

Федеральная служба Российской Федерации  
по контролю за оборотом наркотиков

СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

УДК 796.07

№ гос. регистрации 01201351063

Инв. № 02201363552

УТВЕРЖДАЮ

Начальник

СибЮИ ФСКН России

полковник полиции

И.А. Медведев

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2013 г.

ОТЧЕТ

О НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ

РАЗРАБОТКА СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК ОПЕРАТИВНО-БОЕВОЙ И  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ НАРКОКОНТРОЛЯ  
(заключительный)

Шифр работы, присвоенный организацией: 23

Заместитель начальника института  
по научной работе  
д.с.н., профессор

Д.Д. Невирко

Научный руководитель темы  
доцент кафедры  
оперативно-боевой и физической  
подготовки (кафедра №10)  
к. п. н.  
майор полиции

В.М. Дворкин

Красноярск 2013

## СПИСОК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Научный руководитель темы,

к. п. н.

майор полиции

\_\_\_\_\_

(подпись и дата)

В.М. Дворкин

(реферат, разд. 1,  
разд. 2, список  
использованных  
источников)

Исполнители темы

заместитель начальника кафедры

оперативно-боевой и физической подготовки (каф. № 10)

к. п. н.

подполковник полиции

\_\_\_\_\_

(подпись и дата)

В.А. Глубокий

(введение, заключение,  
разд. 1, разд. 2)

Доцент кафедры

оперативно-боевой и физической подготовки (каф. № 10)

к. п. н.

полковник полиции

\_\_\_\_\_

(подпись и дата)

О.А. Чудинова

(разд. 1, разд. 2)

Доцент кафедры

оперативно-боевой и физической подготовки (каф. № 10)

доцент

подполковник полиции

\_\_\_\_\_

(подпись и дата)

А.И. Кравчук

(разд. 1, разд. 2)

## РЕФЕРАТ

Отчет 63 с., 39 источников.

### ОПЕРАТИВНО-БОЕВАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, МЕТОД КОМПЛЕКСНОЙ ТРЕНИРОВКИ, РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ФОРМИРОВАНИЕ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Объектом исследования является содержание современных методик оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля.

Цель исследования: разработать научно-обоснованные методические рекомендации для проведения занятий по физической и огневой подготовке с использованием метода комплексной тренировки.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; наставлений и программ по оперативно-боевой и физической подготовке; педагогическое наблюдение.

Результаты исследования:

- научно обоснована необходимость разработки современных методик оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля;
- разработана методика проведения занятий по физической подготовке с использованием высокоинтенсивного, интервального тренинга;
- разработана методика по обучению и совершенствованию служебно-прикладных двигательных навыков;
- подготовлены методические рекомендации для проведения занятий по физической и огневой подготовке с использованием метода комплексной тренировки.

Область применения. Результаты научно-исследовательской работы предполагается использовать при организации занятий по оперативно-боевой и физической подготовке с сотрудниками подразделений специального назначения, оперативных подразделений территориальных органов ФСКН России.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1. НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК ОПЕРАТИВНО-БОЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ НАРКОКОНТРОЛЯ	7
1.1 Высокоинтенсивный, интервальный тренинг для развития физических качеств у сотрудников органов наркоконтроля	10
1.2 Обучение служебно-прикладным двигательным навыкам методом ком- плексирования (комплексная тренировка)	16
1.3 Комплексная (огневая и физическая) подготовка сотрудников органов наркоконтроля	30
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ НАРКОКОНТРОЛЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ	36
2.1 Методика проведения занятий по физической подготовке с использова- нием высокоинтенсивного, интервального тренинга	36
2.2 Методика проведения занятий по обучению и совершенствованию техни- ки приемов рукопашного боя	41
2.3 Рекомендации для проведения занятий по физической и огневой подго- товке с использованием метода комплексной тренировки	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	57
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	59

## ВВЕДЕНИЕ

Условия служебной деятельности предъявляют высокие требования к личностным качествам сотрудников органов наркоконтроля, обуславливают необходимость улучшения огневой и физической подготовленности сотрудников в короткие сроки. Разработка современных методик, позволяющих быстро и эффективно подготовить сотрудника правоохранительных органов к несению службы, является одним из способов решения проблемы. Разработанные методики должны учитывать особенности служебно-оперативной деятельности: высокую загруженность на службе; дефицит времени на занятия огневой, физической подготовкой, спортом; минимальное количество инвентаря и оборудования. В тоже время разработанные методики должны позволять в короткие сроки формировать прикладные навыки и улучшать двигательную подготовленность сотрудников.

Как наука, теория физического воспитания и спортивной тренировки отражает современные подходы к организации учебно-тренировочного процесса и позволяет найти пути решения проблемы. Так, в 90-х гг. прошлого столетия для Вооруженных Сил на основе научных исследований были разработаны рекомендации по интенсификации учебных занятий по физической подготовке.<sup>1</sup>

Необходимость подготовки в сокращенные сроки не потеряла актуальности и в настоящее время. Считаем, что эта необходимость может возникать при обучении резервов в военное время, при сокращении времени, отводимого на военнопрофессиональное обучение, при подготовке сотрудников правоохранительных органов к решению специальных задач и в ряде других случаев.

На основе, имеющихся научных и методических разработок<sup>2</sup> по интенсификации

---

<sup>1</sup> Нестеров, А.А. Рекомендации по интенсификации учебных занятий по физической подготовке военнослужащих срочной службы: учебно-методическое пособие / А.А. Нестеров. – М.: Воениздат, 1992. – 56 с.

<sup>2</sup> Глубокий, В.А. Высокоинтенсивный многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России / В.А. Глубокий // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России – 2012. – № 1 (10). – С. 129-133; Высокоинтенсивный, многофункциональный тренинг

учебного и учебно-тренировочного процесса была создана методика, позволяющая в короткие сроки качественно улучшить огневую и физическую подготовленность занимающихся.

Научное исследование выполнено по заявке УФСКН России по Омской области от 03.08.2012 г. № 1/4691.

---

в физической подготовке сотрудников ФСКН России: методические рекомендации / В.А.Глубокий, Е.В. Панов, А.И. Кравчук, Ф.М. Тельнов. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. – 29 с.

# 1. НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК ОПЕРАТИВНО-БОЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ НАРКОКОНТРОЛЯ

Проведение учебных занятий по оперативно-боевой и физической подготовке на факультете переподготовки и повышения квалификации СибЮИ ФСКН России показало, что не все сотрудники в должной мере владеют служебно-прикладными навыками (приемами рукопашного боя, навыками стрельбы), обладают должным уровнем развития двигательных качеств: силы, быстроты и выносливости.

В результате опроса, проведенного среди сотрудников оперативных подразделений ФСКН России, мы выяснили, что 97% опрошенных ссылаются на дефицит времени, отводимого на занятия физической подготовкой и спортом, 84% считают, что у них недостаточно времени на овладение приемами стрельбы. В тоже время, по окончании обучения на факультете переподготовки и повышения квалификации СибЮИ ФСКН России у сотрудников оперативных подразделений наблюдается улучшение физической подготовленности в среднем на 5-7%.

На контрольно-практических занятиях по огневой подготовке вышеуказанные сотрудники выполняют упражнения стрельб из стрелкового оружия, утвержденных приказом ФСКН России от 27 декабря 2006 г. № 437/ДСП<sup>1</sup> в среднем на 3,7 балла, что лучше среднего показателя в начале обучения на 0,4.

Исходя из выше изложенного, можно предположить, что в связи с высокой служебной загруженностью не все сотрудники ФСКН России имеют возможность регулярно заниматься физической подготовкой, что, в конечном итоге, сказывается на уровне развития физических качеств, формировании служебно-прикладных двигательных навыков у этих сотрудников. В этой ситуации необходимо грамотное разрешение

---

<sup>1</sup> Об утверждении Инструкции по организации и проведению стрельб в органах по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ : приказ ФСКН России от 27.12.2006 г. № 437/ДСП.

противоречия между объективным отсутствием больших физических нагрузок в повседневной служебной деятельности сотрудников ФСКН России и требованиями к достаточной физической подготовленности, продиктованной нормативным актом, регламентирующим оперативно-боевую и физическую подготовку.<sup>1</sup> Наличие такого противоречия приводит к недооценке значимости физической подготовки для повышения профессиональной готовности. Считаем, что достаточный уровень физической подготовленности позволяет ослабить действие утомления или устранить его, легче переносить неблагоприятные условия внешней и внутренней среды, сохранить высокий уровень работоспособности и, следовательно, успешно выполнить служебную задачу.

Так, как физическая подготовка сотрудников ФСКН России всегда лимитирована временем, то одним из главных направлений решения задач оптимизации физической подготовки является совершенствование методических основ интенсификации процесса физической подготовки вообще и учебных занятий в частности.

Практические занятия по изучению упражнений учебных дисциплин физической и огневой подготовки, как правило, проходят по отдельности и концентрированно в течение определенного времени. Данное обстоятельство не позволяет обучить сотрудников правоохранительных структур эффективно использовать оружие после физической нагрузки или после ведения поединка с правонарушителем для его задержания. Сотрудников необходимо обучать комплексному (одновременному) использованию физической силы и табельного оружия. Кроме того, комплексные занятия (огневая и физическая подготовка) позволяют одновременно совершенствовать двигательные навыки, навыки стрельбы, развивать физические качества. Содержание учебного материала должно предусматривать обучение сотрудников одновременному использованию физической силы и табельного оружия при решении служебно-оперативных задач. Ком-

---

<sup>1</sup> Программа оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ: приказ ФСКН России от 28.12. 2006 года № 439/ДСП.

плексные занятия позволяют моделировать ситуации, возникающие в процессе решения задач, связанных с применением физической силы и огнестрельного оружия.<sup>1</sup>

В результате длительных научных исследований в 90-е годы прошлого века А.А. Нестеровым были разработаны рекомендации по интенсификации учебных занятий по боевой подготовке военнослужащих срочной службы.<sup>2</sup> В своей работе профессор А.А. Нестеров предложил: комплексировать различные средства (упражнения) для развития физических качеств; повышать моторную плотность занятий при уменьшении количества затрачиваемого времени; применять групповой и поточный методы организации занятий. Кроме того, автор отобрал наиболее эффективные, на его взгляд, упражнения. Также, им были представлены структуры учебно-тренировочных занятий, в которых показан порядок и последовательность выполнения учебных заданий.

Способы повышения эффективности занятий физической подготовкой и служебно-прикладными видами спорта рассматривались в ранее изданных методических работах,<sup>3</sup> в них изложены методики, учитывающие условия служебной и учебной деятельности занимающихся.

Изучив имеющуюся литературу, мы пришли к выводу о том, что большинство исследователей при разработке современных методик оперативно-боевой и физической подготовки сознательно или интуитивно, прямо или косвенно, более полно или частично применяют различные способы повышения интенсивности учебно-тренировочного процесса. Это выражается в повышении объема нагрузки в короткий промежуток времени, сокращения пауз для отдыха, применения более рациональных

---

<sup>1</sup> 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 с.

<sup>2</sup> Нестеров, А.А. Рекомендации по интенсификации учебных занятий по физической подготовке военнослужащих срочной службы: учебно-методическое пособие / А.А. Нестеров. – М.: Воениздат, 1992. – 56 с.

<sup>3</sup> Глубокий, В.А. Самостоятельная силовая подготовка курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: учебно-методическое пособие / В.А. Глубокий. – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2007. – 56 с; Глубокий, В.А. Общая физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел 3, 4, 5 возрастных групп: методические рекомендации / В.А. Глубокий. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2010. – 32 с.

методов и методических приемов обучения прикладным навыкам.

