

АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ МВД РОССИИ

**ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАНДИДАТОВ,
ПОСТУПАЮЩИХ НА СЛУЖБУ
В ОРГАНЫ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Учебно-методическое пособие



**Москва
2025**

Академия управления МВД России

**ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАНДИДАТОВ,
ПОСТУПАЮЩИХ НА СЛУЖБУ
В ОРГАНЫ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Учебно-методическое пособие

Москва
2025

УДК 351.74
ББК 67.401.213
Об4

*Одобрено редакционно-издательским советом
Академии управления МВД России*

Рецензенты: *Кулиничев А. Н.*, кандидат педагогических наук, доцент (Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина); *Морев Д. Г.*, кандидат педагогических наук, доцент (Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя).

Об4

Организация самостоятельной физической подготовки кандидатов, поступающих на службу в органы внутренних дел : учебно-методическое пособие / Е. Ю. Домрачёва, О. Ю. Иляхина, В. А. Якушев [и др.]. – Москва : Академия управления МВД России, 2025. – 64 с.

ISBN 978-5-908091-12-1

В учебно-методическом пособии раскрываются вопросы организации самостоятельной физической подготовки кандидатов, поступающих на службу в органы внутренних дел, где необходимо соответствовать и принимать модели поведения с акцентом на усиление самообразовательной деятельности. В современной реальности все больше внимания уделяется теоретическим разделам организации самостоятельной подготовки и освоению практических навыков. Это требует от кандидата, поступающего на службу в органы внутренних дел, высокой самоорганизации и дисциплины. Организация самостоятельной физической подготовки – сложный и энергозатратный процесс, связанный с особенностями служебной деятельности системы МВД России. Исходя из актуальности темы в работе рассмотрены методические основы и особенности организации самостоятельной физической подготовки кандидатов, поступающих на службу в органы внутренних дел.

Учебно-методическое пособие может быть использовано в практической деятельности территориальных органов МВД России, в образовательном процессе образовательных организаций системы МВД России.

УДК 351.74
ББК 67.401.213

ISBN 978-5-908091-12-1

© Домрачёва Е. Ю., Якушев В. А., Иляхина О. Ю.,
Косолапов А. В., Свечкарь К.Г., 2025
© Академия управления МВД России, 2025

АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ

Домрачева Екатерина Юрьевна, канд. пед. наук;
Якушев Вадим Александрович, канд. юрид. наук;
Иляхина Оксана Юрьевна, канд. пед. наук;
Косолапов Артём Владимирович;
Свечкаръ Константин Геннадьевич.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Раздел I. Отбор кандидатов на службу в органы внутренних дел.....	6
Раздел II. Подготовка кандидатов на поступление на службу в органы внутренних дел по физической подготовке.....	13
Раздел III. Эффективность методики физической подготовки кандидатов, поступающих на службу в органы внутренних дел.....	30
Раздел IV. Актуальные вопросы совершенствования физической подготовки кандидатов, поступающих на службу в органы внутренних дел.....	43
Заключение.....	54
Список литературы.....	55
Приложение.....	57

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе, вступившим в эпоху глобализации, криминогенные элементы стали проникать во все сферы жизни. Сотрудникам правоохранительных органов приходится сталкиваться с большим количеством правонарушений, реагирование на которые требуют от них поддержания высоких показателей физической подготовки на постоянной основе. Доказано, что поддержание правопорядка и качество пресечения нарушений напрямую зависит от уровня профессиональной подготовки сотрудника органов внутренних дел (далее – ОВД), в том числе физической.

Для успешного выполнения сотрудниками полиции своих задач требуется не только юридическая подготовка, но и хорошая физическая форма, его постоянная готовность к ведению рукопашного боя, эффективное и четкое владение различным видом оружия. Зачастую сотруднику полиции приходится работать в нестандартных условиях, экстренной или стрессовой ситуации, все эти факторы влияют на качество выполнения возложенных на него задач. Ему необходимо в режиме реального времени уметь подстраиваться под меняющиеся обстоятельства, от него требуется не только владеть на высоком уровне боевыми приёмами, но также приходится испытывать значительные умственные нагрузки. Эффективное выполнение служебных обязанностей связано не только с коммуникабельностью, эрудицией и желанием совершенствоваться в данной области, для этого необходимо развивать такие компетенции, как общая выносливость, физическая сила, ловкость, гибкость, а также внутренний стержень и смелость при выполнении опасных должностных обязанностей. Дополнительные испытания по физической подготовки для кандидатов, поступающих на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, стали неотъемлемой частью отборочного процесса.

В настоящем пособии структурированно предоставлена информация и практические рекомендации для тех, кто стремится успешно сдать дополнительное испытание по физической подготовке.

Раздел I. ОТБОР КАНДИДАТОВ НА СЛУЖБУ В ОРГАНЫ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Основной целью отбора граждан Российской Федерации на службу в органы внутренних дел Российской Федерации является прием граждан, способных выполнять служебные обязанности сотрудника органов внутренних дел добросовестно, на высоком профессиональном уровне.

Граждане, поступающие на службу в органы внутренних дел, должны владеть государственным языком Российской Федерации, соответствовать квалификационным требованиям, установленным Федеральным законом от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»¹, быть способными по своим личным и деловым качествам, физической подготовке и состоянию здоровья выполнять служебные обязанности сотрудника органов внутренних дел.

Организация работы по отбору граждан на службу в органы внутренних дел возлагается на руководителей (начальников) органов внутренних дел, руководителей структурных подразделений, в которых предполагается назначение на должности граждан, поступающих на службу в органы внутренних дел, а также на подразделения по работе с личным составом и сотрудников, на которых возложены обязанности по подготовке кадров.

В ходе отбора граждан на службу в органы внутренних дел осуществляются:

Информационно-организационные мероприятия, которые включают в себя мероприятия по информированию населения о порядке поступления на службу в органы внутренних дел и условиях службы в органах внутренних дел; профессионально-ориентационные мероприятия, проводимые с населением по вопросам прохождения служ-

¹ О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации: Федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2011. № 49 (ч. 1). Ст. 7020.

бы в органах внутренних дел; непосредственный поиск граждан для службы в органах внутренних дел.

Информирование населения о порядке поступления на службу в органы внутренних дел и условиях службы в органах внутренних дел, проведение профессионально-ориентационных мероприятий с населением по вопросам прохождения службы в органах внутренних дел осуществляются сотрудниками подразделений по работе с личным составом, подразделений информации и общественных связей, а также иных подразделений органа внутренних дел по решению руководителя (начальника) органа внутренних дел.

Профессионально-ориентационные мероприятия проводятся с обучающимися образовательных организаций, военнослужащими в целях ориентации их для поступления на службу в органы внутренних дел, формирования положительного образа сотрудника органов внутренних дел и перспективы службы в органах внутренних дел.

Работа по отбору кандидатов должна носить плановый характер и включаться в план работы органа внутренних дел.

Изучение данных о кандидате включает в себя процесс осуществления мероприятий, связанных с допуском к сведениям, составляющим государственную и иную охраняемую законом тайну, проверкой достоверности сообщенных кандидатом сведений, проверкой уровня физической подготовки, медицинским освидетельствованием (обследованием), профессиональным психологическим отбором, психофизиологическими исследованиями (обследованиями), тестированием, направленными на выявление потребления без назначения врача наркотических средств или психотропных веществ и злоупотребления алкоголем или токсическими веществами.

Изучение данных о кандидате осуществляется в два этапа:

1 этап (предварительное изучение) – изучение в процессе осуществления мероприятий, связанных с допуском к сведениям, составляющим государственную и иную охраняемую законом тайну, проверкой достоверности сообщенных кандидатом сведений, проверкой уровня физической подготовки, медицинским освидетельствованием (обследованием), профессиональным психологическим отбором, психофизиологическими исследованиями (обследованиями), тестированием, направленными на выявление потребления без назначения врача наркотических средств или психотропных веществ и злоупотребления алкоголем или токсическими веществами. Предварительное изучение данных о кандидате осуществляется в ходе собеседования с кандидатом и приема документов, представленных кандидатом для поступления на службу в органы внутренних дел.

Собеседование с кандидатом проводится руководителем структурного подразделения, в ходе которого выясняются мотивы поступления на службу, разъясняется характер предстоящей службы. В ходе собеседования обращается внимание кандидата на условия службы в органах внутренних дел в целом и в конкретном структурном подразделении, он информируется о социальных гарантиях, предоставляемых сотрудникам органов внутренних дел и членам их семей.

В случае принятия по итогам собеседования положительного решения о продолжении предварительного изучения данных о кандидате руководитель структурного подразделения направляет кандидата на службу в органы внутренних дел к должностному лицу, уполномоченному принимать документы.

Для поступления на службу в органы внутренних дел кандидат лично представляет документы, указанные в ч. 1 и 2 ст. 18 Федерального закона от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации».

Документы, указанные в п. 2, 5–8 ч. 1 ст. 18 Федерального закона от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации», после заверения их копий должностными лицами, уполномоченными принимать документы, возвращаются гражданину в день их представления.

Заявление с просьбой о поступлении на службу в органы внутренних дел принимается в случае представления документов, указанных в ч. 1 и 2 ст. 18 данного закона, в полном объеме.

О приеме заявления должностными лицами, уполномоченными принимать документы, делается отметка в журнале учета заявлений, поданных гражданами для поступления на службу в органы внутренних дел. Регистрационный номер, под которым заявление занесено в журнал, устно сообщается кандидату в день принятия заявления.

Руководитель (начальник), уполномоченный принимать решение по документам, поручает подразделению по работе с личным составом организовать проведение в отношении кандидата в течение трех месяцев со дня принятия заявления мероприятий, связанных с допуском к сведениям, составляющим государственную и иную охраняемую законом тайну, проверкой достоверности сообщенных им сведений, проверкой уровня физической подготовки и направлением кандидата для прохождения медицинского освидетельствования (обследования) и проведения мероприятий по профессиональному психологическому отбору. Срок проведения проверки достоверности сообщенных кандидатом сведений может быть продлен

руководителем (начальником), уполномоченным принимать решение по документам, до четырех месяцев с письменным уведомлением об этом кандидата. Одновременно с медицинским освидетельствованием (обследованием) кандидаты проходят психофизиологические исследования (обследования), тестирование, направленные на выявление потребления без назначения врача наркотических средств или психотропных веществ и злоупотребления алкоголем или токсическими веществами.

Результаты медицинского освидетельствования (обследования), профессионального психологического отбора, психофизиологических исследований (обследований), тестирования, направленных на выявление потребления без назначения врача наркотических средств или психотропных веществ и злоупотребления алкоголем или токсическими веществами, сотрудником подразделения по работе с личным составом отражаются в решении по результатам рассмотрения документов, представленных гражданином, со ссылками на номера и даты заключения военно-врачебной комиссии и заключения о профессиональной психологической пригодности. Диагнозы выявленных при медицинском освидетельствовании (обследовании) заболеваний не отражаются. Указанный раздел подписывается сотрудником подразделения по работе с личным составом, сделавшим записи.

Результаты проверки уровня физической подготовки кандидата указываются в решении по результатам рассмотрения документов, представленных гражданином.

Проверка уровня физической подготовки осуществляется гражданами Российской Федерации, поступающих на службу в органы внутренних дел, на должности в подразделения, не относящиеся к подразделениям полиции, а также на должности постоянного состава образовательных организаций МВД России (базовый уровень) – по одному контрольному упражнению по общей физической подготовке (на силу или быстроту и ловкость) и подразделения полиции, за исключением должностей постоянного состава в образовательных организациях МВД России и в подразделениях, в отношении которых установлены требования к уровню физической подготовки (усиленный уровень), – по двум контрольным упражнениям по общей физической подготовке, включающим по одному упражнению на силу и быстроту и ловкость.

Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке осуществляется в соответствии с нормативами выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке поступающих на службу в органы внутренних дел, мужского пола (приложение 1) и поступающих на службу в органы внутренних дел женского пола (приложение 2).

Показанные результаты поступающих на службу в органы внутренних дел оцениваются и переводятся в баллы в соответствии с Порядком организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел.

2 этап (*проверка достоверности сообщенных кандидатом сведений*) проводится путем использования оперативных возможностей органов внутренних дел с целью установления наличия либо отсутствия оснований, препятствующих поступлению его на службу в органы внутренних дел.

Проверка подразделяется на полную, неполную, местную и дополнительную. Сотрудником, которому поручена организация проведения проверки, составляется план проверки сведений, сообщенных кандидатом.

Полная проверка проводится в отношении кандидата, его супруга (супруги), родителей, детей, попечителей, родных братьев и сестер и включает в себя:

1. Проверку по учетам органов внутренних дел.
2. Проверку по месту жительства и (или) пребывания кандидата.
3. Проверку по учетам ФСБ России.
4. Проверку достоверности сообщенных кандидатом сведений через органы государственной власти Российской Федерации, органы государственной власти субъектов Российской Федерации (при необходимости).

Неполная проверка включает в себя проверку по учетам органов внутренних дел и проверку по месту жительства и (или) пребывания кандидата.

Местная проверка проводится по учетам органов внутренних дел.

Дополнительная проверка проводится при необходимости уточнения сообщенных кандидатом сведений.

Проверка по учетам органов внутренних дел осуществляется:

1. По оперативно-справочным учетам федерального казенного учреждения «Главный информационно-аналитический центр Министерства внутренних дел Российской Федерации» и информационных центров территориальных органов МВД России на региональном уровне.

2. По учетам территориальных органов МВД России на районном уровне.

3. По учетам Главного управления собственной безопасности МВД России и подразделений собственной безопасности территориальных органов МВД России.

Проверка по оперативно-справочным учетам информационных центров территориальных органов МВД России на региональ-

ном уровне проводится на основании требований, направляемых в информационные центры территориальных органов МВД России на региональном уровне по месту рождения, а также по месту жительства и (или) пребывания кандидата. При изменении места жительства и (или) пребывания кандидата в последние пять лет требования направляются также по предыдущим местам жительства и (или) пребывания.

Проверка по месту жительства и (или) пребывания кандидата проводится с обязательным посещением указанного места участковым уполномоченным полиции, а также осуществляется оперативными и иными подразделениями органов внутренних дел. Если кандидат проживает в данном месте менее года, то названная проверка проводится и по прежнему месту жительства. В ходе проверки по месту жительства и (или) пребывания кандидата устанавливаются сведения об образе жизни кандидата (его родственников), поведении, взаимоотношениях в семье, склонностях к употреблению спиртных напитков, наркотических средств и психотропных веществ.

Проверка по учетам ФСБ России проводится в соответствии с законодательством Российской Федерации путем направления в установленном порядке запросов через соответствующие информационные центры территориальных органов МВД России на региональном уровне.

В целях проверки достоверности сведений, сообщенных кандидатами, уволенными с военной службы, службы в правоохранительных органах Российской Федерации (если с момента увольнения прошло не более одного года), запросы также направляются по последнему месту прохождения службы.

В случае если супруг (супруга), родители, дети, попечители, родные братья или сестры проверяемого кандидата проходят службу в органах внутренних дел или в иных федеральных органах исполнительной власти, в которых предусмотрено проведение проверки при приеме на службу, в указанных органах запрашиваются результаты такой проверки. После получения результатов проверки проверка на указанных лиц не проводится.

Все полученные в результате проверки данные сотрудником, которому поручена организация ее проведения, должны быть тщательно изучены, сопоставлены и сверены с анкетой, автобиографией и результатами предварительного изучения данных о кандидате. При наличии расхождений данные уточняются.

