

Федеральное государственное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Восточно-Сибирский институт  
Министерства внутренних дел Российской Федерации»

**ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ  
ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СЛУЖЕБНОЙ  
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
С СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Учебное пособие**

Иркутск  
Восточно-Сибирский институт МВД России  
2025

УДК 796.011

ББК 75

О-64

Издается по решению редакционно-издательского совета  
Восточно-Сибирского института МВД России

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова С. Н. Баркалов;

кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России О.С. Панова

**О-64** **Организации** проведения практических занятий по профессиональной служебной и физической подготовке с сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации : учебное пособие / С. М. Струганов, А. А. Тациян, Е. С. Иванченко и др. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2025. – 72 с.

Учебное пособие дополняет теоретические и практические знания в области профессиональной подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России и сотрудников органов внутренних дел. Рассмотрены доступные инновационные методы и методики совершенствования физической и стрелковой подготовленности обучающихся в процессе проведения практических занятий по физической и огневой подготовке.

Учебное пособие предназначено для курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России и сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 796.011

ББК 75

© Струганов С. М., Тациян А. А., Иванченко Е. С.,  
Бондарь А. Я., Демьянова Л. М., 2025  
© Восточно-Сибирский институт МВД России, 2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ .....	4
ВВЕДЕНИЕ .....	5
Глава 1. Теоретические основы понятия инноваций в организации профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации .....	6
Глава 2. Огневая и физическая подготовки как основные элементы профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации .....	16
Глава 3. Организация практических занятий по профессиональной служебной и физической подготовке с использованием инновационных методов обучения .....	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	59
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	62

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

1. **Струганов Сергей Михайлович** – кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России.

2. **Тациян Аршак Андраникович** – кандидат юридических наук, доцент кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России.

3. **Иванченко Евгений Сергеевич** – кандидат педагогических наук, начальник кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России.

4. **Бондарь Альберт Янович** – доцент кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России.

5. **Демьянова Людмила Михайловна** – кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спортивно-оздоровительных технологий Донского государственного технического университета.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Сотрудники органов внутренних дел МВД Российской Федерации, при выполнении возложенных на них обязанностей по защите жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации применяют полученные знания, умения, навыки в сфере нормативного правового регулирования, активно используют меры государственного принуждения, в том числе огнестрельное оружие, специальные средства и физическую силу.

Улучшить физические и стрелковые качества сотрудников ОВД можно разными способами, в большей части которые уже описаны во многих учебных материалах. При этом каждый автор или группа авторов предлагают какой-либо определенный способ или метод, направленный на улучшение какого-нибудь одного показателя. Однако мало кто предлагает улучшение общего показателя физической и огневой подготовленности сотрудников ОВД за счет инноваций, применяемых при организации проведения данных занятий с учетом уже привитых всех вместе знаний в данной области, наработанных на их основе посредством многократного повторения.

Поэтому в данном учебном пособии проводится анализ и показана организация эффективного и грамотного внедрения некоторых инноваций в процессе проведения практических занятий по физической и огневой подготовке с сотрудниками ОВД.

# **ГЛАВА 1.**

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОНЯТИЯ ИННОВАЦИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СЛУЖЕБНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Основополагающим направлением обучения сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) являются специфические формы и методы, при помощи которых на начальном этапе развиваются и при правильной организации занятий в дальнейшем формируются необходимые умения профессионально важных умений и навыков, а также двигательных действий, которые являются ключевыми показателями в физической и огневой подготовленности.

В настоящее время фундаментальной основой в организации, подготовке и обучении сотрудников ОВД является приказ МВД России от 02.02.2024 № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». На основании этого нормативного правового документа происходит развитие, формирование, совершенствование и поддержание необходимых профессиональных качеств сотрудников ОВД, которые закладывается еще в период стажировки, профессионального обучения и совершенствуются на протяжении всего периода службы во время проведения занятий по профессиональной служебной и физической подготовке.

При изучении документов, регламентирующих обучение сотрудников полиции дореволюционной России и других стран можно констатировать, что ранее обучение проводилось по месту службы непосредственными начальниками, во время которой, следует заметить, единой системы обучения в тот период не было. Само обучение проводилось в основном по принципу передачи практического опыта от руководителя к подчиненному или от более опытного сотрудника к менее подготовленному. В связи с этим передача знаний, умений и навыков происходит на основании профессионального опыта наставника. Не было четкой систематизации и обобщения данных знаний, хотя данный вид подготовки был основным, особенно в начальный период становления правоохранительной системы в дореволюционной России.

В дальнейшем развитии правоохранительной системы подготовка личного состава в профессиональном аспекте стала принимать многоуровневую систему, в том числе и с применением инновационных технологий.

Использование различных инновационных технологий в обучении личного состава повышает качество как проводимых занятий, так и коэффициент отдачи от этих занятий, что напрямую влияет на общий профессионализм сотрудников ОВД.

С учетом технического развития большой удельный вес в организации физической и огневой подготовки приобретает значение применяемых различных инноваций в проведении занятий с сотрудниками ОВД.

В настоящее время под понятием «инновация» понимаются:

1. Термин *novation* в переводе с латыни означает «изменение», а *in* – «в направление», т. е. дословный перевод – «в направлении изменений».

2. Нововведение – внедряемое новшество, направленное на улучшение качества обучения. Вместе с тем, для внедрения сама инновация должна соответствовать актуальным потребностям.

3. Введенный в употребление новый или значительно улучшенный процесс, новый метод в организации проведения занятий.

Инновации могут состоять как из отдельно взятого элемента, так и из целой системы специальных элементов направленных на повышение, как общей профессиональной подготовленности сотрудника ОВД, так и отдельно взятой профессиональной составляющей. Инновационные технологии могут применяться во время различных форм обучения, например, на лекциях, семинарах, тренировках, проведения бесед, контрольных, групповых, тактических, инструктивных, показательных занятиях, штабных тренировках, тактико-специальных учениях и т. д. На основании этого можно утверждать, что инновацией может быть не любое нововведение или новшество, которое действительно улучшает качество процесса обучения или повышает его эффективность.

Для начала рассмотрим несколько «инноваций», применяемых в территориальных ОВД на региональном уровне, а также в образовательных организациях МВД России. Так, в Белгородском юридическом институте МВД России имени И. Д. Путилина применение компьютерных стрелковых тренажеров способствует быстрому формированию у обучающихся начальных умений и навыков обращения с огнестрельным оружием. В результате учебно-познавательная деятельность переориентирована на развитие качеств и свойств личности в процессе решения стрелковой задачи. В ходе проведения таких занятий приобретается и закрепляется высокий уровень индивидуальной подготовленности, вырабатываются необходимые двигательные навыки для слаженных действий в составе подразделения.

В то же время следует отметить, что многие компьютерно-тренажерные программы разработаны таким образом, чтобы обучающийся сотрудник, слушатель или курсант мог самостоятельно преодолевать внутреннее напряжение и развивать такие качества, как самообладание, творческое мышление, наблюдательность. Все это позволяет повышать мотивацию к изучению нового материала и развивать интерес к огневой подготовке, повышая желание к самосовершенствованию и самопознанию.

Использование компьютерных тренажеров в ходе проведения занятий предоставляет руководителю стрельб уникальную возможность наблюдать за сотрудником ОВД не только тогда, когда он выполняет технические действия, но и когда имеет возможность анализировать коэффициент точности и временного интервала, потраченного на производство отдельных элементов выстрела. Таким образом, помощь руководителя стрельб будет направлена на формирование и совершенствование у сотрудников ОВД навыков стрельбы.

Благодаря использованию компьютерных тренажеров и разработанного программного обеспечения руководитель стрельб имеет возможность во время проведения занятий контролировать все элементы выстрела, корректировать правильность выполнения всех двигательных действий, указывать на выявленные ошибки и принимать оперативные меры к их устранению.

Проведение занятий с использованием инновационного оборудования способствует не только наработке и совершенствованию технических или двигательных действий до уровня автоматизма, но и влияет на общий уровень стрелковой натренированности, которая необходима сотрудникам правоохранительных органов для выполнения служебных обязанностей, связанных с возможным применением огнестрельного оружия.

Поэтому с учетом материальной базы, все инновации должны применяться для проведения занятий по огневой подготовке и являться составной частью своевременного обучения сотрудников ОВД. Это позволит повысить уровень их общей подготовленности, а также даст возможность совершенствовать профессиональные умения, навыки и двигательные действия с огнестрельным оружием.

Внедрение инновационных технологий с использованием электронных стрелковых комплексов в Московском университете МВД России имени В. Я. Кикотя на практических занятиях по дисциплине «Огневая подготовка», способствовали повышению мотивации у курсантов, слушателей и профессорско-преподавательского состава. Например, во время проведения самостоятельной учебной работы на данных электронных устройствах позволил большому количеству обучающихся и сотрудникам с разным уровнем огневой подготовленности сформировать, закрепить и впоследствии совершенствовать свои профессиональные умения и навыки.

Остановившись на организации проведения практических занятий по огневой подготовке, следует обратить внимание на то, что обобщенный результат применения электронных стрелковых комплексов дает право утверждать ряд установленных положений, например:

- 1) электронный стрелковый комплекс является неотъемлемым элементом психофизиологической и технической подготовки сотрудников ОВД;
- 2) электронный стрелковый комплекс стимулирует выработку таких профессиональных качеств, как реакция, быстрота мышления, умственная и мышечная память, тактическое ожидание.

Вышеизложенные качества имеют большое значение при подготовке сотрудников ОВД к стрельбе на время, т. е. на скорость, оборонительную стрельбу, встречному огневому контакту, подавлению сопротивления противника за счет плотности огня, когда есть необходимость задержать его живым.

Рассмотрим несколько электронных стрелковых комплексов, которые в настоящее время эффективно используются уже при проведении тренировок и учебных занятий по огневой подготовке в спортивных стрелковых клубах и образовательных организациях силовых ведомств Российской Федерации.

1. Электронный стрелковый комплекс «Скатт» дает возможность провести анализ от момента прицеливания до обозначения точки пробойны, которые фиксируются на компьютере и остаются в базе данных программы, установленной на компьютере. Поэтому сотрудник ОВД в любое время может самостоятельно или при помощи руководителя стрельб посмотреть итоги стрельбы, установить допущенные ошибки и внести корректировки в свои действия, а также изучить технические или двигательные неточности во время прицеливания и производства выстрела. За счет такого подробного разбора выстрела создается положительный эффект работы над ошибками, т. е. обратной связи.

2. Электронный стрелковый комплекс «Аркада» наглядно показывает реакцию на пулевое попадание: пробойна в мишени или цели, падение противника, получившего огнестрельное ранение, приведение в действие взрывных устройств, разрушение зданий, помещений, сооружений и иных объектов и т. д.

3. Электронный стрелковый комплекс «Сфера» применяется для подготовки сотрудников специальных подразделений, отрядов быстрого реагирования, а также для сотрудников ОВД, которые выполняют оперативно-служебные и служебно-боевые задачи с возможностью применения оружия в составе подразделения (группы). Комплектность составляет максимальный перечень огнестрельного оружия и иных предметов и средств, которые необходимы для нейтрализации противника. Кроме того, программой предусмотрено изменение внешней среды и соответствующей обстановки, которой управляет сотрудник, проводящий занятие, тем самым создавая атмосферу реальной, экстремальной ситуации приближенной к практической профессиональной деятельности.

4. Электронный стрелковый комплекс «Лазертаг», все модели которого оборудованы звуковыми датчиками, которые отображают звуковое сопровождение: производство выстрела, смену магазина, досылание патрона в патронник, получение пулевого ранения и т. д. Всем участвующим в проведении занятий, выдается экипировка, состоящая из: шлема (каска) с датчиками, жилета с датчиками кругового приема и отражения инфракрасного цвета и т. д. Макеты применяемого вооружения в тончайших деталях имитируют и соответствуют реальному оружию.

Приведенные выше электронные стрелковые комплексы указывают на то, что технологический процесс не стоит на месте, так как конкуренция в данном направлении деятельности стимулирует разработчиков к созданию и совершенствованию новых и программ наиболее приближенной к реальному применению огнестрельного оружия в служебной деятельности сотрудников силовых ведомств. Данные технические средства, дополнительно внедренные в образовательный и тренировочный процесс, способствуют повышению эффективности проведения занятий как на методическом, так и на практическом уровне, а также снижают монотонность и увеличивают заинтересованность занимающихся к совершенствованию своих профессиональных качеств.

Таким образом, широкое применение таких технологий при подготовке сотрудников ОВД позволяет обеспечить более качественное усвоение ими тактико-технических элементов огневого контакта, сформировать навык незамедлительного определения цели огневого воздействия, оценивать правомерность применения огнестрельного оружия, в том числе и в экстремальной ситуации, что, безусловно, улучшает качество выполнения поставленных задач.

На основании инновационных технологий меняется традиционная методика обучения, которая одновременно с нововведениями изменяет подход к проведению практических и тренировочных занятий, создавая тем самым новую методику обучения огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов на современном этапе.

При разработке новой методики обучения с применением огнестрельного оружия необходимо обращать внимание, чтобы сотрудник ОВД овладевал не только навыками стрельбы в классическом (спортивном) варианте, но и в средствах бронезащиты, противогазе, умел использовать естественные препятствия как прикрытие, уходить с линии встречного выстрела, мог эффективно вести дуэльную стрельбу и т. д. Кроме того, сотрудники ОВД должны быть готовы к производству выстрела во время скоростного преследования в пределах городских улиц, в здании, сооружении, квартире и в других ситуациях служебной деятельности. Также необходимо учитывать и множество других факторов, которые возникают в процесс решения различных оперативно-служебных задач, например возможное нахождение в непосредственной близости граждан, транспортных средств, предметов домашнего и кухонного интерьера и многое другое. Перечень стрелковых и подготовительных упражнений, изложенный в нормативных документах МВД России, не в полном объеме соответствуют возможным быстроразвивающимся ситуациям, которые могут возникнуть в ходе служебной деятельности. К данным ситуациям в том числе можно отнести: быстроту взаимной перестрелки, дуэльную стрельбу, короткий временной интервал, необходимый для извлечения оружия, досылания патрона в патронник, или, наоборот, долгое прицеливание, которое может привести к потере драгоценных секунд, очень близкое расстояние до объекта применения оружия, например, в коридоре квартиры (около 1 метра).

Необходимо обратить внимание на то, что занятия по огневой подготовке проводятся, как правило, в «тепличных» условиях, в большинстве случаев в оборудованных тирах с хорошим освещением, при комнатной температуре, в наушниках, защитных очках и т. д. В данной обстановке отсутствует встречный или боковой ветер, нет пурги со снегом или проливного дождя, а также отсутствуют другие внешние негативные и сбивающие факторы. Во время несения службы применение оружия происходит в большинстве случаев при недостаточном освещении либо при полном его отсутствии, ослепляющем свете фар транспортного средства, встречном огневом контакте, звуке выстрела рядом стоящего коллеги. Не учтен тот фактор, что задерживаемое лицо, в отличие

от мишени, не стоит на месте, а может удаляться, перемещаться влево, вправо, нередко случаи прямого нападения с оружием в руках или предметом, который можно использовать в качестве оружия. Требования нормативных документов не предусматривают обучение сотрудников ОВД элементарным приемам визуального определения расстояния до объекта для применения оружия. В связи с этим сталкиваемся с такой ситуацией, когда сотрудник ОВД на учебных занятиях поражает мишень, а в практической деятельности стрельба приводит к промаху.

Поэтому при разработке новых методик по огневой подготовке сотрудников правоохранительных органов на современном этапе необходимо больше задействовать в учебном процессе использование полигонов с моделированием различных оперативно-служебных ситуаций. Данные учебно-тренировочные объекты должны быть оборудованы специальными устройствами, позволяющими отрабатывать стрелковые упражнения не только по действующим регламентирующим документам, но и с использованием нестандартных упражнений, которые часто встречаются в служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов при решении оперативно-служебных задач, например:

- по неожиданно появляющимся «преступникам» на разных расстояниях, с разных углов и в разных плоскостях;
- по мишеням, которые двигаются вправо, влево, вперед, назад;
- по объектам, имитирующим звуковое сопровождение – шум движущегося транспортного средства, звук выстрела, взрыва, крика и т. д.;
- по объекту, имитирующему встречный огневой контакт.

Вышесказанное свидетельствует о необходимости широкого применения инновационных форм и методов обучения при организации занятий по огневой подготовке, направленных на формирование у занимающихся умений, навыков и двигательных действий практической стрельбы. В настоящее время внедрение инноваций уже активно используются во многих территориальных подразделениях и образовательных организациях силовых ведомств. Внедрение новых методик обучения при работе с огнестрельным оружием в данных подразделениях и образовательных организациях показал свою эффективность и позволил повысить результаты таких как: точность поражения цели; наименьший промежуток времени, потраченный на выстрел; мощь и плотность огня и другие.

Рассматривая служебную деятельность сотрудников правоохранительных органов, нельзя забывать о применении ими в некоторых ситуациях физической силы. Огневая и физическая подготовки тесно связаны между собой и при выполнении оперативно-служебных задач применяются комплексно. Так, в некоторых своих работах И. В. Ураков из Академии управления МВД России представил объективную базу эмпирических данных, состоящих из объяснений (пояснения, рассказы, опросы) сотрудников ОВД. В представленной базе данных он саккумулировал ситуации, где сотрудники ОВД непосредственно применяли физическую силу и огнестрельное оружие после нападения на них со стороны

задерживаемых лиц. Хорошим дополнением послужил информационный материал, предоставленный также сотрудниками ОВД, которые были очевидцами совершения нападения на их коллег со стороны правонарушителей. И это не случайно, так как общая проблематика последствий применения физической силы и оружия, а также обоснование их применения во время выполнения поставленных задач является центральным звеном в общей служебной деятельности любого территориального ОВД.

Обобщенные результаты опроса показали, что в реальных условиях огневого контакта сотрудники ОВД принимают решение на применение оружия на основании нормативных правовых документов и создавшихся условий. При этом все опрошенные сотрудники ОВД пояснили, что перед, в ходе и после применения огнестрельного оружия необходимо обращать внимание на следующие условия:

- умение применять практические навыки тактической подготовки;
- использовать навыки психологической саморегуляции;
- не реагировать на внешние и внутренние сбивающие факторы;
- контролировать свое внимание, при производстве выстрела, на самом главном, на поражение.

Оценить содержание программ по дисциплине «Огневая подготовка» можно по основным критериям, направленных на формирование объема знаний, умений, навыков и практического применения огнестрельного оружия:

1. В полном объеме: отличная отработка нормативов, качественная выработка подготовительных упражнений, устойчивый навык стрельбы по неподвижной мишени.

2. Не в полном объеме: формирование навыка по принятию стойки для стрельбы с двух рук, навык производства выстрела по цели, находящейся в движении, навык производства выстрела по внезапно появившимся целям, стрельба из-за предметов, используемых в качестве укрытия, способность произвести точный выстрел после физического утомления, упреждающее производство выстрела, элементы психологической подготовленности.

