

УДК 796(075.8)  
ББК 75я73-1  
Ф50

А в т о р ы:

*И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, И.А. Мацур,  
И.В. Сидоренко, Н.А. Алексеев, Н.Н. Маликов*

Р е ц е н з е н т ы:

доктор педагогических наук, профессор *Г.В. Барчукова*  
(Российский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма)

Главный редактор издательства *Н.Д. Эриашвили*,  
кандидат юридических наук, доктор экономических наук, профессор,  
лауреат премии Правительства РФ в области науки и техники

**Физическая** культура и физическая подготовка: учебник  
**Ф50** для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных  
учреждений высшего профессионального образования МВД  
России / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.];  
под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М.: ЮНИТИ-ДАНА,  
2015. — 431 с.

**И. Барчуков, Игорь Сергеевич.**

**П. Кикоть, Владимир Яковлевич, ред.**

ISBN 978-5-238-01157-8

Агентство СІР РГБ

Учебник соответствует программе обучения курсантов и слушателей МВД  
Российской Федерации по дисциплине «физическая культура» Государственного  
профессионального образовательного стандарта.

Рассматриваются научно-теоретические и педагогические основы физиче-  
ской подготовки в профессиональном обучении курсантов и слушателей, рас-  
крываются практические проблемы обучения курсантов и слушателей в вузе.  
Особое внимание уделяется связи теории с практикой, подчеркивается роль  
личности преподавателя в учебно-воспитательном процессе.

ББК 75я73-1

ISBN 978-5-238-01157-8 © ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮНИТИ-ДАНА, 2003, 2007

Воспроизведение всей книги или какой-либо ее  
части любыми средствами или в какой-либо  
форме, в том числе в Интернет-сети, запрещается  
без письменного разрешения издательства.

© Оформление «ЮНИТИ-ДАНА», 2007

# Оглавление

---

<b>Предисловие</b>	<b>3</b>
<b>Раздел I. Научно-теоретические основы физического обучения и воспитания курсантов и слушателей</b>	<b>5</b>
Глава 1. Профессиональная подготовка в системе обучения и воспитания сотрудников органов внутренних дел	6
Глава 2. Физическая культура и физическая подготовка в служебно-боевом и профессиональном обучении курсантов и слушателей	20
Глава 3. Организационно-методические особенности физкультурного образования в вузах МВД России	41
Глава 4. Физическая подготовка в воспитании служебно-боевых и нравственных качеств	57
Глава 5. Психолого-педагогическое взаимодействие преподавателей и обучаемых	70
Глава 6. Международное физкультурно-спортивное сотрудничество правоохранительных органов	90
Глава 7. Научно-исследовательская деятельность в сфере физической культуры и спорта	101
Глава 8. Медицинские основы физической культуры и спорта	117
Глава 9. Финансовое и материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта	148
<b>Раздел II. Методико-практические основы физической подготовки слушателей и курсантов</b>	<b>163</b>
Глава 10. Основы практического обучения физической подготовке курсантов и слушателей	164
Глава 11. Учебные занятия по прикладной гимнастике и атлетической подготовке	186
Глава 12. Учебные занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению	206
Глава 13. Учебные занятия по преодолению препятствий	224
Глава 14. Учебные занятия по боевым приемам борьбы	250
Глава 15. Учебные занятия по лыжной подготовке	280
	429

Глава 16. Учебные занятия по прикладному плаванию и переправам вплавь	301
Глава 17. Учебные занятия по спортивным и подвижным играм	331
Глава 18. Учебные занятия по стрелковой подготовке	340
Глава 19. Физическая подготовка курсантов и слушателей в особых условиях	355
Глава 20. Особенности организации физической подготовки с курсантами-женщинами	370
Глава 21. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей	388
Глава 22. Проверка и оценка физической готовности курсантов и слушателей	395
Глава 23. Организация и проведение спортивных мероприятий в вузе	408
<b>Библиографический список</b>	<b>428</b>