После окончания проверки сотрудником, которому поручена организация ее проведения, составляется заключение по результатам проверки сведений, сообщенных кандидатом.

В заключении указываются сведения о наличии или отсутствии обстоятельств, препятствующих поступлению на службу. Заключение действительно в течение года с момента принятия руководителем (начальником), уполномоченным принимать решение по документам, соответствующего решения по результатам рассмотрения документов, представленных гражданином.

Результаты проверки достоверности сообщенных кандидатом сведений вносятся сотрудником, которому поручена организация проведения проверки, в решение по результатам рассмотрения документов, представленных гражданином.

Принятие решения по результатам рассмотрения документов, представленных кандидатом, происходит по результатам рассмотрения документов, представленных кандидатом, с учетом заключения о профессиональной психологической пригодности, заключения военно-врачебной комиссии, результатов психофизиологических исследований (обследований), тестирования, направленных на выявление потребления без назначения врача наркотических средств или психотропных веществ и злоупотребления алкоголем или токсическими веществами, уровня физической подготовки и личного поручительства руководителем (начальником), уполномоченным принимать решение по документам, принимается одно из следующих решений:

1) о заключении с кандидатом трудового договора с условием об испытании, предусмотренном ст. 24 Федерального закона от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»;

2) о допуске к участию в конкурсе на замещение должности в органах внутренних дел;

3) о заключении с кандидатом контракта;

4) о направлении кандидата для поступления в образовательную организацию высшего образования системы МВД России для обучения по очной форме;

5) об отказе кандидату в приеме на службу в органы внутренних дел или в направлении для поступления в образовательную организацию высшего образования системы МВД России для обучения по очной форме.

Раздел II. ПОДГОТОВКА КАНДИДАТОВ НА ПОСТУПЛЕНИЕ НА СЛУЖБУ В ОРГАНЫ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

В соответствии с нормативными правовыми актами МВД России при поступлении на службу в органы внутренних дел граждане Российской Федерации обязаны пройти проверку уровня физической подготовленности. Перечень контрольных упражнений зависит от должности кандидата, которые разделяются на:

– подразделения, не относящихся к подразделениям полиции, – базовый уровень. Прием нормативов у данной категории осуществляется по одному контрольному упражнению по общей физической подготовке (на силу или быстроту и ловкость);

– подразделения полиции – усиленный уровень. Для данной категории установлены требования к уровню физической подготовки – по двум контрольным упражнениям по общей физической подготовке, включающим по одному упражнению на силу и быстроту и ловкость.

Также при сдаче нормативов учитывается гендерная принадлежность и возраст кандидата. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» предписывает 8 возрастных групп у мужчин и 7 у женщин. В каждой возрастной группе установлено минимальное количество баллов, которое необходимо набрать кандидату для поступления на службу в органы внутренних дел.

Развитие силы у мужчин проверяется по выбору в одном из трех упражнений: 1) подтягивание на перекладине; 2) сгибании и разгибании рук в упоре лежа; 3) жиме гири 24 кг.

Развитие силы у женщин проверяется по выбору в одном из двух упражнений: 1) сгибании разгибании рук в упоре лежа; 2) наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 минуты.

Развитие быстроты и ловкости у мужчин проверяется по выбору в одном из двух упражнений: 1) челночный бег 10х10 метров; 2) челночный бег 4х20 метров, а у женщин в одном упражнении – челночный бег 10х10 метров.

В целом выполнение данных нормативов для кандидатов знакомо еще из курса школьной программы физической культуры, также данные упражнения включены во Всероссийский физкультурно-спортивного комплекс «Готов к труду и обороне». Вместе с тем статистика показывает, что у ряда граждан Российской Феде-

рации при поступлении на службу в органы внутренних могут возникнуть проблемы при прохождении проверки уровня физической подготовленности. При этом сложности при сдаче нормативов возникают как у мужчин, так и у женщин. Основной причиной низких результатов является слабый уровень физической подготовленности, отсутствие личной заинтересованности в укреплении состояния здоровья. Рассмотрим требования, необходимые к выполнению контрольных упражнений.

Подтягивание на перекладине. Из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде «Начинай!», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 0,5 секунды неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от вертикального положения. Касание ногами опоры, выполнение рывковых и маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прерывается.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч, кисти вперед, туловище прямое) по команде «Начинай!» согнуть руки до касания грудью пола, при этом не допускается разведение локтей более чем на 45 градусов. Разгибая руки, принять положение упор лежа, зафиксировать на 0,5 секунды неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола коленом (коленями), бедрами и животом запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение одной минуты. Из положения лежа на спине (руки за головой, ноги не зафиксированы, пятки касаются пола) по команде «Начинай!» наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, вернуться в исходное положение (касание пола лопатками обязательно) и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание ног. Запрещается отрывать руки от головы. Принимающий

упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой!».

Жим гири весом 24 килограмма. Из положения стоя (ноги врозь) по команде «Начинай!» хватом сверху за дужку гири поднять ее на грудь так, чтобы гиря лежала на предплечье (плече), а рука была прижата к туловищу, выжать гирю вверх (допускается использование толчкового движения ногами) и зафиксировать на прямой руке на 0,5 секунды, затем опустить ее на грудь, зафиксировав на 0,5 секунды, и продолжить выполнение упражнения. После подъема гири, в момент ее фиксации над головой, туловище, ноги и руки должны быть выпрямлены. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. Закончив выполнение упражнения одной рукой, опустить гирю вниз, не касаясь пола, переложить ее в другую руку и продолжить выполнение упражнения другой рукой. Запрещается находиться в положении без движения более 5 секунд. Если это требование нарушается, выполнение упражнения прекращается. При определении количества подъемов суммируются засчитанные жимы, выполненные каждой рукой.

Челночный бег 10x10 метров, 4x20 метров. Выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линий старта и поворота входит в отрезок 10 (20) метров. Результат определяется с точностью до 0,1 секунды. С низкого или высокого старта по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» – пробежать 10 (20) метров, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом, пробежать 10 (20) метров в обратном направлении и так далее – всего 10 (4) раз (раза). Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

С целью развития физических качеств для сдачи контрольных нормативов по физической подготовке рекомендуется выполнять комплекс подготовительных упражнений.

Рассмотрим подготовку к выполнению норматива «Подтягивание на перекладине». В МВД России данный норматив сдают только мужчины. Для проведения тренировочных занятий по подтягиванию на перекладине необходим турник. Турник – достаточно простой спортивный снаряд. Его легко собрать самостоятельно из подручных материалов или купить в магазине, можно установить в доме, на улице, в спортивном зале. В домашних условиях турник монтируется к потолку или к стене. На улице устанавливают турники на специализированных спортивных площадках или самый простой вариант крепят перекладину между двумя деревьями. Стандартом установки турника принято считать высоту на 10–15 см выше вытянутых рук. Диаметр перекладины должен быть 28 мм. Это достаточный размер для удобства хвата.

Выполнение упражнения на подтягивание на перекладине состоит из двух этапов:

1. Первоначальное разучивание техники выполнения упражнения.
2. Тренировка выполнения упражнения.

Первый этап – освоение правильной техники выполнения упражнения. На данном этапе обучения осуществляется приобретение навыка сохранения правильного положения тела. Рекомендуется выполнять упражнения, способствующие подготовке к освоению отдельных элементов техники подтягивания. Во время занятия (тренировки) одно упражнение необходимо выполнять по несколько подходов с интервалом времени на отдых, или чередовать несколько упражнений с интервалами отдыха.

Чтобы выполнить подтягивание, необходимо прежде всего развить мышцы рук, спины и укрепить суставы. Для этого необходимо выполнить простое и эффективное упражнение «Вис на прямых руках на турнике». При выполнении данного упражнения следует держаться за перекладину прямым хватом, можно включать в тренировку обратный хват, плечи должны быть опущены вниз, шея вытянута и не вжата в плечи. Тело должно оставаться свободным, позвоночник вытянутым, живот подтянутым. Удерживать данное положение тела как можно дольше с интервалами отдыха.

Следующее упражнение «Вис на согнутых руках». Для выполнения данного упражнения желательно поставить под турник стул и встать на него. Держась за перекладину прямым хватом, слегка подняться над перекладиной вверх, подбородок над перекладиной. Следует удерживать это положение как можно дольше, не раскачиваться, не подавать ноги вперед, не сгибать их. Постепенно увеличивать время виса на согнутых руках, чередовать с интервалами отдыха. Это упражнение поможет в дальнейшем перейти к подтяги-

ваниям. Для того чтобы подготовить свое тело к выполнению подтягиваний, необходимо каждый день выполнять одно из подготовительных упражнений. Для разнообразия тренировочного занятия можно выполнять данное упражнение, удерживаясь за перекладину обратным хватом. По мере тренированности, если получается без особых усилий выполнять данное упражнение в течение 40 секунд и более, можно перейти к следующему этапу, который называется негативное подтягивание.

Негативное подтягивание – это более сложное упражнение, при котором выполняющий из виса на согнутых руках медленно опускается в вис, выпрямляя руки в локтевых суставах. Для выполнения данного упражнения следует поставить стул под перекладину, встать на него и держась за перекладину прямым хватом так, чтобы руки были на ширине плеч. Оторвать ноги от стула и повиснуть на напряженных согнутых руках, а затем медленно опуститесь вниз и выпрямить руки. Также следует выполнять данное упражнение используя обратный хват. Во время тренировки необходимо выполнить 3–5 подходов, каждый по 3–5 повторений с отдыхом между подходами от 1,5 до 2 минут. На фазе опускания следует удерживаться как можно дольше, но не менее 3–5 секунд. Выполняя данное упражнение повысится сила и выносливость.

Следующий этап наиболее эффективный – это подтягивание с резиновыми петлями. При выполнении данного упражнения необходим резиновый жгут – эспандер. Лучше несколько видов с различными натяжениями. Для выполнения упражнения один конец резинового жгута крепится к перекладине, а другой – фиксирует ногу. Когда петля натягивается, тело находится в висе. Эспандер возьмет на себя часть веса и подтянет тело вверх. За счет этого подтягиваться становится гораздо проще. Данное приспособление дает возможность выполнять подтягивание самостоятельно без посторонней помощи. Если текущее сопротивление ленты начинает даваться легко, используют другой эспандер, с наименьшим сопротивлением, повышая нагрузку. Подтягивание с резиновыми петлями является наиболее эффективным подготовительным упражнением для развития мышц и суставов. После того как освоены подготовительные упражнения, можно перейти к подтягиваниям в целом самостоятельно.

Второй этап – тренировка выполнения упражнения «Подтягивание на перекладине». К этому этапу следует переходить, когда самостоятельно, соблюдая правильную технику выполнения, получается выполнить несколько подтягиваний. Наиболее популярным способом достижения поставленного результата является наращи-

вание количества подтягиваний. Во многих видах спорта достигают успеха за счет объемных тренировок. Чтобы обеспечить непрерывный прогресс в подтягивании на перекладине, необходимо ставить задачу на тренировку и решать ее, выполняя за счет определенного количества подходов, соблюдая правильную технику. Для примера одной из программ подготовки можно использовать так называемый метод пирамиды. Например, если вы можете подтянуться максимум 4 раза, то тренируйтесь по такой схеме: *1 повторение – 2 повторения – 3 повторения – 4 повторения – 3 повторения – 2 повторения – 1 повторение*. То есть у вас получится семь подходов. Общая сумма подтягиваний с учетом всех подходов получится 16 раз. Между подходами выбирайте отдых по своему усмотрению до полного восстановления. Также в программу подготовки необходимо включить подтягивание разными хватами. К таким видам подтягиваний относятся: подтягивания широким хватом, подтягивания широким хватом за голову, подтягивания средним обратным хватом, подтягивания узким прямым хватом, подтягивания нейтральным хватом вдоль перекладины, подтягивания узким обратным хватом. Подтягивания на перекладине, как и любые силовые упражнения, необходимо выполнять не более 2–3 раз в неделю. Более частые тренировки приведут к перенапряжению мышц. Не следует пропускать разминку и заминку перед тренировкой. Перед выполнением подтягиваний на перекладине нужно хорошо разогреться, побегав или попрывав 5–10 минут. После выполнения тренировочной нагрузки нужна статическая растяжка.

Подготовка к сдаче норматива «Челночный бег».

Челночный бег – разновидность бега, который выполняется многократным преодолением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении несколько раз с разворотом на 180 градусов в конечной точке дистанции. В МВД России данный норматив выполняют мужчины и женщины.

Норматив по челночному бегу 10x10 метров или 4x20 метров сдают в спортивном зале, на стадионе или ровной спортивной площадке с размеченными линиями старта и разворота. Следует отметить, что время преодоления отрезков зависит от качества и поверхности дистанции. Наиболее высокие результаты при сдаче данного норматива испытуемые показывают в хорошо оборудованном спортивном зале, с беговой дорожкой, оборудованной тартановым или резиновым покрытием. Тренировать и сдавать норматив челночный бег при наличии такой материальной базы – гарантия безопасности, достижения высокого результата и минимальный риск получения травмы.

Челночный бег относится к упражнениям скоростно-силового характера. Чтобы подготовиться к сдаче данного норматива выполняют комплексы подводящих упражнений. Каждое упражнение необходимо выполнять сериями с интервалами отдыха между подходами.

Упражнение № 1. «Бег в медленном темпе».

Пример выполнения одной серии состоит из количества расстояния медленного бега за 3–5 минут и отдыха между подходами – 30 секунд, выполнения таких подходов в серии от 3 до 4. Количество серий – 2–3, интервалы отдыха между сериями – от 2 до 3 минут, характер отдыха между сериями – активный (упражнения на растяжку).

Упражнение № 2. «Глубокие попеременные выпады».

Упражнение можно выполнять на месте и в движении вперед. Пример выполнения одной серии состоит из количества повторений в подходе – 15–20 и отдыха между подходами – 30 секунд, выполнения таких подходов в серии от 3 до 4. Количество серий – 2–3, интервалы отдыха между сериями – от 2 до 3 минут, характер отдыха между сериями – активный (упражнения на растяжку). Методические указания: следить за амплитудой движений.

Упражнение № 3. «Бег на прямых ногах. Бег с подниманием прямых ног вперед с широкой амплитудой, с нарастающей частотой и сокращением амплитуды движений».

Пример выполнения одной серии состоит из количества времени в подходе – 30 секунд и отдыха между подходами – 15–20 секунд, выполнения таких подходов в серии от 3 до 5. Количество серий – 2–3, интервалы отдыха между сериями – от 2 до 3 минут, характер отдыха между сериями – активный (упражнения на растяжку). Методические указания: руки на поясе.

Упражнение № 4. «Бег с захлестом голени». При беге ноги сгибают назад, до касания пятками ягодиц.

Пример выполнения одной серии состоит из количества времени в подходе – 30 секунд и отдыха между подходами – 15–20 секунд, выполнения таких подходов в серии от 3 до 5. Количество серий – 2–3, интервалы отдыха между сериями – от 2 до 3 минут, характер отдыха между сериями – активный (упражнения на растяжку). Методические указания: следить за правильностью выполнения и за увеличением скорости бега и частотой шагов.

Упражнение № 5. «Бег в гору или по ступеням». Развивает мышцы пресса, ягодиц и ног.