3. На низком уровне: правовые знания в части применения оружия, навык прицельного выстрела в условиях ограниченной видимости или недостаточной освещенности, способность произвести выстрел на пике эмоционального напряжения, способность произвести выстрел интуитивно, не прицеливаясь, способность выйти из зоны поражения встречного огневого контакта или из зоны неожиданного силового нападения со стороны правонарушителей, способность думать и действовать в состоянии эмоционального шока (например – наведенное оружие в сторону сотрудника), способность в данной ситуации произвести выстрел на опережение. Практически не используются электронные тренажеры с программным обеспечением, способствующим формированию устойчивого навыка в производстве выстрела: при прогнозировании намерений и последующих действий со стороны правонарушителя; во время тактического переигрывания правонарушителя, использования эффекта неожиданности.

При организации физической подготовки с сотрудниками ОВД выделены три учебных раздела обучения, которые следуют друг за другом. Первый раздел посвящен теоретическому обучению, второй – развитию и совершенствованию физических качеств и третий – обучению боевым приемам борьбы, тактическим действиям применения физической силы и моделированию ситуаций с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в процессе служебной деятельности. Большое внимание не зависимо от группы предназначения всегда уделяется развитию и совершенствованию физических качеств сотрудников. Это связано с тем, что чем выше уровень развития силы, быстроты, выносливости ловкости и координационных способностей, тем быстрее у сотрудников, курсантов и слушателей формируются умения, навыки и двигательные действия, связанные с выполнением боевых приемов борьбы. Также стоит отметить, что на практике в большинстве случаев для выполнения поставленных оперативно-служебных задач сотруднику ОВД бывает не всегда достаточно гармоничного равномерного развития физических качеств и умелое владение боевыми приемами борьбы, немало важную роль играет психологическое и психическая устойчивость, которую тоже необходимо совершенствовать на практических занятиях.

Поэтому большое значение в общем процессе обучения имеет психологическая подготовка. Полученные теоретические и практические знания в этой области можно применять при решении ряда сопутствующих задач, например:

- необходимость приобретения знаний, умений и навыков с психологической точки зрения;
- знание особенностей психологического развития с учетом возраста;
- прогнозирование направлений деятельности в зависимости от образованности, воспитанности;
- способность к восприятию информации;
- заинтересованность сотрудников ОВД, предметного характера (склонность к наукам точным, гуманитарным и т. д.).

В процессе обучения необходимо также учитывать психологические особенности каждого сотрудника ОВД (объем памяти, свойства характера, тип темперамента, проявление воли, настойчивости, выражение чувств и эмоций). Большую роль в психологической подготовке играет знание и применение основ педагогики, которые также положительно влияют на психологические свойства сотрудников ОВД в ходе их обучения. Руководитель учебной группы должен направлять и управлять мыслительной деятельностью сотрудников ОВД; осуществлять объективную оценку морально-нравственного и волевого состояния каждого подчиненного; выявлять и определять уровень их мотивации, стимулировать их профессиональное развитие; применять методы психологического воздействия, направленные на расширение общего кругозора, образовательного уровня, творческое развитие, занятие созидательной деятельностью; оказывать помощь в выборе направления деятельности и развитии.

Процесс воспитательной работы можно разделить по критериям оценки эффективности данного направления обучения:

- непрерывность развития оценки воспитательного процесса и её совершенствование, которое должно быть под постоянным воздействием организационного, методического, теоретического и практического материала в части оценки воспитательной работы;

- возможность применения автоматизированных и компьютерных (программных) систем оценки воспитательного процесса, направленного на создание единой базы учета и обработки всех оценочных критериев, по результатам которых можно отследить положительную или отрицательную динамику. Преимущество данной базы должно проявляться в своевременности требуемой информации и ее объективности. Однако здесь могут возникать и определенные затруднения в применении данного метода, заключающиеся в выработке единого коэффициента показателей при оценивании эффективности;

- отход от шаблона при оценке воспитательной деятельности, т. е. возможность применения гибкости в оценке и её мобильности в случаях, если в этом имеется необходимость. Однако необходимость эта должна отражать те изменения в оценке деятельности воспитательного процесса, в которых действительно эти коррективы необходимы, например, в оценочный состав критериев, отдельно взятых показателей, шкал и т. д.

Обозначенные критерии свидетельствуют о том, что наличие теоретической составляющей и практической наработки у руководителей подразделений ОВД, организующих и осуществляющих морально-психологическую подготовку, в том числе и воспитательную работу с подчиненным личным составом, напрямую оказывают влияние на общую профессиональную подготовленность личного состава. Соответственно, высокий уровень профессиональной подготовленности также оказывает положительное воздействие на огневую и физическую подготовленность сотрудников правоохранительных органов.

Стоит обратить внимание на то обстоятельство, что многие руководители учебных групп, ответственные за организацию и проведение занятий имеют невысокий уровень теоретической, педагогической и психологической подготовки и их уровень компетентности не соответствует современным предъявляемым требованиям. Это в свою очередь негативно сказывается на формировании умений, навыков и двигательных действий. Причина кроется в том, что руководителю подразделения часто приходится, в связи с нехваткой личного состава совмещать обязанности и руководителя учебной группы, и сотрудника проводящего занятия, где он является и организатором, и исполнителем процесса обучения. Иначе говоря, в настоящее время в ОВД России нет единообразного метода оценки результативности воспитательной работы, так как каждый руководитель в своем подразделении, организует и проводит эту работу по своему усмотрению, т. е. по своей субъективной методике.

На основании проведенного анализа можно констатировать, что инновации, применяемые в обучении личного состава, многообразны по форме своего применения в практической деятельности. Они могут быть как простыми методами, формами обучения технической направленности, так и сложными компьютерными программами, но в большинстве случаев все они оказывают положительное воздействие на общий результат образовательного процесса. Однако не все подразделения ОВД и образовательные организации МВД России имеют возможность применять и использовать в полном объеме нововведения во время обучения сотрудников, курсантов и слушателей. В основном это связано с материальной обеспеченностью ОВД и образовательной организации, а также с уровнем знаний инновационных технологий профессорско-преподавательским составом и сотрудниками, ответственными за проведение профессиональной служебной и физической подготовки.

## **ГЛАВА 2.**

### **ОГНЕВАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКИ КАК ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Нравственные концепции нашли свое применение в конце 60-х – начале 70-х годов XX века, когда сотрудники полиции в разных странах мира вынуждены были принимать участие в пресечении массовых беспорядков, возникших на почве национальных, межнациональных и этнических конфликтов, а также связанных с религиозными убеждениями. Вышеназванные социальные явления потребовали от полицейских многих стран мира содержать себя в постоянной подготовленности, улучшая свои физические и стрелковые качества, также связанные с этими двумя видами подготовки знания, умения и навыки.

Профессиональная подготовленность сотрудников ОВД проходила свое становление и развитие в разных областях обучения в зависимости от выполнения поставленных задач. На первоначальных этапах развития ей были присущи такие качества, как: развитие наблюдательности, внимания, сосредоточенности, памяти и многое другое; привитие навыков этического общения с населением, коллегами по службе, в том числе и с сотрудниками подразделений других служб, уважения профессиональных особенностей каждого из них, с представителями средств массовой информации; умения выходить из стрессовых ситуаций, преодолевать физическую усталость, которые оказывают крайне негативное влияние на состояние здоровья и самочувствие.

Сотрудников ОВД на первых этапах службы обучают пониманию и осознанию специфики выполняемых служебных задач в нелегком и постоянно социально развивающемся поле, социальной самоорганизации, способности к преодолению служебных проблем, руководству своими действиями и поступками, умению наладить взаимодействие между сотрудниками ОВД и местным населением, ведению согласованных действий. При подборе сотрудников на должности руководящего состава необходимо учитывать наличие организаторских навыков, умение принимать решения и брать на себя ответственность, особенно в сложных ситуациях.

Данный вид подготовки профессиональных кадров направлен на эффективную сферу деятельности и соответствующее требованиям нормативных актов поведение сотрудника ОВД, в том числе для преодоления общей утомляемости организма и психологического напряжения при выполнении поставленных задач.

Задачами повышения уровня профессиональной подготовленности личного состава ОВД выступают:

- создание осмысленной и устойчивой мотивации, постоянной готовности к выполнению поставленных независимо от уровня сложности задач в конкретных экстремальных либо общих чрезвычайных ситуациях;
- формирование и улучшение экстремально-значимых профессиональных качеств каждого сотрудника ОВД;
- приобретение и закрепление навыков, умений, знаний и образа поведения в экстремальных условиях;
- повышение физической и морально-эмоциональной устойчивости при стрессовом воздействии;
- уверенность в своих силах и способностях, сохранение самообладания, проявление смелости, мужества, стойкости, обоснованной с учетом внешних и внутренних факторов осмотрительности;
- приобретение умений оказания помощи самому себе и коллегам, в ней нуждающихся;
- преодоление эмоционально-психологического напряжения;
- приобретение и дальнейшее саморазвитие коммуникативной компетенции, правовой грамотности по направлению деятельности;
- применение правовых норм в ежедневной служебной деятельности, а также способов и методов профессионально-нравственного общения в любых ситуациях.

Приказ МВД России от 02.02.2024 № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» к основополагающим формам и методам проведения занятий относит лекции, семинары, практические занятия, тренинги, тренировки, тренаж перед заступлением на службу, ситуации, моделирующие оперативно-служебную деятельность, показательные занятия, учения, учебно-методические сборы, инструкторско-методические занятия. При проведении всех перечисленных занятий рекомендуется в настоящее время использовать инновационные образовательные технологии, в том числе с дистанционной направленностью обучения. Их проведение должно быть тесно пересекаться с другими профилирующими дисциплинами, с которыми имеется междисциплинарная связь в профессиональной деятельности, учитывая, что физическая и огневая подготовка строится не из одного, а из нескольких элементов, неразрывно связанных между собой.

В данном аспекте рассматриваются два вида профессиональной подготовленности, которые являются универсальными и обязательными для всех сотрудников ОВД:

- теоретический и практический раздел огневой подготовки;
- совершенствование физических качеств и умелое владение боевыми приемами борьбы по физической подготовке.

Основной целью данных занятий является выработка устойчивых навыков и развитие сотрудника ОВД как личности, готового решать поставленные задачи в интересах общества и государства, привитие умений и навыков к действиям в экстремальных ситуациях с наибольшей эффективностью для органов

внутренних дел. Проводимые занятия предусматривают изучение и закрепление наиболее подходящих тактик и способов профессионально-нравственного поведения со всеми слоями населения, способов поведения в экстремально-негативных ситуациях.

Положительный исход при решении поставленных задач перед сотрудниками ОВД напрямую зависит от уровня подготовленности личного состава и в первую очередь от профессиональной компетенции и профессиональной подготовленности в целом.

Профессиональная подготовленность сотрудников ОВД в широком понимании этого термина предусматривает принятие решения по разным направлениям служебной деятельности. Тем не менее, любой сотрудник ОВД, прежде всего, должен в обязательном порядке знать теоретические составляющие по вопросам применения физической силы и огнестрельного оружия, а также владеть умениями и навыками их применения в практической деятельности.

Нельзя не отметить, что часто применяемые методы, формы и средства обучения во время проведения занятий с личным составом, не всегда учитывают и соответствуют профессиональной деятельности практических подразделений и служб, которые отражают их специфику условий, связанных с применением ими физической силы и огнестрельного оружия. Поэтому при планировании теоретических и практических занятий, связанных с организацией физической и огневой подготовки сотрудников ОВД, необходимо учитывать в первую очередь специфику их служебной деятельности.

В процессе ежедневной служебной деятельности, связанной с выполнением поставленных задач, сотрудники ОВД преодолевают не только психоэмоциональные, но и физические нагрузки. Физическое и психологическое их здоровье, в первую очередь зависит от сформированных и привитых им профессиональных качеств и компетенций при выполнении должностных обязанностей в экстремальных ситуациях служебной деятельности, а также от уровня правой грамотности и сплоченности служебного коллектива.

Совершенствование физической и стрелковой подготовленности сотрудников ОВД в настоящее время является одним из актуальных вопросов, т. к. физическая культура и спорт в широких слоях населения набирает большую популярность. Регулярные занятия спортом становятся модным стилем жизни не только у гражданского населения страны, но и преступных элементов. Поэтому, чтобы эффективно противостоять и вести противоборство с хорошо подготовленным правонарушителем или с лицом, преступившим черту закона, сотрудник ОВД должен быть хорошо подготовлен физически, умело применять специальные средства и в совершенстве владеть огнестрельным оружием.

В настоящее время огневая подготовленность с сотрудниками ОВД значительно повысилась, это прежде всего связано с возросшим уровнем преступности в России. Ухудшение криминальной составляющей, которая подтверждается отрицательной динамикой и сохраняется в течение последних

лет, вынуждает сотрудников ОВД прибегать к кардинальным, жестким мерам государственного принуждения.

По данным отчетов «Выстрел» ОВД ГУ МВД России по Иркутской области (далее – ГУ МВД России по ИО) за последние 3 года почти в 49 % случаев, применение сотрудниками ОВД огнестрельного оружие использовалось в целях защиты своей жизни и здоровья, а также при пресечении попыток завладения табельным оружием иным лицом. В 31 % случаях, применение огнестрельного оружия сотрудниками ОВД осуществлялось для задержания лиц, застигнутых при совершении преступления. В среднем 1/7 (14 %) случаев применения оружия связано с защитой граждан их здоровья и жизни. В 6 % случаев оружие применялось для отражения группового или вооруженного нападения на помещения, сооружения, здания и иные объекты государственных и муниципальных органов, общественных объединений и граждан (рис. 1).

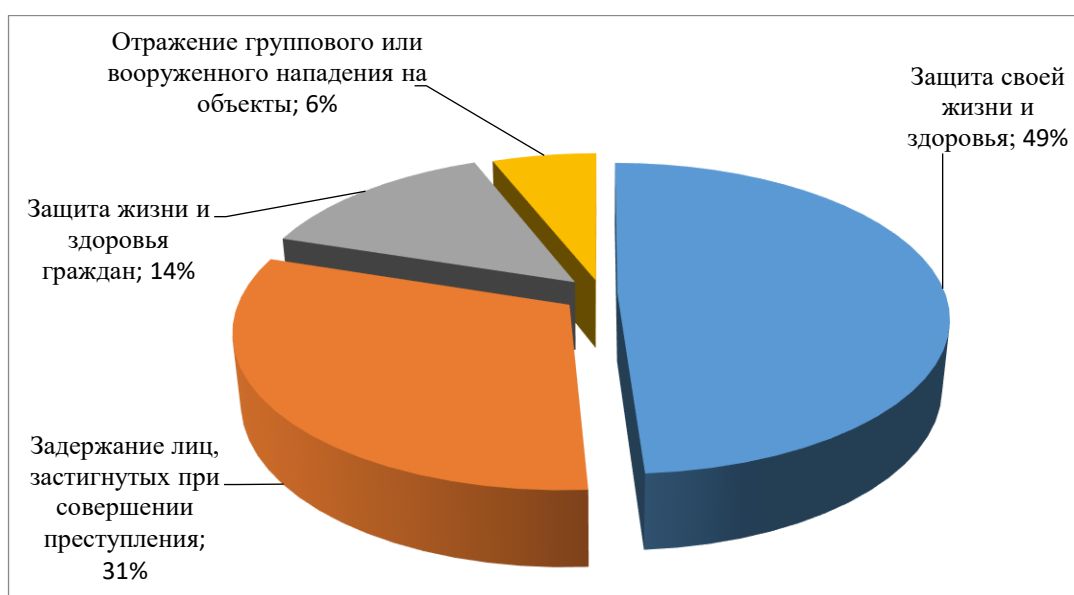


Рис. 1. Применение огнестрельного оружия сотрудниками ОВД в процессе служебной деятельности

На основании приведенных данных следует, что развитие умений и навыков, а также закрепление двигательных действий сотрудников ОВД с огнестрельным оружием в процессе служебной деятельности необходимо начинать формировать еще в учебных заведениях с использованием комплексных занятий с внедрением различных моделирующих ситуаций при решении оперативно-служебных задач. Проведение таких занятий должно быть направлено на приобретение и закрепление профессионально важных двигательных навыков посредством создания предпосылок для формирования мышечной памяти с целью автоматизации выполнения определенных движений и действий, а также умелом и правомерном применении огнестрельного оружия в процессе служебной деятельности.

В практической деятельности сотрудников ОВД неумелое обращение с огнестрельным оружием способно привести к несанкционированному

производству выстрела, который может создать опасность как для здоровья и жизни самих сотрудников ОВД, так и окружающих. Результат такого обращения является проведение служебной проверки и впоследствии наступление дисциплинарной или уголовной ответственности в зависимости от тяжести произошедшей ситуации.

Проанализировав случаи несанкционированного выстрела из огнестрельного оружия, мы выявили ряд причин, которые приводят к таким негативным последствиям:

- несоблюдение мер безопасности с огнестрельным оружием;
- недостаточный уровень устойчивых навыков при обращении с огнестрельным оружием, особенно при его разряжении после окончания несения службы или при зарядании перед заступлением на службу;
- проведение тактических приемов в процессе задержания правонарушителей с использованием огнестрельного оружия с нарушением его правомерного применения.

Наиболее часто, 81,7 % от всех случаев, применение огнестрельного оружия сотрудниками ОВД происходит в общественных местах на улицах, площадях, переулках и других открытых участках местности в пределах границ города или населенного пункта. Применение оружия в закрытых помещениях, зданиях, сооружениях, жилищах граждан и т. д. происходит намного реже, что составляет 10,9 %, и всего 7,4 % использования огнестрельного оружия сотрудниками ОВД приходится на лесные массивы или парковые территории. Но даже в этих ситуациях использование сотрудниками огнестрельного оружия, не зависимо от сложившейся ситуации, применялось в крайних, исключительных случаях, когда не силовые и силовые способы воздействия не обеспечивали выполнение возложенных на них обязанностей. Это свидетельствует о том, что в большинстве случаев сотрудники боятся применять огнестрельное оружие, так как российское законодательство в первую очередь встает на сторону потерпевшего, даже если он совершил преступление по отношению к обществу или какому-нибудь лицу. Это показывает неэффективность российского законодательства, которое необходимо совершенствовать, давая большие полномочия сотрудникам правоохранительных органов по охране общественного порядка и обеспечению собственной безопасности и личной безопасности граждан.

Изучение роли стрелковой подготовленности личного состава ОВД показало, что занятия являются приоритетными в профессиональном становлении сотрудников ОВД. С принятием Федерального закона от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» очень сильно изменились основания и условия, при которых сотрудники ОВД применяют огнестрельное оружие. С учетом требований данного федерального закона существенно изменился и подход к методам и формам проведения занятий с сотрудниками ОВД, а также к уровню владения огнестрельным оружием, эффективного его применения при выполнении оперативно-служебных задач.

Поэтому изучение теоретико-методической и практической основ огневой подготовки сотрудниками ОВД в последнее время являются актуальными и должны отвечать уровню высококвалифицированного специалиста. На основании этого приоритетными направлениями формирования умений и навыков стрельбы считаются разработки технической, инновационной направленности, которые с каждым днем все больше и больше применяются при проведении занятий.

