

*М. В. Глубокая*

*M. V. Glubokaya*

*Сибирский юридический институт МВД России,  
преподаватель кафедры физической подготовки*

**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПО МОДУЛЮ  
ДИСЦИПЛИН «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»  
В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ, СВЯЗАННОЙ С COVID-19**

**DISTANCE LEARNING IN THE MODULE  
OF DISCIPLINES «PHYSICAL TRAINING» IN CONDITIONS  
OF SELF-ISOLATION RELATED TO COVID-19**

*Аннотация.* В статье изложен порядок организации дистанционного обучения по модулю дисциплин «Физическая подготовка». Образовательный процесс осуществляется в условиях самоизоляции, связанной с COVID-19. Установлено, что дистанционное обучение позволяет частично решать задачи обучения служебно-прикладным двигательным действиям, успешно решать задачи общей физической подготовки курсантов (слушателей) образовательной организации МВД России.

*Summary.* The article sets out the procedure for organizing distance learning according to the module of disciplines «Physical training». The educational process is carried out under conditions of self-isolation associated with COVID-19. It has been established that distance learning allows partially solving the problems of training in service-applied motor actions, successfully solving the problems of general physical training of cadets (students) of the educational organization of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

*Ключевые слова:* физическая подготовка, дистанционное обучение, самоизоляция, курсанты (слушатели), физические качества, двигательные навыки.

*Keywords:* physical training, distance learning, self-isolation, cadets (students), physical qualities, motor skills.

В условиях самоизоляции, связанной с COVID-19, в образовательных организациях МВД России продолжает осуществляться образовательный процесс. Так, согласно утвержденному расписанию, в Сибирском юридическом институте МВД России (г. Красноярск) по модулю дисциплин «Физическая подготовка» проводятся теоретические и практические занятия. В условиях самоизоляции обучение осуществляется дистанционно. Средствами взаимодействия с обучающимися являются электронная информационная образовательная среда (ЭИОС) и программа «АвторВУЗ». Непосредственное общение с курсантами в таких условиях отсутствует, затруднена передача информации и контроль выполнения заданий. В связи с этим является актуальным решение задач: развития и поддержания на необходимом уровне физических (двигательных) качеств; формирования (совершенствование) двигательных служебно-прикладных двигательных навыков; поддержания и укрепления здоровья, повышения сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней среды. В условиях самоизоляции к неблагоприятным факторам относятся недо-

статочная двигательная активность, нахождение длительное время в замкнутом пространстве.

Проблема, которую следовало решить, заключалась в том, что необходимо было организовать процесс обучения, позволяющий поддерживать необходимый уровень физической подготовленности у курсантов (слушателей) образовательной организации МВД России. Методика обучения должна быть применима в условиях, когда отсутствует непосредственный контакт преподавателя и обучающегося, акцент смещается к самостоятельной работе, текущий контроль физической подготовленности также должен осуществляться. Разработка комплексов физических упражнений, контроль выполнения заданий, оценка двигательной подготовленности курсантов (слушателей) позволяют частично решить проблему формирования физической готовности будущих выпускников образовательной организации МВД России к выполнению оперативно-служебных задач сотрудника органов внутренних дел.

В 2020 году кафедра физической подготовки Сибирского юридического института МВД России в условиях самоизоляции, связанной с пандемией COVID-19, решала задачи по достижению физической готовности курсантов (слушателей) к несению службы в органах внутренних дел Российской Федерации. Для организации дистанционного обучения по модулю дисциплин «Физическая подготовка» преподаватели использовали следующие методы:

1. Анализ нормативных актов, литературных источников, видеоматериалов позволил выбрать физические упражнения, доступные для выполнения во время самостоятельной работы обучающихся.

2. Педагогическое наблюдение помогло установить приемлемые способы выполнения физических упражнений в условиях самоизоляции.