Пример выполнения одной серии состоит из количества расстояния в подходе – 15–20 метров и отдыха между подходами –

30 секунд, выполнения таких подходов в серии от 3 до 4. Количество серий – 2–3, интервалы отдыха между сериями – от 2 до 3 минут, характер отдыха между сериями – активный (упражнения на растяжку). Методические указания: выше поднимать колени.

Упражнение № 6. «Прыжки с ноги на ногу с высоким подниманием бедер». Сочетание прыжков с ноги на ногу со спринтерским бегом на короткие дистанции. Пример выполнения одной серии состоит из количества повторений в подходе – 15–20 метров и отдыха между подходами – 30 секунд, выполнения таких подходов в серии от 3 до 4. Количество серий – 2–3, интервалы отдыха между сериями – от 2 до 3 минут, характер отдыха между сериями – активный (упражнения на растяжку). Методические указания: при отталкивании опорная нога прямая, маховая – согнута в коленном суставе.

Упражнение № 7. «Прыжки из упора присев вперед».

Пример выполнения одной серии состоит из количества повторений в подходе – 15–20 и отдыха между подходами – 30 секунд, выполнения таких подходов в серии от 3 до 4. Количество серий – 2–3, интервалы отдыха между сериями – от 2 до 3 минут, характер отдыха между сериями – активный (упражнения на растяжку). Методические указания: при отталкивании обращать внимание на полное разгибание ног и длину полёта.

Упражнение № 8. «Челночный бег с мячами для большого тенниса».

Пример выполнения одной серии челночный бег с теннисными мячиками. В конце отрезка положить 3 теннисных мяча. На каждом развороте взять теннисный мячик, бежать с ним к линии старта и класть мяч на нее. Таким образом, после финиша у линии старта должны находиться все 3 теннисных мячика. Отдых между подходами – 30 секунд, выполнения таких подходов в серии от 3 до 4. Количество серий – 2–3, интервалы отдыха между сериями – от 2 до 3 минут, характер отдыха между сериями – активный (упражнения на растяжку).

Выполнять комплекс подготовительных упражнений следует систематически не менее двух занятий в неделю. По мере тренированности с учетом самочувствия тренировочную нагрузку постепенно увеличивать. По окончании недельного микроцикла проводить контрольную тренировку по сдаче норматива и анализировать полученные результаты.

Подготовка к сдаче норматива «Толчок гири» весом 24 кг.

В МВД России данный норматив в рамках физической подготовки выполняют только мужчины. Для подготовки к сдаче норматива тол-

чок гири необходимы гиря на 24 и 16 кг и место для тренировок с ровной поверхностью пола. Выполнять данное упражнение можно на улице на спортивной площадке, спортивном зале и в домашних условиях. Толчок гири – это циклическое упражнение, при выполнении которого задействованы мышцы плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног. Для освоения техники выполнения упражнения необходимо начинать с минимального подбора веса гири 16 кг и выполнения подготовительных упражнений. Каждое подготовительное упражнение необходимо выполнять сериями с интервалами отдыха между подходами.

Упражнение № 1. «Удерживание гири на груди».

Это стартовое положение для выполнения норматива толчок гири. Упражнение для развития выносливости при удерживании гири на груди. Пример выполнения одной серии состоит из количества времени в подходе – 30 секунд и отдыха между подходами – 15–20 секунд, выполнения таких подходов в серии от 3 до 5. Количество серий – 2–3, интервалы отдыха между сериями – от 2 до 3 минут, характер отдыха между сериями – пассивный, активный (упражнения на растяжку). Методические указания: следить за правильным положением тела, соблюдать устойчивость и равновесие.

Упражнение № 2. «Выталкивание (полутолчок) гири от груди».

Необходимо принять исходное положение для толчка гири. Сгибая и разгибая ноги в коленях, выталкивать гирю вверх на различную высоту, но не удерживать ее вверху, а сразу же опускать в исходное положение. Пример выполнения одной серии состоит из количества повторений в подходе – 15–20 и отдыха между подходами – 20–30 секунд, выполнения таких подходов в серии от 3 до 5. Количество серий – 2–3, интервалы отдыха между сериями – от 2 до 3 минут, характер отдыха между сериями – пассивный, активный (упражнения на растяжку). Методические указания: следить за правильным положением тела, соблюдать устойчивость, равновесие и контролировать дыхание.

Упражнение № 3. «Удерживание гири вверху на прямой руке».

Необходимо поднять гирю вверх одной рукой и удерживать ее в течение 6–10 секунд, отдыха между подходами – 20–30 секунд, выполнять такие подходы в серии от 3 до 5. Количество серий – 2–3, интервалы отдыха между сериями – от 2 до 3 минут, характер отдыха между сериями – пассивный, активный (упражнения на растяжку). Методические указания: следить за правильным положением тела, туловище удерживать прямым, рука должна быть выпрямлена в локте.

Упражнение № 4. «Опускание гири на грудь».

Выполнять данное упражнение необходимо следующим образом: поднять гирю вверх одной рукой и удерживать ее на прямой руке, одновременно с началом опускания гири согнуть руку в локте и встать на носки ног. Как только гиря опустится на плечи, грудь, встать полностью на ступни, таз и бедра подать немного вперед. Ноги в коленях стараться сгибать как можно меньше. Упражнение выполняют сериями. Серия состоит из количества повторений в подходе – 10–15, отдых между подходами – 20–30 секунд, выполнять такие подходы в серии от 3 до 5. Количество серий – 2–3, интервалы отдыха между сериями – от 2 до 3 минут, характер отдыха между сериями – пассивный, активный (упражнения на растяжку). Методические указания: в начале обучения выполнять данное упражнение в медленном темпе.

Подготовка к нормативу «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Данный норматив в МВД России выполняют лица мужского и женского пола. Упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лежа можно выполнять в любом месте на ровной поверхности. Это может быть спортивный зал, улица со спортивной площадкой или ровная лужайка, домашняя комната и т. д. При выполнении данного упражнения выполняющий должен обладать определенной физической подготовленностью. Сложность при выполнении упражнения заключается в том, что задействовано значительное количество мышц для правильного удержания положения туловища. Если у человека хорошо развиты мышцы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, спины и нижних конечностей, данная задача решается легко. Поэтому для подготовки сдачи норматива «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» необходимо использовать подводящие упражнения. Они могут быть направлены не только на развитие мышц верхних конечностей, но и на остальные группы мышц, участвующих в процессе подготовки. Если возникает сложность при выполнении норматива «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», то подготовку следует начинать с простых подготовительных упражнений. Для достижения результата каждое упражнение необходимо выполнять технически правильно сериями с интервалами отдыха между подходами.

Упражнение № 1. «Сгибание и разгибание рук при упоре о стену».

Для выполнения данного упражнения необходимо встать стоя на расстоянии 1–1,5 метра от стены и сделать упор руками на стену и сгибать руки до касания грудью стены, поворачивая голову направо или налево.

Выполнить упражнение с количеством повторений в подходе – 6–20; количество подходов в серии – 2–6; количество серий – 1–4; интервалы отдыха между подходами – 30–45 секунд; интервалы отдыха между сериями – 2–4 минуты; характер отдыха между подходами – пассивный; характер отдыха между сериями – пассивный, активный (упражнения на растяжку).

Упражнение № 2. «Отталкивания руками от стены».

Упражнение выполняется следующим образом. Необходимо встать лицом к стене, на расстоянии 1–1,5 метра от стены, руки согнуть перед грудью ладонями вперед. Выполнить падение вперед, не сходя с места и выпрямляя руки, коснуться ладонями стены, согнуть руки и резко выпрямляя их, оттолкнуться от стены. Выполнить упражнение с количеством повторений в подходе – 4–24; количество подходов в серии – 2–6; количество серий – 1–4; интервалы отдыха между подходами – 30–45 секунд; интервалы отдыха между сериями – 2–4 минуты; характер отдыха между подходами – пассивный; характер отдыха между сериями – пассивный, активный (упражнения на растяжку).

Упражнение № 3. «Сгибание и разгибание рук, руки на высокой опоре».

Упражнение выполняется следующим образом. Принять упор лежа, руки на высокой опоре (это может быть стол, стул, боковая спинка дивана и т. п.). Согнуть руки в локтях касаясь опоры грудью, при этом сохранять прямое положение тела, не допускать волнообразного движения туловищем. Выполнить упражнение с количеством повторений в подходе – 10–15; количество подходов в серии – 3–4; количество серий – 4–5; интервалы отдыха между подходами – 10–15 секунд; интервалы отдыха между сериями – 2–4 минуты; характер отдыха между подходами – пассивный; характер отдыха между сериями – пассивный, активный (упражнения на растяжку).

Упражнение № 4. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях». Данное упражнение выполняется следующим образом. Принять упор лежа, согнуть руки и полностью коснуться грудью пола, при разгибании рук сохранить прямое положение тела и одновременно оторвать от пола бедра, живот и грудь, при этом колени и голень касаются пола. Выполнить упражнение с количеством повторений в подходе – 10–15; количество подходов в серии – 3–4; количество серий – 4–5; интервалы отдыха между подходами – 10–15 секунд; интервалы отдыха между сериями – 2–4 минуты; характер отдыха между подходами – пассивный; характер отдыха между сериями – пассивный, активный (упражнения на растяжку).

Упражнение № 5. «Удержание упора лежа на предплечьях («планка»)). При выполнении данного упражнения необходимо обязательно сохранять прямое положение туловища. Упражнение выполняется в статическом режиме с заданным количеством времени в подходе, 20–30 секунд, количество подходов в серии – 3–4; количество серий – 4–5; интервалы отдыха между подходами – 20–30 секунд; интервалы отдыха между сериями – 2–4 минуты; характер отдыха между подходами – пассивный; характер отдыха между сериями – пассивный, активный (упражнения на растяжку).

Упражнение № 6. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на опоре». При выполнении данного упражнения необходимо принять упор лежа, ноги на опоре. Упражнение выполняется с заданным количеством повторений в подходе, 10–15, количество подходов в серии – 3–4; количество серий – 4–5; интервалы отдыха между подходами – 10–15 секунд; интервалы отдыха между сериями – 2–4 минуты; характер отдыха между подходами – пассивный; характер отдыха между сериями – пассивный, активный (упражнения на растяжку).

Подготовка к нормативу «Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение одной минуты». В МВД России данное упражнение выполняют только лица женского пола. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение одной минуты» можно выполнять на ровной поверхности, используя гимнастический коврик в спортивном зале, спортивной площадке, в домашних условиях. Технически выполнять данное упражнение не сложно, необходимо только соблюдать требования, указанные в нормативном документе. Чтобы правильно выполнить данное упражнение, следует использовать комплекс подводящих упражнений для повышения развития силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. Для достижения результата необходимо каждое подводящее упражнение выполнять технически правильно сериями с интервалами отдыха между подходами.

Упражнение № 1. «Удержание упора лежа на предплечьях («планка»)). При выполнении данного упражнения необходимо обязательно сохранять прямое положение туловища. Упражнение выполняется в статическом режиме с заданным количеством времени в подходе, 20–30 секунд, количество подходов в серии – 3–4; количество серий – 4–5; интервалы отдыха между подходами – 20–30 секунд; интервалы отдыха между сериями – 2–4 минуты; характер отдыха между подходами – пассивный; характер отдыха между сериями – пассивный, активный (упражнения на растяжку).

Упражнение № 2. «Упражнение на пресс в положении лежа на спине» – вертикальные «ножницы». При выполнении данного упражнения необходимо ноги не сгибать, не отрывать поясницу от пола. Упражнение выполняется с заданным количеством времени в подходе, не более 30 секунд, количество подходов в серии – 2–3; количество серий – 3–4; интервалы отдыха между подходами – 30–40 секунд; интервалы отдыха между сериями – 2–3 минуты; характер отдыха между подходами – пассивный; характер отдыха между сериями – пассивный, активный (упражнения на растяжку).

Упражнение № 3. «Развитие мышц верхнего брюшного пресса». Упражнение выполняется лежа на спине с поднятыми согнутыми ногами, руки вперед. Сгибание туловища с небольшой амплитудой. При выполнении данного упражнения необходимо после каждого разгибания туловища касаться лопатками пола. Упражнение выполняется с заданным количеством повторений в подходе – 20–30, количество подходов в серии – 3–4; количество серий – 2–3; интервалы отдыха между подходами – 30–40 секунд; интервалы отдыха между сериями – 2–3 минуты; характер отдыха между подходами – пассивный; характер отдыха между сериями – пассивный, активный (упражнения на растяжку).

Упражнение № 4. «Развитие мышц брюшного пресса». Упражнение выполняется лежа на спине, руки вверх. Согнуться, касаясь руками стоп. При выполнении данного упражнения необходимо при сгибании туловища осуществлять опору о пол только тазом, при разгибании принимать исходное положение. Упражнение выполняется с заданным количеством повторений в подходе – 20–30, количество подходов в серии – 3–4; количество серий – 2–3; интервалы отдыха между подходами – 30–40 секунд; интервалы отдыха между сериями – 2–3 минуты; характер отдыха между подходами – пассивный; характер отдыха между сериями – пассивный, активный (упражнения на растяжку).

Упражнение № 5. «Развитие мышц брюшного пресса». Упражнение выполняется лежа на спине, руки вверх. Согнуться, касаясь руками стоп. При выполнении данного упражнения необходимо при сгибании туловища осуществлять опору о пол только тазом, при разгибании принимать исходное положение. Упражнение выполняется с заданным количеством повторений в подходе – 20–30, количество подходов в серии – 3–4; количество серий – 2–3; интервалы отдыха между подходами – 30–40 секунд; интервалы отдыха между сериями – 2–3 минуты; характер отдыха между подходами – пассивный; характер отдыха между сериями – пассивный, активный (упражнения на растяжку).

Упражнение № 6. «Развитие мышц брюшного пресса». Упражнение выполняется лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой. Немного приподнять туловище и вернуться в исходное положение. При выполнении данного упражнения сгибание туловища необходимо осуществлять в быстром темпе, разгибание – в медленном. Упражнение выполняется с заданным количеством повторений в подходе – 10–15, количество подходов в серии – 3–4; количество серий – 4–5; интервалы отдыха между подходами – 10–15 секунд; интервалы отдыха между сериями – 2–4 минуты; характер отдыха между подходами – пассивный; характер отдыха между сериями – пассивный, активный (упражнения на растяжку).

Для достижения поставленной цели вышеуказанные подготовительные упражнения следует выполнять систематически, не менее трех дней в неделю. При адаптации к физической нагрузке с целью повышения силовой выносливости рекомендуется в комплексе подготовительные упражнения.

Для мужчин данный комплекс (серия) может состоять из следующих упражнений: подтягивание, выпрыгивание вверх из полуприседа полностью выпрямляя ноги, отжимание, наклоны вперед из положения лежа на спине. Каждое упражнение выполняется с паузой до полного расслабления после каждого действия. Также надо учитывать, что желательно делать именно 10 повторений, если очень сложно, можно меньше, но меньше 6 повторений не рекомендуется. Интервалы отдыха между подходами минимальны. Подготовку необходимо начать с пяти серий. Если чувствуется усталость, лучше прекращать упражнения, либо сокращать количество подходов и повторений. Все должно быть легко и непринужденно. По мере тренированности количество серий следует увеличивать.