В настоящее время технические средства, применяемые при обучении сотрудников ОВД на практических занятиях по огневой подготовке, предусматривают сочетание учебного, теоретического, методического материала и высокого уровня практической составляющей. Это способствует, во-первых, повышению качества и уровня общей подготовленности и формирования профессиональных компетенций сотрудников, а во-вторых, внедрению в образовательный процесс различных инноваций и инновационных технологий для повышения эффективности обучения.

Поэтому на основании вышесказанного следует, что в настоящее время необходимо как в образовательных организациях МВД России, так и в территориальных подразделениях ОВД уделять большое внимание внедрению в учебный и тренировочный процесс инноваций, связанных с формированием и совершенствованием боевых приемов борьбы и физических качеств. Например, к инновациям можно отнести различные методы, связанные с инновационными технологиями и использование информационных средств обучения в процессе подготовки кадров для органов внутренних дел. В настоящее время много преобразований происходит в педагогической деятельности, особенно в высших учебных заведениях. Меняются задачи и методы обучения, индивидуализируется системный подход к преподаванию различных дисциплин, уделяется большое внимание профессиональной, узкоспециализированной подготовке молодых сотрудников. В связи с этими переменами возросла роль информационно-коммуникативных средств и в системе образования МВД России, которые делают более эффективной самостоятельную работу курсантов, слушателей и сотрудников ОВД.

В целом, физическая подготовка курсантов, слушателей и сотрудников ОВД проходит на высоком уровне исходя из традиций нашей педагогической системы в этой области знаний и практической деятельности. Вместе с тем необходимость внедрения новых методов подготовки продиктована изменениями общественных отношений и системы ценностей, особенно в процессе реформирования государства. Появились новые социальные вызовы, правонарушители правопорядка и другие преступные лица часто бывают физически более подготовленные, многие из которых имеют несколько лет спортивной подготовки в различных видах единоборств, а также имеют при себе иногда травматическое или огнестрельное оружие. Поэтому возникла необходимость внедрения в образовательный и тренировочный процесс подготовки курсантов, слушателей и сотрудников ОВД инновационных технологий.

Из инновационных методик, которые находятся на стадии внедрения или уже применяются в образовательных организациях МВД России и подразделениях ОВД, распространение получают информационно-коммуникационные технологии (ИКТ). Основные направления их использования заключаются:

1. в автоматизации процессов контроля и учета физической и огневой подготовки;
2. разработке инновационных учебных материалов и подготовке высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел;
3. в мониторинге отдельных сторон физической и огневой подготовки в виде комплексной системы наблюдения и оценки физического, стрелкового, психологического и психического состояния курсантов, слушателей и сотрудников правоохранительных органов;
4. в оптимизации управления образовательным и тренировочным процессом для разработки рациональной и эффективной индивидуальной методики подготовки.

Новые технологии дают высокий результат, когда применяются на принципах системности, то есть понимаются как комплекс взаимосвязанных компонентов, направленных на достижение желаемого результата.

Это свидетельствует о целесообразности применения и внедрения в процесс обучения сотрудников ОВД различных инноваций, связанных с формированием и совершенствованием огневой и физической подготовленности. Тем не менее, из большого многообразия предлагаемых инновационных форм и методов необходимо применять в процессе обучения только те из них, которые наиболее адаптированы к конкретному региону России с учетом возможностей и обеспеченности образовательной организации или подразделения. Применение инноваций при обучении личного состава необходимо связывать с элементами психологической подготовки, уделяя особое внимание воспитательному процессу, что будет способствовать формированию психологической и психической устойчивости будущих сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач при любых экстремальных ситуациях служебной деятельности.

В большинстве случаев при проведении занятий отмечается, что сотрудники ОВД показывают высокий уровень физической подготовленности и уверенное владение огнестрельным оружием. И абсолютно другая ситуация происходит тогда, когда сотрудники ОВД проходят испытания в рамках итоговых занятий или когда им приходится применять физическую силу и огнестрельное оружие в реальных условиях. Данный вывод вытекает из материалов служебных проверок в отношении сотрудников ГУ МВД России по ИО, которые вынуждены были применять физическую силу или огнестрельное оружие. Иногда можно увидеть неуверенность сотрудника ГУ МВД России, по ИО оцененного «неудовлетворительно» на итоговых занятиях, который в беседе сам не может пояснить низкий уровень своей физической и огневой

подготовленности. Для общего анализа в таблице 1 приведем статистику применения огнестрельного оружия сотрудниками ГУ МВД России по ИО.

Таблица 1

Применение огнестрельного оружия сотрудниками ГУ МВД России по ИО  
в период с 2020 по 2022 гг.

Годы	ГИБДД	ОУР	ППСП	УУП	Иные	Всего
2023	27	10/2*	12/2*	4/1*	2	60
2022	31	7	20	4	4	66
2021	23	12	13/1	2/1	2	54
Итого	81	29/2*	45/3*	10/2*	8	180

Примечание – \* на поражение.

В качестве статистического материала взяты основные службы, сотрудники которых в процентном соотношении чаще других применяют огнестрельное оружие, и они же в основном получают травмы (государственная инспекция безопасности дорожного движения – 81 %, патрульно-постовая служба полиции – 25 %, сотрудники оперативных подразделений (в основном это сотрудники уголовного розыска) – 16,1 %, участковые уполномоченные полиции – 5,5 %). Однако количество выстрелов на поражение чаще производят сотрудники ППС – 40 % и ОУР с УУП – по 2 или 60 %.

Для сравнения в таблице 2 приведем количество сотрудников этих же служб, получивших травмы (ранения) в результате оказания сопротивления со стороны правонарушителей.

Таблица 2

Получение травм (ранений) сотрудниками ГУ МВД России по ИО  
в период с 2020 по 2022 гг.

Годы	ГИБДД	ОУР	ППСП	УУП	Иные	Всего
2023	18	5	31	11	7	72
2022	33	7	59	16	10	125
2021	16	2	29	10	4	61
Итого	67	14	119	37	21	258

Анализ полученных травм сотрудниками ГУ МВД России по ИО показывает, что наибольшее количество их получают сотрудники ППС – 119 (46,1 %) или почти каждый второй, ГИБДД – 67 (25,9 %), или каждый четвертый, УУП – 37 (14,3 %), ОУР – 14 (5,4 %).

Данный факт дает основания полагать, что сотрудники ППС практически в два с половиной раза чаще получили травм по сравнению с количеством

применения табельного оружия. Возникает вопрос: что мешало сотрудникам ППС в 70-ти случаях применить физическую силу или огнестрельное оружие?

В ходе проведения служебных проверок по вышеизложенным фактам сотрудники ГУ МВД России по ИО поясняют следующее, что существует большая разница между тем, когда производишь выстрел в неподвижную мишень, которая не производит ответный огневое сопротивление или в макет транспортного средства, стоящего на месте и когда во время задержания сотрудник видит своими глазами, как в него целится из огнестрельного оружия задерживаемое лицо. Подобную картину мы наблюдаем и при применении физической силы, когда отрабатываются боевые приемы борьбы на борцовском манекене или на несопротивляющемся ассистенте, или этот же человек во время вооруженного сопротивления применяет холодное оружие.

Приведенные случаи сопротивления с правонарушителями, как физически, так и морально, негативно воздействуют на качество и правомерность применения физической силы и огнестрельного оружия. Эти признаки затягивают, а иногда и препятствуют формированию у сотрудников ОВД умений и навыков.

Из вышесказанного следует, что основными особенностями физической подготовленности и производства выстрела без промаха являются:

- формирование побудительных качеств, дальнейшее их развитие, направленное на безошибочное определение цели и её поражение, как при огневом, так и при физическом контакте за наименьший временной интервал;
- умение преодолевать психологическое и эмоциональное напряжение, начиная с учебных занятий в спортивном зале, тире, полигоне, стрельбище и заканчивая реальными условиями;
- выработка устойчивого привыкания к физическому контакту, звуку выстрела;
- проведение занятий, направленных на снижение отрицательных реакций организма (паника, боязнь, предметное видение, не восприятие внешних косвенных сигналов и т. д.).

Физическая и огневая подготовка сотрудников ОВД – это тренировочный процесс, результат которого направлен на формирование общего уровня подготовленности и постоянной готовности к применению физической силы или огнестрельного оружия, в том числе и в экстремальных ситуациях.

В ходе проведения занятий по физической и огневой подготовке у сотрудников ОВД должны сформироваться следующие профессионально важные качества:

- выработка уверенности в себе и в своих силах, способности не реагировать на внешние факторы, препятствующие применению физической силы, производству выстрела точно в цель;
- сосредоточение собственного внимания на попадание в заданный район прицеливания при каждом выстреле;
- проявление решительности, смелости, инициативы и находчивости при выполнении поставленных задач;

– общая психоэмоциональная устойчивость к влиянию негативных факторов;

– возможность и способность самостоятельно либо в учебных группах применять инновации при проведении занятий.

Предлагаемые инновации предусматривают не только отработку определенных элементов в физической и огневой подготовке, но и овладение и закрепление сотрудником ОВД целой системы специальных элементов, результативно повышающих качество выполнения поставленных задач.

Установлены наиболее эффективные формы и методы проведения занятий по физической подготовке, к которым следует отнести: бег на длинные дистанции по пересеченной местности со стрельбой; умение вести стрельбу в зданиях, помещениях, сооружениях; преодоление полосы препятствия со стрельбой; упражнения по развитию скоростной выносливости со стрельбой; общеразвивающие силовые упражнения.

Вышеизложенное указывает на то, что, с целью формирования навыков меткой стрельбы, в том числе из положения стоя, лёжа, с колена, необходимо занятия по огневой подготовке совмещать с физическими упражнениями.

Рассматриваемый нами инновационный метод связан с навыком правильного прицеливания и точного выстрела. Каждый сотрудник ОВД должен не только обладать данным навыком, но и должен уметь применять его на практике. Как показывает многолетний опыт, правильно наработанный и закреплённый навык – это фундаментальная основа для эффективного формирования и совершенствования его в дальнейшем.

Использование инноваций в системе организации огневой подготовки сотрудников ОВД приведет к повышению эффективности проводимых занятий за счет снижения общей эмоциональной напряженности, повышению и развитию таких качеств как точность, уверенность в своих силах, правильность принятия решения в экстремальной ситуации.

При организации физической подготовки с сотрудниками ОВД в этом направлении также поднимается вопрос, который связан с внедрением в тренировочный и учебный процесс различных инновационных технологий являющиеся актуальным в наше стремительно развивающееся время. В связи с всесторонним развитием общества и компьютеризацией практически во всех сферах деятельности сотрудники ОВД все меньше и меньше занимаются простыми, общедоступными физическими упражнениями, такими как подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, работа с гирями, элементарная ходьба в быстром темпе 6, 8, 10 километров в день, которая занимает времени от 60 до 110 минут, лыжи, коньки, велосипед и т. д., т. е. упражнения, связанные с циклическими видами спорта. Циклические средства тренировки и огневая подготовка занимают основное место в системе профессиональной подготовке сотрудников ОВД. В связи с этим необходимо обращать внимание на сопряжение средств циклической нагрузки по зонам интенсивности и упражнений, направленных на формирование навыков меткой стрельбы.

При этом сопряженная тренировка, направленная на развитие силы, должна присутствовать на всех этапах подготовки.

Систематические занятия физическими упражнениями должны давать возможность сотрудникам ОВД не только поддерживать здоровье и высокую работоспособность в период службы, но и укреплять их психические качества. Уже давно доказано, что систематические физические нагрузки укрепляют сердечно-сосудистую систему, нормализуют кровяное давление, увеличивают объем легких и капиллярную систему, укрепляют мышечный аппарат и иммунную систему, быстрее происходят и улучшаются процессы метаболизма. Все эти невидимые процессы, как утверждают в своей работе А. В. Алдошин и Е. А. Алдошина, происходящие в организме, повышают общий уровень здоровья и в какой-то степени способствуют профилактике множества заболеваний, что в свою очередь влияет на психоэмоциональное состояние сотрудника ОВД.

Один из ключевых факторов, влияющих на здоровье человека, является его стрессовое состояние, которое может являться причиной многих заболеваний. Поэтому сотрудник ОВД, находящийся в постоянном стрессовом состоянии, подвержен развитию сердечно-сосудистых заболеваний, нарушению ритма сердца, повышению кровяного давления и т. д. Одним из вариантов избежать или снизить воздействие этих негативных процессов в организме могут регулярные систематические занятия физическими упражнениями или спортом. Особенно положительное влияние оказывает циклическая аэробная тренировка в умеренной зоне мощности, во время которой частота сердечных сокращений не должна превышать 140 уд/мин.

Любые физические нагрузки, которые связаны не только с выполнением циклических аэробных, но и любых других упражнений на силу, быстроту, ловкость или гибкость, а также спортивные игры, способствуют укреплению здоровья и являются хорошей психоэмоциональной опорой для сотрудников силовых ведомств.

Из инновационных методик, которые находятся на стадии внедрения или уже применяются в ВУЗах, распространение получают информационно-коммуникационные технологии (ИКТ). Основными направлениями их использования являются:

1. Автоматизация процессов контроля и учета физической подготовки.
2. Разработка инновационных учебных материалов и подготовка квалифицированных специалистов для их использования.
3. Мониторинг отдельных сторон физической подготовки в виде комплексной системы наблюдения и оценки физического и психологического состояния обучающегося.
4. Оптимизация управления тренировочным процессом для разработки рациональной индивидуальной методики тренировки.

Новые технологии дают высокий результат, когда применяются на принципах системности, то есть понимаются как комплекс взаимосвязанных компонентов, направленных на достижение желаемого результата. Примером такого подхода является создание учебно-тренировочных полигонов, как

в Волгоградской академии МВД России. Его создание было связано с необходимостью закрепления навыков силовых методов задержания на новом уровне, соответствующем условиям оперативно-служебной деятельности в современных условиях. Полигон общей площадью 960 кв. метров занимает 2-этажное здание, состоящее из ряда связанных между собой помещений, через которые курсанты последовательно проходят в процессе тренировки и сдачи экзамена. Укомплектование помещений оборудованием позволяет создавать условия, моделирующие задержание правонарушителей в различных ситуациях, приближенных к реальным. Характерной особенностью учебно-тренировочного полигона является его централизованная компьютеризация, представляющая из себя современную многокомпонентную информационную систему, позволяющую как усовершенствовать двигательные навыки и приемы борьбы, так и повысить уровень психологических качеств курсанта. В результате информатизации процесса, например применения метода визуализации, возможна более эффективная отработка навыков задержания правонарушителя, выполняемая в помещениях для ситуационного моделирования. Кроме того, по результатам прохождения нескольких этапов, состоящих из ряда препятствий, по сумме нескольких компонентов выставляется экзаменационная оценка.

Внедрением инновационных программ активно занимаются в университете МВД России г. Санкт-Петербурга, где несколько лет действует информационно-образовательный центр, позволяющий иметь доступ к общей базе информационных ресурсов университета. Также действует «учебный тактический городок», имеющий компьютеризированные классы, снабженные единой системой цифровой видеосвязи. Это дает возможность глубже закреплять навыки по досмотру и задержанию преступников, обнаружению взрывных устройств и освобождению заложников. Совместно с ним действует учебный ситуационный центр, в котором моделируется деятельность отдельных служб и подразделений органа внутренних дел. Имеется четыре интерактивных тира типа «Рубин», позволяющих отрабатывать навыки применения оружия в условиях, приближенных к реальным. Возможности данной системы складываются из различных компонентов отработки навыков стрельбы, как по неподвижным, так и по подвижным мишеням, скоростной стрельбы, а также применения оружия при моделировании различных ситуаций.

Метод ситуационного моделирования повсеместно входит в обучающие программы ВУЗов системы МВД России. Например, его применение налажено в Барнаульском юридическом институте МВД России. Метод очень перспективный, развивается в связи с тем, что неосуществимо проведение эксперимента по интересующему вопросу, а остается возможность моделирования ситуации с выходом на практическую постановку задач и их выполнения. Создание моделей ситуаций проходит на кафедре физической культуры путем взятия за основу реальных случаев из оперативно-служебной деятельности. Следующей ступенью является освоение модели поведения на практических занятиях курсантов, отработка навыка выполнения поставленной задачи, например задержания правонарушителя.

Ярким примером с точки зрения теоретической и практической значимости применения метода ситуационного моделирования явилась проверка сформированных навыков применения физической силы при задержании правонарушителя, проведенная на учебной базе ДВЮИ МВД России. Отработаны три типовые ситуации, возникающие в процессе пресечения противоправных поступков:

1. Пассивное неповиновение.
2. Активное неповиновение.
3. Активное сопротивление.

На протяжении исследования опытным путем получено: в первой ситуации задержание проведено в 100 % случаев; во втором варианте задание выполнено в 89,9 % обучающихся; в третьем – 64 % участников эксперимента. Также был проанализирован набор приемов, применявшихся в тех или иных ситуациях, и затруднения при их выполнении. Недостаточное владение навыками задержания выявилось при активном неповиновении, и особенно при активном сопротивлении, то есть прямо пропорционально силе оказываемого сопротивления. Данная методика показала, что она сочетает обучающий и контрольно-оценочный подход.

В настоящее время получили распространение методики комплексного мониторингового исследования, позволяющие определить физическое состояние и составлять индивидуальные программы подготовки. Это использование различных датчиков на основе цифровых технологий, технических средств для диагностики состояния организма во время нагрузки, средства для измерения биохимических параметров крови.

Другой из инновационных методик можно считать повышение общей физической подготовленности сотрудников ОВД средствами высокоинтенсивного тренинга.

Наиболее значимые научные исследования об интенсификации и совершенствовании методики проведения занятий по физической подготовке с сотрудниками силовых ведомств были проведены в Восточно-Сибирском институте МВД России А. Г. Галимовой. В своих исследованиях она показала эффективность комплексов физических упражнений на развитие и совершенствование физических качеств. Внедрение их в учебный и тренировочный процесс значительно повысил моторную плотность и эффективность занятий, которые можно проводить также с большим количеством занимающихся, используя при этом фронтальный и поточный методы физического воспитания.

Центральную часть разработанной методики составляют высокоинтенсивные кардиокомплексы или интенсивные гибридные тренировки в смешанном режиме (кардио-силовая) с максимальной мощностью. В таких комплексах задача состоит в том, чтобы сделать за минимальное время указанный объем работы, или выполнить за указанное время максимальный объем работы. Обычно выполняется один комплекс в день. Тренировки – короткие, в среднем меньше получаса, иногда меньше 15–20 минут.

Таким образом, с подготовительной частью (разминка) и заключительной частью (приведение организма в исходное состояние) весь тренировочный процесс укладывается в 45–60 минут.

Проблемы повышения интенсификации и эффективности проведения занятий с сотрудниками силовых ведомств по физической подготовке являются актуальными в последнее время. В этом направлении появилось много научных исследований, заслуживающих большого внимания, которые показывают инновационные подходы к проведению практических занятий, направленных на развитие и совершенствование не только профессионально важных физических качеств, но и двигательных умений и навыков при непосредственном противоборстве с противником во время решения сотрудником оперативно-служебных задач.

