



УДК 796.078

ИНТЕГРАЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В КВАЛИФИКАЦИОННУЮ СИСТЕМУ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Астафьев Николай Вениаминович, доктор педагогических наук, профессор, почетный работник высшего профессионального образования, начальник кафедры огневой, тактико-специальной подготовки и оперативного планирования, ФГКУ ДПО «Тюменский институт повышения квалификации МВД России»;

Глубокий Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки, ФГКУ ВО «Сибирский юридический институт МВД России».

INTEGRATION OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX "READY TO WORK AND DEFENSE" INTO THE QUALIFICATION SYSTEM OF PHYSICAL READINESS OF INTERNAL AFFAIRS AGENCIES OF THE RUSSIAN FEDERATION PERSONNEL

Astaf'ev N.V., doctor of pedagogical sciences, professor, honorary worker of higher professional education, head of the Department of range practice, tactical and special training, and operational planning, Tyumen Institute of Advanced Training of the M I A of Russia;

Gluboky V.A., candidate of pedagogical sciences, docent, associate professor at the Department of physical training, Siberian Law Institute of the M I A of Russia.

Аннотация:

В статье представлены результаты сравнительного анализа различных квалификационных систем по физической подготовленности, а именно - упражнений для проверки и оценки уровня развития физических качеств и двигательных навыков у сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации и у военнослужащих с упражнениями всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Исследования показали необходимость унификации упражнений для проверки и оценки уровня развития физических качеств и двигательных навыков сотрудников органов внутренних дел и военнослужащих, а также целесообразность использования единых шкал оценок. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» целесообразно интегрировать в квалификационную систему по физической подготовленности для сотрудников органов внутренних дел.



физические качества, квалификационные системы, сравнительный анализ, упражнения, унификация.

ВВЕДЕНИЕ

В физическом воспитании используются различные виды квалификационных систем: учебные, профессиональные, армейские [1]. Учебные квалификационные системы по физической подготовленности используются в организациях, ведущих образовательную деятельность, - школах, организациях среднего профессионального, высшего образования, являются необходимой частью образовательных программ и должны быть обязательными для оценки всех обучающихся. Профессиональные квалификационные системы по физической подготовленности используются

Annotation:

The results of the comparative analysis of various qualification systems of physical fitness are presented in the article, namely - exercises for control and assessment of the level of development of physical qualities and movement skills of the internal affairs agencies of the Russian Federation personnel and the military servicemen, by means of the all-Russian sports complex "Ready to Work and Defense" exercises. The researches have shown the need of unification of exercises for control and assessment of the level of development of physical qualities and movement skills of personnel, as well as the expediency of identical rating scales use. It is expedient to integrate the all-Russian sports complex "Ready to Work and Defense" into the qualification system of physical readiness of the internal affairs agencies personnel.

Key words:

physical qualities, qualification systems, comparative analysis, exercises, unification.

в тех профессиях, которые предъявляют повышенные требования к физической подготовленности человека (гражданская авиация и т. п.). Квалификационные системы Вооруженных Сил сходны с учебной и профессиональными системами, но отличаются специфичностью в различных видах военно-профессиональной деятельности [2-4]. Сложность и трудность нормативов и требований в армейских системах обычно выше учебных.

Военнослужащие Российской армии, в зависимости от особенностей военно-профессиональной деятельности, для проверки

профессиональное обучение, установлены дополнительные контрольные упражнения и нормативы. К ним относятся: для лиц мужского пола - поднос прямых ног к перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силовое комплексное упражнение для мужчин; для лиц женского пола - силовое комплексное упражнение для женщин; для мужчин и женщин - бег на дистанцию 100 м; бег 1000 м; бег 3000 м. Каждое упражнение оценивается по 100-балльной шкале оценок.

Основываясь на приведенные выше данные, можно сделать вывод, что военнослужащие всех категорий выполняют контрольные упражнения на силу, быстроту или ловкость и выносливость. Сотрудники полиции (за исключением курсантов и слушателей, обучающихся в образовательных организациях системы МВД России) тест для оценки выносливости не выполняют. Таким образом, анализ квалификационных систем по физической подготовленности военнослужащих Российской армии и сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации показал различия в упражнениях, предназначенных для проверки и оценки общей физической подготовленности.

