперирования объектом, при котором изучается не сам представляющий для нас интерес объект, а применяется дополнительная искусственная или естественная система, которая находится

в определенном объективном согласии с познаваемым объектом, способная заменять его на отдельных этапах познания и дающая при ее изучении в итоге информацию о самом моделируемом объекте» [150].

Тем самым, моделирование – это воспроизведение свойств некоторого объекта на другом объекте, специально разработанном для их изучения. Существование отношений частичного подобия дает возможность применить модель как заместителя или представителя изучаемой системы. Разработка моделей является действенным способом проверки аутентичности и полноты теоретических понятий в разных областях знаний.

С развитием системных изучений теоретическая аргументированность и обширное использование моделирование получило и в профессиональной педагогике. Моделирование в педагогике дает возможность заблаговременно трансформировать и синтезировать знания, которые были получены при изучении некоторых теоретических вопросов, и применить их для решения практических задач. Педагогическое моделирование представляет собой связующее звено педагогической теории и практики. В этой связи считаем нужным рассмотреть цели, задач, принципов и этапов построения педагогической модели.

Моделирование предназначено для трех целей:

- эвристической, для классификации, обозначения, поиска новых законов, построения новых теорий и трактовке приобретенных данных;
- вычислительной, для решения вычислительных вопросов при помощи модели;
- экспериментальной, для решения вопросов эмпирической проверки (верификации) гипотезы при помощи оперирования теми или другими моделями.

Моделирование в дидактике используется для решения следующих задач:

- оптимизации структуры учебного материала;
- улучшении планирования учебного процесса;

- управлении познавательным процессом;
- диагностики, прогнозирования, проектирования обучения [150].

В процессе моделирования особым значением обладают принципы его построения. В.С. Безрукова выделяет следующие общие принципы моделирования педагогических объектов.

1. Принцип человеческих приоритетов. Ключевым звеном модели является человек, поэтому требуется направленность на его индивидуальные особенности и перспективы развития. Такой аспект построен на принципе гуманизации и природосообразности.

2. Принцип саморазвития моделируемых систем. Этот принцип подразумевает разработку педагогических моделей гибкими, динамичными, способными в течение реализации к переменам, перестройке, усложнению или упрощению [151].

При построении модели усовершенствования физической подготовки слушателей Академии финансовой полиции мы опираемся также на такие основные принципы моделирования как наглядность, определенность и объективность (по В.И. Михееву) [152]. Данные принципы определяют как возможности и тип модели, так и ее функции в педагогическом анализе.

Процесс моделирования состоит из нескольких этапов (стадий). В научных источниках есть разные мнения о количестве и названиях этапов. М.К. Бусловой выделены следующие этапы педагогического моделирования:

- 1) постановка задач;
- 2) теоретическая и экспериментальная подготовка;
- 3) разработка модели;
- 4) изучение модели;
- 5) перенос полученных данных на исследуемый объект;
- 6) выдвижение научной гипотезы на базе полученных знаний и ее проверка;
- 7) включение полученных знаний в научную теорию [153].

В.С. Безрукова предлагает следующий распорядок действий по

моделированию педагогического объекта:

1) подготовительная работа: исследование объекта моделирования; выбор формы модели; теоретическая аргументированность моделирования; методическое обеспечение; пространственно-временное обеспечение; материально-техническое обеспечение; правовое обеспечение моделирования;

2) создание модели: отбор системообразующего фактора; установка связей и обусловленностей между составляющими; написание документа;

3) проверка качества модели: теоретическое экспериментирование модели; экспертная оценка; корректировка; принятие решения о применении [151].

При определении этапов разработки педагогической модели мы опираемся на труды Н.В. Кузьминой [154]. Она выделяет следующие этапы построения педагогической модели:

- определение объекта изучения;
- активизация накопленных знаний об оригиналах;
- аргументирование потребности использования метода моделирования;
- выбор значительных переменных, тех, которые очень легко поддаются исследованию.

В педагогической науке почти невозможна разработка точной, статистической модели, так как педагогическая деятельность – это творческий процесс, представляющий взаимодействие между субъектами педагогического процесса, а каждый участник данного процесса имеет индивидуальность, которая требует некоторых подходов и методов воздействия.

Это подчеркивает и Г.И. Уемов: «Совсем не обязательно знать все подробности модели, отдельные блоки могут выбираться напрямую из опыта и являться, в сущности «черными ящиками», подробное знание структуры которых, в общем, вполне возможно, но незначительно для моделирования

текущего конкретного процесса, либо явления. Ключевое в моделях не условные значки, а те содержательные структурно-функциональные зависимости, которые закрепляются с их помощью» [155].

Л.И. Новикова и ее ученики определили роль и смысл моделирования в построении, функционировании и развитии воспитательной системы. Основное назначение моделирования, с их точки зрения, заключено в том, что оно является инструментом и ориентиром деятельности по управлению воспитательной системой. Ими отмечена потребность применения метода моделирования, заключающаяся в том, что оно является инструментом и ориентиром деятельности по управлению воспитательной системой. Особенно важно применение метода моделирования на стадиях построения или усовершенствования системы. Не случайно понятие «модель» определяется ими как «описание будущей системы, которую намерены создать педагоги, школьники и их родители» [156, с. 8].

### **Выводы по первой главе**

1. На основе исследования психолого-педагогической литературы по теме работы можно сделать заключение о прямо выраженной положительной взаимосвязи физической подготовки и учебно-познавательной деятельности слушателей специализированных высших учебных заведений системы силовых структур, а также отметить вопросы понижения физической подготовленности выпускников соответствующих учебных заведений как итог противоречий, заложенных в содержании и организации учебно-воспитательного процесса.

2. Проведенное исследование динамики определенных показателей физической готовности слушателей по этапам их профессионального формирования за период обучения дает возможность подчеркнуть, что применяемые в данный период средства и методы физической подготовки создают у них определенную степень развития показателей физической готовности, но недостаточно учитывают особые требования, связанные с их будущей трудовой деятельностью. Одним из ключевых факторов

создавшегося положения является отсутствие современной научно аргументированной программы физической подготовки слушателей Академии финансовой полиции.

Модель, созданная нами в рамках общенаучного метода моделирования, является достаточно аргументированной и достоверной, так как построена на базе применения технологических процедур данного метода и согласно логике взаимосвязи системообразующих структурных компонентов. На этом основании мы полагаем, что ее осуществление будет сопутствовать успешному формированию физической готовности слушателей Академии финансовой полиции, эффективному применению соответствующих знаний, умений, навыков и опыта профессиональной деятельности в условиях постоянно меняющихся потребностей общества.

## **ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ФИНАНСОВОЙ ПОЛИЦИИ**

### **2.1 Модель совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции**

Вследствие того, что выбранный метод теоретического исследования - моделирование представляет собой по сути абстрагирование и идеализацию, то необходимо объект моделирования отражать во взаимосвязи с другими объектами в зависимости от задачи исследования. Модель совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции абстрагирована от материальной формы, т.е. является идеальной моделью, по отношению к средствам моделирования данная модель является знаковой, по задачам моделирования модель – прогностическая, в зависимости от степени точности представления в ней свойств оригинала модель совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции является достаточно полной.

Методологической основой разработки теоретической модели совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции является системный подход, который позволил нам структурировать процесс совершенствования физической подготовки слушателей как модель через элементарную единицу, выделить систему взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов (рис. 2.1.1).

Разработанная нами модель совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции включает в себя *целевой, теоретико-методологический, содержательно-процессуальный и оценочно-результативный* блоки.

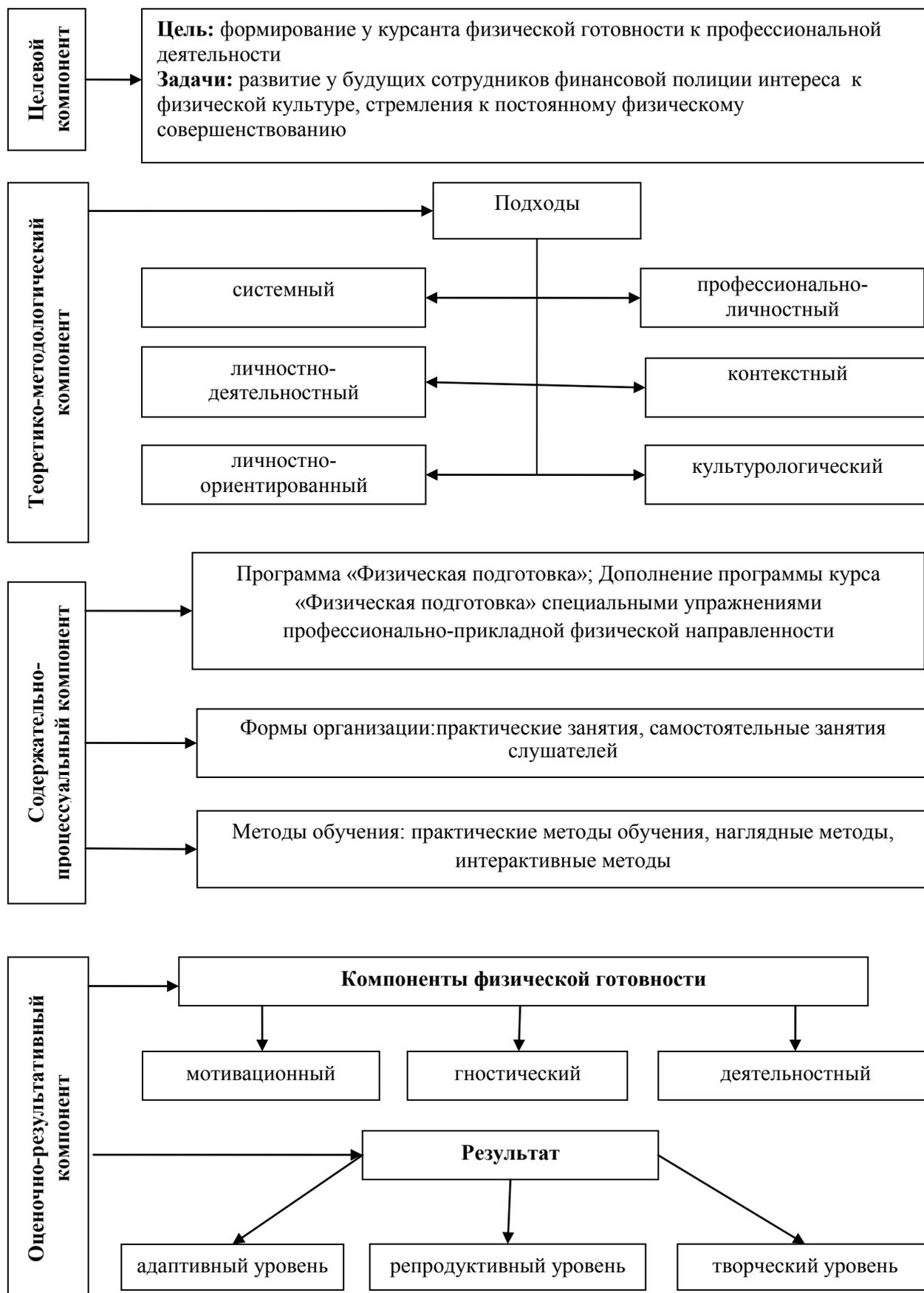


Рисунок 2.1.1. Модель совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции

**Целевой блок** содержит цель совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции. Целесообразность – фундаментальная характеристика педагогической системы. Поэтому мы считаем этот компонент ведущим элементом модели совершенствования физической подготовки слушателей Академии финансовой полиции, определяющим содержание остальных структурных компонентов.

Целеобразование для модели совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции обусловлено принципом диагностической целенаправленности, т.е. требует такой постановки образовательных целей, которая бы допускала объективный и четкий контроль над процессом и уровнем достижения цели.

В.П. Беспалько отмечают условия постановки диагностических целей, к которым относятся:

а) точное и однозначное формулирование свойств личностного качества, которое необходимо формировать, обуславливающее безошибочную дифференциацию данного качества от любых других качеств личности;

б) существует метод (инструмент) для того, чтобы однозначно диагностировать формируемое качество личности;

в) имеется возможность измерить интенсивность проявления диагностируемого качества личности на основе регистрируемых данных;

г) имеется шкала для оценки личностного качества, которая опирается на результаты измерения» [4].

Педагогические условия, которые способствовали пошаговому формированию структурных компонентов личностного качества обусловили целевую направленности разработанной нами модели.

Данная цель в наиболее общем плане достигается посредством актуализации имеющихся потенциалов вуза и совершенствованием содержания, форм и методов обучения с целью обеспечения целостного воздействия на личность в процессе формирования трех взаимосвязанных

компонентов физической готовности будущих сотрудников финансовой полиции.

Одним из необходимых условий исследования проблемы моделирования процесса совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции является **системный подход**, который предполагает рассмотрение отдельных компонентов объекта изучения в целостности, выделение системообразующих связей. Характерные для досистемной педагогики игнорирование факта взаимодействия между собой элементов системы, попытки оптимизировать процесс ее функционирования путем оптимизации действия каждого его элемента в отдельности неоднократно приводили к просчетам и срывам. Это объясняется тем, что то или иное решение будучи оптимальным с точки зрения данной частной проблемы может не быть таковым в плане проблемы в целом.

Являясь основным процессом, характерным для профессионального образования, и сохраняя в определенном отношении целостность, педагогический процесс современного вуза представляет собой сложную систему, включающую в свой состав множество компонентов, находящихся в определенных связях и отношениях между собой и с элементами среды, в которой осуществляется этот процесс [157].

Более правильному проектированию педагогических систем и их эффективному использованию могут способствовать признаки, по которым педагогические системы различаются между собой. К ним относятся педагогические цели, связанные с воспитанием, образованием, обучением, развитием личности в определенном направлении, содержание образования, контингент обучающихся, используемые средства, методы, формы организации и ожидаемые результаты.

**Личностно-деятельностный подход** выступает как единство его личностного и деятельностного компонентов. Первый компонент соотносится с личностным, или, как в последнее время он определяется,

личностно-ориентированным подходом.

**Личность** - это человеческий индивидуум, который в педагогическом процессе может выступать и как субъект и как объект деятельности. На основе специфических биологических предпосылок в процессе усвоения общественных ценностей он становится самостоятельно, сознательно действующим субъектом деятельности. «Неразрывная связь между личностью и деятельностью лежит в основе развития личности, именно в деятельности развиваются когнитивные (познавательные), эмоциональные, мотивационные, волевые, креативные (творческие) процессы, позволяющие ему компетентно действовать в различных деятельности».

Деятельность В.С. Швырев понимает как «своеобразную форму активности, которая способна по самой природе к неограниченным каким-либо извне заданными рамками смотру и совершенствованию лежащих в ее основании программ, к неограниченному, так сказать, программированию». То есть деятельность не может ограничиваться только своего рода воздействием субъекта на объект, отношениями, когда активность субъекта связывается только с преобразованием объекта в соответствии со своими целями, установками. Деятельность характеризуется способностью самоизменения, саморазвития субъекта, его «самовоспитания» [158, с. 45-46].

Таким образом, *личностно-деятельностный подход* в формировании физической готовности будущих сотрудников финансовой полиции учитывает, что *оба* его аспекта (*личностный и деятельностный*) неразрывно связаны друг с другом в силу того, что обучающийся выступает субъектом деятельности, так как наряду с действием других факторов, например, общением, определяет свое личностное развитие.

Такие *образовательные подходы*, как *личностно-ориентированный и личностно-деятельностный*, формируют у будущих сотрудников финансовой полиции возможность развивать свою свободную интегральную индивидуальность. Применение интегративно-целостного подхода обуславливает привлечение будущих сотрудников финансовой полиции к

процессу и результату физической подготовки.

**Профессионально-личностный подход** заключается в создании условий в учебном процессе, которые способствуют созданию профессионально значимых личностных качеств и возможности для раскрытия всего потенциала личности каждого слушателя.

**Контекстный подход** изучает и моделирует содержание формирования профессионально-личностных качеств с предметной и социальной позиции.

**Культурологический подход** - это видение образования сквозь призму понятия культуры, иначе говоря, его понимание как культурного процесса, осуществляющегося в культуросообразной образовательной среде, все компоненты которой наполнены человеческими смыслами и служат человеку, свободно проявляющему свою индивидуальность, способному к культурному саморазвитию и самоопределению в мире культурных ценностей.

Процесс совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции, являясь частью целостного образовательного процесса вуза, подчиняется *ряду принципов: принципу природосообразности, принципу вариативности, принципу системности, принципу последовательности, принципу интеграции.*

*Принципы совершенствования* физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции представляют собой ведущие правила в отношении содержания, организационных форм и методов образовательного процесса в соответствии с его закономерностями и целями.

*Принцип интеграции* в обучении – это слияние в одно целое всего процесса обучения, имеющим своим результатом целостность, объединение, соединение, восстановление частей в единое целое, упорядоченность, согласованность, а также объединение функций и структур. К тому же слияние процесса обучения в одно целое важно для того, чтобы познание было систематичным, причем отдельные части этой системы направлены на достижение единой цели – повышение качества образования.

Выделение *принципа интеграции* нами неслучайно. Поскольку наше исследование осуществляется на базе высшей школы, необходимо отметить следующее.

*Во-первых*, изучаемые дисциплины по сути интегративны, то есть сочетают в себе фундаментальный и прикладной характер знаний, включают в себя сложившуюся систему теоретических понятий и обобщенные результаты современных исследований.

*Во-вторых*, интеграция связана с организацией учебного процесса на уровне отношений между сторонами, синтеза обучения и целостности.

*В-третьих*, интеграция отражает текущую тенденцию организации учебного процесса, например взаимодействие применяемых образовательных форм и методов.

*В-четвертых*, эффективное взаимодействие репродуктивной и творческой деятельности будущих сотрудников финансовой полиции на уровне взаимопроникновения, то есть на уровне интеграции.

**Компонентами** физической готовности будущих сотрудников финансовой полиции, как ранее было указано, являются *гностический, деятельностный, мотивационный*.

**Содержательно-процессуальный компонент** разработанной нами модели определяет внутреннюю структуру и содержание процесса совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции, который включает в себя:

- базовую дисциплину «Физическая культура»;
- дополнение рабочей программы дисциплины «Физическая культура» специальными физическими упражнениями профессионально-прикладного характера;
- спецсеминар для преподавателей «Содержание и методика совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции».

**Процессуальный блок** включает в себя процедурное взаимодействие

между учителем и учеником, организацию, управление и контроль преподавателем за творческой деятельностью будущих сотрудников финансовой полиции. Этот компонент определен нами, как соединение форм, приемов, средств и методов совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции.

Основными формами организации учебного процесса являются *практические и самостоятельные занятия* будущих сотрудников финансовой полиции физическими упражнениями, спец семинар для преподавателей. Этот компонент также предполагает такие *формы организации учебной деятельности*, как индивидуальные, групповые, фронтальные, основанные на диалоге, общении и сотрудничестве.

В качестве *методов* совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции выступают *практические методы*, в основном *упражнения*, а также *иллюстрация, демонстрация, беседа и др.*

Такой блок модели, как *процессуальный*, включает в себя учебные пособия, средства дидактики, представляющие собой интегрированную систему учебно-методического обеспечения, оборудования, новых эффективных информационных учебно-методических пособий.

Дидактические средства в вузе представляют собой систему тех материальных средств, которые используются в учебном процессе для формирования у обучающихся знаний, умений и навыков, а также управления их мотивацией и познавательной деятельностью.

В состав *учебно-методического обеспечения* следует отнести учебно-методические пособия по специальным дисциплинам (учебники, учебные пособия, учебно-наглядные пособия, справочники и др.), материально-техническую базу и технологическое оснащение образовательного процесса.

Следующим важным компонентом разработанной нами модели является *оценочно-результативный компонент*, который отражает результативность процесса обучения, а также определяет степень

достижения поставленных задач. Для того, что определить *сформированность физической готовности* будущих сотрудников финансовой полиции, необходимо применять различные виды контроля и комплексную систему управления и контроля, обеспечивающие с учетом правильной организации контроля и отслеживания результатов их объективность.

*Оценка уровней сформированности физической готовности* будущих сотрудников финансовой полиции осуществляется на основе разработанной нами системы критериев и показателей.

Нами выделены *три уровня* физической готовности будущих сотрудников финансовой полиции: **адаптивный, репродуктивный и творческий.**

Формирование физической готовности будущих сотрудников финансовой полиции будет успешным, если его методологическим основанием будут *системный, личностно-ориентированный, контекстный, личностно-деятельностный, профессионально-личностный подходы.*

*Моделирование* совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции позволило на единой теоретико-методологической основе реализовать содержание обучения в конкретных дидактических средствах.

**В структуру модели** совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции вошли: *цель, методологические подходы, содержание, средства, методы и результат.* В основу разработки данной модели были положены критерии и показатели, позволяющие диагностировать результаты совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции.

Целевая задача направлена на решение конкретных проблем: воспитание будущего сотрудника правоохранительных органов со стабильной субъектной позицией личностных и профессиональных аспектов, и обуславливает функциональное обеспечение для совершенствования

личностных качеств.

Процесс совершенствования профессионально-личностных качеств и особенности его организации отражаются в *содержательно-процессуальном компоненте* разрабатываемой модели.

*Результативно-оценочная составляющая* модели включает в себя критерии и показатели профессионально-личностного развития слушателя, когда речь идет об особенностях развития устойчивых позиций, уровня физической готовности будущего сотрудника правоохранительных органов к выполнению профессиональных функций.

Нами разработан специальный семинар **«Содержание и методы совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции»** (табл. 2.1.1).

Таблица 2.1.1 – *Содержание спецкурса «Содержание и методы совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции»*

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	
		Лекции	Практические
1	Специальная направленность физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции	2	2
2	Модель совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции	1	2
3	Педагогическая система совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции	1	2
4	Средства и методы физической подготовки	1	4

	будущих сотрудников финансовой полиции		
5	Критерии эффективности реализации педагогической системы совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции	1	4
Всего		6	14

Как видно из таблицы, в содержание специального семинара «Содержание и методы совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции» вошли 5 тем.

В теме «Специальная направленность физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции» раскрывается понятие «физическая готовность». Под физической готовностью подразумевается целостное (психофизиологическое) устойчивое состояние, доминантный статус личности сотрудника, который определяет его готовность к определенной деятельности, возникающей при наличии у человека-воина соответствующих потребностей, а также возможностей для удовлетворения этих потребностей. Также ключевым является понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». Под ней понимается педагогически направленный процесс предоставления специализированной физической подготовки слушателей к той или иной профессиональной деятельности.

Выявлено, что будущие сотрудники финансовой полиции вместе с определенными качествами физического развития и двигательных навыков должны иметь также и некоторый уровень развития психомоторных и психофизиологических показателей.

Представлена результативность образования волевых качеств личности с использованием специальных эмоциогенных упражнений из различных видов спорта. Было установлено, что активно и смело в процессе столкновения со специфическими трудностями (угроза, риск, потребность в принятии быстрых решений и т.д.) функционируют представители таких

спортивных сфер (спортивные игры, единоборства и т.д.), которые характеризуются оперативной сменой обстановки, наличием рискованных ситуаций, длительными и интенсивными физическими нагрузками.

Для ППФП будущих сотрудников финансовой полиции в целях достижения профессиональных задач и для отображения влияния прошлой деятельности на будущую используется перенос подготовленности. Есть два основных способа использования эффекта переноса различных сторон физической подготовки на профессиональную активность, рассматривать которые следует со стороны исследования возможностей рационального выбора средств физической подготовки. Также, специально ориентированная физическая подготовка будет влиять на формирование профессионально важных психофизических навыков и качеств. Кроме того, результатом комплексной физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции к условиям будущей деятельности является сниженная вероятность возникновения профессиональных заболеваний.

Тема *«Модель совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции»* включает в себя целевой, содержательно-процессуальный и оценочно-результативный компоненты. Целью является формирование у будущих сотрудников финансовой полиции физической готовности к профессиональной деятельности. Задача состоит в том, чтобы развивать у них интерес к физическому воспитанию, стремление к постоянному улучшению физического состояния.

*В содержательно-процессуальном компоненте* особо выделен **лично-деятельностный подход**.

Среди компонентов физической готовности выделены *мотивационный, гностический, деятельностный*. А их уровнями являются *адаптивный, репродуктивный, творческий*.

**Педагогическая система** формирования физической подготовленности будущих сотрудников финансовой полиции имеет следующую структуру: *цель физической подготовки, планирование*

*физической подготовки, содержание процесса физической подготовки, дидактические процессы как способы осуществления задач педагогического процесса, организационные формы педагогической деятельности.*

Среди **средств и методов физической подготовки** будущих сотрудников финансовой полиции выделены **три варианта тренировок**: *первый* направлен на хорошее состояние и работоспособность капиллярной и сосудистой систем, а также сохранение экономичности функционирования организма; *второй* - на интервальный бег на средние отрезки (200-400 м) с короткими промежутками для отдыха и восстановления (частота сердечных сокращений от 120 до 160 ударов в минуту), *третий* – на улучшение быстроты и выносливости.

**Критериями эффективности реализации педагогической системы** совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции являются: по физической подготовленности - 4 контрольных упражнения, по физическому развитию - 6 признаков, функциональному состоянию - 6, по развитию психических качеств - 8

Эти теоретические положения стали основой проведения опытно-экспериментальной работы по формированию физической готовности будущих сотрудников финансовой полиции к будущей профессиональной деятельности.

## **2.2 Педагогическая система совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции**

*Ведущая идея* нашего исследования заключается в том, что эффективное формирование физической готовности будущих сотрудников финансовой полиции достигается в том случае, если ее содержание определяется исходя *из особенностей будущей профессиональной деятельности*. Собственные теоретико-экспериментальные исследования базировались на реализации основных положений системного и личностно-

деятельностного подходов, теории целостного педагогического процесса, теории развития личности в деятельности, теории моделирования, теории физического воспитания и теории профессионально-прикладной физической подготовки.

На основе вышеизложенного представления совершенствования содержания физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции вначале был проведен *констатирующий эксперимент*. Его задачей являлось выявление динамики развития основных показателей физической готовности будущих сотрудников финансовой полиции и выявление направлений и инструментов развития результативности учебно-воспитательного процесса.

До проведения констатирующего эксперимента было проанализировано содержание физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции, осуществляемой согласно рабочей программе дисциплины «Физическая культура» для слушателей 1-4 курсов Приложение (АБ).

Анализ содержания физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции позволил выделить *ряд недостатков*.

*Во-первых*, используемые в учебном процессе модули не содержат специальные упражнения, учитывающие специфику профессиональной деятельности. Отсутствуют темы, связанные с профессионально-прикладной физической подготовкой слушателей, обучающихся по специальностям 050301 «Юриспруденция», 050303 «Правоохранительная деятельность», 050304 «Таможенное дело. Они по существу проходят одинаковую по содержанию физическую подготовку. На наш взгляд, занятия по физической подготовке, например, слушателей по специальностям 050303 «Правоохранительная деятельность» и 050304 «Таможенное дело» должны отличаться по содержанию и решать различные задачи.

*Во-вторых*, при определении содержания учебной дисциплины «Физическая культура» необходимо учитывать особенности

профессиональной деятельности будущего сотрудника финансовой полиции. При этом мы исходили из того, что напряжением для слушателей курса сопровождается как профессиональная физическая, так и интеллектуальная деятельность. Уровень развития стрессового состояния и его сопровождение вегетативными биологическими сдвигами определяются мотивацией к деятельности человека, а также условиями среды, внешней к осуществляемой деятельности. Характер труда сотрудника финансовой полиции отличается преимущественно напряжением мыслительных процессов, различными по степени напряжения нагрузками, обязанностями принятия оперативных и нестандартных решений, наличием и разрешением конфликтных ситуаций, нерегламентированностью, особой ответственностью и высоким нервно-эмоциональным напряжением.

Наши исследования показали, что вне поля зрения остается особая область физического воспитания, наилучшим образом обеспечивающая развитие и улучшение характеристик личностных качеств, которые имеют большое значение для определенной профессиональной деятельности.

Основываясь на итогах анализа литературных источников, мы убедились в том, что в учебно-воспитательном процессе должны быть задействованы *более важные компоненты*, к числу которых относятся следующие.

**Мотивационный компонент** физической готовности слушателя Академии, выражающие понимание общественной значимости деятельности сотрудника финансовой полиции, личную заинтересованность к влиянию физического развития на развитие личности, потребность в реализации в профессии. Согласно имеющимся теоретическим представлениям, вышеуказанный компонент определяется уровнем профессиональной мотивации (интерес к профессии, потребность в постоянном обновлении своих знаний) и уровнем профессионально-ценностной ориентации (понимание цели профессиональной деятельности, осознание значимости профессиональных знаний и навыков, уверенности в себе и других

общечеловеческих ценностей).

**Гностический компонент** физической готовности слушателя Академии, представляющий собой формирование определенного уровня теоретических знаний. Уровень сформированности этого компонента характеризуется конкретными предметными знаниями (знание об особенностях физической подготовки сотрудников финансовой полиции; содержании и методах создания боевых и двигательных приемах борьбы; методах и инструментах развития важных с профессиональной стороны личностных и физических качеств для сотрудника финансовой полиции) и широтой профессионального кругозора (понимание и объяснение роли физической культуры в жизни общества, основ здорового образа жизни и его роли в жизнедеятельности человека).

**Деятельностный компонент** физической готовности слушателя Академии, представляющий собой формирование определенного уровня активности. Степень сформированности этого компонента характеризуется уровнем квалификации в области практического применения профессиональных навыков (способность практического выполнения программных требований физической культуры), владения приемами самозащиты и силового задержания правонарушителя, уровнем оценочно-корректирующих умений (умение оценить полученные результаты обучения и внести соответствующие коррективы в деятельность в случае обнаружения несоответствия результата цели).

Посредством своих исследований в целостном подходе к изучению образовательных фактов и педагогических явлений, были изучены поэтапные процедуры В.С. Ильиным [159]. В соответствии с этим мы выделили гипотетические уровни физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции, каждый из которых должен иметь **три уровня выраженности: адаптивный, репродуктивный и творческий.**

*Адаптивный уровень выраженности* означает наличие профессионально-личностных качеств, которые характеризуются

неустойчивым отношением будущих сотрудников финансовой полиции к физической подготовке, отсутствием интереса к профессии, потребности в постоянном обновлении своих знаний. На этом этапе формируется самооценка и самосознание, а также личность самоорганизуется. Смутны и размыты представления о своем уровне как специалиста, о возможностях и задачах профессиональной деятельности. Самооценка может быть как излишне высокой, так и очень низкой, вследствие чего слушателям трудно определить причины ошибок, промах и неудач при выполнении профессиональных заданий.

*Репродуктивный уровень выраженности* представляет собой стабильное отношение к своему становлению и развитию в профессии как специалиста, на этом уровне адекватно оцениваются собственные силы, высоко ценятся мероприятия и способы развития физических качеств и профессиональных качеств личности, постоянство интереса к профессии, устойчивые потребности в постоянном обновлении своих знаний. На этом уровне слушатели пытаются мыслить логически, делать выводы, основываясь на своем опыте, стремятся понять себя как будущих профессионалов. Постепенно слушатели учатся применять полученные знания к реальным практикам. Происходит развитие собственных навыков и практической деятельности. Также появляются первые предсказания своей успешности и своих результатов.

*Творческий уровень выраженности* обладает высоким уровнем эффективности физической подготовки, а также гибкостью и оперативностью знаний, умений и навыков, устойчивым интересом к профессии, потребностью в постоянном обновлении своих знаний, умением самостоятельно добывать конкретно-предметные знания: методами формирования прикладных двигательных навыков и боевыми приемами борьбы; средствами и методами формирования профессионально важных физических качеств сотрудников финансовой полиции); методом расширения профессионального кругозора (понимание и объяснение роли

физической культуры в жизни общества, основ здорового образа жизни и его роли в жизнедеятельности человека). Этот уровень также характеризуется сформированным самосознанием, адекватной самооценкой, высоким уровнем самоорганизации и самоуправления будущего сотрудника финансовой полиции.

Выявление уровней сформированности физической готовности будущих сотрудников финансовой полиции требует исследования динамики развития физической подготовки в течение достаточно продолжительного времени обучения.

В указанных целях в начале семестра и после каждого курса обучения в Академии были проведены *контрольные срезы*. В контрольных срезах принимали участие 180 слушателей, обучающихся по специальностям 050301 «Юриспруденция», 050303 «Правоохранительная деятельность», 050304 «Таможенное дело».

Характеристика основных физических качеств будущих сотрудников финансовой полиции представляла интерес со следующих позиций:

- во-первых, динамика физических качеств отражает объективные данные подготовленности будущих сотрудников финансовой полиции на различных этапах их обучения и позволяет установить ее структурные особенности;

- во-вторых, различия в развитии физических качеств личности раскрываются через их устойчивые соотношения в образовательном процессе;

- в-третьих, это позволяет конкретно выбирать и комбинировать средства и методы разработки необходимых физических свойств на определенных подготовительных стадиях.

Учитывая важность наличия высокого уровня физической подготовленности слушателей для достижения успеха в Академии финансовой полиции и в их будущей карьере, при отборе кандидатов в абитуриенты исследовались коэффициенты физического развития: силы

(подтягивание на перекладине), скорости (бег на 100 метров), скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) и выносливости (бег на 3000 метров). Результаты проверки приведены в табл. 2.2.1.

Таблица 2.2.1 - Средние показатели физической подготовленности слушателей 1 года обучения (набор 2006 года,  $n=128$ ) ( $x \pm m$ )

Тесты	Результаты	Уровень подготовленности
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12,0± 0,3	Удовлетворительный
Бег на 100 метров (с)	13,6 ± 0,03	Удовлетворительный
Бег на 3000 метров (мин, с)	12,40 ±3,04	Удовлетворительный
Прыжок в длину с места	230, 3±10,5	Удовлетворительный

Анализ полученных данных позволяет отметить, что начальный уровень физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции с точки зрения осуществления ими профессиональной деятельности очень низок. Соответственно, планирование содержания физической подготовки обучающихся с таким уровнем подготовленности представляет собой значительные трудности. В принципе аналогичная ситуация была отмечена в исследованиях, проводимых Ю.К. Демьяненко [160], И. Н. Дешевых [161] и др.

В качестве путей исправления ситуации ими предлагалось использовать дифференциально-групповой метод организации занятий. В частности, для того, чтобы получить наибольший педагогический эффект они рекомендовали на ранних этапах обучения сосредоточиться на приоритетном развитии физических качеств. Доказывая это, авторами делаются ссылки на наличие явления, в своей основе имеющего связь и взаимную обусловленность роста физических качеств на исходных тренировочных этапах, потому что при достаточном уровне физической подготовки неоднородность развития качеств становится менее выраженной.

Авторами: В.Н. Дробот и В.М. Якушкиным [162] при изучении динамики развития физических качеств слушателей в системе силовых структур была выявлена необходимость проведения процесса физической подготовки на начальных этапах обучения комплексным методом. Выявленная учеными динамика развития исследуемых физических качеств у слушателей различных курсов позволяет отметить ее гетерохронность (рис. 2.2.1).

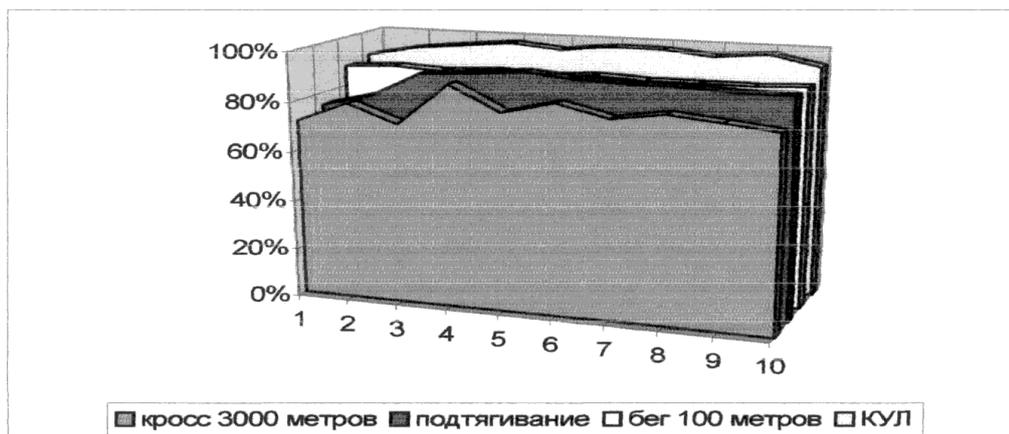


Рисунок 2.2.1. Динамика физических качеств слушателей различных курсов

Анализ фактического материала, полученного в ходе наших исследований (табл. 2.2.1 и рис. 2.2.1), приводит к выводу, что уровень физических показателей будущих сотрудников финансовой полиции изменяются с определенной периодичностью. В частности, наибольший рост практически всех показателей наблюдается до завершения 2 курса обучения. На последующих курсах заметна тенденция улучшения показателей, но темпы их роста незначительны.

Индикаторы силы в полной мере увеличились на 2-м году образования - на 24,5% ( $p < 0,5$ ). Затем рост показателей происходил гораздо медленнее и к 4-му курсу составил всего 10,1 % ( $p > 0.05$ ) с последующим снижением результатов, начиная с 8 семестра.

Прирост показателей развития быстроты у будущих сотрудников финансовой полиции был относительно незначителен. Так, на 2 курсе он составил 4,2 %, после 3 курса – 2,1 % и к 4 курсу – 1,4 %.

Из всех рассматриваемых нами показателей наихудшей динамикой характеризуются показатели выносливости. Величина соответствующих изменений от курса к курсу составляла всего 0,5-0,8% (при  $p > 0,05$ ). Относительно лучший результат зафиксирован после 2 года обучения и в соответствующем тесте он равнялся 806 секундам.

Что касается скоростно-силовых качеств, то здесь динамика их развития была относительно выше (также как и по силовым качествам). Так, после 2 курса темп прироста составил 11,4 %, после 3 курса – 8,5 % и к 4 курсу – 7,7 %.

В целом наибольшие сдвиги в показателях, характеризующих физические качества, происходят на первом и втором году обучения. Все индикаторы физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции в конце 1 и 2 курсов обучения значительно лучше исходного состояния ( $p < 0,05$ ). Данный факт обусловлен, скорее всего, позитивным влиянием строго упорядоченного режима обучения и отдыха, регулярных физических спортивных нагрузок, а также небольшим начальным уровнем физического развития абитуриентов. ( $p < 0,05$ ).

Следует также иметь в виду, что фундаментальными исследованиями, проведенными В.М. Зациорским [163], З.И.Кузнецовым [164], А.В. Коробковым [41] и другими, убедительно доказано, что начальный этап физической подготовки, независимо от его ориентации почти во всех случаях повышает эффективность развития физических качества (силы, выносливости, быстроты), т.е. существует взаимосвязь между одновременным развитием физических свойств.

Исходя из последнего, мы констатируем заметное снижение взаимосвязи между развитием физических качеств и поэтапным совершенствованием уровня физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции в ходе учебно-воспитательного процесса, организуемого на старших курсах обучения.

