

**АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ МВД РОССИИ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ  
СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ К СОРЕВНОВАНИЯМ  
ПО СЛУЖЕБНОМУ ДВОЕБОРЬЮ**

*Методические рекомендации*



**Москва  
2025**

Академия управления МВД России

**ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ  
СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ К СОРЕВНОВАНИЯМ  
ПО СЛУЖЕБНОМУ ДВОЕБОРЬЮ**

*Методические рекомендации*

**Москва  
2025**

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

ПЗ7

**Планирование** годовичного цикла подготовки сотрудников МВД России к соревнованиям по служебному двоеборью : методические рекомендации / А. А. Зайцев, И. В. Осипов, П. С. Ермолов; под общ. ред. А. А. Зайцева. – Москва : Академия управления МВД России, 2025. – 31 с.

ISBN 978-5-908091-03-9

Основной задачей представленной научно-исследовательской работы являлось формирование для широкого круга тренеров, должностных лиц, руководителей территориальных органов МВД России алгоритма планирования подготовки спортсменов сборных команд по служебному двоеборью, исходя из определения целей предстоящего спортивного сезона и понимания механизма организационно-управленческих решений, необходимых для обеспечения более высокого уровня спортивного результата.

В рекомендациях были сформированы доступные алгоритмы планирования подготовки спортсменов сборных команд по служебному двоеборью, как элемента взаимосвязанной технологической цепочки, в едином методическом направлении.

Методические рекомендации разработаны для использования в учебно-тренировочном процессе при подготовке сотрудников МВД России для участия в соревнованиях по служебному двоеборью посредством учета особенностей планирования годовичного цикла.

УДК 37.378.14  
ББК 1.7.74.49

978-5-908091-03-9

© Зайцев А. А., Осипов И. В.,  
Ермолов П. С., 2025  
© Академия управления МВД России, 2025

## **Авторский коллектив:**

*ЗАЙЦЕВ Александр Анатольевич, доктор биологических наук, профессор;*

*ОСИПОВ Иосиф Вячеславович, кандидат юридических наук;*

*ЕРМОЛОВ Павел Сергеевич.*

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение

§ 1. Анализ нормативно-правовой документации, регламентирующей участие сотрудников МВД России различного уровня по служебному двоеборью

§ 2. Теоретико-методическое обобщение информации, связанной с планированием годичного цикла подготовки по служебно-прикладному виду спорта служебное двоеборье

§ 3. Специфика планирования годичного цикла подготовки сотрудников МВД России к соревнованиям по служебному двоеборью

§ 4. Методические рекомендации при планировании годичного цикла подготовки сотрудников МВД России к соревнованиям по служебному двоеборью

Список рекомендованной литературы

## ВВЕДЕНИЕ

Одним из средств подготовки сотрудников ОВД является служебное двоеборье. Соревнования проводятся по спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта:

– кросс 1 км, пистолет боевой, 25 м, 16 выстрелов (2 x 8) после перемещения с переносом огня по фронту;

– кросс 3 км, пистолет боевой, 25 м, 16 выстрелов (2 x 8) после перемещения с переносом огня по фронту;

– кросс 3 км, пистолет боевой, 25 м, 10 выстрелов (2 x 5);

– кросс 5 км, пистолет боевой, 25 м, 16 выстрелов (2 x 8) после перемещения с переносом огня по фронту;

– лыжная гонка 5 км, пистолет боевой, 25 м, 16 выстрелов (2 x 8) после перемещения с переносом огня по фронту;

– лыжная гонка 15 км, пистолет боевой, 25 м, 16 выстрелов (2 x 8) после перемещения с переносом огня по фронту.

Соревнования классифицируются по характеру и статусу.

Характер соревнований: личные (с определением личных мест), лично-командные (с определением личных мест и неофициального командного зачета). Статус спортивных соревнований: чемпионат двух и более федеральных органов; чемпионат федерального органа; Кубок федерального органа; всероссийские соревнования федерального органа и всероссийские соревнования с участием двух или более федеральных органов; чемпионаты территориальных (структурных) подразделений федеральных органов по федеральным округам, чемпионат округа Росгвардии, чемпионаты территориальных (структурных) подразделений федеральных органов по г. Москве и по г. Санкт-Петербургу; Кубки территориальных (структурных) подразделений федеральных органов по федеральным округам, Кубок округа Росгвардии, Кубки территориальных (структурных) подразделений федеральных органов исполнительной власти по г. Москве и по г. Санкт-Петербургу; соревнования территориальных (структурных) подразделений федеральных органов по федеральным округам, соревнования округа Росгвардии, соревнования территориальных (структурных) подразделений с участием двух и более федеральных органов по г. Москве и по г. Санкт-Петербургу; чемпионаты территориальных (структурных) подразделений федеральных органов по субъектам Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга); соревнования территориальных (структурных) подразделений федеральных органов по субъектам Российской Федерации, соревнования территориальных (структурных) подразделений с участием двух и более

федеральных органов исполнительной власти по субъектам Российской Федерации; чемпионаты воинских частей федеральных органов; соревнования территориальных (структурных) подразделений федеральных органов по муниципальным образованиям, соревнования с участием двух и более федеральных органов исполнительной власти по муниципальным образованиям.