Считаем, что при разработке содержания учебных занятий по оперативно-боевой и физической подготовке должен использоваться метод комплексирования (комплексная тренировка). Метод комплексирования позволяет изучить приемы и действия из различных разделов программы обучения, формировать служебно-прикладные двигательные навыки с одновременным развитием физических качеств, что, на наш взгляд, максимально приближает процесс обучения к реалиям оперативно-служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

### 1.1 Высокоинтенсивный, интервальный тренинг для развития физических качеств у сотрудников органов наркоконтроля

Вне зависимости от спортивной или трудовой специализации наиболее важные группы мышц, определяющие нормальную жизнедеятельность человека, должны иметь хорошее развитие. Такими мышечными группами, требующие особого внимания и специального (физического) воздействия являются: разгибатели позвоночного столба, сгибатели ног, разгибатели рук, большая грудная мышца. Обязательной предпосылкой к развитию перечисленных групп мышц является предварительное укрепление мышц живота и поясничной области.<sup>1</sup>

Следовательно, в содержание высокоинтенсивного, интервального тренинга должны быть включены упражнения, воздействующие на вышеуказанные мышечные группы. Кроме того, упражнения должны быть многосуставными, тотального характера, т.е. данные физические упражнения задействуют от 70 до 95% мышц человека, функциональными (развивают физические качества, кардио-респираторную систему, совершенствуют общеприкладные двигательные навыки).

Г. Глассман дал определение термину «функциональные движения». Функцио-

---

<sup>1</sup> Зацюрский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с., ил.

нальными движениями называются движения, которые копируют шаблоны моторного поведения, необходимые в повседневной жизни. Г. Глассман привел пример двух функциональных движений, приседания – это стандартный подъем из положения сидя, становая тяга – подъем любого объекта с пола. Он считает, что все изолированные движения, выполняемые на тренажерах (сгибание и разгибание рук, ног на тренажере и пр.), не имеют аналогов в природе, поэтому эти движения не функциональны.<sup>1</sup> Все естественные движения человека предполагают участие нескольких суставов для любой физической деятельности. Все многосуставные упражнения являются функциональными.

Существуют два аспекта важности функциональных движений. Во-первых, они оптимальны с точки зрения механики и потому безопасны, во-вторых, эти движения положительно влияют на деятельность желез внутренней секреции. Доказано, что выполнение упражнений тотального воздействия с небольшими отягощениями (например, рывок гири 16 кг), позволяют активизировать выработку гипофизом соматотропного гормона (гормона роста). Кроме того, упражнения, направленные на развитие силовой выносливости, положительно влияют на выработку тестостерона.<sup>2</sup>

К общеприкладным следует отнести навыки: подъема и переноски тяжести; пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков; преодоления природных и искусственных препятствий; длительные передвижения шагом, бегом, на лыжах; ныряния в глубину и длину, плавание различными способами. Перечисленные навыки являются базовыми для профессионально-прикладной и служебно-прикладной физической подготовки. Развивать двигательные качества силу, быстроту, выносливость и координацию, совершенствовать общеприкладные двигательные навыки позволяют следующие физические упражнения:

– гимнастические упражнения на снарядах – перекладине, брусьях, кольцах, ка-

---

<sup>1</sup> Crossfit : руководство к тренировкам / Г. Глассман, пер. Е.Богачев, И. Карягин. – М.: www.cfft.ru, 2009. – 109 с.

<sup>2</sup> Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М. : АО «Аспект Пресс», 1995. – 136 с.

нате;

– тяжелоатлетические упражнения (рывок, толчок и подготовительные упражнения к ним);

– акробатические упражнения – стойки и упоры на руках, различные виды кувырков;

– упражнения с гирями – толчок, рывок, жим, приседания, жонглирование;

– бег на короткие, средние и длинные дистанции;

– плавание вольным стилем, брассом, на спине, ныряние на задержке дыхания;

– передвижение на лыжах различными ходами, спуски и подъемы в гору.

Тяжелоатлетические упражнения и упражнения с гирями должны использоваться в высокоинтенсивном, интервальном тренинге потому, что эти упражнения наиболее эффективны для развития силовых качеств (абсолютной и относительной силы, мощности, взрывной силы, силовой выносливости).

Выполнение тяжелоатлетических упражнений характеризуется высоким уровнем кислородного долга (до 30-50% кислородного запроса), физическая работа выполняется при ведущей роли анаэробных механизмов энергообеспечения. Регулярные занятия тяжелоатлетическими упражнениями приводят к повышению метаболизма, что ведет к увеличению мышечной массы.<sup>1</sup>

Основная особенность гиревого спорта – это продолжительное выполнение силового упражнения с отягощением постоянного веса, что требует не только силы, но и высокого уровня силовой выносливости.<sup>2</sup> Отмечен тот факт, что, тяжелоатлетические упражнения и упражнения с гирями, в отличие от других силовых упражнений, развивают у занимающихся способность активировать большее количество двигательных единиц.

Полагаем, что взрывная сила, нарабатываемая при тренировках с использованием упражнений из тяжелой атлетики и гиревого спорта, жизненно важна во всех видах

---

<sup>1</sup> Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995. – 136 с.

<sup>2</sup> Там же.

физкультурно-спортивной деятельности. Практика в выполнении упражнений со штангой и гирями учит сокращать мышечные группы в правильной последовательности, т.е. от центра тела к конечностям. В дополнение к обучению прикладывания взрывных сил, толчок, рывок штанги или гири учит тело воспринимать подобные силы от другого движущегося тела эффективно и безопасно.

Научными исследованиями<sup>1</sup> доказано, что тяжелоатлетические упражнения и упражнения из гиревого спорта уникальны в возможности развития силы, мышечной массы, мощности, скорости, координации, высоты вертикального прыжка, мышечной выносливости, прочности опорно-двигательного аппарата и физической способности противостоять нагрузкам. Стоит также отметить, что тяжелоатлетические упражнения и упражнения с гирями разного веса являются единственными силовыми упражнениями, которые увеличивают показатель максимального потребления кислорода – абсолютный показатель кардиоваскулярной подготовленности.

Анализируя литературные источники, мы рассмотрели Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР (НФП-59). Данное Наставление было введено в действие в 1959 году, где на стр. 133 указано, что упражнения с тяжестями применяются для развития силы, силовой выносливости, а также для приобретения навыков в поднимании и переноске груза.<sup>2</sup> К упражнениям с тяжестями в Наставлении были отнесены: упражнения с гирями, штангой, камнями, патронным ящиком, металлической балкой, бревном, а также поднимание и переноска человека, все эти упражнения входили в раздел «Гимнастика». В данный раздел также входили типичные для

---

<sup>1</sup> Нестеров, А.А. Рекомендации по интенсификации учебных занятий по физической подготовке военнослужащих срочной службы: учебно-методическое пособие / А.А. Нестеров. – М.: Воениздат, 1992. – 56 с.; Crossfit: руководство к тренировкам / Г. Глассман, пер. Е.Богачев, И. Карягин. – М.: www.cfft.ru, 2009. – 109 с.; Глубокий, В.А. Организация дополнительных занятий по физической подготовке в вузе МВД России с курсантами первого года обучения, имеющими недостаточную физическую подготовленность / В.А. Глубокий // Оптимизация учебного процесса и современные тенденции развития российского образования : материалы научн.-метод. конф. – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2007. – С. 20-23; Глубокий, В.А. Развитие силовых способностей у курсантов образовательных учреждений МВД России / В.А. Глубокий // Боевое искусство планеты – 2007. – № 1. – С. 74-76.

<sup>2</sup> Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР – М.: Военное издательство Министерства обороны Союза ССР, 1959. – 446 с.

гимнастики и акробатики упражнения: на перекладине – подтягивания, подъем переворотом, разгибом и т.д.; на параллельных брусьях – выход в упор, размахивание, различные варианты соскоков; лазание по канату различными способами; прыжки через опору (конь гимнастический); кувырки вперед, назад и пр. Все эти упражнения активно применяются в высокоинтенсивном, интервальном тренинге, многие из них для достижения необходимого положительного эффекта рекомендует использовать в физической подготовке профессор А.А. Нестеров.<sup>1</sup>

Специалисты по функциональному фитнесу считают, что для обеспечения прогресса в физической подготовке необходимо разумное сочетание силовых тренировок с аэробными видами физической активности, связанными с усиленным потреблением кислорода (спортивные игры, бег, длительные прыжки со скакалкой, плавание, передвижение на лыжах). Следовательно, в содержание высокоинтенсивных тренировок должны входить упражнения на развитие выносливости (например, бег на 400, 1000, 1500 м, прыжки со скакалкой 5-10 мин).

Результаты проделанной работы позволяют выделить наиболее эффективные упражнения для высокоинтенсивного, интервального тренинга: рывок гири, толчок одной, двух гирь; приседания со штангой на плечах, на груди, приседания со штангой на вытянутых руках над головой; приседания без веса, приседания на одной ноге; становую тягу; толчковый «швунг»; жим штанги стоя; толчок и рывок штанги; различные варианты сгибаний-разгибаний рук (отжиманий) в упоре лежа, на брусьях, в стойке на руках у стены; подъем ног в висе на перекладине; для более подготовленных – подъем переворотом из виса на перекладине, выход силой на перекладине; подтягивания на перекладине (различные способы); прыжки на скакалке; прыжки на подставку высотой 60-85 см; бег от 100 до 3000 м; лазание различными способами по канату; преодоление искусственных и природных препятствий на время.

Исходя из выше изложенного, можно сделать вывод о том, что в содержание вы-

---

<sup>1</sup> Нестеров, А.А. Рекомендации по интенсификации учебных занятий по физической подготовке военнослужащих срочной службы: учебно-методическое пособие / А.А. Нестеров. – М.: Воениздат, 1992. – 56 с.

сокоинтенсивного, интервального тренинга должны входить упражнения из тяжелой атлетики, гиревого спорта, гимнастики, легкой атлетики, которые объединяются в тренировочные комплексы. Кроме того, высокоинтенсивный, интервальный тренинг может проводиться с использованием плавания, передвижения на лыжах, преодоления препятствий.

Высокоинтенсивный, интервальный тренинг должен проводиться в форме комплексного занятия. Для повышения моторной плотности занятий применяются групповой и поточный способы выполнения упражнений, при этом используются интервальный, повторный, круговой методы тренировок, метод «до отказа». Помимо перечисленных методов для повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями, следует использовать соревновательный метод с обязательным фиксированием результатов, это позволяет стимулировать занимающихся на достижение максимального для них показателя. Фиксация результатов позволяет, при повторном выполнении комплексов высокоинтенсивного, интервального тренинга, отслеживать прогресс двигательной подготовленности занимающихся. Кроме того, для наибольшего эффекта комплексы высокоинтенсивного, интервального тренинга необходимо использовать при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Основываясь на приведенные выше данные, можно предположить, что высокоинтенсивный, интервальный тренинг должен входить в содержание занятий по физической подготовке сотрудников ФСКН России, тренировочные комплексы составляются с учетом выполнения упражнений в составе группы, навыки выполнения упражнений должны быть сформированы на достаточном уровне. Считаем, что сотрудникам ФСКН России предпочтительнее выполнять многоповторные силовые упражнения с отягощением собственным весом (подтягивания, приседания, отжимания, упражнения на развитие мышц живота) в различных вариантах и сочетаниях. Для более подготовленных сотрудников, в тренировочные комплексы следует включать тяжелоатлетические упражнения и упражнения из гиревого спорта. В содержание тренировочных программ сотрудников ФСКН России обязательно должен входить бег на 60, 100, 400 и 1000 м.

## 1.2 Обучение служебно-прикладным двигательным навыкам методом комплексирования (комплексная тренировка)

Руководство ФСКН России в настоящее время принимает различные меры, направленные на повышение эффективности профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации сотрудников. Осуществляются мероприятия необходимые, для повышения уровня физической подготовленности, как важнейшей составляющей профессионального мастерства сотрудников органов наркоконтроля.

В ходе оперативно-служебной деятельности сотрудники органов наркоконтроля пресекают преступления, связанные с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ, задерживают лиц, подозреваемых в этих преступлениях. Задержания преступников, как правило, связаны с применением физической силы, приемов рукопашного боя и специальных средств.

Для решения оперативно-служебных задач сотрудники органов наркоконтроля должны иметь высокий уровень физической подготовленности и владеть навыками рукопашного боя. Формирование навыков применения физической силы, приемов рукопашного боя осуществляется на специальных занятиях, которые должны проводиться на высоком организационном уровне. При этом содержание учебного материала должно, в первую очередь, иметь служебно-прикладную направленность, т.е. в первую очередь должны развиваться физические качества и формироваться двигательные навыки, необходимые для осуществления служебной деятельности. Одной из особенностей службы оперативных сотрудников является невозможность регулярно посещать плановые занятия по физической подготовке, в связи с этим, повышается значимость каждой минуты, проведенной ими в тренировочном зале.

