

УДК 796:378

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ**

**В. А. Глубокий**

*федеральное казенное образовательное учреждение  
высшего образования «Сибирский юридический институт  
Министерства внутренних дел Российской Федерации»,  
доцент кафедры физической подготовки,  
кандидат педагогических наук, доцент  
e-mail: Glubokiy@mail.ru*

Физическая подготовка в Сибирском юридическом институте МВД России организуется и проводится на основании учебного плана и по рабочим учебным программам дисциплины «Физическая подготовка». Кроме этих документов, профессорско-преподавательский состав руководствуется нормативно-правовыми актами, регламентирующими физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации [1; 2]. К ним относятся: Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации; приказ МВД России от 31 марта 2015 г. «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

В образовательных организациях системы МВД России курсанты (слушатели) обучаются по программам подготовки специалистов высшего образования, слушатели — по программам профессионального обучения. У всех этих категорий обучающихся, а также у профессорско-преподавательского состава организуются и проводятся учебные занятия по формированию и совершенствованию прикладных двигательных навыков, развитию и поддержанию профессионально важных психофизических качеств.

Физическая подготовка в органах и организациях МВД России реализуется в урочных и неурочных формах.

К урочным формам занятий по физической подготовке относятся:

- учебные занятия, на которых разучивается учебный материал;
- учебно-тренировочные занятия, на которых одновременно с разучиванием учебного материала решаются задачи по развитию физических качеств;

- тренировочные занятия, на которых развиваются физические качества (сила, быстрота, выносливость);

- контрольные занятия, предназначенные для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков [3, с. 255–256].

К неурочным формам занятий по физической подготовке могут быть отнесены:

- занятия-тренажи перед заступлением на службу нарядов патрульно-постовой службы, дорожно-патрульной службы, вневедомственной охраны, а также сотрудников, входящих в группы немедленного реагирования, на которых закрепляются навыки выполнения боевых приемов борьбы и быстрой подготовки к стрельбе;

- индивидуальные или групповые дополнительные занятия для сотрудников, не выполнивших контрольные упражнения по физической подготовке или слабо владеющих боевыми приемами борьбы;

- физические упражнения в режиме дня (утренняя физическая зарядка, физкультурные паузы продолжительностью 5–10 минут);

- самостоятельные занятия физическими упражнениями, а также спортом, туризмом в различных секциях или кружках;

- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Основной формой проведения занятий по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России являются практические занятия. Одним из инновационных подходов в проведении физической подготовки является построение учебных занятий по типу комплексных. Так, преподавательский состав кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России широко используют комплексные занятия. Это связано с тем, что при насыщенной программе обучения и небольшом числе занятий в неделю комплексные занятия позволяют решать большее количество задач, чем при проведении однонаправленных занятий.

Опираясь на работу В. Н. Кузнецова, А. Н. Волкова [3, с. 262–264], при построении комплексных занятий по физической подготовке мы исходим из следующих положений:

1. Если главная задача основной части комплексного занятия заключается в разучивании координационно сложного двигательного действия либо комбинации действий, то, как правило, именно с ее решения и необходимо начинать. Очевидно, что решение этой задачи требует от обучающихся максимальной концентрации внимания и напряжения всех психомоторных функций. Но как раз здесь — в первой фазе основной части занятия, после соответствующей разминки — оперативная работоспособность обучающихся с наибольшей веро-

ятностью может находиться на уровне, оптимальном для решения таких задач. Несмотря на возникающее после этого психомоторное утомление, остальное время основной части такого занятия может быть эффективно использовано для решения тех или иных задач по закреплению и совершенствованию сформированных ранее двигательных навыков, развитию физических качеств или поддержанию достигнутого уровня тренированности. Последнее положение выступает как общий принцип логики соотношения последовательности упражнений совершенствования техники и упражнений, направленных на развитие физических качеств.

2. Если на занятии предусматриваются упражнения, направленные на развитие скоростных, силовых способностей и выносливости, то в основной части занятия целесообразно придерживаться, как правило, такой последовательности в выполнении тренировочных упражнений, при которой скоростные (скоростно-силовые) и силовые упражнения предшествуют упражнениям, требующим проявления преимущественно выносливости. Соблюдение этого правила позволяет избегать отрицательного влияния ближнего эффекта упражнений, отличающихся повышенными требованиями к выносливости, на уровень предельных проявлений скоростных и силовых возможностей. При этом такая последовательность упражнений тренировочный эффект упражнений на выносливость усиливает, поскольку их тренирующий эффект может нарастать по мере утомления. Выполнение скоростных и силовых упражнений целесообразно планировать в смежных разделах основной части занятия таким образом, чтобы преимущественно скоростные предшествовали силовым.