В условиях высокой конкуренции в служебном двоеборье совершенствование системы подготовки квалифицированных спортсменов приобретает особую актуальность. Однако многие вопросы, касающиеся методики подготовки в служебном двоеборье, остаются без научного обоснования. В частности, отсутствует четко разработанная структура годичного цикла подготовки, учитывающая выполнение сотрудником должностных обязанностей по месту службы, не выявлено оптимальное соотношение нагрузок в тренировочном процессе на различных этапах подготовки и практически не исследованы особенности соревновательной деятельности двоеборцев.

Предлагаемые рекомендации могут выступать в качестве определенного алгоритма деятельности должностных лиц в роли руководителя (тренера) в системе подготовки команды по служебно-прикладному виду спорта «служебное двоеборье», а также в качестве дидактического материала для организации обучения должностных лиц, причастных к тренировочному процессу при подготовке сотрудников МВД России для участия в соревнованиях по служебному двоеборью.

## **§ 1. АНАЛИЗ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩЕЙ УЧАСТИЕ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ ПО СЛУЖЕБНОМУ ДВОЕБОРЬЮ**

Спорт в современном обществе представляет собой одну из форм культурной деятельности, направленную на максимальное развитие и проявление физических, психических и духовных качеств личности. Ключевая особенность спорта – это соревновательная деятельность, которая является неотъемлемым элементом его сущности. Соревновательная деятельность реализуется в рамках соревнований различного уровня, организуемых в соответствии с принципом последовательного повышения ранга, с целью достижения максимально высокого спортивного результата. Таким образом, в узком понимании спорт можно определить, как соревновательную деятельность, особая форма которой система соревнований. Эта система исторически сформировалась в области физической культуры и представляет собой специализированную сферу для выявления и стандартизированного сравнения человеческих возможностей. Вместе с тем следует отметить, что спорт не может быть сведен исключительно к соревновательной деятельности, поскольку он обладает более глубоким и многогранным содержанием. Обоснованием многогранной природы спорта являются его социальная сущность и значимая роль в обществе. Достижение выдающихся спортивных результатов требует наличия хорошо организованной системы подготовки спортсмена, реализуемой в рамках широкого спектра межличностных взаимодействий, в спортивном процессе возникают различные взаимодействия между тренерами, спортсменами, судьями, организаторами, зрителями и другими участниками. Эти взаимодействия происходят на разных уровнях, начиная от взаимоотношений внутри спортивного коллектива и заканчивая событиями международного масштаба. В связи с этим спорт в широком смысле можно определить, как соревновательную деятельность, а также комплекс мероприятий, направленных на специализированную подготовку к соревнованиям, наряду со специфическими отношениями, нормами и достижениями, формирующимися в рамках данной сферы деятельности. В современном обществе спорт представляет собой многогранный феномен, оказывающий значительное влияние на различные сферы общественной жизни. Являясь продуктом общественного развития, спорт выступает неотъемлемой частью культуры, приобретая при этом специфические черты,

обусловленные конкретными социально-экономическими условиями. Таким образом, спорт представляет собой эффективное средство физического воспитания и подготовки человека к трудовой и иной социально полезной деятельности. Спорт является важным средством этического и эстетического воспитания, способствует удовлетворению духовных потребностей как отдельного человека, так и общества в целом, а также укреплению и расширению международных связей и культурного обмена.

Организация спортивной подготовки в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон). В соответствии с Федеральным законом от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями на 12 июня 2024 г. дает четкие определения – «военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта – виды спорта, основой которых являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением военнослужащими и сотрудниками некоторых федеральных органов исполнительной власти (далее – лица, проходящие специальную службу) своих служебных обязанностей, подготовкой граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе, и которые развиваются в рамках деятельности одного или нескольких федеральных органов исполнительной власти». Также из данного закона вычленяются понятия, которые относятся к служебно-прикладному виду спорта «служебное двоеборье»:

4.1) место проведения официального спортивного соревнования – объект спорта, а также территории, специально подготовленные для проведения официального спортивного соревнования, включая природные, природно-антропогенные и антропогенные объекты, воздушное пространство над ними (пункт дополнительно включен с 20 января 2014 г. Федеральным законом от 23 июля 2013 г. № 192-ФЗ; в редакции, введенной в действие с 14 июля 2019 г. Федеральным законом от 3 июля 2019 г. № 172-ФЗ);