Немаловажно чтобы изучаемые приемы рукопашного боя были относительно простыми, надежными, соответствовали уровню физической подготовленности сотрудника и одновременно были эффективными при задержании правонарушителей.

Считаем, что существует необходимость дальнейшего изучения различных методик преподавания рукопашного боя в силовых структурах, в результате чего возможен выбор наиболее эффективных приемов задержания.

Применение сотрудниками органов наркоконтроля физической силы может иметь различные формы, которые представлены в существующих видах единоборств.

Единоборство: 1) бой двух противников один на один без применения огнестрельного оружия; 2) вид спортивного состязания, в котором два участника физически противодействуют друг другу с целью выявить победителя в схватке, используя либо только физическую силу, либо также различные спортивные снаряжение и/или ручное холодное оружие.<sup>1</sup>

Представленное определение указывает на двойственную природу современных видов единоборств – это спортивные и боевые единоборства. В основе данной классификации находится, прежде всего, цель, которую преследуют состязающиеся соперники, а также условность-реальность поединка.

Данная классификация не единственная возможная. Так А.Е. Тарас приводит типичный ряд классификаций единоборств, широко представленный в литературе.<sup>2</sup>

По специфике технических приемов А.Е. Тарас выделяет следующие виды единоборств:

1) ударные – использующие только удары. В качестве примера ударных единоборств приводятся бокс, тайский бокс, кикбоксинг и все их разновидности;

2) борцовские – использующие только захваты, броски, удушения, болевые рычаги и выкручивания. Мы считаем, что к этому виду следует отнести такие единоборства как самбо, дзюдо, различные виды борьбы;

3) комбинированные – сочетающие в той или иной пропорции приемы обеих групп. В эту группу, на наш взгляд, наиболее эффективную для сотрудников органов

---

<sup>1</sup> Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

<sup>2</sup>Тарас, А.Е. Боевые искусства (200 школ боевых искусств Востока и Запада). – Минск: «Харвест», 1996. – 638 с.

нарконтроля, следует включить такие единоборства как рукопашный бой, боевое самбо, ашихара каратэ, джиу-джитсу, кудо и т.д.

Другая классификация – по характеру технико-тактических принципов. В рамках данной классификации существуют два вида единоборств:<sup>1</sup>

1) «жесткие» – использующие мощные удары, амплитудные броски, тактику «сила против силы» и т.д. (кудо, тайский бокс, рукопашный бой и др.).

2) «мягкие» – использующие тактику уступания в сочетании с работой по болевым точкам, с обращением силы противника против него самого (айкидо, хапкидо, некоторые стили ушу и т.д.).

По назначению единоборства можно разделить на:

1) игровые единоборства. Так, игровые единоборства А.Е. Тарас подразделяет на имитационные – лишь обозначающие поединок (спортивное ушу, полуконтактное каратэ, айкидо и др.) и состязательные – предусматривающие поединок в жесткий контакт (все виды борьбы, бокс, тайский бокс и т.п.);

2) прикладные единоборства. В группу прикладных единоборств включаются ограниченно-боевые системы (например, полицейские системы) и системы тотального боя (уничтожения противника).

Для решения возложенных на военные ведомства, полицию задач в разных странах используют в качестве специальной физической подготовки различные боевые искусства и спортивные единоборства. Так, например, 22 апреля 1918 года декретом ВЦИК молодого советского государства создается «Всеобуч» – орган военного обучения и физического воспитания трудящихся.

Значительным шагом в совершенствовании системы самозащиты в СССР в 1938 году, было создание А.А. Харлампиевым борьбы самбо (самозащита без оружия). Самбо создавалось путем синтеза многих национальных видов борьбы.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

<sup>2</sup> Харлампиев, А.А. Борьба САМБО. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 379 с.

Современное самбо стало состоять из двух разделов: прикладного (самозащита без оружия) и спортивного (борьба самбо).

В прикладной раздел отнесены защита и контрприемы против ударов руками, ногами, головой, ножом, палкой и другими видами оружия. Приемы с использованием ножа могут отрабатываться на тренировках, без проведения обоюдных спаррингов. Проведение спаррингов по правилам ударных спортивных единоборств возможно только в перчатках. Эта мера направлена на обеспечение безопасности и профилактику травматизма занимающихся.

Регулярно занимаясь различными видами единоборств, в том числе рукопашным боем, участвуя в тренировочных поединках и соревнованиях, занимающийся формирует не только двигательные навыки, позволяющие ему сохранять устойчивость и самому выполнять атакующие действия против агрессора, но и сохранять надлежащий психоэмоциональный настрой на победу. Следует отметить, что наиболее важной составляющей боевых искусств, систем самозащиты являются соревнования (не демонстрация приемов), поскольку они обеспечивают реализацию приобретенных умений и навыков в боевых, жестко-контактных, психострессовых ситуациях.<sup>1</sup>

Обоюдная схватка учит терпению и настойчивости, вопреки нарастающему утомлению проявлять волю к победе и действовать по намеченному плану.

Однако, на практике, часто обучение прикладным видам единоборств реализуются в форме демонстрации приемов вне ситуации реального спарринга.

Пропагандисты демонстрационных видов самозащиты, пытаются представить демонстрационное выполнение приемов как стиль абсолютно равный или даже превосходящий по значимости и эффективности спортивные единоборства в реальной рукопашной схватке. Представители данных стилей единоборств, привлекая в свой лагерь не просвещенных новичков, обманывают их, обещая, что их система самозащиты самая жесткая и более всего адаптирована к реальному уличному бою. В качестве ар-

---

<sup>1</sup> Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – С. 17.

гумента приводят наличие в спортивных единоборствах правил. По их мнению, отсутствие правил в системе самозащиты надежней всего обеспечивает «живучесть» в условиях рукопашного боя.

Данное утверждение представляется весьма спорным. Отсутствие правил неизбежно будет приводить к частым травмам в учебных поединках, а запрет на проведение поединков не позволит занимающимся совершенствоваться. Например: «борец», который только выполняет броски учебного снаряда (чучело) или боксер, который бьет только по снаряду (мешку) не научится применять броски или удары на реально сопротивляющемся противнике.

Процесс совершенствования в спортивных единоборствах предполагает на определенных этапах обучения проведение учебно-тренировочных и соревновательных спаррингов. Целью, которых является совершенствование приобретенных двигательных умений и навыков и морально-волевых качеств.<sup>1</sup> Однако в системе русского стиля рукопашного боя А.А. Кадочникова существует утверждение: «соревнования по единоборствам являются вредными для бойца», «в бою не может быть правил».<sup>2</sup> Каких либо подтверждений достижений приверженцев русского стиля рукопашного боя А.А. Кадочникова нам встречать пока не приходилось.

А.Н. Медведев и С.А. Богачев пропагандируют систему УНИБОС. Данная система схожа с предлагаемой системой А.А. Кадочникова, с тем лишь нюансом, что в ней заостряется внимание на доведении технико-тактических действий до автоматизма за счет многократных повторений.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – С. 17.

<sup>2</sup> Кадочников, А.А. Несекретная физика – пинцет, тачка, коромысло. / «Русский стиль» (боевые искусства). М., 1993, №1. – С. 15-18.

<sup>3</sup> Медведев, А.Н. Как дрались в НКВД / Серия «Тайны воинских искусств». / А.Н. Медведев, С.А. Богачев. Книга 3. – М.: «Здоровье народа», 1993. – 508 с.

А.Е. Тарас<sup>1</sup> в своей системе «Боевая машина» предлагает число технических действий свести до минимума, повысить требования к физической подготовленности и проводить спарринги в виде жестоких боев почти без правил.

Признанный специалист по различным видам единоборств, тренирующий молодых спортсменов, А.Н. Кочергин отмечает «Чем больше Вы будете соревноваться, тем легче Ваша психика будет переносить стрессы, связанные с противостоянием соперникам... Соревнования должны быть как в избранном виде, так и отвлеченно-условные... В идеале Ваш арсенал должен состоять из приемов, хотя бы раз принесших Вам победу»<sup>2</sup>.

Школа рукопашного боя Т. Касьянова, в основу которой положены принципы карате стиля шотокан, имеет своих воспитанников, регулярно участвующих в соревнованиях. По результатам выступления на соревнованиях можно оценить уровень подготовки спортсмена и его тренера. Отметим меткое по этому поводу высказывание Ю.А. Шулики: «...в противном случае знаменитость возникает только за счет необузданной саморекламы, приносящей неплохой коммерческий результат»<sup>3</sup>. К сожалению, при проверке уровня сформированности двигательных навыков сотрудников органов наркотороля акцент делается на демонстрацию приемов рукопашного боя на несопротивляющемся партнере, а не на выполнении приема в ситуации приближенной к реальной.

Считаем, что участие в соревнованиях, пусть даже самых низших рангов, просто необходимо, потому, что многократное повторение атакующих и особенно защитных действий в условиях нападения твоего соперника, который не очень хочет тебя сильно ударить, может сыграть в настоящем бою злую шутку. Особенно эта негативная сторона отработки самозащиты и бессоревновательного рукопашного боя заметна при подготовке показательных выступлений, когда вы, работая над техническими действиями,

---

<sup>1</sup> Тарас, А.Е. Боевая машина. Руководство по самозащите. – Минск: «Харвест», 1997. – 592 с.

<sup>2</sup> Кочергин, А.Н. Абсолютная беспощадность... к себе! – Санкт-Петербург: Издательство «Крылов», 2008. – 150 с.

<sup>3</sup> Шулика, А.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – С. 17.

которые будете совместно демонстрировать перед публикой, замечаете, что у противника нога подлетает вверх еще до того, как вы по ней ударили. Противник на соревнованиях или в бою такой любезности вам не предоставит.

Что касается быстрого овладения чем либо, то в противовес утверждению некоторых авторов работ по рукопашному бою, следует возразить со ссылкой на физиологические и психологические закономерности и заявить, что вряд ли при малых затратах можно достичь значимого результата. В любом деле степень овладения умениями и навыками прямо пропорционально затраченному времени и энергии.

А.Н. Кочергин<sup>1</sup> считает, что реальный поединок, настолько ответственен, что владение многообразным техническим арсеналом может только помешать быстрейшему выбору адекватного действия. Поэтому надо всегда помнить девиз бойца: «Минимумом технических действий выигрывать в максимуме возможных в бою ситуаций»<sup>2</sup>. Но это не значит, что с самого начала обучения надо изучать узкий набор приемов. Со всем наоборот. Надо изучить все возможное, чтобы путем проб и ошибок выбрать себе тот арсенал, который обеспечил бы успех минимумом своих технических действий. Даже если до минимума сократить индивидуальный технический арсенал, все равно он останется слишком объемным, потому что взаимоположений в бою и возможных действий противника очень много.

Возвращаясь к тезису о том, что одним из действенных средств боевой подготовки являются единоборства, следует отметить, что не только различные единоборства, но и бессоревновательные системы боевых искусств претендуют на свою исключительность. Мы считаем, что ни одна система единоборств не может обеспечить всесторонней боевой подготовки.

---

<sup>1</sup> Кочергин, А. Введение в школу боевого каратэ. – Спб. : Издательство «Крылов», 2008. – 224 с.

<sup>2</sup> Шулика, А.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – С. 4.

Единоборства, обеспечивают помехоустойчивость бойца и его физическую подготовленность, в тоже время в определенной степени ограничивают круг дозволенных приемов, что обедняет его технический арсенал.

Специальные разделы самбо, дзюдо, рукопашного боя, имея на вооружении действительно боевые и эффективные приемы, не могут в отдельности обеспечить защищенность и боеготовность в силу не возможности их использования в соревновательных условиях, наиболее близких по психострессорным нагрузкам<sup>1</sup>.