Таблица 2.2.2 - Динамика улучшения уровня физической подготовленности будущих сотрудников финансовой полиции в течение 4 лет обучения (юноши)

№ п/п	Показатели	Курсы									
		1 n=128	2 n=121			3 n=148			4 n=120		
		x±m	x±m	Прирост, %	P	x±m	Прирост, %	P	x±m	Прирост, %	p
1	Подтягивание (кол-во раз)	11,0±0,3	13,7±0,2	24,54	<0,05	13,2±0,2	20,0	>0,0 5	12,2±0,2	10,90	>0,0 5
2	Бег 100 м (с)	14,0±0,03	13,4±0,02	4,28	>0,05	13,7±0,0 3	2,14	>0,0 5	13,8±0,04	1,42	>0,0 5
3	Бег 3000 м (мин, с)	12,20±0,0 1	13,26±0,01	0,45	>0,05	13,22±0, 01	0,75	>0,0 5	13,29±0,0 1	0,82	>0,0 5
4	Прыжок в длину (мин, с)	230,3±10, 5	256,6±10,5	11,40	<0,05	250,1±1 8,4	8,5	<0,0 5	248,1±16, 1	7,72	>0,0 5

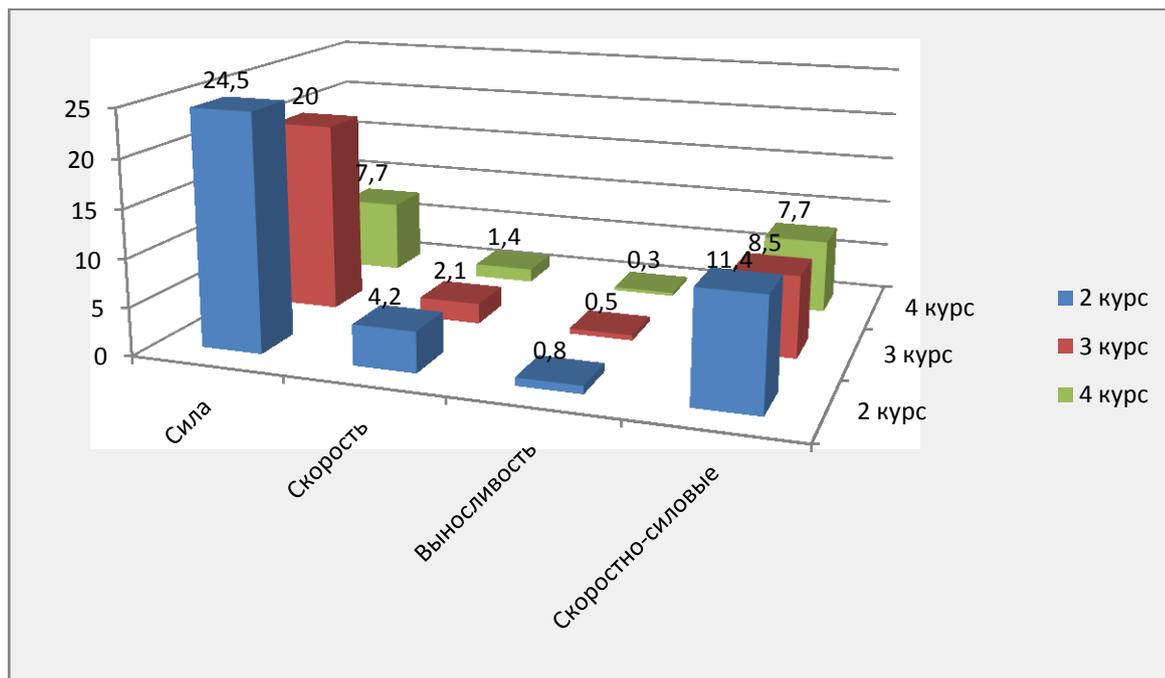


Рисунок 2.2.2. Динамика улучшения уровня развития физической подготовленности будущих сотрудников финансовой полиции в течение 4 лет обучения (юноши)

Третий курс и 7 семестр представляют собой этап относительной стабильности физических качеств, который совпадает по времени с этапом общеспециальной физической подготовленности обучаемых. Особенно ухудшаются показатели общей выносливости, быстроты, несмотря на то, что в этот период обучения выносливость представляет собой особый фактор для физиологической базы работоспособности будущих профессионалов.

Мы считаем, что кроме объективных обстоятельств для понижения показателей физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции, наблюдается также снижение мотивации у слушателей к физической культуре и спорту.

Неравномерное изменение показателей развития физических качеств у будущих сотрудников финансовой полиции, по нашему мнению, связано с низкой результативностью текущей учебной программы по физической

культуре, а также с отсутствием научно обоснованных средств и методов обучения на различных уровнях образования. Данное мнение созвучно результатам исследований, проведенных Б. М. Чепелкиным [165], В.И. Шатохиным [166], М. И. Балтрунасом [167], В. В. Демочкиным [168] и др.

Определенный интерес представляют данные, характеризующие степень специальной направленности физического воспитания, связанные с совершенствованием свойств и качеств личности, имеющих отношение к будущей профессиональной деятельности. Исследование признаков мотивационного, гностического и деятельностного компонентов физической готовности будущих сотрудников финансовой полиции проведенное нами, показало следующее.

Результаты *анкетирования* выявили, что показатели *мотивационного компонента* физической подготовленности (профессиональная мотивация и соответствующая ценностная ориентация) будущих сотрудников финансовой полиции 1 года обучения на адаптивном уровне составляют от 45 до 47%, на репродуктивном уровне - от 30 до 32% и на творческом уровне - от 23 до 25% (табл. 2.2.3).

Таблица 2.2.3 - *Уровни мотивационного компонента физической подготовленности будущих сотрудников финансовой полиции 1 курса обучения в начале учебного года*

№	Уровни	Юриспруденция	Правоохранительная деятельность	Таможенное дело
1.	Адаптивный	45	47	46
2.	Репродуктивный	32	31	30
3.	Творческий	23	24	24

Показатели *гностического компонента* физической подготовленности (конкретные предметные знания и широта кругозора) будущих сотрудников финансовой полиции 1 года обучения на адаптивном уровне составляют от 81 до 85%, на репродуктивном уровне - от 15 до 19% при отсутствии признаков, характеризующих творческий уровень проявления (табл. 2.2.4).

Таблица 2.2.4 – Уровни *гностического компонента* физической подготовленности будущих сотрудников финансовой полиции 1 курса обучения в начале учебного года

№	Уровни	Юриспруденция	Правоохранительная деятельность	Таможенное дело
1	Адаптивный	85	81	84
2	Репродуктивный	15	19	16
3	Творческий	-	-	-

Что касается деятельностного компонента физической подготовленности (способность реализовать на практике профессиональные навыки, полученные в программе физической подготовки - выполнение приемов самозащиты, приемов задержания правонарушителя, умение оценить результаты обучения) слушателей Академии финансовой полиции 1 года обучения показатели на адаптивном уровне составляют от 81 до 85%, на репродуктивном уровне - от 15 до 19% при отсутствии признаков, характеризующих творческий уровень проявления (табл. 2.2.5).

Проведенные нами *констатирующие исследования* позволили убедиться в наличии определенных противоречий в динамике формирования физических качеств будущих сотрудников финансовой полиции, слабой направленности учебно-воспитательного процесса, призванного совершенствовать качества личности, имеющие отношение к будущей

профессиональной деятельности, и показать актуальность разработки новой, более совершенной и научно обоснованной педагогической системы.

Таблица 2.2.5 – Уровни деятельностного компонента физической подготовленности слушателей 1 курса обучения в начале учебного года

№	Уровни	Юриспруденция	Правоохранительная деятельность	Таможенное дело
1	Адаптивный	82	79	83
2	Репродуктивный	18	21	17
3	Творческий	-	-	-

Следует отметить, что проблемой разработки педагогических систем (ПС) занимались такие специалисты, как В.П. Беспалько [4], Н.В. Кузьмина [154], которые разработали структурные компоненты, отражающие объективные функциональные связи педагогического процесса. В теории педагогики указанное понятие представлено следующим образом: система – это множество связанных между собой элементов, которые выделены путем применения определенных признаков. Это множество элементов объединяет общие задачи функционирования и среда управления, а также взаимодействие со средой.

По мнению В.П. Беспалько, «педагогическая система представляет собой соединение необходимых факторов, условий и взаимодействий, при которых реализовываются педагогические процессы» [4]. Он предлагает следующую ее структуру, состоящую из взаимосвязанных элементов:

- цель подготовки специалиста;
- студент (учащиеся);
- содержание обучения и воспитания;
- дидактические процессы как способы осуществления задач педагогического процесса;

- преподаватели или опосредующие их педагогическую деятельность технические средства обучения;

- организационные формы педагогической деятельности.

Несколько по другому педагогическую систему характеризуют В.В. Егоров, Э.Г. Скибицкий, В.Г. Храпченков. Согласно их мнению, «педагогическая система являет собой социально предопределенный комплекс участников педагогического процесса, взаимодействующих активно между собой, а также материальных и нематериальных факторов, которые направлены на формирование способной как к саморазвитию, так и к развитию окружающей реальности, личности» [169, с.34].

На основе обобщения теоретических определений понятия «педагогическая система» мы предприняли попытку разработать **педагогическую систему формирования физической подготовленности** будущих сотрудников финансовой полиции (рис. 2.2.3). При этом мы исходили из того, что **цели** отдельных этапов педагогической системы должны находиться в определенной взаимосвязи между собой и соподчиняться общей цели, т.е. формировать физическую готовность будущих сотрудников финансовой полиции к будущей профессиональной деятельности.

Предлагаемая педагогическая система должна формировать базовые знания и умения по физической подготовке будущих сотрудников финансовой полиции, развивать профессиональную мотивацию и соответствующую ценностную ориентацию, реализовать творческий потенциал обучающихся в рассматриваемой сфере деятельности, а также обновлять содержание и методику работы по физической подготовке слушателей, осуществляемой на старших курсах обучения.



Рисунок 2.2.3. Структура педагогической системы формирования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции

Аналитическая работа, проведенная нами, позволяет отметить, что качественное выполнение задач физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции на старших курсах обучения достигается путем программирования его форм, в сочетании с оптимальным распределением содержания между материалом обучения. В то же время, развитие и совершенствование профессионально соответствующей физической, психологической и другой подготовки, а также методическая подготовка будущих сотрудников финансовой полиции должны получать иную концептуальную основу. В частности, физическая подготовка должна осуществляться на основе использования блока системных единиц физических упражнений.

Успех совокупности форм и методов физической подготовки обусловлен использованием педагогически оправданного влияния различных форм и методов таким образом, чтобы их совокупная максимальная последовательность давала положительный эффект. При этом важно не упускать из виду особенности восстановления организма будущих сотрудников финансовой полиции от предыдущего упражнения, а также характеристики и время последующих упражнений. В этой связи подбор оптимального содержания занятий, объема и интенсивности физической нагрузки имеет ключевое значение.

Проведенные нами исследования позволяют отметить, что эффективное применение систематизированного блока физических упражнений при обучении на старших курсах достигается за счет:

- выбора рационального объема, содержания, а также оптимального сочетания различных форм физкультурно-спортивной работы (обязательные учебные занятия, часы самостоятельной работы, утренняя физическая зарядка и спортивно-массовая работа во вне учебное время);
- педагогически оправданного использования различных форм занятий;
- упорядоченности физических нагрузок как во время отдельного тренировочного занятия, так и в процессе всего семестра обучения.

К дидактическим процессам как способам осуществления задач педагогического процесса мы относим эффективное сочетание методов и средств в специальной форме (это три варианта тренировок, на них мы остановимся позже).

Среди организационных форм педагогической деятельности мы выделяем такие, как непосредственно средства и формы обучения, например,

- лекции,
- практические работы,
- семинары,
- групповые формы работы,
- специальные игры (военные),
- теоретико-практические конференции,
- тактические учения и занятия,
- штабные и командные учения,
- контрольные, самостоятельные и курсовые работы,
- проекты,
- консультации,
- войсковая стажировка и практика,
- и выполнение выпускной квалификационной работы.

Координация учебно-тренировочных форм физподготовки при цикле обучения протяженностью в одну неделю достигается путем планирования утренней физической зарядки, направленной на силовые упражнения в те дни, когда проводятся учебные занятия и спортивно-массовая деятельность, а в те дни, когда установлены нагрузки скоростно-силовой характеристики – зарядка должна быть направлена на развитие выносливости.

Обобщая вышеизложенное, можно заключить, что основу разработанной нами педагогической системы формирования физической готовности будущих сотрудников финансовой полиции составили основополагающие теоретические положения, известные в современной педагогике и теории и методике физического воспитания, и оптимизация

содержания и форм учебных занятий широко используемых в специализированном высшем учебном заведении.

### **2.3 Формирующий педагогический эксперимент: содержание и методика физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции**

Формирующий педагогический эксперимент проводился на базе Академии финансовой полиции Республики Казахстан в ходе процесса обучения в 2007-2009 годах (8, 9, 10 семестры обучения). В качестве экспериментальных групп в опыте и изучении участвовали слушатели 6 учебных групп одного курса, из них 4 группы были определены в качестве экспериментальных (120 человек) и 2 – в качестве контрольных (60 человек).

При комплектовании экспериментальных (далее ЭГ) и контрольных (далее КГ) групп был обеспечен исходный примерно одинаковый уровень развития физических качеств и учебной успеваемости будущих сотрудников финансовой полиции.

Согласно учебному плану все занятия физической подготовкой как плановые (в соответствии с расписанием занятий), так и во время самостоятельной работы проводились под руководством соискателя и преподавателей кафедры военной, физической и специальной подготовки на 7, 8 и 9 курсах, в основном, одним и тем же ведущим специалистом.

В контрольных группах занятия физической подготовки осуществлялись на основе действующей учебной программе по дисциплине «Физическая подготовка». Порядок разложения учебного времени по отдельным темам обучения приведен в Приложении (А, Б).

Занятия по физической подготовке в экспериментальных группах проводились по опытной программе. Проводя педагогический эксперимент, мы предполагали, что применение в процессе физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции специально разработанной

системы упражнений, которая направлена на развитие и улучшение адаптационных механизмов, психологических характеристик, будет содействовать формированию их профессиональной готовности, повышать работоспособность слушателей, а также способствовать обеспечению высокого уровня их работоспособности и профессиональной готовности на выпускных курсах.

Формируя новое содержание физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции мы исходили из того, что процесс физической подготовки представляет собой особый вид воспитания, направленный на развитие физических и специальных качеств обучающихся, и предусматривает широкое и целенаправленное использование финансовой полицией прикладных двигательных умений и навыков.

Как и в любом другом виде подготовки, основными составляющими физической подготовки являются ее содержание, средства, методы и формы организации учебно-тренировочного процесса и она может быть рассмотрена с точки зрения системного подхода. Как известно из основ теории, ключевым положением системного подхода является теоретический вывод о системе как о объединении элементов, взаимное функционирование которых обуславливает появление новых интегративных качеств, которые не свойственны самостоятельно взятым компонентам.

Основным результатом реализации системного подхода должен являться оптимальный процесс физической подготовки, нацеленный на высокую профессионально-прикладную подготовленность выпускников учебного заведения.

Оптимизация процесса физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции нами осуществлялась исходя из этапности вида подготовки в течение всего периода обучения в вузе. Она означала, что педагогический процесс представляет собой последовательные действия по построению и формированию адаптационных приспособлений функциональных систем организма. Центральным звеном деятельности,

организованной по вышеизложенной схеме, является действие, предполагающее наличие задач, образованным определенным деятельностным мотивом. Поэтому цель выступает как конечный результат, который опосредованно, через управленческие механизмы, воздействует на систему.

С точки зрения А.В. Запорожца, суть такого воздействия состоит в обеспечении наиболее оптимального функционирования и взаимодействия между различными элементами физического воспитания [170]. Другими словами, весь период обучения включает в себя этапы создания процесса механизмов адаптации. В то же время на каждом этапе подготовки все выбранные инструменты должны обеспечивать своевременное и профилактическое воздействие на самом высоком уровне функциональных систем и предвидеть адаптацию к конкретным видам деятельности на последующих этапах профессиональной подготовки.

Исследование литературы и оценка собственных результатов экспериментальной работы по повышению результативности действующего комплекса физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции свидетельствуют о том, что действующий комплекс не достаточно обуславливает обеспечение резервного функционала для успешного действия будущих профессионалов.

По этой причине предполагается, что специальная физическая подготовка, которая направлена на решение поставленных задач, может эффективно способствовать развитию физической подготовки, а также формировать важные с профессиональной точки зрения психические качества будущего силовика, совершенствовать его адаптационные резервы. Отсюда последовало одно из основных требований к программе физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции - способствовать развитию у слушателя резервов адаптации, которые бы в будущем обеспечивали его повышенную работоспособность в вероятностных условиях деятельности в правоохранительной системе.

Формируя программу, определяя организационно-методические и содержательные аспекты физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции, мы в известной степени учли основные требования принципа построения функциональных систем, теории переноса двигательных навыков и теории и методики спортивной тренировки. Были учтены также методические принципы, изложенные в работах Р.Н. Макарова [171], Ю.К. Демьяненко [172], В.А. Щеголева [173], М.И. Балтрунаса [167] и других, сформированные на основе исследований, проведенных с участием обучающихся по родственным специальностям.

Решая вопросы управления учебно-тренировочным процессом, мы исходили из важности определения объема и интенсивности выполняемых физических упражнений. Следует отметить, что каждая реализация физического упражнения связана с переходом в такое состояние организма, которое в функциональном уровне выше, чем уровень в состоянии покоя. Физическая нагрузка при этом действует как надбавка, которая нагружает функциональные системы организма и, при ее сверх достаточности, эта надбавка вызывает утомление функциональных систем. Таким образом, процессы адаптации организма, которые происходят под воздействием физической нагрузки, должны полностью соответствовать каждой из характеристик нагрузки. Вследствие этого, необходимо тщательно анализировать и оценивать нормы, длительность и регулирование нагрузок.

Исходя из сказанного выше, становится очевидным включение в программу по физической подготовке будущих сотрудников финансовой полиции упражнений, разнообразных как по объему, так и по интенсивности, и в целом использовать их ресурсы в совершенствовании профессиональной подготовленности. Однако наиболее слабым звеном при таком подходе является точное знание того, какой комплекс направлений физических упражнений можно считать относительно успешным.

С теоретической точки зрения, упражнения на скорость и силу – это упражнения повышенной мощности сокращений мышц. Другими словами,

типичное соотношение для скоростных и силовых двигательных характеристик – это соотношение, в котором мощность проявляется в минимальное время. Эти упражнения отличаются от альтернативных силовых упражнений тем, что обладают высокой скоростью и меньшим использованием отягощений.

В результате напряженной работы силовой и скоростно-силовой направленности, выполняемой с применением тренажеров и оборудования, у занимающегося существенно возрастает уровень максимальной силы и взрывной силы. Исходя из вышеизложенного, при подборе упражнений предпочтение отдано тем комплексам, тренажерам и методам задания нагрузки, которые отвечают вышеперечисленным условиям. К таким упражнениям и методам физической нагрузки мы отнесли:

- повторно-серийное выполнение заданий: 5-6 повторов упражнений с отягощением 60-80% от максимального (2-4 подхода через период шестиминутного отдыха). Упражнения выполняются на высокой скорости;

- реверсивные упражнения: отягощение также 60-80% от предельного веса, при этом от 1/3 основного движения составляет амплитуда первого преодолевающего движения. Уступающее движение максимально быстро переключается на преодолевающую работу. 2-3 подхода, которые включают 3-5 повторений;

- прыжки: упражнения успешно используются в целях повышения уровня развития скоростно-силовых качеств. Упражнения выполняются с отталкиваниями при максимальных усилиях.

Перечисленные упражнения и методический подход в целях управления мощностью нагрузки являются наиболее эффективными и могут оперативно, полностью и с небольшим риском пере нагрузки произвести двигательную коррекцию в сфере скоростно-силового проявления физических качеств. Хотя влияние этих упражнений на организм, его вегетативные и регуляторные функции не достаточно сильное для записка перестроек адаптационного механизма, поскольку интеллектуальная

деятельность протекает нормально лишь в состояниях насыщения кислородом. Интеллектуальное развитие происходит лишь при избытке кислорода в тканях организма.

В нашем случае, совершенствование профессиональной готовности будущих сотрудников финансовой полиции общими средствами физической подготовки в целом и рекомендуемыми упражнениями скоростно-силовой направленности необходимо исследовать как задачу специфической «промежуточной переменной» в части проблемы индивидуальной профессиональной готовности слушателей. В связи с этим, вполне обоснованным представляется дальнейшее изучение направлений повышения профессиональной готовности слушателей силовых структур, с позиции психофизиологической и интеллектуальной готовности.

С точки зрения теории, умственная деятельность обеспечивается только лишь аэробными гомеостатическими механизмами обеспечения энергией человеческого организма с условной небольшой мощностью. Следовательно, даже обладая невысокой результативностью, интеллектуальная деятельность может поддерживаться длительное время, несколько десятков часов.

Алактатно-анаэробные упражнения относятся к скоростно-силовым. Данный вид упражнений значительно не повышает мощность работоспособности. Повышение эффективности может быть удовлетворительным лишь в условиях ненапряженной умственной деятельности.

В качестве резюме для всего вышесказанного можно отметить, что хотя скоростно-силовые упражнения и играют важную роль в обеспечении физического состояния, входящего в систему профессиональной готовности будущих сотрудников финансовой полиции, отмечена их малая эффективность в обеспечении специальных условий (адаптационные механизмы, энергетические механизмы, корковая нейродинамика),

необходимых с точки зрения улучшения учебно-познавательных аспектов профессиональной готовности будущих сотрудников финансовой полиции.

Следовательно, специальное использование упражнений скоростно-силового направления для целей повышения готовности к профессиональной деятельности, обладает низкой эффективностью, по нашему мнению.

Исходя из этого мы посчитали важным применять такие упражнения в сочетании с другими, требующими, например, концентрации внимания.

Природа координационных упражнений также имеет специфические особенности. Пластичность центральной нервной системы человека и ее упорядочивающие свойства являются наиболее важными факторами физиологии человека, обеспечивающими его координационные способности. О ЦНС И.П.Павлов говорил: «все всегда может быть достигнуто и измениться к лучшему при установлении соответствующих условий и не может оставаться неподатливым и неподвижным» [174].

Хорошо известно, что, чем большее количество видов входит в базу двигательных умений и навыков человека, тем большие возможности у него есть для формирования новых двигательных действий, а также для их преобразования, если это нужно. Как уже было отмечено выше, координационные способности зависят от уровня координации центральной нервной системы и отражают сложность иерархии нервных процессов в ЦНС. Таким образом, имеется прямое влияние эффекта от совершенствования двигательной координации на совершенствование всех нейродинамических свойств. Качество координации движений находит свое отражение в степени их соответствия параметров и условий функционирования в пространстве, времени и усилий динамики. Способности двигательной координации человека обусловлены уровнем развития его «чувств времени», «чувств пространства», «мышечных чувств», а также развитием его способности к измерению, соизмерению и регуляции этих чувств.

Эффективность координационной структуры движений, повышая деятельность ЦНС, способствует улучшению подготовленности обучающихся не только в двигательном, но и в познавательном аспекте деятельности. В этой связи при определении содержания программы формирующего эксперимента мы отдали предпочтение разнообразным физическим упражнениям, связанным с преодолением различных видов трудностей. На выбор упражнений влияли следующие факторы: новизна упражнений, даже частичная, его необычность, нетрадиционные требования к его выполнению и к координации движения. В этом плане наиболее ценными были гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Отбор упражнений, развивающих выносливость, осуществлялся исходя из следующего понимания сущности физического качества «выносливость» как способности не снижая эффективность работы выполнять ее длительное время на достаточно высоком уровне (НФП-2014). С точки зрения теории, известно, что на эффективность противодействия быстрой утомляемости влияют не только и не столько физическое состояние человека, но и его личностные свойства - целеустремленности, упорства, воли, выдержки, способности терпеть болевые ощущения и т.п. Следовательно, развивая выносливость, мы создаем базу для совершенствования ряда свойств личности, имеющих профессиональное значение в будущей деятельности.

Развитие резистентности сопровождается двумя цепями событий в организме – мобилируется функциональность системы, доминирующей адаптации к стрессу, и улучшением неспецифической реакции, которая формируется под влиянием какого-либо нового или достаточно сильного раздражителя. Это обстоятельно имеет определенное адаптационное значение для будущих сотрудников финансовой полиции из-за неизбежной смены образа жизни, необходимости соблюдения строго регламентированного режима дня, участия в учебно-познавательной и спортивно-тренировочной деятельности в специализированном учебном

заведении, которые с точки зрения психологии являются сильным стресс-фактором.

Так как образовательный процесс учреждений высшего профессионального образования представляет собой сложную систему междисциплинарных горизонтальных и вертикальных связей, то для достижения целей формирования нужной профессиональной и физической подготовленности будущих сотрудников финансовой полиции требуется выполнение следующих условий:

- в первую очередь, выявление перечня требований по профессиональной и физической готовности слушателей к каждому типу занятий,

- во вторую очередь, построение и анализ совокупности способов чередования различных типов учебно-познавательной деятельности для совершенствования профессиональной и физической готовности.

Документы, которые регламентируют образовательный процесс в Академии финансовой полиции, определяют следующие основные виды средств и форм обучения: лекции, практические работы, семинары, групповые формы работы, специальные игры (военные), теоретико-практические конференции, тактические учения и занятия, штабные и командные учения, контрольные, самостоятельные и курсовые работы и проекты, консультации, войсковая стажировка и практика, и выполнение выпускной квалификационной работы.

Как и в любом учебном заведении, в Академии финансовой полиции большинство занятия предполагают рабочую позу «сидя» у слушателей. Физическое состояние организма при этой позе следующее: большая нагрузка на межпозвоночные диски и пояснично-крестцовое соединение, статический режим работы мышц. Необходимо после таких занятий обеспечивать слушателям упражнения по закручиванию и растягиванию мышц, а также бег или ходьбу.

Занятия по строевой подготовке, а также практически-технические занятия требуют от слушателей нахождения в рабочей позе «стоя». При этом статически напряжены уже мышцы нижних конечностей, что ухудшает кровоснабжение нижних конечностей, поскольку не функционирует сокращение и расслабление скелетных мышц, т.е. мышечный насос по причине того, что в результате статического напряжения мышц венозная кровь не выдавливается в сердечном направлении). В итоге мышцы не получают достаточно кислорода, а наоборот в венах накапливается лимфа и кровь, что обуславливает отечность нижних конечностей.

Также при позах «стоя» страдает пояснично-крестцовый отдел, поскольку нагрузки могут быть выше, чем вес самого тела.

Компенсаторные упражнения, минимизирующие вред от рабочей позы «стоя», должны включать в себя: сгибание и разгибание в положении «лежа» тазобедренных и голеностопных суставов, которое выполняется с приподнятым положением нижних конечностей, а также вращение этих же суставов в этом же положении «лежа» с приподнятыми ногами.

Также эффективными являются упражнения, растягивающие спинные мышцы и мышцы бедра и голени, ходьба, бег, другие силовые упражнения для мышц нижних конечностей. Ходьба может быть как обычная, так и спортивная (носки вовнутрь, перекал с носка на пятку и наоборот, на наружных сводах стопы).

Эти и другие упражнения мы включили в подготовительную или заключительную части учебного занятия по дисциплине «Физическая подготовка». Что касается значительной части физической нагрузки, которую предлагали слушателям Академии во время проведения основной части учебного занятия, то она сформировалась исходя из концептуальных требований нового содержания физической подготовки с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.

Основное отличие физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции полиции, занимающихся в ЭГ, организационного и содержательного характера сводилось к следующему:

- задачи для каждого из этапов обучения учитывались при проведении учебных занятий, которые проводились преимущественно комплексным образом;

- направленность на становление слушателей Академии в качестве профессионалов повлияла на подбор методов и средств физической подготовки, также как и последовательность этапов обучения.

В связи с этим на занятиях в ЭГ было максимально обеспечено большое структурно-энергетическое разнообразие двигательной деятельности. Структура, интенсивность и силовые характеристики подбирались с учетом положений о пластическом функциональном обеспечении организма по Ф.З. Меерсону, а также с учетом принципиальных требований (постепенность, доступность, комплексное выполнение, систематичность).

Согласно Б.В. Ендальцову и А.А. Нестерову [67] результатом обучения слушателей учебных заведений правоохранительных органов должна быть совокупность энергетического и двигательного потенциалов, необходимых для будущей профессиональной деятельности. В данной программе учитывалось это требование к результату, который должен в итоге обеспечить адаптацию к будущим нагрузкам и стрессовым ситуациям.

Первостепенное значение для обеспечения эффективности упражнений в экспериментальных группах была осуществлена последовательность различных упражнений на каждом занятии (Н.И. Волков [175]). Поэтому, в качестве практического обучения после подготовительного этапа, как правило, необходимо было выполнить упражнения на скорость, затем на силу, на следующем этапе скоростно-силового направления, а затем упражнения аэробики. В то же время мы исходили из следующих вариантов:

- акцентирование, в первую очередь, на быстроту, что обеспечивает адаптацию организма к выполнению будущих действий и приемов в скоростном режиме;

- акцентирование скоростно-силовых упражнений на повышение всех функциональных возможностей организма, концентрационных свойств ЦНС и благоприятное развитие других физических качеств;

- упражнения на силовую выносливость способствуют максимально для эффекта всего комплексного занятия, поскольку направлены на улучшение слаженности всех нервно-мышечных координационных процессов.

Последовательность используемых упражнений на развитие силы и скоростно-силовых качеств применялась в виде «круговой тренировки», которая детально представлена в методической литературе.

В экспериментальной группе широко использовался комплексный подход к беговой тренировке различной сложности. Суть комплексного обучения - создать эффективную комбинацию методов обучения и инструментов в специальной форме.

Первая версия тренировки целью имеет развитие сосудистой и капиллярной и обеспечение эффективного функционирования организма. По сути, это медленный бег на выносливость (4-6 км) одинакового темпа (ЧСС в 140-160 уд / мин).

Второй вариант основан на кроссе отрезков средней длительности (от 200 до 400 м) с коротким периодом отдыха без восстановления (частота сердечных сокращений 120-160 уд / мин.), на беге непрерывного быстрого темпа на дальние дистанции (от 1000 до 2000 м), частота сердечных сокращений не менее 135 и не более 160 уд / мин. В целях повышения общей выносливости применялся бег как в быстром, так и в медленном темпе на длительные дистанции, а также интервальные тренировки на длинные отрезки (400-600 м) и игра скоростей «Фартлек».

Третьим вариантом тренировки развиваются скорость и выносливость. Тренировка осуществляется специальным высокоскоростным бегом, спортивными пробежками, интервальным спринтом, бегом на холмах, грязи, снегу и песку.

До начала констатирующего педагогического эксперимента и после него проведены исследования признаков физического развития, физической подготовленности, функционального и психического состояния организма, основные результаты которых будут изложены ниже.

### **Выводы по второй главе**

1. В разработке экспериментальной программы ключевое значение имели следующие положения: особенности процесса поэтапного становления физической подготовленности будущих сотрудников финансовой полиции; опыт построения процесса физической подготовки на различных этапах обучения; особенности динамики показателей физической подготовленности слушателей за период обучения в Академии финансовой полиции; результаты физической подготовленности абитуриентов Академии финансовой полиции с 2007 по 2009 год; взаимосвязь между уровнем подготовки выпускников Академии и некоторыми показателями психико-физиологической готовности.

2. Основными критериями оценки физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции явились:

- использование физических упражнений, способствующих развитию аэробных механизмов энергообеспечения;
- достижение суммарной реакции на нагрузку на организм, что приводит к улучшению механизмов, ответственных за транспорт кислорода к тканям человеческого организма;
- сочетание упражнений, различных по пространственной и временной длительности и интенсивности и психоэмоциональному профилю.

### ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРУЮЩЕГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведение формирующего педагогического эксперимента позволило получить результаты, характеризующие основные компоненты педагогической системы совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции. Обобщенные показатели формирования мотивационного, гностического и деятельностного компонентов физической готовности к будущей профессиональной деятельности, а также адаптационные, репродуктивные и творческие уровни их выраженности как результат специально организованного учебно-тренировочного процесса определялись в конце 2 (табл. 3.1) и 4 годов (табл. 3.2) обучения.

Таблица 3.1 – *Результаты промежуточного среза показателей физической готовности будущих сотрудников финансовой полиции 2 года обучения к будущей профессиональной деятельности*

Уровни	Мотивационный		Гностический		Деятельностный	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Адаптивный	39	43	63	70	60	64
Репродуктивный	43	49	21	22	25	28
Творческий	18	8	16	8	15	8

Как видно из таблицы, после 2 года обучения значительной части слушателей и экспериментальной (43%), и контрольной (49%) групп характерен репродуктивный уровень мотивационной физической готовности к будущей профессиональной деятельности при низких показателях (18% - в экспериментальной и 8% - в контрольной группах) творческого уровня физической готовности.

Что касается гностического компонента, то итоги промежуточного среза показывают существенно низкий уровень теоретических знаний.

Соответствующие показатели находятся на адаптивном уровне формирования (характерно 63-70% участников формирующего педагогического эксперимента).

Это означает, что у большинства слушателей Академии финансовой полиции к концу второго года обучения не сформирован достаточный уровень теоретических знаний, которые пригодились бы в деле осознанного формирования фундамента соответствующей физической подготовленности.

Это подтверждается также низкими показателями репродуктивного (21-22%) и творческого (8-16%) уровня гностического компонента физической готовности слушателей.

И, наконец, деятельностный компонент физической подготовленности слушателей Академии после второго года обучения также характеризуется аналогичными гностическому компоненту показателями адаптивного (60-64%), репродуктивного (25-28%) и творческого (8-15%) уровня выраженности.

Полноценное проведение формирующего эксперимента привело к значительному улучшению компонентов физической подготовленности и уровней их выраженности.

В частности, мотивационный компонент физической подготовленности стал характеризоваться значительным улучшением творческого уровня проявления (30% против 18%), заметным улучшением репродуктивного уровня (48% против 43%) и существенным снижением адаптивного (22% против 39%) уровня проявления физической подготовленности слушателей, занимающихся в экспериментальной группе.

*Таблица 3.2 – Результаты итогового среза показателей физической готовности будущих сотрудников финансовой полиции 4 года обучения к будущей профессиональной деятельности*

Уровни	Мотивационный		Гностический		Деятельностный	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Адаптивный	22	33	26	45	21	39
Репродуктивный	48	51	51	43	43	42
Творческий	30	16	23	12	36	19

**Гностический компонент** физической подготовленности в конце формирующего эксперимента также изменился в лучшую сторону. Так, например, у занимающихся в экспериментальной группе на творческом уровне выраженности произошло улучшение показателей от 16 до 23%, на репродуктивном уровне - от 21 до 51% и на адаптивном уровне - снижение показателей от 63 до 26%. Что касается занимающихся в контрольной группе, то и для них характерно улучшение показателей, но их абсолютные значения уступают показателям слушателей, занимающихся в экспериментальной группе. По показателям творческого уровня разница составляет 12 против 23%, репродуктивного уровня - 43 против 51% и на адаптивном уровне - 45 против 26%.

В таблице 3.3 представлена динамика прироста промежуточного среза показателей мотивационного компонента физической готовности будущих сотрудников финансовой полиции 4 года обучения по отношению ко 2 году обучения к будущей профессиональной деятельности.

*Таблица 3.3 - Динамика прироста промежуточного среза показателей мотивационного компонента физической готовности будущих сотрудников финансовой полиции 4 года обучения по отношению ко 2 году обучения к будущей профессиональной деятельности (%)*

Компоненты	Мотивационный		Гностический		Деятельностный	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Уровни						
Адаптивный	-17	-10	-37	-19	-49	-25
Репродуктивный	+5	+2	+30	-15	+21	+14
Творческий	+12	+8	+7	+4	+28	+11

Как видно на рис. 3.1, в мотивационном компоненте физической готовности экспериментальной группы будущих сотрудников финансовой полиции к 4 курсу по сравнению с контрольной группой наблюдаются более позитивные улучшения в творческом уровне (12 % против 8 %).

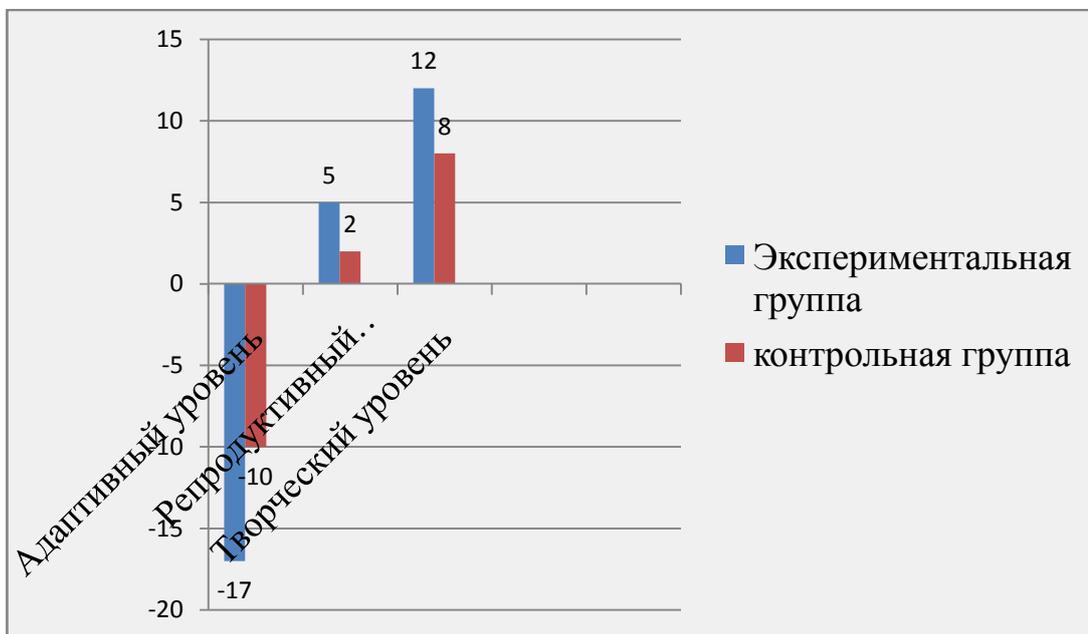


Рисунок 3.1. Динамика прироста промежуточного среза показателей мотивационного компонента физической готовности будущих сотрудников финансовой полиции 4 года обучения по отношению ко 2 году обучения к будущей профессиональной деятельности

**В гностическом компоненте** (рис. 3.2) значительные улучшения в экспериментальной группе наблюдались в репродуктивном уровне (+30 % против – 15 %).

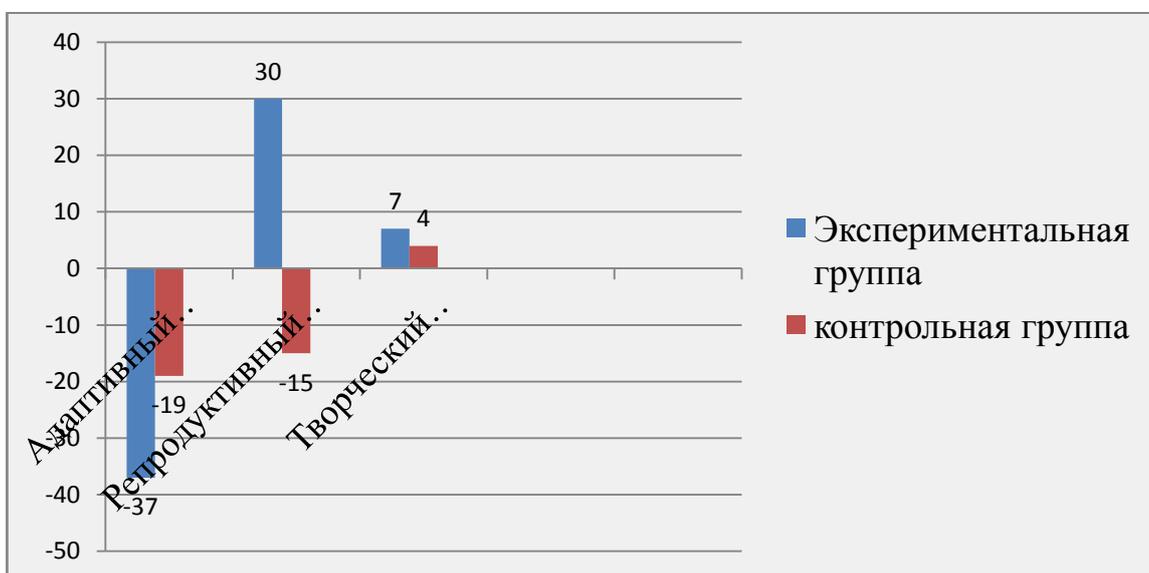


Рисунок 3.2. Динамика прироста промежуточного среза показателей гностического компонента физической готовности будущих сотрудников финансовой полиции 4 года обучения по отношению ко 2 году обучения к будущей профессиональной деятельности

И очень важно отметить, наилучшие изменения у слушателей экспериментальной группы отмечены в деятельностном компоненте физической готовности на творческом уровне (28 % против 11 % в контрольной группе) (рис. 3.3).