Изучив имеющуюся литературу, мы пришли к выводу о том, что большинство исследователей при разработке содержания и методики занятий сознательно или интуитивно, прямо или косвенно, более полно или частично применяют различные способы повышения интенсивности учебно-тренировочного процесса. Это выражается в повышении объема тренировочной нагрузки, усилий при выполнении упражнений, увеличения темпа движений, сокращения пауз для отдыха; применения более рациональных методов и методических приемов обучения прикладным навыкам.

Высокоинтенсивные тренировки не могут быть длительными по времени, но они позволяют развивать двигательные качества силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость, следовательно, эти тренировки по содержанию являются общей физической подготовкой (ОФП), базовой для служебно-специализированной физической подготовки. Служебно-специализированная физическая подготовка основывается на достаточном уровне развития двигательных качеств.

Поэтому общая физическая подготовка должна обеспечиваться по следующим десяти направлениям:

- 1) подготовленность сердечно-сосудистой системы;
- 2) гибкость;
- 3) мышечная выносливость;
- 4) сила;
- 5) мощность («взрывная» сила);
- 6) развитость чувства равновесия;
- 7) хорошая координация движений;
- 8) реакция;
- 9) быстрота;
- 10) соотношение мышечной и жировой тканей в организме.

Все занятия физическими упражнениями должны быть высокоинтенсивными и многофункциональными, т. е. в одно занятие должны входить упражнения на развитие нескольких физических качеств, или занятие должно быть построено таким образом, чтобы в нем последовательно осуществляются воздействия на различные стороны подготовленности

занимающихся. Занятия должны быть короткими по времени и, в конечном итоге, приводить к повышению уровня физической подготовленности занимающихся. Упражнения должны быть технически просты в исполнении, но достаточно эффективны. Эти упражнения можно выполнять как на плановых практических занятиях, так и во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В настоящее время одним из наиболее эффективных и относительно доступных инновационных методов обучения, по огневой подготовке, являются электронные стрелковые комплексы и тренажеры. Практическое их использование в учебном процессе вызывает большой интерес со стороны не только переменного, но и постоянного состава. Проведение регулярны учебных, тренировочных и самостоятельных занятий на электронных стрелковых комплексах и тренажерах позволяет повысить умения, навыки и стабилизировать результаты в стрелковой подготовке у сотрудников ОВД с разным уровнем подготовленности.

Использование электронных стрелковых комплексов и тренажеров дает возможность также контролировать и руководить морально-психологическим состоянием обучающихся, что способствует формированию и росту их стрелковых качеств. Поэтому использование этих инновационных технологий является одной из составляющих психофизиологической и технической подготовки сотрудников ОВД. Это способствует совершенствованию таких специфических качеств в стрелковой подготовке как специальная сила, выносливость, быстрота, ловкость, самообладание, быстрота двигательных реакций, устойчивость и другие.

Во время учебного процесса на начальном этапе подготовки преподаватели обращают внимание на воспитание общих морально-психологических качеств, которые необходимы овладения стрелковой техникой:

- сосредоточенность на выполнение поставленной задачи, не отвлекаясь и не обращая внимания на происходящее вокруг;
- акцентирование внимания на основных элементах выполняемого упражнения.

При формировании и совершенствовании морально-психологической устойчивости с применением инновационных технологий могут использоваться идеомоторные и аутогенные тренировки, упражнения для концентрации управлением телом при производстве выстрела и специальные упражнения для контроля дыхания при стрельбе (табл. 3).

Также совершенствование владения огнестрельным табельным оружием, морально-психологическую устойчивость и уверенность в своих силах оказывают регулярные занятия по огневой подготовке. Во время занятий обучающиеся непосредственно приобретают практический навык работы не только с учебным, но и с боевым оружием, также производится моделирование различных оперативно-служебных ситуаций, в процессе которых формируются умения и навыки быстро соизмерять и предвидеть создавшуюся обстановку.

**Формирование морально-психологической устойчивости  
с использованием инновационных технологий**

№ п/п	Название	Содержание	Воздействие на обучающегося
1.	Идеомоторная тренировка	Воспроизводство в уме всех необходимых двигательных и технических действий.	Помогает запомнить все двигательные и технические действия, для запоминания и автоматизации при непосредственном их выполнении.
2.	Аутогенная тренировка	Система вербальных приемов контроля и изменения психических процессов (состояния) в организме.	Способствует снятию психического напряжения, стресса на внешние и внутренние раздражители.
3.	Упражнения для концентрации управления телом	Умение сосредотачиваться на определенных действиях в экстремальных ситуациях.	Помогает отвлечься от внешних раздражителей, контролировать эмоциональное состояние, во время работы с огнестрельным оружием.
4.	Специальные дыхательные упражнения	Дыхательные упражнения для нормализации дыхания при стрельбе.	Способствует нормализации дыхания при гипервентиляции легких в экстремальных ситуациях во время производства выстрела.

Комплексное применение инновационных образовательных методик и современного оборудования даст возможность значительно повысить качество образования, физическую и стрелковую подготовку сотрудников ОВД в обстановке ограничения времени на учебный процесс.

Наглядным примером внедрения инновационных технологий в образовательный процесс можно наблюдать в Нижегородской академии МВД России и Казанском юридическом институте МВД России. В этих образовательных организациях в настоящее время установлен Высокоточный боевой комплекс «БЛИК-ВТ», который дает возможность максимально приблизить служебную деятельность сотрудников полиции к реальным условиям, моделируя при этом различные оперативно-служебные ситуации с применением не только лазерного интерактивного, но и различного вида боевого оружия (рис. 2).

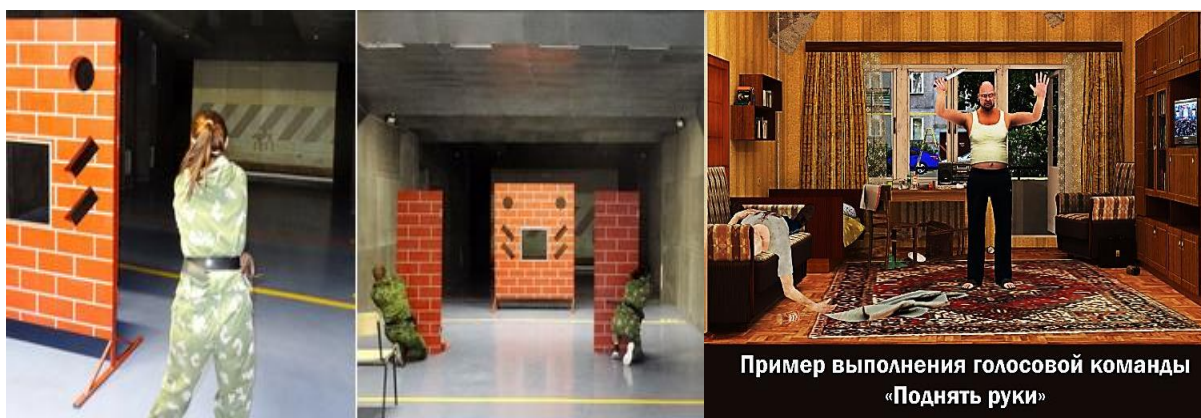


Рис. 2. Высокоточный боевой комплекс БЛИК-ВТ

Использование «Высокоточного боевого комплекса БЛИК-ВТ» позволяет проводить комплексные занятия по огневой и тактико-специальной подготовке с использованием огнестрельного и интерактивного оружия. Положительной стороной данного комплекса также является то, что с применением нескольких мишеных экранов он дает возможность приблизить создаваемую программой ситуацию оперативно-служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов к реальным условиям, а также по ее завершению провести анализ и оценку действиям обучающегося.

Современные способы обучения будущих сотрудников включают в себя элементы прикладного предназначения и основаны на выполнении в будущей работе своих профессиональных обязанностей. Процесс приобретения необходимых навыков должен быть комплексным и строиться на основе многолетнего опыта и внедрения в практику новых методов, появившихся в результате научно-технического прогресса последних десятилетий. В результате исследования имеющихся источников прослежена закономерность, что инновации внедряются в образовательных организациях МВД России с положительным результатом, как в тренировочном процессе, так и в системе контроля обучения. Вместе с тем имеет место неравномерность их использования исходя из возможностей конкретного подразделения, поэтому считаем, что необходима дальнейшая систематизация имеющегося материала для продолжения внедрения новых технологий в физическую и огневую подготовку сотрудников ОВД и курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России.

### ГЛАВА 3.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СЛУЖЕБНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

При проведении практических занятий по огневой подготовке с сотрудниками необходимо с начала создать представление о правильном прицеливании из пистолета Макарова. Для этой цели необходимо ознакомить обучающихся с техникой выполнения меткого выстрела во время, которого стрелок находится в статической позе и все его действия с оружием мало динамичны, движения имеют небольшую амплитуду и малую скорость.

В процессе начального этапа обучения, если обучающийся никогда не держал в руках оружия, то обучение нужно начинать с формирования следующих элементов техники выстрела:

- принятие изготровки и проверка ее правильности;
- расположение рукоятки пистолета в кисти;
- оптимальность усилия сжатия рукоятки оружия;
- возможность достижения необходимой устойчивости системы «стрелок-оружие»;
- управление дыханием;
- продолжительность прицеливания и распределение внимания;
- включение усилия пальца на спусковой крючок;
- согласование обработки спуска с контролем над прицеливанием и колебаниями пистолета;
- восстановление в перерывах между выстрелами.

При разучивании элементов техники выстрела особую трудность представляет обучение прицеливанию и спуску курка.

Разучивание техники выполнения спуска курка следует выполнять следующим образом, где указательный палец ногтевой фаланги накладывается на спусковой крючок, между ее серединой и сгибом. Затем уверенно «выбирается» холостой ход и палец упирается в рабочий ход, после чего плавным усилием в течение 5–6 секунд произвести давление на спусковой крючок до срыва его с боевого взвода. Для визуального контроля работы пальца можно надеть на него конусовидный колпачок, что поможет выявлять ошибки в направлении движения и «дергания». Число повторений должно быть таким, при котором достигается правильная работа пальца. Прием вначале выполняется со зрительным контролем на пальце, а затем и без него, при этом важно добиться устранения грубых движений пальцем во всех фазах обработки спуска, а также того, чтобы при выполнении последней фазы движение кончика пальца было едва заметным. Затем можно приступить к выполнению спуска в сочетании с прицеливанием (рис. 3).



Рис. 3. Направление усилия при жиме на спусковой крючок

В связи с тем, что конкретной задачей при выстреле является удержание «ровной мушки» с одновременным согласованным наращиванием усилия на спусковой крючок, то выстрел, следовательно, должен происходить неожиданно для стреляющего. Ожидание выстрела является грубой ошибкой, которая приводит к промахам.

Таким образом, стрелковая подготовка представляет собой процесс, направленный на выполнение строго определенных действий, которые составляют цикл выстрела. Цель занятий заключается в том, чтобы довести до автоматизма правильные и целесообразные действия по выполнению производства выстрела. Техника стрельбы по неподвижной мишени складывается из пяти основных элементов: изготовления, удержания пистолета (хватки), дыхания, прицеливания и нажатия на спусковой крючок. Практика стрелковой деятельности требует от стрелка довести изготовление, хват и дыхание до автоматизма, чтобы в ходе стрельбы не уделять им большого внимания и контроля, а все усилия сосредоточить на основных элементах – прицеливании и обработке спуска.

Понятие «ровная» мушка и способ наведения ее в район прицеливания все обучаемые осваивают быстро. Труднее добиться, чтобы они научились видеть целик и мушку отчетливо, а мишень – расплывчато. Правильность выполнения такого приема очень трудно проверить.

Наличие такой ошибки предполагается, когда при осмотре мишени в ней обнаруживается большое рассеивание пробоин. Если в результате наблюдений за техникой стрельбы обучающимся не обнаружено больших отклонений мушки в прорези целика и колебание оружия не превышает нормы, то это предположение окажется верным.

Особое внимание следует уделить контролю производства выстрела из пистолета «вхолостую». При этом преподавателю или инструктору по огневой подготовке необходимо постоянно напоминать обучающимся о требованиях к производству выстрела. Одновременно с этим следует акцентировать их внимание на отчетливо просматриваемые прицельные приспособления и расплывшуюся мишень, где мушка не должна быть выше плеч и тонуть в прорези

целика, а также прижиматься ни к левой, ни к правой стенке прорези целика. На всем протяжении выстрела, взгляд должен фокусироваться на мушке и целике (рис. 4).

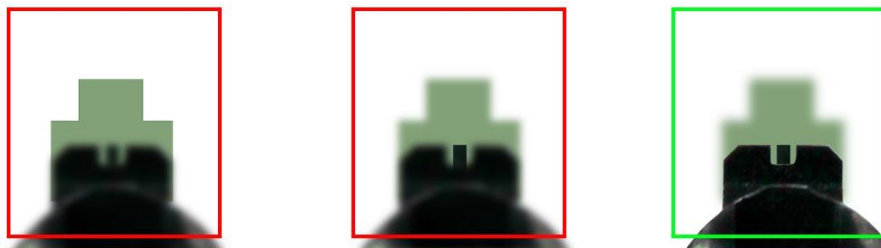


Рис. 4. Прицеливание в грудную мишень  
(фокус на мишени / фокус на целике / фокус на мушке)

Следует всегда помнить, что успехи в стрельбе всегда достигаются не за счет количества выстрелов, а за счет их качества. Поэтому в процессе практических занятий необходимо тщательно отрабатывать каждый выстрел, как с патроном, так и без него. Обучающемуся крайне необходимо вырабатывать в себе умение вдумчиво и критически подходить к каждому выстрелу.

Тематика занятий при обучении обучающихся на начальном этапе может содержать следующие вопросы теоретической подготовки.

**Изучение материальной части оружия** – пистолета Макарова. Назначение, боевые свойства, порядок разборки, сборки, назначение частей и механизмов, зарядание, разряжание, устройство прицельных приспособлений и пристрелка оружия. Правила ухода и сбережения, требования безопасности при обращении с оружием и правила поведения в тирах и на стрельбищах.

**Теоретические основы техники стрельбы.** Изготовка к стрельбе, ее роль, правила изготовки к стрельбе из пистолета: положение ног, рук, туловища, головы, распределение веса тела. Хват оружия, правильное положение рукоятки оружия в кисти руки. Плотность хвата и его влияние на кучность стрельбы. Положение пальцев: большого, среднего, безымянного, мизинца. Положение и движения указательного пальца.

**Прицеливание.** Понятие прицеливания, Роль зрения и мышечного аппарата в осуществлении прицеливания, их взаимодействие. Нервно-мышечный механизм прицеливания. Назначение прицельных приспособлений и правила их применения. Аккомодационный механизм глаза. Точка и район прицеливания. Просвет, его назначение, выбор величины просвета (при стрельбе по черному кругу).

**Спуск.** Задачи, стоящие перед стрелком при обработке спуска. Требования плавности спуска, его обоснование. Правильное положение указательного пальца на спуске. Правильное развитие усилия спуска. Согласованность спуска и прицеливания.

**Вопросы практического и самостоятельного занятия.** Понятие самого занятия. Учебно-тренировочный процесс на практическом занятии при работе

с оружием. Процессы разучивания и освоения нового действия. Умения, навыки и их формирование. Требования к физическим качествам. Роль и значение внимания при стрельбе. Виды практических занятий: тренировка без патронов, с патронами, с удлинением прицельной линии, с изменением веса и баланса оружия, тренировка в стрельбе по экрану, тренировки в домашних условиях с применением подручных средств. Особенности каждого вида занятий и их значение.

Необходимо помнить, что практические действия стрелка должны идти вслед за созданием мысленного образа выполняемых действий. Развитие у начинающего стрелка способности осмысленно относиться к выполняемым действиям – одна из важных сторон его воспитания.

Для начинающих стрелков каждый выстрел в мишень – крупное событие. Для них очень важен результат каждого попадания. Возбуждение, охватывающее начинающих стрелков, весьма значительно и порождает непроизвольные мышечные реакции, что приводит к ошибкам в технике выполнения выстрела и к плохим результатам стрельбы. Большинству стрелков хочется сразу увидеть пробойну, поэтому одновременно с выстрелом, а зачастую и до него, переводят взгляд с прицела на мишень в надежде увидеть в десятке заветную точку. В результате таких действий точки не будет не то, что в десятке, а в мишени вообще.

Также одним из ключевых факторов успешной стрельбы из табельного оружия является физическая подготовленность стрелка. Поэтому одновременно с занятиями по огневой подготовке параллельно следует выполнять физические упражнения или комплексы физических упражнений, направленные на повышение физической подготовленности обучающихся.

Одной из составляющих успешной стрельбы из боевого стрелкового оружия является развитие мышц кистей и предплечий. Данная группа мышц постоянно вовлечена в работу в процессе стрельбы из пистолета, и так или иначе связана с удержанием оружия кистью. Специальной тренировке мелкие мышцы кисти поддаются очень тяжело, поэтому им следует уделять большое внимание, т. к. сильные и выносливые мышцы кисти, при стрельбе из пистолета, являются залогом хороших результатов в стрельбе.

Среди них особо можно выделить такие методы, как:

- 1) изометрический метод развития силы – при котором где мышцы испытывают напряжение, не сокращаясь (в статическом режиме);
- 2) динамический метод развития силы – при котором мышцы кисти испытывают напряжение, сокращаясь.

Результаты тренировки кистевой группы мышц по результатам опроса ведущих специалистов в этой области деятельности свидетельствуют о положительном влиянии данных упражнений на рост результатов в стрельбе из пистолета.

Приводим некоторые рекомендации по выполнению этих физических упражнений.

Так как стрелковый спорт по своей сущности является спортом, где главную роль играет статическая выносливость, то и все применяемые в тренировках упражнения должны преследовать цель воспитания именно этого качества. Вес отягощения или сила сопротивления подбираются индивидуально, в зависимости от личного веса стрелка, его возраста, степени физического развития, уровня спортивного мастерства, периода (цикла) тренировок, и отдаленностью соревнования (нужен такой период – «межсезонья», при котором тренировка мышц кисти не сможет привести к ухудшению устойчивости оружия, дрожанию кисти и тремору мышц, удерживающих оружие).

Среди прочих упражнений можно встретить рывок гири в различных вариантах. Давать какие-то рекомендации по поводу количества рывков и количества подходов здесь не имеет смысла, так как нагрузка в этих упражнениях определяется направленностью периода (цикла) тренировок стрелка, а также педагогической направленностью конкретной тренировки.

Вис на турнике и стояние с гирями выполняются в 2–5 подходов: по 1–2 минуты напряжения мышц, или до полного утомления кистей и предплечий в каждом подходе, в зависимости от самочувствия спортсмена и задач тренировки. Данные упражнения являются хорошими тестовыми упражнениями для новичков. По продолжительности виса или стояния с гирями можно четко судить о статической выносливости мышц кистей и предплечий. Так, продолжительность виса на турнике 2–3 минуты является очень хорошим результатом, особенно для начинающих.