Именно поэтому в таких видах единоборств, как рукопашный бой, самбо, дзюдо существует спортивный раздел и специальный, в котором осваивают технику боевых приемов. Можно предположить, что, только занимаясь комплексно по двум разделам, можно рассчитывать на успех в соревнованиях, и в реальном поединке в условиях улицы.

В Программе регламентирующей организацию оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля все приемы с применением физической силы объединены в разделе «Рукопашный бой»<sup>2</sup>.

Содержание данного раздела не совсем соответствует его названию в общепринятом понимании, как спортивного единоборства или военно-прикладного противоборства. Он содержит и спортивные приемы, и специальные служебно-прикладные двигательные действия, профилируемые исключительно в правоохранительных органах. Это означает, что количество изучаемых сотрудниками приемов достаточно большое. Если спортивную часть рукопашного боя сотрудники могут изучать и совершенствовать в различных спортивных секциях (по боксу, борьбе, восточным единоборствам), то специальный раздел рукопашного боя рассматривается только на занятиях по физической подготовке в правоохранительных органах и поэтому требует особого нашего внимания и анализа. К служебно-прикладным приемам можно отнести болевые

---

<sup>1</sup> Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. – 367 с.

<sup>2</sup> Программа оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ: приказ ФСКН России от 28.12. 2006 года № 439/ДСП.

приемы в стойке, действия с угрозой применения табельного оружия, личный досмотр, одевание наручников, групповое задержание правонарушителя и другие двигательные действия.

Болевые и удушающие приемы могут эффективно применяться во множестве ситуаций служебной деятельности. Кроме задержания правонарушителей, оказывающих неповиновение и сопротивление, эти приемы могут быть эффективно применены в качестве ответных действий после защиты от ударов невооруженного и вооруженного противника ножом или аналогичным предметом, после освобождения от захватов и обхватов, после защиты от угрозы оружием в упор и попыток обезоружить в качестве упреждающих действий при попытке достать или взять оружие, при оказании помощи<sup>1</sup>. Важно то, что болевые приемы в стойке позволяют быстро сковать задерживаемого и тем самым предотвратить с его стороны попытки избавиться от вещественных доказательств, например, от наркотических веществ.

Кроме того, болевые приемы на руки являются основными способами задержания во взаимодействии с напарником.

С целью пресечения сопротивления правонарушителя после бросков и сваливаний, а также для надевания наручников, задержанного целесообразно переводить из положения лежа на спине в положение лежа на животе. Для этого необходимы специальные приемы, к таким можно отнести и рекомендовать перевод противника в положение лежа на животе скручиванием руки внутрь, которое выполняется аналогично приему загиб руки за спину скручиванием внутрь в стойке. Прием может быть завершён блокированием руки голенью, аналогичный блокированию руки сзади в положении стоя или загибом руки за спину. Для надевания наручников в положении противника лежа на животе, прием блокирование руки голенью более рациональный, по сравнению с блокированием рук бедрами. Рациональность этого приема заключается в том, что при его проведении создаются благоприятные условия для надевания наручников

---

<sup>1</sup> Лавров, В.Н. Физическая подготовка : учебник / В.Н. Лавров, Н.Н. Устюжанин, А.А. Лакуткин. – М.: ЦОКР МВД России, 2007. – 377 с.

при надежном блокировании противника и для пресечения сопротивления в случае его проявления<sup>1</sup>.

Составной частью рычага руки наружу и внутрь являются дожимы кисти соответственно сгибанием и отведением, которые могут служить как самостоятельные приемы с последующим переходом к загибу руки за спину.

При проведении болевого приема противник может оказывать сопротивление. Это сопротивление может создать благоприятную динамическую ситуацию для проведения другого приема в том случае, когда направление усилия этого приема совпадают по направлению с усилием сопротивления. Учитывая это, в подобных ситуациях можно переходить на совместимый болевой прием. Такие переходы с приема на прием называются разнонаправленными комбинациями.

Силовое задержание правонарушителей должно осуществляться при взаимодействии двух и более сотрудников. Силовое задержание во взаимодействии может осуществляться в зависимости от ситуации и тактического замысла при подходе спереди и сзади, в положении стоя и с переводом в положение лежа. Однако, практических рекомендаций в учебно-методической литературе по данным способам задержания относительно мало. Это, на наш взгляд, требует изучения и исправления, например в Программе оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ подобная тема отсутствует вообще<sup>2</sup>.

Многие учебные программы по физической подготовке сотрудников правоохранительных органов не предусматривают задержания вдвоем с переводом правонарушителя в положение лежа. Между тем на практике чаще всего целесообразно перевести противника в положение лежа, что позволяет более надежно сковать его и надеть наручники. Практика проведения учебных занятий со слушателями факультета пере-

---

<sup>1</sup> Кравчук, А.И. Приемы рукопашного боя : учебно-методическое пособие / А.И. Кравчук, Е.В. Панов. – Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2007. – 260 с.

<sup>2</sup> Об утверждении Программы оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ : приказ ФСКН России от 28 декабря 2006 года № 439/ДСП.

подготовки и повышения квалификации СибЮИ ФСКН России показывает, что при моделировании задержания условного правонарушителя многие слушатели испытывают затруднения, так как не могут правильно спланировать групповое задержание, скоординировав свои действия с действиями напарника.

Считаем, что для ситуаций оперативно-служебной деятельности, связанных с применением физической силы и приемов рукопашного боя эффективность действий сотрудников органов наркоконтроля можно существенно повысить за счет прикладной физической подготовленности, подразумевающей подбор и умелое выполнение приема, в том числе во взаимодействии с напарником.

В оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции важное место занимает задержание с угрозой применения огнестрельного оружия, в частности пистолета, т.е. использованию его как устрашающего средства. Подобное задержание, когда при этом имеются необходимые основания, является более эффективным, чем применение силовых приемов<sup>1</sup>. Применяя силовые приемы, правонарушителю могут быть нанесены телесные повреждения, а при активном его сопротивлении телесные повреждения могут быть нанесены сотруднику органов наркоконтроля. Бесконтактный способ задержания с угрозой применения огнестрельного оружия позволяет избежать телесных повреждений и является более надежным. Учитывая это, на практике необходимо огнестрельное оружие использовать более широко, используется его для задержания, сопровождения и других действий с угрозой его применения. По нашему мнению, для этого необходимо чтобы сотрудники органов наркоконтроля имели более совершенные навыки обращения с оружием.

Тесная взаимосвязь физической, огневой и тактической подготовки, а так же практика служебной деятельности сотрудников органов наркоконтроля требует комплексного изучения действий с огнестрельным оружием, наручниками в сочетании с

---

<sup>1</sup> Лавров, В.Н. Задержание с угрозой применения пистолета / В.Н. Лавров // Профессионал. – 1999г. – № 5.

физическим воздействием по отношению к различным категориям правонарушителей<sup>1</sup>. Необходимо изучать способы надевания наручников на несопротивляющегося правонарушителя при подходе спереди, сзади, стоящего с упором руками в стену, после задержания с применением болевого приема на руку, приемов спортивной борьбы и с угрозой применения пистолета в положении лежа, связывание, наружный осмотр лиц, оказывающих повиновение, в наручниках (связанного) и с угрозой применения пистолета.

Для силового пресечения преступлений и административных правонарушений и задержания лиц, их совершивших, в зависимости от ситуации могут быть применены различные приемы: удары ногами, руками, палкой специальной, подручными средствами, броски, удушающие, а также болевые приемы стоя. Поскольку болевые приемы позволяют достаточно надежно сковать правонарушителя, не причиняя ему вреда, сопроводить, надеть наручники и выполнить некоторые другие действия, то они являются основными при силовом задержании. Исключение могут составлять ситуации, когда правонарушитель оказывает активное сопротивление, готов к противодействию, превосходит сотрудника в уровне развития физической силы и имеет большие антропометрические данные. В подобных ситуациях болевые приемы в положении стоя необходимо применять во взаимодействии с напарником или в составе группы. Кроме того, необходимо понимать, что болевые приемы в положении стоя эффективны только в сочетании с ударами, бросками и т.п.

Для пресечения правонарушений и задержания лиц, их совершивших, сотрудники полиции применяют преимущественно болевые приемы на руки в стойке, которые могут быть эффективно проведены при наличии или создании благоприятной ситуации. К ним относятся:

- упреждающее, внезапное, неожиданное для противника проведение приема;
- выведение противника из равновесия;

---

<sup>1</sup> Кузнецова, С. В. Основы применения наручников : учебно-практическое пособие / С.В. Кузнецова. – Н.Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2005. – 82 с.

– нанесение отвлекающего (вызывающего болевой шок) удара.

При выведении противника из равновесия важно сохранить собственное устойчивое положение. Наиболее устойчивое, это, при котором ноги расположены примерно на ширине плеч и слегка согнуты, вес распределен равномерно на обе ноги.

Следует отметить, что нанесение отвлекающего удара не всегда уместно. Например, при выполнении загиба руки за спину толчком при подходе сзади. В этом случае более важным является внезапность (скрытый подход, внезапное выведение противника из равновесия и темповое проведение приема).

Не всегда уместен отвлекающий удар при применении болевого приема в качестве ответного действия после защиты от удара, когда используется динамическая ситуация для проведения приема (направление усилий атакующего совпадает с направлением усилий для проведения приема). В этих случаях отвлекающий удар может нарушить темп проведения приема и создать отрицательную динамическую ситуацию.

По нашему мнению, обучение приемам рукопашного боя должно начинаться с формирования положительной мотивации сотрудника органов наркоконтроля. Главное условие формирования мотивации – включение обучаемого в соответствующую действительность. Ответственность за качество продукта деятельности порождает потребность в овладении ее навыками<sup>1</sup>. Если необходимое качество мотивации обеспечено, то успех обучения будет зависеть от настойчивости, смелости, решительности обучаемых. Если активность и настойчивость обучаемого во многом зависят от сложности двигательного действия, то смелость и решительность его действий определяются его предшествующим двигательным опытом и наличием мер безопасности и самостраховки, оберегающих от возможности получить травму на занятии.

Практическое занятие по физической подготовке должно быть правильно организовано и структурировано. Под структурой занятия следует понимать определенную последовательность решения педагогических задач и соответствующий этому порядок

---

<sup>1</sup> Бернштейн Н.А. О построении движений. – М. : Медгиз, 1947. – 254 с.

чередования в нем физических упражнений. В каждом отдельно взятом занятии решается не одна, а несколько различных задач.

Конечный результат занятия при прочих равных условиях во многом зависит от того, в какой последовательности будут решаться эти задачи.

Основными предпосылками, определяющими наиболее целесообразную последовательность решения педагогических задач занятия, то есть его построения (структура), являются:

- достижение максимального уровня владения приемами атаки и самозащиты с минимальной затратой энергии и времени занимающихся;
- сохранение высокой работоспособности занимающихся в течение всего занятия.

В результате такого проведенного практического занятия обучаемые развивают физические качества (сила, быстрота, выносливость) и приобретают необходимые двигательные навыки.

При формировании служебно-прикладных двигательных навыков (приемов рукопашного боя) используются следующие методы обучения:

- специфические: методы строго регламентированного упражнения; методы частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный методы);
- общепедагогические: словесные методы; методы наглядного воздействия.

В практике физической подготовки все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

- методы обучения двигательным действиям;
- методы воспитания физических качеств.

На основании вышеизложенного можно предположить, что все предлагаемые в специальной литературе приемы рукопашного боя известны давно, и в настоящее время новой и более эффективной может быть только система подготовки, в понятие которой входят:

- унификация содержания учебного материала;

- последовательность распределения учебного материала по времени;
- системность изложения учебного материала;
- правильно поставленная методика усвоения техники с нарастанием сложности условий;

– методика обеспечения психологической устойчивости в психострессовых условиях поединка. Об этом также говорится в работах Ю.А Шулика и А.Н. Кочергина <sup>1</sup>. Кроме того, мы считаем, что общие закономерности спортивной тренировки (при соответствующей адаптации их к реалиям служебной деятельности) могут и должны использоваться в физической подготовке сотрудников органов наркоконтроля.