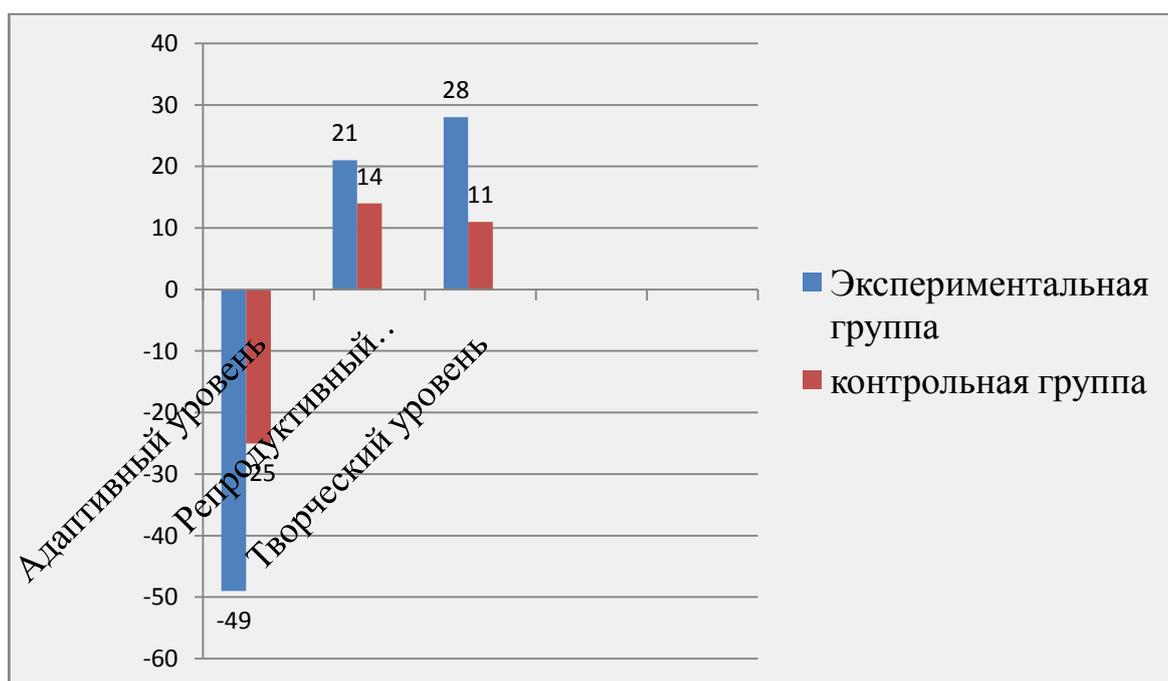


Рисунок 3.3. Динамика прироста промежуточного среза показателей деятельностного компонента физической готовности будущих сотрудников финансовой полиции 4 года обучения по отношению ко 2 году обучения к будущей профессиональной деятельности

Резюмируя вышеизложенное, можно отметить явно выраженную тенденцию следующего характера. Занятия по физической подготовке как в экспериментальной, так и в контрольной группах в целом улучшают показатели мотивационного, гностического и деятельностного компонентов физической подготовленности слушателей, а также уровни их выраженности относительно готовности к будущей профессиональной деятельности на

протяжении всего периода обучения. Но абсолютные их величины в экспериментальных и контрольных группах существенно отличаются. Более высокие темпы улучшения творческого и репродуктивного уровней выраженности установлены у занимающихся в экспериментальной группе.

Результаты влияния программы, разработанной автором, на абсолютные признаки физической подготовленности будущих сотрудников финансовой полиции представлены в табл. 3.4.

Таблица 3.4 - Показатели физической подготовленности будущих сотрудников финансовой полиции до и после педагогического эксперимента

Показатель физической подготовленности	Группа	Исходные показатели	В конце эксперимента	Прирост %	Достоверность различия, Р
Подтягивание на перекладине (количество раз)	ЭГ	12,28 ± 0,63	15,2 ± 0,5	23,7	≤0,05
	КГ	12,65 ± 0,53	13,4 ± 0,99	5,92	
Бег на 100 м (с)	ЭГ	14,62 ± 0,18	14,12 ± 0,14	3,4	≥0,01
	КГ	14,68 ± 0,10	14,43 ± 0,12	1,70	
Бег на 3000 м. (мин.с.)	ЭГ	12,24 ± 0,36	12,12 ± 0,22	0,9	≥0,01
	КГ	12,26 ± 0,38	12,20 ± 0,31	0,4	
Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	231,8 ± 9,8	248,2 ± 10,6	7,07	≤0,01
	КГ	232,0 ± 10,5	238,8 ± 11,3	2,93	

Анализируя признаки физической подготовленности слушателей и характер их изменения в целом, можно отметить значительные положительные сдвиги за время обучения в Академии, и особенно в результате положительного влияния программы обучения, разработанной автором.

Одним из лучших и наиболее эффективных упражнений, направленных на развитие мышц спины, рук и множества других мышц, является подтягивание на перекладине.

Показатели в подтягивании на перекладине у занимающихся экспериментальной группы в результате участия в соответствующих занятиях изменились в среднем на 2,92 подтягиваний, что касается занимающихся контрольной группы, то степень улучшения оказалась не высокой - в среднем на 0,75 подтягиваний.

Абсолютные значения в подтягивании на перекладине у занимающихся ЭГ равны 15,2 подтягиваниям, КГ - 13,4 и они могут быть оценены как хорошие, поскольку нормативами для слушателей в возрасте 18-23 года установлено количество подтягиваний не менее 14 раз.

Показатели в беге на 100 метров, используемом для определения скоростных качеств занимающихся, также имели тенденцию незначительного улучшения.

В экспериментальной группе оно составило около 0,5 сек, а в контрольной группе показатели указанного качества имели тенденцию к повышению лишь на 0,27 сек.

Абсолютные значения занимающихся в беге на 100 метров равны в экспериментальной группе 14,22 сек, а в контрольной группе - 15,01 сек. Уровень их проявления может быть оценен как невысокий (норма - 13,5 сек).

Чтобы достичь высоких результатов в беге на 100 метров необходимы не только беговые нагрузки, но достаточно продолжительные силовые тренировки, направленные на развитие координационных способностей, поскольку при перемещении по дистанции с предельной скоростью занимающийся должен контролировать каждое свое движение, так как малейшая ошибка может привести к значительной потере скорости или к травме.

Поэтому необходимо не только выработать правильную технику бега, но и довести до совершенства координацию своих движений. Видимо, эти и

другие факторы не позволили продемонстрировать более высокие результаты в указанном упражнении, что диктует необходимость дальнейшего совершенствования программы в соответствующем направлении.

Показатели в беге на 3000 метров в основном свидетельствуют о степени развития общей выносливости занимающихся и они также имели такие же тенденции незначительного улучшения в экспериментальной (на 0,12 сек) и в контрольной группах (на 0,06 сек).

Но абсолютные значения в беге на 3000 метров у занимающихся экспериментальной группы (12.24,0 мин) могут быть оценены как хорошие (норма 12.30,0 мин) и они свидетельствуют о хороших возможностях предлагаемой программы тренировки в плане улучшения уровня общей выносливости.

Показатели в прыжке в длину с места, использующегося для определения уровня развития скоростно-силовых качеств, в экспериментальной группе выросли на 16,4 см, в то время как в контрольной группе лишь на 6,8 см.

Абсолютные значения в прыжке в длину с места у занимающихся экспериментальной группы (248,2 см) могут быть оценены как отличные (норма - 245 см) и они также свидетельствуют о хороших возможностях предлагаемой программы тренировки в плане улучшения уровня скоростно-силовых качеств.

На рис. 3.4 представлен прирост (%) значений показателей физической подготовленности будущих сотрудников финансовой полиции до и после педагогического эксперимента.

Как видно из рис. 3.4, по всем тестам у слушателей экспериментальной группы наблюдалось относительное повышение значений, в отличие от слушателей контрольной группы (23,7 %, 3,4 %, ,9 %, 7,0 % против 5,9 %, 1,8 %, 0,4 %, 2,9 %).

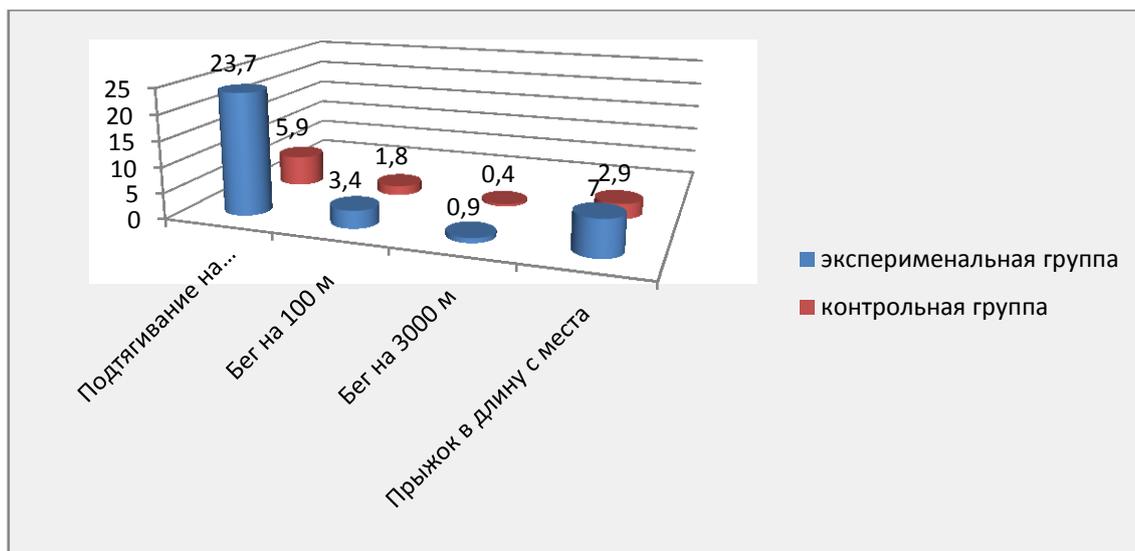


Рисунок 3.4. Прирост (%) значений показателей физической подготовленности будущих сотрудников финансовой полиции до и после педагогического эксперимента

Тенденция снижения показателей быстроты, выносливости у занимающихся контрольной группы еще раз свидетельствует о недостаточной эффективности действующей программы физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции, отсутствии должной мотивации в занятиях физическими упражнениями и в целом согласуется с результатами исследований, проведенных на аналогичных контингентах Б.М. Чепелкиным [165], В.И. Шатохиным [166], М.И. Балтрунас [167] и др.

Проведение занятий в рамках формирующего педагогического эксперимента в целом отразилось и на показателях физического развития будущих сотрудников финансовой полиции.

Показатели физического развития будущих сотрудников финансовой полиции представлены в табл. 3.5. В частности, у занимающихся и экспериментальной, и контрольной групп показатели роста тела улучшились, но разница между ними оказалась статистически не достоверной (на 0,9 см - в экспериментальной и на 0,5 см - в контрольной группах).

На наш взгляд, содержание занятий, проводимых по экспериментальной программе, было более насыщенным по отношению к содержанию занятий в контрольной группе и в результате показатели собственного веса тела занимающихся изменились в сторону оптимизации: в экспериментальной группе вес тела равнялся 71,31 кг в начале и 71,51 кг в конце эксперимента, в то время как в контрольной группе показатели собственного веса тела имели тенденцию незначительного повышения (70,04 кг против 69,02 кг).

В оценке признаков веса и роста тела чаще всего используют метод антропометрических индексов, дающий ориентировочные оценки изменений пропорциональности физического развития. Весо-ростовой показатель определяется путем отнимания от показателя роста тела, выраженного в сантиметрах, величину, равную 100. Полученная цифра со значением  $\pm 5$  чаще всего рекомендуется как оптимальный вес.

С этих позиций показатели веса тела занимающихся и экспериментальной, и контрольной групп могут быть оценены как оптимальные.

Таблица 3.5 - Показатели физического развития слушателей будущих сотрудников финансовой полиции до и после педагогического эксперимента

Изучаемый показатель (ед. изм.)	Группа	Исходные показатели	В конце эксперимента	Прирост, %	P
Длина тела (см)	ЭГ	176,52±0,95	177,49 ±1,82.	0,54	P ≥0,05
	КГ	177,12 ±0,78	177,62 ±0,74	0,28	
Масса тела (кг)	ЭГ	73,31 ±2,11	71,51 ±1,26	2,45	P<0,01
	КГ	69,02 ±1,37	70,04 ±1,13	1,47	
Окружность грудной клетки	ЭГ	94,88 ±1,34	98,24 ±1,29	3,54	P<0,01
	КГ	96, 15 ±0,82	96,19 ±0,83	0,04	

(см)					
ЖЁЛ (максимальное количество воздуха при выдохе) (см <sup>3</sup> )	ЭГ	4608 ± 89	4940,00 ±81,1 9	7,2	P<0,01
	КГ	4469 ±86	4492,31 ±71,32	0,51	
Сила мышц кисти (кг)	ЭГ	39,76 ±1,64	46,60 ±1,68	17,20	P<0,03
	КГ	36,12 ±1,34	40,00 ±0,87	10,74	P<0,02
Сила туловищных мышц (кг)	ЭГ	158,6 ±4,42	169,6 ±6,35	6,93	P<0,03
	КГ	153,54 ±4,19	156,54 ±3,41	1,95	P<0,02

Заметны изменения, происходящие в окружности грудной клетки, а именно: у занимающихся экспериментальной группы она улучшилась на 3,36 см, а контрольной группы - всего на 0,04 см. Существенные изменения имели место в показателях жизненной емкости легких - в максимальном количестве воздуха, которое может быть забрано в легкие после максимального выдоха. В экспериментальной группе они улучшились на 332 см<sup>3</sup>, а в контрольной группе - всего на 23,3 см<sup>3</sup>, что касается их абсолютных значений, то в экспериментальной группе они равны 4940,0 см<sup>3</sup>, в контрольной группе - 4492,31 см<sup>3</sup>, и могут быть оценены как отличные (в норме 3500 см<sup>3</sup>).

Такие показатели, как сила мышц кисти в экспериментальной группе улучшились на 11 кг, а в контрольной группе - всего на 3 кг. Абсолютные их значения в экспериментальной группе равны 46,66 кг, в контрольной группе - 40,0 кг и могут быть оценены как близкие к норме (норма 45 кг).

На рисунке 3.5 представлена динамика прироста показателей физического развития будущих сотрудников финансовой полиции за период эксперимента.

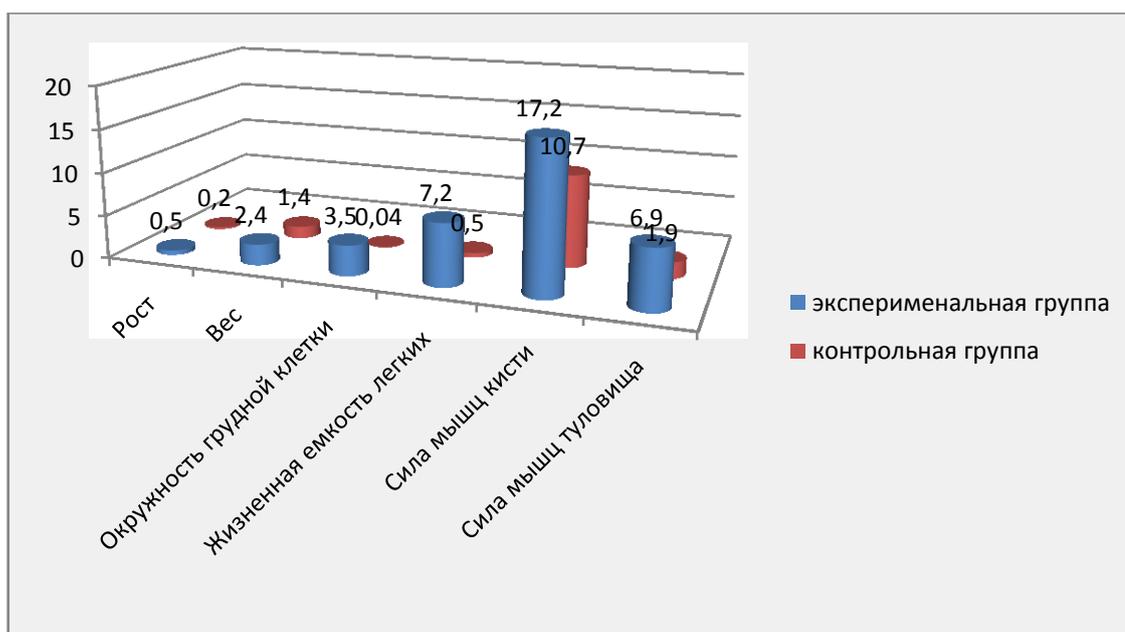


Рисунок 3.5. Прирост (%) значений показателей физического развития будущих сотрудников финансовой полиции до и после педагогического эксперимента

В целом можно отметить, что разработанная автором программа физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции наиболее положительным образом отразилась на таких показателях физического развития, как окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила мышц кисти и сила туловища.

Показатели, характеризующее функциональное состояние будущих сотрудников финансовой полиции, занимающихся в экспериментальной и контрольной группах, представлены в табл. 3.6.

Таблица 3.6 - Показатели функционального состояния будущих сотрудников финансовой полиции до и после эксперимента

Исследуемый показатель	Группа	До эксперимента	В конце эксперимента	Прирост, %	P
Частота сердечных сокращений в режиме покоя (уд. мин)	ЭГ	70.96±2.11	64.5 ±1.07	9,10	<0,05
	КГ	68.92±1.94	68.23 ± 0.54	1,0	
Кровяное давление (систолическое) (мм рт.	ЭГ	123.92±2.05	120.42	2,82	>0,05
	КГ	122.5 ±1.33	±1.08	2,84	

ст.)			119.02 ±1.68		
Кровяное давление (диастолическое) (мм рт. ст.)	ЭГ	70.6 ±11.45	69.9 ±1.12	0,99	>0,05
	КГ	70.89 ±1.47	70.35 ±0.95	0,76	
Объем крови в минуту (услов.ед.)	ЭГ	3668.08 ±167.55	3568	2,72	>0,05
	КГ	3572. 8 ±149.51	±140.55 3494.7 ± 80.06	2,18	
ИГСТ (Гарвардский степ-тест) (баллы)	ЭГ	91.35 ±2.09	98.69 ± 2.25	8,03	<0,05
	КГ	92.02 ±2.52	95.24 ±1.38	3,49	
Проба Штанге (сек)	ЭГ	53.1 ±4.2	56.2 ±4.5	5,83	<0,05
	КГ	53.8 ±4.4	54.0 ±5.2	0,37	

Анализ полученных до и после педагогического эксперимента показателей показывает, что занятия физической подготовкой в целом положительно отразились на функциональном состоянии будущих сотрудников финансовой полиции. Такие показатели, как частота сердечных сокращений (64,5 ударов в минуту) и величина кровяного давления (120 на 69,9 мм рт. ст.), характеризующие состояние сердечно-сосудистой системы, в целом находятся пределах физиологических норм и свидетельствуют о более высоком тренирующем эффекте программы, предложенной для занимающихся экспериментальной группы.

Величина индекса Гарвардского степ-теста, характеризующая уровень физической подготовленности человека посредством реакции его сердечно-сосудистой системы, оказалась отличной (оценка «отлично» выставляется за баллы свыше 90) как у занимающихся в экспериментальной (98,69 баллов), так и у занимающихся в контрольной (95,24 балла) группах, но темпы прироста их абсолютных величин оказались намного лучше у занимающихся в экспериментальной группе (7,35 баллов против 3,22).

Величина пробы Штанге, показывающей характер адаптации организма к двигательной гипоксии в результате улучшения физической подготовленности занимающихся, а также достаточности кровообращения в

сердце и в сердечно-сосудистой системе в результате занятий по экспериментальной программе улучшилась на 3,1 единицы, в то время как в контрольной группе увеличение произошло лишь на 1,2 единицы. Что касается оценки их абсолютных величин, то они для занимающихся как в экспериментальной, так и в контрольной группе могут быть оценены как хорошие (оценка «хорошо» выставляется за результат свыше 50 сек).

На рисунке 3.6 представлен прирост (%) значений показателей физического развития будущих сотрудников финансовой полиции до и после педагогического эксперимента.

В целом можно отметить более эффективное влияние авторской программы физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции, предложенной в рамках формирующего педагогического эксперимента, на функциональное состояние организма занимающихся.

Внедрение экспериментальной авторской программы в учебный процесс будущих сотрудников финансовой полиции сопровождалось также изменениями в психической сфере занимающихся.

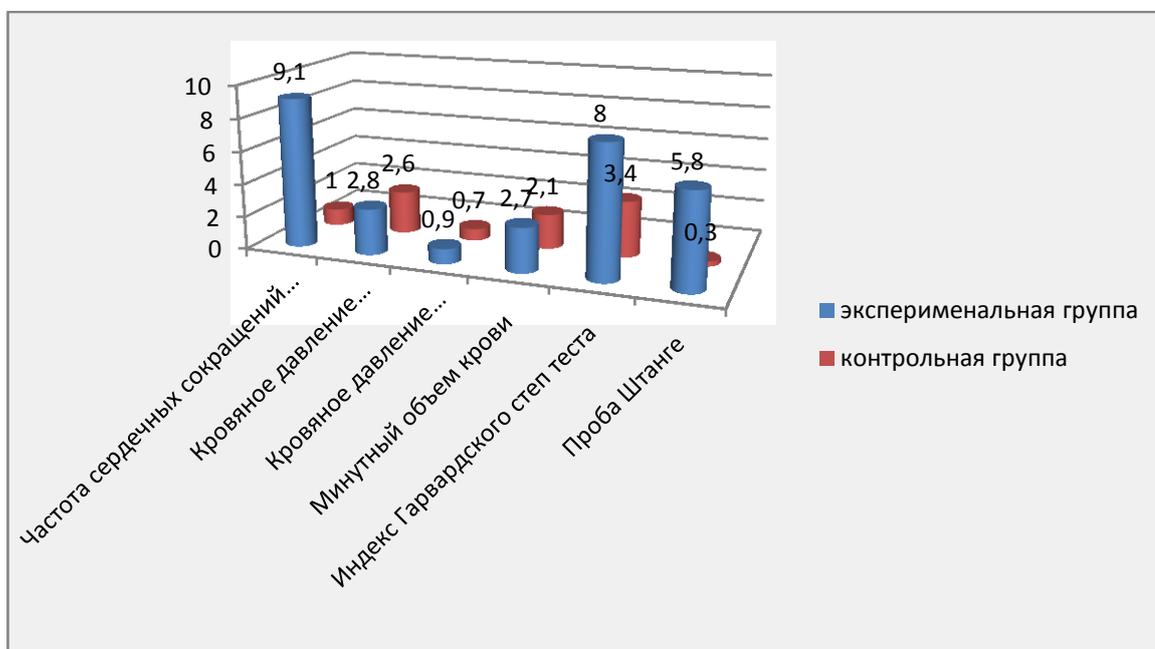


Рисунок 3.6. Прирост (%) значений показателей функционального состояния будущих сотрудников финансовой полиции до и после педагогического эксперимента

Результаты, показывающие уровень сформированности психических качеств у будущих сотрудников финансовой полиции, представлены в табл. 3.7.

Таблица 3.7 - Показатели уровня сформированности психических качеств у будущих сотрудников финансовой полиции до и после педагогического эксперимента

Исследуемый показатель	Группа	До эксперимента	В конце эксперимента	Прирост %	P
Уровень концентрации внимания (баллы)	ЭГ КГ	4,6 ± 0,4	6,7 ± 0,8	45,6	≤ 0,05
		5,2 ± 0,3	5,7 ± 0,4	9,6	
Быстрота переключения внимания (баллы)	ЭГ КГ	5,9 ± 0,4	7,9 ± 0,6	33,8	≤ 0,01
		6,4 ± 0,4	6,9 ± 0,3	7,8	
Распределение внимания (баллы)	ЭГ КГ	6,0 ± 0,6	7,6 ± 0,3	26,6	≤ 0,00 1
		6,5 ± 0,4	7,2 ± 0,3	10,7	
Общая память (баллы)	ЭГ КГ	5,2 ± 0,3	6,9 ± 0,9	32,6	≤ 0,05
		4,8 ± 0,2	5,5 ± 0,3	14,5	
Оперативная память (баллы)	ЭГ КГ	7,1 ± 0,4	8,2 ± 0,4	15,4	≤ 0,05
		6,3 ± 0,3	7,0 ± 0,4	1,1	
Работоспособность умственная	ЭГ КГ	7,6 ± 0,2	8,0 ± 0,6	5,2	≤ 0,05
		6,7 ± 0,4	6,9 ± 0,3	2,9	
Мыслительная логичность	ЭГ КГ	6,9 ± 0,5	8,0 ± 0,5	15,9	≤ 0,05
		7,0 ± 0,3	7,4 ± 0,4	5,7	
Продуктивность мыслительных операций (баллы)	ЭГ КГ	7,0 ± 0,2	8,0 ± 0,3	14,3	≤ 0,00 1
		7,0 ± 0,4	7,0 ± 0,4	5,7	

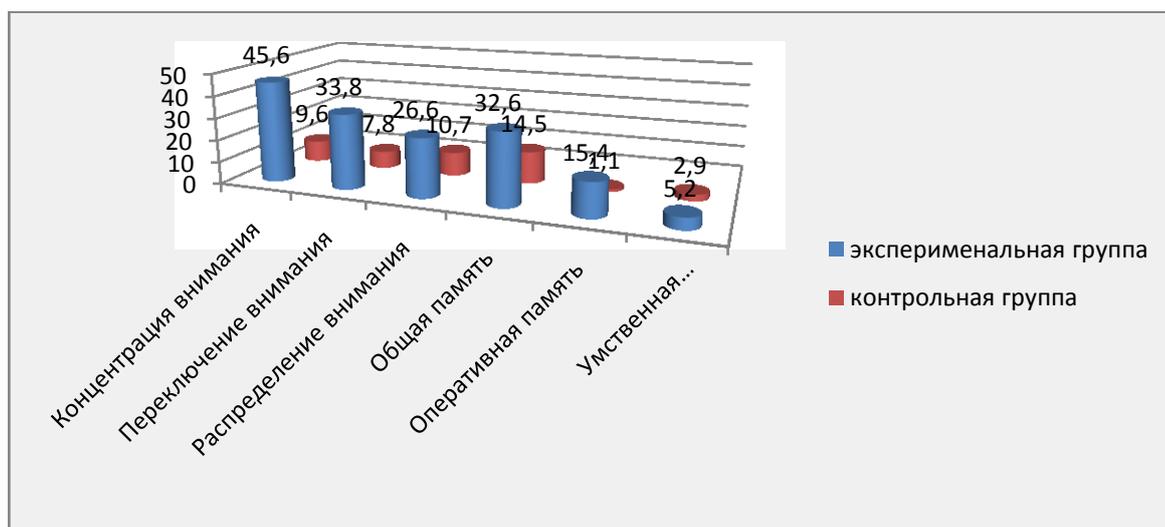
Анализ уровня сформированности психических качеств слушателей Академии финансовой полиции позволяет отметить, что в обеих группах произошли положительные изменения в показателях профессионально значимых психических качеств.

В частности, такое свойство внимания, как его концентрация, выросло на 2,1 балла (в контрольной группе - на 0,5 баллов), что свидетельствует об

улучшении способности занимающихся удерживать информацию о каком-либо объекте в кратковременной памяти. Качество концентрации внимания характеризуется также его переключаемостью (улучшилось на 2 балла) и распределением внимания (улучшилось на 1,6 баллов). С точки зрения теории нарушения в концентрации внимания приводят к развитию такого качества, как «рассеянность». В профессиональной деятельности сотрудников финансовой полиции «рассеянность» является состоянием.

Проведенные занятия по физической подготовке будущих сотрудников финансовой полиции позволили улучшить показатели оперативной памяти. В экспериментальной группе улучшение составило 1,1 балла (в контрольной группе - 0,7 баллов), что свидетельствует об улучшениях в степени сохранения и проявления информации в ходе выполнения какой-либо деятельности. Память как форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, делающая возможным его повторное использование в будущей деятельности, и разработка средств и методов ее улучшения имеют важное значение в подготовке будущего сотрудника финансовой полиции.

На рисунке 3.7 представлен прирост (%) значений показателей уровня сформированности психических качеств будущих сотрудников финансовой полиции до и после педагогического эксперимента



*Рисунок 3.7. Прирост (%) значений показателей уровня сформированности психических качеств будущих сотрудников финансовой полиции до и после педагогического эксперимента*

Реализация авторской программы физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции в определенной мере оказала положительное влияние и на умственную работоспособность участников формирующего педагогического эксперимента. В экспериментальной группе улучшение составило 0,4 балла, в контрольной группе - 0,2 балла. Одной из особенностей профессиональной деятельности сотрудников финансовой полиции является доминирующее значение умственной деятельности (более подробно это изложено в первой главе диссертации). Если добавить к этим аргументам произошедшие положительные изменения в такой сфере мышления, как его логичность и продуктивность (улучшение до 1,1 балла), а также установленную нами тенденцию улучшения показателей умственной работоспособности, основу которой составляют уровень специальных знаний, умений и навыков, психофизиологических качеств (память, внимание, восприятие) и физиологических функций (состояние сердечно-сосудистой, мышечной систем), то можно отметить, что предлагаемая нами программа занятий физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции имеет положительный эффект.

### **Выводы по третьей главе**

Проведение констатирующего и формирующего экспериментов, исследование таких основных показателей конечной подготовки, как физическая подготовленность, физическое развитие, функциональное и психическое состояние слушателей экспериментальных групп будущих сотрудников финансовой полиции убедительно подтвердили эффективность и улучшение показателей по всем формируемым компонентам и параметрам особенно на творческом уровне.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное комплексное исследование и полученные результаты позволили сделать следующие выводы.

1. Изучение и анализ специальной литературы позволил отметить выраженную положительную взаимосвязь физической подготовки и будущей профессиональной деятельности слушателей специализированных высших учебных заведений системы силовых структур, наличие существенных противоречий, заложенных в содержании и организации учебно-воспитательного процесса, в целом, и применительно к подготовке будущих сотрудников финансовой полиции, в частности. Установлено, что вопросы формирования содержания и направленности занятий и возможности моделирования учебного процесса на основе учета специфики и особенностей будущей деятельности сотрудников финансовой полиции оставались не исследованными. Традиционно используемые в учебных заведениях учебные программы физической подготовки позволяли добиться определенного улучшения показателей физической готовности выпускников, но они не были в должной мере нацелены на конечный и качественный результат, т.к. не учитывали такие специфические особенности будущей деятельности сотрудников финансовой полиции как значительные психоэмоциональные напряжения, недостаточная двигательная активность при продолжительном статическом напряжении мышц и возможное активное физическое сопротивление отдельным правонарушителям.

2. Разработанная нами модель физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции включает в себя целевой, теоретико-методологический, содержательно-процессуальный и оценочно-результативные компоненты, предусматривающие опору на современные методологические подходы к организации учебного процесса, использование усовершенствованной программы физической подготовки, а также проектирование ожидаемого уровневого результата готовности в

рамках мотивационного, гностического и деятельностного компонентов.

Критериальными направлениями физической подготовленности являются использование физических упражнений, способствующих развитию аэробных механизмов энергообеспечения и достижение суммарной реакции организма на нагрузку, улучшающую механизмы транспортировки кислорода к тканям организма.

3. Педагогическая система физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции базируется на реализации основных положений системного и личностно-деятельностного подходов, теории целостного педагогического процесса, теории развития личности в деятельности, теории моделирования и теории физического воспитания. Она предусматривает подчинение вопросов целополагания, планирования, формирования содержания занятий, выбора средств, методов и форм занятий к достижению конечного результата, позволяющего быть готовым к деятельности сотрудников финансовой полиции. Указанная готовность достигается поэтапно, на уровне адаптационного, репродуктивного и творческого проявлений.

Адаптивному уровню характерны неустойчивое отношение обучающихся к физической подготовке, отсутствие должного интереса к профессии и осознанной потребности в постоянном обновлении своих знаний. Репродуктивному уровню характерны формирование ценностных отношений к профессиональному становлению, стремление рассуждать логически, делать выводы, пополнять свои профессиональные знания. Творческому уровню характерны достаточно высокая результативность физической подготовки, мобильность профессиональных знаний и умение самостоятельно добывать конкретные предметные знания.

4. Результаты педагогического эксперимента доказывают важность и эффективность разработанной педагогической системы физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции, подкрепляются статистически достоверными улучшениями физической подготовленности

слушателей академии финансовой полиции по 4 признакам, по 6 признакам физического развития, по 6 признакам функционального состояния организма и по 8 признакам их психических качеств.

Проведенные теоретические и экспериментальные исследования позволили разработать рекомендации и предложить их для реализации в практике подготовки будущих сотрудников финансовой полиции.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Для совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции рекомендуем:

Специализированным высшим учебным заведениям, готовящим кадры для финансовой полиции, рекомендуем использовать:

- модель совершенствования физической подготовки будущих сотрудников финансовой полиции, включающую в себя целевой, теоретико-методологический, содержательно-процессуальный и оценочно-результативный блоки.

- систему учебно-тренировочных заданий, направленных на повышение физической подготовленности обучающихся;

- при подведении итогов обучения воспользоваться разработанным нами инструментарием оценки уровня физической подготовленности, обращая внимание на формирование таких компонентов подготовленности, как гностический, деятельностный, мотивационный, и акцентируя внимание при их оценке на наличие адаптивного, репродуктивного и творческого уровней их проявления;

- в учебные планы подготовки будущих специалистов финансовой полиции предусмотреть возможность включения специального курса «Содержание и методы совершенствования физической подготовки» с рекомендованной нами тематикой и учебной программой.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон Республики Казахстан «Об органах финансовой полиции Республики Казахстан» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 22 мая 2007 г.).
2. Загвязинский, В.И. Теория обучения: современная интерпретация [Текст] / В.И. Загвязинский. – М.: Академия, 2001. – 150 с.
3. Бабанский, Н.К. Оптимизация процессов обучения [Текст] / Н.К. Бабанский. – М.: Просвещение, 1977. – 142 с.
4. Беспалько, В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения [Текст] / В.П. Беспалько. – М.: Высшая школа, 1995. – 160 с.
5. Гершунский, Б.С. Философия образования для XXI века. (В поисках практико-ориентированных образовательных концепций) [Текст] / Б.С. Гершунский. – М.: Изд-во «Совершенство», 1998. – 608 с.
6. Краевский, В.В. Методология педагогического исследования [Текст] / В.В. Краевский. – Самара: Изд-во САМГПИ, 1994. – 164 с.
7. Кузьмина, Н.В. Очерки психологии труда учителя [Текст] / Н.В. Кузьмина. — Л.: ЛГУ, 1967. — 106 с.
8. Сластенин, В.А. Формирование личности учителя советской школы в процессе профессиональной подготовки [Текст] / В.А. Сластенин. – М., 1976. – 144 с.
9. Леднев, В.С. Содержание образования [Текст] / В.С. Леднев. – М.: Высшая школа, 1989. – 360 с.
10. Вербицкий, А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход [Текст] / А.А. Вербицкий. – М.: Высшая школа, 1991. - 207 с.
11. Арынгазин, К.М. Развитие педагогики путем совершенствования теоретико-методологической смысловой основы [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / К.М. Арынгазин. – Караганда, 2001. – 43 с.
12. Абдыкаримов, Б.А. Теория и практика развития профессионально-технического образования [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Б.А. Абдыкаримов. – Алма-Ата, 1996. – 50 с.

13. Егоров, В.В. Организационно-педагогические основы подготовки инженера-педагога для профессионально-трудового обучения слушателей : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 [Текст] / В.В. Егоров. – Алма-Ата, 1995. – 45 с.
14. Каргин, С.Т. Влияние профессионального взаимодействия в вузовском педагогическом процессе на качество подготовки будущих учителей [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / С.Т. Каргин. – Алматы, 2000. – 41 с.
15. Кусаинов, А.К. Сравнительная педагогика [Текст] / А.К. Кусаинов. – Алматы: Просвещение, 2008. – 285 с.
16. Нургалиева, Г.К. Психолого-педагогические основы системы ценностного ориентирования личности [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Г.К.Нургалиева. – М., 1990. – 43 с.
17. Сейтешев, А.П. Профессиональная направленность личности: Теория и практика воспитания [Текст] / А.П. Сейтешев. – Алма-Ата: Наука КазССР, 1990. – 333 с.
18. Таубаева, Ш.Т. Научные основы формирования исследовательской культуры учителя общеобразовательной школы [Текст] : автореф. дис.... д-ра пед. наук 13.00.08 / Ш.Т. Таубаева. – Алматы, 2001. – 45 с.
19. Хмель, Н.Д. Теория и технология реализации целостного педагогического процесса [Текст] : учеб. пособие / Н.Д. Хмель. – Алматы, 2001 – 150 с.
20. Калюжный, А. А. Социально-психологические основы имиджа учителя [Текст] : автореф. дис. ... д-ра. психол. наук : 19.00.05 / А.А. Калюжный. – Ярославль, 2006. – 45 с.
21. Кудайкулов, М.А. Дидактические проблемы формирования основ профессионально-методических умений у будущего учителя [Текст] : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.01 / М.А. Кудайкулов.– Киев, 1977.
22. Бектурганов, О.Е. Формирование у работников правоохранительных органов профессиональных навыков самозащиты в экстремальных условиях [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О.Е. Бектурганов. – Алматы, 2007. – 45 с.

23. Адамбеков, К.И. Педагогические основы физического воспитания слушателей [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / К.И. Адамбеков. – Алматы, 1995. – 38 с.
24. Салов, В.Ю. Теоретические и методические основы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи средствами физической культуры [Текст] : автореф. дис. ...д-ра пед. наук : 13.00.04 / В.Ю. Салов. – СПб.: Санкт-Петербургская академия физической культуры и спорта им. П.Ф.Лесгафта, 2001. – 55с.
25. Имангалиев, А.С. Развитие педагогической валеологии в системе оздоровительной физической культуры старшеклассников [Текст] : автореф. дис. ...д-ра пед. наук 13.00.04 / А.С. Имангалиев. – Алматы, 1999. – 44 с.
26. Касымбекова, С.И. Научно-педагогические основы формирования физической культуры учащейся молодежи [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С.И. Касымбекова. – Алматы, 2002. – 45 с.
27. Алимжанова, Г.Д. Концепция формирования здорового образа жизни школьников [Текст] / Г.Д. Алимжанова. – Алматы, 2001. – 20 с.
28. Вуколов, В.Н. Теория и практика подготовки специалистов туристской индустрии в высших учебных заведениях [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В.Н. Вуколов. – Алматы, 1999. – 45 с.
29. Мамытов, А. Пути интеграции высшего физкультурного образования Кыргызстана в международное образовательное пространство [Текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. Мамытов. – Алматы, 1998. – 45 с.
30. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А.А. Гужаловский. – М., 1979. – 26 с.
31. Бондаревский, Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Е.Я. Бондаревский. – М., 1983. – 45 с.

32. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков [Текст] / Л.В. Волков. – Киев: Здоровье, 1981. – 118 с.
33. Баландин, В.И. Физиология физической подготовки и военного труда / В.И. Баландин, В.Н. Голубев. – Л., ВИФК, 1991. – 269 с.
34. Голубев, В.Н. Управление двигательной активностью человека в экстремальных состояниях [Текст] : автореф. дис. ...д-ра мед. наук : 14.00.17 / В.Н. Голубев. – СПб.: ВМА, 1991. – 44 с.
35. Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей [Текст] : учеб. пособие / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин – М: Высшая школа, 1989.– 158 с.
36. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов народного хозяйства в высших учебных заведениях (на примере сельскохозяйственных вузов страны) [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / В.И. Ильинич. – М., 1978. – 32 с.
37. Федоров, В. Г. Научно-теоретические основы многоуровневого военно-физкультурного образования [Текст]: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / В.Г. Федоров. – СПб., 1998. – 353 с.
38. Баишев, И.И. Педагогическое сопровождение формирования профессионально-личностных качеств будущих сотрудников правоохранительных органов на занятиях физической подготовки [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И.И. Баишев. – Якутск: Якутский гос. ун-т им. М.К. Амосова, 2009. – 24 с.
39. Титов, В.В. Историко-педагогический опыт подготовки сотрудников правоохранительных органов : на материале России и США [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук 13.00.01 / В.В. Титов. – СПб., 2006. – 24 с.
40. Морозов, В.М. Социальные проблемы подготовки кадров правоохранительных органов: сравнительный анализ отечественного и зарубежного опыта [Текст] : автореф. дис. ...д-ра социол. наук : 22.00.08 / В.М. Морозов. – 2000. – 45 с.