3. Математико-статистические методы позволили обработать количественные данные, полученные при осуществлении дистанционного обучения по модулю дисциплин «Физическая подготовка».

Анализ литературных источников [1; 2; 3], нормативных актов [4; 4], видеоматериалов, посвященных тренировкам и физической подготовке, позволил установить, что наиболее приемлемыми физическими упражнениями для курсантов (слушателей) в условиях самоизоляции являются упражнения с отягощением весом собственного тела, входящие в содержание раздела «Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка» (Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации) [4]. В содержании данного раздела указаны упражнения, которые следует выполнять сотрудникам для развития силовых способностей. К ним относятся: варианты сгибаний и разгибаний рук в различных упорах (например, в упоре лежа или упоре на брусках); разные варианты подтягиваний в висе; приседания и выпрыгивания; упражнения для развития мышц живота. Кроме упражнений с собственным весом, которые являются силовой гимнастикой, рекомендованы упражнения со штангой, гантелями, гирями и на тренажерах.

Бытовые условия курсантов (слушателей) не позволяют им выполнять упражнения с гирями, гантелями или штангой. Только у единиц имеется перекладина. В связи с этим обучающиеся могут выполнять варианты сгибаний и

разгибаний рук в упоре лежа, приседаний, выпрыгиваний из приседа, упражнений для развития мышц живота. В тренировочные комплексы преподавателями включались разные варианты силовых комплексных упражнений (далее — SKU). Два варианта SKU представлены в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [4]. Один вариант предназначен для сотрудников мужского пола, второй — для сотрудников женского пола. В Сибирском юридическом институте МВД России курсанты (слушатели) выполняют оба варианта независимо от половой принадлежности. Отличия в том, что в варианте SKU для мужчин девушкам разрешается выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа стоя на коленях.

Во время смягчения режима самоизоляции (в г. Красноярске жителям было разрешено заниматься физической культурой на улице с соблюдением социальной дистанции и мер безопасности) курсантам мужского пола было рекомендовано выполнение комбинированного силового упражнения на перекладине. В любой последовательности должны выполняться: один подъем переворотом, один выход в упор силой (допускается выход силой на две), одно подтягивание, один подъем ног к перекладине. Это одна серия упражнения. Не спрыгивая с перекладины, непрерывно следует выполнить подряд несколько серий, во второй и последующих сериях сохраняется начатая очередность выполняемых упражнений. Крайние положения — вис, упор — фиксируются на 1–2 секунды. Соскок выполняется под перекладину. Оценка: «отлично» — 5 серий; «хорошо» — 4; «удовлетворительно» — 3 серий. При ослаблении режима самоизоляции и при разрешении занятий физкультурой на свежем воздухе в содержание физической подготовки курсантов (слушателей) также включался бег. Нагрузка подбиралась с учетом подготовленности среднестатистического курсанта (слушателя).

Силовые упражнения с отягощением собственным весом делаются круговым способом или повторно. Отмечено, что однообразные упражнения приводят к некоторой монотонности занятий, однако позволяют подготовиться к выполнению контрольных упражнений по общей физической подготовке сотрудников органов внутренних дел.

Практический опыт показал, что самая простая методика подготовки, состоящая из простых упражнений, но выполняемая относительно длительное время, всегда дает положительные результаты. Многоповторные упражнения с отягощением весом собственным телом развивают силовую выносливость, популярны при подготовке спортсменов в различных видах единоборств, в частности в боксе или в спортивном рукопашном бое. Кроме того, серии из десяти повторений силовых упражнений, выполняемых в высоком темпе и в нескольких подходах, развивают скоростно-силовые качества человека.

Установлено, что в режиме самоизоляции возможно поддерживать двигательные кондиции на достаточно высоком уровне и при необходимости выполнять на оценку контрольные упражнения общей физической подготовки, представленные в Порядке подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [4].