Главной идеей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является укрепление здоровья населения, формирование потребности в занятиях физическими упражнениями. В СССР физкультурно-спортивный комплекс призван был укреплять здоровье советского человека, развивать у него навыки и физические качества, необходимые для производительного труда, спорта и обороны Родины. Тренировка по программе комплекса ГТО обеспечивала базовую физическую подготовку, необходимую для совершенствования в избранном виде спорта. Система оценки физической подготовленности, разработанная для комплекса, являлась уникальной. Квалификационная система комплекса ГТО позволяет оценивать практически весь контингент населения страны:

- разные возрастные группы (дети, подростки, юноши, взрослые);
- разные категории (учащиеся, студенты, трудящиеся).

Система оценки, заложенная в комплекс, являлась основой для других квалификационных систем [5]. В Советском Союзе комплекс ГТО являлся обязательным для выполнения квалификационных норм в других квалификационных системах (условием для присвоения спортивных разрядов и званий).

Например, для обеспечения сочетания общей физической подготовки с военно-прикладной и спортивной подготовкой 2-я ступень

вступившего в действие в январе 1940 г. комплекса ГТО содержала как обязательные для выполнения нормы, так и нормы по выбору. Чтобы получить знак с отличием, физкультурник должен был выполнить нормы по выбору, которые приравнивались к нормам третьего спортивного разряда всесоюзной спортивной квалификации [6].

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 июля 2017 г. № 542 были введены новые государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на 2018-2021 годы [7]. Этим приказом, кроме обязательных испытаний (тестов), начиная с IV ступени (возрастная группа от 13 до 15 лет) и по VI ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет) включительно, в испытания (тесты) по выбору введена самозащита без оружия, которая оценивается по умениям и навыкам демонстрации приемов самозащиты. Таким образом, молодежь допризывного и призывного возраста, помимо выполнения контрольных упражнений на силу, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость для получения значка ГТО, смогут продемонстрировать навыки самообороны.

Условия служебной деятельности предъявляют повышенные требования к физической подготовленности военнослужащих и сотрудников, состоящих на службе в МВД России. В Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации прописаны задачи физической подготовки: развитие и поддержание на должном уровне профессионально важных двигательных качеств; формирование умений и навыков эффективного и правомерного применения физической силы; поддержание и укрепление здоровья сотрудников. Считаю, что физическая подготовленность сотрудника полиции должна быть выше, чем у среднестатистического гражданина и, соответственно, квалификационные системы по физической подготовленности для сотрудников органов и подразделений МВД России и граждан, проходящих военную службу в Российской армии, должны быть сложнее Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Актуальность исследования. В связи с введением государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» имеется необходимость в изучении возможности интеграции его в квалификационную систему физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Для этого необходимо провести

сравнительный анализ контрольных упражнений для проверки и оценки уровня развития двигательных (физических) качеств у сотрудников органов внутренних дел, военнослужащих Российской армии и контрольных упражнений, входящих в содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Цель исследования: рассмотреть перспективы интеграции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в квалификационную систему по физической подготовленности для сотрудников органов и организаций МВД России.

Материал и методы исследования. Теоретические методы научного познания.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Физическими (двигательными) качествами принято считать социально обусловленные совокупности психических и биологических свойств человека - готовность осуществлять какую-либо деятельность, связанную с мышечными усилиями.

Двигательные качества отличаются от других проявлений свойств личности тем, что находят выражение во время решения задач по перемещению человеком собственного тела или воздействия на внешние объекты [8].

Физические способности - это приобретенные или врожденные функциональные, относительно устойчивые возможности организма человека, взаимодействие которых приводит к эффективному выполнению двигательных задач.

К базовым физическим качествам, позволяющим обеспечить деятельность двигательной системы человека, относят: силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Ловкость, как комплексное качество, принято отождествлять с координационными способностями личности.

