

*В. А. Серебрянников*  
*V. A. Serebryannikov*

## ОСОБЕННОСТИ ЧАСТНОЙ МЕТОДИКИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

### FEATURES OF A PRIVATE METHOD OF THE PROCESS PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MIA OF RUSSIA

*Аннотация.* Статья посвящена вопросу решения проблемы, связанной с противоречиями между временем, выделенным нормативными документами по организации физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России и требованиями к их физической подготовленности.

*Summary.* The article is devoted to the issue of solving the problem associated with the contradictions between the time allocated by regulatory documents for the organization of physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia and the requirements for their physical fitness.

*Ключевые слова:* курсанты и слушатели, физическая подготовка, физическая подготовленность, частная методика, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, этапы подготовки.

*Keywords:* cadets and listeners, physical training, physical fitness, private methodology, development of physical qualities, formation of motor skills and abilities, stages of training.

Перед курсантами и слушателями образовательных организаций Министерства внутренних дел (далее — МВД) России стоят важные и ответственные задачи по приобретению профессионально важных компетенций, к числу которых относится и задача, связанная с приобретением ими необходимой физической подготовленности, столь необходимой в будущей служебной деятельности. Важность успешного решения данной задачи подчеркивает тот факт, что учебная дисциплина «Физическая подготовка» рассчитана на весь период обучения, начиная со вступительного экзамена, с дифференцированным зачетом в конце каждого семестра и экзаменом на заключительном этапе обучения.

Вместе с тем необходимо отметить, что лимит времени, выделенный на учебную дисциплину «Физическая подготовка», создает определенные противоречия с реально существующими педагогическими возможностями организации этого процесса. В первую очередь это касается распределения бюджета времени практических занятий между двумя составляющими физической подготовленности курсантов, которые определяются [1]:

– уровнем развития физических качеств, развиваемых за счет средств таких разделов, определенных нормативными документами по организации

физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (далее — ОВД), как «Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка», «Легкая атлетика и ускоренное передвижение», «Преодоление препятствий», «Лыжная подготовка» и «Плавание»;

– уровнем владения боевыми приемами борьбы, развиваемых средствами раздела физической подготовки сотрудников ОВД — «Боевые приемы борьбы».

Ретроспективный анализ нормативных документов по организации физической подготовки сотрудников ОВД и опыт преподавательской деятельности показывает, что в каких бы пропорциях не перераспределялось время, выделяемое на освоение средств данных разделов, его все равно не будет хватать для устранения данного противоречия и достижения оптимального уровня физической подготовленности курсантов и слушателей.

В этой связи нами была разработана частная методика физической подготовки курсантов и слушателей, в основе которой лежит приоритетное освоение средств раздела «Боевые приемы борьбы». Такой подход к процессу проведения практических занятий позволяет постепенно и поэтапно, по принципу «от простого к сложному», формировать специальные двигательные умения и навыки, которые позволяют в начале эффективно осваивать не наиболее простые боевые приемы борьбы, а затем и сложные комплексы действий самозащиты, атаки и контратаки.

При этом развитие и поддержание на должном уровне физических качеств курсантов и слушателей предлагается осуществлять на практических занятиях сопряженно с процессом формирования специальных двигательных умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы, а также за счет использования других форм физической подготовки (утренняя физическая зарядка, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями и др.). Кроме того, всю эту работу по развитию и совершенствованию физических качеств курсантов и слушателей в процессе всего периода обучения планируется осуществлять в комплексе с определенными педагогическими приемами, направленными на воспитание у курсантов чувства осознанной необходимости к своему физическому самосовершенствованию [2].

Такой подход к процессу развития физических качеств вполне реален, так как до поступления в образовательную организацию МВД России курсанты уже имеют определенную физкультурную грамотность. Так, например, 95,7 % абитуриентов, поступивших на первый курс в 2022 году, по итогам обучения в средней школе имели отличную оценку по физической культуре, 65,2 % готовились и сдавали нормативы комплекса ГТО. При этом 34,8 % успешно сдали нормативы данного комплекса. Значительное количество первокурсников курсантов (85,6 %) до поступления в институт активно занимались избранным

видом спорта, а некоторые из них (29,9 %) не просто занимались спортом, но и активно участвовали в соревнованиях, выполняя спортивные разряды. Все они готовились в основном самостоятельно к вступительным экзаменам и успешно их сдали.