3. Если на занятии будут представлены упражнения относительно избирательного воздействия, требующие преимущественного проявления координационных или скоростных, или силовых способностей, и упражнения, объединенные в целостный комплекс для комбинированного воздействия на развитие общей работоспособности (например, в форме «круговой тренировки»), то во многих случаях предпочтительно, чтобы первые предшествовали вторым.

4. Если на занятии разучиваются или совершенствуются несколько технически сложных действий (приемов), сначала выполняются отдельные подводящие или специально-подготовительные упражнения, которые, непосредственно предшествуя очередному основному упражнению, выступают по отношению к нему фактором специальной разминки. Затем непрерывно (или в несколько подходов, серий) выполняется основное упражнение. После него — активный, пассивный либо комбинированный отдых. При переходе к разучиванию (совершенствованию) другого основного действия (приема) такая последовательность упражнений повторяется. Включая в основную часть комплексного занятия упражнения, не являющиеся в нем основными, нужно учитывать,

насколько они пригодны в отношении к основным упражнениям в качестве подводящих или подготовительных.

При проведении комплексных занятий по физической подготовке рекомендуем применять фронтальный, круговой, поточный способы организации деятельности занимающихся.

Фронтальный способ характеризуется выполнением всем составом учебной группы одного и того же задания независимо от форм построения обучающихся. При фронтальном способе организации занимающихся рекомендуется использовать построения в форме шеренги, прямоугольника (при выполнении упражнений на месте), колонны по одному (при выполнении упражнений в движении), в форме круга (при парных и игровых упражнениях). При таких построениях физически слабо подготовленные в отдельную группу могут не выделяться, а располагаться между хорошо подготовленными, что способствует максимальному приложению волевых усилий для качественного и полного по объему, интенсивности и количеству раз выполнения упражнений.

Поточный способ характеризуется выполнением последовательно одного задания (упражнения) каждым обучающимся, применяется при построении в колоннах. Например, поочередное преодоление обучающимися элементов полосы препятствий.

Круговой способ предусматривает последовательное выполнение обучающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах (станциях), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки.

По нашему мнению, на старших курсах обучения в образовательной организации МВД России занятия, задачей которых является совершенствование двигательных действий (служебно-прикладных двигательных умений и навыков), нужно обязательно выстраивать по типу комплексных, включая в них упражнения из различных разделов и тем по учебной дисциплине «Физическая подготовка». Это позволяет, не увеличивая учебную нагрузку, совершенствовать боевые приемы борьбы и развивать психофизические качества.

Считаем, что комплексные занятия целесообразнее всего использовать на 3–5 курсах обучения, после того как у курсантов и слушателей сформированы служебно-прикладные двигательные умения и навыки (боевые приемы борьбы, навыки преодоления препятствий) [4, с. 33]. Комплексные занятия можно также проводить, если изначально у сотрудников органов внутренних дел достаточно высокий уровень физической подготовленности.

Из имеющихся литературных источников [5; 6] мы выяснили, что комплексное занятие является основной формой, которая позволяет интенсифици-

ровать физическую подготовку. Комплексные занятия проводятся с целью общей и специальной физической тренировки личного состава ОВД.

Практический опыт показал, что комплексная форма проведения занятий обеспечивает наиболее разностороннее развитие физических качеств, способствует совершенствованию двигательных навыков, а также в наибольшей мере способствует функциональной адаптации организма к различным по характеру и величине нагрузкам. Данную форму построения практического занятия по физической подготовке следует использовать на этапах углубленного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка, при этом целесообразно использовать метод сопряженного воздействия, что позволяет одновременно совершенствовать разучиваемое действие и улучшать его качественную основу за счет повышения уровня развития физических качеств.

### **Список основных источников**

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России, 1 июля 2017 г., № 450. [Вернуться к статье](#)
2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России, 31 марта 2015 г., № 385. [Вернуться к статье](#)
3. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С. В. Кузнецов [и др.]. – М. : ДГСК МВД России, 2016. – 328 с. [Вернуться к статье](#)
4. Глубокий, В. А. Факультативное обучение в вузах МВД России внештатных инструкторов физической подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. А. Глубокий. – Омск, 2006. – 164 л. [Вернуться к статье](#)
5. Глубокий, В. А. Комплексование средств физической и огневой подготовки в формировании боевой готовности курсантов и слушателей вузов МВД России / В. А. Глубокий // Актуальные проблемы борьбы с преступностью в Сибирском регионе : материалы XIII междунар. научно-практ. конф., Красноярск, 18–19 февр. 2010 г. / СибЮИ МВД России. – Красноярск, 2010 г. – Ч. 3. – С. 172–175. [Вернуться к статье](#)
6. Глубокий, В. А. Методика тренировки сотрудников органов внутренних дел к выполнению нормативов по общей физической подготовке : метод. рекоменд. / В. А. Глубокий, Е. В. Панов, В. М. Дворкин. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2017. – 30 с. [Вернуться к статье](#)