6.2) физкультурно-спортивное общество – некоммерческая организация, целью которой является развитие физической культуры и спорта в организациях, объединенных отраслевой принадлежностью или принадлежностью к профессии, государственных корпорациях, органах государственной власти и органах местного самоуправления и которая заключила соглашение, в том числе отраслевое, с одной из таких организаций, государственной корпо-

рацией, одним из таких органов государственной власти, органов местного самоуправления либо объединением работодателей или профессиональных союзов (пункт дополнительно включен Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 272-ФЗ);

7) объект спорта – объект недвижимого имущества или единый недвижимый комплекс, предназначенные для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий, в том числе спортивное сооружение, являющееся объектом недвижимого имущества (пункт в редакции, введенной в действие с 11 мая 2021 г. Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 138-ФЗ);

8) организатор физкультурного мероприятия – юридическое или физическое лицо, по инициативе которого проводится физкультурное мероприятие и (или) которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения такого мероприятия;

11.1) символика физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия – флаг, логотип, гимн, девиз организатора физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия, официальное наименование физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия и обозначения, связанные с таким организатором, образованные на их основе слова и словосочетания и сходные с ними обозначения при упоминании с наименованиями соответствующих видов спорта и (или) указанных мероприятий; зарегистрированные в качестве товарных знаков такого организатора обозначения; охраняемые в качестве промышленных образцов и (или) объектов авторских прав такого организатора талисманы указанных мероприятий, плакаты, опознавательная символика, предметы дизайна указанных мероприятий, кубки и медали участников спортивных соревнований; охраняемые в качестве объектов авторских прав такого организатора произведения науки, литературы и искусства, а также объекты смежных прав такого организатора, содержащие обозначения, которые предназначены для индивидуализации указанных мероприятий; любые иные обозначения и объекты, разработанные организатором мероприятия для официального использования на указанных мероприятиях и принадлежащие ему;

12) спорт – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним;

13) спорт высших достижений – часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях;

14) спортивная дисквалификация спортсмена – спортивная санкция в виде отстранения спортсмена от участия в спортивных соревнованиях, которое осуществляется в соответствии с установленной компетенцией международной спортивной федерацией по соответствующему виду спорта, общероссийской спортивной федерацией по соответствующему виду спорта или соответствующей профессиональной спортивной лигой за нарушение правил вида спорта, положений (регламентов) спортивных соревнований, антидопинговых правил, норм и требований, утвержденных международными спортивными организациями, общероссийскими спортивными федерациями, профессиональными спортивными лигами, иными организаторами спортивных соревнований (пункт в редакции, введенной в действие с 3 декабря 2016 г. Федеральным законом от 22 ноября 2016 г. № 396-ФЗ);

15) спортивная дисциплина – часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований;

15.1) спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях (пункт дополнительно включен с 1 июля 2012 г. Федеральным законом от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ; в редакции, введенной в действие с 1 января 2023 г. Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ);

17) спортивное сооружение – инженерно-строительный объект, предназначенный для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий (пункт в редакции, введенной в действие с 11 мая 2021 г. Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 138-ФЗ);

18) спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (пункт в редакции, введенной в действие с 11 июля 2015 г. Федеральным законом от 29 июня 2015 г. № 202-ФЗ);

19) спортивные мероприятия – спортивные соревнования, а также учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов (пункт в редакции, введенной в действие с 1 июля 2012 г.

Федеральным законом от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ; в редакции, введенной в действие с 1 января 2013 г. Федеральным законом от 25 декабря 2012 г. № 257-ФЗ; в редакции, введенной в действие с 1 января 2023 г. Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ);

19.1) спортивная санкция – мера ответственности за нарушение субъектом физической культуры и спорта правил вида спорта, положений (регламентов) спортивных соревнований, антидопинговых правил, норм и требований, утвержденных международными спортивными организациями, общероссийскими спортивными федерациями, профессиональными спортивными лигами, иными организаторами спортивных соревнований (пункт дополнительно включен с 3 декабря 2016 г. Федеральным законом от 22 ноября 2016 г. № 396-ФЗ);

21) спортивный судья – физическое лицо, уполномоченное организатором спортивного соревнования обеспечить соблюдение правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию;

22) спортсмен – физическое лицо, занимающееся выбранной формой или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях;

23) спортсмен высокого класса – спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов;

23.1) студенческий спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях (пункт дополнительно включен с 16 декабря 2011 г. Федеральным законом от 3 декабря 2011 г. № 384-ФЗ; в редакции, введенной в действие с 1 сентября 2013 г. Федеральным законом от 2 июля 2013 г. № 185-ФЗ);

24.1) федеральные стандарты спортивной подготовки – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта (пункт дополнительно включен с 1 июля 2012 г. Федеральным законом от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ; в редакции, введенной в действие с 1 января 2023 г. Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ);

27) физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

В правовом поле вопроса служебно-прикладного спорта «служебное двоеборье» к субъектам физической культуры и спорта в Российской Федерации относятся органы исполнительной власти, осуществляющие руководство развитием военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта.