### 1.3 Комплексная (огневая и физическая) подготовка сотрудников органов наркоконтроля

Служебную деятельность сотрудников органов наркоконтроля, связанную с задержанием лиц подозреваемых в совершении наркопреступлений, применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, принято называть оперативно-боевой деятельностью, а подготовку к этой деятельности – оперативно-боевой и физической подготовкой (ОБиФП).

Понятие «оперативно-боевая и физическая готовность» сотрудника включает в себя: физическую и психическую готовность к успешному выполнению оперативно-боевых задач, умелому применению физической силы, приемов рукопашного боя (боевых приемов борьбы) и специальных средств, огнестрельного оружия при пресечении противоправных действий, а также обеспечение высокой работоспособности сотрудников в процессе служебной деятельности.

---

<sup>1</sup> Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.; Кочергин, А.Н. Инновационные подходы к интеграции технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.Н. Кочергин. – СПб., 2011. – 26 с.

Оперативно-боевая и физическая подготовка сотрудников ФСКН России регламентируется Программой оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ, утвержденной приказом ФСКН России от 28 декабря 2006 г. № 439/дсп. Согласно приказа ФСКН России от 28 декабря 2006 года №439/дсп сотрудники наркоконтроля должны уметь:

- организовывать и проводить защитные и специальные мероприятия по розыску, задержанию, досмотру лиц, подозреваемых в совершении наркопреступлений;
- обеспечивать безопасность деятельности сотрудников органов наркоконтроля и лицам оказывающим содействие этим органам;
- освобождать насильственно удерживаемых защищаемых лиц;
- охранять собственные объекты и материальные ценности органов наркоконтроля.

Специфика деятельности предъявляет повышенные требования к уровню оперативно-боевой и физической подготовки личного состава органов наркоконтроля. Необходимым условием данной подготовки является постоянное совершенствование практических умений и навыков сотрудников. Основу обучения по оперативно-боевой и физической подготовке составляют:

- изучение тактических способов и приемов действий сотрудников наркоконтроля при проведении специальных мероприятий по розыску и задержанию лиц подозреваемых в совершении наркопреступлений;
- формирование умений и навыков применения приемов рукопашного боя, специальных средств и огнестрельного оружия в различных ситуациях, возникающих при задержании лиц, подозреваемых в совершении наркопреступлений;
- формирование умений использования средств индивидуальной бронезащиты, средств защиты органов дыхания и кожи;
- подготовка, оформление, разработка и ведение служебных графических документов;

– овладение методикой управления боевым порядком, силами и средствами, подчиненными силами при организации и проведении специальных мероприятий.

Кроме того, Инструкцией по организации служебной подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ<sup>1</sup> предписано, в рамках служебной подготовки, проводить занятия по специальной, оперативно-боевой и физической подготовке.

Практические занятия по изучению упражнений физической и огневой подготовки, как правило, проходят по отдельности и концентрированно в течение определенного времени. Данное обстоятельство не позволяет обучать сотрудников органов наркоконтроля эффективно использовать оружие после физической нагрузки или после ведения поединка с правонарушителем для его задержания.

Считаем, что сотрудников оперативно-боевых подразделений необходимо обучать комплексному (одновременному) использованию физической силы и табельного оружия.

Практический опыт показывает<sup>2</sup>, что для построения занятий по оперативно-боевой и физической подготовке наиболее приемлем метод комплексирования. Основная цель комплексирования состоит в создании условий для увеличения моторной плотности занятий и эффективного воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, а также формирования навыков обращения с оружием и стрельбы в неблагоприятных условиях служебной деятельности (физическое и психическое утомление).

---

<sup>1</sup> Об утверждении Инструкции по организации служебной подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ: приказ ФСКН России от 04 марта 2008 г. № 87.

<sup>2</sup> Глубокий, В.А. Организация, содержание и результаты факультативного обучения в вузах МВД России внештатных инструкторов по физической и огневой подготовке / В.А. Глубокий, О.А. Чудинова // Проблемы физического воспитания и спортивной работы в системе образования: Матер. VI Всеросс. науч.-метод. конф. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2005. – С. 274-278; Глубокий, В.А. Методика обучения в вузах МВД России инструкторов по физической подготовке: монография. – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2008. – 108 с.

Исходя из указанной цели, в основу содержания и методики комплексных занятий (по огневой и физической подготовке) представляется целесообразным включить следующие основные положения:

– осуществление подбора средств на основе принципов преимущественной направленности на развитие физических качеств, совершенствования общеприкладных и специальных навыков, их простоты и высокой эффективности независимо от принадлежности к различным разделам физической и огневой подготовки;

– проведение занятий с преобладанием тренировочной направленности, что предполагает использование методов круговой тренировки, фронтального и поточного способов выполнения упражнений.

В этом случае комплексная форма проведения занятий обеспечивает наиболее разностороннее развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков, формирования навыков обращения с оружием, стрельбы из него, что, в конечном итоге, способствует функциональной и психической адаптации обучаемых к неблагоприятным условиям оперативно-служебной деятельности.

Обучение стрельбе на комплексных занятиях должна предусматривать совершенствование навыков стрельбы из табельного оружия без ограничения времени и в ограниченное время, в том числе из различных положений, после передвижения, смены магазина, из-за укрытий, по различным целям на разные дистанции. Материальная база для проведения таких занятий должна быть подготовлена соответствующим образом и позволять создавать различную мишенную обстановку, имитировать реальные ситуации служебной деятельности.

Основное внимание при проведении занятий должно быть уделено обучению приемам обращения с оружием, обучению быстрому извлечению оружия из кобуры и приведению его в готовность к производству выстрела, ведению огня сильной и слабой рукой, двумя руками, обучению способам устранения задержек при стрельбе и быстрой смене магазина. Также необходимо уделить основное внимание обучению безопасному обращению с оружием в различных ситуациях служебной деятельности: об-

щие правила безопасного обращения с оружием во время несения службы, зарядание и разряжание оружия при получении и сдаче в дежурной части, действия с оружием на месте происшествия в случаях его применения. Кроме того, должны совершенствоваться навыки обращения с оружием по условиям выполнения нормативов, которые направлены на формирование и совершенствование навыков принятия изготовок к стрельбе и быстрого извлечения оружия из кобуры, выполнения разборки/ сборки оружия, разряжания оружия, снаряжения магазинов патронами, быстрой смены магазина.

При обучении сотрудников обращению с табельным оружием на занятиях необходимо моделировать реальные ситуации служебной деятельности. В настоящее время в подготовке сотрудников силовых ведомств активно используется два взаимосвязанных пути моделирования задач.

Первый путь – приближение внешних условий занятий к реальным условиям профессиональных действий, т.е. воспроизводству внешней картины. Это позволяет обучающимся воспринимать трудную обстановку и ощущать себя участниками реальных событий. Внешняя картина учебной обстановки, похожая на реальную, создается выполнением профессиональных действий, усложнением задач, созданием внешних трудностей, изменением освещенности, имитацией психологически действующих на сотрудников факторов, созданием помех, введением в обстановку противоборствующих сил, использованием средств индивидуальной защиты, спецсредств.

Второй путь – приближение внутренних условий (психологического состояния, умственного и эмоционально-волевого напряжения, тревожности и др.) к тем, которые будут характерны в реальной экстремальной обстановке. Для этого нужно насыщать занятия трудными задачами, повышенной ответственностью, сложными препятствиями, ограничением времени, сложностями оценки обстановки, элементами риска, внезапности, быстрого изменения обстановки, противодействия преступного элемента, физических нагрузок и др.

В СибЮИ ФСКН России комплексная (огневая и физическая) подготовка организуется и проводится на практических занятиях по дисциплине «Основы личной

безопасности сотрудников наркоконтроля». Помимо этого, комплексная подготовка проводится в рамках занятий по оперативно-боевой и физической подготовки со слушателями факультета переподготовки и повышения квалификации, проходящих службу в оперативных подразделениях органов наркоконтроля.

Основываясь, на приведенные выше данные, можно предположить, что в содержание комплексной (огневой и физической) подготовки сотрудников органов наркоконтроля должны входить упражнения из различных тем по физической и огневой подготовке. При этом сотрудники уже должны на достаточно высоком уровне владеть навыками рукопашного боя, обращения с оружием, навыками стрельбы из табельного оружия. Большое внимание на этих занятиях должно уделяться соблюдению мер безопасности при обращении с оружием.

Занятия по комплексной (огневой и физической) подготовке сотрудников органов наркоконтроля должны имитировать условия оперативно-служебной деятельности, т.е. моделируются ситуации, которые могут происходить при задержании лиц, подозреваемых в совершении наркопреступлений.

Мы считаем, что подбор упражнений, заданий, включенных в содержание занятия по комплексной (огневой и физической) подготовке, должен происходить с учетом уровня подготовленности обучаемых, условий их оперативно-служебной деятельности. Упражнения могут быть как для развития физических качеств, так и для обучения двигательным действиям (приемам рукопашного боя). Кроме того, обязательно в содержание занятий должны входить нормативы по огневой подготовке, упражнения учебных стрельб.

Структура комплексной (огневой и физической) подготовки должна иметь традиционную форму – учебные занятия состоят из подготовительной (вводной) части, основной и заключительной части, что способствует структурированию процесса обучения с общепринятыми требованиями в педагогической науке.

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ НАРКОКОНТРОЛЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ

Рекомендации по формированию готовности сотрудников органов наркоконтроля к применению физической силы и огнестрельного оружия реализуются через методы обучения, принятые в педагогической практике. Так, при формировании служебно-прикладных двигательных навыков и развитии физических качеств у сотрудников органов наркоконтроля рекомендуем применять две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Основные методики, на которые, по нашему мнению, необходимо обратить внимание при проведении занятий по огневой и физической подготовке, изложены ниже.

### 2.1 Методика проведения занятий по физической подготовке с использованием высокоинтенсивного, интервального тренинга

Физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов всегда лимитирована временем, но в связи с высокой служебной загруженностью не все сотрудники правоохранительных органов имеют возможность регулярно заниматься физической подготовкой, что, в конечном итоге, сказывается на уровне развития физических качеств, формировании служебно-прикладных двигательных навыков у этих сотрудников.

Одним из главных направлений решения задач оптимизации физической подготовки является совершенствование методических основ интенсификации процесса физической подготовки вообще и учебных занятий в частности.

Ниже мы приводим рекомендации по интенсификации занятий по физической подготовке с использованием высокоинтенсивного, интервального тренинга.

Мы рекомендуем три различных подхода для проведения занятий.

1) Если занимающиеся знакомы с техникой выполнения основных упражнений высокоинтенсивного, интервального тренинга, то вполне возможно сразу в содержание практических занятий по физической подготовке включать высокоинтенсивные комплексы. То же самое касается и занимающихся, у которых был опыт, связанный с тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом или гимнастикой. Если терминология или какое-либо упражнение неизвестны, то можно с ним ознакомиться, изучив соответствующую литературу или посмотрев обучающее видео на сайте [cfft.ru](http://cfft.ru). Зачастую, лучший подход для занимающихся с опытом спортивной подготовки – просто начать тренировки.

2) Если некоторые из упражнений незнакомы, и занимающиеся не имеют достаточного опыта, связанного с серьезными атлетическими тренировками, рекомендуется заменять или упрощать те упражнения, для которых нет соответствующего инвентаря или не хватает уровня подготовки. Параллельно должен составляться план физической подготовки для достижения нужного уровня. Кроме того, необходимо организовать изготовление или приобретение недостающего спортивного инвентаря, без него не будет полноценных тренировок.

3) Если большая часть упражнений относительно или полностью незнакомы занимающимся, то рекомендуем в течение одного-двух месяцев изучать технику основных движений и упражнений, пока занимающиеся не достигнут уровня, когда они смогут выполнить упражнение или им будет представлена некоторая замена для тех упражнений, над которыми они еще работают. Это лучший способ начать тренировки для тех, у кого небольшой или вообще нет опыта в работе с отягощениями или гимнастических тренировок.

Для построения занятий с использованием высокоинтенсивного, интервального тренинга наиболее приемлем метод комплексирования. Высокоинтенсивный, интервальный тренинг должен проводиться в форме комплексного занятия.