41. Коробков, А.В. О взаимосвязи быстроты силы и выносливости [Текст] / А.В. Коробков // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5. – 348 с.
42. Благуш, П.К теории тестирования двигательных способностей [Текст] / П. Благуш / Сокр.пер.с чешск. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.
43. Горанько, М.И. Президентские тесты физической подготовленности – основа оздоровления населения Республики Казахстан [Текст] : учеб.-метод. пособие [Текст] / М.И. Горанько, А.К. Кульназаров, Е.Б. Канагатов, М.Н. Кошаев. – Алматы, 2006. – 68 с.
44. Физическая культура (включая валеологию) по всем специальностям и направлениям [Текст] : типовая программа. – Астана, 2002. – 35 с.
45. Мартиросов, Э.Г. Методика исследования в спортивной антропологии [Текст] / Э.Г. Мартиросов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.
46. Детская спортивная медицина [Текст] : Руководство для врачей / Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева. – 2-е изд, перераб. и доп. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
47. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты [Текст] : учеб. пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: Изд. дом «БАХРАМ-М», 2006. – 672 – с.
48. Орехов, Л.И. Мировые стандарты планирования экспериментов и статистической обработки в педагогике, психологии и физической культуре : [Текст] : учеб. пособие / Л.И. Орехов, Е.Л. Караваева, Л.А. Асмолова. – Алматы: КазАСТ, 2009. – 210 с.
49. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] : учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Изд.центр «Академия», 2002. – 264 с.
50. Основы математической статистики [Текст] : учеб.пособие / под ред. В.С. Иванова.– М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.
51. Столбов, В.В. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник / В.В. Столбов. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 423 с.

52. Пельменев, В.К. История физической культуры [Текст] : учеб. пособие / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. – Калининград: Калининград. ун-т, 2000. – 186 с.
53. Загорский, Б.И. Основы профессионально-прикладной физической подготовки (как раздел теории и методики физического воспитания) [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук в форме научного доклада : 13.00.04 / Б.И. Загорский. – М: ГЦОЛИФК, 1986. – 22 с.
54. Указ Президента Республики Казахстан К от 7 февраля 2001 года «Стратегия экономической безопасности Казахстана на 2001-2005 годы».
55. Толкумбеков, С.М. Правоохранительная деятельность финансовой полиции Республики Казахстан [Текст] : автореф. дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.11 / С.М. Толкумбеков. – Алматы, 2001. – 24 с.
56. Сидоренко, Т.В. Правоохранительная деятельность суда, органов финансовой полиции и налоговой службы в области налогообложения (по делам об административных правонарушениях) [Текст] : автореф. ... дис. канд. юрид. наук : 12.00.11 / Т.В. Сидоренко. – Алматы, 2005.– 24 с.
57. Постановление Правительства Республики Казахстан от 18 августа 1999 года № 1184 «О переименовании Акмолинского юридического колледжа Министерства внутренних дел Республики Казахстан в государственное учреждение "Академия налоговой полиции"».
58. Постановление Правительства Республики Казахстан от 15 мая 2001 года № 643. «Некоторые вопросы государственного учреждения "Академия налоговой полиции"» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 19 сентября 2009 г.).
59. Зимкин, Н.В. Физиология человека [Текст] / Н.В. Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с.
60. Иванов, Г.Д. Активизация учебно-воспитательного процесса в вузах формами и средствами физического воспитания [Текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Г.Д. Иванов. – СПб., 1992. – 51 с.

61. Ананьев, Б.Г. Педагогические приложения современной психологии // Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. Работы советских психологов периода 1946-1980 гг. [Текст] / Б.Г. Ананьев / Под ред. И.И. Ильясова, В.Я. Ляудис.– М., 1981.
62. Воложанин, С.Е. Повышение уровня физической подготовленности студентов вуза средствами атлетизма [Текст] : автореф. дис ...канд. пед. наук : 13.00.04 / С.Е. Воложанин. –Улан-Удэ, 2007. – 24 с.
63. Бердышева, Е.В. Общая физическая подготовленность студентов [Текст] : учеб.-метод. пособие / Е.В. Бердышева. – Барнаул: Изд-во АлтГТУим. И.И. Ползунова, 2011. – 56 с.
64. Тихонова, Т.К. Формирование готовности студентов вуза к физическому самовоспитанию [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Т.К. Тихонова. – М., 2000. – 24 с.
65. Надточий, А.Ю. О роли дифференцировки физического и функционального состояния организма студентов вуза в процессе занятий физической культурой [Текст] / А.Ю. Надточий // Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни: Мат-лы V Российской науч.-метод. конф., посвященной памяти Ф.Ф. Кургаева. – Уфа, 2010. - Вып. 5.- С. 69-74.
66. Варжеленко И.И. Физическая подготовка как фактор адаптации к военной службе [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / И.И. Варжеленко. – Л.: ВИФК, 1978. – 24 с.
67. Ендальцев, Б.В. Работоспособность военнослужащих и пути ее повышения средствами физической подготовки [Текст] / Б.В. Ендальцев, А.А. Нестеров. – Л.: ВИФК, 1986. – 124 с.
68. Ордабаев, Н.О. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-нефтяников [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Н.О. Ордабаев. – Алматы, 1995. – 26 с.
69. Жаксылыков, М.Ф. Организационно-педагогическое обоснование профессионально-прикладной физической подготовки в вузе [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / М.Ф. Жаксылыков. – Алматы, 1997. – 24 с.

70. Кириченко С.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук : / С.И. Кириченко. – Майкоп, 1998. – 24 с.
71. Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук 13.00.04 / И.М. Медведев. – Волгоград, 1999. - 23 с.
72. Бирюков, А.А. Личностно-ориентированная физическая подготовка курсантов вузов Министерства обороны Российской Федерации [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / А.А. Бирюков. - Санкт-Петербург: Воен. ин-т физ. культуры, 2000. - 23 с.
73. Семенова, Е.Г. Научное обоснование реализации программы профессионально-прикладной физической культуры в вузе (на примере естественных, гуманитарных и социально-экономических специальностей) [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук 13.00.04 / Е.Г. Семенова. – Алматы: КазАСТ, 2002. – 24 с.
74. Дружинин, А.В. Совершенствование координационных способностей курсантов вузов МВД России в процессе профессионально-прикладной физической подготовки [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / А.В. Дружинин. – Екатеринбург, 2003. - 24 с.
75. Кальницкий, С.В. Формирование профессионально-важных качеств курсантов финансово-экономического военно-учебного заведения средствами спортивных игр [Текст]: автореф. дис. ...канд. пед. наук 13.00.04 / С.В. Кальницкий. - Екатеринбург, 2003. - 24 с.
76. Караван, А.В. Формирование положительных психических состояний у курсантов военно-учебных заведений средствами физической подготовки и спорта [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / А.В. Караван. – Екатеринбург, 2003. - 24 с.
77. Иванов, С.М. Физическая подготовка курсантов старших курсов финансово-экономического вуза [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / С.М. Иванов. – Екатеринбург, 2004. - 24 с.

78. Кашин, Н.И. Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вузов силовых ведомств на начальном этапе обучения (на примере вузов МВД) [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Н.И. Кашин. – СПб., 2005. - 24 с.
79. Козлятников, О.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов специальных средних учебных заведений МВД России на основе моделирования условий и ситуаций задержания правонарушителей [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / О.А. Козлятников. – Волгоград, 2006. - 24 с.
80. Бурнаев, З.Р. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов военной кафедры гражданского ВУЗа [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / З.Р. Бурнаев. – Алматы, 2006. - 24 с.
81. Караваева, Е.Л. Научно-методическое обеспечение физического воспитания учащейся молодежи в средних и высших профессиональных учебных заведениях [Текст]: автореф. дис. ...д-ра пед. наук : 13.00.04 / Е.Л. Караваева. – Алматы, 2008. - 44 с.
82. Гончаров, Н.Н. Методика формирования навыков комбинированной системы самозащиты без оружия в процессе профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников силовых ведомств [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Н.Н. Гончаров. – Тула, 2012. - 16 с.
83. Солдатов, П.А. Профессиональная социализация курсантов в образовательном процессе вузов ВВ МВД России (на примере учебной дисциплины физическая подготовка) [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / П.А. Солдатов. – СПб., 2015.- 22 с.
84. Муханов, Ю.В. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов образовательных организаций МВД России [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю.В. Муханов. – СПб., 2015. - 22 с.
85. Парамонов, А.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников специальных подразделений правоохранительных органов

внутренних дел [Текст]: автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / А.В. Парамонов. – Тамбов, 2006. – 24 с.

86. Таукенов, Т.М. Отдельные аспекты методики специальной тактической подготовки сотрудников органов финансовой полиции [Текст] / Т.М. Таукенов, П.Н. Божко // Ғылым. – 2014. – № 3. – С. 55-59.

87. Михеев, П.П. Физическая подготовка сотрудников полиции с применением специальных и подручных средств [Текст] / П.П. Михеев. – Брянск: Грани, 1997. – 144 с.

88. Методические рекомендации по организации индивидуально-воспитательной работы в органах внутренних дел Республики Казахстан: Утверждены приказом Министра внутренних дел РК от 14 июля 2009 г. № 261.

89. Симонов, С.В. Особенности организации процесса воспитания с различными категориями сотрудников органов внутренних дел [Текст] / С.В. Симонов, К.Ж. Айткулов // Ғылым-Наука.– 2014. – №2. – С.84-87.

90. Военная педагогика: Учебник для вузов [Текст] / под ред. О.Е. Ефремова.

91. Мусина, Ж.А. Значение профессиональной подготовки в деятельности органов финансовой полиции [Текст] / Ж.А. Мусина // Мир закона. – 2013. – № 3. – С. 25

92. Головченко, О.П. Формирование физической активности человека. Часть II. Педагогика двигательной активности: Учеб. пос. 2-е изд., испр. [Текст] / О.П. Головченко – Омск: Изд-во СибАДИ, 2004. –198 с.

93. Физическая культура [Текст] / Под ред. проф. В.И. Шалупина: Курс лекций. – М., 2011.– 180 с.

94. Шмырев, И.В. Физическая подготовка как объективный критерий успешности обучения и резерв профессионального совершенствования [Текст] / И.В. Шмырев // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения.– 2012.– Вып. 26. – С. 219-219.

95. Навроцкий, В.К. Гигиена труда: Учебник [Текст] / В.К. Навроцкий. – М.: Медицина, 1974. – 438 с.

96. Петров, А.С. Гигиена труда: Учебник [Текст] / А.С. Петров.– М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 583 с.
97. Руководство по физиологии труда [Текст] / Академия медицинских наук СССР – М.: Медицина, 1983. – 527 с.
98. Касаткина, Л. Ю. Перспективы применения растительных сборов для повышения физической работоспособности [Текст] / Л.Ю. Касаткина // Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік фармацевтика академиясының хабаршысы. – 2013. – № 4.– С. 3-4
99. Алексеев, С.В. Гигиена труда: Учебник [Текст] / С.В. Алексеев, В.Р. Усенко.– М.: Медицина, 1988. – 575 с.
100. Спортивная физиология: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
101. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пос. 3-е изд., стереотип [Текст] / Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2004. – 470 с.
102. Быков, В.А. Инновационная система ускоренного обучения плаванию, спортивной тренировки и оздоровления студенток высших учебных заведений физической культуры: автореф. дис. ...канд. пед. наук [Текст] / В.А. Быков. – М., 2003. – 24 с.
103. Сухов С.В. Диагностика функционального состояния, средства и методы повышения физической работоспособности и адаптационных возможностей спортсменов: автореф. дис. ...д-ра мед. наук [Текст] / С.В. Сухов.– Алматы, 2009. – 45 с.
104. Руководство по гигиене труда [Текст] / Отв. ред. Ф.Г. Кротков. – М.: Медицина, 1965. – Т. 1.– 652 с.
105. Косяченко, В.И. Методика применения сбивающих факторов в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов учебных заведений МВД России: автореф. дис. ...канд. пед. наук [Текст] / В.И. Косяченко. – Волгоград, 2000. – 24 с.

106. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов [Текст] / А.В. Родионов. – М.: Мир, 2004.– 576 с.
107. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни [Текст] / Отв. ред. Л.Н. Качанов, К.К. Жуанышев: Сб. науч.ст. – Астана: ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, 2005. – 79 с.
108. Мандриков, В.Б. Методология профилирования физического воспитания студентов в медицинских вузах: автореф. дис. ...д-ра пед. наук [Текст] / В.Б. Мандриков. – Волгоград, 2002. – 45 с.
109. Садыканова, Г.Е. Функциональное состояние системы кровообращения у лиц умственного труда: автореф. дис. ...канд. биол. Наук [Текст] / Г.Е. Садыканова. – Алматы, 2010. – 20 с.
110. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник. 2-е изд., перераб. и доп. [Текст] / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 525 с.
111. Справочник по физиотерапии. [Текст] – М.: Медицина, 1976. – 343 с.
112. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учеб. пос.3-е изд. [Текст] / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 381 с.
113. Исаев, А.А. Физическая психология: Монография [Текст] / А.А. Исаев. – Владивосток: ВГУЭС, 2003.– 104 с.
114. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. 2-е изд., доп. [Текст] / В.И.Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 511 с.
115. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.
116. Горелова, Л.В. Краткий курс лечебной физической культуры и массажа [Текст] / Л.В. Горелова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.– 224 с.
117. Ухтомский, А.А. Физиологический покой и лабильность как биологический фактор [Текст] / А.А. Ухтомский // Ученые записки Ленинградского университета. – 1937. Т. 17. – С. 345-355.

118. Марищук, В.Л. Критерии профессиональной пригодности в отборе // Методы исследования по инженерной психологии и психологии труда [Текст] / В.Л. Марищук. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1974. Ч.1. – С.100-111.
119. Узнадзе, Д.Н. Психология установки[Текст] / Д.Н. Узнадзе. — СПб.: Питер, 2001. – 416 с.
120. Занков, Л.В. Дидактика и жизнь [Текст] / Л.В. Занков. – М.: Просвещение, 1968. – 176 с.
121. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования [Текст] / Е.С.Полат, М.Ю.Бухаркина, М.В. Моисеева, А.Е.Петров // Под ред. Е.С. Полат: Учеб.пос.– М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 272 с.
122. Стрелец, В.Г. Научно обоснованные методы и средства профессионально-прикладной физической подготовки летного состава ГА [Текст] / В.Г. Стрелец. – Л.: АГА, 1974.
123. Карцев, И.Д. Физиологические критерии профессиональной пригодности подростков к различным профессиям. 2-е изд. [Текст] / И.Д. Карцев, Л.Ф. Далдеева, К.Э. Павлович. – М.: Медицина, 1977. – 176 с.
124. Теория спорта [Текст] / Под. ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища шк.,1987. – 456 с.
125. Гриненко М.Ф. Труд, здоровье, физическая культура [Текст] / М.Ф. Гриненко, Г.Г. Саноян. – М., 1974. – 288 с.
126. Саноян, Г.Г. Создание условий оптимальной работоспособности на производстве: психофизиологический аспект [Текст] / Г.Г. Саноян. – М., 1978.
127. Гетман, В.А. Программирование профессионально-прикладной физической подготовки (на примере студентов, ориентированных на специальность «Бортинженер»): автореф. дис. ...канд. пед. наук [Текст] / В.А. Гетман. – М., 1989. – 23 с.
128. Гук, Е.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка врача-хирурга: автореф. дис. ...канд. пед. наук [Текст] / Е.П. Гук. – М., 1992. -23 с.

129. Болотников, А. А. Военно-физическая подготовка курсантов младших курсов с недостаточной физической подготовленностью: автореф. дис. ...канд. пед. наук [Текст] / А.А. Болотников. – Казань, 2002.– 23 с.
130. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пос. [Текст] / Л.И. Лубышева – 2007. – 130 с.
131. Очерки по физиологии функциональных систем [Текст] / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 140 с.
132. Вейднер-Дубровин, Л.А. Теория и организация физической подготовки войск: Учебник [Текст] / Л.А. Вейднер-Дубровин. – Л.: ВИФК, 1968. Гл. 1. – С. 3-18.
133. Лобзенко, А.И. Моделирование процесса организации физической подготовки офицеров: автореф. дис. ...канд. пед. наук [Текст] / А.И. Лобзенко. – СПб., 2002. – 23 с.
134. Муслова, Л.А. Педагогические условия повышения качества физической подготовки слушателей Академии финансовой полиции Республики Казахстан [Текст] / Л.А. Муслова // Мир закона. – 2013. – № 7. – С. 16-26.
135. Плахтиенко, В.А. Физические качества и их развитие в процессе физического воспитания военнослужащих [Текст] [Текст] / В.А. Плахтиенко. – Л.: ВДКИФК, 1971. – 84 с.
136. Купавцев, Т.С. Особенности самосовершенствования сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации [Текст] / Т.С. Купавцев // Актуальные проблемы современности. – 2013.– №1 (94). – С. 27-32.
137. Войтицкий, О.Н. О механизмах переноса физической подготовки на профессиональное обучение курсантов ВУЗов // Проблема отбора кандидатов в высшие военно-учебные заведения [Текст] / О.Н. Войтицкий. – Л.: ВИФК, 1974. – 46 с.
138. Мещерский, В.Н. Динамика физической подготовленности иностранных студентов (на первых трех годах обучения в РУДН) [Текст] / В.Н. Мещерский // Образовательная, воспитательная и оздоровительная роль физического

- воспитания и спорта в современных условиях: Мат-лы междунаро-д. науч.-практ. конф. – М.: Изд-во РУДН, 2000. – С. 88-89.
139. Ожегов, С.И. Словарь русского языка. / Под ред. члена-корреспондента АН СССР Н. Ю. Шведовой. [Текст] / Ожегов С.И. –М.: Русский язык, 1989. – 750 с.
140. Философский энциклопедический словарь [Текст] – М.: ИНФРА-М, 2004. – 576 с.
141. Штоф, В.А. Моделирование и философия [Текст] / В.А. Штоф. – М.-Л.: Наука, 1966. – С. 25-26.
142. Неуймин, Я.Г. Модели в науке и технике. История, теория, практика [Текст] / Я.Г. Неуймин. – Л.: Наука, 1984.– 190 с.
143. Перегудов, Ф.И. Введение в системный анализ [Текст] / Ф.И. Перегудов, Ф.П. Тарасенко. – М.: Высшая школа, 1989. – 160 с.
144. Моделирование как метод научного исследования (гносеологический анализ) [Текст] / Б.А. Глинский, Б.С. Грязнов, Б.С. Дынин, Е.П. Никитин. – Минск: Изд-во МиГУ, 1965. – 248 с.
145. Селиванова, Н. Класс и его воспитательные функции в современной школе: Автореф. дис. ...д-ра пед. наук / Н. Селиванова. – М., 1997.– 82 с.
146. Андреев, Э.П. Моделирование социальных процессов [Текст] / Э.П. Андреев. – М., 1970.
147. Вартофский, М. Модели. Репрезентация и научное понимание [Текст] / М. Вартофский. – М., 1988. – 507 с.
148. Малышев, К.Б. Моделирование в психолого-педагогической деятельности [Текст] / К.Б. Малышев. – М.: Русь-Вологда: ВоПИ, 1997. – 224 с.
149. Смирнов, М.С. Маркетинг в научном книгоиздании и его математическое моделирование [Текст] / М.С. Смирнов. – Новосибирск: Изд-во НГУ, 2001. – 27 с.
150. Рапацевич, Е. Педагогика. Современная энциклопедия [Текст] / Е. Рапацевич. – М., 2010. – 720 с.

151. Безрукова, В.С. Педагогика. Проективная педагогика [Текст] / В.С. Безрукова. — Екатеринбург: «Деловая книга», 1996. — 250 с.
152. Михеев, В.И. Моделирование и методы теории измерений в педагогике [Текст] / В.И. Михеев. — М.: КомКнига, 2006. — 190 с.
153. Буслова, М.К. Моделирование в процессе познания [Текст] / М.К. Буслова. — Минск: Наука и техника, 1975. — 160 с.
154. Кузьмина, Н.В. Понятие «педагогической системы» и критерии ее оценки // Методы системного педагогического исследования [Текст] / Под ред. Н.В. Кузьминой. — М.: Народное образование, 2002. — С. 11.
155. Уемов, Г.И. Логические основы метода моделирования [Текст] / Г.И. Уемов. — М., 2012. — 312 с.
156. Новикова, Л.И. Воспитательная система: общая характеристика // Воспитательная система учебного заведения как объект педагогического управления: В 2-х ч. [Текст] / Л.И. Новикова. — Рига: ЛГУ им. П. Стучки, 1989. Ч. I. — 195 с.
157. Гринченко, Н.А. Признаки целостности систем в современной педагогической теории и практике [Текст] / Н.А. Гринченко // Международный научно-исследовательский журнал. — 2015. — Вып. № 3-4 (34). — С. 45-50.
158. Швырев, В.С. Деятельность и общение. Введение в философию / В.С. Швырев. — М., 2004. — 155 с.
159. Ильин, В.С. Целостный процесс формирования всесторонне развитой гармоничной личности, его строение [Текст] / В.С. Ильин // Целостный подход в учебно-воспитательном процессе: Сб. науч. тр. — Волгоград: Изд-во. ВГПИ, 1984. — С. 3-26.
160. Демьяненко, Ю.К. Индивидуальная физическая тренировка [Текст] / Ю.К. Демьяненко. — Л.: ВИФК, 1982. — 65 с.
161. Дешевых, И.Н. Обучение слушателей военных академий проектированию самостоятельной физической тренировки [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И.Н. Дешевых. — М., 2003. — 24 с.

162. Дробот, В.М. Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка [Текст] / В.М. Дробот, А. Якушин. – Л.: ВДКИФК. Вып. 2. – С. 70 - 76.
163. Зациорский, В.М. Физические качества [Текст] / В.М. Зациорский. –М.: Физкультура и спорт, 2-е изд. -1970. – 200 с.
164. Кузнецов, З.И. Развитие двигательных качеств школьников [Текст] / З.И. Кузнецов. – М.: Просвещение, 1967. – 204 с.
165. Чепелкин Б.М. Состояние и пути совершенствования физической подготовки курсантов военно-учебных заведений: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б.М. Чепелкин. – Л., 1979. – 33 с.
166. Шатохин, В.И. Повышение эффективности профессионального обучения курсантов высших военно-морских училищ средствами физической подготовки [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / В.И. Шатохин. – Л., 1982. – 24 с.
167. Балтрунас, М.И. Физическая подготовка курсантов ВУЗов ракетных войск на этапах их военно-профессионального становления [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / М.И. Балтрунас. – Л., 1988. – 24 с.
168. Демочкин, В.В. Физическая подготовка курсантов автомобильных вузов в процессе военно-профессионального обучения [Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / В.В. Демочкин. – СПб.,1998. — 24с.
169. Педагогика высшей школы [Текст] / В.В. Егоров, Э.Г. Скибицкий, В.Г. Храпченков. – Новосибирск: САФБД, 2008. – 260 с.
170. Запорожец, А.В. Избранные психологические труды [Текст]: В 2-х т. / А.В. Запорожец. – М.: Педагогика, 1986. - Т. I. Психическое развитие ребенка. – 320 с.
171. Макаров, Р.Н. Физическая подготовка летчика ВВС [Текст] / Р.Н. Макаров. – М.: Изд-во Мин-ва обороны, 1979. – 207 с.
172. Демьяненко, Ю.К. Теоретическое обоснование рационального построения учебного процесса по физической подготовке на начальном этапе

обучения курсантов [Текст] / Ю.К. Демьяненко, Л.Ф. Евсеева: Сб. ст. – Л.: ВДКИФК, 1982. Вып. 2. – С.66-70.

173. Щеголев, В.А. Актуальные вопросы совершенствования педагогического процесса в военно-учебных заведениях на современном этапе развития ВС РФ [Текст] / В.А. Щеголев, В.П. Панасюк.– СПб., 1994. – 24 с.

174. Смирнов, В.М. Физиология сенсорных систем и высшая нервная деятельность [Текст] / В.М. Смирнов, С.М. Будылина. – М.: Академия, 2003.

175. Волков, Н.И. Биоэнергетика мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов [Текст] : дис. ....д-ра биол. наук в форме науч. докл. / Н.И. Волков – М.: Ин-т нормальной физиологии им. П.К. Анохина, 1990. – 101 с.

176. Годик, М.А. Критерии и величина анаэробных алактатных возможностей у футболистов [Текст] / М.А. Годик // Теория и практика физической культуры. – 1978.– №8. – С. 24-27.

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**

**АГЕНТСТВО РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
ПО БОРЬБЕ С ЭКОНОМИЧЕСКОЙ И КОРРУПЦИОННОЙ  
ПРЕСТУПНОСТЬЮ (ФИНАНСОВАЯ ПОЛИЦИЯ)**

**АКАДЕМИЯ ФИНАНСОВОЙ ПОЛИЦИИ**

КАФЕДРА «ВОЕННОЙ, ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник факультета высшего и  
послевузовского образования  
кандидат юридических наук,  
капитан финансовой полиции

\_\_\_\_\_ Каженов Е.Е.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2008 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель начальника Академии  
по организации учебно-методической  
работы  
кандидат философских наук,  
полковник финансовой полиции

\_\_\_\_\_ Кабдуев А.Е.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2008 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (SYLLABUS)  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
Специальности: **5В030100 «ЮРИСПРУДЕНЦИЯ»** (набор 2008 г.)  
**5В030300 «ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»** (набор 2008 г.)  
**5В030400 «ТАМОЖЕННОЕ ДЕЛО»** (набор 2008 г.)

**ВЫСШЕЕ БАЗОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
(БАКАЛАВРИАТ)**

**Форма и срок обучения: очная, 4 года**

Курс:	1-4	Форма контроля:
Практические занятия:		1 семестр – рубежный контроль (3), аттестация (1);
Курс молодого бойца: 50 часов		2 семестр – рубежный контроль (4), зачёт;
Семестр:	1 – 30 часов	3 семестр – рубежный контроль (3), аттестация (1);
	2 – 40 часов	4 семестр – рубежный контроль (4), зачёт;
	3 – 40 часов	5 семестр – рубежный контроль (3), аттестация (1);
	4 – 40 часов	6 семестр – рубежный контроль (4), зачёт;
	5 – 40 часов	7 семестр – рубежный контроль (3), аттестация (1);
	6 – 40 часов	
	7 – 40 часов	
СРС:	130 часов	
Всего:	450 часов	

Астана - 2008г

Рабочая программа составлена на основании типовой программы  
Физическая культура (включая валеологию). Дата введения 2005.09.01.

**Индекс** \_\_\_\_\_

Рабочую программу подготовили:

Филиппенко В.Д. - начальник кафедры, кандидат педагогических наук,  
доцент.

Камбаров Н.К. - доцент, подполковник финансовой полиции.

Абуова У.Ж. - старший преподаватель.

Агадилов А.Е. - доцент, капитан финансовой полиции

Ахметов Т.С. - старший преподаватель, майор финансовой полиции

Урунбасаров Д.Д. - старший преподаватель, капитан финансовой полиции.

Досмаганбетов К.К. - старший преподаватель, капитан финансовой полиции.

Шингужинов Р.С. - преподаватель, капитан финансовой полиции.

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры «Военной,  
физической и специальной подготовки»

Протокол № 8 от «30» апреля 2008 г.

физической Начальник кафедры «Военной,  
и специальной подготовки»,  
кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_ Филиппенко В.Д.

**Одобрена: Методическим советом Академии финансовой полиции**  
Протокол № 9 от «24» мая 2008 г.

## РАЗДЕЛЫ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

	Стр.
Пояснительная записка	4
1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе	4
2. Требования к знаниям, умениям и обязанностям слушателей	5
3. Организационно-методические указания к проведению дисциплины	5-8
4. График учебных занятий	8-9
5. Содержание дисциплины. Наименование модулей и тем Формы контроля и критерии оценки	9-82
6. Основная и дополнительная литература	83-84
7. Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу (приложение)	85

### Пояснительная записка

Программа дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования.

Учебный и внеучебный процесс в Академии финансовой полиции по дисциплине «Физическая культура» организован в соответствии с законом РК «О физической культуре и спорту» от 2 декабря 1999 года №490, Стратегического плана Министерства туризма и спорта Республики Казахстан на 2011-2015 годы (постановление Правительства РК от 8 февраля 2011 года №101), Государственной программы развития здравоохранения Республики Казахстан «Саламаты Қазақстан» на 2011-2015 годы, Концепции развития Академии финансовой полиции на 2009-2015 годы и

Настоящая программа по дисциплине «Физическая культура» – документ, определяющий основное содержание физического воспитания в Академии финансовой полиции.

#### **1. Цель и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе**

Целью физического воспитания в Академии финансовой полиции Агентства Республики Казахстан по борьбе с экономической и коррупционной преступностью (финансовая полиция) является формирование физической культуры личности слушателей и способности реализовать ее в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности и в семье.

Физическое воспитание в Академии финансовой полиции – специально организованный педагогический процесс развития физических способностей и двигательных навыков, направленный на совершенствование профессионального мастерства будущих сотрудников правоохранительных органов и формирование у них физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Физическая культура как учебная дисциплина обеспечивает профессионально-прикладную физическую и боевую готовность, является важным средством повышения двигательной активности, фактором укрепления здоровья, формирования всесторонне-развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния слушателей в процессе профессиональной подготовки специалистов правоохранительных органов Республики Казахстан.

Процесс занятий физической культурой предусматривает решение следующих оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

1. Укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности, формирование правильной осанки, строевой выправки и подтянутости, увеличение двигательной активности.

2. Формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

3. Развитие и совершенствование двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, координационных способностей.

4. Овладение профессионально-прикладными навыками самозащиты без оружия, борьбы, рукопашного боя, ускоренного передвижения, преодоления препятствий, передвижения на лыжах по пересеченной местности.

5. Воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах и способностях, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания.

## **2. Требования к знаниям, умениям и обязанностям слушателей**

После прохождения курса физической культуры слушатель **должен знать:** правила соревнований изученных видов спорта, методику проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, основы физической культуры и здорового образа жизни; **должен уметь:** применять на практике умения и навыки, полученные при изучении курса физической культуры (умения и навыки легкой атлетики, спортивных игр, видов борьбы и рукопашного боя); использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей; **обязан:** посещать практические занятия, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, активно участвовать в спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе (внеучебные формы занятий).

## **3. Организационно-методические указания к проведению дисциплины**

Процесс физического воспитания слушателей осуществляется в рамках учебных и внеучебных форм занятий на протяжении всего их периода обучения. Учебные занятия - практические, внеучебные – самостоятельные занятия физическими упражнениями (утренняя гигиеническая гимнастика, спортивный час), занятия в группах спортивного совершенствования (секции по видам спорта), спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные

мероприятия (соревнования, турниры, спартакиады, оздоровительные старты). Планирование, организацию и проведение учебной и внеучебной работы в Академии осуществляет кафедра «Военной, физической и специальной подготовки».

## **1. Учебные практические занятия**

**Учебные практические занятия** являются основной формой физического воспитания слушателей. На практических занятиях слушатели овладевают умениями и навыками общей и специальной физической подготовки, техники и тактики ускоренного передвижения, гимнастических упражнений, спортивных и подвижных игр, единоборств, приобретают знания в области методики обучения и навыки судейства.

Планирование занятий по физической культуре осуществляется в соответствии с учебным планом, определяющим общее время и его распределение по семестрам и неделям обучения для специальности: 5В030100 – Юриспруденция, 5В030300 «Правоохранительная деятельность», 5В030400 – Таможенное дело. Всего на физическую культуру предусмотрено 450 часов (320 - учебные практические часы+130 часов самостоятельная работа слушателей). Учебные занятия проводятся в объёме двух часов в неделю на протяжении четырёх лет обучения (7 семестров): курс молодого бойца (КМБ) - после зачисления на первый курс – 50 часов, 1 семестр – 30 часов; 2 семестр – 40 часов; 3 семестр – 40 часов, 4 семестр – 40 часов, 5 семестр – 40 часов, 6 семестр – 40 часов, 7 семестр – 40 часов.

Рабочая программа для слушателей 1-4 курсов разработана с использованием модульно-рейтинговой системы обучения. Тематический материал рабочей программы каждого семестра обучения включает три модуля: общая физическая подготовка, борьба дзюдо, рукопашный бой. Во втором, четвертом и шестом семестрах дополнительно включен модуль лыжный спорт, так как имеется необходимый спортивный инвентарь в достаточном количестве, и позволяют климатические условия. Для дисциплины характерен весь комплекс контроля и оценки знаний обучающихся: текущий, рубежный, итоговый контроли, зачёт.

Физическая культура в условиях кредитной системы обучения является дополнительным видом обучения и не включается в общий объём кредитов. Продолжительность занятия составляет – 100 минут.

## **2. Внеучебные формы занятий физической культурой и спортом**

Внеучебные формы занятий являются органическим продолжением обязательных занятий, на которых расширяются знания по основам теории, методики и организации физического воспитания, совершенствуются физическая подготовка и профессионально-прикладные навыки, повышается спортивное мастерство слушателей. Внеучебные занятия являются важным средством повышения двигательной активности, активного отдыха и повышения умственной работоспособности, противодействия психическому стрессу и снятия нервно-эмоционального напряжения.

## Самостоятельные занятия

Самостоятельные занятия физическими упражнениями – это особый вид учебной деятельности курсантов, направленный на выполнение дидактической задачи, формирование интереса к познавательной деятельности и пополнение знаний в области физической культуры и спорта.

В Академии активно используются две формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) и самостоятельные тренировочные занятия (спортивный час).

**Утренняя зарядка** является обязательной частью распорядка дня и проводится ежедневно, кроме субботы и воскресенья. Продолжительность её составляет 30 минут. Основные задачи – подготовка организма к учебной и трудовой деятельности, поддержание осанки, развитие двигательных способностей.

Для проведения утренней зарядки используются: стадион с футбольным полем и тремя беговыми дорожками; спортивный городок, где в достаточном количестве имеются турники, брусья, рукоходы, гимнастические стенки, скамейки для пресса; две волейбольные и баскетбольная площадки. В качестве мест занятий также используются большой и малый строевые плацы.

**Спортивный час** также является обязательной частью распорядка дня и проводится еженедельно по вторникам и четвергам с 18.00 до 19.00 часов. Слушатели, которые в это время по графику занимаются в спортивных секциях или участвуют в спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях от спортивного часа освобождаются.

Варианты утренней зарядки и спортивного часа, как для юношей, так и для девушек разработаны с таким учётом, чтобы во время выполнения курсы на них не пересекались, за исключением стадиона, где одновременно могут заниматься как на беговых дорожках, так и на футбольном поле.

Для юношей разработаны пять вариантов утренней физической зарядки, и четыре варианта спортивного часа (игровая направленность, скоростно-силовая и силовая подготовка, силовая и специальная выносливость, быстрота и общая выносливость), которые выполняются поочерёдно в течение недели в зависимости от места проведения. Варианты носят тренировочный характер, как с умеренным, так и большим объёмом нагрузки.

Для девушек подготовлены три варианта зарядки, один из которых выполняется под музыкальное сопровождение и два – спортивного часа (игровая направленность и гибкость с координацией), которые также выполняются поочерёдно в течение недели.

Варианты комплексов утренней физической зарядки и спортивного часа прошли апробацию в осенний период (сентябрь-ноябрь) 2010 года и доказали свою эффективность. С учётом небольших организационно-методических изменений, а также пожелания слушателей комплексы скорректированы и внедрены в весенне-осенний период начиная с 2011 года. Варианты утренней гимнастики и спортивного часа для зимнего периода также внедрены с 2011 года.

## **Группы спортивного совершенствования**

Большое место в жизни Академии занимает учебно-тренировочная работа в различных секциях. Спортивные секции создаются, прежде всего, по таким видам спорта, которые лучше всего обеспечивают профессионально-прикладную и разностороннюю физическую подготовку, повышают уровень физической и умственной работоспособности слушателей, укрепляют здоровье.

К занятиям в спортивных секциях допускаются как курсанты разрядники, так и те, которые не имеют спортивного разряда, но обладающие достаточной разносторонней физической подготовкой и желанием заниматься тем или иным видом спорта, культивируемом в Академии. Занятия в спортивных секциях предусматривают регулярную учебно-тренировочную работу, достижение спортивных результатов с учётом спортивных интересов слушателей.

Ежегодно, в зависимости от времени года и материальной спортивной базы, на постоянной основе в Академии работают следующие спортивные секции: рукопашный бой, борьба (дзюдо, казак-күресі), футбол, баскетбол, волейбол, лыжный спорт и зимнее Президентское многоборье, лёгкая атлетика и летнее Президентское многоборье, атлетическая гимнастика, настольный теннис, шахматы, тоғыз-құмалақ. Работа спортивных секций планируется в объёме 160-240 часов в год.

### **Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа**

Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение слушателей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление их здоровья, совершенствование физкультурной и спортивной подготовленности. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни.

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в Академии включает две ежегодные спартакиады слушателей: спартакиада среди слушателей 1-4 курсов по тринадцати видам спорта, посвященная Дню Независимости Республики Казахстан (сентябрь-декабрь), спартакиада среди слушателей 1-3 курсов по шестнадцати видам спорта, посвящена Дню Победы в Великой Отечественной войне (февраль-июнь).

Кроме этого, к праздничным и памятным датам, общественным акциям и событиям («День Конституции РК», «Спорт против наркотиков», «Наурыз мейрамы», «День защитника Отечества», «День образования органов финансовой полиции») организовываются отдельные соревнования и турниры по различным видам спорта. В течение года (2-3 раза) проводится «День кафедры» с обширной спортивной программой, легкоатлетические кроссы, оздоровительные старты на лыжах. Зимний спортивный сезон закрывается в марте праздником «Проводы зимы на лыжах», с катанием и чаепитием на свежем воздухе.

Слушатели Академии участвуют в спартакиаде ВУЗов, ФСО «Динамо» г. Астаны, Недели единства молодёжи, легкоатлетических стартах и забегах; районных, городских и республиканских соревнованиях и турнирах по различным видам спорта.

#### 4. График учебных занятий (практические)

№ п/п	Модуль	Семестр	Часы	Неделя
<b>1 курс</b>				
1	Общая физическая подготовка	КМБ	50	1-4
2	Общая физическая подготовка	1	10	1-5
3	Рукопашный бой	1	10	6-10
4	Борьба дзюдо	1	10	11-15
5	Лыжная подготовка	2	10	1-5
6	Рукопашный бой	2	10	6-8
7	Борьба дзюдо	2	10	9-11
8	Общая физическая подготовка	2	10	12-15
<b>ВСЕГО ЧАСОВ: 120</b>				
<b>2 курс</b>				
1	Общая физическая подготовка	3	12	1-5
2	Рукопашный бой	3	14	6-10
3	Борьба дзюдо	3	14	11-15
4	Лыжная подготовка	4	10	1-5
5	Борьба дзюдо	4	10	6-8
6	Рукопашный бой	4	10	9-11
7	Общая физическая подготовка	4	10	12-15
<b>ВСЕГО ЧАСОВ: 80</b>				
<b>3 курс</b>				
1	Общая физическая подготовка	5	12	1-5
2	Борьба дзюдо	5	14	6-10
3	Рукопашный бой	5	14	11-15
4	Лыжная подготовка	6	10	1-5
5	Борьба дзюдо	6	10	6-8
6	Рукопашный бой	6	10	9-11
7	Общая физическая подготовка	6	10	12-15
<b>ВСЕГО ЧАСОВ: 80</b>				
<b>4 курс</b>				
1	Общая физическая подготовка	7	14	1-5

2	Рукопашный бой	7	12	6-10
3	Борьба дзюдо	7	14	11-15
<b>ВСЕГО ЧАСОВ: 40</b>				

**5. Содержание дисциплины. Наименование модулей и тем  
Формы контроля и критерии оценки.**

I КУРС (Курс молодого бойца)

**ПЕРЕЧЕНЬ РАЗДЕЛОВ, ДИСЦИПЛИН И РАСЧЕТ ЧАСОВ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ I КУРСА ОЧНОГО  
ФАКУЛЬТЕТА**

№ п/п	Разделы	Часы	
		Лекции	Практические
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	-	50
	<b>ВСЕГО:</b>	-	50

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ I КУРСА  
АКАДЕМИИ ФИНАНСОВОЙ ПОЛИЦИИ (КУРС МОЛОДОГО БОЙЦА)**

**ИКИ предмета = 50,0 баллов  
ИКИ тек. (20%) = 10,0 баллов  
ИКИ руб. (80%) = 40,0 баллов  
ИКИ аттестации (60%) = 30,0 баллов**

**I МОДУЛЬ**

**1. Практические занятия – 50 часов (Общая физическая подготовка)**

№ № тем	Темы практических занятий	К-во часов
1	Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Техника бега: положение низкого старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Развитие двигательных качеств: быстроты и силы.	10
2.	Бег на средние дистанции (800 м). Техника бега: старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, скоростной выносливости.	10
3.	Бег на длинные дистанции (3000 м). Техника бега: старт и	10

	стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Развитие двигательных качеств: общей выносливости.	
4.	Развитие двигательных качеств средствами спортивных и подвижных игр: быстроты, координационных способностей, скоростно-силовых и силовых качеств, выносливости.	20
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>50</b>

#### Форма контроля по практическим занятиям

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	10,0

#### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 10,0 баллов (посещаемость). В 1 модуле 25 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,4 балла.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

В 1 модуле рубежный контроль составляет 50,0 баллов (80%).