Перетягивание каната (палки) является игровой формой тренировки, поэтому нагрузка здесь задаётся исходя из субъективных ощущений занимающегося

Отдых между подходами (во всех упражнениях) должен являться критерием, определяющим интенсивность нагрузки; в зависимости от периода тренировок, задач конкретной тренировки, занятия, самочувствия и функциональной готовности занимающегося он может составлять от 20 секунд и вплоть до полного восстановления работоспособности мышц кисти.

При выполнении рекомендуемых упражнений не следует «зацикливаться» на каком-то одном из них, так как это может привести не только к физическому, но и к эмоционально-психическому переутомлению. Лучшим вариантом считается сочетание семи–деяти упражнений, которые выполняются в разные тренировочные дни, причем избранный комплекс должен включать в себя как динамические, так и изометрические упражнения.

Для укрепления мышц кистей и предплечий можно применять комплексы упражнений, где после одного упражнения сразу следует другое (без перерыва на отдых), причем каждое выполняется «до предела». Состоять такой комплекс может из 4–8 упражнений. Полное выполнение комплекса, т. е. выполнение всех упражнений по одному подходу «до предела» без перерыва для отдыха при переходе от одного к другому назовем условно «суперподходом». Существенное утомление мышц кистей и предплечий наступает уже после однократного выполнения такого «суперподхода».

Во время выполнения приведённых упражнений не следует надолго задерживать дыхание. Особенно это касается изометрических упражнений. При длительном статическом напряжении надо стараться неглубоко и часто дышать. Задержка дыхания более чем на 15 секунд, при чрезмерном напряжении может негативно отразиться на кровеносных сосудах головного мозга и сердца.

При выполнении рекомендуемых упражнений необходимо придерживаться их технических особенностей и соблюдать меры предосторожности.

Рывок гири выполняется в классическом его варианте. Намыливание ладоней в некоторых упражнениях производится для уменьшения сцепления их поверхности со спортивным снарядом, что служит дополнительной нагрузкой для мышц кисти и предплечья. Перчатки, варежки, рукавицы на руках служат для той же цели.

Жонглирование гирями следует проводить с соблюдением всех норм безопасности. Вблизи от жонглёра никого не должно быть (в радиусе 3 метров). В случае, когда гирию невозможно поймать за дужку после какого-либо трюка, ее следует оттолкнуть от себя.

Делая махи с гирей, следует доводить гирию до уровня головы, локти при этом могут быть чуть согнуты. При любых высоких подбрасываниях гири надо обязательно сопровождать ее полет взглядом.

Жим гири доньшком вверх должен совершаться при предельной концентрации внимания. При неудачном выполнении этого упражнения следует направлять падающую гирию (гири) от себя.

Задержки снаряда в верхнем положении в некоторых упражнениях способствуют тренировке статической выносливости.

Стояние с гирями в опущенных руках в некоторых случаях следует совершать до предельного утомления мышц кистей и предплечий. Если есть такая возможность, то надо дожидаться, пока гири сами выпадут из утомлённых кистей. Это упражнение нельзя слишком часто включать в тренировки (особенно новичкам), так как оно является травмоопасным и при плохой тренированности связок кисти могут причинить сильные болевые ощущения.

Также для укрепления кистей рук можно выполнять упражнения со штангой. Например, подъём штанги вверх из различных положений за счёт сгибания кистей в лучезапястных суставах. При выполнении этих упражнений штангу в нижнем положении следует опускать на кончики пальцев рук, то есть ладонь должна как можно больше раскрываться.

Также хороший эффект дает упражнение во время удержания штанги на раскрытых прямых ладонях, опершись предплечьями о жесткую поверхность (лавка, собственное бедро). В этом упражнении предплечья и ладони повернуты ладошками вверх параллельно полу.

Для укрепления кистей рук можно использовать эспандер «резиновое кольцо», пружинный кистевой эспандер или упражнения с собственным весом, где также возможно использовать и гимнастические снаряды. Например, на высокой гимнастической перекладине выполнять упражнения: вис

на нескольких пальцах; вис на одной руке; вис с отягощением, прикрепленным на поясе или на ногах; вис с предварительно намыленными ладонями; вис с раскачиваниями. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на пальцах, которые должны совершаться на абсолютно прямых (в фаланговых суставах) пальцах. Если это не удаётся, то для уменьшения нагрузки следует отжиматься, опираясь руками на какое-либо возвышение. Также можно включать упражнения лазание по канату (по вертикально установленной трубе) или по передвижение по рукоходу. Эти упражнения, кроме положительного тренирующего воздействия на мышцы кистей и предплечий, оказывают также благотворное влияние на позвоночный столб и плечевые суставы, способствуя их растяжке. С использованием дополнительных отягощений следует быть осторожным при спрыгивании с перекладины, так как отягощение при резком движении может сорваться с места крепления и травмировать ноги.

Возможно выполнение некоторых упражнений с сопротивлением партнера, которое заключается в перетягивание каната или палки из различных положений. Это упражнение может носить соревновательный характер и снимает частично монотонность при проведении занятий. Очень часто на практике используется статистическое упражнение с удержанием на вытянутой руке какого-нибудь предмета (небольшой стул, гантель, утюг и т. д.), при выполнении которого рука должна быть обязательно параллельна полу.

Разобранные физические упражнения являются хорошим средством для мышц кистей и предплечий, которые играют одну из ключевых ролей в стрелковой подготовленности сотрудника.

Также известно, что профессиональное обращение с оружием нуждается в формировании необходимых умений и навыков, где к основным следует отнести двигательный навык по производству выстрела. При этом он является и наиболее сложным, так как требует выполнения высококоординированных приемов и действий с оружием. Для отработки данного навыка предусмотрен норматив № 4 – стрельба из различных положений: стоя; с колена; лежа, пункт 277.1.4 приказа МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

Следует отметить, что содержание данного норматива для пистолета Макарова противоречит его названию, так как помимо принятия соответствующего положения для стрельбы, предусматривает приведение оружия в боевую готовность и производство выстрела. Но это только одна сторона проблемы. Другая заключается в том, что данное упражнение предусматривает отработку только прицельного выстрела. Как показывает практика, сотрудникам правоохранительных органов все чаще приходится применять оружие на поражение с близкого расстояния, в условиях плохой освещенности или видимости, или когда на стрелка воздействуют такие сбивающие факторы, как внезапность, боевое напряжение, отвлекающие шумы, а также возможный ответный огонь преступника. В таких экстремальных

ситуациях применение огнестрельного оружия исключает классическую прицельную стрельбу, где наиболее эффективной является бесприцельная.

Таким образом, техника ведения огня в ближнем бою весьма разнообразна и предусматривает, по крайней мере, два основных способа – прицельную и неприцельную стрельбу с множеством их разновидностей. При этом выбор способа стрельбы напрямую зависит от дистанции между сотрудником и преступником. Ближняя дистанция требует вести опережающий огонь от пояса сразу же после извлечения оружия. Средняя дистанция характерна возможностью достаточно точного выстрела без контроля за прицельными приспособлениями, ориентируясь только по направлению ствола. Дальняя дистанция исключает использование скрытых возможностей организма и требует от стрелка производства прицельного выстрела.

С учетом вышеизложенного стоит заметить, что назрела необходимость в модернизации норматива № 1 «Изготовка к стрельбе из различных положений: стоя; с колена», который исчерпал свои обучающие функции. Данные контрольные упражнения можно заменить нормативами «Производство первого выстрела с различных дистанций», например:

– Упражнение «Стрельба с короткой дистанции без прицеливания «от пояса». Исходное положение. Обучаемый находится на огневом рубеже. Расстояние до цели 1,5–3 м. Цель: ростовая фигура преступника. Магазин, снаряженный 3-мя учебными патронами, находится в основании рукоятки пистолета. Пистолет в кобуре, кобура закрыта и застегнута. Окончание норматива – звук удара курка по ударнику. Порядок выполнения. Руководитель подает команду «Вперед». Обучаемый извлекает оружие из кобуры, досылает учебный патрон в патронник и производит выстрел «вхолостую» в сторону мишени (воображаемой цели).

– Упражнение «Стрельба со средней дистанции без прицеливания «навскидку». Исходное положение. Обучаемый находится на огневом рубеже. Расстояние до цели 3–7 м. Цель: ростовая фигура преступника. Магазин, снаряженный 3-мя учебными патронами, находится в основании рукоятки пистолета. Пистолет в кобуре, кобура закрыта и застегнута. Окончание норматива – звук удара курка по ударнику. Порядок выполнения. Руководитель подает команду «Вперед». Обучаемый извлекает оружие из кобуры, досылает учебный патрон в патронник и производит выстрел «вхолостую» в сторону мишени (воображаемой цели).

– Упражнение «Прицельная стрельба с длинной дистанции из различных положений: стоя, с колена, лежа». Исходное положение. Обучаемый находится на исходном рубеже (в 5-ти метрах от огневого рубежа). Расстояние до цели 7–15 м. Цель: ростовая фигура преступника. Магазин, снаряженный 3-мя учебными патронами, находится в основании рукоятки пистолета. Пистолет в кобуре, кобура закрыта и застегнута. Окончание норматива – звук удара курка по ударнику. Порядок выполнения. Руководитель указывает положение для стрельбы и подает команду «Вперед». Обучаемый выдвигается на огневой рубеж (при этом может предупредить преступника о намерении открыть огонь,

например, «Стой! Стрелять буду!»), извлекает оружие из кобуры, принимает указанное положение для стрельбы, досылает учебный патрон в патронник и производит прицельный выстрел «вхолостую» в сторону мишени (воображаемой цели).

Традиционно отработка нормативов осуществляется с использованием учебного оружия. Для таких нормативов, как разборка и сборка оружия, снаряжение магазина патронами, разряжение оружия, порядок выполнения которых не предусматривает производство выстрела, это вполне оправданно и не требует альтернативы. В то же время отработка нормативов, предусматривающих на завершающей фазе производство выстрела, сопряжена с определенными проблемами, которые связаны с тем, что при отработке этих нормативов, обучаемые, как правило, делают акцент на время, а не на качество выполняемых приемов. При этом, стараясь уложиться в отведенный интервал времени, обучаемые допускают серьезные ошибки практически во всех элементах техники производства прицельного выстрела: в изготовке, хвате, но самое главное, производстве спуска курка с боевого взвода, не выполняя правил прицеливания. Это связано с тем, что в условиях выполнения указанных нормативов не предусмотрены ни цель, ни расстояние до нее. В результате выстрел производится в мифического противника, не имеющего реальных очертаний, проще говоря, в никуда. Это не обязывало обучаемых выполнять прицеливание и обрабатывать спусковой крючок. Таким образом, наиболее важный двигательный навык обращения с оружием при отработке данных нормативов не формируется или, что еще хуже, формируется, но неправильно.

Поэтому, учитывая исключительную важность каждого выстрела в условиях огневого поединка с правонарушителями, при отработке данных нормативов акцент должен быть сделан на точность попадания в цель. Скорость придет с практикой и выработкой оптимальной пластики движений, а не от быстрого нажима на спусковой крючок. Тренировка на скорость будет полезна только тогда, когда стрелок будет поражать цель каждым выстрелом. Как известно, перестрелка заканчивается не с первым выстрелом, а с поражением противника. Поэтому на тренировках в первую очередь важны попадания, т. е. качество выполняемых действий, а затем уже скорость их выполнения. В связи с этим процесс отработки нормативов, завершающихся производством выстрела, нуждается в получении информации о качестве действий обучаемого.

При работе с учебным оружием получение такой информации достигается в основном методом визуальных наблюдений инструктора (преподавателя) и оценки субъективных ощущений самого обучаемого. Однако происходящая при стрельбе мышечная деятельность трудно поддается визуальному контролю. В результате получить достоверную и объективную информацию об отдельных технических действиях и качестве стрельбы в этом случае довольно сложно, а оценка выполнения норматива осуществляется только по времени, где качественная сторона выполнения его при этом полностью игнорируется. Следовательно, закрепляемые при такой форме отработки нормативов ошибки, автоматически переносятся на боевую стрельбу. Поэтому применение

автономных стрелковых тренажеров позволяет получить достоверную и объективную информацию и, тем самым, выявлять ошибки, предотвращая закрепление неправильных навыков.

Отработка нормативов с использованием автономных стрелковых тренажеров стимулирует к правильному выполнению всех элементов выстрела, позволяет учитывать не только временной параметр, но самое главное – качество выполнения, которое характеризуется поражением цели.

Во время использования автономных стрелковых тренажеров «СКАТТ» потребовалась модернизация содержательной части самих нормативов, а именно, необходимо было определиться с целью и расстоянием до цели, т. к. без учета этих составляющих при выполнении упражнений «Производство первого выстрела с различных дистанций» обучать технике стрельбы довольно сложно.

Таким образом, отработку нормативов, которые заканчиваются производством прицельного выстрела на начальном этапе обучения, следует производить с использованием лазерных стрелковых тренажеров. Переходить на учебное оружие можно только тогда, когда у обучаемых будет сформирован устойчивый навык производства прицельного выстрела.

Как уже отмечалось, сотрудник ОВД, помимо прицельной, должен обладать и навыками неприцельной стрельбы, которая при столкновениях на ближних дистанциях, как показывает практика, является более эффективной. Данное положение обусловлено тем, что во время боя человеческая психика подвергается стрессу. В такие моменты участник огневого контакта по-иному начинает воспринимать и анализировать получаемую информацию и в большинстве случаев не способен к мгновенной логической оценке ситуации, принятию верных ответных действий с помощью навыков прицельной стрельбы. Восприятие окружающей обстановки через логическое осмысление не позволяет оперативно реагировать на ее изменение, требуется определенное время на ее оценку и именно эти мгновения в реальном бою могут стоить жизни. Сотрудник с хорошей армейской или спортивной стрелковой подготовкой в реальном огневом столкновении будет проигрывать противнику, освоившему технику бесприцельной стрельбы. Следовательно, единственный выход – применять технические навыки на подсознательном уровне, или, иначе говоря, использовать технику бесприцельной стрельбы.

Отработка бесприцельной стрельбы с использованием учебного оружия, лазерных стрелковых тренажеров и огнестрельного стрелкового оружия показала, что среднее время выполнения норматива с использованием учебного пистолета при стрельбе «от пояса» и «навскидку» составило 1,14 с и 1,38 с соответственно. При применении лазерных стрелковых тренажеров среднее время выполнения норматива составило при стрельбе «от пояса» 1,19 с и «навскидку» 1,46 с. Как видим, время на выполнение норматива, хотя незначительно (на 4,4 % и 5,8 %), но все же увеличилось. Наиболее ощутимая разница наблюдается при выполнении норматива с боевым оружием, которое составило при стрельбе «от пояса» – 1,62 с, «навскидку» – 1,93 с, то есть, в процентном отношении увеличилось соответственно на 42,1 % и 39,9 %.

Как видим, и в этом случае проявился «обучающий эффект», вызванный более ответственным подходом обучаемых к выполнению выстрела при применении лазерных стрелковых тренажеров. Особенно наглядно это видно, если сравнить результаты отработки данных нормативов по следующим схемам: «учебное оружие → стрелковый тренажер → боевое оружие» и «учебное оружие → боевое оружие». Так, среднее время выполнения норматива с использованием учебного пистолета при стрельбе «от пояса» и «навскидку» составило в первой схеме 1,11 с и 1,36 с соответственно, с использованием тренажеров – 1,12 с и 1,46 с и с использованием огнестрельного стрелкового оружия – 1,52 с и 1,76 с, то есть в конечном итоге возросло на 36,9 % и 29,4 %. При отработке указанных нормативов по второй схеме, среднее время выполнения норматива с использованием учебного пистолета при стрельбе «от пояса» и «навскидку» составило 1,17 с и 1,39 с соответственно, а с использованием огнестрельного стрелкового оружия – 1,72 с и 2,10 с, то есть увеличилось в итоге на 47,0 % и 51,1 %. Таким образом, включение в процесс обучения лазерных стрелковых тренажеров позволит сократить время на боевую стрельбу в 1,27–1,74 раза. При этом использование тренажеров существенным образом скажется на уровне стрелковой подготовленности обучаемых.

Рассматривая данный пример, следует отметить достоинство лазерных стрелковых тренажеров ЛТ-110ПМ при отработке бесприцельной стрельбы с воспроизведением угрожающих факторов, вызывающих стрессовую ситуацию, аналогичную той, которая имеет место в реальном ближнем бою. В то же время известно, что главной причиной, вызывающей в бою сильный стресс, является опасность поражения огнем противника. Использование автономных стрелковых тренажеров позволяет в безопасных условиях отрабатывать данный норматив в парах, расположенных вдоль галереи тира в шахматном порядке. Победители в парах соревнуются между собой, и так до выявления абсолютного победителя.

### **Средства и методы высокоинтенсивного многофункционального тренинга.**

Вне зависимости от спортивной или трудовой специализации наиболее важные группы мышц, определяющие нормальную жизнедеятельность человека, должны иметь хорошее развитие. Такими мышечными группами, требующими особого внимания и специального (физического) воздействия, являются: разгибатели позвоночного столба, сгибатели ног, разгибатели рук, большая грудная мышца. Обязательной предпосылкой к развитию этих групп мышц является предварительное укрепление мышц живота и поясничной области. В содержание высокоинтенсивного многофункционального тренинга должны быть включены упражнения, воздействующие на вышеуказанные мышечные группы.

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).

Пример двух функциональных движений, приседания – это стандартный подъем из положения сидя, становая тяга – подъем любого объекта с пола. Все изолированные движения, выполняемые на тренажерах (сгибание-разгибание рук, ног на тренажере и пр.), не имеют аналогов в природе, поэтому эти движения не функциональны. 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.

К общеприкладным следует отнести навыки: подъема и переноски тяжести; пробегания коротких отрезков с максимальной скоростью; 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, канате);
- 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 многофункциональном тренинге потому, что эти упражнения наиболее эффективны для развития силовых качеств (абсолютной и относительной силы, мощности, взрывной силы, силовой выносливости).

Выполнение тяжелоатлетических упражнений характеризуются 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.

Основная особенность гиревого спорта – это продолжительное выполнение силового упражнения с отягощением постоянного веса, что требует не только силы, но и незаурядной силовой выносливости.

Тяжелоатлетические упражнения и упражнения с гирями развивают у занимающихся способность активировать больше двигательных единиц, чем любые другие тренировочные модальности.

Тяжелоатлетические упражнения и упражнения с гирями разного веса являются единственными силовыми упражнениями, которые увеличивают показатель максимального потребления кислорода – абсолютный показатель кардиоваскулярной подготовленности.

Гири, как спортивный снаряд относительно недороги, упражнения с гирями практически доступны каждому, в связи с этим рассмотрим более подробно технику рывка и толчка. Для выполнения этих упражнений используются гири 16,24 кг и 32 кг. Вес гирь подбирается в зависимости от уровня физической подготовленности занимающегося. Пока занимающийся не освоил технику упражнений, рекомендуем выполнять упражнения с гантелями весом 5,10 кг и гирями 16 кг. По мере роста физической подготовленности занимающимся следует использовать гири весом 24 кг.