Основу же формирования и совершенствования специальных двигательных умений и навыков, позволяющих курсантам и слушателям эффективно и законно применять физическую силу и боевые приемы борьбы в ситуациях осуществления мер физического принуждения к выполнению своих законных требований и обеспечения личной безопасности, составляют четыре этапа подготовки:

- этап начального формирования специальных базовых двигательных умений и навыков;
- этап углубленной подготовки, перехода к стадии совершенствования специальных двигательных умений и навыков;
- этап формирования и совершенствования индивидуальных специальных двигательных умений и навыков (вычленение из всего многообразия технико-тактических действий «коронных» приемов, комбинаций, их совершенствование);
- этап совершенствования и упрочнения специальных индивидуальных двигательных навыков для оптимального применения в различных ситуациях и условиях.

При этом экспериментально было доказано, что по временному объему обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России первый этап подготовки соответствует 1-му и 2-му семестрам обучения; второй этап подготовки — 3-му и 4-му семестрам обучения; третий этап подготовки — 5-му, 6-му и 7-му семестрам; четвертый этап — 8-му и 10-му семестрам обучения [3].

Затем полученные знания, умения и навыки должны совершенствоваться и поддерживаться выпускниками образовательных организаций МВД России в процессе всей служебной деятельности с учетом неизбежных изменений условий этой деятельности (по возрасту, сроку службы, карьерному росту и т. д.).

Таким образом, процесс совершенствования двигательных умений и навыков в выполнении боевых приемов борьбы является не только поэтапным, но и многолетним. В принципе он длится на протяжении всего срока служебной деятельности сотрудника ОВД.

Естественно, временные рамки предложенных этапов подготовки весьма условны, зависят от многих факторов и при необходимости могут корректироваться. Но в любом случае деление процесса физической подготовки на этапы предусматривает последовательное освоение материала, заложенного

в тематический план обучения, что позволяет концентрировать все внимание на решении приоритетных задач, стоящих перед каждым этапом подготовки (обучения). При этом необходимо отметить, что сама разработка тематических планов проведения занятий по формированию специальных двигательных умений и навыков, а также планов-графиков последовательности их освоения есть процесс творческий и может варьироваться в зависимости от различных объективных и субъективных факторов. В полной мере это относится и к подготовке поурочных рабочих планов освоения той или иной темы на практических занятиях или при подготовке плана-конспекта проведения конкретного практического занятия.

Средства и методы, необходимые для реализации цели и задач каждого этапа физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, могут быть различными. Они зависят от материально-технической оснащенности мест занятий, контингента занимающихся и их предварительной подготовленности, а также от квалификации преподавателя по физической подготовке и т. д.

Таким образом, данная методика планирования физической подготовки курсантов и слушателей:

- позволяет гармонично и последовательно формировать и осваивать до необходимого уровня профессионально важные двигательные навыки на протяжении всего периода обучения и последующей служебной деятельности;
- способствует поддержанию курсантов и слушателей интереса к практическим занятиям по физической подготовке за счет постоянного повышения сложности технико-тактических действий и требований к оценке технико-тактического мастерства;
- способствует процессу воспитания у курсантов и слушателей чувства ответственности за уровень развития своих физических качеств, а также способности самосовершенствоваться и поддерживать эти качества на необходимом уровне.

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ М-ва внутр. дел России от 1 июля 2017 г. № 450 : в ред. от 27.07.2020 г. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

2. Лигута В. Ф., Серебрянников В. А., Крысин М. В. Дневник здоровья и физической подготовленности курсанта (слушателя) ДВЮИ МВД России : практ. пособие. 5-е изд., перераб. и доп. Хабаровск : Дальневост. юрид. ин-т МВД России, 2021. 50 с. [Вернуться к статье](#)

3. Серебрянников В. А. Оптимизация учебного процесса по профессионально-прикладной физической подготовке курсантов образовательных учреждений МВД

---

России : монография. Хабаровск : Дальневост. юрид. ин-т МВД России, 2007. 91 с.  
[Вернуться к статье](#)