#### Критерии оценки рубежного контроля (50,0 баллов):

##### Мужчины

1. Подтягивание на высокой перекладине:

13 раз – 15,0 баллов  
 11 раз – 10,5 баллов  
 9 раз – 7,0 баллов  
 менее 9 раз – 0 баллов

2. Бег 100 м:

13,2 с – 15,0 баллов  
 13,7 с – 10,5 баллов  
 14,2 с – 7,0 баллов  
 более 14,2 с – 0 баллов

3. Бег 3000 м.:

12.50 мин – 20,0 баллов  
 13.30 мин – 14,0 баллов  
 14.10 мин – 9,0 баллов  
 более 14.10 мин – 0 баллов

##### Женщины

1. Бег 100 м:

15,7 с – 15,0 балла  
 16,2 с – 10,5 баллов  
 16,7 с – 9,0 баллов  
 более 16,2 с – 0 баллов

2. Кросс 2400 м.:

13.20 мин – 20,0 баллов  
 13.40 мин – 14,0 баллов  
 14.00 мин – 9,0 баллов  
 более 14.00 мин – 0 баллов

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой:

35 раз – 15,0 баллов  
 30 раз – 10,5 баллов  
 25 раз – 9,0 баллов  
 менее 25 раз – 0 баллов

**І КУРС**  
**ПЕРЕЧЕНЬ РАЗДЕЛОВ, ДИСЦИПЛИН И РАСЧЕТ ЧАСОВ ПО**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ І КУРСА ОЧНОГО**  
**ФАКУЛЬТЕТА**

№ п/п	Разделы	Часы			
		І Семестр		ІІ Семестр	
		Лекции	Практич.	Лекции	Практич.
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	-	10	-	10
2.	Борьба дзюдо	-	10	-	10
3.	Рукопашный бой	-	10	-	10
4.	Лыжная подготовка	-	-	-	10
	<b>ВСЕГО:</b>	-	<b>30</b>	-	<b>40</b>

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
 ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ 1 КУРСА  
 АКАДЕМИИ ФИНАНСОВОЙ ПОЛИЦИИ (1 СЕМЕСТР)

**ИКИ предмета = 30,0 баллов**  
**ИКИ тек. (20%) = 6,0 баллов**  
**ИКИ руб. (80%) = 24,0 баллов**  
**ИКИ аттестации (60%) = 18,0 баллов**

**І МОДУЛЬ**

**1. Практические занятия – 10 часов (Общая физическая подготовка)**

№ тем	Темы практических занятий	К-во часов
1	Бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 200, 400 м). Техника бега: положение низкого старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Развитие двигательных качеств: быстроты и силы. Бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м). Техника бега: старт и стартовый разгон, бег по дистанции,	2

	финиширование. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, скоростной выносливости.	
2.	Бег на длинные дистанции (3000 м). Техника бега: старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Развитие двигательных качеств: общей выносливости.	2
3.	Технико-тактические действия в волейболе: стойки и перемещения, передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Индивидуальные тактические действия в волейболе. Развитие двигательных качеств: быстроты, координационных способностей, силовых качеств.	2
4.	Технико-тактические действия в баскетболе: стойки, перемещения, повороты, остановки, прыжки. Ловля мяча, передачи мяча (одной рукой от плеча, одной рукой снизу, отскоком от площадки), ведение мяча. Индивидуальные тактические действия в баскетболе. Развитие двигательных качеств: гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств.	2
5.	Технико-тактические действия в футболе: техника игры без мяча (ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки), техника игры с мячом (удары по мячу ногами – удар внутренней стороной стопы, удар серединой подъема; остановки мяча – внутренней стороной стопы, подошвой; ведение мяча). Индивидуальные тактические действия в футболе. Развитие двигательных качеств: быстроты, координационных способностей, скоростно-силовых качеств.	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>10</b>

#### Форма контроля по практическим занятиям

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	2,0
2	Тестирование (рубежный контроль)	8,0
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>10,0</b>

#### ИТОГО ПО III МОДУЛЮ:

- часов 10
- баллов 10,0
- аттестация – 6,0 баллов

## ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 2,0 баллов (посещаемость). В 1 модуле 5 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,4 балла.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

В 1 модуле рубежный контроль составляет 8,0 баллов (80%).

### Критерии оценки рубежного контроля (8,0 баллов):

#### Мужчины

#### 1. Подтягивание на высокой перекладине:

13 раз – 1,0 баллов  
11 раз – 0,7 баллов  
9 раз – 0,45 баллов  
менее 9 раз – 0 баллов

#### 2. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусках:

14 раз – 1,0 баллов  
12 раз – 0,7 баллов  
10 раз – 0,45 баллов  
менее 10 раз – 0 баллов

или подъем-переворотом:

3 раза – 1,0 баллов  
2 раза – 0,7 баллов  
1 раз – 0,45 баллов  
менее 1 раза – 0 баллов

#### 3. Бег 100 м:

13.2 с. – 1,0 баллов  
13.7 с. – 0,7 баллов  
14.2 с. – 0,45 баллов  
более 14.2 с. – 0 баллов

или челночный бег 10x10 м (с):

26.5 с. - 1,0 баллов  
27.5 с. - 0,7 баллов  
28.5 с. - 0,45 баллов  
более 28.5 с. - 0 баллов

#### 4. Бег 3000 м:

12.50 мин. – 1,0 баллов  
13.30 мин. – 0,7 баллов  
14.10 мин. – 0,45 баллов  
более 14.10 мин. – 0 баллов

#### 5. Челночный бег 3x10 м:

8.9 с. – 1,0 баллов  
9.1 с. – 0,7 баллов  
9.3 с. – 0,45 баллов  
более 9.3 с. – 0 баллов

6. Прыжок в длину с места:

205 см. – 1,0 баллов  
195 см. – 0,7 баллов  
185 см. – 0,45 баллов  
менее 185 см. – 0 баллов

7. Метание гранаты на дальность (700 гр.):

33 м. – 1,0 баллов  
28 м. – 0,7 баллов  
23 м. – 0,45 баллов  
менее 23 м. – 0 баллов

8. Комплексная оценка за выполнение технико-  
тактических приемов, изученных видов спорта,  
в игровых ситуациях:

- 1,0 баллов  
- 0,7 баллов  
- 0,45 баллов  
- 0 баллов

### Женщины

1. Бег 100 м:

15.7 с. – 1,0 балла  
16.2 с. – 0,7 баллов  
16.7 с. – 0,45 баллов  
более 16.7 с. – 0 баллов

или челночный бег 10x10 м:

30.5 - 1,0 баллов  
31.5 - 0,7 баллов  
32.5 - 0,45 баллов  
более 32.5 - 0 баллов

2. Кросс 2400 м.:

13.20 мин. – 1,0 баллов  
13.40 мин. – 0,7 баллов  
14.00 мин. – 0,45 баллов  
более 14.00 мин. – 0 баллов

3. Поднимание туловища из положения лежа  
на спине, руки за головой:

35 раз – 1,0 баллов  
30 раз – 0,7 баллов  
25 раз – 0,45 баллов  
менее 25 раз – 0 баллов

4. Челночный бег 3x10 м:

10.1 с. – 1,0 баллов  
10.3 с. – 0,7 баллов  
10.5 с. – 0,45 баллов  
более 10.5 с. – 0 баллов

5. Прыжок в длину с места:

165 см. – 1,0 баллов  
155 см. – 0,7 баллов  
145 см. – 0,45 баллов  
менее 145 см. – 0 баллов

6. Метание гранаты на дальность (500 гр.):

17 м. – 1,0 баллов  
15 м. – 0,7 баллов  
12 м. – 0,45 баллов  
менее 12 м. – 0 баллов

7. Прыжки через скакалку за 30 секунд:

55 раз – 1,0 баллов  
50 раз – 0,7 баллов  
45 раз – 0,45 баллов  
менее 45 раз – 0 баллов

8. Комплексная оценка за выполнение технико-тактических приемов, изученных видов спорта, в игровых ситуациях:

- 1,0 баллов  
- 0,7 баллов  
- 0,45 баллов  
- 0 баллов

## **II МОДУЛЬ**

### **1. Практические занятия – 10 часов (Рукопашный бой)**

№ тем	Темы практических занятий	К-во часов
1	Стойки. Техника перемещений, передвижений в стойках. Способы страховки, само страховки. Освобождение от захватов и обхватов. Развитие двигательных качеств: быстроты, силовой выносливости.	2
2.	Техника защиты от ударов руками (подставкой предплечья вниз, подставкой предплечья вверх в сторону, подставкой предплечья вниз в сторону, подставкой предплечья вперед, подставкой предплечья вниз скрестно, отбивом поднятым предплечьем внутрь, отбивом опущенным предплечьем внутрь; защитой передвижением; защитой движением туловища (отклоны); уклоны влево, вправо, нырком), ногами (предплечьем руки вовнутрь или наружу; подставкой предплечья сбоку, вовнутрь, наружу; бедром с подставкой двумя руками сверху). Развитие двигательных качеств: гибкости, координационных способностей.	2
3.	Техника нанесения ударов ногами (удар подъемом стопы, ребром стопы, проникающий удар носком, удар пяткой, удар коленом). Развитие двигательных качеств: силовых способностей.	2

4.	Техника обезоруживания: защита от угрозы огнестрельным и холодным оружием. Развитие двигательных качеств: гибкости.	2
5.	Приемы задержания, наружный осмотр, сопровождение. Развитие двигательных качеств: гибкости, координационных способностей.	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>10</b>

#### Форма контроля по практическим занятиям

№	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	2,0
2	Тестирование (рубежный контроль)	8,0
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>10,0</b>

#### ИТОГО ПО I МОДУЛЮ:

- часов 10
- баллов 10,0
- аттестация – 6, 0 баллов

#### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 2,0 баллов (посещаемость). Во 2 модуле 5 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,4 балла.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Во 2 модуле рубежный контроль составляет 8,0 баллов (80%).

#### **Критерии оценки рубежного контроля (8,0 баллов):**

1. Освобождение от обхватов туловища спереди:

- а) удар коленом в пах
- б) одновременный шаг назад
- в) удар основанием ладони снизу от себя в основание носа, нижней челюсти

Правильное техническое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **1,3 баллов**.

Неправильное техническое выполнение удара коленом в пах или же его отсутствие, при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **0,9 баллов**.

Неправильное техническое выполнение элементов а и б, или же их отсутствие, при условии правильного выполнения элемента в оценивается в **0,6 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

**2. Техника защиты от ударов руками: подставкой предплечья вперед (от удара рукой противника в область туловища в комбинации):**

- а) правильно выбранная боевая стойка (правосторонняя или левосторонняя)
- б) подставка предплечья вперед, пальцы рук сжаты в кулаки, напряжены

в) кулак предплечья впереди на уровне плечевого пояса по середине грудной клетки.

Правильное техническое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **1,3 баллов**.

Неправильная подставка предплечья вперед (сильно в сторону, грудь открыта), при условии правильного выполнения остальных приемов оценивается в **0,9 баллов**.

Неправильная подставка предплечья вперед (сильно в сторону, грудь открыта) и пальцы рук не сжаты в кулаках, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,6 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### **3. Техника защиты от ударов ногами (предплечьем наружу) в комбинации:**

а) правильно выбранная боевая стойка (правосторонняя или левосторонняя)

б) защита предплечьем наружу, пальцы рук сжаты в кулаки, чуть согнуты в локтевом суставе

в) рука при защите напряжена, одновременно таз отводится назад

г) вторая рука готова к бою.

Правильное техническое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **1,3 баллов**.

Неправильная подставка предплечья, кулаки не сжаты, рука не напряжена в локтевом суставе, прямая, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,9 баллов**.

Неправильная подставка предплечья, кулаки не сжаты, рука не напряжена, сильно отведена в сторону в локтевом суставе, прямая, таз не отведен назад, при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **0,6 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### **4. Техника нанесения ударов ногами (проникающий удар пяткой) в комбинации:**

а) правильно выбранная боевая стойка (правосторонняя или левосторонняя)

б) руки впереди, пальцы сжаты в кулак

в) поднять ногу, согнутую в коленном суставе и толкнуть ее вперед по прямой, одновременно выпрямляя голеностоп для удара. Пальцы ноги натянуты на себя, пятка направлена вперед. Нога в конце удара (соприкосновение с целью) напряжена.

Правильное техническое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **1,3 баллов**.

Неправильно выбранная боевая стойка, неправильное выполнение техники удара, при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **0,9 баллов**.

Неправильно выбранная боевая стойка, неправильное выполнение техники удара. Нет концентрации силы удара в момент соприкосновения с целью при

условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **0,6 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

**5. Техника обезоруживания (атака ножом снизу в живот):**

- а) правильно выбранная боевая стойка (левосторонняя, правосторонняя)
- б) руки впереди, пальцы сжаты в кулак
- в) правильное выполнение защиты (руки скрестно снизу, с отведением таза назад) захват кисти противника с одновременным нанесением удара ногой в любую часть тела
- г) рычаг кисти наружу заставляя противника бросить нож и опрокинуться на спину

Правильное техническое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **1,4 баллов**.

Неправильно выбранная боевая стойка. Неправильное выполнение техники защиты, при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **1,0 баллов**.

Неправильно выбранная боевая стойка, нет выполнения техники удара, при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **0,6 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

**6. Техника задержания и сопровождение (с захватом кисти правой руки противника подходом сбоку):**

- а) правильно выбранная боевая стойка (левосторонняя, правосторонняя)
- б) захват правой рукой кисть противника в кармане с одновременным захватом левой рукой локтя и нанесения удара ногой (под колено, колено)
- в) выполнение загиба руки за спину и сопровождение

Правильное техническое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **1,4 баллов**.

Неправильное выполнение захвата кисти локтя при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **1,0 баллов**.

Отсутствие нанесения удара и неправильное выполнение загиба руки за спину при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **0,6 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### III МОДУЛЬ

#### 1. Практические занятия – 10 часов (Борьба дзюдо)

№ тем	Темы практических занятий	К-во часов
1	Техника борьбы: стойки, передвижения. Страховка и	2

	самостраховка, захваты, дистанции. Акробатические упражнения. Развитие двигательных качеств: быстроты, координационных способностей.	
2.	Техника борьбы: выведение из равновесия. Акробатические упражнения. Развитие двигательных качеств: гибкости, выносливости.	2
3.	Техника борьбы: бросок передняя подножка, удержание сбоку в партере. Развитие двигательных качеств: гибкости, силовых способностей.	2
4.	Техника борьбы: бросок через бедро, удушающий прием с захватом дальнего отворота в партере. Развитие двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств.	2
5.	Техника борьбы: бросок задняя подножка, болевой прием рычаг локтя между ногами в партере. Развитие двигательных качеств: гибкости, скоростно-силовых качеств, силовых способностей.	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>10</b>

#### Форма контроля по практическим занятиям

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	2,0
2	Тестирование (рубежный контроль)	8,0
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>10,0</b>

#### ИТОГО ПО II МОДУЛЮ:

- часов 10
- баллов 10,0
- аттестация – 6, 0 баллов

#### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 2,0 баллов (посещаемость). В 3 модуле 5 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,4 балла.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

В 3 модуле рубежный контроль составляет 8,0 баллов (80%).

#### Критерии оценки рубежного контроля (8,0 баллов):

##### 1. Страховка и самостраховка.

Правильное и четкое выполнение технических действий оценивается в **1,1 баллов**.

Правильное выполнение технических действий, но с недостаточной группировкой тела оценивается в **0,8 баллов**.

Неправильное выполнение технических действий, т.е. отсутствие отрыва ног, амплитуды полета оценивается в **0,5 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

## **2. Выведение из равновесия.**

Правильное техническое выполнение всех элементов оценивается в **1,1 баллов**.

Правильное техническое выполнение, но с недостаточной тягой оценивается в **0,8 баллов**.

Неправильное техническое выполнение, т.е. неправильная постановка левой ноги и отсутствие действия ног с тягой руками оценивается в **0,5 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

## **3. Техника борьбы (бросок передняя подножка):**

а) вход

б) отрыв

в) бросок

Правильное техническое и быстрое выполнение с выведением из равновесия вышеназванных элементов оценивается в **1,2 баллов**.

Правильное выполнение технических действий, но с недостаточной быстротой и задержкой от входа на отрыв и бросок оценивается в **0,8 баллов**.

Неправильное выполнение технических действий при входе на бросок, т.е. отсутствие тяги руками на уровне груди, слишком сильное сгибание ноги при чрезмерном наклоне вперед, при условии правильного выполнения остальных элементов техники, оценивается в **0,5 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

## **4. Техника борьбы (удержание сбоку):**

Правильное техническое выполнение приема оценивается в **1,2 баллов**.

Правильное выполнение удержания, но с недостаточной быстротой и расстановкой веса тела оценивается в **0,8 баллов**.

Выполнение удержания с неправильным захватом, что дает возможность уйти от проводимого технического действия оценивается в **0,5 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

## **5. Техника борьбы (удушающий прием с захватом дальнего отворота в партере):**

Правильное техническое выполнение приема оценивается в **1,1 баллов**.

Выполнение удушающего приема с недостаточной быстротой и расстановкой веса тела оценивается в **0,8 баллов**.

Выполнение удушающего приема с неправильным захватом, что дает возможность уйти от проводимого технического приема оценивается в **0,5 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

## **6. Техника борьбы (бросок через бедро):**

а) вход

б) отрыв

в) бросок

Правильное техническое и быстрое выполнение с выведением из равновесия вышеназванных элементов оценивается в **1,2 баллов**.

Правильное выполнение технических действий, но с недостаточной быстротой и задержкой от входа на отрыв и бросок оценивается в **0,8 баллов**.

Широкая стойка, вследствие чего образуется малый подворот таза, при условии правильного выполнения остальных элементов техники, оценивается в **0,5 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

**7. Техника борьбы (болевого прием рычаг локтя между ногами в партере):**

Правильное техническое выполнение приема оценивается в **1,1 баллов**.

Выполнение приема с недостаточной быстротой и расстановкой веса тела оценивается в **0,8 баллов**.

Выполнение приема с неправильным захватом, что дает возможность уйти от проводимого технического приема оценивается в **0,5 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ 1 КУРСА  
АКАДЕМИИ ФИНАНСОВОЙ ПОЛИЦИИ (2 СЕМЕСТР)**

**ИКИ предмета = 40,0 баллов**

**ИКИ тек. (10%) = 4,0 баллов**

**ИКИ руб. (70%) = 28,0 баллов**

**ИКИ зач. (20%) = 8,0 баллов**

**ИКИ аттестации (60%) = 24,0 баллов**

**I МОДУЛЬ**

**1. Практические занятия – 10 часов (Лыжная подготовка)**

№ тем	Темы практических занятий	К-во часов
1	Строевые приёмы с лыжами и на лыжах. Специальные и имитационные упражнения лыжника гонщика: посадка лыжника, движения рук и ног в попеременном двухшажном, одновременном бесшажном, одновременном одношажном ходах. Развитие двигательных качеств: быстроты, координационных способностей.	2
2.	Техника передвижений на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Развитие двигательных качеств: общей выносливости.	2

3.	Техника передвижений на лыжах: одновременный одношажный ход. Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременный бесшажный, одновременный одношажный ходы. Развитие двигательных качеств: скоростной и общей выносливости.	2
4.	Техника передвижений на лыжах: одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники передвижений на лыжах: одновременный одношажный ход. Развитие двигательных качеств: специальной выносливости.	2
5.	Совершенствование техники передвижений на лыжах: прохождение дистанции 5 км. на время произвольным ходом. Развитие двигательных качеств: скоростной и общей выносливости.	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>10</b>

#### Форма контроля по практическим занятиям

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	1,0
2	Тестирование (рубежный контроль)	7,0
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>8,0</b>

#### ИТОГО ПО I МОДУЛЮ:

- часов 10
- баллов 8,0
- аттестация – 4, 8 баллов

#### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 1,0 баллов (посещаемость). В 1 модуле 5 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,2 балла.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

В 1 модуле рубежный контроль составляет 7,0 баллов (70%).

#### Критерии оценки рубежного контроля (7,0 баллов):

##### Мужчины

#### 1. Лыжные гонки 5 км. (мин., с.):

- 25.00 – 7.0 баллов
- 26.00 – 4.9 баллов
- 27.00 – 3.2 баллов
- Более 27.00 – 0 баллов

##### Женщины

#### 1. Лыжные гонки 5 км. (мин., с.):

- 35.00 – 7.0 баллов
- 38.00 – 4.9 баллов

40.00 – 3.2 баллов  
Более 40.00 – 0 баллов

## **II МОДУЛЬ**

### **1. Практические занятия – 10 часов (Рукопашный бой)**

№ тем	Темы практических занятий	К-во часов
1	Использование специальных и подручных средств. Развитие двигательных качеств: силовых способностей.	2
2.	Помощь и взаимопомощь. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
3.	Техника обезоруживания (броском от угрозы огнестрельным и холодным оружием): задняя подножка, передняя подножка, бросок с захватом двух ног. Развитие двигательных качеств: координационных способностей.	2
4.	Бои в положении лежа. Учебно-тренировочные бои. Развитие двигательных качеств: гибкости, выносливости.	4
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>10</b>

### Форма контроля по практическим занятиям

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	1,0
2	Тестирование (рубежный контроль)	7,0
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>8,0</b>

### ИТОГО ПО II МОДУЛЮ:

- часов 10
- баллов 8,0
- аттестация – 4, 8 баллов

### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 1,0 баллов (посещаемость). Во 2 модуле 5 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,2 балла.

### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Во 2 модуле рубежный контроль составляет 7,0 баллов (70%).

### **Критерии оценки рубежного контроля (7,0 баллов):**

**1. Использование подручных средств (ручка, карандаш) при защите от удара ножом сбоку в живот:**

- а) правильно выбранная боевая стойка (левосторонняя, правосторонняя)

б) защита предплечьем атакующей руки противника наружу в сторону с одновременной верхней атакой (ручкой, карандашом) сверху в область ключицы, горла, солнечного сплетения

в) нанесение расслабляющего удара, выбивая оружие

Правильное техническое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **1,7 баллов**.

Неправильно принятая боевая стойка и неправильное техническое выполнение защиты предплечьем атакующей руки противника, при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **1,2 баллов**.

Отсутствие контратаки, при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **0,8 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

**2. Использование подручных средств (палка) при защите от удара ногой в пах:**

а) правильно выбранная боевая стойка (правосторонняя или левосторонняя)

б) защита палкой вперед-вниз (широкий хват двумя руками) с одновременным шагом одной ногой назад с отведением назад таза

в) хват палки одной рукой, атака наотмашь в область головы.

Правильное техническое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **1,7 баллов**.

Неправильно принятая боевая стойка, неправильное техническое выполнение защиты без подшага назад и отведение таза назад, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **1,2 баллов**.

Отсутствие контратаки, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,8 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

**3. Техника обезоруживания (защита от угрозы холодным оружием сбоку в голову):**

а) правильно выбранная боевая стойка (правосторонняя или левосторонняя) с уходом в сторону с линии атаки

б) блок левой рукой кисти с ножом, локтем правой руки нанести удар в область головы, правой рукой захват за одежду и одновременно развернуться через правое плечо к противнику спиной, выставить свою ногу вправо, чтобы перекрыть его правую ногу ниже колена

в) продолжая вращать корпус тянуть руку и одежду вниз-вперед.

Правильное техническое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **1,8 баллов**.

Неправильно выбранная боевая стойка и нет ухода с линии атаки, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **1,3 баллов**.

Отсутствие захвата за кисть противника с ножом и удара, при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **0,8 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

**4. Техника обезоруживания (защита от угрозы огнестрельным оружием сбоку в голову):**

- а) правильно выбранная боевая стойка (правосторонняя или левосторонняя)
- б) уход в сторону с траектории выстрела
- в) нанесение расслабляющего удара, выбивая оружие.

Правильное техническое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **1,8 баллов**.

Неправильное техническое выполнение захвата, выбивания оружия, рычага руки наружу, при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **1,3 баллов**.

Неправильное техническое выполнение захвата, выбивания оружия, рычага руки наружу, при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **0,8 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### III МОДУЛЬ

#### 1. Практические занятия – 10 часов (Борьба дзюдо)

№ тем	Темы практических занятий	К-во часов
1	Техника борьбы: бросок через бедро с захватом отворота шеи, перевод в партер рывком за руки. Акробатические упражнения. Развитие двигательных качеств: быстроты, координационных способностей, гибкости.	4
2.	Техника борьбы: бросок через спину, удержание сбоку в партере. Развитие двигательных качеств: гибкости, выносливости.	2
3.	Техника борьбы: зацеп изнутри, удушающий ногами в партере. Развитие двигательных качеств: гибкости, силовых способностей.	2
4.	Совершенствование ранее изученных приемов. Учебно-тренировочные схватки.	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>10</b>

#### Форма контроля по практическим занятиям

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	1,0
2	Тестирование (рубежный контроль)	7,0
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>8,0</b>

## ИТОГО ПО III МОДУЛЮ:

- часов 10
- баллов 8,0
- аттестация – 4,8 баллов

## ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 1,0 баллов (посещаемость). В 3 модуле 5 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по **0,2 балла**.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

В 3 модуле рубежный контроль составляет 7,0 баллов (70%).

### **Критерии оценки рубежного контроля (7,0 баллов):**

#### **1. Техника борьбы (бросок через спину):**

- а) вход
- б) отрыв
- в) бросок

Правильное техническое и быстрое выполнение с выведением из равновесия оценивается в **1,8 баллов**.

Правильное выполнение технических действий, но с недостаточной быстротой и задержкой от входа на отрыв и бросок оценивается в **1,3 баллов**.

Неправильное выполнение технического действия при входе на бросок, т.е. отсутствие тяги руками на уровне груди, слишком сильное сгибание ноги при чрезмерном наклоне вперед, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,8 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

#### **2. Техника борьбы (зацеп изнутри):**

Правильное техническое и быстрое выполнение с выведением из равновесия оценивается в **1,7 баллов**.

Правильное техническое выполнение, но с недостаточной быстротой и задержкой оценивается в **1,2 баллов**.

Неправильное техническое выполнение, т.е. неправильное направление пальцев опорной ноги при выполнении броска, но при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,8 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

#### **3. Техника борьбы (перевод в партер рывком):**

Правильное техническое выполнение приема оценивается в **1,7 баллов**.

Правильное выполнение технических действий, но с недостаточной быстротой и расстановкой веса тела оценивается в **1,2 баллов**.

Выполнение приема с неправильным захватом, что дает возможность партнеру устоять на ногах оценивается в **0,8 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

#### 4. Техника борьбы (бросок через бедро):

- а) вход
- б) отрыв
- в) бросок

Правильное техническое и быстрое выполнение с выведением из равновесия вышеназванных элементов оценивается в **1,8 баллов**.

Правильное выполнение технических действий, но с недостаточной быстротой и задержкой от входа на отрыв и бросок оценивается в **1,3 баллов**.

Широкая стойка, вследствие чего образуется малый подворот таза, при условии правильного выполнения остальных элементов техники, оценивается в **0,8 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### IV МОДУЛЬ

#### 1. Практические занятия – 10 часов (Общая физическая подготовка)

№ тем	Темы практических занятий	К-во часов
1	Технико-тактические действия в волейболе: прием мяча снизу двумя руками, передачи мяча двумя руками сверху, подачи мяча; индивидуальные тактические действия в волейболе. Развитие двигательных качеств: гибкости, скоростно-силовых качеств, силовых способностей.	2
2.	Технико-тактические действия в баскетболе: ловля мяча, передачи мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, выбивание и вырывание мяча, перехваты; групповые тактические действия в баскетболе. Развитие двигательных качеств: быстроты, координационных способностей, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.	2
3.	Технико-тактические действия в футболе: удары и остановки мяча, ведение мяча, отбор мяча; индивидуальные тактические действия в футболе. Развитие двигательных качеств: быстроты, скоростной и общей выносливости.	2
4.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Челночный бег 3x10 м. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие двигательных качеств: быстроты, координационных способностей, гибкости, статокINETической устойчивости, общей выносливости.	2
5.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Челночный бег 10x10 м. Развитие двигательных качеств: быстроты, координационных способностей.	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>10</b>

## Форма контроля по практическим занятиям

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	1,0
2	Тестирование (рубежный контроль)	7,0
3	Итоговое тестирование (итоговый контроль)	8,0
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>16,0</b>

### ИТОГО ПО IV МОДУЛЮ:

- часов 10
- баллов 16,0
- аттестация – 9,6 баллов

### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 1,0 баллов (посещаемость). В IV модуле 5 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,2 балла.

### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

В IV модуле рубежный контроль составляет 7,0 баллов (70%).

### ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Итоговый контроль составляет 8,0 баллов (20% от всех баллов семестра)

**Критерии оценки: рубежный контроль (7,0 баллов) + итоговый контроль (8,0 баллов) = 15,0 баллов**

#### Мужчины

#### 1. Подтягивание на высокой перекладине:

- 14 раз – 1,5 баллов
- 12 раз – 1,1 баллов
- 10 раз – 0,7 баллов
- менее 10 раз – 0 баллов

#### 2. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусках:

- 15 раз – 1,5 баллов
- 13 раз – 1,1 баллов
- 11 раз – 0,7 баллов
- менее 11 раз – 0 баллов

#### или подъем-переворотом:

- 4 раза – 1,5 баллов
- 3 раза – 1,1 баллов
- 2 раза – 0,7 баллов
- менее 2 раз – 0 баллов

#### 3. Бег 100 м:

- 13.0 с. – 1,5 баллов

	13.5 с.– 1,1 баллов
	14.0 с. – 0,7 баллов
	более 14.0 с. – 0 баллов
или челночный бег 10x10 м (с):	
	26.0 с. - 1,5 баллов
	27.0 с. - 1,1 баллов
	28.0 с. - 0,7 баллов
	более 28.0 с. - 0 баллов
4. Бег 3000 м:	
	12.40 мин. – 1,5 баллов
	13.20 мин. – 1,1 баллов
	14.00 мин. – 0,7 баллов
	более 14.00 мин. – 0 баллов
5. Челночный бег 3x10 м:	
	8.6 с. – 1,5 баллов
	8.8 с. – 1,1 баллов
	9.0 с. – 0,7 баллов
	более 9.0 с. – 0 баллов
6. Прыжок в длину с места:	
	210 см. – 1,5 баллов
	200 см. – 1,1 баллов
	190 см. – 0,7 баллов
	менее 190 см. – 0 баллов
7. Метание гранаты на дальность (700 гр.):	
	35 м. – 1,5 баллов
	30 м. – 1,1 баллов
	25 м. – 0,7 баллов
	менее 25 м. – 0 баллов
8. Комплексная оценка за выполнение технико- тактических приемов, изученных видов спорта, в игровых ситуациях:	- 4,5 баллов - 3,2 баллов - 2,0 баллов - 0 баллов

### Женщины

1. Бег 100 м:	
	15.5 с.. – 1,5 балла
	16.0 с. – 1,1 баллов
	16.5 с. – 0,7 баллов
	более 16.5 с. – 0 баллов
или челночный бег 10x10 м:	
	30.0 - 1,5 баллов
	31.0 - 1,1 баллов
	32.0 - 0,7 баллов

	более 32.0	- 0 баллов
2. Кросс 2400 м.:	13.10 мин.	- 1,5 баллов
	13.30 мин.	- 1,1 баллов
	13.50 мин.	- 0,7 баллов
	более 13.50 мин.	- 0 баллов
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой:	35 раз	- 1,5 баллов
	30 раз	- 1,1 баллов
	25 раз	- 0,7 баллов
	менее 25 раз	- 0 баллов
4. Челночный бег 3x10 м:	9.9 с.	- 1,5 баллов
	10.1 с.	- 1,1 баллов
	10.3 с.	- 0,7 баллов
	более 10.3 с.	- 0 баллов
5. Прыжок в длину с места:	170 см.	- 1,5 баллов
	160 см.	- 1,1 баллов
	150 см.	- 0,7 баллов
	менее 150 см.	- 0 баллов
6. Метание гранаты на дальность (500 гр.):	18 м.	- 1,5 баллов
	16 м.	- 1,1 баллов
	13 м.	- 0,7 баллов
	менее 13 м.	- 0 баллов
7. Прыжки через скакалку за 30 секунд:	60 раз	- 1,5 баллов
	55 раз	- 1,1 баллов
	50 раз	- 0,7 баллов
	менее 50 раз	- 0 баллов
8. Комплексная оценка за выполнение технико-тактических приемов, изученных видов спорта, в игровых ситуациях:		- 4,5 баллов
		- 3,2 баллов
		- 2,0 баллов
		- 0 баллов

**II КУРС**  
**ПЕРЕЧЕНЬ РАЗДЕЛОВ, ДИСЦИПЛИН И РАСЧЕТ ЧАСОВ ПО**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ II КУРСА**  
**ОЧНОГО ФАКУЛЬТЕТА**

№ п/п	Разделы	Часы			
		III Семестр		IV Семестр	
		Лекции	Практич.	Лекции	Практич.
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	-	12	-	10
2.	Рукопашный бой	-	14	-	10
3.	Борьба дзюдо	-	14	-	10
4.	Лыжная подготовка	-	-	-	10
	<b>ВСЕГО:</b>	-	40	-	40

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ 2 КУРСА**  
**АКАДЕМИИ ФИНАНСОВОЙ ПОЛИЦИИ (3 СЕМЕСТР)**

**ИКИ предмета = 40,0 баллов**  
**ИКИ тек. (20%) = 8,0 баллов**  
**ИКИ руб. (80%) = 32,0 баллов**  
**ИКИ аттестации (60%) = 24,0 баллов**

**I МОДУЛЬ**

**1. Практические занятия – 12 часов (Общая физическая подготовка)**

№ № тем	Темы практических занятий	К-во часов
1	Бег на короткие (100, 200, 400 м) и длинные (3000 м) дистанции. Совершенствование техники бега: положение низкого и высокого старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости.	2
2.	Бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м). Совершенствование техники бега: старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Метание гранаты на дальность и точность. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, силовых и скоростной выносливости.	2
3.	Кросс по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий. Совершенствование техники метания гранаты на дальность и точность. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, силовых и общей выносливости.	2

4.	Преодоление единой полосы препятствий для военнослужащих. Развитие двигательных качеств: быстроты, координационных способностей, гибкости, общей выносливости.	2
5	Развитие двигательных качеств средствами спортивных и подвижных игр: гибкости, быстроты, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.	2
6.	Технико-тактические действия в спортивных играх: совершенствование техники и индивидуальных тактических действий. Развитие двигательных качеств: гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых и силовых качеств.	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>12</b>

**Форма контроля по практическим занятиям**

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	2,4
2	Тестирование (рубежный контроль)	9,6
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>12,0</b>

**ИТОГО ПО I МОДУЛЮ:**

- часов 12
- баллов 12
- аттестация – 7,2 баллов

**ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ**

**Практические занятия:** оцениваются в 2,4 баллов (посещаемость). В 1 модуле 6 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,4 балла.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ**

В 1 модуле рубежный контроль составляет 9,6 баллов (80%).

**Критерии оценки рубежного контроля (9,6 баллов):**

**Мужчины**

1. Подтягивание на высокой перекладине:

14 раз – 1,0 баллов  
12 раз – 0,7 баллов  
10 раз – 0,45 баллов  
менее 10 раз – 0 баллов

2. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях:

15 раз – 1,0 баллов  
13 раз – 0,7 баллов  
11 раз – 0,45 баллов  
менее 11 раз – 0 баллов

или подъем-переворотом:	4 раза – 1,0 баллов 3 раза – 0,7 баллов 2 раза – 0,45 баллов менее 2 раз - 0 баллов
3. Бег 100 м:	13.0 с. – 1,0 баллов 13.5 с. – 0,7 баллов 14.0 с. – 0,45 баллов более 14.0 с. – 0 баллов
или челночный бег 10x10 м (с):	26.0 с. - 1,0 баллов 27.0 с. - 0,7 баллов 28.0 с. - 0,45 баллов более 28.0 с. - 0 баллов
4. Бег 3000 м:	12.40 мин. – 1,0 балла 13.20 мин. – 0,7 баллов 14.00 мин. – 0,45 баллов более 14.00 мин. – 0 баллов
5. Челночный бег 3x10 м:	8.6 с. – 1,0 баллов 8.8 с. – 0,7 баллов 9.0 с. – 0,45 баллов более 9.0 с. – 0 баллов
6. Прыжок в длину с места:	210 см. – 1,0 баллов 200 см. – 0,7 баллов 190 см. – 0,45 баллов менее 190 см. – 0 баллов
7. Метание гранаты на дальность (700 гр.):	35 м. – 1,0 баллов 30 м. – 0,7 баллов 25 м. – 0,45 баллов менее 25 м. – 0 баллов
8. Комплексная оценка за выполнение технико-тактических приемов, изученных видов спорта, в игровых ситуациях:	- 2,6 баллов - 1,8 баллов - 1,2 баллов - 0 баллов

## Женщины

1. Бег 100 м:
- 15.5 с. – 1,0 балла
  - 16.0 с. – 0,7 баллов
  - 16.5 с. – 0,45 баллов
  - более 16.5 с. – 0 баллов
- или челночный бег 10x10 м:
- 30.0 - 1,0 баллов
  - 31.0 - 0,7 баллов
  - 32.0 - 0,45 баллов
  - более 32.0 - 0 баллов
2. Кросс 2400 м.:
- 13.10 мин. – 1,0 баллов
  - 13.30 мин. – 0,7 баллов
  - 13.50 мин. – 0,45 баллов
  - более 13.50 мин. – 0 баллов
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой:
- 35 раз – 1,0 баллов
  - 30 раз – 0,7 баллов
  - 25 раз – 0,45 баллов
  - менее 25 раз – 0 баллов
4. Челночный бег 3x10 м:
- 9.9 с. – 1,0 баллов
  - 10.1 с. – 0,7 баллов
  - 10.3 с. – 0,45 баллов
  - Более 10.3 с. – 0 баллов
5. Прыжок в длину с места:
- 170 см. – 1,0 баллов
  - 160 см. – 0,7 баллов
  - 150 см. – 0,45 баллов
  - менее 150 см. – 0 баллов
6. Метание гранаты на дальность (500 гр.):
- 18 м. – 1,0 баллов
  - 16 м. – 0,7 баллов
  - 13 м. – 0,45 баллов
  - менее 13 м. – 0 баллов
7. Прыжки через скакалку за 30 секунд:
- 60 раз – 1.0 баллов
  - 55 раз – 0,7 баллов
  - 50 раз – 0,45 баллов
  - менее 50 раз – 0 баллов

- |   |              |
|---|--------------|
| 8. Комплексная оценка за выполнение технико-тактических приемов, изученных видов спорта, в игровых ситуациях: | - 2,6 баллов |
|   | - 1,8 баллов |
|   | - 1,2 баллов |
|   | - 0 баллов   |

## II МОДУЛЬ

### 1. Практические занятия – 14 часов (Рукопашный бой)

№ № тем	Темы практических занятий	К-во часов
1.	Совершенствование техники защиты от ударов руками (подставкой предплечья вниз, подставкой предплечья вверх в сторону, подставкой предплечья вниз в сторону, подставкой предплечья вперед, подставкой предплечья вниз скрестно, отбивом поднятым предплечьем внутрь, отбивом опущенным предплечьем внутрь; защитой передвижением; защитой движением туловища (отклоны); уклоны влево, вправо, нырком), ногами (предплечьем руки вовнутрь или наружу; подставкой предплечья сбоку, вовнутрь, наружу; бедром с подставкой двумя руками сверху). Развитие двигательных качеств: гибкости, координационных способностей.	4
2.	Совершенствование техники нанесения ударов ногами (удар подъемом стопы, ребром стопы, проникающий удар носком, удар пяткой, удар коленом). Развитие двигательных качеств: силовых способностей.	2
3.	Совершенствование техники освобождения от захватов и обхватов. Совершенствование техники нанесения ударов руками, локтями Развитие двигательных качеств: быстроты.	2
4.	Совершенствование техники обезоруживания: защита от угрозы огнестрельным и холодным оружием. Совершенствование техники защиты от ударов руками, ногами. Развитие двигательных качеств: гибкости.	4
5.	Совершенствование техники приемов задержания, наружного осмотра, сопровождения. Развитие двигательных качеств: гибкости, координационных способностей.	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>14</b>

#### Форма контроля по практическим занятиям

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	2,8
2	Тестирование (рубежный контроль)	11,2

<b>ВСЕГО:</b>	14,0
---------------	------

#### ИТОГО ПО II МОДУЛЮ:

- часов 14
- баллов 14
- аттестация – 8, 4 баллов

#### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 2,8 баллов (посещаемость). Во 2 модуле 7 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,4 балла.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Во 2 модуле рубежный контроль составляет 11,2 баллов (80%).