Статьей 6. «Полномочия Российской Федерации в области физической культуры и спорта» касаясь служебно-прикладного спорта «служебное двоеборье» возложены полномочия:

2.1) утверждение программ развития видов спорта в Российской Федерации, установление порядка определения эффективности деятельности общероссийских и региональных спортивных федераций по развитию видов спорта в Российской Федерации, субъектах Российской Федерации, в том числе эффективности реализации программ развития видов спорта в Российской Федерации, субъектах Российской Федерации (пункт дополнительно включен с 11 июля 2015 г. Федеральным законом от 29 июня 2015 г. № 204-ФЗ; в редакции, введенной в действие с 10 января 2021 г. Федеральным законом от 30 декабря 2020 г. № 524-ФЗ);

4) организация и проведение не связанных с подготовкой спортивных сборных команд Российской Федерации межрегиональных, всероссийских официальных спортивных мероприятий и международных официальных спортивных мероприятий, в том числе за пределами Российской Федерации (пункт в редакции, введенной в действие Федеральным законом от 25 декабря 2023 г. № 684-ФЗ);

9) организация разработки требований к спортивному инвентарю и оборудованию для использования в спортивных соревнованиях (пункт в редакции, введенной в действие с 21 октября 2011 г. Федеральным законом от 19 июля 2011 г. № 248-ФЗ);

16) подготовка военнослужащих и лиц, проходящих специальную службу, по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта;

17) организация научных исследований в области физической культуры и спорта;

18) учреждение государственных наград Российской Федерации, иных наград и почетных званий, премий и других форм поощрения Российской Федерации в области физической культуры и спорта;

21.1) организация разработки и утверждение федеральных стандартов спортивной подготовки и примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (пункт дополнительно включен с 1 июля 2012 г. Федеральным законом от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ; в редакции, введенной в действие с 1 января 2023 г. Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ).

## **§ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОБЩЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ, СВЯЗАННОЙ С ПЛАНИРОВАНИЕМ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ПО СЛУЖЕБНО- ПРИКЛАДНОМУ ВИДУ СПОРТА СЛУЖЕБНОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

В современной практике подготовки квалифицированных спортсменов в служебно-прикладном виде спорта служебное двоеборье преобладает тенденция к увеличению объема тренировочных нагрузок и повышению интенсивности скоростных упражнений, которые в ряде случаев приближаются к предельным значениям. Наряду с этим, при планировании тренировочного процесса специалисты-тренеры, как правило, основываются на собственном практическом опыте, применяя методы подготовки, которые были эффективны для них лично, внося при этом лишь незначительные корректировки в объем и интенсивность тренировочных нагрузок. К сожалению, при таком подходе должного внимания не уделяется учету индивидуальных особенностей организма спортсменов, специфике их реакций на тренировочные воздействия, а также влиянию, оказываемому повседневной служебной деятельностью сотрудника органов внутренних дел. Данный подход сопряжен с риском возникновения множества проблем, как спортивно-педагогического, так и медико-биологического характера. В сложившихся условиях возникает необходимость в тщательном и всестороннем изучении всех элементов, составляющих систему подготовки спортсменов различной квалификации, а также в выявлении приоритетных направлений, отражающих различные аспекты проблемы рациональной организации структуры тренировочного процесса в служебно-прикладном виде спорта служебное двоеборье.

В настоящее время имеющиеся сведения об особенностях тренировочной деятельности, а также способах улучшения спортивного мастерства квалифицированных спортсменов, специализирующихся в служебном двоеборье, являются весьма ограниченными. В результате анализа научной литературы и данных из открытых источников спор-

тсменов, выступающих в служебном двоеборье, мы выявили, что спортсмены в служебном двоеборье применяют одноцикловой макроцикл, свойственный спортсменам, специализирующимся в циклических видах спорта. Анализ современной практики организации годичного цикла подготовки спортсменов, специализирующихся в служебном двоеборье, позволяет выделить следующие основные этапы: общеподготовительный, специально-подготовительный и этап предсоревновательной подготовки. Соревновательный период, как правило, включает в себя один мезоцикл. Продолжительность переходного периода обычно составляет от 5 до 7 недельных микроциклов.

Общеподготовительный этап в подготовке спортсменов включает в себя 3–4 втягивающих недельных микроцикла, 5–6 нагрузочных недельных микроциклов и 4 разгрузочных недельных микроцикла. Таким образом, в течение данного этапа подготовки спортсмены, занимающиеся циклическими видами, проводят до  $75 \pm 3$  тренировочных занятий, а спортсмены, специализирующиеся в стрелковой подготовке, – до  $14 \pm 1$  тренировочного занятия.