Для женщин комплекс (серия) может состоять из следующих упражнений: подтягивание на низкой перекладине, выпрыгивание вверх из полуприседа полностью выпрямляя ноги, отжимание, наклоны вперед из положения лежа на спине. Выполнять упражнения следует также с паузой после каждого действия до полного расслабления. Количество повторений и серий следует выполнять индивидуально. Все зависит от уровня физической подготовленности. Желательно упражнения в серии выполнять не менее 5 повторений, с учетом тренированности довести до 10. Количество серий следует начать от трех с учетом тренированности количество серий следует увеличивать.

Силовой комплекс в тренировочном процессе следует выполнять не менее двух раз в неделю. Процесс выполнения данной физической нагрузки имеет накопительный эффект, поэтому для получения

требуемого результата необходима определенная адаптация и желание тренироваться.

Ниже перечислены необходимые условия для повышения качества и количества движений в упражнениях.

Постепенное увеличение нагрузки: начните с умеренного числа отжиманий и сгибаний на пресс, затем постепенно увеличивайте количество каждую тренировку. Это поможет вашим мышцам адаптироваться к нагрузке.

Регулярные тренировки: постарайтесь заниматься отжиманиями и сгибаниями на пресс несколько раз в неделю. Регулярные тренировки способствуют укреплению мышц и увеличению выносливости. Разнообразию упражнений: варьируйте упражнения для разных групп мышц. Это поможет предотвратить привыкание и стимулирует развитие различных частей тела.

Отдых и восстановление: посвящайте внимание отдыху между тренировками. Мышцам нужно время для восстановления, это способствует их росту и укреплению.

Контроль техники выполнения: убедитесь, что техника выполнения отжиманий и сгибаний на пресс правильная. Неправильные движения могут привести к травмам и уменьшению эффективности тренировок.

Использование весовой нагрузки: постепенно добавляйте весовую нагрузку к отжиманиям и сгибаниям на пресс: использование гантелей, жилета с дополнительными грузами или других тренажеров. Функциональные тренировки: включите в свою программу функциональные тренировки, которые активируют множество мышечных групп сразу. Это поможет улучшить общую физическую форму.

Правильное питание: сбалансированное питание с достаточным количеством белка, углеводов и жиров помогает мышцам восстановиться и расти.

Интервальные тренировки: включите в программу интервальные тренировки, чередуя интенсивные упражнения с короткими периодами отдыха. Это может увеличить вашу выносливость. Естественно для многих девушек сразу отжаться от пола может быть трудно. Для этого необходимо при помощи определенных упражнений повышать нагрузку для повышения качества и количества отжиманий.

Перед сдачей норматива необходимо усиленно тренироваться. Необходимо приучить сердечно-сосудистую систему к высоким нагрузкам, а также повысить выносливость. Для успешного выполнения норматива 100 метров необходимо выполнять следующие упражнения:

1. Бег 2–3 раза в неделю способствует укреплению сердечно-сосудистой системы.

2. Между пробежками делайте перерыв 2–3 дня.

3. Регулярные занятия с отягощением помогут поддержать хорошую физическую форму.

4. Пробегайте медленно по прямой, постепенно увеличивая темп (рекомендуется расстояние около 3–4 км).

5. Постарайтесь выбрать удобное для себя положение при старте.

6. Выполняйте прыжки на месте, стараясь оттолкнуться от земли как можно выше, при этом сохраняя спину ровной.

7. Практикуйте стартовый прыжок, обращая внимание на правильное положение тела и технику отталкивания.

8. Планируйте свою стратегию для сдачи норматива, учитывая свои сильные стороны и распределяя силы на дистанции.

9. Уделите внимание правильному питанию, включая белки, углеводы и жиры, чтобы обеспечить организм энергией для тренировок и восстановления.

10. Не стоит забывать о регулярном отдыхе и сне, чтобы дать организму возможность восстановиться после тренировок.

Непосредственно в день сдачи норматива 100 метров Вам необходимо подготовить план действий на день, включая разминку, питание и психологическую подготовку. Убедитесь, что вы знаете все критерии сдачи норматива на 100 метров, включая время, технику бега, условия и порядок выполнения норматива.

Техника спринтерского бега.

Техника бега на 100 метров складывается из требований к технике стартового положения, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования.

Техника стартового положения.

Во всех спринтерских дисциплинах наклоняются вперед с отведением рук назад – делают так называемый бросок грудью. Не рекомендуется финишировать прыжком через линию финиша. Это существенно снижает скорость движения.

Необходимо учитывать следующие аспекты тренировочного процесса для достижения абитуриентами максимальных результатов.

Техника бега: работа над техникой бега поможет улучшить эффективность движений. Включите упражнения по коррекции техники, такие как бег с высоким подниманием колен и правильным положением туловища.

Силовые тренировки: укрепление мышц ног, особенно квадрицепсов и икр, может повысить силу и ускорить бег. Включите

в программу тренировок упражнения, направленные на развитие силовой выносливости.

Стартовая техника: отработайте стартовую технику, так как она играет важную роль в коротких дистанциях. Улучшите реакцию на стартовый сигнал, работайте над ускорением за первые несколько шагов.

Интервальные тренировки: включите в тренировочный план интервальные тренировки с высокой интенсивностью. Это помогает улучшить скорость и выносливость на коротких дистанциях.

Повышение гибкости: гибкость играет ключевую роль в эффективности бега. Регулярно выполняйте упражнения на растяжку для улучшения гибкости ног и тазового пояса.

Кардиотренировки: включите в программу кардиотренировки для улучшения общей физической выносливости. Чем лучше работает сердечно-сосудистая система, тем эффективнее будет бег.

Работа над техникой дыхания: научитесь правильно дышать во время бега. Глубокие и ритмичные вдохи и выдохи помогут улучшить вашу выносливость.

Регенерация и отдых: дайте своему организму достаточно времени для восстановления после тренировок. Сон, массаж и правильное питание также важны для улучшения результатов в беге.

Скоростная работа: включите в тренировочную программу специфические упражнения для развития максимальной скорости бега на короткие дистанции.

Раздел III. ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАНДИДАТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ НА СЛУЖБУ В ОРГАНЫ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Физическая подготовка – это процесс развития физических способностей, неразрывно связанный с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Цель общей физической подготовки – развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств.

В качестве основных средств в общей физической подготовке применяются общеразвивающие упражнения и упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся.

Цель специальной физической подготовки – это развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для определенного вида физической активности.

С помощью специальных упражнений, преимущественно направленных на развитие определенных физических качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов.

Формы физической подготовки

Физическая подготовка организуется и проводится в следующих формах:

– учебные занятия по физической подготовке – овладение и совершенствование теоретических знаний, организаторско-методических умений, развитие наиболее важных физических и психических качеств. Основные задачи – развитие двигательных способностей: создание представления об упражнении, обучение двигательному действию, совершенствование двигательного действия с усложненной техникой выполнения; оценка техники выполненного упражнения;

– утренняя физическая зарядка – быстрое приведение организма после сна в бодрое состояние, укрепление здоровья и закали-

вания. В комплексы утренней гимнастики следует включать упражнения для всех мышечных групп, упражнения на гибкость, координацию, силу в сочетании с дыхательными упражнениями. Продолжительность составляет от 7 до 15 минут;

– участие в спортивно-массовых мероприятиях – повышение уровня физической подготовленности человека и вовлечения в регулярные занятия спортом;

– самостоятельная физическая тренировка – повышение эффективности профессиональной физической деятельности и сохранение работоспособности. Самостоятельные тренировки решают задачи: поддержание организма в тонусе (2 раза в неделю); совершенствование двигательных способностей (3–5 раз в неделю); занятия спортом предполагают ежедневные тренировочные занятия. Одна тренировка может длиться от 60 до 180 минут.

Методы физической подготовки

Методы физической подготовки являются элементами определенных методов физического развития. К основным методам относятся *методы обучения, методы развития и методы воспитания.*

Методы обучения основаны на обеспечении формирования индивидуального фонда двигательных умений и навыков и освоения знаний, накопленных в сфере физической культуры.

Обучение технике выполнения физических упражнений и формирования специально-прикладных навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку (совершенствование).

Ознакомление направлено на формирование предпосылок умения выполнять действие. Целью этого этапа является создание представления о данном способе решения двигательной задачи, о составе и последовательности действий, звеньев, усилий, а также практическое разучивание в доступной форме основных элементов техники двигательного действия. Для ознакомления необходимо назвать упражнение, образцово его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение; при необходимости показать упражнение еще раз по частям с попутным объяснением техники выполнения.

Разучивание направлено на завершение формирования двигательного умения. На этом этапе углубляется, пополняется и конкретизируется представление о данном способе решения двигательной задачи и элементах двигательного действия, совершенствуется техника выполнения, повышается точность движений, их слитность и ритмичность. Расчленение действия для избирательного разучивания его элементов становится лишь вспомогательным приемом.

Широко используются следующие способы разучивания:

– как единое целое – если физическое упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно;

– как составные части – если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;

– как разделы – если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;

– как подготовительное физическое упражнение – если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

Методы развития. Основными методами развития физических качеств являются *равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный.*

Равномерный метод рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Применяется во всех видах спорта, имеющих циклическую структуру (ходьба, бег, коньки, передвижение на лыжах, плавание и т. д.).

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Переменный метод характеризуется сменой способа выполнения действия, а также варьированием интервалов отдыха и внешних условий действия, дополнительных отягощений. Отличительной чертой данного метода является то, что изменяться в различных отношениях могут как объем нагрузки, так и продолжительность отдыха.

Интервальный метод характеризуется повторным воспроизведением действий через относительно постоянные интервалы отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.

Контрольный метод основан на фиксации результатов и стимуле в улучшении показателей.

Соревновательный метод характеризуется использованием соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности.

Способами организации при выполнении физических упражнений могут быть *индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой, поточный.*

Индивидуальный способ характеризуется выполнением упражнения поочередно.

Групповой способ предполагает разделение на группы, где каждая группа выполняет упражнение определенного вида.

Фронтальный способ предполагает одновременное выполнение упражнения всеми занимающимися.

Круговой способ организации – форма занятий, при которой упражнения выполняются занимающимися поочередно, на «станциях» в движении по кругу или всей группой (фронтально) одновременно по замкнутой линии.

Поточный способ заключается в том, что весь комплекс упражнений выполняется непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего.

Физическая нагрузка – это определенная величина воздействия физических упражнений на организм. Величина воздействия зависит от объема и интенсивности выполняемых упражнений.

Объем физической нагрузки – это суммарное количество выполненных физических упражнений за единицу времени (занятие, неделя, месяц, год). Объем выражается в конкретных единицах: в километрах (циклические упражнения), в часах (ациклические упражнения).

Интенсивность физической нагрузки – это время, затраченное на выполнение конкретного объема работы. Основными показателями интенсивности физической нагрузки являются: пульсовая интенсивность (частота сердечных сокращений при выполнении физических упражнений – ЧСС); скорость движения; скорость преодоления дистанции; разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение).

Развитие физических качеств осуществляется с помощью самых разнообразных методов: *повторного, переменного, интервального, равномерного, темпового, контрольного, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, а также игрового и соревновательного.*

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном – варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности. В качестве примера можно привести бег на дистанциях 5 000 и 10 000 м как с равномерной, так и с переменной интенсивностью. Указанные упражнения будут способствовать, как правило, повышению аэробной производительности занимающихся, развитию их выносливости к длительной работе, повышению ее экономичности.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью. Например, при беге на дистанции 8 000 м (20 кругов по 400 м) один круг проходится с результатом 60 сек., следующий – свободно, с произвольной скоростью. Такая тренировочная работа будет способствовать воспитанию специальной выносливости, становлению соревновательной техники. Прогрессирующий вариант нагрузки связан с повышением интенсивности работы по мере выполнения упражнения, а нисходящий – с ее снижением. Так, пробегаая дистанции 500 м (первый стометровый отрезок пробегается за 20 сек., а каждый последующий – на 2 сек. быстрее, т. е. за 18, 16, 14 и 12 секунд) является примером применения прогрессирующего варианта. Примером нисходящего варианта является пробегание 3 км с результатами: первый километр – 6 мин., второй – 5 мин. 30 сек., третий – 5 мин. соответственно.

Интервальные методы также широко применяются в практике и тренировке (в том числе повторные и комбинированные). Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха является типичным для данных методов. В качестве примеров можно привести типичные серии, направленные на совершенствование специальной выносливости: 10x400 м в беге и плавании. Примером варьирующего варианта могут служить серии для совершенствования спринтерских качеств в беге: 3x60 м с максимальной скоростью, отдых 3–5 мин, 30 м – с ходу с максимальной скоростью, медленный бег – 200 м. Примером прогрессирующего варианта являются комплексы, предполагающие последовательное прохождение отрезков возрастающей длины (пробегание серии 400 м + 800 м + 1 200 м + 2 000 м). Нисходящий вариант предполагает обратное сочетание: последовательное выполнение упражнений уменьшающейся длины или выполнение упражнений одной и той же продолжительности с последовательным уменьшением их интенсивности.

Игровой метод используется в процессе физической подготовки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. Игровой метод чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям занимающихся, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Упражнения проводятся по «станциям» и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся, комплекс упражнений с использованием неопредельных отягощений повторяют 1–3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2–3 мин, в это время выполняются упражнения на расслабление.

Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

Средства физической подготовки

Основным средством физической подготовки являются физические упражнения, используемые с целью улучшения физического состояния занимающегося и решения задач физической подготовки.

Физические упражнения – это основное и специфическое средство физической подготовки, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого решаются задачи физического воспитания в органах внутренних дел.

Основу содержания того или иного физического упражнения составляют внутренние процессы, происходящие в организме человека. Но физические упражнения рассматриваются не только

как средство, но и как метод обучения и воспитания. Важнейший признак физических упражнений как метода – повторность их применения, что и позволяет оказывать необходимое воздействие на занимающихся. Характер внутренних процессов, происходящих при выполнении физических упражнений, определяет их влияние на организм занимающегося. В результате перестройки организма, происходящей под воздействием физических упражнений, развиваются физические качества, формируются новые двигательные навыки, совершенствуется координация движений и физическое развитие.

Систематическое применение физических упражнений способствует улучшению деятельности всех органов и систем и положительным перестройкам в работе организма. Кроме того, физические упражнения являются важным средством предупреждения многих заболеваний и борьбы с ними. Но физические упражнения, если они применяются без учета закономерностей физического воспитания, могут дать отрицательный результат, принести вред. Поэтому при проведении занятия по физической подготовке с сотрудниками органов внутренних дел должно учитываться определяющее влияние физических упражнений в конкретных условиях, имея в виду, что организм человека – единое целое, и что любое движение усиливает деятельность многих органов и систем и оказывает общее и целостное воздействие.

Рекомендуемые упражнения:

а) упражнения для укрепления функции нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения общей (аэробной) выносливости и работоспособности: продолжительная ускоренная ходьба, продолжительный кроссовый бег, непродолжительный кроссовый бег (сочетающийся с упражнениями на гибкость, на силу), лыжный кросс, плавание, игры на воде, баскетбол, футбол, волейбол;

б) упражнения для развития гибкости, повышения эластичности мышц и подвижности в суставах: растягивания, наклоны, повороты, маховые упражнения, биомеханическая стимуляция и т. п.;

в) упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата: бег в утяжеленных условиях (по пересеченной местности, песку, снегу, воде), упражнения на силу общего и локального (отдельные группы мышц) воздействия с собственным весом, гантелями, штангой, партнерами;

г) упражнения для развития силы: упражнения с отягощениями, с собственным весом, на тренажерах, с использованием спортивных снарядов и подручных средств, с партнером.