Классическое упражнение толчок в гиревом спорте – это скоростно-силовое, многократно повторяющееся движение. Толчок включает в себя четыре приема: 1) подъем гири на грудь; 2) подъем от груди (выталкивание); 3) опускание гири на грудь; 4) опускание гири с груди. Толчок, выполняемый в высоком темпе, предъявляет высокие требования к физической и технической подготовленности атлета, проявлению волевых качеств.

В толчковом упражнении можно выделить следующие технические элементы: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гирь, исходное положение перед очередным выталкиванием.

Рывок – заключительное упражнение классического двоеборья в гиревом спорте.

По правилам соревнований, в рывке гирю из положения «в висе» поднимают вверх на прямую руку одним непрерывным движением. Опускают в исходное положение также одним движением, не касаясь груди и других частей тела. Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов: старт, замах, подрыв, фиксация, опускание гири; затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед и фиксация другой рукой.

Для обеспечения прогресса в физической подготовке необходимо разумное сочетание силовой тренировки с аэробными видами физической активности, связанными с усиленным потреблением кислорода (спортивные игры, бег, длительные прыжки со скакалкой, плавание, передвижение на лыжах). В содержание высокоинтенсивных многофункциональных тренировок должны

входить упражнения на развитие выносливости (например, бег на 400, 1000, 1500 м, прыжки со скакалкой 5–10 мин).

Наиболее эффективными упражнениями для высокоинтенсивного многофункционального тренинга являются: 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; становая тяга; толчковый «швунг»; толчок и рывок штанги. Кроме того, в тренировочные комплексы должны входить: различные варианты сгибаний-разгибаний рук (отжиманий) в упоре лежа, на брусьях, в стойке на руках у стены; подъем ног в висе на перекладине; подъем переворотом из виса на перекладине (для более подготовленных), выход силой на перекладине; подтягивания на перекладине (различные способы); прыжки на скакалке; прыжки на подставку высотой 60 см; бег от 100 до 3000 м; лазание различными способами по канату; преодоление искусственных и природных препятствий на время.

Сотрудникам МВД 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. Обязательно в содержание тренировочных программ сотрудников МВД России должен входить бег на 60, 100, 400 и 1000 м. Бег должен выполняться в сочетании с силовыми упражнениями (подтягивания на перекладине, приседания, различные виды отжиманий, упражнениями для развития мышц живота). Целесообразно в тренировочный комплекс объединять бег и силовые упражнения. Например, серия – бег 400 м с последующими подтягиваниями на перекладине на максимальный результат. Тренировочный комплекс высокоинтенсивного многофункционального тренинга включает в себя непрерывное выполнение 5-ти указанных серий.

Ниже приводим описание силовых упражнений, раскрываем характерные ошибки, допускаемые при их выполнении, и указываем пути их устранения. Рассматриваемые упражнения являются базовыми в многофункциональном высокоинтенсивном тренинге. Не освоив технику этих упражнений, нецелесообразно включать в содержание тренировочных комплексов упражнения с гирями и штангой.

К базовым упражнениям высокоинтенсивного многофункционального тренинга относятся: приседания; подтягивание на перекладине; отжимания в упоре лежа; упражнение на мышцы живота – подъем ног и рук из положения лежа («складка»), подъем ног в висе на перекладине; смена положений (для удобства назовем это упражнение «бурпи»).

Упражнение бурпи выполняется слитно из положения стоя – принять упор присев, затем упор лежа, отжаться в упоре лежа, перейти в упор присев, выпрыгнуть вверх с одновременным хлопком рук над головой. Упражнение выполняется несколько раз (от 5 до 10) в подходе. Так, в содержание кроссфит-

тренировок входит тренировочный комплекс, задачей которого является выполнение 100 бурпи на время. Это упражнение может входить и в другие высокоинтенсивные комплексы.

Приседания – одно из важнейших базовых упражнений для ног, влияющее на все остальные движения. Мощное контролируемое разгибание бедер необходимо и обосновано. Обосновано в том плане, что все те, кто способен мощно приседать, могут также бежать, прыгать, бросать и бить с большой силой. Без мощного и хорошо контролируемого приседа человек не сможет производить действия даже близко к своему двигательному потенциалу.

Приседания необходимы для повышения общих атлетических показателей и позволяют улучшить функционирование коленных и тазобедренных суставов, спины. Если регулярно не приседать, то дискомфорт в коленных суставах не ощущается, но без физической нагрузки происходят атрофические изменения, как в мышцах, так и в суставах. Очень легко получить травму, приседая неправильно, но очень просто вывести приседания на уровень безопасности сравнимые с безопасностью ходьбы.

Освоение техники приседаний начинается с выполнения приседаний с весом собственного тела. Включение в тренировки приседаний с внешними отягощениями (штангой, гирями) до того, как отработаны приседания с весом собственного тела нецелесообразно.

Приседания считаются отработанными тогда, когда занимающийся способен за одну минуту присесть не менее 54-х раз.

Наиболее частые ошибки при выполнении приседаний связаны с округлением спины в нижней части амплитуды, неполным приседом, при котором бедра не опускаются ниже параллели, сутулостью в груди и плечах, опущенной головой, подъемом пяток и неполным распрямлением ног в верхней точке движения. Рекомендуем не выполнять приседания с внешними отягощениями, пока допускается хотя бы одна из этих ошибок. Приводим рекомендации для выполнения правильных приседаний:

1. Исходное положение: ноги немного шире плеч, ступни развернуты наружу под углом 45°.
2. Голова держится прямо, взгляд направлен вверх.
3. Никогда не смотрите вниз. Земля контролируется периферическим зрением.
4. Обратите внимание на прогиб в пояснице, старайтесь напряжением мышц живота и спины удерживать спину прямой.
5. Сохраняйте туловище (торс) напряженным.
6. Ягодицы при приседаниях двигаются назад и вниз.
7. Коленные суставы не должны выходить за проекцию стоп.
8. Не позволяйте коленям скручиваться внутрь.
9. Давите как можно сильнее на опору пятками.
10. Не переносите вес тела на переднюю часть стоп.
11. По мере опускания тела вниз двигайте руками наружу и вверх.
12. Сохраняйте корпус прямым.

13. Вытягивайте руки вперед как можно сильнее.
14. При взгляде сбоку, ухо при движении вниз не смещается вперед, а двигается строго по вертикали.
15. При движении вниз не просто опускайтесь под силой тяжести, активно тяните себя вниз мышцами-сгибателями бедер
16. В нижней точке приседаний не позволяйте пояснице округляться.
17. Заканчивайте движение вниз в точке, когда тазобедренный сустав ниже коленного сустава.
18. При вставании с нижней точки напрягите бедра и ягодичные мышцы, поднимитесь вверх, не ныряя вперед и не смещая баланс тела.
19. Возвращайтесь в исходное положение точно по той же траектории, по которой опускались вниз, т. е. движение должно осуществляться вертикально.
20. Все мышцы должны быть напряжены, в приседаниях нет незадействованных мышц.
21. При подъеме, не двигая стопами, распределяйте давление от центра, как если бы вы пытались раздвинуть землю под ногами.
22. В верхней точке движения распрямляйте тело и тянитесь как можно выше.

Приседания наиболее важны для начинающих заниматься физической подготовкой. Приседания помогут набрать силу и выносливость, которые потребуются, чтобы сделать дальнейшие тренировки более эффективными. В практичном, очень требовательном, высококоординированном движении, изначально предназначенном для перемещения значительных весов, приседания нагружают практически каждую мышцу.

Несмотря на видимую сложность, приседания являются естественным движением. Кроме того, это замечательное средство для коррекции осанки. Приседания приучают к высокой нагрузке, т. к. задействуют самые крупные мышцы тела. Многоповторные приседания способствуют росту тренированности сердечно-сосудистой системы, без чего невозможно увеличение тренировочной нагрузки.

Правильная техника приседаний сводится к соблюдению 5-ти основных правил: 1) спина прогнута; 2) взгляд прямо перед собой; 3) вес на пятках; 4) глубина седа ниже параллели; 5) туловище напряжено.

Освоив правильную технику приседаний, это упражнение может выполняться в быстром темпе в одном подходе от 10 до 30 раз. Наиболее подготовленные должны уметь выполнять в быстром темпе 100 приседаний.

*Подтягивания на перекладине.* Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху (положение виса фиксируется в течение 1–2 секунд). При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины. Допускается сгибание, разведение ног и отклонение тела от неподвижного положения. Запрещается выполнение хлестковых движений ногами. Этот вариант подтягиваний называется силовым. Упражнений развивает силу мышц рук, увеличивает мышечную массу туловища (широчайших мышц спины).

Именно по результату в силовых подтягиваниях оценивается сотрудник правоохранительных органов.

Подтягивания также полезны для физического развития, как и приседания. Сила тягового движения и выносливость (в нем) самый недооцененный аспект ОФП.

Подтягивания трудны – труднее, чем тяговые упражнения из фиксированного положения, такие как тяга блока или гребля. Последние не требуют полной координации работы мышц живота и нижних конечностей, необходимой в подтягиваниях, которые помогает росту мощности и общей работоспособности.

Многие из тех, кто считает себя вполне спортивным, не в силах подтянуться и пары раз. Но игнорируя подтягивания, теряется ключевая физическая способность: способность поднимать себя, взбираться на различные препятствия и перелезть через них. Факт: *нельзя считать человека подготовленным, если он не в состоянии поднять свой собственный вес несколько раз.*

В высокоинтенсивном многофункциональном тренинге допускается выполнение подтягиваний различными способами: рывком, обратным хватом, разнохватом (одна рука – хват сверху, другая – хват снизу), широким хватом, узким хватом и т. д. Способ выполнения подтягиваний зависит от задания в тренировочном комплексе. Например, необходимо быстро подтянуться 50 раз. Занимающийся выполняет подтягивания подходами, старается выполнить задание как можно быстрее. Подтягивание засчитывается, если подбородок выше перекладины. Допускается подтягивание рывком. Занимающийся выполняет задание за 7 минут, подтянувшись подходами 12, 10, 7, 5, 5, 5, 4 и 2 раза. Подтягивания в таком режиме вызывают значительное физическое утомление, увеличивается частота дыхания, пульс, что характерно для упражнений на выносливость. Регулярные подтягивания с минимальными паузами отдыха между подходами позволяют снизить количество жировой ткани, что способствует формированию у занимающегося атлетической фигуры.

При низкой физической подготовленности допускается выполнение подтягиваний на низкой перекладине или с помощью партнера.

В конечном итоге, все способы подтягиваний позволяют увеличить результат в силовых подтягиваниях, по которым оценивается физическая сила сотрудника.

Если занимающийся способен выполнить десять силовых подтягиваний, то рекомендуем использовать дополнительные отягощения весом 5–10 кг. Применение дополнительных отягощений позволяет увеличить силу, мышечную массу и результат в подтягиваниях в более короткие сроки. Кроме того, подтягивания в положение вис углом (L-подтягивания – это наиболее трудный способ подтягиваний) позволяют развивать не только мышцы рук и спины, но и оказывают мощное положительное воздействие на мышцы живота.

*Отжимания в упоре лежа.* Отжимания в упоре лежа (правильнее говорить сгибание-разгибание рук в упоре лежа, для удобства используется термин

«отжимания в упоре лежа») развивают силу разгибателей рук, укрепляют грудные мышцы, мышцы живота и спины. Длительные отжимания, более 20 раз в подходе, развивают выносливость. Обращаем внимание на то, что в отжиманиях в упоре лежа корпус должен быть прямым за счет напряжения разгибателей спины и мышц брюшного пресса, при согнутых руках грудь касается опоры. Ошибка – когда во время отжиманий у занимающегося провисает живот.

Отжимания в упоре лежа необходимы, т. к. они развивают силу толкательного движения, а также силу мышц-стабилизаторов и всего мышечного корсета корпуса. Отжимания дают силу и выносливость, которые потребуются начинающим для того, чтобы, впоследствии овладеть другими упражнениями, основанными на этом движении, например отжимания на брусьях, жимовой швунг, выход силой в упор.

Способность поддерживать спину прямой и правильно принимать положение упора лежа с втянутым животом и напряженными ягодицами прекрасно влияет на осанку. К тому же правильность этого положения легко проверить. Например, *если при отжиманиях бедра и грудь касаются пола одновременно, то вы все делаете правильно.*

Отжимания в упоре лежа могут выполняться с широкой, узкой постановкой рук, с ногами на высокой опоре (ступни на скамье, стуле), с хлопками, по разделениям (на несколько счетов) и т. д. Считается, что отличный показатель – это непрерывное выполнение 60-ти отжиманий в одном подходе.

Отжимания в упоре лежа могут выполняться в быстром, среднем, медленном темпе, чем выше ноги в положении упора, тем нагрузка выше. Самые трудные отжимания – это отжимания в стойке на руках у стены (отличный показатель – 10 раз).

*Подъем ног и рук из положения лежа («складка»).* Упражнение подъем ног и рук из положения лежа обязательно должно входить в содержание высокоинтенсивного многофункционального тренинга потому, что в нем задействовано большое количество мышц. Данное упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает мышцы спины, при длительном выполнении (более 10 раз) развивает выносливость. Упражнение не требует специального оборудования, что позволяет делать его практически везде. Выполняется из положения лежа на спине, руки над головой. За счет мощного сгибания туловища следует перейти в сед. Ноги поднимаются вперед-вверх, руками следует коснуться ступней или голени. Вернуться в исходное положение.

*Подъем ног в висе на перекладине.* Подъем ног в висе на перекладине укрепляют мышцы живота, предплечий (тренируют хват), растягивают мышцы спины. Выполнение этого упражнения более 10-ти раз в подходе развивает силовую выносливость. Упражнение может выполняться в медленном и быстром темпе.

*Бурпи.* Смена положений (бурпи) – упражнение тотального воздействия, при котором практически задействовано до 95 % мышц человека. Длительное

выполнение этого упражнения улучшает показатели в отжиманиях в упоре лежа, вертикальном прыжке, укрепляют мышцы живота.

Упражнение выполняется слитно из положения стоя: принять упор присев, принять упор лежа, отжаться в упоре лежа, перейти в упор присев, из упора присев выпрыгнуть вверх с одновременным хлопком рук над головой. После выпрыгивания вверх, для повторного выполнения упражнения, занимающийся принимает положение полуприседа. Упражнение выполняется несколько раз (от 5 до 10) в подходе. В содержание высокоинтенсивных тренировок входит комплекс, задачей которого является выполнение 100 бурпи на время. Это упражнение может входить и в другие высокоинтенсивные комплексы.

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, что позволяет стимулировать занимающихся на достижение максимального для них показателя. Суть соревновательного метода заключается в том, что занимающиеся соревнуются между собой с целью достижения наилучшего результата (кто больше подтянется, отожмется или выполнит быстрее тренировочный комплекс, задание). Фиксация результатов, позволяет при повторном выполнении комплексов высокоинтенсивного многофункционального тренинга отслеживать прогресс двигательной подготовленности занимающихся.

### **Методика проведения занятий с использованием высокоинтенсивного многофункционального тренинга.**

Мы рекомендуем три различных подхода для начала занятий высокоинтенсивным многофункциональным тренингом.

1) Первый подход основан на том, что «новичок» в этом виде тренировок знаком со многими упражнениями из высокоинтенсивного многофункционального тренинга, поэтому таким занимающимся вполне возможно выполнение физической нагрузки с использованием в своих занятиях некоторые высокоинтенсивные комплексы. Также это относится и к спортсменам ранее профессионально занимавшимся тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом, гимнастикой. Они уже знают свой организм и физически подготовлены, поэтому для них необходимо только самостоятельно изучить терминологию и многофункциональные упражнения. С этой задачей они могут справиться, используя для этого специализированную учебно-методическую литературу или ознакомиться со всем этим на сайте <https://cross.expert/>. Для них самое главное – это начать регулярно тренироваться снова, составить план занятий, выбрать соответствующие комплексы.

2) Второй подход для не подготовленных занимающихся, которые имеют слабую физическую подготовленность. Рекомендуется осторожно и планомерно повышать для себя физическую нагрузку. Предварительно им необходимо ознакомиться и изучить физические многофункциональные упражнения, а также

адаптировать их под свой уровень физической подготовленности, т. е. упростить их и заменить сложные упражнения на более простые. Также следует подготовить или приобрести необходимый спортивный инвентарь для проведения соответствующих тренировок.

3) Третий подход относится к занимающимся, которым не знакомы многие многофункциональные упражнения, и они не имеют опыта выполнения физических нагрузок с отягощениями или с большим объемом прыжковых упражнений. Для этого им рекомендуется в течение 1–2 месяцев выполнять нагрузку небольшой мощности, привыкая к новым двигательным действиям и физическим упражнениям, а потом постепенно повышать их до требуемого уровня подготовки.

Для построения занятий с использованием высокоинтенсивного многофункционального тренинга наиболее приемлем метод комплексирования. Высокоинтенсивный многофункциональный 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 используются 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 многофункционального тренинга уделяется вопросам рационального распределения тренировочных нагрузок. Известно, что суммарный объем и интенсивность тренировочной нагрузки, а следовательно, и получаемый эффект определяются тем, как чередуются на уроке 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, с постепенным снижением нагрузки к его окончанию. 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, 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 выполняются одно за другим в одной серии, таких серий делается 5–10. 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).

Другой вариант распределения нагрузки может предусматривать использование упражнений в обратном порядке. В этом случае выполнение упражнений с повышающейся интенсивностью на фоне развивающегося утомления будет стимулировать развитие общей и силовой выносливости. Пример, в первой половине основной части занятия обучаемый формирует двигательный навык, учится выполнять двигательные действия по частям, затем в целом. В конце основной части предлагается выполнить как можно быстрее 10 серий тренировочного комплекса. В содержание серии упражнений входят: 1 подтягивание; 5 отжиманий в упоре лежа; 10 приседаний. Упражнения выполняются одно за другим в максимально быстром для обучаемого темпе.

Возможен и такой вариант, когда упражнения различной интенсивности чередуются между собой, образуя как бы две волны повышения интенсивности нагрузки на занятия. 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 выполняют 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 выполняется методом «до отказа». Результат определяется временем, затраченным на выполнение задания. После выполнения интенсивного комплекса, обучаемые под руководством инструктора (преподавателя) совершенствуют двигательные навыки, разучивают новые упражнения, после чего выполняют на время второй высокоинтенсивный комплекс – рывок гири 24 кг 30 раз левой, 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 многофункционального 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 высокоинтенсивного тренинга; 5) упражнения на растягивание и расслабление.

В конечном итоге, высокоинтенсивный многофункциональный 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 вошли 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 многофункциональными 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.

### **Комплексы упражнений, входящие в содержание высокоинтенсивного многофункционального тренинга.**

Освоение трех упражнений без отягощения – приседания, отжимания в упоре лежа и подтягивания – может помочь нетренированному человеку подготовиться к полноценным высокоинтенсивным многофункциональным тренировкам. Из этих трех упражнений можно составить отличный тренировочный комплекс для любого уровня подготовленности.

Для развития силы, выносливости, предлагаем комплекс «*Лесенка для начинающих*». В него входит три упражнения без отягощения: приседания, отжимание в упоре лежа и подтягивания на высокой перекладине (для плохо подготовленных и женщин подойдет подтягивание на низкой перекладине). Эти упражнения по многим параметрам являются непревзойденными и одинаково подходят как новичкам в физической подготовке, так и продвинутым атлетам.