Сила характеризуется способностью человека преодолеть внешнее сопротивление или препятствовать ему посредством мышечных усилий (напряжений). В силовые качества индивида входят следующие проявления силы: абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, статическая сила (характеризуется напряжением мышц без изменения их длины). В практике физического воспитания критериями оценки силовых способностей служат количество подтягиваний, отжиманий (сгибаний и разгибаний рук), длительность удержания определенной позы, дальность прыжков, бросков (метаний).

Быстрота характеризуется способностью человека совершать двигательные действия

в минимальный промежуток времени. Проявляется в виде ответной реакции на внешний раздражитель, в одиночном движении, в последовательном выполнении нескольких двигательных актов. Базируется на скоростно-силовых способностях личности. Большую роль в проявлениях быстроты играет центральная нервная система (ЦНС). Для оценивания быстроты движения в циклически повторяемых двигательных действиях применяются бег на 30, 50, 60 и 100 м.

Выносливость характеризуется способностью человека выполнять двигательные действия без снижения их эффективности. Традиционно выносливость делится на аэробную и анаэробную. Одним из главных критериев физического качества «выносливость» является временной показатель. В практике физической подготовки выносливость принято оценивать по времени преодоления длинной дистанции.

Ловкость характеризуется способностью индивида выполнять координационно трудные двигательные действия, является комплексным психофизическим качеством и базируется на таких качествах, как гибкость, быстрота и сила. Может характеризоваться способностью к обучению новым двигательным действиям, что указывает на большую роль умственных способностей при ее развитии. Оценивается по технике выполнения сложных двигательных действий или по времени выполнения упражнений, связанных с быстрым решением двигательных задач.

Гибкость характеризуется способностью человека выполнять упражнения с большой амплитудой (абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии). Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Гибкость оценивается по наибольшей амплитуде движения, которой может добиться испытуемый [9].

Как было сказано ранее, в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации проверка и оценка уровня развития физического качества «выносливость» была предусмотрена только для сотрудников категории № 1 - сотрудников подразделений специального назначения (ныне - подразделения Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации). Выносливость также оценивается и у курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России в период проведения промежуточной аттестации. В связи с этим проверка и оценка уровня развития физического качества «выносливость» проводится только у небольшой части сотрудников орга-

нов внутренних дел.

Устный опрос 30 (n=30) слушателей факультета профессиональной подготовки Сибирского юридического института МВД России (сотрудники дорожно-патрульной службы (ДПС)), проходивших повышение квалификации в 2017 году, показал, что имеются случаи попыток водителей скрыться бегом с места остановки транспортного средства от сотрудников полиции. Таким способом правонарушители пытаются избежать необходимости понести наказание. Для задержания таких правонарушителей сотрудники ДПС вынуждены преследовать их в пешем порядке. Сотрудник полиции находится в форменном обмундировании, вооружен и имеет при себе специальные средства, задержание может проводиться как в летний, так и в зимний период.

Специфика служебной деятельности сотрудников патрульно-постовой службы предполагает необходимость преследования лиц, подозреваемых в совершении преступлений или административных проступков. Преследование таких лиц может осуществляться на служебном автомобиле или в пешем порядке (шагом или бегом), на это также может потребоваться длительное время. Исходя из этого, следует, что сотрудник полиции должен обладать определенным запасом выносливости. Кроме того, догнав правонарушителя, полицейский, если в этом есть необходимость, должен умело и правомерно применить физическую силу и специальные средства.

Считаем, что без развития на достаточном уровне выносливости сотрудник полиции не сможет успешно решить задачу по ограничению свободы передвижения лица, подозреваемого в совершении административного проступка или уголовного преступления.

Кроме того, способность выполнять длительную работу умеренной интенсивности может характеризовать физическое состояние индивида. Человек, не способный выполнять длительную непрерывную работу, как правило, имеет отклонения в физическом развитии, и, скорее всего, отклонения от нормального состояния кардиореспираторной системы.

Так как общая физическая подготовленность человека традиционно определяется силой, быстротой и выносливостью, то вполне обоснованно был сделан вывод о том, что все сотрудники органов внутренних дел, независимо от возраста и пола, должны в обязательном порядке выполнять упражнения для проверки и оценки уровня развития выносливости.