Специально-подготовительный этап подготовки спортсменов состоит обычно из 12-недельных микроциклов (8 нагрузочных и 4 разгрузочных). На этом этапе в тренировочном процессе увеличивается количество тренировочных занятий циклической направленности со средними и большими нагрузками, используются интервальный и переменный методы тренировки. Основными тренировочными средствами, используемыми в стрелковой подготовке, являются упражнения, включающие в себя: стрельбу с использованием боевых патронов, тренировку с оружием без патронов (холостой тренаж), стрельбу без ограничения времени, стрельбу с ограничением времени, а также стрельбу в соответствии с правилами соревнований.

*Этап предсоревновательной подготовки*, как правило, состоит из 9–10 недельных микроциклов, в структуре которых 70 % приходится на нагрузочные микроциклы, а 30 % – на микроциклы разгрузочно-восстановительной направленности.

В планировании тренировочных занятий по различным дисциплинам служебного двоеборья были отмечены существенные различия. В частности, для спортсменов основной группы запланировано проведение до  $66 \pm 5$  тренировочных занятий в рамках лыжной подготовки и других видов циклической подготовки и до  $33 \pm 3$  занятий в рамках подготовки стрельбы из боевого ручного служебного оружия.

Соревновательный этап примерно равен 12-недельным микроциклам: по структуре подготовки состоит из 2 нагрузочных, 3 подводящих, 4 соревновательных и 3 разгрузочных. В нагрузочных недельных микроциклах в циклической подготовке применяются повторный

и интервальный методы тренировки. Основной целью является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности спортсменов, совершенствование двигательных навыков в каждой дисциплине двоеборья, развитие скоростных качеств, включая силу, выносливость и скорость, поддержание достигнутого уровня функциональной подготовленности организма спортсменов и его сохранение на протяжении всего соревновательного периода.

Предложенная типовая схема методики подготовки квалифицированных спортсменов, основанная на интенсификации тренировочных средств и видов тренировочных занятий на этапах годичного цикла подготовки, подтверждается положительной динамикой спортивных результатов, а также положительной динамикой функциональной подготовленности, что было доказано посредством анализа показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС), порога анаэробного обмена (ПАНО), общей физической работоспособности и аэробной производительности организма спортсменов.

### **§ 3. СПЕЦИФИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СЛУЖЕБНОМУ ДВОЕБОРЬЮ**

В планировании процесса подготовки в годичном цикле, прежде всего, необходимо исходить из определения ЦЕЛИ предстоящего спортивного сезона и представления механизмов организационно-управленческих решений, необходимых для обеспечения поступательного достижения более высокого уровня спортивно-технических результатов относительно завершившегося спортивного сезона.

1. Первый шаг по планированию годичного цикла подготовки включает в себя необходимость детального изучения календаря соревнований предстоящего спортивного сезона.

2. Определение главного старта соревновательного сезона для спортсменов сборной команды и планирование организованной подготовки относительно данного старта по принципу «сверху вниз» на весь годичный цикл.

3. В том же порядке, от главного старта «вниз» до начала подготовительного периода, формируется общая двухцикловая структура годичной подготовки. На основе обозначенных циклов распределяются физические нагрузки общей и специальной направленности

в различных вариантах по компоновке, чередованию и сочетаемости их в мезо- и микроциклах.

3.1. При распределении основных показателей тренировочного процесса в годичном цикле (средства, методы, объем, интенсивность, профиль трасс, условия для стрелковой подготовки и др.) необходимо учитывать главную задачу на текущий год (к примеру, для спортсменов, специализирующихся в зимнем служебном двоеборье, – поднять уровень функциональной подготовленности и техники передвижения на гоночных лыжах, а для спортсменов, специализирующихся в летнем служебном двоеборье, – повысить показатели стрелковой подготовки).

4. Этап подготовительного периода следует выстраивать в тренировочном процессе со специальным обозначением микроциклов и характеристикой преимущественной направленности физической нагрузки. Например: микроцикл «стрелковой» направленности продолжительностью 5 – 7 дней, в котором спортсмены преимущественно выполняют стрелковую подготовку, а циклическую нагрузку выполняют в поддерживающем режиме. Другой вариант микроцикла – «гоночной» направленности, проводится с преимущественным развитием функциональной подготовленности и совершенствованием техники передвижения бегом или на лыжах.

Микроциклы «комплексной» направленности необходимо планировать на предсоревновательных этапах подготовки, когда происходит сонастройка показателей «стрелковой» и «гоночной» сторон подготовленности спортсменов.