В физической подготовке чаще всего выделяют три основных категории силы:

статическую силу – способность развивать максимальную силу в статическом режиме деятельности. Статическая сила – основа для основных проявлений силы;

динамическую силу – способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

взрывную силу – способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени. В основе движения лежит разовое максимальное мускульное усилие с учетом подготовки к этому движению.

Прирост мышечной силы существенно зависит от методов ее развития. Для развития различных видов силовых способностей наиболее часто применяются следующие методы:

– *метод максимальных усилий* предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднятие штанги предельного веса). Он предусматривает поднятие предельного или околопредельного груза (90–95 % от максимального веса), способствует максимальной мобилизации нервно-мышечного аппарата и наибольшему приросту мышечной силы. Данный метод связан с большими психическими напряжениями. Малое число повторений не способствует мобилизации обменных, пластических процессов, в результате чего мало нарастает мышечная масса. Этот метод затрудняет работу над техникой движений, так как предельное напряжение приводит к генерализации возбуждения в нервных центрах и к включению в работу лишних мышечных групп;

– *метод непредельных усилий* предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины и направленности, в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений от 5–6 до 100. При методе непредельных усилий с предельным числом повторений совершается большой объем работы, происходят значительные сдвиги в обмене веществ, способствующие росту мышечной массы. Непредельные отягощения дают больше возможности контролировать технику исполнения движений, что очень важно для начинающих. Средние нагрузки на первых этапах тренировочного процесса дают наибольшее сверхвосстановление возбудимости и энергоисточников, за счет которых происходит прирост качеств. Наконец, непредельные усилия исключают опасность травмирова-

ния. Поэтому данный метод считается основным для развития силы у «новичков». По мере улучшения физической подготовленности все чаще могут использоваться околопредельные и предельные веса;

– *метод непредельных отягощений* имеет свои недостатки. Работа до отказа невыгодна в энергетическом отношении: для достижения одного и того же тренирующего эффекта приходится выполнять большую механическую работу. Наиболее ценными с точки зрения развития силы являются только последние попытки, так как к этому времени (вследствие утомления) напряжение падает, в работу вступает все большее количество двигательных единиц и поднимаемый вес становится как бы околопредельным. Однако эти попытки выполняются уже на сниженном функциональном фоне коры головного мозга. Кроме того, большое число повторений приводит к развитию у занимающихся скуки, апатии или же отвращения к деятельности, что тоже неблагоприятно сказывается на эффекте упражнения;

– *метод динамических усилий*. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т. е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений;

– *«ударный» метод* предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 45–75 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). После предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения;

– *метод статических (изометрических) усилий*. В зависимости от задач, решаемых при воспитании силовых способностей, метод предполагает применение различных по величине изометрических напряжений. В том случае, когда стоит задача развить максимальную силу мышц, применяют изометрические напряжения в 80–90 % от максимума продолжительностью 4–6 с и в 100 % – 1–2 с. Если же стоит задача развития общей силы, используют изометрические напряжения в 60–80 % от максимума продолжительностью 10–12 с в каждом повторении. Обычно на тренировке выполняется 3–4 упражнения по 5–6 повторений каждого, отдых между упражнениями 2 мин;

– *статодинамический метод*. Характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц – изоме-

трического и динамического. Для воспитания силовых способностей применяют 2–6-секундные изометрические упражнения с усилием в 80–90 % от максимума с последующей динамической работой взрывного характера со значительным снижением отягощения (2–3 повторения в подходе, 2–3 серии, отдых 2–4 мин между сериями). Применение этого метода целесообразно, если необходимо воспитывать специальные силовые способности именно при вариативном режиме работы мышц в соревновательных упражнениях.

д) упражнения для развития быстроты (скоростных способностей). Быстрота – это проявление комплекса функциональных свойств, определяющих скоростные возможности человека. В основе проявления быстроты как физического качества лежат такие функциональные свойства организма, которые определяют возможности человека выполнять движения с максимальной частотой, а также перемещать тело или его отдельные звенья в пространстве за минимально короткое время. В простых действиях, выполняемых с высокой скоростью, различают две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость).

Максимальная результативность в развитии быстроты и скорости достигается сочетанием нагрузки и обязательной предварительной разминки, высокой активностью занимающихся. Скорость, которую может развить человек в каком-либо движении, зависит не только от уровня развития у него качества быстроты, но и от уровня развития силы, гибкости, совершенства техники движений и т. п. Поэтому развитие быстроты тесно связано с развитием других физических качеств и совершенствованием технического мастерства. В методике, направленной на повышение скорости движений, выделяют два основных направления:

- целостное развитие быстроты в каком-либо конкретном движении;
- аналитическое совершенствование факторов, от которых зависит максимальная скорость движений.

В качестве основного средства развития быстроты используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью (скоростные упражнения). Такие упражнения должны удовлетворять трем основным требованиям:

- двигательный состав и техника упражнений должны обеспечивать выполнение двигательных действий на предельных скоростях (ходьба и гимнастические упражнения не пригодны);
- упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы основное внимание было направлено не на способ, не на технику выполнения, а на скорость выполнения;

– продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу его выполнения скорость не снижалась вследствие утомления (зона максимальной мощности – до 15–20 с).

Упражнения для развития качества быстроты:

– повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 60 метров;

– челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м;

– бег 15 м, 30 м;

– бег с быстрым изменением способа передвижения.

При развитии быстроты ведущим является повторный метод выполнения упражнений. При этом основной задачей является стремление к повышению скорости от повторения к повторению. Именно в соответствии с этой задачей определяются все параметры нагрузки выполняемых упражнений: длина пробегаемых отрезков, число повторений, интервалы отдыха и др.

Метод отработки реакции на неожиданный импульс. Развивает быстроту реакции занимающегося при оценке ситуации. Используется для развития и простой, и сложной реакции.

Метод повторных движений в облегченных условиях. Применяется для развития стабильной скорости (спринтерской) и для повышения частоты движения ног. В этих условиях развиваем так называемую «сверхскорость», которая значительно выше скорости занимающегося. Упражнения требуют максимальной сосредоточенности и тренированности.

е) упражнения для развития общей выносливости и повышения работоспособности. Выносливость относится к основным физическим качествам. Под выносливостью понимают способность человека к продолжительному выполнению того или иного вида умственной или физической деятельности.

Выносливостью у человека называют способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Степень выносливости определяет несколько факторов: функциональное развитие отдельных частей организма, координационные способности мышц, психическое состояние занимающегося, оптимальность задействования всех органов.

Как одно из проявлений двигательных способностей выносливость зависит не только от факторов, которые определяют ее уровень. Она имеет и свою структуру, поэтому выносливость разделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью человека длительный период выполнять движения средней интенсивности,

используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательных систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью человека выполнять сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможности организма сохранять кондицию (работоспособность) при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. К специальной выносливости относится и способность удерживать высокий уровень физиологических процессов даже в анаэробных условиях.

Методов развития выносливости несколько:

– метод непрерывной нагрузки развивает общую выносливость. Наилучшая форма непрерывной нагрузки – взаимосвязанные беговые упражнения, во время выполнения которых частота пульса достигает 140–150 ударов в минуту;

– метод непрерывно меняющейся нагрузки (фартлек) заключается в том, что в определенные моменты интенсивными упражнениями вынуждают организм работать в режиме нехватки кислорода. На других же отрезках занятий «кислородный долг» должен быть возвращен организму. Такой метод позволяет преодолевать сравнительно большие расстояния с постоянно меняющейся скоростью (от 3 до 15 км/ч);

– метод прерывистой нагрузки имеет два варианта: А-метод меняющейся нагрузки. Заключается в смене интенсивной или сверхинтенсивной нагрузки и отдыха разной продолжительности. Отрабатываемые движения повторяются. Используется для развития как общей, так и специальной выносливости; Б-метод интервальной нагрузки. Отличается тем, что интервалы между нагрузкой и отдыхом постоянные. Зависят они от процесса деятельности физиологических функций.

Средствами развития выносливости являются: бег на лыжах, кросс, бег по лесу (по пересеченной местности), бег быстро-медленно, бег с препятствиями, бег на разные расстояния, общеукрепляющие упражнения;

ж) упражнения для совершенствования навыков владения профессиональными двигательными действиями (упражнения на ловкость). Ловкость – способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой физиолого-психический потенциал (спо-

способность к движению и состояние организма). Степень ловкости определяет умение человека координировать свои движения.

Средствами развития ловкости являются: бег с заданиями (с изменением направления, с прыжками, приседаниями, кувырками, скачками, падениями) и с препятствиями (перепрыгивание, подлезанием, «слалом»), комплексы акробатических упражнений: индивидуальных, в парах, в группах (кувырки, перевороты, прыжки с переворотом через партнера, падения), прыжки.

Контроль физической нагрузки при самостоятельном выполнении физических упражнений

Физическая нагрузка – дополнительная по сравнению с состоянием покоя степень функциональной активности организма, приносимая выполнением физического упражнения, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей.

К объективным показателям физической нагрузки относятся ее объем и интенсивность.

Объем – это протяженность нагрузки во времени и суммарное количество работы, выполняемой в процессе упражнения, выражаемая в конкретных единицах измерения (километрах, метрах, килограммах, числе повторений).

Интенсивность нагрузки – напряженность выполняемой работы и степень ее концентрации во времени.

Регулирование нагрузки в занятии производится целенаправленным подбором физических упражнений, количеством повторений и интенсивностью их выполнения, а также интервалов отдыха между ними. Наиболее достоверными субъективными показателями являются реакции на физическую нагрузку сердечно-сосудистой и кардио-респираторной систем организма.

Классифицировать физическую нагрузку можно по реакции сердечно-сосудистой системы – частоте сердечных сокращений (пульса) в минуту. Она может быть:

низкой – до 130 уд./мин;

средней – 130–150 уд./мин;

высокой – 150–170 уд./мин;

максимальной – свыше 170 уд./мин.

В процессе выполнения физических упражнений объем и интенсивность физической нагрузки должны быть взаимосвязаны. Это значит, что один показатель должен компенсироваться другим, т. е. чем больше объем физической нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот. Параметры физической нагрузки должны соответствовать задачам обучения и уровню физической подготовки студентов.

Раздел IV. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАНДИДАТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ НА СЛУЖБУ В ОРГАНЫ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Существенными условиями, позволяющими гражданам Российской Федерации проходить государственную службу иного вида, выступают развитость у них таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, состояние здоровья. Так, Минздрав Российской Федерации утверждает, что из 13,62 млн детей, обучающихся в школах, только 21,4 % абсолютно здоровы, 21 % имеют хронические, в т. ч. инвалидизирующие заболевания. Общая заболеваемость подростков в возрасте до 14 лет возросла за последние 5 лет на 9,3 %, а юношей и девушек 15–17 лет – на 11,6 %¹. Итак, общий показатель годности к службе в ОВД России, а это суммарная доля годных к службе и годных к службе в ОВД России с незначительными ограничениями граждан, прибывших на медосвидетельствование, ежегодно снижается.

Научные изыскания в сфере физического развития граждан, изъявивших желание проходить службу в ОВД России, демонстрируют наличие серьезных проблем в этой сфере. Низкая двигательная активность и недостаточное физическое воспитание детей выявляются у 75–85 % старшеклассников. Уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10–18 %) компенсируют дефицит движений. Более 1 млн обучающихся образовательных организаций очной формы обучения по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе.

Исходя из данных статистики существенная часть граждан, принятых на службу в ОВД России, не справляется с физическими и морально-психологическими нагрузками первых месяцев службы.

Одним из приоритетных критериев, который объективно показывает такое состояние, как тренированность и развитие физических качеств у граждан, является наличие значка ГТО, спортивного разряда или звания, такими отличиями поощрены менее 3 % сотрудников полиции.

Важным фактором развития физических качеств у граждан выступает учебно-материальная база любой образовательной орга-

¹ Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года: распоряжение Правительства Рос. Федерации от 3 февраля 2010 г. № 134-р // СПС «Гарант» (дата обращения: 18.06.2024).

низации. Так, в общегражданских образовательных организациях России в большинстве случаев она не соответствует современным требованиям. Имеются государственные образовательные учреждения, в которых отсутствуют спортивные залы, не говоря уже о бассейнах, тренажерных залах и полосах препятствий. Не лучше ситуация обстоит и в МВД России. Так, из 2 104 территориальных органов МВД России районного звена собственные стрелковые тирры имеют только 719, спортивные залы (площадью не менее 100 м²) – 368, что составляет 34,1 % и 17,4 % от нужного числа стрелковых и спортивных сооружений. Только в 62 территориальных органах МВД России на районном уровне введены и замещены штатные должности инструкторов по профессиональной служебной и физической подготовке, что составляет 2,9 % от требуемого количества этих должностей¹.

Исходя из изложенного, предлагается совокупность мер, направленных на совершенствование физической подготовки кандидатов, поступающих на службу в ОВД России, развитие служебно-прикладных навыков и психологической компоненты, имеющих в том числе и патриотическую составляющую.

1. Комплекс мероприятий, направленных на совершенствование общей физической подготовки кандидатов, поступающих на службу в ОВД России. В первой половине 90-х гг. XX в. в механизме государства произошли серьезные изменения, которые затронули образовательную, культурную, научную, информационную и другие сферы деятельности общества. Что особенно характерно для ранней профессиональной ориентационной работы с молодежью, связанной со службой в ОВД России, т. к. отсутствовала государственная поддержка, включая финансирование. С принятием государственных программ по патриотическому воспитанию граждан Российской Федерации и разработки аналогичных программ во многих субъектах Российской Федерации ситуация начала исправляться.

Важно понимать, что при оценке физического состояния граждан, желающих проходить службы в ОВД России, работа по подбору кадров должна основываться на следующих принципах:

– комплексность решения задач подготовки граждан к службе в полиции – мероприятия в этой сфере должны включать все направления данной подготовки в их взаимосвязи, но при этом приоритетом становится проверка физических качеств гражданина России за счет упражнений на силу, ловкость, быстроту, выносливость и гибкость,

¹ Об объявлении решения коллегии Министерства внутренних дел Российской Федерации от 30 мая 2023 г. № 2км: приказ МВД России от 3 июля 2023 г. № 480.

и применения широкого спектра методов организации физической подготовки;

- концентрация на приоритетах – выбор по каждому направлению подготовки, для нас актуальна огневая и физическая, для снятия наиболее проблемных вопросов и применения эффективных механизмов их решения;

- массовость – система подготовки граждан к службе в ОВД России должна охватывать все слои молодежи, начиная со школьного возраста (физическое развитие и раннее профессиональное ориентирование, воспитание с дошкольного возраста);

- системность – подготовка к службе в ОВД России должна строиться на целостной системе мер, направленных на физическую, нравственную и морально-психологическую подготовку граждан, а также профессиональную подготовку. При этом необходимо предусмотреть создание для каждого гражданина, изъявившего желание служить в ОВД России, персонального документа (электронного паспорта), где бы учитывались основные параметры, отражающие реальный уровень его профессиональной готовности к службе;

- оперативность – своевременное реагирование на современные тенденции в подготовке граждан к службе в текущий период;

- дифференцированность – учет региональных особенностей субъектов России и дифференцированный подход к разработке и реализации региональных программ подготовки граждан к службе;

- скоординированность – координация действий законодательных, исполнительных органов власти и общественных организаций на всех уровнях управления – федеральном, окружном, межрегиональном, региональном и районном уровнях. Одним из важнейших факторов, обеспечивающих оперативно-служебную готовность сотрудников ОВД России, безусловно, выступает физическая подготовка, которая представляет из себя процесс развития физических качеств (способностей), обусловленных службой в ОВД России, с учетом социально-демографических характеристик. Физическая подготовка сотрудников ОВД России как вид профессиональной служебной и физической подготовки имеет приоритетное значение, так как она обеспечивает необходимую физическую подготовленность полицейских для выполнения оперативно-служебных задач как в условиях повседневной деятельности, так и массовых мероприятий, а также в условиях различных правовых режимов. К тому же внедрение новых педагогических технологий значительно увеличивает и усложняет физическую подготовленность полицейских. Ее основная задача – воспитывать физически развитых полицейских,

которые могут долго и стойко переносить физическую активность и умственное напряжение.