Основная цель комплексирования состоит в создании условий для увеличения моторной плотности занятий и эффективного воздействия физических нагрузок на организм занимающихся. Исходя из указанной цели, в основу содержания и методики

комплексных занятий представляется целесообразным включить следующие основные положения:

- подбор средств осуществлять, исходя из принципов преимущественной направленности на развитие физических, специальных качеств и общеприкладных навыков, их простоты и высокой эффективности независимо от принадлежности к различным разделам физической подготовки или видам спорта;

- занятия должны проводиться с преобладанием тренировочной направленности, что предполагает использование методов круговой тренировки, фронтального и поточного способов выполнения упражнений.

Комплексная форма проведения занятий обеспечивает наиболее разностороннее развитие и совершенствование физических и специальных качеств и также в наибольшей мере способствует функциональной адаптации организма занимающихся к различным по характеру и величине нагрузкам.

При условии достаточного количества инвентаря (гимнастические перекладины, гири, скакалки, гантели, штанги) должен широко применяться групповой способ организации занимающихся, этот способ широко применяется при выполнении упражнений с отягощением собственным весом (отжимания в упоре лежа, приседания, выпрыгивания вверх, упражнения на мышцы живота и т.д.).

При фронтальном способе организации занимающихся использовать построения в форме шеренги, прямоугольника, круга (при выполнении упражнений на месте), колонны по одному (при выполнении упражнений в движении).

При таких построениях слабо подготовленные занимающиеся 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.

Особое внимание на занятиях с использованием высокоинтенсивного, интервального тренинга необходимо уделять вопросам рационального распределения тренировочных нагрузок. Известно, что суммарный объем и интенсивность тренировочной

нагрузки, а следовательно, и получаемый эффект определяются тем, как чередуются на занятии упражнения различной интенсивности и направленности. При одном и том же содержании тренировочная нагрузка на занятии может быть распределена по-разному и в результате будет получен различный эффект.

Одним из вариантов может быть отработка наиболее интенсивных упражнений в начале основной части практического занятия, а к его концу интенсивность нагрузки постепенно снижается. В этом случае при имеющемся более высоком уровне работоспособности обучаемых в начале занятия и постепенном нарастании утомления в ходе занятия применение упражнений с постепенно снижающейся интенсивностью оказывается достаточным для поддержания необходимого уровня работоспособности в течение всего занятия. При таком построении, видимо, первая часть занятия способствует совершенствованию скоростной выносливости, а вторая – общей выносливости. Примером, может служить выполнение бега на 100 м с последующими подтягиваниями на высокой перекладине (количество подтягиваний зависит от уровня подготовленности занимающихся), упражнения выполнять одно за другим в одной серии, таких серий делать 5-10. Использовать интервальный метод тренировки. Занимающиеся должны стремиться пробежать дистанцию в быстром темпе и выполнить необходимое количество подтягиваний. Подход в подтягиваниях разрешается разбивать на части, но обязательно необходимо выполнить запланированное количество повторений, затем обучаемые возвращаются бегом (шагом) к месту старта на 100 м и повторно выполняют серию. Цель, как можно быстрее выполнить заданное количество серий. Результат определяется временем, затраченным на выполнение задания. На этом занятии все последующие упражнения будут проходить на фоне значительного физического утомления, что даже при снижении интенсивности нагрузки ведет к развитию общей (аэробной выносливости). Во второй половине основной части занятия, как правило, совершенствуются двигательные навыки.

Другой вариант распределения нагрузки может предусматривать использование упражнений в обратном порядке. В этом случае выполнение упражнений с повышаю-

щейся интенсивностью на фоне развивающегося утомления стимулирует развитие общей и силовой выносливости. Пример, в первой половине основной части занятия обучаемые формируют двигательный навык, учатся выполнять двигательные действия по частям, затем в целом. В конце основной части необходимо выполнить как можно быстрее 10 серий тренировочного комплекса. В содержание серии упражнений входят: 1 подтягивание; 5 отжиманий в упоре лежа; 10 приседаний. Упражнения выполнять одно за другим в максимально быстром для обучаемых темпе. Использовать круговой метод тренировки.

Наконец, возможен и такой вариант, когда упражнения различной интенсивности чередуются между собой, образуя как бы две волны повышения интенсивности нагрузки на занятии. Такое построение имеет более выраженный эффект для поддержания высокой двигательной активности и работоспособности в течение одного тренировочного занятия. Примером, может служить занятие, где в первой половине основной части обучаемые должны выполнить подходами 30 подтягиваний на перекладине, при этом допускается выполнение упражнения рывком, обратным хватом, разнохватом и т.д. Цель, как можно быстрее выполнить заданное количество подтягиваний, задание выполнять методом «до отказа». Результат определяется временем, затраченным на выполнение задания. После выполнения интенсивного комплекса, обучаемым под руководством инструктора (преподавателя) рекомендуется совершенствовать двигательные навыки, разучивать новые упражнения, после чего выполнить на время второй высокоинтенсивный комплекс – рывок гири 24 кг по 30 раз левой и правой рукой.

Следует учитывать, что в заключительной части занятия, для приведения организма занимающихся в исходное состояние, должно выделяться достаточное время. Обязательно должны выполняться упражнения на растягивание и расслабление.

Типичное занятие с использованием высокоинтенсивного, интервального тренинга содержит: 1) разминку; 2) 3-5 подходов по 3-10 повторений функциональных упражнений с отягощениями в достаточно комфортном режиме; 3) десятиминутный круг гимнастических элементов в свободном темпе; 4) от 2-х до 10-ти минут высоко-

интенсивного тренинга; 5) упражнения на растягивание и расслабление.

В конечном итоге, высокоинтенсивный, интервальный тренинг позволяет размыть границы между тренировками на выносливость и силовыми тренировками, так как в тренировочные комплексы интегрируются (объединяются) различные упражнения. Примером может послужить выполнение 5 приседаний с достаточно большим весом с последующими подтягиваниями на максимум и пробеганием отрезка 400 м. В содержание данного тренировочного комплекса следует включать упражнения из тяжелой атлетики, гимнастики и легкой атлетики. Как правило, высокоинтенсивные комплексы состоят из серий упражнений, которые непрерывно выполняются от 3 до 10 раз.

Приводим несколько методических советов для начинающих заниматься высокоинтенсивными тренировками:

1) Не усложняй: упрощай и облегчай. Скажите нет тренировке до отказа. Новичок должен останавливаться на одно повторение раньше. Должен придерживаться умеренного темпа (так чтобы можно было завершить упражнение). Задача новичка не в том чтобы максимально взвинтить темп (и не выполнить задание), а в том, чтобы увеличивать объем работы, выполняемой за определенное время.

2) Безупречное выполнение: каждый повтор, в каждом упражнении, должен быть выполнен правильно.

3) Не перегружайтесь: заниженная нагрузка на первых тренировках гораздо лучше, чем слишком большая.

4) Вовлеченность в процесс: необходима полная концентрация на выполняемом в данный момент упражнении.

5) Простота тренировок: иногда, наилучший результат дает концентрация на идеальном выполнении даже очень небольшого набора упражнений.

6) В тренировочном процессе используйте минимум оборудования. Для полноценных тренировок вполне достаточно перекладины (турника), брусьев и своего тела, используемого как отягощения в подтягиваниях, приседаниях и отжиманиях.

## 2.2 Методика проведения занятий по обучению и совершенствованию техники приемов рукопашного боя

На занятиях по обучению и совершенствованию служебно-прикладных двигательных навыков следует использовать все методы обучения, принятые в педагогической практике. Так, при формировании служебно-прикладных двигательных навыков (приемов рукопашного боя) у сотрудников органов наркоконтроля рекомендуем применять две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) методы частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный методы).

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Оптимальное сочетание вышеназванных методов в соответствии с методическими принципами обеспечивают успешную реализацию комплекса задач физической подготовки.

Специфические методы физической подготовки связаны с практическим выполнением упражнений и определяются особенностями регулирования задаваемой нагрузки и отдыха, а также рациональным подходом к освоению двигательных действий.

Способы общей регламентации использования средств физической подготовки и дозирования нагрузки выражаются методами строго регламентированного упражнения, а также игровым и соревновательным методами.

При использовании методов строго регламентированного упражнения каждое упражнение рекомендуется выполнять в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют:

- 1) осуществлять двигательную деятельность по твердо предписанной программе (по подбору приемов рукопашного боя, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния обучаемых и решаемых задач;
- 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- 4) избирательно воспитывать физические качества;
- 5) эффективно осваивать технику приемов рукопашного боя.

На занятиях по обучению приемам рукопашного боя преподаватели (инструкторы) должны применять две подгруппы методов:

- 1) методы обучения двигательным действиям;
- 2) методы воспитания физических качеств.

Более подробно рассмотрим методы обучения двигательным действиям, к ним относятся:

- 1) метод целостно-конструктивного упражнения (метод разучивания в целом);
- 2) расчленено-конструктивный метод (метод разучивания по частям);
- 3) метод сопряженного воздействия.

Метод разучивания в целом рекомендуем применять на заключительном этапе обучения двигательным действиям или на любом этапе обучения при изучении сравнительно простого упражнения (выполнение захвата, поворот прыжком и т.п.). Следует учитывать, что недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия возможно у обучаемых закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении приемов или комбинаций приемов со сложной структурой его применение нежелательно. В этом случае преподаватели (инструкторы) должны отдавать предпочтение методу разучивания по частям.

Метод разучивания по частям должен использоваться на начальных этапах обучения. Он предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Метод разучивания по частям позволяет: а) облегчить процесс усвоения двигательного действия; б) сделать процесс обучения более адекватным способностям обучаемых; в) разнообразить подводящие упражнения; г) повысить эмоциональный фон занятия; д) решить задачу обогащения двигательного опыта.

Преподавателям (инструкторам) следует знать, что недостатком метода разучивания по частям является изолированные расчлененные элементы, которые не всегда легко удастся объединить в целостное двигательное действие.

Метод сопряженного воздействия рекомендуем использовать на занятиях с достаточно подготовленными обучаемыми и в процессе совершенствования разученных приемов рукопашного боя для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, обучаемый должен выполнять бросок через бедро более тяжелого, чем он сам, противника. В этом случае одновременно происходит совершенствование, как техники движений, так и развитие физического качества «сила».

При применении метода сопряженного воздействия преподавательскому составу необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность обучаемых организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Игровой метод следует использовать для совершенствования двигательных умений и навыков, этот метод также позволяет повысить общую физическую подготовленность. На практических занятиях по физической подготовке игровой метод рекомендуем применять в виде эстафет с элементами единоборств, ролевых игр. К недос-

татку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Наиболее характерными признаками соревновательного метода можно назвать следующие: соперничество в том или ином двигательном действии в соответствии с заранее установленными правилами; максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокое спортивное достижение; ограничение возможности в управлении обучаемыми, в регулировании их нагрузки. Примером применения соревновательного метода являются: учебно-тренировочные поединки по правилам рукопашного боя, самбо, дзюдо; участие в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта. Учебно-тренировочные поединки рекомендуем проводить только в защитном снаряжении и при достаточном владении обучаемыми приемами рукопашного боя.

Также при обучении сотрудников органов наркоконтроля приемам рукопашного боя преподаватели (инструкторы) должны применять и общепедагогические методы.

Применение общепедагогических методов должно зависеть от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовленности обучаемых, особенностей личности и подготовки преподавателя, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

Словесные методы.

Дидактический рассказ. Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности.

Описание. Это способ создания у обучаемых представления о действии. При помощи описания обучаемым сообщить фактический материал, сказать, что надо делать, но не указывать, почему надо так делать.

Объяснение. Следует применять в целях ознакомления обучаемых с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении широко

использовать специальную терминологию, характерную для данного раздела программы, что делает объяснение более кратким.

Комментарии и замечания. Преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме должен оценить качество его выполнения или указать на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному обучаемому.

Распоряжения, команды, указания – основные средства оперативного управления деятельностью обучаемых на занятиях.

Под распоряжением понимается словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз). Распоряжения необходимо давать для выполнения какого-либо действия («выполнить захват», «встать в боевую стойку» и т.д.).

Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык – это особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.

Указание должно представлять собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и т.п.).