5. На этапе начальной подготовки в снежный период для спортсменов, специализирующихся в зимнем служебном двоеборье (в естественных условиях зимы спортсменам сборной команды), должны быть поставлены две задачи. Первая «гоночной» направленности – на выполнение объемной циклической нагрузки в течение двух–трех микроциклов (14–21 день). Вторая задача – «комплексной» направленности, продолжительностью семь дней (микроцикл) с преимущественным выполнением объемов стрелковой подготовки, соответственно для спортсменов, специализирующихся в летнем служебном двоеборье, этот период носит «зеркальный» характер и начинается при благоприятных условиях подготовки в бес-снежный период.

6. По окончании данного этапа начальной подготовки необходимо, как минимум, один раз провести скоростную тренировку (повторный, интервальный метод) и два старта в ранге контрольных тренировок, один из которых надо провести в двоеборье, а другой – только в гонке на основную дистанцию.

6.1. Результаты контрольных стартов сопоставляются с объективными данными комплексного контроля (медицинскими и функциональными показателями) и способствуют определению состава сборной команды для участия в первых соревнованиях сезона, а не прошедшие отбор спортсмены должны организованно продолжать процесс подготовки.

6.2. При подготовке спортсменов, специализирующихся в служебном двоеборье, средства циклической направленности могут на какой-то срок оказать отрицательное влияние на качество стрелковой подготовки, поэтому в планировании подготовки достаточное внимание следует уделить таким средствам подготовки как холостой тренаж.

#### **§ 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СЛУЖЕБНОМУ ДВОЕБОРЬЮ**

Служебное двоеборье, как и другие виды служебно-прикладных видов многоборья, является самостоятельным видом спорта. Таким образом, бег и стрельбу, составляющие служебное двоеборье, следует рассматривать как взаимосвязанные элементы единого вида спорта. Процесс подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, специализирующихся в рассматриваемом виде спорта, характеризуется наличием специфических особенностей и закономерностей, касающихся применения различных средств тренировочного воздействия. Данные средства направлены на формирование специальной двигательной подготовленности спортсменов, обеспечение необходимыми ресурсами функциональной и физической подготовленности, а также на обеспечение продуктивного сочетания различных двигательных способностей и навыков и, в конечном итоге, на повышение эффективности освоения входящих в состав служебного двоеборья дисциплин. Взаимосвязь двух различных видов спорта, составляющих служебно-прикладной вид спорта «Служебное двоеборье», может вносить свое отрицательное влияние друг на друга, поэтому в тренировочном процессе следует учитывать направленность на достижение оптимального уровня всех физических качеств, а не на изолированное достижение максимальных показателей в одном виде. Стимулом

для оптимального уровня и улучшения качеств спортсмена в таблице оценки результатов по данному виду спорта в случае, если спортивный результат, показанный спортсменом, превышает значения, указанные в таблице, является начисление баллов путем добавления одного балла за каждые 4 секунды преимущества в кроссе и 6 секунд преимущества в лыжных гонках. Построение программы тренировок на длительный период в служебном двоеборье должно осуществляться с учетом основных закономерностей, включающих в себя следующие компоненты: деление на этапы подготовки с учетом специфики каждого вида служебного двоеборья, определение преимущественной направленности подготовки, постановку целей на каждом этапе подготовки, подбор корректных тренировочных нагрузок с учетом гендерных и возрастных особенностей, осуществление контроля за ходом тренировочного процесса и своевременную модификацию тренировочных программ.

Одним из способов своевременной коррекции в тренировочном процессе является контроль в спортивной тренировке.

Спортивный контроль – важный элемент системы подготовки спортсменов. Это связано с тем, что результаты контроля лежат в основе объективного управления всем ходом учебно-тренировочного процесса.

Вместе с тем относительно слабым звеном во всей системе подготовки спортсменов, как показывает опыт, остается реализация в практическую деятельность имеющихся научно-теоретических данных. Залог успешной тренерской деятельности в учебно-тренировочной работе при условии выполнения спортсменами полученных заданий предполагает ведение контроля сотрудником, осуществляющим тренерскую деятельность, и осуществление самоконтроля за ходом и результатами своих действий самими занимающимися.

Результаты, полученные в ходе тренировочной деятельности, определяют основные направления тренировочного процесса и задают прогрессивный вектор для достижения желаемого эффекта. Они обуславливают выбор оптимального педагогического воздействия через сбалансированное сочетание средств и методов, а также определяют их объем и соотношение в рамках тренировочного процесса.