Минимальные показатели физической

подготовленности сотрудников органов и организаций МВД России, по нашему мнению, должны быть не ниже норм, соответствующих требованиям серебряного знака действующего комплекса ГТО [10].

К основным служебно-прикладным двигательным навыкам сотрудника органов внутренних дел нормативным правовым актом отнесены боевые приемы борьбы. К боевым приемам борьбы относятся приемы и действия, описанные в соответствующем разделе Наставления [3]. К ним относятся приемы и действия: удары руками и ногами, защиты от них; броски; применение болевых приемов; освобождение от захватов и обхватов; защиты от ударов руками, ногами, ножом (предметом); защиты от угрозы применения огнестрельного оружия; действия с палкой специальной; с использованием автомата; наружный досмотр, надевание наручников, связывание; взаимодействие при задержании правонарушителя. В то же время, нормативным правовым актом игнорируются такие важные служебно-прикладные двигательные навыки, как преодоление препятствий и ускоренное передвижение. Эти двигательные действия отнесены к общей физической подготовке.

Кроме того, данный нормативный правовой акт не определяет специальные качества, которые обеспечивают устойчивость сотрудника органов внутренних дел к влиянию негативных факторов внешней среды и служебной деятельности. К этим факторам, на наш взгляд, целесообразно отнести: устойчивость к высокой и низкой температурам, к кислородному голоданию, к укачиванию, к импульсному шуму, к гравитационным перегрузкам, к вибрации. По нашему мнению, к неблагоприятным факторам профессиональной деятельности значительного количества сотрудников органов внутренних дел следует отнести отсутствие достаточной двигательной активности - гиподинамию.

Сотрудники органов внутренних дел и военнослужащие для выполнения нормативов по физической подготовке распределяются на одинаковые возрастные группы (8 групп для мужчин (от 25 до 55 лет и старше) и 6 групп для женщин (от 25 до 45 лет и старше)). Возрастные группы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» отличаются от возрастных групп для сотрудников органов внутренних дел и военнослужащих и имеют 6 градаций (от 18 до 79 лет). В данной связи сотрудники органов внутренних дел и военнослужащие 1-й (до 25 лет) и 2-й (до 30 лет) возрастных групп могут выполнять нормы для возрастной группы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду

и обороне» 18-29 лет; сотрудники органов внутренних дел и военнослужащие 3-й (до 35 лет) и 4-й (до 40 лет) возрастных групп сдают нормы для возрастной группы 30-39 лет; сотрудники органов внутренних дел и военнослужащие 5-й (до 45 лет) и 6-й (до 50 лет и старше) возрастных групп сдают нормы для возрастной группы 40-49 лет; сотрудники органов внутренних дел и военнослужащие мужского пола 7-й (до 55 лет) и 8-й (55 и старше) возрастных групп сдают нормы

для возрастной группы 50-59 лет. Пенсионеры МВД России и МО России сдают нормы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для возрастных групп 60-69 лет и 70-79 лет.

Сравнительные данные возрастных групп сотрудников органов внутренних дел и военнослужащих с возрастными группами физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Возрастные группы сотрудников органов внутренних дел и военнослужащих в сравнении с возрастными группами физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

	Возрастные группы квалификационных систем по физической подготовленности для сотрудников органов внутренних дел и военнослужащих		Возрастные группы ВФСК ГТО
	Мужчины	Женщины	Мужчины и женщины
1-я	До 25 лет	До 25 лет	18-29
2-я	До 30 лет	До 30 лет	
3-я	До 35 лет	До 35 лет	30-39
4-я	До 40 лет	До 40 лет	
5-я	До 45 лет	До 45 лет	40-49
6-я	До 50 лет	45 лет и старше	
7-я	До 55 лет	Отсутствует	50-59
8-я	55 лет и старше	Отсутствует	
	Отсутствует	Отсутствует	60-69
	Отсутствует	Отсутствует	70-79

Сравнительный анализ контрольных упражнений, предназначенных для оценки общей физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел и военнослужащих с упражнениями физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» показал следующее.