Проблема возникает при дистанционном обучении двигательным действиям (боевым приемам борьбы). Если на третьем и старших курсах обучения у большинства курсантов навыки демонстрации техники боевых приемов борьбы уже сформированы, то при обучении первокурсников и обучающихся второй год возникают трудности с формированием техники.

На старших курсах курсанты (слушатели) способны выполнять специально-подготовительные упражнения, отрабатывать по воздуху («бой с тенью») удары руками и ногами, имитировать защитные действия. У курсантов первого и второго годов обучения в большинстве своем понятие о технике боевых приемов борьбы еще не достаточно сформировано.

Дистанционно обучать боевым приемам борьбы, действиям, связанным с личным досмотром, сковыванию наручниками, защите от ударов сложно.

Считаем, что на этапе формирования представления о двигательном действии обязательно должно осуществляться тесное взаимодействие обучающегося и преподавателя. Преподаватель физической подготовки при осуществлении дистанционного обучения не может в полной мере отследить ошибки при выполнении упражнений. Следовательно, у курсантов может сформироваться неправильный двигательный навык. Кроме того, обучение боевым приемам борьбы предполагает отработку двигательных действий в парах, отработку действий в составе группы или наряда, что в режиме самоизоляции практически невозможно.

Далее обозначим действия преподавателя кафедры физической подготовки, которые он выполняет при обучении курсантов в режиме самоизоляции. Преподаватель готовит задания по выполнению физических упражнений с использованием программы Microsoft Office Word. Затем это задание размещается в ЭИОС в соответствующем году набора и специальности высшего образования. В разделе «Асинхронное взаимодействие между участниками образовательного процесса» преподавателем создается беседа, в которой он указывает, где находится учебное задание и срок его выполнения. После этого курсанты во время занятия, проводимого по расписанию учебного процесса, направляют выполненное задание преподавателю и отчитываются в созданной преподавателем беседе о выполнении физических упражнений. Оценки выставляются в электронный журнал, находящийся в программе «АвторВУЗ».

Для оперативности между преподавателем и курсантами (слушателями) взаимодействие может осуществляться с использованием мессенджеров Viber, WhatsApp.

К сожалению, является фактом то, что не все обучающиеся должным образом выполняют установки преподавателя. Проверка заданий показала, что треть курсантов (слушателей) выполняют упражнения общей физической подготовки с ошибками и небрежно. Технику боевых приемов борьбы оценивать сложно потому, что демонстрация техники предполагает наличие ассистента, что не всегда возможно в режиме самоизоляции.

Физическая подготовка, осуществляемая дистанционно в режиме самоизоляции, может только частично решать задачи по формированию физической готовности курсантов (слушателей). Такая форма обучения позволяет успешно

решать задачи развития и поддержания на необходимом уровне физических качеств, укрепления здоровья.

Сложно осуществлять обучение прикладным двигательным действиям, технике боевых приемов борьбы. Трудности возникают на первом и втором курсах обучения. У курсантов первых-вторых курсов еще не сформировано понятие о технике боевых приемов борьбы. Дистанционно сложно обучать приемам болевого контроля, защите от ударов предметом, сковывания, связывания, наружного (личного) осмотра.

В режиме самоизоляции из техники боевых приемов борьбы курсантам (слушателям) к выполнению могут быть рекомендованы специально-подготовительные упражнения, удары руками и ногами, имитация защитных действий от ударов.

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1970. 264 с. [Вернуться к статье](#)

2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1988. 331 с. [Вернуться к статье](#)

3. Панов Е. В. Теория и методика использования элементов основных видов единоборств в профессиональной подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Красноярск, 2002. 147 с. [Вернуться к статье](#)

4. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ МВД России, 1 июля 2017 г., № 450. Доступ из справ.-правовой системы «Консультант-Плюс». [Вернуться к статье](#)

5. Об утверждении Порядка подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ МВД России, 5 мая 2018 г., № 275. Доступ из справ.-правовой системы «Консультант-Плюс». [Вернуться к статье](#)