Как не требующие инвентаря (за исключением перекладины для подтягиваний), упражнения с собственным весом – приседания, отжимания и подтягивания – необходимы, так как они обучают новичка скоординированным движениям частей тела прежде, чем перейти к попыткам контролировать себя с дополнительным отягощением.

Эти упражнения задействуют все мышечные группы, могут выполняться в домашних условиях, и позволяют начинающим освоиться с обычным для высокоинтенсивного многофункционального тренинга форматом тренировок – десяти или 20-минутный блок из трех различных упражнений.

*Изучение правильной техники «Лесенки для начинающих».* Основной принцип – медленно, но верно. В самом начале наиболее важным аспектом тренировок является то, как именно вы занимаетесь. Правильная техника позволяет развивать большую мощность в занятиях и помогает избежать травм. Поэтому следует внимательно следить за техникой выполнения упражнений у новичков в зале, и настаиваем на необходимости самоконтроля при самостоятельных занятиях.

Упражнения следует выполнять технически правильно, безупречно. Это просто: чтобы научиться делать что-то безупречно, надо всегда выполнять это безупречно. Развитие привычки к небрежности в упражнениях приводит к их небрежному выполнению. Если кто-то не может правильно выполнить стандартное упражнение из-за слабости или неумения удерживать равновесие, следует адаптировать упражнение под его текущие возможности. *Для начинающего, находящегося в очень плохой физической форме, в обязательном порядке, необходимо облегчать упражнения.*

При использовании комплекса «Лесенка для начинающих», первая цель для неподготовленного начинающего – научиться делать три правильных приседания, два отжимания и одно подтягивание. Только после этого он может переходить к следующей ступени лесенки. Следует помнить, что для перехода к следующей ступени каждое повторение должно выполняться с правильной техникой.

*Помощь при обучении.* Упростите упражнение для обучения. Очень сложно научиться, например, правильно делать подтягивание, когда вы с трудом можете сделать одно. Использование низкой перекладины и помощи партнера, позволяет научиться подтягиваниям на высокой перекладине.

При обучении очень важны периоды отдыха. Изучение нового движения, даже без отягощения, нагружает нервную систему. Отыскание своего пути к правильной технике – утомительно, даже если упражнение физически не тяжелое. Время отдыха позволяет нервной системе обработать и упорядочить информацию, помогая начинающему учиться быстрее.

Используйте в физической подготовке «Лесенку для начинающих» для улучшения физической формы и в качестве комплекса высокоинтенсивного многофункционального тренинга. После того, как начинающий научился правильной технике приседаний, отжиманий и подтягиваний, лесенка может быть использована для улучшения физической формы. Целью является начать с основания лесенки и подниматься по ступенькам.

При малейшей небрежности в технике обучающийся возвращается к основанию лесенки (три приседания) и начинает подниматься снова. Большинство начинающих способны начать с 10 минут и заниматься до 20. Человек, находящийся в очень плохой физической форме, должен больше отдыхать между упражнениями.

Лесенка эффективна, потому что относительно низкая нагрузка на нижних ступеньках помогает начинающему выполнить большой тренировочный объем в течение большего периода времени.

Мы предлагаем лесенку как отличный «метаболический» комплекс дня, если занимающийся может завершить все шаги с нормальной техникой.

После квалификационной проверки (если занимающийся показывает правильную технику выполнения), он может выполнять лесенку с контролем времени.

Изменяйте представленный комплекс. Для разнообразия изменяйте набор из трех упражнений. Вместо приседаний, отжиманий и подтягиваний можно прописать базовые движения или более сложные упражнения с различными отягощениями (гантелями, гирями, штангой). Вот несколько наборов из трех упражнений для более продвинутых лесенок:

- приседания/жим стоя/становая тяга;
- приседания со штангой на груди/подтягивания/упражнения на мышцы живота;
- приседания со штангой над головой/подтягивания/отжимания в упоре на брусках;
- подтягивания/махи гирей/бурпи.

Методика тренировки по комплексу «Лесенка для начинающих» (табл. 4). Система такова: сначала выполняется комплекс из трех упражнений, предписанный для каждой ступеньки, в течение 10 минут, затем по мере улучшения физической формы продолжительность тренировки увеличивается до 20 минут. Не пропускайте ступени, не форсируйте подготовку. Переходите ко второй ступени только после того, как завершите первую, и так далее. *Предупреждение:* не начинайте делать комплекс на время, пока не сможете без особого напряжения выполнять каждую ступень лесенки в течение 20 минут.

Таблица 4

Тренировочный комплекс «Лесенка начинающих»

Уровень	Подтягивания, (раз)	Отжимания в упоре лежа, (раз)	Приседания, (раз)
1 ступень	1	2	3
2 ступень	2	4	6
3 ступень	3	6	9
4 ступень	4	8	12
5 ступень	5	10	15
6 ступень	6	12	18
7 ступень	7	14	21
8 ступень	8	16	24
9 ступень	9	18	27
10 ступень	10	20	30

Хороший показатель – это двадцатиминутная тренировка по пятой ступени. Для большинства занимающихся хороший результат, к которому стоит стремиться, – 15 (раундов) серий за 20 минут лесенки пятой ступени.

Ниже приводим тренировочные комплексы, которые могут использоваться в высокоинтенсивном многофункциональном тренинге сотрудников.

*Комплекс № 1.* Тренировочный комплекс состоит из пяти серий упражнений. Одна серия комплекса: 10 раз – отжимания в упоре лежа; 10 раз – переход из положения упора лежа в упор присев и обратно; 10 раз – выпрыгивание из приседа, руки за головой; 10 раз – подъем ног и рук из положения лежа («складка»). Занимающийся должен научиться выполнять непрерывно пять серий, после чего комплекс выполняется на время. Результат, к которому должен стремиться занимающийся при выполнении данного комплекса – 4 минуты. Выполняя комплекс, занимающийся должен стремиться выполнять упражнения технически правильно в соответствии с описанием.

В начале подготовки при выполнении упражнений допускаются паузы для отдыха. Например, после выполнения каждой серии делается 30-ти секундная остановка, затем, при повышении уровня тренированности, следует выполнять тренировочный комплекс слитно.

*Комплекс № 2.* Комплекс позволяет развивать силу и силовую выносливость. В содержание комплекса входят 5 серий упражнений, выполняемых круговым методом. Количество повторений упражнений выбирается в зависимости от физической подготовленности занимающегося. Выполнять этот комплекс рекомендуется 2 раза в неделю. В одну серию упражнений входят: 5–10 раз – подтягивания на перекладине или подъем переворотом перекладине; 5–10 – отжимания в упоре лежа; 5–10 раз – бурпи; 5–10 раз – приседания; 8–10 раз – поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой (допускается фиксация ног). Между сериями 1 мин пауза для отдыха. Задача – как можно быстрее выполнить каждую серию, затем время каждой серии складывается, чем меньше общее время, тем лучше результат.

Занимающийся должен стремиться выполнить все упражнения по 10 раз непрерывно. Допускается выполнение подтягиваний рывками. Этот комплекс более продвинутой, чем предыдущий и требует более высокого уровня физической подготовленности. Подготовку по нему можно строить по типу тренировки в комплексе «Лесенка для начинающих».

*Комплекс № 3.* В комплекс физических упражнений входят:

1. Бег – 1000 м.
2. Подтягивание на перекладине – 18 раз.
3. Выпрыгивание из и. п. стоя на колене, руки за головой, толчком вверх выпрямить ногу в коленном суставе и поменять положение, опустившись на другое колено – 52 раза.
4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола – 60 раз.
5. Подъем туловища, ноги фиксированы, руки за головой – 60 раз.
6. Переход из упора лежа в упор присев и обратно (смена положений) – 35 раз. Каждое упражнение комплекса выполняется одно за другим без перерыва. Задача – как можно быстрее выполнить весь тренировочный комплекс.

Первоначально комплекс выполняется с меньшей дозировкой. В ходе выполнения упражнений допускаются остановки. Пока упражнение не выполнено (например, подтягивание – не сделано 18 повторений), занимающийся не переходит к следующему упражнению. С повышением подготовленности дозировку (повторения) увеличивают, интервалы отдыха сокращают. Затем комплекс выполняется полностью и слитно. Тренировочный комплекс № 3 рекомендуется выполнять 1–2 раза в неделю.

Представленные тренировочные комплексы можно чередовать в различной последовательности. Они могут входить в содержание комплексных занятий по физической подготовке или выполняться самостоятельно.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В представленном учебном пособии показаны инновационные подходы, которые применяются в настоящее время в образовательном процессе ведомственных вузов МВД России. Привилегии данного направления перед традиционным образованием отличаются по своим целям и планируемым результатам, где также встречаются свои трудности при их реализации. Ориентация образовательного процесса и формирования профессионально важных качеств направлены на развитие всесторонней личности сотрудника при помощи современных методов, технических средств обучения и инновационных педагогических технологий, которые в итоге позволят обеспечить подготовку высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел.

Рассмотренные в пособии современные инновационные технологии, применяемые на занятиях по физической и огневой подготовке, имеют большое значение при формировании профессиональных умений и навыков на всех этапах обучения. Их использование позволяет в короткие сроки повысить профессиональную подготовленность сотрудников для решения поставленных оперативно-служебных задач, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия во время противостояния с правонарушителями. Также внедряемые инновации в учебно-тренировочный процесс являются эффективным средством повышения психологической и психической устойчивости сотрудников во время проведения комплексных занятий с моделированием различных ситуаций из служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативные правовые акты

1. Российская Федерация. Законы. О полиции : Федеральный закон № 3-ФЗ : принят Государственной Думой 28 января 2011 года : одобрен Советом Федерации 2 февраля 2011 года : последняя редакция. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : сайт. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_110165/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/) (дата обращения: 20.03.2025).

2. Российская Федерация. Министерство внутренних дел. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 2 февраля 2024 года № 44 : последняя редакция. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : сайт. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_472049/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_472049/) (дата обращения: 18.03.2025). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

### Специальная литература

3. Андреев, Н. В. Психологическое обеспечение оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел: методическое пособие / сост. В. В. Вахина. – Москва: ИМЦ ГУК МВД России, 2004. – 160 с. – Текст : непосредственный.

4. Вайнштейн, Л. М. Оружие – пистолет : учебно-методическое пособие по стрельбе из пистолета / Л. М. Вайнштейн. – Москва, 2002. – 205 с. – Текст : непосредственный.

5. Галимова, А. Г. Совершенствование физической подготовленности сотрудников ОВД на основе использования высокоинтенсивных многосуставных упражнений : Методические рекомендации / А. Г. Галимова, С. А. Гальцев, В. А. Глубокий. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД Россия, 2017. – 48 с. – Текст : непосредственный.

6. Горбов, А. М. Гиревой спорт / А. М. Горбов. – Донецк : Сталкер, 2006. – 191 с. : ил. – Текст : непосредственный.

7. Кондрух, А. И. Базовый курс по практической стрельбе из пистолета : учебно-методическое пособие / А. И. Кондрух. – Москва : Спорт, 2015. – 88 с. – Текст : непосредственный.

8. Кондрух, А. И. Введение в теорию и методику практической стрельбы : монография / А. И. Кондрух. – Москва : Физическая культура, 2014. – 110 с. – Текст : непосредственный.

9. Кондрух, А. И. Психология практической стрельбы. Основы психологической подготовки и сопровождения : монография / А. И. Кондрух, А. А. Передельский, Р. А. Передельская ; под общ. ред. А. И. Кондруха. – Москва : Спорт, 2017. – 130 с. – Текст : непосредственный.

10. Крыжановский, Ю. С. Методика обучения сотрудников полиции практическим действиям с пистолетом : учебно-методическое пособие / Ю. С. Крыжановский. – Домодедово : ВИПК МВД России, 2016. – 95 с. – Текст : непосредственный.

11. Лунин, А. А. Вопросы совершенствования техники и методики преподавания боевых приемов борьбы : методические рекомендации / А. А. Лунин, А. Н. Новиков. – Домодедово : ВИПК МВД России, 2016. – 99 с. – Текст : непосредственный.

12. Методика обучения сотрудников органов внутренних дел боевым приемам борьбы. Тактика применения боевых приемов борьбы в типовых ситуациях оперативно-служебной деятельности : учебно-практическое пособие / С. Н. Баркалов, А. В. Алдошин, И. В. Герасимов и др. – Москва : Департамент государственной службы и кадров МВД России, 2020. – 82 с. – Текст : непосредственный.

13. Напалков, Ю. А. Формирование готовности к служебной деятельности у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России с использованием комплексных занятий по огневой и физической подготовке : монография / Ю. А. Напалков, Д. В. Карабаш. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2021. – 158 с. – Текст : непосредственный.

14. Особенности организации и проведения занятий по огневой подготовке с сотрудниками территориальных органов МВД России в закрытых помещениях (сооружениях) и на открытых участках местности – стрельбищах, полигонах : методические рекомендации / Т. С. Купавцев, И. В. Осипов, А. С. Андрианов и др. – Москва : Академия управления МВД России, 2024. – 104 с. – Текст : непосредственный.

15. Петренко, Д. А. Формирование профессиональной компетентности инструкторско-педагогических кадров МВД по физической подготовке / Д. А. Петренко ; Краснодарский университет МВД РФ, Ставропольский филиал; Северо-Осетинский государственный университет им. К. Л. Хетагурова. – Москва : Московский институт государственного управления и права, 2015. – 179 с. – Текст : непосредственный.

16. Потапов, А. Приемы стрельбы из пистолета: Практика СМЕРШа. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 576 с. : ил. – (Спецназ). – Текст : непосредственный.

17. Струганов, С. М. Современные подходы в совершенствовании организации проведения учебно-тренировочных занятий по циклическим видам спорта в образовательных организациях МВД России : методические рекомендации / С. М. Струганов, А. Н. Гаврюшкин, А. М. Кутимский. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2020. – 52 с. – Текст : непосредственный.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ

**Реакция на выстрел** – это основная и самая распространенная ошибка, которая часто связана с боязнью резкого и неожиданного хлопка, подбросом пистолета в руке, отдачей оружия и желанием ей противостоять.

Для исправления этой ошибки магазин заряжается вперемешку боевыми и холостыми патронами. Тренер должен доказать стрелку, что тот реагирует на выстрел, т. е. стрелок должен увидеть свое движение рукой сам. Так как совершается эта ошибка только с патроном, тренер должен так зарядить пистолет, чтобы выстрела не произошло. Можно при этом использовать холостой или давший осечку патрон, но зарядить его надо так, чтобы стрелок этого не заметил и был убежден, что выстрел произойдет. Можно этот патрон вставить в магазин вторым или третьим. Затем тренер отдает указание стрелку сделать выстрел, тщательно прицелившись и сосредоточив все внимание на «ровной мушке». При этом он становится рядом со стрелком и контролирует его действия. Произведя выстрел, стрелок, если он внимательно контролирует прицельные приспособления, обязательно увидит свою ошибку и признает ее. При этом тренер должен акцентировать внимание стрелка, что именно из-за этого дергания он не попадает в мишень, причем при заведомо холостой стрельбе, такой ошибки нет. Стрелок продолжает тренироваться без патрона, запоминая мышечную неподвижность в конечной фазе выстрела.

Дальнейшая работа по устранению этой ошибки заключается в зарядании тренером неизвестного для стрелка количества холостых патронов в магазин. Стрелок уже знает, что выстрела может не произойти, поэтому, чтобы не показать тренеру повторение этой ошибки, будет стараться выполнять выстрел без реакции на него. Появление пробоин на мишени, а затем и улучшение кучности стрельбы, вдохновят стрелка к дальнейшим тренировкам. Такое упражнение с холостыми патронами целесообразно выполнять стрелкам любого уровня подготовки.

**Стрельба по экрану** ведется как по одному патрону с анализом техники выстрела, так и сериями по несколько выстрелов. Она отличается от стрельбы по мишени только отсутствием выраженной точки прицеливания. По существу, это облегченный вариант стрельбы по мишени, позволяющий, в связи с отсутствием цели, сконцентрировать внимание стрелка на содержании выполняемых действий, а не на их результате. Стрельба по экрану может рассматриваться как промежуточная между тренировкой без патронов и огневой тренировкой. Экраном обычно служит белый лист, достаточно большой по площади, чтобы колебания руки начинающего стрелка не выходили за его пределы.

Хотя при стрельбе по экрану видимая точка прицеливания отсутствует, стрелок обычно способен точно определить центральную часть площади экрана и старается совместить спуска со временем удержания ровной мушки в этом

районе. При технически правильном выполнении других элементов выстрела это позволяет достигать единообразия всех действий, дающих высокую кучность стрельбы. У отдельных стрелков уже на первых занятиях может наблюдаться хорошая кучность стрельбы, что свидетельствует об их способностях.

В то же время, на начальном этапе стрельбы по экрану не стоит требовать от стрелка кучности. Напротив, следует разрешить стрелку нажатие на спусковой крючок в любой части экрана, но при этом обращать внимание на то, чтобы стрелок мог уверенно указать место, где случился выстрел, что происходило с мушкой перед самым срывом курка, оценить работу пальца. В дальнейшем, тренируясь в стрельбе по экрану, несмотря на отсутствие четко обозначенного района прицеливания, стрелок будет достаточно хорошо ориентироваться и правильно наводить оружие. Кучность пробоев на экране будет характеризовать его умение контролировать свою работу. При хорошей кучности на экране, с целью стимулирования и воодушевления стрелка к тренировкам, можно кучу пробоев наложить на центр мишени и их обрисовать, а затем подсчитать количество очков. Высокий для этого стрелка результат даст ему понять, что он способен показывать успешную стрельбу при правильном выполнении и контроле элементов техники стрельбы, и даст толчок к дальнейшим упорным тренировкам.

При стрельбе по мишени большинство отрывов происходит из-за недостаточного контроля над ровной мушкой в прорези целика, так как внимание стрелка сосредоточено на совмещении мушки с точкой прицеливания. При стрельбе по экрану отсутствие точки прицеливания позволяет стрелку лучше следить за прорезью прицела и неподвижностью ровной мушки. Эта задача облегчается четким видением черных прицельных приспособлений на светлом экране.

Оценивая результаты стрельбы по экрану на начальном этапе подготовки, тренер должен исходить из того, что отдельные, даже очень далекие отрывы менее опасны, чем большой общий разброс. Если отдельные отрывы свидетельствуют о недостаточной технической подготовленности стрелка, которая вполне естественна, то большой разброс может быть результатом ошибок, связанных с непониманием того, как должна выполняться стрельба.

Разброс возникает также при значительном отставании в физическом развитии, ликвидировать которое за короткое время невозможно.

Тренировка в стрельбе по экрану должна:

- закрепить правильное выполнение действий, разученных на тренировках без патронов;
- сформировать привычку к выстрелу;
- выявить технические недостатки, допускаемые стрелками, которые были незаметны при тренировке без патронов;
- помочь тренеру проследить за эмоциональными реакциями новичков, составить предварительное представление об их эмоциональной устойчивости;
- прививать методически правильные формы тренировочной работы.