Словесные методы рекомендуется использовать в лаконичном виде и в сочетании с наглядными методами, чему способствуют специальная терминология и название этих действий. Именно поэтому от обучаемых следует добиваться знания названий всех осваиваемых приемов рукопашного боя.

Наглядные методы, используемые в физической подготовке, во многом определяют эффективность практических занятий и результативность обучения прикладным навыкам.

В физической подготовке методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- метод непосредственной наглядности;
- метод опосредованной наглядности;
- методы направленного прочувствования двигательного действия. Ниже приводим рекомендации по их использованию.

Метод непосредственной наглядности. Предназначен для создания у обучаемых правильного представления о технике выполнения приема. Непосредственный показ (демонстрация) приема преподавателем или одним из обучаемым всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и обучаемыми, плоскость основных движений (например, стоя к обучаемым боком, легче показать технику прямого удара ногой и т.п.), повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру приема.

Методы опосредованной наглядности. Создают дополнительные возможности для восприятия обучаемыми приемов с помощью изображения. К ним относится демонстрация наглядных пособий, учебных видеофильмов. Наглядные пособия позволяют акцентировать внимание обучаемых на статических положениях и последовательной смене фаз движений. Движение можно остановить в любой фазе, замедлить скорость воспроизведения, прокомментировать, повторить. Показ может осуществляться как непосредственно преподавательским составом, так и наиболее подготовленными обучаемыми, при этом показ обязательно комментируется преподавателем.

Методы наглядного прочувствования двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся: направленная помощь преподавателя при выполнении двига-

тельного действия; выполнение упражнений в замедленном темпе; фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты выполнения приема.

Многообразие методов физической подготовки должно ориентировать преподавателей (инструкторов) оперативно-боевой и физической подготовки на их умелое использование в учебном процессе.

При обучении приемам рукопашного боя рекомендуем придерживаться следующей последовательности.

В процессе обучения отдельному приему или действию можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствует определенная степень формирования двигательного навыка. К ним относятся: ознакомление, разучивание, совершенствование (тренировка).

Ознакомление с приемом. Цель ознакомления с приемом – создать у обучаемых правильное представление о разучиваемом приеме и рациональном способе его выполнения. Для ознакомления с приемом необходимо:

- назвать прием;
- образцово показать прием в целом (в боевом темпе);
- разъяснить практическое применение (дать тактическое обоснование приема);
- показать, если это необходимо, прием по частям или по разделениям, с попутным объяснением техники выполнения;
- указать на главное в технике выполнения данного приема.

На этапе ознакомления необходимо применять преимущественно методы рассказа и показа. Они должны помочь обучаемым осознать цель и значение изучаемого приема, вызвать у них живой интерес и желание осваивать технику его выполнения.

Правильное название изучаемого приема способствует повышению общетеоретического уровня, усвоению терминологии приемов. Кроме того, при назывании приема создается определенное начальное представление о нем, которое в ходе дальнейшего ознакомления дополняется и конкретизируется.

Перед тактическим обоснованием применения приема необходимо образцово показать его. Показ приема должен быть четким, проводиться в боевом темпе и создавать ясное зрительное представление о приеме в общем виде. Показ может проводиться не только руководителем занятия, но и наиболее подготовленным обучаемым. Этот метод демонстрации, как правило, следует применять в том случае, когда необходимо сосредоточить внимание обучаемых на отдельных элементах техники выполнения наиболее сложных приемов. Для правильного восприятия показываемого приема существенное значение имеет ракурс, под которым обучаемые видят демонстрацию этого приема.

Разучивание приема. Задача разучивания приема – формирование у занимающихся новых двигательных навыков. Главное при этом – добиться правильной техники выполнения приема обучаемыми.

В зависимости от уровня подготовленности занимающихся, структуры и сложности приема разучивание рекомендуем осуществлять методом целостно-конструктивного упражнения (методом разучивания в целом), расчленено-конструктивным методом (методом разучивания по частям), методом сопряженного воздействия.

Сущность метода целостного обучения состоит в том, что разучивание приема проводится путем многократного его выполнения в целом (без разделений и остановок), вначале в медленном темпе без разделений и остановок, а затем в постепенно ускоряющемся и боевом темпе в разнообразных условиях и обстановке, как по команде руководителя занятий, так и самостоятельно.

Особенность метода разучивания по частям состоит в том, что в ходе обучения осуществляется последовательная фиксация определенных положений (частей) двигательного акта. Она обеспечивает, с одной стороны, правильное представление обучаемых о том, какое положение занимают части тела в данный момент, с другой – постоянный контроль, устранение ошибок и уточнение техники выполнения руководителем занятий.

Разучивание приема по разделениям (частям) должно проводиться по следующей схеме. Вначале нужно объяснить, что делать на тот или иной счет, а затем подается команда «Делай – РАЗ» и т.д. Например: «На счет «РАЗ» с шагом вперед захватить руками ноги противника сзади ниже колен; на счет «ДВА» рвануть ноги на себя, толкнуть плечом под ягодицы и, удерживая ноги, бросить противника на землю; на счет «ТРИ» обозначить удар ногой в болевую точку». По разделениям прием выполняется несколько раз.

При последующих выполнениях приема предварительные команды могут не отдаваться, а подаются лишь команды «Делай – РАЗ», «Делай – ДВА» и т.д.

Основное внимание на заключительном этапе разучивания следует обращать на закрепление навыков в выполнении приемов путем многократного их повторения. С этой целью необходимо широко использовать метод самостоятельной работы обучаемых под постоянным контролем руководителя занятий.

Совершенствование техники приема – это систематическое многократное выполнение разученного приема в постепенно усложняющихся условиях. На данном этапе необходимо достигнуть качественного (автоматизированного) овладения двигательным навыком в процессе его практического применения, а также необходимо формировать высокий уровень развития физических, волевых и специальных качеств.

Для качественного овладения приемом рекомендуем усложнять обстановку. Это достигается:

- изменением начальных и заключительных положений;
- выполнением приема на точность;
- увеличением количества повторений, скорости и дистанции передвижения;
- применением внезапно изменяющихся условий (действий по внезапным сигналам, командам, в зависимости от поведения противника и т.п.);
- выполнением приема в комплексе с ранее изученными приемами на фоне значительной физической и психической нагрузки как на специально-подготовленных местах, так и на различной местности;

– выполнением некоторых приемов в условиях ограниченной подвижности (в узких местах и проходах, на уменьшенной площади опоры, на высоте и т.п.), слабой видимости и в средствах индивидуальной защиты;

– включением в тренировку соревновательного метода.

Дальнейшее совершенствование приемов должно осуществляться в комплексной тренировке, которая проводится в конце основной части каждого занятия. Она может проводиться двумя способами:

– путем последовательного выполнения изученных приемов в процессе различных скоростных передвижений;

– в форме учебной схватки с запланированными и внезапными действиями.

При проведении комплексной тренировки предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений, возрастание сочетания приемов, изменение условий их выполнения.

Таким образом, заключительный этап обучения характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники выполнения приемов с развитием высокого уровня физических, волевых и специальных качеств обучающихся.

Рекомендуем на занятиях по оперативно-боевой и физической подготовке применять задания, по своему содержанию схожие с действиями (приемами), встречающимися в практике оперативно-служебной деятельности сотрудников органов наркоконтроля. Многократное выполнение этих приемов позволяет оказывать целенаправленное воздействие на формирование физической и психологической готовности сотрудников к единоборству с правонарушителем.

Способами организации обучаемых на занятиях по рукопашному бою являются: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный и круговой.

Наиболее широко при обучении прикладным навыкам и приемам рукопашного боя следует применять фронтальный способ, предполагающий одновременное выполнение упражнения всеми занимающимися.

Фронтальный способ характеризуется выполнением всем составом учебной группы одного и того же задания независимо от форм построения обучаемых (колонна, шеренги, круг). Этот способ широко используется во всех частях занятия, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако преподавателям необходимо стремиться как можно больше использовать фронтальный способ и в основной части. Фронтальный способ обеспечивает высокую моторную плотность занятия.

Поточный способ организации занимающихся предполагает поочередное выполнение боевого приема борьбы одним или несколькими обучаемыми друг за другом. При данном способе необходимо использовать, как правило, построение в колонну по одному (по два или четыре) человека. Поточный способ позволяет обеспечить дифференцированный подход к обучению, поскольку выполнение приемов рукопашного боя 1-4 обучаемыми дает возможность оценить действия каждого и указать на имеющиеся ошибки в выполнении того или иного приема.

Групповой способ предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных условно-целевых заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания условно-целевых заданий следует осуществлять с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по ростовым показателям). Применение данного способа требует специальной подготовки помощников преподавателя из числа, наиболее подготовленных занимающихся и их заблаговременного инструктирования по учебному материалу предстоящего занятия.

Индивидуальный способ заключается в том, что обучаемым предлагаются индивидуальные задания по выполнению приемов рукопашного боя, которые выполняются ими самостоятельно. Индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся по уровню подготовки от основного состава учебной группы.

Круговой способ предусматривает последовательное выполнение обучаемыми серии заданий (приемов рукопашного боя) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки.

Например, в круг включается 4-8 приемов самозащиты, различных способов задержания правонарушителя. На каждом учебном месте выполняется прием или действие, взятых из тем раздела «Приемы рукопашного боя». Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

Круговой способ организации обучаемых рекомендуем использовать для развития физических качеств и совершенствования навыков единоборства. Например: первое учебное место – борьба в стойке по правилам самбо; второе – учебно-тренировочный поединок по правилам бокса (кикбоксинга); третье – борьба в партере; четвертое учебное место – учебно-тренировочный поединок с применением техники ударов, бросков, борьбы в партере.

В содержание занятий по обучению приемам рукопашного боя рекомендуем включать комплексы высокоинтенсивного, интервального тренинга. Комплексы упражнений должны входить в содержание основной части занятия. Выполнение высокоинтенсивных упражнений по времени не должно занимать больше десяти минут. Комплексы высокоинтенсивного, интервального тренинга могут выполнять как в начале основной части, так и в ее конце. Все зависит от этапа обучения, подготовленности обучаемых и задач, выполняемых на занятии.

### 2.3 Рекомендации для проведения занятий по физической и огневой подготовке с использованием метода комплексной тренировки

Учебные занятия по комплексной (огневой и физической) подготовке должны проводиться только при условии достаточной физической и огневой подготовленности обучаемых.

В СибЮИ ФСКН России комплексная подготовка у курсантов осуществляется на втором курсе обучения, у курсантов уже сформированы навыки выполнения приемов рукопашного боя, они знают меры безопасности при обращении с оружием, умеют выполнять стрельбу из табельного оружия.

На факультете переподготовки и повышения квалификации учебные занятия с использованием метода комплексной тренировки должны проводиться со слушателями, проходящими службу в оперативно-боевых подразделениях органов наркоконтроля.

Содержание учебного материала должно предусматривать обучение сотрудников, курсантов, слушателей одновременному использованию физической силы и табельного оружия при решении оперативно-служебных задач.

На комплексных занятиях необходимо моделировать ситуации, возникающие в процессе решения служебных задач, связанные с применением физической силы и огнестрельного оружия.

При организации комплексных занятий важно обращать внимание на соблюдение мер безопасности при обращении с оружием так, как на фоне физического утомления у обучаемых может рассеиваться внимание и снизиться уровень контроля за соблюдением мер безопасности при обращении с оружием. Поэтому зарядание и разрядание оружия и действия по окончании стрельбы (постановка оружия на предохранитель) должны отрабатываться до автоматизма.

Занятия следует проводить в спортивном зале, на специальной полосе препятствий, стрельбище и в стрелковом тире. В подготовительной части занятия обязателен подробный инструктаж о порядке выполнения упражнений и соблюдении мер безопасности. Структура комплексной (огневой и физической) подготовки должна иметь традиционную форму – учебные занятия состоят из подготовительной (вводной) части, основной и заключительной части.

В содержание комплексных занятий рекомендуется включать физические упражнения, как общефизической направленности, так и приемы и действия служебно-специализированной подготовки (приемы рукопашного боя) и нормативы, упражнения огневой подготовки, входящие в содержание Инструкции по организации и проведению стрельб в органах по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ, утвержденной приказом ФСКН России 26 декабря 2006 г. № 437/ДСП.