Профессиональная служебная и физическая подготовка начинается с приема на службу в ОВД России в зависимости от замещаемой должности как сотрудников в территориальных органах МВД России, так и обучающихся в образовательных организациях МВД России (образовательных организациях территориальных органов МВД России), при этом в процессе профессионального обучения обойтись без физической подготовки нельзя, т. к. она является видом профессиональной подготовки.

Целью физической подготовки является формирование физической готовности граждан России, которые впоследствии станут сотрудниками полиции и будут успешно выполнять оперативно-служебные задачи, умело применять физическую силу, в т. ч. боевые приемы борьбы, а также обеспечивать высокую службоспособность в процессе оперативно-служебной деятельности.

Главным средством физической подготовки выступает упражнение, используемое с целью улучшения физических качеств, а впоследствии и здоровья при подготовке граждан, а позже полицейских к решению задач, возлагаемых на них. Физические упражнения направлены на развитие и совершенствование физических качеств, формирование служебно-прикладных навыков. Кандидаты (абитуриенты) для поступления на службу в ОВД России сдают вступительное испытание по физической подготовке.

В соответствии с действующими нормативными правовыми актами МВД России существуют критерии оценивания физической подготовленности как граждан, поступающих на службу в ОВД России, так и абитуриентов, изъявивших желание обучаться в образовательных организациях МВД России:

1. Приказом МВД России от 1 февраля 2018 г. № 50 «Об утверждении Порядка организации прохождения службы в органах внутренних дел Российской Федерации» устанавливаются требования по физической подготовке:

а) должности рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава в подразделениях уголовного розыска, экономической безопасности и противодействия коррупции, по контролю за оборотом наркотиков, по борьбе (организации борьбы) с противоправным использованием информационно-коммуникационных технологий, с преступными посягательствами на грузы, собственной безопасности (за исключением подразделений по осуществлению меры безопасности в виде личной охраны Главного управления собственной безопасности МВД России, реализации мер безопасности в подразделениях

собственной безопасности территориальных органов МВД России), по противодействию экстремизму, участковых уполномоченных полиции, по обеспечению безопасности дорожного движения, патрульно-постовой службы, охраны и конвоирования подозреваемых и обвиняемых, по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите (за исключением подразделений физической защиты, осуществления личной охраны Управления по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, МВД России, физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, территориальных органов МВД России);

б) должности рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава в подразделениях по осуществлению меры безопасности в виде личной охраны Главного управления собственной безопасности МВД России, реализации мер безопасности в подразделениях собственной безопасности территориальных органов МВД России, подразделениях физической защиты, осуществления личной охраны Управления по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, МВД России, физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, территориальных органов МВД России.

Важно отметить, что критерии физической подготовленности кандидатов на службу в ОВД России определяются по замещаемой впоследствии должности, гендерному признаку, количеству сделанных раз упражнений и времени, затраченному на выполнение указанных упражнений в приложениях 1–2, по итогам которых происходит принятие решения о возможности или невозможности приема кандидата на службу в ОВД России.

Кандидаты для поступления в ОВД России демонстрируют физическую подготовленность, которая должна отвечать квалификационным требованиям в зависимости от их физических качеств, которые предъявляются в отношении отдельных должностей базового, усиленного и специального уровней физической подготовленности. Так, в частности, мужчины, в зависимости от возрастной группы (1–8), по выбору демонстрируют выполнение упражнений на силу – сгибание-разгибание рук в висе или в упоре лежа, или жим гири, на быстроту – челночный бег 10x10 или 4x20; женщины, в зависимости от возрастной группы (1–7), по выбору осуществляют сгибание-разгибание рук в упоре лежа или наклоны туловища вперед из положения лежа в течение 1 минуты. Минимальное количество баллов, которые необходимо набрать в зависимости от количества раз выполненных упражнений, отражены в приложениях 1–2.

2. Приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» п. 343–343.1 устанавливает начисление баллов за выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке, в отношении сотрудников и граждан Российской Федерации, поступающих на службу в ОВД России мужского (Приложение 1) и женского полов (Приложение 2);

3. Приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», проверяется уровень физической подготовки кандидатов на обучение в образовательные организации высшего образования МВД России (юноши и девушки) (Приложение 1, 2).

Итак, учет результатов осуществляется по следующим критериям: проверка физических качеств (сила, быстрота и ловкость, выносливость); по четырем группам предназначения к службе в ОВД России (годен к службе, годен к службе с незначительными ограничениями, ограниченно годен); по количеству раз сделанных упражнений и времени, затраченному на выполнение упражнения, путем перевода набранных результатов в баллы.

Для определения уровня физической подготовленности кандидатов на обучение в образовательные организации высшего образования МВД России используется таблица перевода суммы набранных баллов по физической подготовке в 100-балльную шкалу.

Оценка физической подготовленности кандидатов в образовательные организации высшего образования МВД России проводится в соответствии с п. 343.4 приказа МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44, где определен пороговый уровень, минимум – 0 и максимум – 34 балла в одном из упражнений (сгибание-разгибание рук в висе (юноши), СКУ (девушки), бег на 100 м (юноши, девушки), бег на 1 км (юноши, девушки).

Таким образом, кандидатам на службу в ОВД России и абитуриентам, поступающим в полицию или образовательные организации высшего образования МВД России, для повышения своей физической подготовленности и успешной сдачи контрольных упражнений и дальнейшего обучения в образовательных организациях, как одно из направлений совершенствования физической подготовки следует улучшить организацию собственного физического совершенствования путем:

– занятия физическим воспитанием, физической культурой и спортом;

- ведения здорового стиля жизни;
- выполнения на постоянной основе самостоятельно физических упражнений;
- игнорирование или отказ от употребления табака и алкоголя;
- применения современных достижений по методике физического воспитания, адаптируя их к своим чаяниям и нуждам.

Дополнительные вступительные испытания разработаны с учетом специфики будущей службы и направлены на выявление кандидатов, готовых к трудовым и физическим сложностям профессии в органах внутренних дел. Кандидатам рекомендуется внимательно изучить требования и тщательно готовиться к испытаниям, чтобы успешно пройти отбор и начать свой профессиональный путь в системе МВД.

Итак, хочется дополнить, что физическая подготовка как вид профессиональной служебной и физической подготовки, направленный на физическое совершенствование гражданина и будущего сотрудника полиции должна обеспечивать физическую возможность формировать, поддерживать и развивать на требуемом уровне физические качества, функциональное состояние организма и физическую подготовленность. Кроме того, в процессе физической подготовки у кандидатов и абитуриентов формируются соответствующие убеждения и потребности, а также специальные знания, умения и навыки (компетенции), необходимые для целенаправленного и эффективного физического совершенствования. К тому же, несмотря на специфику средств, методов и форм физическая подготовка может достаточно успешно способствовать решению многих других задач, направленных на совершенствование профессиональных действий личного состава ОВД России, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

2. Социально-экономические и политические процессы, происходящие в Российской Федерации, обусловили изменения в структуре, организации и содержании деятельности полиции по совершенствованию физической подготовки и подготовленности кандидатов, изъявивших желание проходить службу (обучение) в МВД России. Новые государственно-служебные отношения в ОВД России складываются в непростых условиях проведения специальной военной операции, когда престиж профессиональной деятельности сотрудника ОВД России снижается, наблюдается несоответствие профессиональных возможностей сотрудников полиции изменившимся служебным функциям, требующим от них углубленных компетенций по ситуациям, связанным с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Вместе с тем, такие обстоятельства, как некомплект, текучесть влияют на сотрудников, увеличивая нагрузку при ежедневном выполнении возложенных на них функций при решении оперативно-служебных задач в повседневных условиях, массовых мероприятиях, а также в ситуации особых условий и вынуждают кадры полиции повышать свой профессионализм, морально-психологическую готовность и способность успешно защищать законные права и интересы граждан, обеспечивать безопасность общества и государства, что требует от сотрудников ответственного отношения к выполнению своих ежедневных профессиональных обязанностей.

В выступлении на коллегии МВД России В. А. Колокольцев подчеркнул, «...что поставленные перед нами задачи решались в условиях возросших нагрузок, связанных в т. ч. со значительным некомплектом. Сегодня он составляет порядка семидесяти тысяч человек... Прежде всего ППС, УУП. Не менее остро стоит вопрос и по линии оперативного блока. Поступательно решаем данную задачу. Совершенствуем механизмы отбора и подготовки кадров». Важным вопросом, направленным на комплектование кадров полиции, является подбор кадров¹.

В соответствии с Федеральным законом от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» осуществляется проверка физической подготовленности кандидата на службу в ОВД России подразделением профессиональной подготовки в соответствии с нормативными правовыми актами МВД России.

Опыт деятельности ОВД России демонстрирует, что недооценка развития физических качеств и готовности у кандидатов, поступающих на службу в ОВД России, впоследствии гарантированно оборачивается неоправданными потерями и грубыми профессиональными ошибками, вплоть до гибели сотрудников полиции.

Зачастую причинами такого положения дел является отсутствие у кандидатов на службу в ОВД России твердых навыков единоборств, низкий уровень сформированности профессионально важных физических и психических качеств, психофизиологических функций и личностных свойств, дезадаптации, низкой профессио-

¹ Подбор кадров – это деятельность, направленная на замещение должностей сотрудниками, могущие по своим деловым, моральным, профессиональным качествам, а также физической подготовке, психологическому состоянию на высоком профессиональном уровне выполнять свои должностные обязанности.

нальной службоспособности, наступления профессиональной деформации и профессиональных заболеваний.

С другой стороны, установлено, что обладающий развитыми физическими качествами, хорошим здоровьем, высоким уровнем профессиональной готовности и психически устойчивый кандидат, поступающий на службу (обучение) в ОВД России, уверенно владеющий приемами рукопашного боя или другим видом единоборств, как правило, успешно справляется с возложенными обязанностями, и в его служебной деятельности значительно снижается возможность возникновения критических ситуаций, обусловленных несением службы в ОВД России в различных условиях.

Для решения задач, связанных с повышением профессионального мастерства, в системе физической подготовки сотрудников ОВД России культивируются служебно-прикладные виды спорта¹, которые способствуют выработке и поддержанию психофизических качеств и двигательных навыков, необходимых для успешной оперативно-служебной деятельности в повседневных условиях и деятельности в рамках множественных правовых режимов. Так, Министр внутренних дел Российской Федерации В. А. Колокольцев, отметил: «Дзюдо и самбо – важные составляющие служебной деятельности полицейского. Спортивные состязания развивают чувство коллективизма, укрепляют не только силу и ловкость, но, главным образом, боевой дух сотрудников, поэтому спортсменов в рядах полицейских будем поддерживать как морально, так и материально». Он отметил, что в системе МВД России должен стать популярным лозунг: «Через спорт к успехам в службе», и еще раз напомнил о необходимости: 1) сбора, обобщения и распространения методических материалов, представляющих передовые разработки по спортивной подготовке; 2) разработки и совершенствования сведений по освоению сотрудниками служебно-прикладных видов спорта, обеспечения субъектов (спортивных судей, тренеров) сборных команд необходимыми методическими материалами; 3) демонстрации роли служебно-прикладных видов спорта и их влияния на профессиональную служебную и физическую подготовку сотрудников, проведение занятий по их популяризации, в т. ч. через массовые источники информации, оформление стендов с наглядной агитацией, отражающие состояние спортивно-массовой работы

¹ Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта: постановление Правительства Рос. Федерации от 20 августа 2009 г. № 695// Собр. законодательства Рос. Федерации. 2009. № 35. Ст. 4246.

в подразделении и достижения участников соревнований на спортивных форумах различного уровня.

3. Психологическая компонента является третьим фактором, который способствует совершенствованию физических качеств кандидатов, поступающих на службу в ОВД России. Она способствует укреплению психических свойств у человека, которые помогут сотруднику полиции уверенно действовать в нетривиальных ситуациях, когда психологические возможности достигают максимального накала. Здесь актуально привести пример с антиципацией, которая базируется на вероятном прогнозировании поведения или действий правонарушителя и предупреждающих обстоятельств. Следует отметить, что психическая устойчивость обеспечивает грамотное ориентирование сотрудника в пространстве и во времени, оптимальное функционирование психических процессов (ощущений, восприятий, представлений, внимания, памяти, воображения, мышления, воли и чувств), а также целесообразное проявление различных сторон личности в сложных экстремальных условиях, в т. ч. внутренней готовности каждого сотрудника полиции к решительным, самоотверженным действиям, вплоть до самопожертвования. Процесс формирования психологической готовности – это управляемый процесс, направленный на создание напряженной обстановки, систематическое и постоянное увеличение физических и психических нагрузок. Достигается это кандидатом (абитуриентом) разными путями, главными из которых являются: а) создание модельных ситуаций; б) использование раздражающих факторов; в) искусственное создание дефицита времени и информации, отводимого для решения той или иной задачи; г) внесение элементов реальной опасности, риска и внезапности, требующих незамедлительных и четких действий.

Итак, требования, предъявляемые к сотруднику полиции, включают в себя такие элементы, как наличие физических, психических, личностных качеств, двигательных навыков, требующихся не только для эффективной оперативно-служебной деятельности в целом, но и конкретно для успешного противостояния правонарушителю и, особенно, для выживания сотрудника в экстремальной ситуации. Развитие дополнительных занятий физической подготовкой в виде секционной работы в ходе продвижения единоборств, формирующих служебно-прикладные навыки, позволяющие быстрее и результативнее подготовить сотрудников к таким условиям.

В процессе занятий рукопашным боем и другими видами самообороны (вне зависимости от их специфики) создаются модельные ситуации, направленные на закрепление и совершенствование

ситуаций прямого противоборства с правонарушителем, причем противоборства не абстрактного, а конкретного, «контактного», лицом к лицу. Психологический аспект этой ситуации для сотрудников ОВД России велик. Многократное «прорабатывание» таких действий в виде ситуаций при положительном подкреплении создает устойчивые нейронные связи в их психике, развивает такие важнейшие для сотрудника качества, как смелость, уверенность в собственных силах при сближении с правонарушителем, психическую устойчивость в стрессовых ситуациях, связанных с риском для жизни, настойчивость в достижении цели и решительность в действиях, поэтому можно с уверенностью констатировать, что единоборства будут и дальше занимать важное место в профессиональной подготовке в системе профессионального обучения и воспитания сотрудников МВД России, а главное, помогут кандидатам и абитуриентам успешно сдать испытания по физической подготовке и стать сотрудником ОВД России.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Организация самостоятельной физической подготовки – сложный и энергозатратный процесс, связанный с особенностями служебной деятельности системы МВД России.