#### **Критерии оценки рубежного контроля (11,2 баллов):**

##### **1. Освобождение от обхватов туловища спереди:**

- а) удар коленом в пах
  - б) одновременный шаг назад
  - в) удар основанием ладони снизу от себя в основание носа, нижней челюсти
- Правильное техническое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **2,2 баллов**.

Неправильное техническое выполнение удара коленом в пах или же его отсутствие, при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **1,5 баллов**.

Неправильное техническое выполнение элементов а и б, или же их отсутствие, при условии правильного выполнения элемента в оценивается в **1,0 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

##### **2. Техника защиты от ударов руками: подставкой предплечья вперед (от удара рукой противника в область туловища):**

- а) правильно выбранная боевая стойка (правосторонняя или левосторонняя)
- б) подставка предплечья вперед, пальцы рук сжаты в кулаки, напряжены
- в) кулак предплечья впереди на уровне плечевого пояса по середине грудной клетки.

Правильное техническое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **2,2 баллов**.

Неправильная подставка предплечья вперед (сильно в сторону, грудь открыта), при условии правильного выполнения остальных приемов оценивается в **1,5 баллов**.

Неправильная подставка предплечья вперед (сильно в сторону, грудь открыта) и пальцы рук не сжаты в кулаках, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **1,0 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### **3. Техника защиты от ударов ногами (предплечьем наружу):**

- а) правильно выбранная боевая стойка (правосторонняя или левосторонняя)
- б) защита предплечьем наружу, пальцы рук сжаты в кулаки, чуть согнуты в локтевом суставе
- в) рука при защите напряжена, одновременно таз отводится назад
- г) вторая рука готова к бою.

Правильное техническое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **2,3 баллов**.

Неправильная подставка предплечья, кулаки не сжаты, рука не напряжена в локтевом суставе, прямая, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **1,6 баллов**.

Неправильная подставка предплечья, кулаки не сжаты, рука не напряжена, сильно отведена в сторону в локтевом суставе, прямая, таз не отведен назад, при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **1,0 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### **4. Техника нанесения ударов ногами (проникающий удар пяткой):**

- а) правильно выбранная боевая стойка (правосторонняя или левосторонняя)
- б) руки впереди, пальцы сжаты в кулак
- в) поднять ногу, согнутую в коленном суставе и толкнуть ее вперед по прямой, одновременно выпрямляя голеностоп для удара. Пальцы ноги натянуты на себя, пятка направлена вперед. Нога в конце удара (соприкосновение с целью) напряжена.

Правильное техническое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **2,2 баллов**.

Неправильно выбранная боевая стойка, неправильное выполнение техники удара, при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **1,5 баллов**.

Неправильно выбранная боевая стойка, неправильное выполнение техники удара. Нет концентрации силы удара в момент соприкосновения с целью, при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **1,0 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### **5. Техника задержания (атака колющим ударом ножом вперед):**

- а) правильно выбранная боевая стойка (левосторонняя, правосторонняя)
- б) уход с линии атаки, контрудар ногой в область паха
- в) захват руки с ножом. Выполнить рычаг кисти наружу с броском.
- в) выполнение загиба руки за спину и сопровождение

Правильное техническое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **2,3 баллов**.

Неправильно выбранная боевая стойка, неправильное выполнение техники удара или же его отсутствие, при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **1,6 баллов**.

Неправильно выбранная боевая стойка, нет ухода с линии атаки.  
Неправильный захват руки с ножом и выполнение рычага кисти, без броска, при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **1,0 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### III МОДУЛЬ

#### 1. Практические занятия – 14 часов (Борьба дзюдо)

№ тем	Темы практических занятий	К-во часов
1	Техника борьбы. В стойке: бросок подхват изнутри, зацеп стопой наружи. В партере: перевод нырком, болевой рычаг локтя через бедро. Акробатические упражнения. Развитие двигательных качеств: гибкости и быстроты.	2
2.	Техника борьбы. В стойке: бросок прогибом. В партере: переворот с переходом с ключом. Развитие двигательных качеств: силовых способностей.	2
3.	Техника борьбы. В стойке: передний подхват. В партере: рычаг локтя с захватом руки между ногами. Развитие двигательных качеств: быстроты, координационных способностей.	2
4.	Техника борьбы. В стойке: отворот. В партере: обратное удержание сбоку. Развитие двигательных качеств: гибкости, общей выносливости.	2
5.	Техника борьбы. В стойке: передний переворот. В партере: рычаг локтя при помощи ноги сверху от удержания верхом. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых качеств, силовых способностей.	2
6.	Техника борьбы: бросок через бедро, удушающий прием захватом ближнего отворота и руки. Развитие двигательных качеств: гибкости, скоростно-силовых качеств, силовых способностей.	2
7.	Техника борьбы. В стойке: передняя подножка с колена. Совершенствование ранее изученных технических приемов. Учебно-тренировочные схватки.	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>14</b>

#### Форма контроля по практическим занятиям

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	2,8
2	Тестирование (рубежный контроль)	11,2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>14,0</b>

## ИТОГО ПО III МОДУЛЮ:

- часов 14
- баллов 14
- аттестация – 8, 4 баллов

## ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 2,8 баллов (посещаемость). В 3 модуле 7 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,4 балла.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

В 3 модуле рубежный контроль составляет 11,2 баллов (80%).

### **Критерии оценки рубежного контроля (11,2 баллов):**

#### **1. Техника борьбы (бросок подхват изнутри):**

- а) вход
- б) отрыв
- в) бросок

Правильное техническое и быстрое выполнение с выведением из равновесия вышеназванных элементов оценивается в **1,6 баллов**.

Правильное выполнение технических действий, но с недостаточной быстротой и задержкой от входа на отрыв и бросок оценивается в **1,1 баллов**.

Неправильное выполнение технического действия при входе на бросок, т.е. отсутствие тяги руками, прямые ноги, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,7 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

#### **2. Техника борьбы (бросок зацеп стопой снаружи):**

- а) вход
- б) отрыв
- в) бросок

Правильное техническое и быстрое выполнение с выведением из равновесия вышеназванных элементов оценивается в **1,6 баллов**.

Правильное выполнение технических действий, но с недостаточной быстротой и задержкой от входа на отрыв и бросок оценивается в **1,1 баллов**.

Неправильное выполнение технического действия при входе на бросок, т.е. не загружается атакующая нога и отсутствие тяги руками, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,7 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

#### **3. Техника борьбы (болевого рычаг локтя через бедро):**

Правильное техническое выполнение приема оценивается в **1,6 баллов**.

Выполнение приема с недостаточной быстротой и расстановкой веса тела оценивается в **1,1 баллов**.

Выполнение приема с неправильным захватом, что дает возможность уйти от проводимого технического приема оценивается в **0,7 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

#### **4. Техника борьбы (бросок прогибом):**

Правильное выполнение технических действий оценивается в **1,6 баллов**.

Правильное выполнение технических действий, но с недостаточной быстротой и задержкой от входа на отрыв и бросок в **1,1 баллов**.

Неправильное выполнение технических действий, т.е. неплотно прижат партнер, не развернут носок вовнутрь, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается **0,7 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

#### **5. Техника борьбы (передний подхват):**

Правильное техническое выполнение приема оценивается в **1,6 баллов**.

Выполнение приема с недостаточной быстротой от входа на отрыв и бросок оценивается в **1,1 баллов**.

Неправильное выполнение технического приема при входе на бросок, т.е. левая нога прямая и не согнута слегка, отсутствие тяги левой рукой, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,7 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

#### **6. Техника борьбы (отхват):**

Правильное техническое и быстрое выполнение всех технических действий оценивается в **1,6 баллов**.

Правильное выполнение технических действий с недостаточной быстротой, т.е. отсутствие тяги руками, прямые ноги, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **1,1 баллов**.

Неправильное выполнение технических действий, т.е. неправильный захват, тяга руками не влево, а от себя, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,7 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

#### **7. Техника борьбы (передний переворот):**

Правильное техническое и быстрое выполнение всех технических действий оценивается в **1,6 баллов**.

Правильное выполнение технических действий, но с недостаточной быстротой от входа на отрыв и бросок оценивается в **1,1 баллов**.

Неправильное выполнение технических действий, т.е. согнута спина, а партнер при отрыве не плотно прижат при условии правильного выполнения остальных элементов техники, оценивается в **0,7 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ 2 КУРСА  
АКАДЕМИИ ФИНАНСОВОЙ ПОЛИЦИИ (4 СЕМЕСТР)

**ИКИ предмета = 40,0 баллов**

**ИКИ тек. (10%) = 4,0 баллов**

**ИКИ руб. (70%) = 28,0 баллов**

**ИКИ зач. (20%) = 8,0 баллов**

**ИКИ аттестации (60%) = 24,0 баллов**

**I МОДУЛЬ**

**1. Практические занятия – 10 часов (Лыжная подготовка)**

№ № тем	Темы практических занятий	К-во часов
1	Совершенствование техники выполнения строевых приемов и поворотов с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный, одновременный бесшажный. Прохождение дистанции 3 км. Развитие двигательных качеств: быстроты, координационных способностей, общей выносливости.	2
2.	Техника подъёмов и спусков на лыжах: подъём попеременными ходами (ступающим, скользящим), «полуёлочкой», «лесенкой». Спуски: в основной, высокой и низкой стойках, наискось. Прохождение дистанции 4 км. Развитие двигательных качеств: общей выносливости.	2
3.	Техника поворотов и торможений на месте и в движении: повороты переступанием, махом, прыжком (с опорой и без опоры на палки), плугом, упором. Торможения лыжами (плугом, упором, соскальзыванием). Обучение технике передвижений на лыжах: попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 4 км. Развитие двигательных качеств: скоростной и общей выносливости.	2
4.	Обучение технике передвижений на лыжах коньковым ходом. Совершенствование техники передвижений на лыжах: одновременный одношажный ход, попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 5 км. Развитие двигательных качеств: специальной выносливости.	2
5.	Совершенствование техники передвижений на лыжах изученными способами в различных условиях скольжения. Прохождение дистанции 5 км. на время произвольным ходом. Развитие двигательных качеств: скоростной и общей выносливости.	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>10</b>

### Форма контроля по практическим занятиям

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	1,0
2	Тестирование (рубежный контроль)	7,0
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>8,0</b>

ИТОГО ПО I МОДУЛЮ: - часов 10  
 - баллов 8,0  
 - аттестация – 4, 8 баллов

#### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 1,0 баллов (посещаемость). В 1 модуле 5 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,2 балла.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

В 1 модуле рубежный контроль составляет 7,0 баллов (70%).

#### Критерии оценки рубежного контроля (7,0 баллов):

##### Мужчины

#### 1. Лыжные гонки 5 км. (мин., с.):

24.00 – 7.0 баллов  
 25.00 – 4.9 баллов  
 26.00 – 3.2 баллов  
 Более 26.00 – 0 баллов

##### Женщины

#### 1. Лыжные гонки 5 км. (мин., с.):

34.00– 7.0 баллов  
 37.00– 4.9 баллов  
 39.00 – 3.2 баллов  
 Более 39.00 – 0 баллов

### II МОДУЛЬ

#### 1. Практические занятия – 10 часов (Борьба дзюдо)

№ № тем	Темы практических занятий	К-во часов
1	Техника борьбы. В стойке: задняя подножка. В партере: уходы от удержания сбоку, верхом. Акробатические упражнения. Развитие двигательных качеств: быстроты, координационных способностей, гибкости.	2
2.	Техника борьбы. В стойке: бросок захватом руки на плечо. В партере: переход от удержания поперек к болевому узлу предплечьем вниз (обратный узел). Развитие двигательных качеств: гибкости, силовых способностей. Учебные схватки.	2
3.	Техника борьбы. В стойке: боковая подсечка. В партере:	2

	удушающий нырком. Развитие двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств. Учебные схватки.	
4.	Техника борьбы. В стойке: обратные действия от броска через бедро (бросок через грудь – прогибом). В партере: комбинации переходов от удержаний на болевые захваты. Развитие двигательных качеств: гибкости. Учебные схватки.	2
5.	Техника борьбы. В стойке: обратные действия от броска задняя подножка (отхват, задняя подножка). В партере: комбинации переходов от болевых захватов на удержание. Развитие двигательных качеств: координационных способностей. Учебные схватки.	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>10</b>

#### Форма контроля по практическим занятиям

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	1,0
2	Тестирование (рубежный контроль)	7,0
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>8,0</b>

#### ИТОГО ПО II МОДУЛЮ:

- часов 10
- баллов 8,0
- аттестация – 4, 8 баллов

#### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 1,0 баллов (посещаемость). Во 2 модуле 5 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,2 балла.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Во 2 модуле рубежный контроль составляет 7,0 баллов (70%).

#### Критерии оценки рубежного контроля (7,0 баллов):

##### 1. Техника борьбы (задняя подножка):

Правильное техническое и быстрое выполнение всех элементов техники оценивается в **1,2 баллов**.

Правильное выполнение технических действий, но с недостаточной быстротой и задержкой от входа на бросок оценивается в **0,8 баллов**.

Неправильное выполнение технических действий, т.е. отсутствие тяги руками, атаки не загрузив ногу, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,5 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

##### 2. Техника борьбы (уход от удержания сбоку):

Правильное техническое и быстрое выполнение всех элементов техники оценивается в **1,2 баллов**.

Правильное техническое выполнение, но с недостаточной быстротой и расстановкой веса тела оценивается в **0,8 баллов**.

Выполнение приема с неправильным захватом или же партнер не плотно прижат к себе, но при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,5 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### **3. Техника борьбы (уход от удержания верхом):**

Правильное техническое и быстрое выполнение приема оценивается в **1,2 баллов**.

Выполнение приема с недостаточной быстротой и захватом, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,8 баллов**.

Выполнение приема с недостаточным прогибом и захватом, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,5 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### **4. Техника борьбы (бросок захватом руки под плечо):**

Правильное техническое и быстрое выполнение приема с выведением из равновесия оценивается в **1,1 баллов**.

Правильное техническое выполнение приема, но с недостаточной быстротой и и задержкой от входа на бросок оценивается в **0,8 баллов**.

Неправильное выполнение технических действий при входе на бросок, т.е. атака не загрузив партнера, не плотный захват, но при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,5 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### **5. Техника борьбы (боковая подсечка):**

Правильное техническое и быстрое выполнение приема **1,2 баллов**.

Правильное техническое выполнение приема, но с недостаточной быстротой оценивается в **0,8 баллов**.

Неправильное выполнение технических действий, т.е. отсутствие тяги руками, атаки на отставленную ногу, но при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,5 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### **6. Техника борьбы (удушающий нырком):**

Правильное техническое и быстрое выполнение приема **1,1 баллов**.

Правильное техническое выполнение приема, но с недостаточной быстротой оценивается в **0,8 баллов**.

Выполнение удушающего приема с неправильным захватом, что дает возможность уйти от проводимого технического действия, но при условии

правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,5 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### **III МОДУЛЬ**

#### **1. Практические занятия – 10 часов (Рукопашный бой)**

№ тем	Темы практических занятий	К-во часов
1	Использование специальных и подручных средств. Помощь и взаимопомощь Развитие двигательных качеств: силовых способностей.	2
2.	Совершенствование техники бросков: боковая подсечка, передняя подножка, бросок с захватом двух ног спереди. Развитие двигательных качеств: гибкости, координационных способностей.	2
3.	Совершенствование техники борьбы в стойке, лежа. Развитие двигательных качеств: гибкости, выносливости.	2
4.	Учебно-тренировочные бои.	4
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>10</b>

#### Форма контроля по практическим занятиям

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	1,0
2	Тестирование (рубежный контроль)	7,0
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>8,0</b>

#### ИТОГО ПО III МОДУЛЮ:

- часов 10
- баллов 8,0
- аттестация – 4,8 баллов

#### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 1,0 баллов (посещаемость). В 3 модуле 5 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,2 балла.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

В 3 модуле рубежный контроль составляет 7,0 баллов (70%).

#### **Критерии оценки рубежного контроля (7,0 баллов):**

1. Техника выполнения броска с захватом двух ног спереди:
  - а) перехват, наклонившись вперед за подколенные сгибы обоих ног

б) сбрасывание на землю за счет рывка на себя ног противника, с ударом головой в солнечное сплетение

Правильное техническое и быстрое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **3,0 баллов**.

Правильное техническое выполнение элементов а и б, но с недостаточной быстротой и четкостью оценивается в **2,1 баллов**.

Неправильное техническое выполнение элемента а, при условии правильного выполнения элемента б оценивается в **1,4 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

2. Техника выполнения боковой подсечки:

а) выведение противника из равновесия рывками рук

б) одновременно заставляя переместиться и скрестить ноги

Правильное техническое и быстрое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **2,0 баллов**.

Правильное техническое выполнение элементов а и б, но с недостаточной быстротой и четкостью оценивается в **1,4 баллов**.

Неправильное техническое выполнение элемента а, при условии правильного выполнения элемента б оценивается в **0,9 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

**3. Техника использования подручных средств (защита короткой палкой от удара ножом сверху в область головы):**

а) правильно выбранная боевая стойка (правосторонняя или левосторонняя)

б) защита палкой вперед-вверх. Широкий хват палки двумя руками.

Одновременный шаг одной ногой назад

в) перехват палки одной рукой, атака наотмашь снаружи вовнутрь в область головы.

Правильное техническое и быстрое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **2,0 баллов**.

Неправильно выбранная защитная позиция, неправильное выполнение защиты без шага одной ногой назад, но при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **1,4 баллов**.

Отсутствие элемента контроля в область головы, но при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **0,9 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

#### IV МОДУЛЬ

##### **1. Практические занятия – 10 часов (Общая физическая подготовка)**

№ тем	Темы практических занятий	К-во часов
1	Технико-тактические действия в спортивных играх: совершенствование ранее изученных технико-тактических	2

	действий в волейболе (прием мяча, передачи мяча двумя руками сверху, подачи мяча, индивидуальные и технико-тактические действия); баскетболе (ловля, передачи, ведение мяча, броски, индивидуальные и групповые технико-тактические действия); футболе (удары, остановки, ведение мяча, индивидуальные технико-тактические действия). Развитие двигательных качеств: быстроты, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.	
2.	Развитие двигательных качеств средствами спортивных и подвижных игр: быстроты, координационных способностей, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.	2
3	Совершенствование техники бега на короткие (100, 200, 400 м) и длинные (3000 м) дистанции. Челночный бег 3x10 м. Развитие двигательных качеств: быстроты, координационных способностей, общей выносливости.	2
4.	Совершенствование техники бега на средние дистанции (800, 1000, 1500 м). Челночный бег 10 x 10 м. Развитие двигательных качеств: силовых способностей и скоростной выносливости.	2
5.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. Преодоление единой полосы препятствий для военнослужащих и курсантов. Кросс по пересеченной местности. Развитие двигательных качеств: быстроты, координационных способностей, скоростной и общей выносливости.	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>10</b>

#### Форма контроля по практическим занятиям

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	1,0
2	Тестирование (рубежный контроль)	7,0
3	Итоговое тестирование (итоговый контроль)	8,0
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>16,0</b>

#### ИТОГО ПО IV МОДУЛЮ:

- часов 10
- баллов 16, 0
- аттестация – 9,6 баллов

#### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 1,0 баллов (посещаемость). В IV модуле 5 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,2 балла.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

В IV модуле рубежный контроль составляет 7,0 баллов (70%).  
**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ**

Итоговый контроль составляет 8,0 баллов (20% от всех баллов семестра).

Критерии оценки: рубежный контроль (7,0 баллов)+итоговый контроль (8,0 баллов)=15,0 баллов

### **Мужчины**

1. Подтягивание на высокой перекладине:

15 раз – 1,8 баллов  
13 раз – 1,3 баллов  
11 раз – 0,8 баллов  
менее 11 раз – 0 баллов

2. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусках:

16 раз – 1,8 баллов  
14 раз – 1,3 баллов  
12 раз – 0,8 баллов  
менее 12 раз – 0 баллов

или подъем-переворотом:

5 раз – 1,8 баллов  
4 раза – 1,3 баллов  
3 раза – 0,8 баллов  
менее 3 раз - 0 баллов

3. Бег 100 м:

12.9 с. – 1,8 баллов  
13.4 с. – 1,3 баллов  
13.9 с. – 0,8 баллов  
более 13.9 с. – 0 баллов

или челночный бег 10x10 м (с):

25.5 с. - 1,8 баллов  
26.5 с. - 1,3 баллов  
27.5 с. - 0,8 баллов  
более 27.5 с. - 0 баллов

4. Бег 3000 м:

12.30 мин. – 1,8 балла  
13.10 мин. – 1,3 баллов  
13.50 мин. – 0,8 баллов  
более 13.50 мин. – 0 баллов

5. Челночный бег 3x10 м:

8.1 с. – 1,8 баллов  
8.3 с. – 1,3 баллов  
8.5 с. – 0,8 баллов  
более 8.5 с. – 0 баллов

6. Прыжок в длину с места:

215 см. – 1,8 баллов  
205 см. – 1,3 баллов  
195 см. – 0,8 баллов  
менее 195 см. – 0 баллов

7. Метание гранаты на дальность (700 гр.):

38 м. – 1,8 баллов  
33 м. – 1,3 баллов  
28 м. – 0,8 баллов  
менее 28 м. – 0 баллов

8. Комплексная оценка за выполнение технико-  
тактических приемов, изученных видов спорта,  
в игровых ситуациях:

- 3,4 баллов  
- 2,4 баллов  
- 1,5 баллов  
- 0 баллов

### **Женщины**

1. Бег 100 м:

15.4 с. – 1,8 балла  
15.9 с. – 1,3 баллов  
16.4 с. – 0,8 баллов  
более 16.4 с. – 0 баллов

или челночный бег 10x10 м:

29.5 - 1,8 баллов  
30.5 - 1,3 баллов  
31.5 - 0,8 баллов  
более 31.5 - 0 баллов

2. Кросс 2400 м.:

13.00 мин. – 1,8 баллов  
13.20 мин. – 1,3 баллов  
13.40 мин. – 0,8 баллов  
более 13.40 мин. – 0 баллов

3. Поднимание туловища из положения лежа  
на спине, руки за головой:

40 раз – 1,8 баллов  
35 раз – 1,3 баллов  
30 раз – 0,8 баллов  
менее 30 раз – 0 баллов

4. Челночный бег 3x10 м:

9.6 с. – 1,8 баллов  
9.8 с. – 1,3 баллов  
10.0 с. – 0,8 баллов  
более 10.0 с. – 0 баллов

5. Прыжок в длину с места:

175 см. – 1,8 баллов  
 165 см. – 1,3 баллов  
 155 см. – 0,8 баллов  
 менее 155 см. – 0 баллов

6. Метание гранаты на дальность (500 гр.):

19 м. – 1,8 баллов  
 17 м. – 1,3 баллов  
 14 м. – 0,8 баллов  
 менее 14 м. – 0 баллов

7. Прыжки через скакалку за 30 секунд:

65 раз – 1,8 баллов  
 60 раз – 1,3 баллов  
 55 раз – 0,8 баллов  
 менее 55 раз – 0 баллов

8. Комплексная оценка за выполнение технико-  
 тактических приемов, изученных видов спорта,  
 в игровых ситуациях:

- 3,4 баллов  
 - 2,4 баллов  
 - 1,5 баллов  
 - 0 баллов

**III КУРС**  
**ПЕРЕЧЕНЬ РАЗДЕЛОВ, ДИСЦИПЛИН И РАСЧЕТ ЧАСОВ ПО**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ III КУРСА**  
**ОЧНОГО ФАКУЛЬТЕТА**

№ п/п	Разделы	Часы			
		У Семестр		УІ Семестр	
		Лекции	Практич.	Лекции	Практич.
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	-	12	-	10
2.	Борьба дзюдо	-	14	-	10
3.	Рукопашный бой	-	14	-	10
4.	Лыжная подготовка	-	-	-	10
	<b>ВСЕГО:</b>	-	40	-	40

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ 3 КУРСА**  
**АКАДЕМИИ ФИНАНСОВОЙ ПОЛИЦИИ (5 СЕМЕСТР)**

**ИКИ предмета = 40,0 баллов**  
**ИКИ тек. (20%) = 8,0 баллов**  
**ИКИ руб. (80%) = 32,0 баллов**

**ИКИ аттестации (60%) = 24,0 баллов**

**I МОДУЛЬ**

**1. Практические занятия – 12 часов (Общая физическая подготовка)**

№ № тем	Темы практических занятий	К-во часов
1	Совершенствование техники бега на короткие (100, 200, 400 м.) и длинные (3000 м.) дистанции. Развитие двигательных качеств: быстроты, общей выносливости.	2
2.	Совершенствование техники метания гранаты на дальность и точность. Совершенствование техники бега на средние (800, 1000, 1500 м.) дистанции. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, силовых и скоростной выносливости.	2
3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции: кросс по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий, марш-бросок – 6 км. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, силовых, общей выносливости.	2
4.	Совершенствование техники преодоления единой полосы препятствий для военнослужащих и курсантов. Развитие двигательных качеств: быстроты, координационных способностей, скоростной и общей выносливости.	2
5.	Развитие двигательных качеств средствами спортивных и подвижных игр: гибкости, быстроты, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.	4
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>12</b>

**Форма контроля по практическим занятиям**

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	2,4
2	Тестирование (рубежный контроль)	9,6
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>12,0</b>

**ИТОГО ПО I МОДУЛЮ:**

- часов 12
- баллов 12
- аттестация – 7,2 баллов

**ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ**

**Практические занятия:** оцениваются в 2,4 баллов (посещаемость). В 1 модуле 6 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,4 баллов.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ**

В 1 модуле рубежный контроль составляет 9,6 баллов (80%).

**Критерии оценки рубежного контроля (9,6 баллов):**

**Мужчины**

1. Подтягивание на высокой перекладине:

15 раз – 1,0 баллов  
13 раз – 0,7 баллов  
11 раз – 0,45 баллов  
менее 11 раз – 0 баллов

2. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусках:

16 раз – 1,0 баллов  
14 раз – 0,7 баллов  
12 раз – 0,45 баллов  
менее 12 раз – 0 баллов

или подъем-переворотом:

5 раз – 1,0 баллов  
4 раза – 0,7 баллов  
3 раза – 0,45 баллов  
менее 3 раз – 0 баллов

3. Бег 100 м:

12.9 с. – 1,0 баллов  
13.4 с. – 0,7 баллов  
13.9 с. – 0,45 баллов  
более 13.9 с. – 0 баллов

или челночный бег 10x10 м (с):

25.5 с. - 1,0 баллов  
26.5 с. - 0,7 баллов  
27.5 с. - 0,45 баллов  
более 27.5 с. - 0 баллов

4. Бег 3000 м:

12.30 мин. – 1,0 балла  
13.10 мин. – 0,7 баллов  
13.50 мин. – 0,45 баллов  
более 13.50 мин. – 0 баллов

5. Челночный бег 3x10 м:

8.1 с. – 1,0 баллов  
8.3 с. – 0,7 баллов  
8.5 с. – 0,45 баллов  
более 8.5 с. – 0 баллов

6. Прыжок в длину с места:

215 см. – 1,0 баллов  
205 см. – 0,7 баллов  
195 см. – 0,45 баллов

	менее 95 см. – 0 баллов
7. Метание гранаты на дальность (700 гр.):	
	38 м. – 1,0 баллов
	33 м. – 0,7 баллов
	28 м. – 0,45 баллов
	менее 28 м. – 0 баллов
8. Комплексная оценка за выполнение технико- тактических приемов, изученных видов спорта, в игровых ситуациях:	- 2,6 баллов
	- 1,8 баллов
	- 1,1 баллов
	- 0 баллов

### Женщины

1. Бег 100 м:	
	15.4 с. – 1,0 балла
	15.9 с. – 0,7 баллов
	16.4 с. – 0,45 баллов
	более 16.4 с. – 0 баллов
или челночный бег 10x10 м:	
	29.5 - 1,0 баллов
	30.5 - 0,7 баллов
	31.5 - 0,45 баллов
	более 31.5 - 0 баллов
2. Кросс 2400 м.:	
	13.00 мин. – 1,0 баллов
	13.20 мин. – 0,7 баллов
	13.40 мин. – 0,45 баллов
	более 13.40 мин. – 0 баллов
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой:	
	40 раз – 1,0 баллов
	35 раз – 0,7 баллов
	30 раз – 0,45 баллов
	менее 30 раз – 0 баллов
4. Челночный бег 3x10 м:	
	9.6 с. – 1,0 баллов
	9.8 с. – 0,7 баллов
	10.0 с. – 0,45 баллов
	более 10.0 с. – 0 баллов
5. Прыжок в длину с места:	
	175 см. – 1,0 баллов
	165 см. – 0,7 баллов

155 см. – 0,45 баллов  
 менее 155 см. – 0 баллов

6. Метание гранаты на дальность (500 гр.):

19 м. – 1,0 баллов  
 17 м. – 0,7 баллов  
 14 м. – 0,45 баллов  
 менее 14 м. – 0 баллов

7. Прыжки через скакалку за 30 секунд:

65 раз – 1.0 баллов  
 60 раз – 0,7 баллов  
 55 раз – 0,45 баллов  
 менее 55 раз – 0 баллов

8. Комплексная оценка за выполнение технико-тактических приемов, изученных видов спорта, в игровых ситуациях:

- 2,6 баллов  
 - 1,8 баллов  
 - 1,1 баллов  
 - 0 баллов

## II МОДУЛЬ

### 1. Практические занятия – 14 часов (Борьба дзюдо)

№ № тем	Темы практических занятий	К-во часов
1	Техника борьбы. Совершенствование техники выполнения акробатических приемов. Совершенствование техники выполнения броска вперед с различными захватами. Совершенствование техники выполнения удушающих приемов. Развитие двигательных качеств: гибкости. Учебные схватки.	4
2.	Техника борьбы. Совершенствование броска назад с различными захватами. Совершенствование техники выполнения удержаний. Развитие двигательных качеств: силовых способностей. Учебные схватки.	4
3.	Техника борьбы. Комбинация: бросок через спину с колена от подсечки изнутри. Комбинация: болевой прием рычаг локтя между ног от удержания верхом. Развитие двигательных качеств: гибкости, скоростно-силовых качеств. Учебные схватки.	2
4.	Техника борьбы. Комбинация: бросок передняя подножка от зацепа изнутри. Совершенствование техники выполнения болевых приемов. Развитие двигательных качеств: силовых способностей. Учебные схватки.	2

5.	Техника борьбы. Технические действия борца стоящего в стойке, против борца, стоящего на коленях. Скручивание. Удержание сбоку спиной. Развитие двигательных качеств: быстроты движений, координационных способностей.	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>14</b>

#### Форма контроля по практическим занятиям

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	2,8
2	Тестирование (рубежный контроль)	11,2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>14,0</b>

#### ИТОГО ПО II МОДУЛЮ:

- часов 14
- баллов 14
- аттестация – 8,4 баллов

#### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 2,8 баллов (посещаемость). Во 2 модуле 7 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,4 баллов.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Во 2 модуле рубежный контроль составляет 11,2 баллов (80%).

#### Критерии оценки рубежного контроля (11,2 баллов):

**1. Техника борьбы: Совершенствование техники бросков вперед (бросок передняя подсечка, бросок через бедро, передний подхват, подхват изнутри):**

- а) вход
- б) отрыв
- в) бросок

Правильное техническое и быстрое выполнение в движении с выведением из равновесия вышеназванных элементов оценивается в **1,6 баллов**.

Правильное выполнение технических действий, но с недостаточной быстротой и задержкой от входа на отрыв и бросок оценивается в **1,1 баллов**.

Неправильное выполнение технических действий в движении, т.е. отсутствие тяги, чрезмерный наклон вперед, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,7 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

**2. Техника борьбы (бросок назад – задняя подножка, зацеп стопой; бросок зацеп изнутри, бросок отхват):**

Правильное техническое и быстрое выполнение в движении с выведением из равновесия оценивается в **1,6 баллов**.

Правильное техническое выполнение в движении с недостаточной быстротой оценивается в **1,1 баллов**.

Неправильное техническое выполнение в движении, т.е. отсутствие тяги, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,7 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### **3. Техника борьбы (бросок передняя подножка от зацепа изнутри):**

Правильное техническое и быстрое выполнение в движении оценивается в **1,6 баллов**.

Правильное техническое выполнение в движении, но с недостаточной быстротой оценивается в **1,1 баллов**.

Неправильное техническое выполнение, т.е. остановка при исполнении комбинации, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,7 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### **4. Техника борьбы (бросок через спину с колена от подсечки изнутри):**

Правильное техническое и быстрое выполнение технических действий в движении оценивается в **1,6 баллов**.

Правильное выполнение технических действий в движении, но с недостаточной быстротой оценивается в **1,1 баллов**.

Неправильное техническое выполнение, т.е. остановка при исполнении комбинации, при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **0,7 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### **5. Техника борьбы (скручивание):**

Правильное техническое и быстрое выполнение всех элементов техники оценивается в **1,6 баллов**.

Правильное выполнение технических действий, но с недостаточной быстротой оценивается в **1,1 баллов**.

Неправильное техническое выполнение, т.е. не разворачивает боком и не подходит к атакующему, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается **0,7 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### **6. Техника борьбы (партер – удержание сбоку спиной):**

Правильное техническое и быстрое выполнение всех элементов техники оценивается в **1,6 баллов**.

Правильное выполнение технических действий, но с недостаточной быстротой оценивается в **1,1 баллов**.

Неправильное техническое выполнение, т.е. не плотно прижата одноименная рука атакующего, но при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,7 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

7. Техника борьбы (перевод в партер нырком):

Правильное техническое и быстрое выполнение всех элементов оценивается в **1,6 баллов**.

Правильное выполнение технических действий, но с недостаточной быстротой, оценивается в **1,1 баллов**.

Неправильное техническое выполнение, т.е. не сгибает ноги и нагружается опорная нога, но при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,7 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### **III МОДУЛЬ**

#### **1. Практические занятия – 14 часов (Рукопашный бой)**

№ № тем	Темы практических занятий	К-во часов
1.	Совершенствование техники обезоруживания и задержания от угрозы огнестрельным и холодным оружием. Развитие двигательных качеств: быстроты, координационных способностей.	4
2.	Обучение технике защиты от ударов руками, ногами (от 2-3 нападающих). Развитие двигательных качеств: координационных способностей.	6
3.	Совершенствование техники наружного осмотра и сопровождения. Развитие двигательных качеств: силовых способностей.	2
4.	Использование специальных и подручных средств. Развитие двигательных качеств: гибкости, скоростно-силовых качеств и силовых способностей.	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>14</b>

#### Форма контроля по практическим занятиям

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	2,8
2	Тестирование (рубежный контроль)	11,2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>14,0</b>

**ИТОГО ПО III МОДУЛЮ:**

- часов 14
- баллов 14
- аттестация – 8,4 баллов

## ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 2,8 баллов (посещаемость). В 3 модуле 7 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,4 баллов.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

В 3 модуле рубежный контроль составляет 11,2 баллов (80%).

### **Критерии оценки рубежного контроля (11,2 баллов):**

1. Техника обезоруживания от угрозы холодным оружием (атака ножом сбоку в живот) :

а) правильно выбранная боевая стойка (левосторонняя, правосторонняя), руки впереди, пальцы сжаты в кулак

б) правильное выполнение защиты (блок предплечьем наружу, захват кисти противника, одновременно нанести атаку ногой в любую часть тела)

в) рычаг кисти вовнутрь, заставляя противника бросить нож, с одновременным загибом руки за спину.

Правильное техническое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **2,8 баллов**.

Неправильно выбранная боевая стойка, неправильное выполнение техники защиты, при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **2,0 баллов**.

Неправильно выбранная боевая стойка, неправильное выполнение техники защиты, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **1,3 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

2. Техника обезоруживания и задержания (от угрозы пистолетом в упор спереди):

а) правильно выбранная боевая стойка (правосторонняя или левосторонняя)

б) уход с траектории выстрела с захватом кисти противника с одновременным ударом стопой ноги в область (колена, голени) и ударом по кисти противника держащего пистолет

в) захват кисти с броском наружу с одновременным проведением болевого приема на кисть. Задержание.

Правильное техническое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **2,8 баллов**.

Неправильно выбранная боевая стойка, неправильное выполнение техники удара или его отсутствие, при условии правильного выполнения остальных приемов оценивается в **2,0 баллов**.

Неправильно выбранная боевая стойка, нет ухода с траектории выстрела, неправильный захват кисти и выполнение броска, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **1,3 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### **3. Техника защиты от 2-3 нападающих:**

а) правильно выбранная боевая стойка (правосторонняя или левосторонняя), руки впереди, пальцы сжаты в кулак

б) правильное выполнение атаки в область лица первого противника, локтем и пальцами в область глаз – второго противника

в) выполнение атаки ногой в область паха (живота) – третьего противника

Правильное техническое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **2,8 баллов**.

Неправильно выбранная боевая стойка, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **2,0 баллов**.

Неправильно выбранная боевая стойка, нет последовательности в выполнении техники ударов, при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **1,3 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

#### **4. Техника наружного осмотра (стоя возле стены):**

а) правильно выбранная боевая стойка (правосторонняя или левосторонняя)

б) сотрудник стоит сбоку от задержанного, наступив ему на ногу (стопу), одной рукой упирается ему в спину, другой делает осмотр (похлопывание, ощупывание)

в) не позволять задержанному оглядываться, двигать руками, ногами, менять положение тела. Следить, чтобы положение сотрудника не давало задержанному удобного момента для нападения.

Правильное техническое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **2,8 баллов**.

Неправильно выбранная позиция сотрудника, при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **2,0 баллов**.

Неправильно выбранная позиция, нет контроля стопы задержанного, неправильно проведенный осмотр, при условии правильного выполнения остальных элементов оценивается в **1,3 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ 3 КУРСА АКАДЕМИИ ФИНАНСОВОЙ ПОЛИЦИИ (6 СЕМЕСТР)

**ИКИ предмета = 40,0 баллов**

**ИКИ тек. (10%) = 4,0 баллов**

**ИКИ руб. (70%) = 28,0 баллов**

**ИКИ зач. (20%) = 8,0 баллов**

**ИКИ аттестации (60%) = 24,0 баллов**

## І МОДУЛЬ

### 1. Практические занятия – 10 часов (Лыжная подготовка)

№ № тем	Темы практических занятий	К-во часов
1.	Совершенствование техники передвижений на лыжах: попеременные ходы (попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный ходы). Прохождение дистанции 3 км. Развитие двигательных качеств: быстроты, координационных способностей, общей выносливости.	2
2.	Совершенствование технике передвижений на лыжах: одновременные ходы (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный ходы). Прохождение дистанции 4 км. Развитие двигательных качеств: общей выносливости.	2
3.	Совершенствование техники передвижений на лыжах: коньковый ход. Комбинированные ходы. Перебежки, переползания и преодоление препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 4 км. Развитие двигательных качеств: общей и специальной выносливости.	2
4.	Совершенствование техники подъёмов и спусков на лыжах: подъём попеременными ходами (ступающим, скользящим), «полуёлочкой», «лесенкой». Спуски: в основной, высокой и низкой стойках, наискось. Совершенствование техники поворотов и торможений на месте и в движении: повороты переступанием, махом, прыжком (с опорой и без опоры на палки), плугом, упором. Торможения лыжами (плугом, упором, соскальзыванием). Прохождение дистанции 5 км. Развитие двигательных качеств: общей и специальной выносливости.	2
5.	Техника передвижений на лыжах: в различных условиях скольжения. Прохождение дистанции 5 км на время произвольным ходом. Развитие двигательных качеств: специальной выносливости.	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>10</b>

#### Форма контроля по практическим занятиям

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	1,0
2	Тестирование (рубежный контроль)	7,0
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>8,0</b>

ИТОГО ПО І МОДУЛЮ: - часов 10

- баллов 8,0

- аттестация – 4, 8 баллов

## ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 1,0 баллов (посещаемость). В 1 модуле 5 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,2 балла.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

В 1 модуле рубежный контроль составляет 7,0 баллов (70%).