Гибкость. Квалификационные системы по физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел и военнослужащих, в отличие от действующего комплекса ГТО, не содержат теста на гибкость (тест «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»).

Предлагается включить в квалификационные системы по физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел и военнослужащих упражнения для проверки и оценки гибкости, но результат их выполнения не учитывать в общей оценке по физической подготовленности.

Ловкость. Квалификационная система по физической подготовленности военнослужащих предусматривает 11 упражнений

на оценку физического качества «ловкость»: 14 - прыжок согнув ноги через коня (козла) в ширину; 15 - прыжок ноги врозь через козла в длину; 16 - прыжок ноги врозь через коня в длину; 20 - соскок махом назад на перекладине; 21 - соскок махом вперед на брусках; 22 - передвижение по узкой опоре (бревну); 30 - комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов; 31 - комплекс рукопашного боя с автоматом на 8 счетов; 51 тройной прыжок с места; 63ж - прыжок в длину с места; 64ж - акробатическое упражнение.

Квалификационная система по физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел предусматривает только 2 упражнения на оценку ловкости: челночный бег 10x10 м; челночный бег 4x20 м. По выполнению этих упражнений у сотрудников также оценивается физическое качество «быстрота».

Предлагается включить в квалификационные системы по физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел и военнослужащих контрольное упражнение

для проверки и оценки ловкости: *прыжок в длину с места*.

Сила. Квалификационная система по физической подготовленности военнослужащих предусматривает 13 упражнений на оценку силы: 1 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 2 - наклон туловища вперед; 4 - подтягивание на перекладине; 5 - поднимание ног к перекладине; 6 - подъем переворотом на высокой перекладине; 7 - подъем силой на перекладине; 8 - жим штанги лежа; 9 - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 10 - угол в упоре на брусьях; 11 - рывок гири; 12 - толчок двух гирь; 13 - толчок двух гирь по длинному циклу; 62ж - приседание.

Квалификационная система по физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел предусматривает 4 упражнения для оценки силы: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; жим гири 24 кг; наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин.

Квалификационная система физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» предусматривает 4 упражнения, характеризующих силовые способности: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 минуты; подтягивание на перекладине, рывок гири 16 кг.

Предлагается использовать в квалификационных системах по физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел и военнослужащих контрольные упражнения для оценивания **силовой выносливости**: *сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине; наклоны вперед из положения лежа на спине; рывок гири; толчок двух гирь*. Все перечисленные выше упражнения (кроме упражнений по подъему гирь, гири) выполняются без ограничения времени, но при этом запрещается находиться в положении без выполнения движения более 5 секунд.

Для лиц, имеющих большой вес тела, по их желанию выполняются упражнения толчок двух гирь или рывок гири. Упражнения с гирями выполняются в течение 4 минут, что соответствует требованиям методических рекомендаций по проведению тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [11].

Быстрота. Квалификационная система по физической подготовленности военнослужащих предусматривает 7 упражнений на оценку быстроты: 40 - бег на 60 м; 41 - бег на 100 м; 42 - челночный бег 10 x 10 м; 57 -

плавание на 100 м в спортивной форме вольным стилем; 57а - плавание на 50 м; 58 - плавание на 100 м в спортивной форме способом брасс; 61ж - прыжки со скакалкой.

Квалификационная система по физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел предусматривает 2 упражнения на оценку быстроты: челночный бег 10x10 м; челночный бег 4x20 м.

Квалификационная система физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» предусматривает 2 упражнения на оценку быстроты: челночный бег 10 x 10 м; челночный бег 4x20 м.

Предлагается включить в квалификационные системы по физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел и военнослужащих контрольные упражнения для оценивания физического качества «быстрота»: бег на 60 м; бег на 100 м.

Выносливость. Квалификационная система по физической подготовленности военнослужащих предусматривает 6 упражнений для оценивания выносливости: 45 - бег на 1 км; 46 - бег на 3 км; 47 - бег на 5 км; 53 - лыжная гонка на 5 км; 54 - лыжная гонка на 10 км; 57б - плавание на 500 м (300 м).