Физическая подготовка является неотъемлемой частью успешного прохождения испытаний кандидатами на поступление в органы внутренних дел Российской Федерации. Развивая физические качества и функциональные способности, кандидаты повышают свои шансы на поступление и последующий успех в службе.

Представленные в учебно-методическом пособии методические основы самостоятельной физической подготовки помогут кандидатам, поступающим на службу в органы внутренних дел, достичь высоких результатов при выполнении испытаний. Физическая подготовка не только способствует успешному прохождению испытаний, но и формирует здоровый образ жизни, дисциплинированность и высокий профессиональный уровень.

Физическая подготовка – это основной аспект успешного безопасного прохождения службы в органах внутренних дел. Комплексная подготовка, охватывающая различные аспекты подготовки к испытаниям, будет являться ключом к успешному старту в будущей службе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2007. № 50. Ст. 6242.

О полиции: Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2011. № 7. Ст. 900.

О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации: Федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2011. № 49 (ч. 1). Ст. 7020.

Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44.

Об утверждении порядка организации прохождения службы в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 февраля 2018 г. № 50.

О порядке отбора граждан на службу (работу) в органы внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 19 мая 2009 г. № 386.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Асянова С. Р., Гимадиев Д. А. Влияние занятий спортом на становление сотрудника ОВД как высоконравственной личности // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: сборник материалов межведомственного круглого стола. Иркутск, 2017.

Алтунин А. Ю. Физическая подготовка стрелка-спортсмена в рамках практической стрельбы // Наука-2020. 2021. № 5 (50). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovka-strelka-sportsmena-v-ramkahprakticheskoy-strelby> (дата обращения: 21.05.2022).

Байдаев М. М. Профессиональная служебная и физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел российской федерации: проблемы и перспективы // Вестник Университета. 2014. № 2.

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В. Я. Кикотя. М., 2012.

Карданов А. К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности современного полицейского // Теория и практика общественного развития. 2014. № 14.

Кобозев А. А. Правовое регулирование деятельности системы профессиональной подготовки кадров в органах внутренних дел Российской Федерации: монография. М., 2007.

Кошевец Г. В. Роль физической подготовки и спорта в профессиональной деятельности сотрудников ОВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей XX Международной научно-практической конференции (г. Иркутск, 14–15 июня 2018 г.). Иркутск, 2018.

Купавцев Т. С., Косиковский А. Р., Дурнев А. И. О совершенствовании методики огневой и физической подготовки сотрудников территориальных органов МВД России // Стратегическое развитие системы МВД России: состояние, тенденции, перспективы: материалы Международной научно-практической конференции (г. Москва, 30 октября 2019 г.). М., 2020.

Малютина М. В., Соболева В. И., Загородная О. В. Физическая культура и спорт в психологической и профессионально прикладной подготовке студентов в вузе // Вестник Оренбургского государственного университета. 2016. № 4.

Скрыгин С. В., Ануров В. Л. Физическая подготовка студентов для прохождения конкурсного отбора в военный учебный центр при финансовом университете: учебное пособие. Русайнс, 2022.

ТАБЛИЦЫ
для определения уровня физической подготовленности
сотрудников и граждан в органах внутренних дел, мужского пола

Минимальное количество баллов				Наименование контрольных упражнений									
Возраст	Специальный	Усиленный	Базовый	Сила			Быстрота и ловкость		Выносливость			Плавание на 100 м (минут, секунд)	
				Подтягивание	Жим гири весом 24 кг.	Отжимание	Челночный бег 10х10 м	Челночный бег 4х20 м	Бег (кросс) на 3 км (минут, секунд)	Бег (кросс) на 5 км (минут, секунд)	Ходьба на лыжах на 5 км (минут, секунд)		
													количество раз
до 25	180 185-3 190-2 195-1 200-м	115 119-3 123-2 129-1 135-м	55 57-3 59-2 62-1 65-м	100	более 22	более 62	более 47	менее 24.0	менее 14.2	менее 10.30	Менее 16.00	Менее 16.00	Менее 1.10
				99	22	62	47	24.0	14.2	10.30	16.00	16.00 – 16.30	1.10
				98	21	-	-	24.1	-	10.31-10.34	16.01 – 16.30	16.31 – 16.59	1.11
				97	-	61	46	24.2	14.3	10.35	16.31 – 17.00	17.00 – 17.30	1.12
от 25 до 30	165 170-3 175-2 180-1 185-м	105 109-3 113-2 117-1 125-м	50 52-3 54-2 57-1 60-м	96	-	-	-	24.3	-	10.36-10.39	17.01 – 17.30	17.31 – 17.59	1.13
				95	-	60	-	24.4	14.4	10.40	17.31 – 18.00	18.00	1.14
				94	-	-	45	24.5	-	10.41 - 10.44	18.01 – 18.30	18.01 – 18.29	1.15
				93	20	59	-	24.6	14.5	10.45	18.31 – 19.00	18.30	1.16
от 30 до 35	150 155-3 160-2 165-1 170-м	95 99-3 103-2 109-1 115-м	45 47-3 49-2 52-1 55-м	92	-	-	-	24.7	-	10.46-10.49	19.01 – 19.30	18.31 – 18.59	1.17 - 1.18
				91	-	58	44	24.8	14.6	10.50	19.31 – 20.00	19.00	1.19
				90	-	-	-	24.9	-	10.51-10.54	20.01 – 20.30	19.01 – 19.29	1.20
				89	-	57	-	-	14.7	10.55	20.31 – 21.00	19.30	1.21
от 35 до 40	135 140-3 145-2 150-1 155-м	85 89-3 93-2 99-1 105-м	40 42-3 44-2 47-1 50-м	86	19	-	43	25.0	-	10.56-10.59	21.01 – 21.30	19.31 – 19.59	1.22
				87	-	56	-	-	14.8	11.00	21.30 – 22.20	20.00	1.23
				85	-	55	42	-	14.9	11.05	22.21 – 22.29	20.01 – 20.29	1.24
				84	-	-	-	25.2	-	11.06-11.09	22.31 – 22.39	20.31 – 20.59	1.26
от 40 до 45	120 125-3 130-2 135-1 140-м	75 79-3 83-2 89-1 95-м	35 37-3 39-2 42-1 45-м	83	18	54	-	-	15.0	11.10	22.40	21.00	1.27
				82	-	-	41	25.3	-	11.11-11.14	22.41 – 22.59	21.01 – 21.29	1.28 - 1.29
				81	-	53	-	-	15.1	11.15	22.50	21.30	1.30
				80	-	-	-	25.4	-	11.16-11.19	22.51 – 22.49	21.31 – 21.59	1.31
от 45 до 50	105 110-3 115-2 120-1 125-м	65 69-3 73-2 79-1 85-м	30 37-3 39-2 42-1 45-м	79	-	52	40	-	15.2	11.20	23.00	22.00	1.32
				78	17	-	-	25.5	-	11.21-11.24	23.01 – 23.09	22.01 – 22.29	1.33 - 1.34
				77	-	51	-	-	15.3	11.25	23.10	22.30	1.35
				76	-	-	39	25.6	-	11.26-11.29	23.11 – 23.19	22.31 – 22.59	1.36
от 50 до 55	90 95-3 100-2 105-1 110-м	55 59-3 63-2 69-1 75-м	25 27-3 29-2 32-1 35-м	75	-	50	-	-	15.4	11.30	23.20	23.00	1.37
				74	-	-	-	25.7	-	11.31-11.34	23.21 – 23.29	23.01 – 23.29	1.38 - 1.39
				73	16	49	38	-	15.5	11.35	23.30	23.30	1.40
				72	-	-	-	25.8	-	11.36-11.39	23.31 – 23.39	23.31 – 23.59	1.41
от 55 и старше	75 80-3 85-2 90-1 95-м	45 49-3 53-2 59-1 65-м	20 22-3 24-2 27-1 30-м	71	-	48	-	-	15.6	11.40	23.40	24.00	1.42
				70	-	-	37	25.9	-	11.41-11.44	23.41 – 23.49	24.01 – 24.14	1.43 - 1.44
				69	-	47	-	-	15.7	11.45	23.50	24.15	1.45
				68	15	-	-	26.0	-	11.46-11.49	23.51 – 23.59	24.16 – 24.29	1.46
				67	-	46	36	-	15.8	11.50	24.00	24.30	1.47
				66	-	-	-	26.1	-	11.51-11.54	24.01 – 24.04	24.31 – 24.44	1.48 - 1.49
				65	-	45	-	-	15.9	11.55-11.59	24.05	24.45	1.50
				64	-	-	35	26.2	-	12.00-12.04	24.06 – 24.09	24.46 – 24.59	1.51 - 1.54
				63	14	44	-	-	16.0	12.05-12.09	24.10	25.00	1.55
				62	-	-	-	26.3	-	12.10-12.19	24.11 – 24.14	25.01 – 25.14	1.56 - 1.59
				61	-	43	34	-	16.1	12.20-12.24	24.15	25.15	2.00
				60	-	-	-	26.4	-	12.25-12.29	24.16 – 24.19	25.16 – 25.29	2.01 - 2.04
				59	-	42	-	-	16.2	12.30-12.39	24.20	25.30	2.05
				58	13	-	33	26.5	-	12.40-12.49	24.21 – 24.24	25.31 – 25.44	2.06 - 2.09
				57	12	41	31	26.6	16.3	12.50-12.59	24.25	25.45	2.10
				56	-	-	29	26.7	-	13.00-13.09	24.26 – 24.29	25.46 – 25.59	2.11 - 2.14

Возраст	Специальный	Успешный	Базовый	Баллы	Подтягивание	Жим гири весом 24 кг	Отжимание	Челночный бег 10х10 м	Челночный бег 4х20 м	Бег (кросс) на 3 км	Бег (кросс) на 5 км	Ходьба на лыжах на 5 км	Плавание на 100 м	
до 25	180 185 - 3 190 - 2 195 - 1 200 - м	115 119 - 3 123 - 2 129 - 1 135 - м	55 57 - 3 59 - 2 62 - 1 65 - м	55	11	40	28	26.8	16.4	13.10	24.30	26.00	2.15	
				54	-	39	27	26.9	-	13.11	24.31 - 24.35	26.01 - 26.05	2.16 - 2.19	
				53	10	38	25	27.0	16.5	-	-	24.36 - 24.40	26.06 - 26.10	2.20
				52	-	37	24	27.1	-	13.12	24.41 - 24.50	26.11 - 26.20	2.21	
				51	-	36	23	27.2	-	13.13	24.51 - 24.55	26.21 - 26.25	2.22 - 2.24	
от 25 до 30	165 170 - 3 175 - 2 180 - 1 185 - м	105 109 - 3 113 - 2 119 - 1 125 - м	50 52 - 3 54 - 2 57 - 1 60 - м	49	-	34	21	27.4-27.7	16.7	13.14	25.01 - 25.10	26.31 - 26.40	2.26	
				48	-	33	20	27.8-28.0	16.8	13.15	25.11 - 25.20	26.31 - 26.40	2.26 - 2.29	
				47	8	32	19	28.1-28.2	-	-	25.21 - 25.40	26.51 - 27.13	2.30	
				46	-	31	-	28.3-28.4	16.9	13.16	25.41 - 25.50	27.14 - 27.15	2.31 - 2.34	
				45	-	30	-	28.5	17.0	13.17	25.51 - 26.00	27.16 - 27.20	2.35	
от 30 до 35	150 155 - 3 160 - 2 165 - 1 170 - м	95 99 - 3 103 - 2 109 - 1 115 - м	45 47 - 3 49 - 2 52 - 1 55 - м	44	-	29	-	28.6-28.8	17.1-17.2	-	26.01 - 27.00	27.31 - 28.00	2.36 - 2.39	
				43	7	28	18	28.9-30.0	17.3-17.4	13.18	27.01 - 28.00	28.01 - 29.00	2.40	
				42	-	27	-	30.1-30.4	17.5-17.6	13.19	28.01 - 29.00	29.01 - 30.00	2.41 - 2.45	
				41	-	26	-	30.5-30.8	17.7-17.8	-	29.01 - 30.00	30.01 - 31.00	2.46 - 2.50	
				40	-	25	-	30.9-31.0	17.9-18.0	13.20	30.01 - 31.00	31.01 - 31.30	2.51 - 2.55	
от 35 до 40	135 140 - 3 145 - 2 150 - 1 155 - м	85 89 - 3 93 - 2 99 - 1 105 - м	40 42 - 3 44 - 2 47 - 1 50 - м	39	-	24	-	31.1-31.6	18.1-18.2	13.21	31.01 - 31.30	31.31 - 32.00	2.56 - 3.00	
				38	6	23	17	31.7-32.0	18.3-18.4	-	31.31 - 31.45	32.01 - 32.20	3.01 - 3.04	
				37	-	22	-	32.1-32.7	18.5-18.6	-	31.46 - 32.15	32.21 - 32.40	3.05	
				36	-	21	-	32.8-33.4	18.7-18.8	13.22	32.16 - 32.30	32.41 - 33.00	3.06 - 3.09	
				35	-	20	-	33.5-34.0	18.9-19.0	13.23	32.31 - 32.60	33.01 - 33.30	3.10	
от 40 до 45	120 125 - 3 130 - 2 135 - 1 140 - м	75 79 - 3 83 - 2 89 - 1 95 - м	35 37 - 3 39 - 2 42 - 1 45 - м	34	-	19	-	34.1-34.4	19.1-19.4	-	33.01 - 34.00	33.31 - 34.30	3.11 - 3.15	
				33	5	18	16	34.5-34.8	19.5-19.8	-	34.01 - 34.45	34.31 - 35.00	3.16 - 3.23	
				32	-	17	15	34.9-35.2	19.9-20.2	13.24	34.46 - 35.15	35.01 - 35.30	3.24 - 3.26	
				31	-	16	14	35.3-35.6	20.3-20.6	13.25	35.16 - 36.00	35.31 - 36.00	3.27 - 3.30	
				30	-	15	-	35.7-36.0	20.7-21.0	-	36.01 - 37.00	36.01 - 36.30	3.31 - 3.35	
от 45 до 50	105 110 - 3 115 - 2 120 - 1 125 - м	65 69 - 3 73 - 2 79 - 1 85 - м	30 37 - 3 39 - 2 42 - 1 45 - м	29	-	14	13	36.1-36.5	21.1-21.4	-	37.01 - 38.00	36.31 - 37.00	3.36 - 3.40	
				28	4	13	12	36.6-37.0	21.5-21.8	13.26	38.01 - 38.15	37.01 - 37.45	3.41 - 3.50	
				27	-	12	-	37.1-37.7	21.9-22.2	13.27	38.16 - 38.45	37.46 - 38.30	3.51 - 4.00	
				26	-	11	-	37.8-38.4	22.3-22.6	-	38.46 - 39.00	38.31 - 39.00	4.01 - 4.05	
				25	-	10	-	38.5-39.0	22.7-23.0	-	39.01 - 40.00	39.01 - 39.30	4.06 - 4.10	
от 50 до 55	90 95 - 3 100 - 2 105 - 1 110 - м	55 59 - 3 63 - 2 69 - 1 75 - м	25 27 - 3 29 - 2 32 - 1 35 - м	24	-	-	-	39.1-39.5	23.1-23.4	13.28	40.01 - 41.00	39.31 - 40.00	4.11 - 4.15	
				23	3	9	11	39.6-40.0	23.5-23.8	13.29	41.01 - 41.15	40.01 - 40.45	4.16 - 4.20	
				22	-	-	-	40.1-40.7	23.9-24.2	-	41.16 - 41.45	40.46 - 41.30	4.21 - 4.30	
				21	-	-	-	40.8-41.4	24.3-24.6	-	41.46 - 42.00	41.31 - 42.00	4.31 - 4.40	
				20	-	8	-	41.5-42.0	24.7-25.0	13.30	42.01 - 43.00	42.01 - 42.30	4.41 - 4.45	
от 55 и старше	75 80 - 3 85 - 2 90 - 1 95 - м	45 49 - 3 53 - 2 59 - 1 65 - м	20 22 - 3 24 - 2 27 - 1 30 - м	19	-	7	10	42.1	25.1	13.31	43.01	42.31	4.46	
				18	-	-	-	42.2	25.2	-	43.02	42.32	4.47	
				17	-	6	9	42.3	25.3	-	43.03	42.33	4.48	
				16	-	-	-	42.4	25.4	-	43.04	42.34	4.49	
				15	-	5	8	42.5	25.5	13.32	43.05	42.35	4.50	
14	-	-	-	42.6	25.6	13.33	43.06	42.36	4.51					
13	-	4	7	42.7	25.7	-	43.07	42.37	4.52					
12	-	-	-	42.8	25.8	-	43.08	42.38	4.53					
11	-	-	6	42.9	25.9	-	43.09	42.39	4.54					
10	2	3	-	43.0	26.0	13.34	43.10	42.40	4.55					
9	-	-	5	43.1	26.1	13.35	43.11	42.41	4.56					
8	-	-	-	43.2	26.2	-	43.12	42.42	4.57					
7	-	-	4	43.3	26.3	-	43.13	42.43	4.58					
6	-	-	-	43.4	26.4	-	43.14	42.44	4.59					
5	-	2	3	43.5	26.5	13.36	43.15	42.45	5.00					
4	-	-	-	43.6	26.6	-	43.16	42.46	5.01					
3	-	-	2	43.7	26.7	-	43.17	42.47	5.02					
2	-	-	-	43.8	26.8	-	43.18	42.48	5.03					
1	1	1	1	43.9	26.9	-	43.19	42.49	5.04					
0	0	0	0	более 43.9	более 26.9	-	более 43.19	более 42.49	более 5.04					