### Критерии оценки рубежного контроля (7,0 баллов):

#### Мужчины

##### 1. Лыжные гонки 5 км. (мин., с.):

23.00 – 7.0 баллов

24.00 – 4.9 баллов

25.00 – 3.2 баллов

Более 25.00 – 0 баллов

#### Женщины

##### 1. Лыжные гонки 5 км. (мин., с.):

33.00– 7.0 баллов

36.00– 4.9 баллов

38.00 – 3.2 баллов

Более 38.00 – 0 баллов

## II МОДУЛЬ

### 1. Практические занятия – 10 часов (Борьба дзюдо)

№ тем	Темы практических занятий	К-во часов
1.	Техника борьбы. В стойке: бросок упором голени в живот. В партере: комбинация переходов от удержаний на удушающие захваты. Развитие двигательных качеств: гибкости. Учебные схватки.	2
2.	Техника борьбы. Комбинация: переход от зацепа изнутри на бросок передняя подножка. Совершенствование техники выполнения болевых приемов. Развитие двигательных качеств: силовых способностей. Учебные схватки.	2
3.	Техника борьбы. Комбинация: переход от подсечки изнутри к броску через спину с колена. Комбинация: переход от удержания верхом на болевой прием рычаг локтя между ног. Развитие двигательных качеств: гибкости, скоростно-силовых качеств. Учебные схватки.	2
4.	Техника борьбы. В стойке: обратные действия от броска зацепа изнутри (скручивание). В партере: комбинация переходов от удушающих на удержание. Развитие двигательных качеств: силовых способностей. Учебные схватки.	2
5.	Техника борьбы. Совершенствование техники выполнения болевых приемов. Учебно-тренировочные схватки. Прием	2

	контрольных нормативов.	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>10</b>

#### Форма контроля по практическим занятиям

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	1,0
2	Тестирование (рубежный контроль)	7,0
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>8,0</b>

#### ИТОГО ПО II МОДУЛЮ:

- часов 10
- баллов 8,0
- аттестация – 4,8 баллов

#### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 1,0 баллов (посещаемость). Во 2 модуле 5 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,2 балла.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Во 2 модуле рубежный контроль составляет 7,0 баллов (70%).

#### Критерии оценки рубежного контроля (7,0 баллов):

##### 1. Техника борьбы (бросок передняя подножка от зацепа изнутри):

Правильное техническое и быстрое выполнение всех элементов техники оценивается в **1,5 баллов**.

Правильное выполнение технических действий в движении, но с недостаточной быстротой оценивается в **1,1 баллов**.

Неправильное техническое выполнение, т.е. остановка при исполнении комбинации, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,7 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

##### 2. Техника борьбы (бросок через спину с колена от подсечки изнутри):

Правильное техническое и быстрое выполнение всех элементов техники оценивается в **1,5 баллов**.

Правильное техническое выполнение в движении, но с недостаточной быстротой оценивается в **1,1 баллов**.

Неправильное техническое выполнение, т.е. остановка при исполнении комбинации, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,7 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

##### 3. Техника борьбы (скручивание):

Правильное техническое и быстрое выполнение всех элементов техники оценивается в **1,5 баллов**.

Правильное выполнение технических действий, но с недостаточной быстротой оценивается в **1,1 баллов**.

Неправильное техническое выполнение, т.е. не разворачивает боком и не подходит к атакующему, но при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,7 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

#### **4. Учебно-тренировочные схватки:**

Проводятся 4 учебно-тренировочные схватки. Победа во всех схватках оценивается в **2,5 баллов**.

Три выигранные схватки оценивается в **1,8 баллов**.

Две выигранные схватки оцениваются в **1,1 баллов**.

Одна выигранный схватка или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### **III МОДУЛЬ**

#### **1. Практические занятия – 10 часов (Рукопашный бой)**

№ тем	Темы практических занятий	К-во часов
1	Совершенствование техники освобождения от захватов: за горло (шею), одежду на груди Развитие двигательных качеств: силовых способностей.	2
2.	Совершенствование техники обезоруживания от угрозы огнестрельным и холодным оружием (автоматом, палкой). Развитие двигательных качеств: гибкости, координационных способностей.	2
3.	Совершенствование техники защиты от 2-3 нападающих, от ударов руками, ногами. Учебно-тренировочные бои. Развитие двигательных качеств: гибкости, выносливости.	2
4.	Использование специальных и подручных средств защиты. Развитие двигательных качеств: быстроты, координационных способностей.	2
5.	Учебно-тренировочные бои.	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>10</b>

#### **Форма контроля по практическим занятиям**

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	1,0
2	Тестирование (рубежный контроль)	7,0
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>8,0</b>

## ИТОГО ПО III МОДУЛЮ:

- часов 10
- баллов 8,0
- аттестация – 4, 8 баллов

## ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 1,0 баллов (посещаемость). В 3 модуле 5 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,2 балла.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

В 3 модуле рубежный контроль составляет 7,0 баллов (70%).

### **Критерии оценки рубежного контроля (7,0 баллов):**

1. Совершенствование техники освобождения от захватов (одной рукой за горло спереди):

- а) удар коленом в пах
- б) перехват кисти противника держащего за горло с одновременным броском наружу.

Правильное техническое и быстрое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **1,8 баллов**.

Неправильное техническое выполнение удара в пах или же его отсутствие, но при условии правильного выполнения остальных элементов техники в **1,3 баллов**.

Неправильное техническое выполнение удара в пах и перехвата кисти противника, но при условии правильного выполнения броска оценивается в **0,8 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

2. Совершенствование техники обезоруживания от угрозы палкой (сверху, сбоку) в комбинации:

- а) правильно выбранная боевая стойка (левосторонняя, правосторонняя)
- б) подставка предплечья вперед, пальцы рук сжаты в кулак, напряжены
- в) одновременный подшаг навстречу противнику
- г) удар свободной рукой (локтем) в область солнечного сплетения (челюсть)

Правильное техническое и быстрое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **1,7 баллов**.

Неправильно выбранная защитная позиция (стойка), неправильное выполнение техники защиты предплечьем, но при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **1,2 баллов**.

Неправильное выполнение подшага и удара, но при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,8 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

**3. Совершенствование техники обезоруживания от угрозы автоматом (тычок вперед):**

- а) правильно выбранная боевая стойка (правосторонняя или левосторонняя)

- б) уход с линии атаки
- в) отведение блоком-захватом цевья автомата, выведение из равновесия
- г) одновременный удар ногой в область паха (колена)

Правильное техническое и быстрое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **1,8 баллов**.

Неправильно выбранная защитная позиция, неправильное выполнение техники защиты (отводящего блока), нет ухода с линии атаки, но при правильном выполнении захвата автомата и выведения из равновесия оценивается в **1,3 баллов**.

Нет захвата оружия и выведения из равновесия, отсутствие элемента контратаки (удар ногой в область паха или колена), но при правильном выполнении остальных элементов техники оценивается в **0,8 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

#### **4. Использование подручных средств в защите (брючный ремень, веревка) от прямого удара рукой:**

- а) правильно выбранная боевая стойка (правосторонняя или левосторонняя)
- б) защита брючным ремнем атакующей руки противника с шагом в сторону. Широкий хват брючного ремня двумя руками
- в) шаг навстречу, нахлест брючного ремня за горло (шею) противника, одновременный удар в коленный сустав. Провести удушающий прием.

Правильное техническое и быстрое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **1,7 баллов**.

Неправильно выбранная защитная позиция, неправильная защита атакующей руки противника, но при правильном выполнении остальных элементов техники оценивается в **1,2 баллов**.

Отсутствие контратаки в коленный сустав, но при правильном выполнении остальных элементов техники оценивается в **0,8 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

### **IV МОДУЛЬ**

#### **1. Практические занятия – 10 часов (Общая физическая подготовка)**

№ тем	Темы практических занятий	К-во часов
1	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Развитие двигательных качеств: быстроты, скоростной выносливости.	2
2.	Преодоление единой полосы препятствий. Развитие двигательных качеств: быстроты, скоростной выносливости.	2
3.	Кросс по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий. Развитие двигательных качеств:	2

	общей и специальной выносливости.	
4.	Развитие двигательных качеств средствами спортивных и подвижных игр: гибкости, быстроты, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.	2
5.	Марш-бросок 6 км. Развитие двигательных качеств: общей и специальной выносливости.	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>10</b>

#### Форма контроля по практическим занятиям

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	1,0
2	Тестирование (рубежный контроль)	7,0
3	Итоговое тестирование (итоговый контроль)	8,0
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>16,0</b>

#### ИТОГО ПО IV МОДУЛЮ:

- часов 10
- баллов 16,0
- аттестация – 9,6 баллов

#### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 1,0 баллов (посещаемость). В IV модуле 5 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,2 балла.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

В IV модуле рубежный контроль составляет 9,8 баллов (70%).

#### ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Итоговый контроль составляет 8,0 баллов (20% от всех баллов семестра)

**Критерии оценки: рубежный контроль (7,0 баллов) + итоговый контроль (8,0 баллов) = 15,0 баллов**

#### Мужчины

1. Подтягивание на высокой перекладине:

- 16 раз – 1,8 баллов
- 14 раз – 1,3 баллов
- 12 раз – 0,8 баллов
- менее 12 раз – 0 баллов

2. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях:

- 17 раз – 1,8 баллов
- 15 раз – 1,3 баллов
- 13 раз – 0,8 баллов
- менее 13 раз – 0 баллов

или подъем-переворотом:

6 раз – 1,8 баллов  
5 раз – 1,3 баллов  
4 раза – 0,8 баллов  
менее 4 раз - 0 баллов

3. Бег 100 м:

12.8 с. – 1,8 баллов  
13.3 с. – 1,3 баллов  
13.8 с. – 0,8 баллов  
более 13.8 с. – 0 баллов

или челночный бег 10x10 м (с):

25.0 с. - 1,8 баллов  
26.0 с. - 1,3 баллов  
27.0 с. - 0,8 баллов  
более 27.0 с. - 0 баллов

4. Бег 3000 м:

12.20 мин. – 1,8 балла  
13.00 мин. – 1,3 баллов  
13.40 мин. – 0,8 баллов  
более 13.40 мин. – 0 баллов

5. Челночный бег 3x10 м:

7.6 с. – 1,8 баллов  
7.8 с. – 1,3 баллов  
8.0 с. – 0,8 баллов  
более 8.0 с. – 0 баллов

6. Прыжок в длину с места:

220 см. – 1,8 баллов  
210 см. – 1,3 баллов  
200 см. – 0,8 баллов  
менее 200 см. – 0 баллов

7. Метание гранаты на дальность (700 гр.):

40 м. – 1,8 баллов  
35 м. – 1,3 баллов  
30 м. – 0,8 баллов  
менее 30 м. – 0 баллов

8. Комплексная оценка за выполнение технико-  
тактических приемов, изученных видов спорта,  
в игровых ситуациях:

- 3,4 баллов  
- 2,4 баллов  
- 1,5 баллов  
- 0 баллов

## **Женщины**

1. Бег 100 м:

15.3 с. – 1,8 баллов  
15.8 с. – 1,3 баллов  
16.3 с. – 0,8 баллов  
более 16.3 с. – 0 баллов

или челночный бег 10x10 м:

29.0 - 1,8 баллов  
30.0 - 1,3 баллов  
31.0 - 0,8 баллов  
более 31.0 - 0 баллов

2. Кросс 2400 м.:

12.50 мин. – 1,8 баллов  
13.10 мин. – 1,3 баллов  
13.30 мин. – 0,8 баллов  
более 13.30 мин. – 0 баллов

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой:

45 раз – 1,8 баллов  
40 раз – 1,3 баллов  
55 раз – 0,8 баллов  
менее 35 раз – 0 баллов

4. Челночный бег 3x10 м:

9.3 с. – 1,8 баллов  
9.5 с. – 1,3 баллов  
9.7 с. – 0,8 баллов  
более 9.7 с. – 0 баллов

5. Прыжок в длину с места:

180 см. – 1,8 баллов  
170 см. – 1,3 баллов  
160 см. – 0,8 баллов  
менее 160 см. – 0 баллов

6. Метание гранаты на дальность (500 гр.):

20 м. – 1,8 баллов  
18 м. – 1,3 баллов  
15 м. – 0,8 баллов  
менее 15 м. – 0 баллов

7. Прыжки через скакалку за 30 секунд:

70 раз – 1,8 баллов  
65 раз – 1,3 баллов  
60 раз – 0,8 баллов  
менее 60 раз – 0 баллов

8. Комплексная оценка за выполнение технико-

- 3,4 баллов

тактических приемов, изученных видов спорта,  
в игровых ситуациях:

- 2,4 баллов  
- 1,5 баллов  
- 0 баллов

**IV КУРС**  
**ПЕРЕЧЕНЬ РАЗДЕЛОВ, ДИСЦИПЛИН И РАСЧЕТ ЧАСОВ ПО**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ IV КУРСА**  
**ОЧНОГО ФАКУЛЬТЕТА**

№ п/п	Разделы	Часы	
		VII Семестр	
		Лекции	Практические
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	-	14
2.	Борьба дзюдо	-	14
3.	Рукопашный бой	-	12
	ВСЕГО:	-	40

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ 4 КУРСА**  
**АКАДЕМИИ ФИНАНСОВОЙ ПОЛИЦИИ (7 СЕМЕСТР)**

**ИКИ предмета = 40,0 баллов**

**ИКИ тек. (10%) = 4,0 баллов**

**ИКИ руб. (70%) = 28,0 баллов**

**ИКИ зач. (20%) = 8,0 баллов**

**ИКИ аттестации (60%) = 24,0 баллов**

**I МОДУЛЬ**

**1. Практические занятия – 14 часов (Общая физическая подготовка)**

№ № тем	Темы практических занятий	К-во часов
1.	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10x10 м. Развитие двигательных качеств: быстроты, скоростной выносливости.	2
2.	Кросс по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий. Развитие двигательных качеств: общей и специальной выносливости.	2
3.	Преодоление единой полосы препятствий для военнослужащих и курсантов. Прыжок в длину с места и с разбега. Развитие двигательных качеств: быстроты, координационных способностей, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	2

4.	Метание гранаты на точность и дальность. Прыжок в длину с разбега. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых и силовых способностей.	4
5.	Марш-бросок 6 км. Развитие двигательных качеств: общей и специальной выносливости.	4
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>14</b>

#### Форма контроля по практическим занятиям

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	1,4
2	Тестирование (рубежный контроль)	9,8
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>11,2</b>

#### ИТОГО ПО I МОДУЛЮ:

- часов 14
- баллов 11,2
- аттестация – 6,7 баллов

#### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 1,4 баллов (посещаемость). В 1 модуле 7 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,2 баллов.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

В 1 модуле рубежный контроль составляет 9,8 баллов (70%).

#### Критерии оценки рубежного контроля (9,8 баллов):

##### Мужчины

#### 1. Подтягивание на высокой перекладине:

- 17 раз – 1,0 баллов
- 16 раз – 0,7 баллов
- 13 раз – 0,45 баллов
- менее 13 раз – 0 баллов

#### 2. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях:

- 18 раз – 1,0 баллов
- 16 раз – 0,7 баллов
- 15 раз – 0,45 баллов
- менее 15 раз – 0 баллов

#### или подъем-переворотом:

- 7 раз – 1,0 баллов
- 6 раз – 0,7 баллов
- 5 раз – 0,45 баллов
- менее 5 раз – 0 баллов

3. Бег 100 м:
- 12.7 с. – 1,0 баллов  
13.2 с. – 0,7 баллов  
13.7 с. – 0,45 баллов  
более 13.7 с. – 0 баллов
- или челночный бег 10x10 м (с):
- 24.5 с. - 1,0 баллов  
25.5 с. - 0,7 баллов  
26.5 с. - 0,45 баллов  
более 26.5 с. - 0 баллов
4. Бег 3000 м:
- 12.10 мин. – 1,0 балла  
12.50 мин. – 0,7 баллов  
13.30 мин. – 0,45 баллов  
более 13.30 мин. – 0 баллов
5. Челночный бег 3x10 м:
- 7.1 с. – 1,0 баллов  
7.3 с. – 0,7 баллов  
7.5 с. – 0,45 баллов  
более 7.5 с. – 0 баллов
6. Прыжок в длину с места:
- 225 см. – 1,0 баллов  
215 см. – 0,7 баллов  
205 см. – 0,45 баллов  
менее 200 см. – 0 баллов
7. Метание гранаты на дальность (700 гр.):
- 42 м. – 1,0 баллов  
38 м. – 0,7 баллов  
33 м. – 0,45 баллов  
менее 33 м. – 0 баллов
8. Комплексная оценка за выполнение технико-тактических приемов, изученных видов спорта, в игровых ситуациях:
- 2,8 баллов  
- 2,0 баллов  
- 1,3 баллов  
- 0 баллов

### **Женщины**

1. Бег 100 м:
- 15.2 с.. – 1,0 баллов  
15.7 с. – 0,7 баллов  
16.2 с. – 0,45 баллов  
более 16.2 с. – 0 баллов
- или челночный бег 10x10 м:
- 28.5 - 1,0 баллов

29.5 - 0,7 баллов  
30.5 - 0,45 баллов  
более 30.5 - 0 баллов

2. Кросс 2400 м.:

12.40 мин. – 1,0 баллов  
13.00 мин. – 0,7 баллов  
13.20 мин. – 0,45 баллов  
более 13.20 мин. – 0 баллов

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой:

45 раз – 1,0 баллов  
40 раз – 0,7 баллов  
35 раз – 0,45 баллов  
менее 35 раз – 0 баллов

4. Челночный бег 3x10 м:

9.0 с. – 1,0 баллов  
9.2 с. – 0,7 баллов  
9.4 с. – 0,45 баллов  
более 9.4 с. – 0 баллов

5. Прыжок в длину с места:

185 см. – 1,0 баллов  
175 см. – 0,7 баллов  
165 см. – 0,45 баллов  
менее 160 см. – 0 баллов

6. Метание гранаты на дальность (500 гр.):

21 м. – 1,0 баллов  
19 м. – 0,7 баллов  
16 м. – 0,45 баллов  
менее 16 м. – 0 баллов

7. Прыжки через скакалку за 30 секунд:

75 раз – 1,0 баллов  
70 раз – 0,7 баллов  
65 раз – 0,45 баллов  
менее 65 раз – 0 баллов

8. Комплексная оценка за выполнение технико-тактических приемов, изученных видов спорта, в игровых ситуациях:

- 2,8 баллов  
- 2,0 баллов  
- 1,3 баллов  
- 0 баллов

## II МОДУЛЬ

### 1. Практические занятия – 12 часов (Рукопашный бой)

№ № тем	Темы практических занятий	К-во часов
1	Совершенствование техники освобождения от захватов. Развитие двигательных качеств: силовых способностей.	2
2.	Совершенствование техники защиты подручными средствами. Развитие двигательных качеств: быстроты.	2
3.	Совершенствование техники обезоруживания и задержания от угрозы огнестрельным и холодным оружием. Развитие двигательных качеств: гибкости, координационных способностей.	2
4.	Совершенствование техники задержания и сопровождения после проведения обезоруживания. Развитие двигательных качеств: быстроты.	2
5.	Совершенствование техники защиты от 2-3 нападающих, от ударов руками, ногами. Развитие двигательных качеств: гибкости, выносливости. Учебно-тренировочные бои.	4
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>12</b>

#### Форма контроля по практическим занятиям

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	1,2
2	Тестирование (рубежный контроль)	8,4
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>9,6</b>

#### ИТОГО ПО II МОДУЛЮ:

- часов 12
- баллов 9,6
- аттестация – 5, 8 баллов

#### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 1,2 баллов (посещаемость). Во 2 модуле 6 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,2 балла.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

Во 2 модуле рубежный контроль составляет 8,4 баллов (70%).

#### Критерии оценки рубежного контроля (8,4 баллов):

1. Совершенствование техники освобождения от захватов за запястье:
  - а) рывок захваченной руки в сторону
  - б) одновременный шаг назад или в сторону
  - в) удар свободной рукой в область головы или же удар ногой (коленом)

Правильное техническое и быстрое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **1,0 баллов**.

Отсутствие рывка захваченной руки в сторону большого пальца противника, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,7 баллов**.

Отсутствие рывка захваченной руки в сторону большого пальца противника, отсутствие отвлекающего удара, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,45 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

**2. Совершенствование техники освобождения от захватов одной рукой за горло спереди:**

а) удар коленом в пах

б) перехват кисти противника держащего за горло с одновременным броском наружу.

Правильное техническое и быстрое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **1,0 баллов**.

Неправильное техническое выполнение удара в пах или же его отсутствие, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,7 баллов**.

Неправильное техническое выполнение удара в пах и перехвата кисти противника, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,45 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

**3. Совершенствование техники обезоруживания от угрозы холодным оружием (атака ножом снизу в живот):**

а) правильно выбранная боевая стойка (левосторонняя, правосторонняя)

б) руки впереди, пальцы рук сжаты в кулак

в) правильное выполнение защиты (руки скрестно снизу, с отведением таза назад) захват кисти противника с одновременным нанесением удара ногой в любую часть тела

г) рычаг кисти наружу заставляя противника бросить нож и опрокинуться на спину.

Правильное техническое и быстрое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **1,0 баллов**.

Неправильно выбранная боевая стойка. Неправильное выполнение техники защиты предплечьем, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,7 баллов**.

Неправильно выбранная боевая стойка, нет выполнения техники удара, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,45 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

#### **4. Совершенствование техники обезоруживания от угрозы огнестрельным оружием (при угрозе в упор пистолетом):**

а) уход с линии огня (траектории выстрела), руки впереди, пальцы сжаты в кулак

б) захват, отбивание оружия

в) болевой прием, удар.

Правильное техническое и быстрое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **1,0 баллов**.

Отсутствие захвата с отбиванием оружия, отсутствие болевого приема, удара, при условии правильного выполнения захвата автомата и выведения из равновесия оценивается в **0,7 баллов**.

Отсутствие захвата с отбиванием оружия, отсутствие болевого приема, удара, отсутствие конвоя (загиб руки за спину), при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,45 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

#### **5. Совершенствование техники обезоруживания и задержания (от угрозы пистолетом в упор спереди):**

а) правильно выбранная боевая стойка (правосторонняя или левосторонняя)

б) уход с траектории выстрела с захватом кисти противника с одновременным ударом стопой ноги в область (колена, голени) и ударом по кисти противника держащего пистолет

в) захват кисти с броском наружу с одновременным проведением болевого приема на кисть. Задержание.

Правильное техническое и быстрое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **1,0 баллов**.

Неправильно выбранная боевая стойка, неправильное выполнение техники удара или его отсутствие, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,7 баллов**.

Неправильно выбранная боевая стойка, нет ухода с траектории выстрела, неправильный захват кисти и выполнение броска, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,45 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

#### **6. Техника защиты от 2-3 нападающих:**

а) правильно выбранная боевая стойка (правосторонняя или левосторонняя), руки впереди, пальцы рук сжаты в кулак

б) правильное выполнение атаки в область лица первого противника, локтем и пальцами в область глаз – второго противника

в) выполнение атаки ногой в область паха (живота) – третьего противника

Правильное техническое и быстрое выполнение вышеназванных элементов оценивается в **1,7 баллов**.

Неправильно выбранная боевая стойка, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **1,2 баллов**.

Неправильно выбранная боевая стойка, нет последовательности в выполнении техники ударов, при условии правильного выполнения остальных элементов техники оценивается в **0,8 баллов**.

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов**.

**7. Учебно-тренировочные бои:**

- а) наличие четырех побед в четырех схватках оценивается в **1,7 баллов**
- б) наличие трех побед в четырех схватках оценивается в **1,2 баллов**
- в) наличие двух побед в четырех схватках оценивается в **0,8 баллов**
- г) одна победа или же их отсутствие в четырех схватках оценивается в **0 баллов**.

**III МОДУЛЬ**

**1. Практические занятия – 14 часов (Борьба дзюдо)**

№№ тем	Темы практических занятий	К-во часов
1.	Техника борьбы. Комбинация бросок упором голени в живот от броска через бедро. Совершенствование комбинаций переходов от удушающих на болевые захваты и обратно. Развитие двигательных качеств: гибкости, координационных способностей.	2
2.	Техника борьбы. Комбинация бросков передний подхват от зацепа изнутри. Совершенствование комбинаций переходов от болевых на удушающие и обратно. Развитие двигательных качеств: силовых способностей.	2
3.	Учебно-тренировочные схватки с задушением.	4
4.	Соревновательные схватки.	6
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>14</b>

Форма контроля по практическим занятиям

№ п/п	Виды контроля	Баллы
1	Посещаемость занятий (текущий контроль)	1,4
2	Тестирование (рубежный контроль)	9,8
3	Итоговое тестирование (итоговый контроль)	8,0
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>19,2</b>

**ИТОГО ПО III МОДУЛЮ:**

- часов 14
- баллов 19,2
- аттестация – 11, 5 баллов

## ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

**Практические занятия:** оцениваются в 1,4 баллов (посещаемость). В 3 модуле 7 практических занятий. Посещение каждого практического занятия оценивается по 0,2 баллов.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ

В 3 модуле рубежный контроль составляет 9,8 баллов (70%).

## ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Итоговый контроль составляет 8,0 баллов (20% от всех баллов семестра)

**Критерии оценки: рубежный контроль (9,8 баллов) + итоговый контроль (8,0 баллов)= 17,8 баллов**

**Критерии оценки рубежного контроля (17,8 баллов):**

**1. Техника борьбы: комбинация бросок упором голени в живот от броска через бедро.**

Правильное и быстрое выполнение технических действий оценивается в **5,4 баллов.**

Правильное выполнение технических действий, но с недостаточной быстротой и задержкой оценивается в **3,8 баллов.**

Неправильное выполнение технических действий, но при условии правильного выполнения некоторых элементов техники оценивается в **2,4 баллов.**

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов.**

**2. Техника борьбы: Комбинация бросков передний подхват от зацепа изнутри.**

Правильное и быстрое выполнение технических действий оценивается в **5,4 баллов.**

Правильное выполнение технических действий, но с недостаточной быстротой и задержкой оценивается в **3,8 баллов.**

Неправильное выполнение технических действий, но при условии правильного выполнения некоторых элементов техники оценивается в **2,4 баллов.**

Неправильное выполнение всех элементов техники или же их отсутствие оценивается в **0 баллов.**

**3. Соревновательные схватки.**

а) наличие четырех побед в четырех схватках оценивается в **7,0 баллов;**

б) наличие трех побед в четырех схватках оценивается в **4,9 баллов;**

в) наличие двух побед в четырех схватках оценивается в **3,1 баллов;**

г) одна победа или же их отсутствие в четырех схватках оценивается в **0 баллов.**

## 6. ЛИТЕРАТУРА

### Основная

1. Абдалимов Р.Х. Рукопашный бой. Правила соревнований. Алматы: Федерация рукопашного боя. – 2001 г. – 38 с.

2. Авилов В.Н. Рукопашная подготовка правоохранительных органов. – М.: Профит Стайл, 2011. – 224 с.
3. Акопов А.А., Миленин В.М. Учебно-методическое пособие по физической подготовке. – М.: УУЗ МВД СССР, 1972.
4. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. Ред. Г.В. Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с.
5. Бектурганов О.Е. Формирование у работников правоохранительных органов профессиональных навыков самозащиты в экстремальных условиях. Монография. – Астана, 376 с.
6. Бектурганов О.Е. Условия правомерности, основание и порядок применения физической силы, специальных средств и оружия сотрудниками органов финансовой полиции: Учебное пособие. – Астана: «Издательство «Парасат Әлемі», 2003. – 76 с.
7. Глашев А.А., Минаев М.Ю. Спортивное право. Учебник для высших учебных заведений права и физической культуры. – М.: издательство Лигалорбис, 231 с.
8. Грачев О.К. Физическая культура: учебное пособие / Под ред. Доцента Е.В. Харламова. – 2-е изд. – Ростов н/Д: издат. Центр «Март», 2011. – 464 с.
9. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. Изд. 6-е, доп. и испр. Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 444 с.
10. Дзигоро Кано. Кодокан дзюдо. – Ростов н/Д. – Феникс, 2000. - 448 с.
11. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою / А.А. Кадочников. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008. – 347 с.
12. Мұхамеджанов Ұ. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі: Оқу құралы. – Астана: Фолиант, 2007. – 192 бет.
13. Петров М. Приемы рукопашного боя НКВД: Практическое пособие / М. Петров. – Мн.: Книжный дом, 2010. – 288 с.
14. Рукопашный бой (обучение технике, приемам и тактике поединка). В.И. Косяченко – Волгоград: Издательство «Учитель», 2003. – 76 с.
15. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: уч. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 6-е изд., стер. – М.: изд. Центр «Академия», 2010. – 520 с.
16. Тарас А.Е. Рукопашный бой СМЕРШ: практическое пособие. – Мн.: Харвест, 1999. – 400 с.
16. Тарас А.Е. Боевая машина: Руководство по самозащите. - Мн.: Харвест, 1999. – 592 с.
18. Төтенай Базарбек. Дене тәрбиесі: Оқулық. – Астана: Фолиант, 2008. – 160 бет.
19. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

20. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов и слушателей образовательных учреждений высш.проф.обр. МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров и др. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431 с.

21. Физическая подготовка. Программа для учебных заведений МВД РК. – Алматы, 1994. – 45 с.

#### **Дополнительная**

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 249 с.

2. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 280 с.

3. Евдокимов В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов. – 2-изд., испр.и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 246 с.

4. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие. 4-е издание, стер. – М.: издательский центр «Академия», 2008. -272 с.

5. Жолымбетов Ө.Ш., Құлназаров А.Қ. Спорт атауларының қаз. орысша түсіндірме сөздігі. Русско-казахский словарь толковый словарь спортивных терминов. – Алматы, 2008. – 560 бет.

6. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. – изд. 2-е Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 187 с.

7. Коннорс Э. И др. Энциклопедия бодибилдинга, перевод с английского Максименко О. – М.: Фаир-Пресс, 2000. – 384 с

8. Мильнер Е. Формула бега. Альманах выпуск 7-й. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 192 с.

9. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, 2009. – 56 с.

10. Спортивный Казахстан: Энциклопедический справочник / Авторы составители: О. Жолымбетов, А. Кульназаров. – Алматы: Изд-во «Арыс», 2004. – 672 с.

11. Тё Р. Растяжка для здоровья / Р. Тё; пер.с англ. А.В. Фурман. – Минск:»Попурри», 2010. – 112 с.

#### **7. Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу в 2008 / 2009 учебном году.**

В рабочую программу вносятся следующие изменения :

1. ....
2. ....

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры В,ФиСП

Протокол № 8 от «24» апрель 2008 г.

Начальник кафедры «Военной, физической и специальной подготовки», кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ Филиппенко В.Д.

Внесенные изменения    Утверждаю:  
Заместитель начальника Академии  
по организации учебно-методической работы,  
кандидат философских наук,  
полковник финансовой полиции  
\_\_\_\_\_ Кабдуев А.Е.

«24»апрель 2008 г.

## Приложение Б

### Протокол тестирования физической подготовленности слушателей (юноши) Академии финансовой полиции (весна 2008 г.)

#### Группа 12

№ п/п	Ф.И.О.	Бег 100 м (с)	Подтягивание (к-во раз)	Кросс 3000 м (мин., с)	Челночный бег 3x10 м (с)	Челночный бег 10x10 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Метание гранаты - 700 гр. (м)	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (к-во раз)	Угол в упоре на брусьях (к-во раз)	Комплексное упражнение на ловкость (к-во раз)
I курс											
1	Абдильдин	13.2	15	12.00	7.0	25.8	220	33	14	16	106
2	Албанбеков	13.9	12	13.19	6.7	27.2	235	34	20	10	112
3	Аманжолов	13.8	16	11.05	7.5	27.5	200	38	20	10	101
4	Байдилдин	13.2	14	12.17	6.7	26.0	220	28	20	10	134
5	Бишенов	14.0	16	12.21	7.3	27.2	210	32	20	10	107
6	Есжанов	12.8	16	11.40	6.7	26.1	230	38	25	25	109
7	Калиев	12.9	12	11.54	6.9	24.9	230	38	30	10	97
8	Керимбеков	13.2	16	11.42	7.3	27.2	225	33	20	13	132
9	Омурзаков	13.4	16	11.16	7.0	27.8	220	34	21	12	124
10	Оралбеков	14.0	11	11.41	7.1	27.8	195	28	20	10	117
11	Рахметов	14.0	14	11.56	7.0	26.0	245	34	24	10	122
12	Сакенулы	13.9	13	11.16	7.1	27.4	220	28	16	12	110
13	Спанов	13.5	16	11.48	7.2	26.8	190	31	16	13	113
14	Тобашов	13.2	13	12.27	7.1	26.7	240	39	23	10	129
15	Тойшыбек	14.0	17	11.27	7.2	26.8	230	33	30	10	121
16	Нуржанов	13.9	13	11.20	7.1	26.1	220	29	20	12	100
17	Утебаев	13.8	16	10.53	7.2	26.1	240	39	25	14	92
18	Баржаксынов	13.9	14	11.57	7.8	26.7	205	28	30	23	112
19	Абиров	14.7	10	11.50	7.4	27.0	230	33	37	16	126
20	Абпазов	14.5	19	12.00	7.2	27.0	245	33	55	18	115
21	Абыканов	13.9	14	12.5	7.5	25.8	235	28	20	18	99
22	Аскараров	13.2	13	12.34	6.8	25.4	230	33	20	18	121
23	Ахметов	13.5	15	12.06	7.3	26.5	230	35	20	18	134
24	Байкісі	14.0	19	12.10	6.8	27.2	230	33	20	18	137
25	Баймаханов	13.5	18	11.00	7.0	25.1	235	34	45	18	115
26	Бижанов	13.5	10	11.59	7.0	26.7	230	38	20	18	120
27	Габдулла	13.0	14	12.07	7.0	25.2	235	33	22	16	124
28	Дауринбек	13.8	16	12.34	7.0	25.5	232	34	20	14	112
29	Елтаев	13.7	12	12.11	7.0	27.9	220	40	20	14	103
30	Мукашев	13.3	17	11.49	7.0	24.7	260	33	20	29	92
31	Рахимбаев	13.5	12	11.31	8.0	26.3	210	34	20	20	98
32	Рахматуллин	13.9	16	11.40	7.0	26.3	220	39	20	14	117
33	Скаков	13.4	16	12.14	7.1	25.8	210	28	35	20	132
34	Тупшкеев	13.1	25	12.24	6.8	25.8	235	33	63	20	130
35	Шакенов	14.8	14	12.19	7.2	26.5	200	28	20	16	132
36	Шоканов	14.0	14	11.54	7.2	25.7	230	33	20	16	114
37	Аманжолов	13.7	15	13.47	6.8	25.0	240	28	30	10	118
38	Ахмадиев	13.3	3	14.45	7.5	27.5	220	30	16	12	146
39	Ахметов	13.2	15	14.52	6.8	27.0	230	32	30	12	128
40	Батырбеков	14.0	12	14.12	6.8	27.2	220	38	30	15	137
41	Бейсенов	14.0	5	12.20	7.3	28.0	220	38	18	12	112
42	Жанабаев	14.0	13	13.11	7.1	28.5	220	33	22	22	102
43	Ибраев	14.1	10	13.09	7.5	27.0	235	21	20	5	102
44	Кистаубаев	14.2	11	13.10	7.5	27.4	235	28	20	14	122
45	Маликов	13.4	13	12.14	7.0	26.0	260	30	18	14	130
46	Накипбеков	13.6	12	13.14	7.2	27.0	230	31	18	14	136
47	Омаров	13.0	15	13.20	7.2	28.0	210	27	30	52	118
48	Орманов	13.0	5	11.57	7.5	29.5	190	28	20	10	90
49	Сарбаев	13.5	15	12.50	6.7	27.4	250	35	30	14	120
50	Сыздыков	13.8	15	13.00	6.8	25.0	230	37	22	17	126
51	Турсынбаев	13.5	8	13.18	6.6	25.5	230	28	20	15	92
52	Унгаров	14.1	7	12.53	7.3	29.0	210	36	20	22	109
53	Амренов	12.7	15	12.15	6.7	25.5	250	33	50	10	145
54	Беккали	13.0	15	12.00	6.6	24.5	250	41	30	11	142
55	Даирбеков	14.0	12	11.41	6.7	26.5	230	37	25	16	13.1
56	Джуванышев	14.4	11	12.40	7.3	28.0	200	36	20	14	132
57	Ибрагимов	12.4	11	12.16	6.6	25.5	260	39	20	10	135
58	Каримжанов	13.4	12	12.56	7.4	26.5	210	28	16	8	132