В ходе контрольных мероприятий проводится оценка следующих параметров: результативность спортсмена в соревновательной деятельности, степень развития двигательных качеств и технико-тактических навыков, уровень сформированности психической и интегральной подготовленности, особенности функционирования отдельных систем и механизмов организма, обеспечивающих максимальную эффективность в соревновательной деятельности,

реакция организма на запланированную тренировочную нагрузку, особенности протекания процессов утомления и восстановления, а также показатели тренировочной нагрузки на различных этапах тренировочного процесса: отдельные упражнения, тренировочные занятия, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Одна из главных задач контроля – это рациональная селекция тестов, которые предназначены для получения объективного образа оцениваемых качеств и способностей, при этом они должны быть в полной мере понятны и для занимающихся, и для тех, кто осуществляет тренировочный процесс. А также органично вписываться в плановый процесс подготовки, не нарушая основных целей и не ставя перед спортсменом нетипичных задач, вызывающих негативные реакции психики и функциональных систем.

В структуре тренировочного процесса выделяют три основных вида контроля: этапный контроль, предназначенный для оценки совокупного тренировочного эффекта, достигнутого в рамках мезоцикла; текущий контроль, осуществляемый в целях оценки оперативного тренировочного эффекта, полученного после серии тренировочных занятий; оперативный контроль, направленный на оценку воздействия, оказываемого отдельным тренировочным упражнением или фрагментом тренировочного занятия. Основные задачи поэтапного контроля – диагностирование состояния спортсменов под действием сравнительно долгосрочного периода тренировочной деятельности и выстраивание стратегии на последующий этап подготовки. При проведении поэтапного контроля в полной мере оцениваются показатели подготовленности с множеством ракурсов, раскрываются недочеты и последующие резервы совершенствования. На основании результатов контроля осуществляется корректировка индивидуальных тренировочных планов, как на отдельные этапы тренировочного процесса, так и на весь макроцикл в целом. Интенсивность проведения обследований в рамках поэтапного контроля может варьироваться в зависимости, в первую очередь, от особенностей планирования тренировочного процесса на год. Одной из наиболее распространенных практик является проведение поэтапного контроля трижды в течение макроцикла: на первом и втором этапах подготовительного периода и 1–2 раза в соревновательном периоде. Функциональные возможности сотрудника полиции в большинстве тестовых испытаний будут иметь более объективное проявление только после специальной подготовки для обследования, задача которой устранить утомление от минувшей тренировочной работы и настроить спортсмена на ответственное отношение к выполнению тестовых заданий. В задачи текущего

контроля входит оценка состояния организма спортсмена на тренировках различной доминирующей направленности, установление, как под воздействием нагрузок отдельных занятий происходит формирование процессов утомления, необходимо также отслеживать ход восстановительных процессов. Так, представленный подход позволяет установить специфику взаимодействия нагрузок различной интенсивности и направленности в течение дня или микроцикла. Это обеспечивает возможность точной настройки процесса тренировки на протяжении дня, микроцикла и мезоцикла, тем самым создавая оптимальные условия для формирования адаптационных изменений в организме спортсмена. Направление оперативного контроля включает в себя по большей части оптимизацию системы тренировочных занятий, извлечение из всего спектра упражнений, которые в полной мере будут содействовать исполнению поставленных задач. Существует возможность применения разнообразных тестов, которые позволят индивидуализировать в процессе контроля режим работы и отдыха, интенсивность и длительность выполнения упражнений, а также величину используемого отягощения. Полученные данные позволяют разрабатывать или корректировать соответствующие планы спортивной подготовки: на следующий макроцикл или этап – это будет перспективный план, на мезоцикл, микроцикл или отдельное тренировочное занятие – соответственно текущий план, а для отдельных упражнений или комплекса упражнений, выполняемых в определенной части тренировки, – оперативный план.

Контроль бывает разных видов (углубленный, избирательный, локальный) и уровней (первичный, систематический, углубленный, комплексный). Особенно важен комплексный контроль для успешной подготовки спортсменов. В управлении подготовкой спортсменов немаловажное значение имеет система комплексного контроля, посредством которой появляется возможность оценивания успешности избранного направления тренировочной деятельности. Содержание комплексного контроля включает в себя педагогическую, врачебно-физиологическую, медико-биологическую и психологическую оценку. Данный вид контроля предполагает применение комплекса организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсмена.

Для получения информации о состоянии и деятельности спортсмена значимую роль имеет педагогический контроль. Его применяют для оценки продуктивности применяемых средств и методов тренировки согласно установленным контрольным нормативам,