Тренировка в стрельбе по экрану решает и частные задачи: развитие мышечного контроля; удержание ровной мушки в прорези прицела; тренировка неподвижности мушки относительно прорези; сохранение неподвижности ровной мушки при выжиге спуска; выжим спуска в согласовании с удерживанием ровной мушки в районе прицеливания; комплексное выполнение всех элементов прицельного выстрела.

**Стрельба по мишени на кучность** выдвигает два новых требования:

1. Наводить оружие теперь необходимо не просто на белый фон, а в четко обозначенный район прицеливания.

2. Попадание в мишень можно оценить в очках и сравнить с результатами других стрелков.

Стрельба на кучность применяется с целью:

- освоить особенности стрельбы по мишени;
- перенести навыки и умения, приобретенные стрельбой по экрану, на стрельбу по мишени;
- закрепить технику стрельбы и совершенствоваться в ней;
- разучить начальные приемы самоконтроля.

Четко видимый район прицеливания на мишени вызывает у стрелка желание выполнить выстрел в момент более точного положения «ровной мушки» в этом районе. Это естественное стремление приводит, как правило, к двум основным ошибкам:

– стрелок незаметно для себя снижает контроль над прицельными приспособлениями, переводя взгляд на мишень, что приводит к ошибкам в положении мушки относительно прорези, вызывает разброс и отрывы;

– стараясь произвести выстрел в момент кратковременных затуханий колебаний оружия в районе прицеливания, стрелок непроизвольно ускоряет наращивание усилия на спуск. Ввиду того, что устойчивость оружия на данном этапе подготовки еще недостаточна, стрелок начинает «подлавливать» кратковременные периоды правильного положения оружия по отношению к мишени, что приводит к дерганью (рывку) спуска, а, следовательно, к большим отрывам пробойн от средней точки попадания (СТП).

В обеих возникающих ошибках главной причиной является стремление спортсмена к более точному попаданию.

Основная задача тренера при обучении стрельбе по мишени на кучность – воспитание у стрелка умения отвлекаться от точки прицеливания, давая оценку своим усилиям не по достоинству пробойны, а по правильности действий.

Тренеру необходимо убедить стрелка, что качество попадания находится в прямой зависимости от правильности работы.

В стрельбе при большом количестве выстрелов, составляющих упражнение, решающим является не один отличный выстрел, а отсутствие плохих пробойн (отрывов) во всем упражнении. Погоня за отдельным хорошим попаданием может нарушить всю согласованность действий, помешать правильному выполнению последующих выстрелов и снизить общие результаты упражнения.

Стрелок должен научиться подавлять желание сделать хорошее попадание и направлять усилия на закрепление правильных действий. По мере их освоения и повышения уровня тренированности результат будет повышаться.

При стрельбе на кучность не обязательно пристреливать оружие так, чтобы СТП непременно совмещалась с центром мишени. Достаточно, если пробойны располагаются в площади мишени.

Кучность стрельбы можно оценить с помощью специального шаблона, изготовленного своими руками. На куске прозрачной пластмассы наносят окружности, повторяющие габариты мишени. Шаблон накладывается на мишень так, чтобы его центр совмещался с СТП. После этого по нему можно подсчитывать результат серии. Можно также пользоваться линейкой, определяя кучность по расстоянию между наиболее удаленными пробойнами или между СТП.

В ходе занятий тренеру для оценки результатов тренировочного процесса неизбежно придется прибегать к помощи шаблона. В свою очередь, каждый стрелок должен научиться самостоятельно определять СТП отстрелянной серии.

При стрельбе на кучность тщательному изучению и контролю подлежит также постоянство расположения средней точки попадания на мишени. У одного и того же стрелка средняя точка попадания может перемещаться на мишени от серии к серии. Это недостаток присущ даже хорошо тренированным стрелкам не только при стрельбе из короткого ствола, но и их длинного.

Основными причинами, вызывающими смещение средней точки попадания, являются:

– Различное зрительное восприятие мушки в прорези в связи с изменением угла зрения при нестабильном положении головы стрелка.

– Различная оценка положения мушки в прорези от выстрела к выстрелу. Стрелок может оценивать для себя ровную мушку, которая является несколько более «высокой» или наоборот, «притопленной». Когда стрелок переводит зрение на мишень, ошибки накладываются, и отклонения средней точки попадания будут увеличиваться.

– Изменения хвата. Рукоятка оружия может быть размещена в кисти более глубоко или наоборот – более мягко, чем обычно. Тыльная часть рукоятки, упираясь в область основания большого пальца, иногда несколько смещается во внутреннюю или внешнюю сторону. Это оказывает влияние на образование угла вылета при выстреле и может вызвать смещение средней точки попадания.

В начальном периоде обучения однообразие хвата должно быть предметом особого внимания. За критерий оценки следует принять расположение кончиков пальцев на рукоятке и их цвет (сила сжатия), наметить их место и следить, чтобы они ложились всегда одинаково. По мере тренированности хват может незначительно меняться от общепринятого, поэтому нельзя подходить к нему слишком догматично. По мере формирования навыка правильность положения рукоятки будет контролироваться автоматически.

Напряжение мышц кисти руки при удержании оружия должно оставаться неизменным в течение всего времени прицеливания и обработки спуска.

Указательный палец, выжимающий спуск, двигается обособленно на фоне этих общих статических напряжений. Недостаточно подготовленный стрелок незаметно для себя допускает произвольное усиление или расслабление сжатия рукоятки при давлении указательным пальцем на спусковой крючок. Изменять усилия могут не все мышцы кисти, а только некоторые из них, например, мышцы большого пальца. Известно, что при прицеливании большой палец не должен изменять приданного ему положения. На практике он нередко меняет свою напряженность под влиянием действий указательного пальца, развивающего усилие на спуск. Многие, не отмечаемые стрелком отрывы вниз, вызываются давлением на рукоятку оружия первой фаланги большого пальца. Иногда стрелок замечает, что при приближении выстрела мушка «тонет» в прорези, и он не в силах объяснить это явление.

Смещать оружие могут и другие пальцы: средний, безымянный, мизинец, обхватывающие рукоятку пистолета и изменяющие свои усилия при выстреле вместе с усилением давления указательного пальца. Если изменение давления идет параллельно оси ствола оружия, то оно, как правило, не оказывает вредного влияния. Но иногда имеет место давление кончиками пальцев на левую щечку рукоятки. Это может вызвать сгибание кисти влево–вниз, что и смещает ствол оружия при выстреле.

Величина сгибания кисти бывает постоянной, создавая на мишени картину естественного смещения средней точки попадания. Это же нарушение правильных движений кисти может вызвать противоположный эффект – смещение кисти вправо. При этом пробойны располагаются на три часа. Смещение средней точки попадания влево–вниз может произойти в результате давления второй и третьей фаланг указательного пальца на правую боковую поверхность оружия одновременно с давлением на спусковой крючок. Нередко за смещение средней точки попадания принимают серию выстрелов, проведенных с повторением одинаковых ошибок, вызывающих отрыв пробойн в одном направлении. Выстрелы с одинаковыми ошибками дают кучное расположение пробойн, создавая впечатление смещения средней точки попадания по общим причинам.

Борьбу с ошибками, порождающими несоответствия, необходимо начинать уже при начальном обучении. Многократное повторение ошибочных действий может перерасти в навык, и тогда борьба с ними будет значительно осложнена.

При осмотре мишеней тренер должен оценивать несоответствие СТП, как возможное следствие непосредственных ошибок, допускаемых стрелком, а именно:

- неправильных (лишних) движений кисти руки при производстве выстрела;
- прицеливания без просвета между прицельными приспособлениями и черным кругом (при стрельбе по спортивным мишеням);
- произвольных изменений в тоне мышц плечевого пояса;
- преждевременного снижения внимания и выхода из собранного состояния.

Последнее требование связано со следующим явлением. Недостаточная силовая выносливость мышц, удерживающих руку с оружием при прицеливании, вынуждает стрелка направлять свои волевые усилия на их поддержание. Как только произошел выстрел, волевые напряжения снимаются, и рука опускается для отдыха. Эта зависимость отдыха от выстрела по механизму условного рефлекса довольно быстро перерастает в навык. Выстрел автоматически, без участия сознания стрелка, начинает служить сигналом для отдыха. При этом реакция на отдых опережает выстрел, организм отзывается уже на одну мысль о приближении выстрела или на усиление давления на спусковой крючок.

Таким образом, пока стрелок выполняет предварительные действия, оружие удерживается нормально, но как только он переходит к заключительной фазе выстрела, наводка нарушается, рука стремится опуститься. Со стороны наблюдается как бы падение руки. Это падение часто совпадает с выстрелом. При этом пробойны нередко располагаются довольно кучно, но внизу.

Происходит и другое явление. Борясь с выключением мышц, стрелок, ощущая начинающееся падение руки, усилием воли повышает ее напряженность. Это как бы подбрасывает руку вверх. Выстрел, совпадающий с таким «подбросом», дает пробойну выше центра. На мишени образуется разброс по вертикали. В отдельных сериях стрелок может выполнить стрельбу, как с первой, так и со второй ошибкой, что может создать картину смещения средней точки попадания.

При выполнении стрельбы на кучность стрелкам настоятельно рекомендуется фиксировать результаты тренировки в индивидуальном блокноте (стрелковом дневнике). На правой стороне разворота циркулем вычерчиваются схемы двух мишеней, левую сторону оставляют для записей. Для изучения стабильности совмещения на схеме мишени отмечается средняя точка попадания каждой серии выстрелов. Сравнение СТП нескольких серий позволяет устанавливать причины, вызывающие несовмещения.

Стрелок должен также фиксировать величину и направление отрывов. Направление отрывов относительно средней точки попадания обозначается стрелкой. Группирование и анализ накопленных за несколько занятий отрывов укажет на постоянно повторяющиеся ошибки.

Самоанализ действий следует учиться проводить с третьего занятия стрельбы на кучность.

Нередко большая часть пробойн располагается кучно, а отдельные пробойны отстоят далеко в стороне. Такие отрывы – следствие допущенных ошибок.

Отрывы – это основной показатель ошибок стрелка. Они могут быть следствием его общей неподготовленности или периодически повторяемых одних и тех же ошибок. В случае общей неподготовленности, отрывы, если вынести их на отдельную мишень, будут располагаться хаотично и равномерно во всех направлениях. При повторении ошибок плохие пробойны будут группироваться по определенным направлениям.

Ориентируясь на направление отрывов, тренер определяет, за какими элементами в работе стрелка ему следует проследить, чтобы выявить причины ошибок, разобрать их и добиться устранения. Так, спортивная стрельба из пистолета Макарова может вестись по мишени с черным кругом (мишень № 4 спортивная). За точку прицеливания принимается середина нижнего обреза черного круга, видимая с некоторым просветом – полоской белого фона между вершиной мушки и кругом.

Просвет необходим для лучшего зрительного восприятия прицельных приспособлений, так как на фоне черного круга прицельные приспособления видны плохо. Каким бы хорошим ни было зрение стрелка, он должен с самого начала привыкать стрелять с просветом. Это приближает условия прицеливания к тем, которые стрелок имел при стрельбе по экрану.

Величина просвета зависит от устойчивости оружия. Необходимо, чтобы прицельные приспособления постоянно проектировались на белый фон нижней части мишени. Чем больше колебания оружия при прицеливании, тем больше должна быть величина просвета. По мере улучшения устойчивости просвет можно несколько уменьшить, но он не должен быть меньше полутора габаритов мишени. За нормальный просвет для начинающего стрелка принимается от одной четверти до половины нижней части листа мишени между черным кругом и обрезом листа.

**Стрельба после длительного удержания оружия.** Может выполняться вхолостую, с патроном, на электронном тренажере. Основная цель упражнения – развитие специальных силовых качеств стрелка и его волевых усилий. Время удержания контролируется тренером, а в его отсутствие производится по таймеру. Время удержания и интервалы отдыха регулируются в зависимости от уровня тренированности стрелка.

**Стрельба по мишени с вырезанными габаритами.** На мишени вырезается центр («10», «9», «8» – в зависимости от подготовленности стрелка и задания). При стрельбе по такой мишени большие отрывы будут видны, а стрелок не сможет заниматься подсчетом очков и стрельбой в «10».

**Стрельба без обуви.** Можно также стрелять стоя на подстилке или в гимнастических тапках. При отсутствии обуви в работу активно включаются мышцы стопы и голени, развивается устойчивость.

**Стрельба с различными промежутками отдыха.** Во время выполнения упражнения тренер регулирует промежутки отдыха между выстрелами. Следует сделать несколько выстрелов с маленькими промежутками отдыха, а затем подольше отдохнуть или наоборот. Чередовать и тот, и другой варианты. Упражнение развивает способность концентрироваться на выстреле в любой момент серии.

**Стрельба с разных дистанций.** В основном применяется при работе с начинающими стрелками с целью демонстрации им их возможности попадать в мишень. Уменьшенная дистанция, как правило, применяется со стрелками, непопадающими в мишень с соревновательной дистанции. Увеличенная дистанция – для укрепления характера теряющих уверенность в себе стрелков.

Отметка выстрела и удержание оружия после выстрела. После выстрела указательный палец еще 2–3 секунды остается неподвижным, стрелок возвращает оружие после отдачи и продолжает удерживать его в районе прицеливания с возможно меньшими колебаниями, чтобы не наступило преждевременного расслабления мышц тела. За это время он должен осмыслить положение мушки в прорези и местонахождение прицельных приспособлений на мишени в момент выстрела, работу пальца в конечной фазе обработки спуска, и предположить достоинство пробойны и направление ее полета по циферблату часов. Например, «Габаритная девятка на 6 (часов)!» (пробойна касается внешнего габарита девятки внизу) или «Восьмерка на 3!» (пробойна в габарите восьмерки вправо). Точное определение стрелком положения пробойны на мишени свидетельствует о его полном контроле выстрела на всех этапах, способность видеть и оценивать допущенные неточности и, следовательно, не допускать их.

**Стрельба боевыми и холостыми патронами.** Стрелок не знает, сколько и какие патроны заряжены в пистолет. Тренер внимательно наблюдает за реакцией стрелка на выстрел и проводит работу по устранению ошибок. Вначале количество боевых и холостых патронов одинаковое, затем холостых патронов меньше. В дальнейшем следует иногда, незаметно для стрелка, заряжать в магазин холостые патроны для контроля за техникой.

С увеличением тренированности стрелков, объема их теоретических знаний и практических умений, вместе с упражнениями, представленными выше, следует использовать и другие, более сложные в техническом и психологическом аспекте.

**Стрельба на совмещение СТП.** При переходе к стрельбе по мишени на результат стрелок иногда сталкивается с явлением, когда СТП, казалось бы, беспричинно меняет свое положение, вызывая необходимость постоянно вносить поправки в прицел.

Причинами перемещения СТП являются постоянные, хотя и незначительные, изменения изготовления, положения звеньев тела, положения и натяжения ремня, видимости мишени или ухудшение адаптации зрения и т. п.

Полностью устранить смещение СТП довольно сложно, но можно значительно уменьшить его величину. Для этого стрелок должен научиться полноценно контролировать свою подготовку во всех ее элементах.

В этом случае возможно построение занятия следующим образом. Стрелок тщательно выполняет серию из 5–10 выстрелов. За этим следуют осмотр мишени, определение СТП, отметка. Месторасположение СТП переносится в стрелковый блокнот.

Во второй серии выстрелов определяется СТП, измеряется линейкой ее удлиненность от СТП первой серии. Если СТП сместилась при неизменной установке прицела и наводке оружия в тот же район прицеливания, то причину нужно искать в неоднообразной изготовке, неумении контролировать свои действия.

Для лучшего контроля отстреливается третья, а при возможности и четвертая серии выстрелов, и результаты сравниваются.

**Стрельба по мишени на результат.** Такая стрельба отличается от предыдущих форм тренировок тем, что здесь необходимо совмещать СТП с центром мишени.

Основными задачами при стрельбе на результат являются:

- правильная работа над выполнением элементов цикла выстрела;
- развитие самоконтроля;
- дальнейшее совершенствование техники выстрела, в особенности согласования обработки спуска и прицеливания;
- улучшение кучности стрельбы.

В практике спортивной стрелковой тренировки широко используются упражнения с направленностью на развитие специальных физических качеств.

**Стрельба по мишени уменьшенных размеров.** Требуется большая сосредоточенность на технике выполнения выстрела.

**Стрельба по мишени, расположенной на различной высоте.** Для тренировки устойчивости целесообразно применять и различные критические уровни высоты мишени.

**Тренировка с искусственно увеличенным мышечным тремором.** Тремор достигается с помощью дозированной физической нагрузки: бега, приседаний, различных силовых упражнений для мышц рук.

**Стрельба из разных автоматов и пистолетов.** Стрелки обмениваются оружием, не подгоняя его параметры под свои индивидуальные особенности, не изменяя установок прицела и т. д. Стрельба с использованием различных способов управления спуском: поступательно-возвратным, ступенчатым, комбинированным, пульсирующим, свободным ходом различной длины и натяжения (для спортивного оружия).

**Стрельба сидя.** В положении сидя на стуле при наведении оружия в цель движения ног и частично туловища исключены, что в известной мере облегчает действия стрелка, дает возможность сконцентрировать внимание только на удержании оружия и ровной мушки в районе прицеливания. Сидя на стуле, стрелок удерживает оружие за счет работы мышц туловища и рук. Это способствует развитию их силы.

**Стрельба с переходом к зачетной серии.** Переход от пробной серии к зачетной происходит незаметно для стрелка. Тренер даже может сделать зачетным предыдущий хороший выстрел из пробной серии. Для стрелка важно внушить себе, что зачетная стрельба является продолжением пробной. Чтобы сделать переход менее заметным, следует после пробной стрельбы продолжать зачетную стрельбу без перерыва в уже набранном темпе.

**Тренировка чувства времени.** Стрелок делает выстрел и сам определяет затраченное на него время. Тренер сообщает ему реальный показатель. Также следует тренировать и время отдыха между выстрелами.

**Стрельба упражнения по частям.** Упражнение разбивается на несколько неравных частей (не по установленным правилам сериям), после каждой части – перерыв. Упражнение помогает акцентировать внимание на выстрел, а не на серию выстрелов.

**Стрельба с изменением района прицеливания.** Такое изменение выполняется сериями по указанию тренера. При этом стрелок, чтобы стрелять в указанный район, должен изменить изготовку, положение туловища, а также контролировать их в процессе стрельбы. Оценка стрельбы производится шаблоном.

Учебное издание

ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ  
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СЛУЖЕБНОЙ  
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С СОТРУДНИКАМИ  
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Учебное пособие

Редактор И. Л. Рязанцева  
Технический редактор Л. Е. Ким  
Дизайн обложки Д. А. Кузнецова

Подписано в печать 28.02.2025. Формат 60x84/16  
Усл. печ. л. 4,5. Тираж 100 экз. заказ № 7

Восточно-Сибирский институт МВД России,  
г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110.  
Отпечатано в НИиРИО Восточно-Сибирского института МВД России,  
г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110.