59	Кудабаяев	13.6	12	12.17	6.9	28.0	240	34	16	16	139
60	Мустафин	14.0	13	12.12	7.1	25.6	235	28	18	6	130
61	Накенов	13.9	9	12.54	6.9	27.5	220	28	17	10	124
62	Нуралиев	13.1	11	12.05	7.2	26.0	220	31	18	8	123
63	Распаев	12.4	12	12.32	7.2	27.5	240	35	20	10	116
64	Аширбеков	13.0	15	14.17	6.9	28.0	240	29	20	10	128
65	Балабиев	14.7	6	13.24	7.0	27.7	140	31	12	10	141
66	Ермеков	13.2	15	12.40	6.8	25.5	250	30	20	10	128
67	Жетимеков	13.9	15	13.26	6.7	25.6	235	32	20	8	132
68	Жоламанов	13.6	10	13.21	7.0	25.7	200	30	14	10	128
69	Исмаилов	13.4	15	12.43	7.0	26.3	240	32	20	10	124
70	Касымов	13.4	15	12.43	7.1	26.1	230	30	20	10	129
71	Мангуров	13.8	20	12.15	7.0	26.4	240	34	20	8	127
72	Мусиев	13.9	15	13.05	7.2	26.6	230	32	20	10	135
73	Мухтаров	13.5	12	12.42	7.1	24.2	240	30	14	6	124
74	Таженов	14.9	12	13.25	6.8	26.1	220	34	18	8	106
75	Шарипбеков	13.3	10	13.46	6.6	24.0	240	35	12	10	117
76	Шаяхметов	13.2	15	13.47	6.2	23.0	250	41	20	10	120
77	Бектаев	13.8	12	13.48	7.0	26.2	230	33	20	10	127
78	Ерекешев	14.9	15	12.40	6.8	24.8	220	34	20	10	122
79	Естибаев	13.8	17	12.05	6.4	24.1	250	42	20	10	133
80	Ильясов	13.8	14	12.49	7.2	24.8	240	30	20	8	132
81	Калхаманов	14.2	12	16.40	7.1	26.3	220	32	17	8	107
82	Керимбеков	14.4	15	12.52	6.9	26.4	220	34	20	8	117
83	Кирпичев	12.7	15	13.29	6.9	24.4	235	27	20	10	120
84	Коньирбаев	13.8	15	12.45	6.8	28.4	220	28	25	14	134
85	Куржикаев	13.1	15	14.30	6.6	28.1	225	29	12	6	112
86	Сабиров	14.0	15	13.40	6.9	26.6	250	34	20	10	124
87	Скуб	13.7	18	12.34	7.1	24.3	250	35	20	8	130
88	Судейманов	13.5	15	13.22	7.0	27.7	220	30	18	6	119
89	Тастемиров	14.0	12	12.40	7.1	27.8	220	32	17	8	128
90	Тлеуленов	14.0	12	13.23	6.9	25.8	220	34	18	8	111
91	Тусипбеков	13.8	12	13.07	7.0	25.8	220	32	18	7	124
92	Шаев	13.2	25	12.54	7.0	27.7	240	45	20	10	128
93	Нурмагамбет	13.6	15	14.17	6.9	25.9	230	41	20	10	117
94	Азимов	13.0	15	13.40	6.7	25.9	230	32	17	6	112
95	Аманкулов	14.2	10	14.30	7.0	25.7	223	32	13	7	118
96	Асанов	13.0	15	13.20	7.0	25.3	270	35	17	8	120
97	Аташев	13.7	15	12.52	7.2	25.6	245	33	17	7	118
98	Байжиенов	12.5	12	13.20	7.1	25.8	265	31	14	6	120
99	Дауренбек	13.4	14	13.17	7.4	27.0	210	30	16	10	128
100	Жумабеков	13.7	12	14.00	7.3	26.9	230	31	14	6	116
101	Калауов	13.7	15	14.02	7.3	25.6	218	34	15	6	120
102	Кудайбергел	13.0	15	14.12	7.3	26.3	235	32	16	7	119
103	Мендешев	13.7	10	13.22	7.3	25.1	230	31	17	6	127
104	Садвокасов	13.5	15	13.14	7.3	26.4	243	30	15	9	116
105	Самет	14.0	14	14.00	7.0	27.0	210	32	16	4	120
106	Сеилханов	14.0	12	13.15	7.5	26.0	220	30	14	8	121
107	Смагулов	13.8	10	13.00	7.0	25.4	235	27	12	4	116
108	Султан	13.5	10	14.00	7.0	25.2	220	31	13	6	120
109	Абдрашов	12.5	14	14.00	7.1	25.6	257	31	17	7	128
110	Есентуров	14.5	12	13.30	7.4	25.9	230	29	12	4	114
111	Камал	14.2	12	13.33	7.2	27.9	215	33	15	7	118
112	Кожабегенов	13.5	15	13.10	7.3	25.9	230	27	17	6	121
113	Мектепбаев	15.0	12	14.05	7.4	24.3	240	32	14	12	117
114	Зайнидинов	13.0	13	14.00	7.0	26.5	260	32	15	6	120
115	Орынбаев	13.8	12	13.10	7.1	25.9	230	30	17	9	124
116	Сабенов	13.4	15	13.21	7.3	27.0	225	31	15	6	118
117	Агибаев	14.0	14	13.30	7.5	25.1	240	29	14	7	126
118	Баймурзин	13.2	15	13.00	7.3	27.0	230	28	16	4	114
119	Байсальков	13.8	14	13.55	7.4	26.0	225	26	14	5	116
120	Доскалий	13.8	14	13.02	7.0	25.5	237	26	14	6	120
121	Дусалиев	13.6	12	12.45	7.1	24.3	230	30	16	5	118
122	Касымханов	13.5	14	14.05	7.2	25.3	215	27	14	8	128
123	Ноян	14.2	14	13.44	7.2	26.7	235	31	16	3	116
124	Омаров	14.3	6	14.22	8.0	28.0	210	25	6	2	112
125	Пахно	14.2	12	13.48	7.5	24.9	258	33	8	3	114
126	Созакбаев	13.8	14	13.00	7.2	27.0	235	26	15	6	126
127	Судейманов	14.5	14	13.20	7.5	26.0	238	31	10	7	120
128	Тажибаев	14.0	10	14.00	7.2	26.0	237	25	10	8	114
129	Текеев	14.0	6	14.21	7.5	26.5	225	27	6	5	114
130	Филимонов	13.8	14	13.49	7.0	26.0	220	29	15	7	120
131	Хусаинов	13.5	12	14.00	7.3	28.3	210	27	12	4	114
132	Аглаков	13.2	14	13.40	7.3	25.2	253	30	17	6	121

133	Альжанов	14.0	12	13.38	7.3	25.9	235	27	13	7	120
134	Байбурун	13.9	14	14.00	7.1	26.5	243	30	14	5	116
135	Бакиев	14.0	10	14.35	7.6	28.7	215	25	12	4	112
136	Жаксыбаев	13.4	14	13.41	7.2	26.0	218	23	15	9	126
137	Иманкулов	14.2	12	14.04	7.0	25.3	228	31	14	7	126
138	Искаков	13.5	14	12.17	7.0	25.5	230	31	16	8	130
139	Кожаметов	13.7	14	13.10	7.0	25.6	230	29	15	9	126
140	Кульмухам	14.0	14	13.00	7.2	26.0	228	31	15	10	120
141	Сарсембаев	14.0	12	12.40	7.3	26.5	251	30	16	4	116
142	Тойлыбек	14.5	14	13.21	7.2	25.8	232	32	15	4	121
143	Чернявский	14.0	14	13.00	7.2	26.7	223	25	15	6	122
144	Ахмадиев	12.5	12	12.33	7.0	26.7	235	30	13	8	124
145	Байконур	13.0	15	12.35	6.9	26.5	237	32	16	9	130
146	Баймурза	13.9	15	12.45	7.0	25.8	230	31	15	6	123
147	Баянов	13.4	15	13.10	7.1	25.3	218	29	15	8	123
148	Бигайдаров	13.6	15	12.34	7.3	27.0	222	29	16	10	130
149	Даумов	13.7	15	13.15	7.0	25.4	220	31	15	8	118
150	Ертайлаков	13.3	15	12.28	7.2	25.6	218	29	15	7	120
151	Иманбеков	14.0	14	13.21	7.0	25.8	237	33	15	8	126
152	Исаев	13.9	12	13.00	7.0	26.7	218	35	14	9	130
153	Искаков	13.5	15	13.31	7.1	24.8	225	31	16	12	131
154	Калиев	13.7	15	13.27	7.3	26.7	218	29	17	6	120
155	Кенжебаев	13.6	15	13.31	7.2	25.6	225	29	17	4	118
156	Кибраев	14.0	15	14.00	7.0	25.0	223	30	16	10	121
157	Карымсаков	12.9	15	13.55	7.2	25.2	220	31	17	6	120
158	Медиев	15.0	11	13.01	7.3	26.5	223	25	12	7	116
159	Мынкожаев	13.5	15	12.55	7.3	26.0	260	32	15	9	121
160	Нуралиев	13.5	14	13.10	7.1	26.0	220	30	17	7	130
161	Оспанов	12.7	15	13.30	7.5	26.0	227	31	16	10	126
162	Сагындыков	13.0	15	13.17	7.1	26.0	230	35	15	8	128
163	Туркулов	14.2	11	13.17	7.1	27.2	225	29	10	6	118
164	Шамгунов	13.9	15	12.49	7.0	26.7	212	30	14	6	129
165	Акбергенов	13.8	15	13.14	7.2	27.1	230	31	17	9	130
166	Абылгазин	14.0	10	14.01	7.5	27.0	220	26	15	9	121
167	Балпуков	13.6	12	13.00	7.3	27.0	210	28	12	3	116
168	Балтабаев	13.6	12	13.44	6.8	26.3	257	31	13	6	128
169	Бельжанов	13.4	12	13.00	7.2	27.0	215	26	16	12	130
170	Жанбырбаев	13.7	10	14.01	6.8	26.2	228	26	11	5	114
171	Казамбаев	13.7	10	13.31	7.4	27.3	218	25	10	4	112
172	Ли	13.5	12	13.50	7.0	26.4	225	30	12	12	131
173	Муратов	13.6	14	13.47	7.0	26.7	238	34	16	8	130
174	Нигматов	13.6	11	12.58	7.5	27.0	225	32	12	7	121
175	Рахметуллин	12.5	15	12.22	7.1	26.5	225	33	17	9	127
176	Сырлыбаев	12.8	15	12.38	7.1	26.9	225	31	15	8	126
177	Тусипов	13.0	15	12.51	6.9	25.1	225	35	16	7	129
178	Уакишев	14.2	14	12.57	7.3	27.2	218	31	16	10	122
2 курс											
1	Абдраманов	13.9	14	12.30	7.2	25.5	240	39	24	12	128
2	Абикулов	13.7	14	12.17	7.2	25.5	255	38	20	10	137
3	Абильдаев	13.9	15	12.28	7.2	26.0	237	33	27	14	121
4	Байгутов	13.5	16	13.36	7.2	26.0	225	30	20	12	116
5	Баймагизов	13.7	16	13.33	6.7	25.5	230	38	25	14	181
6	Жаксыгали	13.9	12	13.38	7.5	25.2	220	35	20	13	169
7	Жандаров	13.4	14	12.57	7.2	25.5	230	35	21	12	169
8	Каиров	14.0	13	14.11	7.3	25.6	225	37	19	14	170
9	Кубесинов	13.2	16	12.52	6.9	25.0	240	45	23	20	138
10	Кызайбеков	13.3	12	12.14	7.3	26.0	225	36	20	10	130
11	Кырыкбаев	13.0	13	13.10	6.6	25.0	225	35	22	14	113
12	Махаев	12.7	17	12.24	6.7	25.0	235	38	43	20	128
13	Мырзыбаев	12.3	19	12.48	6.6	24.0	235	40	38	18	108
14	Нурлыбаев	12.8	16	13.30	6.5	25.0	220	36	18	20	138
15	Рахимов	13.4	12	13.28	7.1	25.0	220	28	16	8	130
16	Сарсенбек	13.0	17	12.31	6.9	25.0	220	33	20	13	143
17	Тулендиев	14.0	16	13.30	7.0	25.0	230	38	34	11	136
18	Унгарбаев	13.9	16	14.31	6.5	25.0	225	38	20	24	130
19	Ынтыгзарбек	14.0	13	13.06	6.9	25.0	220	36	18	10	120
20	Абдуалиев	13.6	12	13.04	6.5	25.0	245	40	19	13	100
21	Аскарлов	13.5	13	12.29	6.7	23.5	248	35	17	11	133
22	Байниязов	13.0	14	13.54	6.8	25.0	210	36	16	12	115
23	Джусиев	14.0	15	14.09	6.7	25.0	235	33	20	20	122
24	Каримов	14.0	12	14.02	6.9	25.0	210	36	20	10	190
25	Рашит	13.6	14	13.14	6.8	25.0	225	35	18	18	190
26	Садвокасов	14.0	16	13.08	7.5	25.0	220	36	20	8	129
27	Сарин	13.4	16	13.38	6.4	23.0	220	40	20	10	124

28	Сатбаев	13.2	14	13.52	6.8	24.0	240	37	14	6	125
29	Сейтенов	14.0	14	12.31	7.2	26.0	225	29	20	10	115
30	Тушев	13.9	14	12.12	6.9	26.0	245	40	12	12	125
31	Хамитов	13.8	14	14.05	7.1	26.0	220	29	20	6	117
32	Абдраман	12.4	14	12.29	6.9	23.8	250	45	20	10	158
33	Бахтенов	12.3	16	12.20	7.9	25.1	220	36	20	10	124
34	Бердибай	13.0	14	12.36	7.2	24.0	240	41	20	10	130
35	Бертенов	13.0	15	14.03	7.7	24.8	220	40	18	10	138
36	Букешев	13.5	16	13.10	6.9	23.8	245	39	20	10	141
37	Досанов	13.5	16	12.20	7.1	23.7	250	35	20	10	158
38	Залетдинов	13.2	16	12.14	6.9	23.8	220	34	22	12	140
39	Избанов	13.2	16	12.49	6.9	23.4	250	38	20	10	142
40	Кабаев	13.6	16	12.19	7.3	24.5	215	38	20	10	140
41	Кулмагамбет	13.4	13	12.58	7.0	25.1	240	39	14	14	140
42	Мауленкулов	13.5	14	12.30	6.9	24.9	220	39	20	10	118
43	Муратбеков	11.9	11	12.26	6.9	24.8	230	42	20	10	140
44	Нажиев	13.5	14	12.30	7.3	24.7	210	32	20	10	136
45	Рустемов	13.5	14	13.20	7.6	23.8	240	38	20	10	123
46	Саржанов	12.9	14	12.40	7.2	24.0	230	35	20	14	142
47	Таганиязов	12.8	10	12.44	7.0	24.6	215	36	20	10	137
48	Тусупбаев	12.9	14	11.57	7.0	24.8	230	41	20	10	135
49	Асылбеков	13.9	14	12.18	7.0	23.5	220	30	20	10	131
50	Дюсембаев	13.5	15	12.24	7.0	24.2	240	41	20	8	129
51	Жумажанов	13.3	16	12.50	7.1	23.6	242	37	20	10	119
52	Исаев	12.8	14	12.27	6.1	24.8	258	42	20	10	163
53	Искиндиров	12.7	16	12.2	6.8	23.8	260	40	20	10	165
54	Кутгубаев	12.9	14	11.53	7.0	24.2	230	36	20	10	127
55	Мейрманов	13.8	8	12.04	7.2	24.2	245	35	20	7	122
56	Новатеев	12.8	14	12.02	6.9	23.5	220	40	20	10	154
57	Сагиданов	13.0	16	12.17	6.8	24.2	240	39	20	10	145
58	Алин	14.8	3	13.45	7.4	26.0	242	30	14	4	115
59	Байдаулетов	13.7	14	12.30	6.8	25.4	242	32	20	10	151
60	Баубек	13.8	12	13.06	7.0	25.3	146	35	14	6	137
61	Нурмуханов	14.1	14	13.49	6.8	28.0	212	42	22	10	146
62	Оразгалиев	13.8	14	13.35	7.1	29.0	245	33	16	10	114
63	Сарсенбиев	13.2	5	13.10	7.6	26.0	230	39	18	6	120
64	Турсынбеков	13.2	11	12.58	6.8	25.0	230	37	16	6	136
65	Утебаев	13.4	13	13.04	7.1	25.0	240	12	20	10	151
66	Абугалиев	14.6	15	12.28	7.0	25.3	240	33	20	8	85
67	Агиманов	12.1	16	11.52	7.0	25.3	265	45	20	10	150
68	Алиев	13.0	10	12.30	6.9	24.7	240	40	14	8	143
69	Ахметов	12.9	11	13.28	6.8	24.3	255	41	20	6	107
70	Бижигитов	12.4	16	13.35	6.6	25.1	236	33	14	6	136
71	Канибетов	13.7	14	13.44	7.1	25.0	237	39	16	6	117
72	Клыев	14.5	7	13.55	7.1	24.7	203	33	20	10	127
73	Мукашев	13.6	6	14.04	7.5	24.6	235	30	20	10	117
74	Сыздыков	14.2	15	13.47	7.5	25.0	247	32	21	10	124
75	Асанов	13.9	15	13.14	7.0	25.0	247	31	21	8	120
76	Сыздыков	12.9	15	12.43	6.8	24.9	232	26	17	8	118
77	Ширинбеков	14.7	14	14.00	7.8	26.4	230	27	16	6	121
78	Момыналиев	13.9	14	14.59	7.2	25.8	228	34	18	12	124
79	Омаров	14.7	15	12.10	6.7	24.9	234	33	20	9	130
80	Ибрагимов	13.5	14	13.35	7.4	25.0	233	28	16	8	122
81	Керимкулов	15.0	9	13.16	7.6	26.1	228	27	10	6	114
82	Кондубаев	13.2	15	14.39	7.2	26.4	240	31	20	14	134
83	Нугманов	14.1	15	13.19	8.0	27.6	232	31	18	6	124
84	Бостубаев	14.9	15	14.07	8.0	27.2	238	30	18	7	120
85	Нургабылов	14.0	15	14.00	7.3	25.9	230	33	15	10	118
86	Амриден	14.2	13	15.37	7.4	26.0	231	29	14	4	116
87	Бурлаев	13.8	15	13.53	6.8	24.8	250	39	21	16	138
88	Исагалиев	13.5	10	14.00	6.8	25.0	234	32	10	6	118
89	Какимбеков	13.9	15	15.46	7.3	26.4	228	28	16	7	122
90	Канапин	14.2	14	14.55	7.0	25.7	238	37	18	12	131
91	Керимбаев	12.6	15	12.05	6.5	24.8	252	35	20	14	134
92	Оржанов	13.2	13	13.55	6.9	25.4	234	32	13	5	121
93	Бикенов	13.8	12	12.15	6.6	24.6	240	31	14	8	120
94	Дайрабаев	13.8	15	12.48	7.0	25.0	226	32	19	10	131
95	Нуртазин	13.2	15	13.13	6.8	24.9	231	36	19	11	129
96	Баймагамбет	14.2	14	14.29	7.5	27.1	230	32	16	9	130
97	Шайкенов	13.8	11	14.40	7.4	26.1	231	30	13	6	122
98	Узканов	13.2	16	13.28	7.0	26.2	240	37	21	12	140
99	Джуманов	13.7	15	15.02	7.5	27.0	236	33	16	10	128
100	Аленхан	14.4	10	13.07	7.4	26.9	230	29	12	6	120
101	Баубек	13.7	15	12.19	6.8	25.4	237	33	18	9	127

102	Жузбаев	14.0	15	13.20	6.9	25.8	230	32	15	10	130
103	Ескенов	13.6	15	14.04	6.6	24.4	231	33	20	10	132
104	Койшығалиев	14.6	13	13.32	7.2	26.0	228	30	14	6	118
105	Отарбаев	13.3	9	13.11	7.0	24.9	230	27	12	7	124
106	Чукеев	13.6	12	12.59	6.7	24.7	241	35	16	12	131
107	Избастинов	13.2	15	15.28	7.0	25.4	234	31	17	6	128
108	Лоскутов	13.9	15	11.47	6.6	24.4	252	39	20	13	139
109	Даиров	14.0	15	14.09	7.1	26.9	240	31	19	8	131
110	Шакиенов	15.1	13	14.55	7.8	27.2	221	24	14	4	124
111	Айтпаев	14.1	10	14.25	7.1	25.9	230	29	12	4	118
112	Казин	14.8	13	13.30	7.2	26.7	241	34	16	6	131
113	Тажибеков	13.4	12	13.27	6.8	25.0	238	35	16	8	138
114	Алдабеков	13.4	12	14.10	6.9	24.9	232	31	18	10	129
115	Канафин	13.4	14	14.35	7.0	25.2	236	33	20	12	133
116	Гальцер	13.1	13	14.11	7.2	26.4	258	39	15	6	124
117	Секеров	13.8	4	15.37	7.6	27.6	214	24	7	2	116
118	Маковкин	14.6	15	13.40	7.1	26.0	235	33	20	14	138
119	Пан	15.0	13	15.46	7.6	27.4	225	31	15	6	120
120	Какенов	15.0	15	13.40	7.3	27.1	228	36	18	12	122
121	Орумбаев	14.6	15	13.00	6.8	26.2	236	31	16	12	122
3 курс											
1	Тыржанов	14.2	11	12.34	6.9	25.1	230	38	20	10	132
2	Чикрин	13.2	22	12.31	6.9	24.3	227	38	52	18	145
3	Азимов	13.3	16	13.25	6.5	23.7	245	37	20	10	140
4	Аманкулов	14.1	15	14.12	6.8	25.7	240	36	20	10	136
5	Асанов	12.9	16	13.14	6.6	24.2	235	37	20	10	142
6	Аташев	13.7	16	12.33	6.9	24.7	240	38	20	10	141
7	Байжиенов	12.7	16	13.20	6.9	25.2	235	37	20	10	140
8	Жумабеков	14.2	14	13.56	6.8	25.4	230	36	20	10	132
9	Калауов	14.3	14	13.57	7.2	25.0	240	37	20	10	130
10	Кудайберген	12.9	16	14.01	7.2	24.8	238	38	20	10	146
11	Мендешев	13.6	14	13.12	7.2	24.2	240	36	20	10	124
12	Садвокасов	13.1	13	12.56	7.1	26.1	225	35	20	10	120
13	Самет	13.4	14	13.51	6.9	26.3	220	37	20	10	126
14	Сеилханов	13.0	16	13.02	7.2	25.3	280	36	26	16	138
15	Султан	13.2	15	13.42	6.8	24.5	235	38	24	12	136
16	Абдрашов	12.9	14	13.36	6.7	24.6	250	39	22	18	140
17	Есентуров	14.2	13	13.53	7.2	24.2	235	35	21	12	124
18	Зайнидинов	12.9	16	13.50	6.7	24.7	255	40	22	16	136
19	Калиев	13.4	14	12.44	7.2	25.7	220	37	22	18	128
20	Камал	13.9	15	13.20	7.0	25.2	220	38	23	20	134
21	Карымсаков	13.9	14	13.37	7.0	24.0	237	39	26	16	138
22	Кожаберженов	13.3	13	12.50	7.2	24.9	227	37	21	12	142
23	Мектепбаев	14.7	13	13.59	7.2	27.1	225	36	19	9	124
24	Наурызбай	13.0	14	13.57	7.1	25.2	225	37	24	14	130
25	Орынбаев	13.4	15	12.53	7.1	26.2	230	37	21	11	138
26	Сабенов	13.5	16	13.02	7.2	26.0	230	39	24	14	135
27	Агибаев	13.9	12	13.21	7.3	26.3	235	36	15	10	120
28	Баймурзин	12.9	16	12.35	7.2	25.0	230	35	20	12	144
29	Байсалыков	13.4	16	13.29	7.2	26.0	220	30	15	9	128
30	Габбасов	13.4	16	13.03	7.0	25.7	245	32	23	13	135
31	Доскалиев	13.6	14	12.28	6.7	25.0	235	30	20	9	123
32	Дусалиев	13.4	12	12.20	6.9	26.8	230	32	18	10	118
33	Касымханов	13.2	14	13.54	7.1	25.7	225	30	20	12	137
34	Омаров	14.2	2	14.00	7.7	27.9	220	30	5	3	112
35	Пахно	14.0	12	12.18	7.3	26.7	230	35	7	6	120
36	Созакбаев	13.5	16	12.29	7.1	25.9	225	30	21	10	144
37	Сулейманов	14.3	16	12.56	7.2	25.6	230	35	12	6	142
38	Тажибаев	13.8	7	13.52	7.2	25.0	235	30	14	10	116
39	Текеев	13.8	4	14.06	7.9	25.9	236	34	8	12	120
40	Филимонов	13.6	16	13.34	6.8	25.7	235	34	20	10	141
41	Хусаинов	13.2	12	13.49	7.0	28.0	230	30	20	8	112
42	Акбергенов	13.8	16	13.57	7.3	25.0	225	36	21	10	148
43	Аглаков	13.0	18	13.19	7.1	25.0	225	35	25	14	152
44	Альжанов	13.1	16	13.24	7.1	24.5	230	33	17	10	135
45	Байбурин	13.6	19	13.36	6.8	25.7	230	35	20	12	150
46	Жаксыбаев	13.1	16	13.28	7.0	25.4	225	30	20	16	142
47	Иманкулов	12.9	16	12.50	6.8	25.0	258	33	20	14	145
48	Искаков	13.1	16	11.37	6.7	24.5	235	35	20	14	133
49	Кожакметов	13.1	16	12.58	6.8	24.4	230	35	20	14	142
50	Кульмухам	13.2	16	12.22	6.9	24.9	230	36	20	11	140
51	Курманбек	13.6	17	12.27	7.1	25.0	256	36	20	10	128
52	Сарсембаев	13.5	16	12.01	7.0	25.2	230	35	20	12	137
53	Тойлыбек	13.3	15	13.01	6.8	26.3	235	40	18	8	134

54	Чернявский	13.1	14	12.44	7.0	26.7	230	30	21	10	126
55	Ахмадиев	11.9	13	11.47	6.5	24.0	265	39	15	10	140
56	Байконур	13.2	16	12.15	6.5	25.3	250	41	20	16	148
57	Баянов	13.8	12	12.55	6.7	24.3	235	32	15	10	132
58	Бигайдаров	13.9	16	12.19	6.6	25.2	240	37	20	16	127
59	Даумов	13.6	13	12.56	6.5	24.8	235	34	15	10	123
60	Ертайлаков	13.5	13	11.07	6.7	24.5	240	35	15	10	143
61	Иманбеков	13.3	16	13.00	6.5	24.3	230	38	18	10	140
62	Исаев	13.5	17	12.34	6.5	24.3	260	41	20	15	144
63	Искаков	13.9	17	12.57	6.6	25.4	230	37	20	16	132
64	Кенжебаев	12.9	12	13.21	6.7	24.6	235	31	15	10	124
65	Медиев	13.9	10	12.27	7.0	26.5	230	27	12	13	118
66	Мынкожаев	13.4	12	12.38	7.2	25.0	265	36	14	12	127
67	Нуралиев	13.1	17	12.50	7.0	25.4	240	35	22	12	136
68	Оспанов	13.5	14	13.11	7.5	24.3	230	31	16	10	127
69	Сагындыков	13.2	15	12.53	6.7	25.1	235	37	17	10	128
70	Туркулов	13.9	13	12.54	6.8	26.3	220	33	15	10	129
71	Шамгунов	14.0	15	13.01	7.0	26.2	225	37	17	10	132
72	Баймурза	13.9	16	12.27	6.8	24.3	235	33	18	10	131
73	Абылгазин	14.1	13	13.11	7.5	28.4	234	31	17	8	124
74	Балпуков	13.2	13	12.25	7.3	27.3	230	31	16	8	131
75	Балтабаев	12.9	16	13.17	6.8	26.8	240	37	24	10	139
76	Бельжанов	12.9	16	12.26	6.5	25.6	225	30	20	15	123
77	Казамбаев	13.5	13	13.21	7.4	27.9	230	24	16	10	118
78	Жанбырбаев	13.5	16	13.43	7.2	27.4	232	29	16	10	133
79	Ли	13.1	16	13.19	7.1	27.1	225	35	20	15	140
80	Муратов	13.5	16	13.26	6.5	25.6	235	36	20	12	142
81	Нигматов	13.4	17	12.15	7.0	27.4	230	35	18	11	144
82	Рахметуллин	12.8	16	12.00	6.8	25.4	230	35	20	10	125
83	Сырлыбаев	13.6	16	12.23	7.3	26.2	230	35	17	11	134
84	Тусипов	13.1	16	12.25	6.4	24.0	235	33	20	10	127
85	Уакишев	14.0	13	12.29	7.2	26.1	230	40	20	11	119
86	Джамашев	13.0	16	12.13	6.7	25.3	245	37	18	12	138
87	Есенкулов	13.0	16	12.00	6.5	25.0	242	39	20	16	140
88	Жузбаев	13.2	16	12.17	6.7	25.6	240	38	21	14	136
89	Кадыров	12.9	12	13.18	7.1	26.2	234	38	14	10	126
90	Кударов	13.1	12	13.14	6.7	25.2	230	35	18	14	132
91	Курманалиев	12.8	11	12.38	6.9	25.6	250	39	18	13	140
92	Сейсебаев	13.3	16	13.29	7.3	27.6	232	34	15	10	126
93	Тойлыбаев	13.2	20	12.02	6.5	25.2	248	39	32	18	148
94	Акпамбетов	12.9	12	12.40	7.2	27.0	236	36	18	14	140
95	Асанулы	13.0	16	14.00	7.1	26.9	230	34	18	10	126
96	Ахметов	13.4	13	12.22	6.8	26.4	244	37	18	11	129
97	Бабаев	13.0	10	12.30	6.9	26.9	228	32	10	8	124
98	Барланов	13.0	14	13.27	6.6	25.4	230	37	14	11	132
99	Бекахметов	12.6	12	12.19	6.6	25.5	244	35	15	14	138
100	Джуманазар	13.6	19	13.24	6.9	26.0	238	41	32	20	148
101	Енсебаев	13.2	15	13.20	6.7	25.5	242	36	16	12	132
102	Какимов	13.5	12	13.04	7.3	27.3	230	29	15	8	121
103	Керимбаев	13.1	14	12.14	6.7	25.2	238	35	18	14	137
104	Муканов	13.5	18	13.28	6.8	26.1	244	42	27	16	152
105	Оналбеков	12.3	16	13.25	6.5	25.2	242	38	21	12	140
106	Сарсенов	13.2	16	13.21	6.7	25.9	232	37	20	13	144
107	Акбердиев	13.0	14	13.01	6.9	26.4	230	35	16	12	140
108	Баймурат	12.6	14	12.56	6.6	25.7	248	39	21	18	148
109	Битенов	12.9	12	13.25	6.5	25.2	236	35	19	10	126
110	Избасаров	13.0	11	12.22	6.6	25.1	238	31	19	10	124
111	Инкарбеков	13.0	16	13.15	6.6	25.1	235	31	22	14	131
112	Ибраев	12.9	16	12.02	6.8	25.3	255	39	21	13	142
113	Калиев	12.9	16	13.08	6.9	25.4	231	33	21	10	132
114	Курбанов	12.6	14	12.20	6.4	25.0	226	37	18	15	120
115	Курманбаев	13.3	16	12.53	6.6	25.0	238	39	20	12	134
116	Карибжанов	13.0	10	12.10	7.2	26.8	230	32	16	10	127
117	Максутов	13.2	14	12.09	6.6	25.2	236	35	20	12	138
118	Насиев	12.5	19	12.12	6.5	25.1	230	39	41	16	152
119	Раисов	13.1	12	12.32	6.9	25.1	244	33	20	12	132
120	Сматов	13.4	14	13.04	6.8	25.2	239	35	18	10	131
121	Сагидолдин	13.0	15	13.22	7.3	17.0	250	37	15	10	133
122	Тукенов	13.0	16	13.20	6.5	25.2	238	39	22	14	140
123	Туриханов	12.3	16	13.20	6.5	25.0	248	39	24	26	150
124	Ахметжанов	13.5	12	13.20	6.7	25.5	230	34	16	10	128
125	Акмолдин	13.7	14	12.40	6.9	25.9	245	37	23	12	136
126	Джамалов	13.0	13	11.10	6.8	26.0	238	36	17	10	126
127	Ермухамбет	13.0	12	13.15	6.6	25.5	229	30	13	10	124

128	Жанарбаев	13.0	18	13.00	6.4	24.6	241	39	24	14	145
129	Жумабек	13.2	13	12.46	6.7	25.5	230	35	15	10	135
130	Жумалинов	13.1	12	12.50	7.1	26.0	254	41	15	8	142
131	Жумабеков	13.3	12	12.50	6.5	24.6	240	33	18	12	138
132	Зияшов	13.5	14	12.43	6.9	26.0	236	37	19	13	136
133	Нуркеев Аб.	13.5	13	12.41	6.7	24.9	230	35	17	10	122
134	Нуркеев Арс.	14.0	15	12.57	6.8	25.0	234	37	18	10	126
135	Садвокасов	13.3	12	12.41	6.5	24.8	238	36	18	13	135
136	Молбаев	13.5	16	12.41	6.8	25.1	240	39	23	16	138
137	Бакенов	12.9	16	13.10	6.9	25.3	234	37	24	12	140
138	Ергебаев	13.5	16	13.30	7.3	26.8	230	37	23	10	136
139	Казбеков	12.6	15	12.23	6.6	25.5	245	36	20	10	130
140	Кудайберген	14.0	15	13.25	7.1	26.4	228	33	21	10	128
141	Магауов	14.1	12	13.30	7.0	26.0	224	30	13	10	120
142	Нургалиев	13.6	14	13.30	6.6	25.4	239	37	18	12	131
143	Тлеужан	14.0	5	12.28	6.9	25.5	231	31	5	5	118
144	Туганбаев	13.4	15	13.35	6.7	25.5	239	35	21	14	132
145	Асабаев	12.6	15	14.00	6.5	24.6	245	37	22	12	136
146	Бисембин	13.9	11	13.30	6.6	24.6	234	29	14	10	121
147	Кралиев	13.5	12	13.24	6.9	25.4	230	33	15	11	130
148	Маратулы	14.0	9	13.34	7.1	26.0	126	29	10	8	120

**Протокол тестирования физической подготовленности слушателей (девушки)  
Академии финансовой полиции (весна 2008 г.)**

№ п/п	Ф.И.О.	Бег 100 м (с)	Подъем туловища из положения лежа на спине (к-во раз)	Кросс 2400 м (мин., с)	Челночный бег 3x10 м (с)	Челночный бег 10x10 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Метание гранаты - 500 гр. (м)	Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	Подъем туловища (к-во раз за 1 минуту)	Комплексное упражнение на ловкость (к-во раз)
1 курс											
1	Елеуова	18.3	25	11.33	8.4	31.2	165	13	165	40	40
2	Бескемпирова	16.4	40	11.30	8.5	31.0	180	17	172	42	42
3	Мухамбекова	16.2	40	11.31	8.0	30.0	160	19	160	42	34
4	Жардембек	15.6	45	13.11	7.7	29.0	190	22	118	40	38
5	Нургазинова	16.2	35	12.40	8.1	30.0	200	27	102	35	40
6	Сулейменова	16.5	40	12.32	8.2	28.0	170	23	158	31	33
7	Ташетова	16.5	40	12.36	8.1	33.0	160	19	142	40	42
8	Саменкулова	16.5	35	12.53	8.2	31.0	140	17	103	34	42
9	Букирова	17.0	35	13.03	7.9	31.4	155	16	155	32	37
10	Есенова	17.5	40	12.36	8.1	29.0	162	15	96	41	40
11	Мамыканова	15.5	40	12.12	7.9	30.0	164	17	148	40	40
12	Шарипова	16.4	40	12.18	7.9	29.0	165	19	155	37	39
13	Дуйсембек	15.7	50	12.20	7.4	28.0	200	27	169	37	41
14	Олжабаева	16.3	40	12.31	7.9	31.4	170	20	155	34	34
15	Саменкулова	17.8	35	12.53	8.2	30.6	160	17	160	42	35
16	Шаймерден	16.4	35	12.35	7.8	30.0	180	19	131	43	35
17	Баташева	16.0	35	12.44	8.1	30.2	175	15	130	43	43
18	Бельгибаева	16.3	34	13.02	7.9	30.1	180	15	140	40	40
19	Ануарбек	15.6	50	12.25	7.8	27.5	200	24	160	42	31
20	Нурбаева	15.1	40	13.20	8.2	30.0	180	17	113	40	42
21	Шугумбаева	16.5	35	12.26	8.1	30.2	165	15	119	35	40
22	Айткенова	18.0	35	14.00	8.5	30.2	172	20	148	26	35
23	Ахмеджанова	16.5	40	13.40	8.2	31.0	160	17	153	35	40
24	Ергалиева	16.5	40	13.40	8.6	28.1	185	17	160	35	35
25	Кадырова	16.7	40	13.00	8.4	30.0	170	17	170	30	35
26	Килыбаева	16.7	38	13.01	8.4	31.0	160	14	170	30	37
27	Мургазина	17.0	35	14.04	8.3	29.6	170	17	166	30	36
28	Майлиева	16.9	37	13.36	8.8	29.6	185	18	170	32	40
29	Маханова	17.0	37	14.00	8.4	29.1	165	17	166	32	33
30	Муратова	16.2	35	14.01	8.0	28.8	170	17	167	35	34
31	Исеева	16.5	40	14.12	7.9	29.8	154	19	171	36	41
32	Нурмуханова	16.5	37	14.00	7.9	29.6	161	15	171	35	34
33	Жунусова	15.5	45	13.40	7.7	29.9	180	21	160	42	36
34	Есембекова	16.7	40	12.20	7.6	28.7	175	20	170	36	35
35	Абуталипова	16.4	34	14.00	8.5	31.8	160	15	160	34	29
36	Онгарбаева	17.6	30	12.20	8.4	31.2	164	17	160	30	26
37	Сейдахметова	16.8	35	13.31	8.3	29.5	155	16	150	35	24
38	Дуйсенбегали	16.5	35	14.00	8.3	29.3	170	16	160	35	30
39	Махамбетова	17.6	30	14.12	8.4	30.2	156	15	150	26	26
40	Темиралиева	18.0	36	13.36	8.3	31.0	160	15	171	30	28
41	Абдрахман	16.5	40	12.00	7.9	28.1	175	19	163	35	30
42	Бровкина	17.7	30	13.00	9.4	31.5	160	15	145	22	20
43	Калыкова	16.9	35	12.44	9.0	31.5	155	16	153	29	30
44	Кушербаева	17.7	38	13.00	9.1	30.9	157	16	151	33	30
45	Майлибаева	16.2	34	11.45	8.3	30.6	160	21	125	27	28
46	Мамитова	15.3	40	12.00	8.1	30.6	174	20	168	34	35
2 курс											
1	Айдарханова	16.5	40	12.48	8.2	29.0	190	17	160	46	43
2	Айткенова	17.5	40	12.40	8.0	30.0	180	15	162	46	39
3	Байкуатова	18.0	40	13.10	8.2	29.0	170	17	145	41	38
4	Кулумбетова	17.2	40	12.48	8.0	28.0	170	17	185	45	38
5	Альжанова	16.0	40	12.15	7.7	28.0	175	19	174	44	42
6	Наширлиева	16.5	40	13.02	7.6	28.0	175	22	154	42	44
7	Сабиева	17.2	52	12.44	7.7	29.0	170	22	125	50	43
8	Елесбаева	17.6	46	12.58	8.0	28.3	180	17	175	47	40
9	Кожасова	16.3	35	12.58	8.0	28.7	170	19	163	20	40
10	Сармурзина	16.4	37	12.48	8.0	26.4	170	18	150	24	40

11	Сейтказина	16.2	40	12.58	8.0	28.2	180	17	160	21	40
12	Бурлаева	15.2	46	12.20	8.2	29.6	180	19	165	29	40
13	Султанова	16.5	38	12.51	8.2	29.4	160	17	185	23	40
14	Муликова	16.2	40	13.22	7.9	28.0	182	27	180	45	35
15	Мухаева	17.8	35	13.36	7.7	30.0	180	20	180	30	42
16	Нагизханова	18.9	40	15.07	6.8	30.0	160	20	160	40	39
17	Садык	17.2	40	13.12	7.6	29.0	180	17	180	30	44
18	Балауова	16.6	40	12.13	7.9	28.0	170	19	140	40	37
19	Толегенова	18.3	40	11.58	7.8	28.0	195	19	148	40	42
20	Толепбергген	17.9	36	14.10	7.8	29.0	160	17	165	35	30
21	Уакпаева	16.3	45	12.37	7.9	28.0	180	20	140	45	32
22	Уалиева	19.8	40	12.16	7.9	29.0	175	17	155	40	32
23	Сагымгали	16.2	40	12.58	8.0	28.2	180	19	140	37	34
24	Мураткызы	16.2	40	12.52	8.2	29.6	164	18	122	30	37
3 курс											
1	Майлибаева	16.0	40	12.36	8.1	30.5	172	25	130	30	30
2	Айткенова	17.2	42	13.56	8.3	28.7	170	24	160	35	38
3	Ахметжанова	16.3	45	13.51	8.0	28.0	170	22	165	40	42
4	Ергалиева	16.2	44	13.52	8.4	28.1	185	18	170	36	36
5	Кадырова	16.0	46	12.44	8.2	29.8	165	21	178	34	40
6	Килыбаева	16.3	42	12.36	8.2	29.4	168	17	180	36	41
7	Муртазина	16.5	40	13.56	8.0	28.4	174	20	173	32	40
8	Исеева	16.1	46	13.53	7.7	27.9	160	21	180	38	44
9	Майлиева	16.5	44	13.24	8.7	27.5	190	22	180	40	42
10	Маханова	16.7	42	13.53	8.2	28.3	170	19	174	34	36
11	Муратова	15.9	40	13.51	7.8	28.0	174	20	172	36	38
12	Нурмуханова	16.1	46	13.27	7.7	28.8	165	18	180	40	38
13	Есембекова	16.5	50	11.48	7.4	28.0	186	23	180	42	40
14	Жунусова	15.2	52	13.37	7.6	28.1	186	25	176	44	40
15	Абуталипова	16.0	42	13.40	8.2	31.0	165	19	168	36	30
16	Онгарбаева	17.4	36	11.50	8.1	30.0	170	19	156	30	28
17	Сейдахметова	16.5	38	13.04	8.0	29.9	165	18	160	30	30
18	Махамбетова	17.4	36	13.57	8.2	28.6	160	17	158	30	28
19	Дуйсенбегали	16.4	38	13.56	8.0	28.2	175	19	164	32	30
20	Темиралиева	17.6	43	13.26	8.2	28.2	164	16	176	36	30
21	Абдрахман	16.3	44	11.38	7.8	28.4	186	23	170	39	32
22	Бровкина	17.5	34	12.51	9.2	31.6	162	16	148	26	24
23	Калыкова	16.7	40	12.27	8.8	30.8	168	18	160	31	32
24	Кушербаева	17.5	42	12.41	9.2	31.1	170	19	158	36	32
25	Майлибаева	16.0	40	11.33	8.1	30.5	172	25	130	30	30
26	Мамитова	14.9	48	11.50	7.9	28.3	184	24	178	40	38