Кроме того, преподаватели (инструкторы) могут сами придумать условия выполнения упражнений стрельб из стрелкового оружия.

Обязательно в содержание занятий должна входить отработка нормативов по огневой подготовке после нагрузки, направленной на развитие физических качеств – выносливости, силы, силовой выносливости. Отработка нормативов по огневой подготовке для АК может также проводиться после нагрузки, направленной на развитие физических качеств – выносливости, силы, силовой выносливости. Для развития выносливости может использоваться бег по пересеченной местности до 1000 м с оружием, с последующей стрельбой.

На учебных занятиях с использованием метода комплексной тренировки развивать силу и силовую выносливость следует посредством: подтягиваний на перекладине, сгибания-разгибания рук на параллельных брусьях, в упоре лежа, приседаний с партнером на плечах и упражнений на развитие мышц живота.

При проведении комплексных занятий со стрельбой из пистолета после нагрузки рекомендуем для развития выносливости применять бег на 400-1000 метров с последующим забеганием в тир и стрельбой. Темп бега определяется преподавателем (инструктором) оперативно-боевой и физической подготовки в зависимости от уровня готовности обучаемого. Физическое качество сила развивать упражнениями: приседаниями с партнером на плечах, подтягиваниями на перекладине с дополнительным весом 5-10 кг. Для развития силовой выносливости следует выполнять – комплексное силовое упражнение.

Кроме того, в содержание комплексных занятий должна входить стрельба из пистолета после выполнения нагрузки, направленной на развитие вестибулярного аппарата (прыжков, кувырков, акробатических упражнений). Для развития устойчивости вестибулярного аппарата рекомендуем в занятиях использовать кувырки: вперед, назад, назад через стойку на руках, вперед через препятствие с последующей изготовкой к стрельбе и стрельбой. Для ухода с линии встречного огня выполнять перекат влево с последующей изготовкой к стрельбе и стрельбой из пистолета.

С целью совершенствования служебно-прикладных двигательных навыков и навыков стрельбы, а также для развития физических качеств на комплексных занятиях могут проводиться учебно-тренировочные поединки по правилам бокса и рукопашного боя с обязательным использованием защитного снаряжения (боксерских перчаток и шлемов). Так, в содержание учебных занятий должна входить стрельба из пистолета после выполнения приемов рукопашного боя: после устранения задержки при стрельбе; со сменой магазина; при наличии в секторе стрельбы «непоражаемых целей» (непричастных к происходящему граждан). В содержании учебных занятий рекомендуем использовать элементы ударной и борцовской техники, учебно-тренировочные поединки по правилам рукопашного боя с последующим выполнением стрельбы. Для моделирования практической ситуации преследования, единоборства и поражение преступника следует применять прохождение специальной полосы препятствий, бег на 100-400 метров, спарринг в течение 1-й минуты по правилам рукопашного боя с последующей стрельбой из пистолета.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При разработке современных методик оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля следует учитывать материальную базу, научный потенциал профессорско-преподавательского состава, разрабатывающего методику, контингент обучаемых. Кроме того, необходимо более конкретная постановка задач, решаемых методиками, позволяющих формировать готовность к профессиональной (служебной) деятельности, т.е. конкретизация темы, цели методики, желаемый результат.

На наш взгляд, наиболее приемлемым методом формирования готовности к оперативно-служебной деятельности, связанной с задержанием лиц, подозреваемых в совершении наркопреступлений, и противостоянием с правонарушителями, а также для обеспечения личной безопасности сотрудников органов наркоконтроля в неслужебное время, является метод комплексирования или метод комплексной тренировки. Он позволяет в рамках одного учебного занятия развивать физические качества, совершенствовать приемы рукопашного боя, формировать навыки обращения с оружием и навыки стрельбы из него. Комплексный метод позволяет моделировать условия оперативно-служебной деятельности, встречающиеся в практической деятельности сотрудников органов наркоконтроля.

При использовании метода комплексирования следует учитывать сформированность служебно-прикладных навыков, уровень развития физических качеств. Данный метод целесообразно использовать на заключительном этапе обучения, т.е. на этапе совершенствования.

Метод комплексной тренировки следует применять на занятиях по оперативно-боевой и физической подготовке с сотрудниками оперативно-боевых подразделений, с курсантами и слушателями, обучающимися в вузе (СибЮИ ФСКН России) ФСКН России.

При проведении комплексных занятий, предусматривающих стрельбу из табельного оружия, следует обращать внимание на соблюдение мер безопасности при обращении с оружием. Поэтому зарядание и разрядание оружия и действия по окончании стрельбы (постановка оружия на предохранитель) должны отрабатываться обучаемыми до автоматизма.

Учебно-тренировочные поединки по правилам рукопашного боя должны проводиться только в защитном снаряжении.

Комплексные занятия по огневой и физической подготовке в вузе ФСКН России одновременно проводят преподаватель огневой и преподаватель физической подготовки. В органах и организациях ФСКН России эти занятия должны проводить одновременно два инструктора оперативно-боевой и физической подготовки.

Занятия, проводимое методом комплексной тренировки, должно состоять из подготовительной (вводной) части, основной и заключительной частей.

В подготовительной части обязателен инструктаж обучаемых по соблюдению мер безопасности.

В содержания основной части должны входить приемы и действия из различных разделов оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля.

В заключительной части подводятся итоги занятия, дается задания на самоподготовку. Только соблюдение всех закономерностей педагогического процесса позволяет руководителям занятий по оперативно-боевой и физической подготовке формировать у обучаемых психическую и физическую готовность к условиям оперативно-служебной деятельности, связанной с задержанием лиц, подозреваемых в совершении наркопреступлений.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### Наставления, программы по оперативно-боевой и физической подготовке

1. Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР – М. : Военное издательство Министерства обороны Союза ССР, 1959. – 446 с.
2. Об утверждении Инструкции по организации служебной подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ: приказ ФСКН России от 04 марта 2008 г. № 87.
3. Об утверждении Инструкции по организации и проведению стрельб в органах по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ : приказ ФСКН России от 27.12.2006 г. № 437/ДСП.
4. Программа оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ : приказ ФСКН России от 28.12. 2006 года № 439/ДСП.

### Научно-методическая литература

5. Бернштейн, Н.А. О построении движений. / Н.А. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1947. – 254 с.
6. Высокоинтенсивный, многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России : методические рекомендации / В.А.Глубокий, Е.В. Панов, А.И. Кравчук, Ф.М. Тельнов. – Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2012. – 29 с.
7. Глубокий, В.А. Организация обучения и повышения квалификации в вузе ФСКН России инструкторов по оперативно-боевой и физической подготовке : отчет по научной работе / В.А. Глубокий, Е.В. Панов, О.А. Чудинова. – Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2012. – 46 с.
8. Глубокий, В.А. Методика обучения в вузах МВД России инструкторов по фи-

зической подготовке : монография. / В.А. Глубокий. – Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2008. – 108 с.

9. Глубокий, В.А. Высокоинтенсивный многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России / В.А. Глубокий // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России, 2012. – № 1 (10). – С. 129-133.

10. 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 с.

11. Глубокий, В.А. Самостоятельная силовая подготовка курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России : учебно-методическое пособие / В.А. Глубокий. – Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2007. – 56 с.

12. Глубокий, В.А. Общая физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел 3, 4, 5 возрастных групп : методические рекомендации / В.А. Глубокий. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2010. – 32 с.

13. Глубокий, В.А. Организация дополнительных занятий по физической подготовке в вузе МВД России с курсантами первого года обучения, имеющими недостаточную физическую подготовленность / В.А. Глубокий // Оптимизация учебного процесса и современные тенденции развития российского образования : материалы научн.-метод. конф. – Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2007. – С. 20-23.

14. Глубокий, В.А. Развитие силовых способностей у курсантов образовательных учреждений МВД России / В.А. Глубокий // Боевое искусство планеты. – 2007. – № 1. – С. 74-76.

15. Дворкин, В.М. Современные критерии отбора в спортивной борьбе / В.М. Дворкин, Д.Г. Миндиашвили, А.Н. Савчук // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №7. – С. 34-35.

16. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с., ил.

17. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. – М. : АО «Аспект Пресс», 1995. – 136 с.
18. Кадочников, А.А. Несекретная физика – пинцет, тачка, коромысло / А.А. Кадочников // «Русский стиль» (боевые искусства). – М. : 1993, №1. – С. 15-19.
19. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. – 367 с.
20. Корх, А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания / А.Я. Корх. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 255 с.
21. Кочергин, А.Н. Абсолютная беспощадность...к себе! / А.Н. Кочергин. – Спб. : Издательство «Крылов», 2008. – 150 с.
22. Кочергин, А.Н. Введение в школу боевого каратэ / А.Н. Кочергин. – Спб. : Издательство «Крылов», 2008. – 224 с.
23. Кочергин, А.Н. Инновационные подходы к интеграции технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.Н. Кочергин. – СПб., 2011. – 26 с.
24. Кравчук, А.И. Приемы рукопашного боя : учебно-методическое пособие / А.И. Кравчук, Е.В. Панов. – Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2007. – 260 с.
25. Кузнецова, С.В. Основы применения наручников : учебно-практическое пособие / С.В. Кузнецова. – Н.Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2005. – 82 с.
26. Лавров, В.Н. Физическая подготовка : учебник / В.Н. Лавров, Н.Н. Устюжанин, А.А. Лакуткин. – М. : ЦОКР МВД России, 2007. – 377 с.
27. Лавров, В.Н. Задержание с угрозой применения пистолета / В.Н. Лавров // Профессионал. – 1999г. – № 5.
28. Медведев, А.Н. Как дрались в НКВД / А.Н. Медведев, С.А. Богачев // Серия «Тайны воинских искусств». Книга 3. – М. : «Здоровье народа», 1993. – 508 с.

29. Нестеров, А.А. Рекомендации по интенсификации учебных занятий по физической подготовке военнослужащих срочной службы : учебно-методическое пособие / А.А. Нестеров. – М. : Воениздат, 1992. – 56 с.
30. Тарас, А.Е. Боевая машина. Руководство по самозащите / А.Е. Тарас. – Минск : «Харвест», 1997. – 592 с.
31. Тарас, А.Е. Боевые искусства (200 школ боевых искусств Востока и Запада) / А.Е. Тарас. – Минск : «Харвест», 1996. – 638 с.
32. Торопов, В.А. Огневая подготовка / В.А. Торопов; под общ. ред. В.П. Сальникова. – М. : Объединённая редакция МВД России, 2004. – 400 с.
33. Харлампиев, А.А. Борьба САМБО / А.А. Харлампиев. – М. : Физкультура и спорт, 1964. – 379 с.
34. Чудинова, О.А. Приближение содержания дисциплины «Огневая подготовка» к специфике задач, выполняемых сотрудниками ОВД / О.А. Чудинова // Современные стратегии и образовательные технологии в подготовке кадров для силовых структур : материалы 11 Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2006. – С.341-344.
35. Чудинова, О.А. Психологические и педагогические составляющие профессиональной деятельности / О.А. Чудинова, Е.В. Панов, А.Н. Ковальчук // Вестник КрасГАУ. – 2006. – Выпуск 14. – С. 303-306.
36. Чудинова, О.А. Содержание экспериментальной методики, направленной на повышение уровня профессиональной подготовленности выпускников вузов МВД России / О.А. Чудинова, Г.Г. Дмитриев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур : научно-рецензируемый журнал (часть 2, для служебного пользования). – СПб. : ВИФК, 2009. – вып. 1. – С. 58-64.
37. Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика // Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д : «Феникс», 2004. – 224 с.

38. Юридическая педагогика : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 021100 «Юриспруденция» / С.А. Беличева [и др.]; под ред. Проф. В.Я. Кикотя, проф. А.М. Столяренко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2004. – 895 с.

39. Crossfit : руководство к тренировкам / Г. Глассман, пер. Е.Богачев, И. Карягин. – М. : [www.cfft.ru](http://www.cfft.ru), 2009. – 109 с.