ТАБЛИЦЫ
для определения уровня физической подготовленности
сотрудников и граждан в органах внутренних дел женского пола

Минимальное количество баллов				Наименование контрольных упражнений общей физической подготовки							
Возраст	Специальный	Усиленный	Базовый	Сила		Быстрота и ловкость	Выносливость				
				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение одной минуты (количество раз)	Челночный бег 10 x 10 м (секунд)	Бег (кросс) на 1 км (минут, секунд)	Бег (кросс) на 3 км (минут, секунд)	Бег на лыжах на 5 км (минут, секунд)	Плавание на 100 м (минут, секунд)	
											количество раз
до 25	150 135 - 3 160 - 2 165 - 1 170 - м	100 104 - 3 108 - 2 114 - 1 120 - м	50 54 - 3 58 - 2 64 - 1 70 - м	100	более 38	более 50	менее 26.6	менее 3.36	менее 14.00	менее 19.45	менее 1.25
				99	38	50	26.6	3.36	14.00	19.45-19.59	1.25
				98	-	49	26.7	3.37	14.01 - 14.04	20.00-20.14	1.26-1.29
				97	37	-	26.8	3.38	14.05	20.15-20.29	1.30
				96	-	48	26.9	3.39	14.06 - 14.09	20.30-20.44	1.31
от 25 до 30	140 145 - 3 150 - 2 155 - 1 160 - м	90 94 - 3 98 - 2 104 - 1 110 - м	45 49 - 3 54 - 2 59 - 1 65 - м	95	36	-	27.0	3.40	14.10	20.45 - 20.59	1.32
				94	-	47	27.1	3.41	14.11-14.14	21.00-21.14	1.33-1.34
				93	35	-	27.2	3.42	14.15	21.15-21.29	1.35
				92	-	46	27.3	3.43	14.16 - 14.19	21.30-21.44	1.36
				91	34	-	27.4	3.44	14.20	21.45-21.59	1.37
от 30 до 35	125 130 - 3 135 - 2 140 - 1 145 - м	80 84 - 3 88 - 2 94 - 1 100 - м	35 39 - 3 43 - 2 49 - 1 55 - м	90	-	45	27.5	3.45	14.21 - 14.24	22.00-22.14	1.38-1.39
				89	33	-	27.6	3.46	14.25	22.15-22.29	1.40
				88	-	44	27.7	3.47	14.26-14.29	22.30-22.44	1.41
				87	32	-	27.8	3.48	14.30	22.45 - 22.59	1.42
				86	-	43	27.9	3.49	14.31-14.34	23.00 - 23.14	1.43-1.44
от 35 до 40	110 115 - 3 120 - 2 125 - 1 130 - м	65 69 - 3 73 - 2 79 - 1 85 - м	25 27 - 3 32 - 2 40 - 1 55 - м	85	31	-	28.0	3.50	14.35	23.15-23.29	1.45
				84	-	42	28.1	3.51	14.36-14.39	23.30-23.44	1.46
				83	30	-	28.2	3.52	14.40	23.45 - 23.59	1.47
				82	-	41	28.3	3.53	14.41 - 14.44	24.00-24.14	1.48-1.49
				81	29	-	28.4	3.54	14.45	24.15-24.29	1.50
от 40 до 45	80 85 - 3 90 - 2 95 - 1 100 - м	50 54 - 3 58 - 2 64 - 1 70 - м	20 22 - 3 24 - 2 27 - 1 30 - м	80	-	40	28.5	3.55	14.46 - 14.49	24.30-24.44	1.51
				79	28	-	28.6	3.56	14.50	24.45-24.59	1.52
				78	-	39	28.7	3.57	14.51 - 14.54	25.00 - 25.14	1.53-1.54
				77	27	-	28.8	3.58	14.55	25.15-25.29	1.55
				76	-	38	28.9	3.59	14.56-14.59	25.30-25.44	1.56-1.57
от 45 до 50	60 65 - 3 70 - 2 75 - 1 80 - м	40 44 - 3 48 - 2 54 - 1 60 - м	15 17 - 3 19 - 2 22 - 1 25 - м	75	26	-	29.0	4.00	15.00	25.45-25.59	1.58-1.59
				74	-	37	29.1	4.01	15.01-15.04	26.00 - 26.14	2.00
				73	25	-	29.2	4.02	15.05	26.15-26.29	2.01-2.02
				72	-	36	29.3	4.03	15.06-15.09	26.30-26.44	2.03-2.04
				71	24	-	29.4	4.04	15.10	26.45 - 26.59	2.05
от 50 +	45 60 - 3 65 - 2 70 - 1 75 - м	30 34 - 3 38 - 2 44 - 1 50 - м	10 13 - 3 17 - 2 19 - 1 22 - м	70	-	35	29.5	4.05	15.11 - 15.14	27.00-27.14	2.06-2.07
				69	23	-	29.6	4.06	15.15	27.15 - 27.29	2.08-2.09
				68	-	34	29.7	4.07	15.16-15.19	27.30-27.44	2.10
				67	22	-	29.8	4.08	15.20	27.45 - 27.59	2.11-2.14
				66	-	33	29.9	4.09	15.21 - 15.24	28.00 - 28.14	2.15
				65	21	-	30.0	4.10	15.25	28.15-28.29	2.16-2.19
				64	-	32	30.1	4.11	15.26-15.29	28.30-28.44	2.20
				63	20	-	30.2	4.12	15.30-15.34	28.45-28.59	2.21-2.24
				62	-	31	30.3	4.13	15.35-15.39	29.00-29.14	2.25
				61	19	-	30.4	4.14	15.40-15.49	29.15 - 29.29	2.26-2.29
				60	-	30	30.5	4.15	15.50 - 15.59	29.30-29.44	2.30
				59	18	-	30.6	4.16	16.00-16.09	29.45 - 29.59	2.31-2.34
				58	-	29	30.7	4.17	16.10-16.14	30.00-30.29	2.35
				57	17	-	30.8	4.18	16.15 - 16.24	30.30-30.59	2.36-2.39
				56	-	28	30.9	4.19	16.25-16.34	31.00-31.29	2.40

Возраст	Специальный	Успешный	Базовый	Баллы									
до 25	150 155 - 3 160 - 2 165 - 1 170 - м	100 104 - 3 108 - 2 114 - 1 120 - м	50 54 - 3 58 - 2 64 - 1 70 - м	55	16	-	31.0	4.20	16.35-16.44	31.30 — 31.59	2.41-2.44		
				54	-	27	31.1	4.21	16.45 - 16.49	32.00-32.29	2.45		
				53	15	-	31.2	4.22	16.50-16.54	32.30-32.59	2.46-2.49		
				52	-	26	31.3	4.23	16.55-17.04	33.00-33.29	2.50		
				51	14	-	31.4	4.24	17.05 - 17.14	33.30-33.59	2.51-2.54		
				50	13	25	31.5	4.25	17.15	34.00-34.29	2.55		
				49	-	-	31.6	4.26	17.16-17.19	34.30-34.59	2.56-2.59		
				48	-	24	31.7	4.27	17.20	35.00-35.29	3.00		
				47	-	-	31.8	4.28	17.21 - 17.22	35.30-35.59	3.01-3.04		
				46	-	-	31.9	4.29	17.23-17.24	36.00-36.29	3.05		
от 25 до 30	140 145 - 3 150 - 2 155 - 1 160 - м	90 94 - 3 98 - 2 104 - 1 110 - м	45 49 - 3 54 - 2 59 - 1 65 - м	45	12	23	32.0-32.3	4.30	17.25	36.30-36.59	3.06 - 3.09		
				44	11	22	32.4-32.7	4.31	17.26-17.27	37.00 - 37.29	3.10		
				43	10	-	32.8-33.1	4.32	17.28	37.30-37.59	3.11-3.14		
				42	-	21	33.2-33.5	4.33	17.29	38.00-38.29	3.15		
				41	9	-	33.6-33.9	4.34	17.30	38.30-38.59	3.16-3.19		
				40	8	20	34.0-34.5	4.35-4.39	17.31	39.00-39.29	3.20		
				39	-	-	34.6-35.1	4.40-4.49	17.32	39.30-39.49	3.21		
				38	-	19	35.2-35.7	4.50-4.54	17.33	39.50-40.09	3.22		
				37	-	-	35.8 - 36.3	4.55-5.04	17.34	40.10-40.29	3.23		
				36	-	-	36.4-36.9	5.05 - 5.09	17.35	40.30-40.59	3.24		
от 30 до 35	125 130 - 3 135 - 2 140 - 1 145 - м	80 84 - 3 88 - 2 94 - 1 100 - м	35 39 - 3 43 - 2 49 - 1 55 - м	35	-	18	37.0-37.4	5.10-5.14	17.36	41.00-41.19	3.25		
				34	-	-	37.5-37.9	5.15-5.17	17.37	41.20-41.49	3.26-3.29		
				33	7	17	38.0-38.5	5.18-5.21	17.38	41.50-42.09	3.30-3.31		
				32	-	-	38.6-38.9	5.22-5.24	17.39	42.10-42.39	3.32-3.34		
				31	-	-	39.0-39.4	5.25-5.29	-	42.40-42.59	3.35-3.37		
				30	-	16	39.5-39.9	5.30-5.34	17.40	43.00-43.19	3.38-3.40		
				29	-	15	40.0-40.4	5.35-5.39	17.41	43.20-43.49	3.41-3.45		
				28	-	14	40.5-40.9	5.40-5.44	17.42	43.50-44.09	3.46-3.55		
				27	-	-	41.0-41.4	5.45 - 5.54	17.43	44.10-44.39	3.56-4.05		
				26	-	13	41.5-41.9	5.55 - 5.59	17.44	44.40-44.59	4.06-4.15		
от 40 до 45	80 85 - 3 90 - 2 95 - 1 100 - м	50 54 - 3 58 - 2 64 - 1 70 - м	20 22 - 3 24 - 2 27 - 1 30 - м	25	6	12	42.0	6.00 - 6.04	-	45.00-45.19	4.16-4.20		
				24	-	11	42.1-42.5	6.05-6.09	-	45.20-45.49	4.21-4.30		
				23	-	10	42.6-42.9	6.10-6.19	17.45	45.50-46.09	4.31-4.35		
				22	-	-	43.0 - 43.9	6.20-6.24	17.46	46.10-46.39	4.36-4.45		
				21	-	9	44.0 - 44.9	6.25-6.29	17.47	46.40-46.59	4.46-4.50		
				20	5	8	45.0-45.9	6.30 - 6.34	17.48	47.00-47.19	4.51-5.00		
				19	-	7	46.0-46.9	6.35-6.39	17.49	47.20-47.49	5.01-5.10		
				18	-	-	47.0-47.9	6.40 - 6.49	-	47.50-48.09	5.11-5.15		
				17	-	6	48.0-48.9	6.50-6.54	-	48.10-48.39	5.16-5.25		
				16	-	-	49.0-49.9	6.55 - 6.59	-	48.40-48.59	5.26-5.30		
от 45 до 50	60 65 - 3 70 - 2 75 - 1 80 - м	40 44 - 3 48 - 2 54 - 1 60 - м	15 17 - 3 19 - 2 22 - 1 25 - м	15	4	5	50.0	7.00	17.50	49.00	5.31-5.40		
				14	-	-	50.1	7.01	17.51	49.01	5.41		
				13	-	4	50.2	7.02	17.52	49.02	5.42		
				12	-	-	50.3	7.03	17.53	49.03	5.43		
				11	-	-	50.4	7.04	17.54	49.04	5.44		
				10	3	3	50.5	7.05	-	49.05	5.45		
				9	-	-	50.6	7.06	-	49.06	5.46		
				8	-	2	50.7	7.07	-	49.07	5.47		
				7	-	-	50.8	7.08	-	49.08	5.48		
				6	-	-	50.9	7.09	17.55	49.09	5.49		
от 50 +	45 60 - 3 65 - 2 70 - 1 75 - м	30 40 - 3 44 - 2 48 - 1 54 - м	10 15 - 3 17 - 2 19 - 1 22 - м	5	2	-	51.0-51.1	7.10	-	49.10	5.50		
				4	-	-	51.2	7.11	-	49.11	5.51		
				3	-	-	51.3	7.12	-	49.12	5.52		
				2	-	-	51.4	7.13	-	49.13	5.53		
				1	1	1	51.5	7.14	-	49.14	5.54		
				0	0	0	более 51.5	более 7.14	более 17.55	более 49.14	более 5.54		

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Учебное издание

**ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАНДИДАТОВ,
ПОСТУПАЮЩИХ НА СЛУЖБУ
В ОРГАНЫ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Учебно-методическое пособие

*Редактор: А. А. Уварова
Верстка С. Х. Аминова*

Подписано в печать 13.11.2025. Формат 60×84 ¹/₁₆.
Усл. печ. л. 3,72. Уч.-изд. л. 2,96. Тираж 62 экз. Заказ 58у

Академия управления МВД России.
125171, Москва, ул. Зои и Александра Космодемьянских, д. 8

ISBN 978-5-908091-12-1



9 785908 091121 >