проявления изменений в спортивной форме спортсмена и дальнейшем прогнозировании достижений в спорте. В задачи педагогического контроля входят: сбор информации о спортсмене и условиях его жизнедеятельности, учет тренировочной нагрузки, также в рамках контрольных мероприятий осуществляется фиксация уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, определение вероятности достижения запланированного результата и оценка поведенческих характеристик спортсмена в процессе соревновательной деятельности. В рамках педагогического контроля применяются такие методы, как система педагогических наблюдений и контрольных упражнений, позволяющие сформировать представление об уровне подготовленности спортсмена и уровне напряженности соматических функций организма, максимально проявляющихся в соревновательный период. Также используется врачебно-физиологический контроль для оценивания состояния здоровья, констатирования физического развития и состояния физической подготовленности. С этой целью применяются в ходе обследования углубленный медицинский осмотр, осуществляют тестирование физической работоспособности в лабораторных и полевых условиях, устанавливают уровень специальной тренированности и оценивают показатели влияния тренировочной нагрузки на организм. Содержание педагогического и медико-биологического (врачебно-физиологического) контроля имеет определенные особенности, обусловленные спецификой конкретной спортивной деятельности. Для служебного двоеборья применим комплексный контроль для циклических видов спорта, а также для скоростно-силовых и технически сложных видов спорта, в основе контрольных мероприятий лежат показатели, демонстрирующие высокую степень корреляции со спортивным результатом. Контроль осуществляется преимущественно методами педагогического, биохимического и функционального анализа, исследованием морфофункциональных характеристик, особенностей высшей нервной деятельности и уровня развития личностных качеств, а также определением координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсмена.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Об оружии : Федеральный закон от 13 декабря 1996 г. № 150-ФЗ. URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102044679> (дата обращения: 14.02.2025).

О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ. URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102118584> (дата обращения: 14.02.2025).

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. URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102132152> (дата обращения: 14.02.2025).

Об организации снабжения, хранения, учета, выдачи (приема) и обеспечения сохранности вооружения и боеприпасов в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 12 января 2009 г. № 13. URL: <https://base.garant.ru/71304728/> (дата обращения: 14.02.2025).

Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202403130011?pageSize=100&index=1> (дата обращения: 14.02.2025).

Об утверждении Порядка присвоения, подтверждения квалификационного звания, снижения в квалификационном звании, лишения квалификационного звания и ведения учета сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, имеющих квалификационные звания : приказ МВД России от 14 сентября 2020 г. № 640. URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&prevDoc=602187188&backlink=1&nd=102892582> (дата обращения: 14.02.2025).

Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта) : приказ Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 991. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_285085/2ff7a8c72de3994f30496a0ccb1ddafdad518/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_285085/2ff7a8c72de3994f30496a0ccb1ddafdad518/) (дата обращения: 14.02.2025).

Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации : приказ Минспорта России от 20 февраля 2017 г. № 108. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201703220019> (дата обращения: 14.02.2025).

О некоторых организационных вопросах и структурном построении территориальных органов МВД России : приказ МВД России от 30 апреля 2011 г. № 333. URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102440850> (дата обращения: 08.11.2024).

Об организации деятельности Центра профессиональной подготовки территориального органа МВД России на окружном, межрегиональном, региональном уровне : приказ МВД России от 16 сентября 2008 г. № 806. URL: <https://urvmou.webnode.ru/news/prikaz-mvd-rossii-ot-16-09-2008-g-No-806/> (дата обращения: 14.02.2025).

Об утверждении методических рекомендаций по созданию и эксплуатации некоторых видов спортивных сооружений : приказ Минспорта России от 16 февраля 2018 г. № 146. URL: <https://base.garant.ru/71942710/> (дата обращения: 08.11.2024).

Об утверждении некоторых норм снабжения органов внутренних дел, воинских частей внутренних войск и образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 22 ноября 2003 г. № 905. URL: <https://sudact.ru/law/prikaz-mvd-rf-ot-22112003-n-905/> (дата обращения: 08.11.2024).

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации : приказ Минспорта России от 24 октября 2012 г. № 325. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70147632/> (дата обращения: 08.11.2024).

*Требенок А. И.* Методика подготовки спортсменов, специализирующихся в летнем служебном двоеборье : дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2002. 221 с.

*Холимон А. А.* Исследование структуры и содержания круглогодичной подготовки квалифицированных спортсменов в зимнем служебном двоеборье // Вестник спортивной науки. 2013. № 6.

*Требенок А. И., Яковцов О. С.* Особенности модельных характеристик специальной физической подготовленности спортсменов различной квалификации, специализирующихся в служебно-прикладных видах многоборья в правоохранительных органах Российской Федерации // Вестник спортивной науки. 2013. № 6.

*Учебное издание*

**Зайцев Александр Анатольевич,  
Осипов Иосиф Вячеславович,  
Ермолов Павел Сергеевич**

**ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ  
СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ К СОРЕВНОВАНИЯМ  
ПО СЛУЖЕБНОМУ ДВОЕБОРЬЮ**

*Методические рекомендации*

Редактор: *С. О. Чеботарёва*  
Верстка *С. Х. Аминова*

Подписано в печать 28.10.2025. Формат 60×84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Усл. печ. л. 1,40. Уч.-изд. л. 1,15. Тираж 60 экз. Заказ 53у

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

ISBN 978-5-908091-03-9



9 785908 091039 >