Квалификационная система по физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел предусматривает 3 упражнения на оценку выносливости: бег (кросс) на 5 км; ходьба на лыжах на 5 км; плавание на 100 м.

Квалификационная система физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» предусматривает 4 упражнения на выносливость: бег на 1000 м; бег на 3000 м; ходьба на лыжах на 5 км; плавание на 100 м.

Предлагается включить в квалификационные системы по физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел и военнослужащих контрольные упражнения для оценивания выносливости: *бег на 1000 м; бег на 3000 м*.

Выносливость скоростная предусмотрена к проверке и оценке только у военнослужащих. С этой целью используют два упражнения: 43 - бег на 400 м; 44 - челночный бег 4x100 м.

Для проверки и оценки общей физической подготовленности человека во всех квалификационных системах **в качестве обязательных** нами предлагается использовать **по одному** из следующих упражнений со своим телом (табл. 2).



7. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО на 2018-2021 гг. : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 июля 2017 г. № 542.
8. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. - М. : Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
9. Начинская, С. В. Спортивная метрология / С. В. Начинская. - М. : Академия, 2005. - 240 с.
10. Глубокий, В. А. Нормы ГТО как средство оценивания физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел [Электронный ресурс] / В. А. Глубокий // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. (11 марта 2017 г.) / отв. ред. Е. В. Панов. - Красноярск: СибЮИ МВД России, 2017. - С. 21-23. Режим доступа: [https:// СибЮИ.МВД.РФ](https://СибЮИ.МВД.РФ).
11. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативно-правовое регулирование : сб. нормативных актов. - Красноярск : Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации г. Красноярска, 2015. - 64 с.

REFERENCES

1. Popkov, V. N. Testing and estimation / V. N. Popkov. - Omsk : SibSUPT, 2004. - 96 p.
2. Manual on physical training in the Armed Forces of the Russian Federation (MPT-2009) // The Order of the Minister of Defense of the Russian Federation No. 200 of April 21, 2009.
3. Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia of 01.07.2017 No. 450 "About the adoption of the Manual on the organization of physical training in internal affairs agencies of the Russian Federation".
4. About the adoption of the provision on professional skill competitions among the personnel of internal affairs agencies of the Russian Federation for a rank «The Best in the Profession») // Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia No. 850 of October 21, 2005.
5. Decree of the President of the Russian Federation No. 172 of March 24, 2014 "About the aП-Russian sports complex "Ready to Work and Defense" (RWD)" // Access mode: <http://www.rg.ru/printable/2014/03/26/gto-dok.html>.
6. If you want to be healthy / A. M. Kowalewski / [et al.]. - Krasnodar : Krasnodar book publishing house, 1975. - 47 p.
7. The state requirements of the aП-Russian sports complex "Ready to Work and Defense" for the years 2018-2021: the order of the Ministry of Sport of the Russian Federation of July 19, 2017 No. 542.
8. Zatsiorsky, V. M. Physical qualities of the athlete / V. M. Zatsiorsky. - Moscow : Physical culture and sport, 1970. - 200 p.
9. Nachinskaya, S. V. Sports metrology / S. V. Nachinskaya. - Moscow : Academia, 2005. - 240 p.
10. Gluboky, V. A. RWD standards as means of estimation of physical fitness of the internal affairs agencies personnel [Electronic resource] / V. A. Gluboky // Optimization of teaching and educational and training process in the educational organizations of the higher education. Healthy lifestyle as factor of prevention of drug addiction : proceedings of the All-Russ. scient.-pract. conf. (March 11, 2017) / ed. by E. V. Panov. - Krasnoyarsk : SIBYU of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2017. - Page 21-23. Access mode: [https:// СибЮИ.МВД.РФ](https://СибЮИ.МВД.РФ).
11. The aП-Russian sports complex "Ready to Work and Defense": the legal regulation : code of standard acts. - Krasnoyarsk : the Physical culture, sports and tourism Department of the Krasnoyarsk city Administration, 2015. - 64 p.