

кая же, как и в эстафете: будущие сотрудники начинают на время выполнять одинаковое упражнение, отличие заключается лишь в количестве участников. Если эстафета носит групповой характер, то в дуэли принимают участие два курсанта. Состояние соперничества способствует мобилизации всех умений и навыков. Кроме того, здесь появляется психологический фактор, оказывающий давление во время дуэли, поскольку каждому из обучающихся хочется показать наилучший результат.

Таким образом, вышеизложенные формы и методы при проведении занятий по огневой подготовке способствуют повышению интереса обучающихся к важной и фундаментальной дисциплине – огневая подготовка. Однако не стоит забывать и о дисциплине во время занятия, поскольку оружие является источником повышенной опасности. Внедрять подобные формы нужно четко и грамотно, по необходимости и возможности, опираясь на тему занятия и не забывая о правилах личной безопасности.

Библиографический список

1. Иноземцев, С.В. Нестандартные методы и формы проведения занятий по огневой подготовке / С.В. Иноземцев // Наука-2020. – 2020. – № 6(42). – С. 162-165.
2. Колесников, А.С. Методика обучения огневой подготовке сотрудников правоохранительных органов на современном этапе / А.С. Колесников // Молодой ученый. – 2019. – № 15(253). – С. 266-270.
3. Ладенко, И.С. Игровое моделирование: методология и практика / под ред. И.С. Ладенко. – Новосибирск : Наука, 1987. – 231 с.

Глубокий В.А., Глубокая М.В.

О КАЧЕСТВЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СЕМИНАРСКОГО ТИПА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Сотрудники органов внутренних дел Российской Федерации должны владеть навыками умелого и правомерного применения физической силы, боевых приемов борьбы, специальных средств. Кроме того, у них на необходимом уровне должны быть развиты профессионально важные физические (двигательные) качества. Содержание физической подготовки сотрудников представлено в действующем Наставлении [2], а критерии оценивания уровня физической подготовленности прописаны в соответствующем нормативно-правовом акте [3].

Служебно-прикладные двигательные навыки формируются и совершенствуются в образовательных организациях МВД России, физические качества развиваются в рамках семинарских занятий по учебной дисциплине «Физическая подготовка», разделу «Физическая подготов-

ка», модулю «Физическая подготовка». Дальнейшее поддержание необходимых двигательных кондиций у сотрудников МВД России осуществляется по месту службы в рамках занятий по профессиональной служебной и физической подготовке (ПСиФП).

Поддержание на необходимом уровне физических качеств (силы, быстроты, ловкости и выносливости) может осуществляться и в процессе самостоятельных занятий, попутной тренировки и при осуществлении сопутствующей двигательной активности. На двигательную активность в течение недели сотрудник должен тратить не менее 11-12 часов, что в недельном цикле составляет всего 6,55%-7,14% времени от 168 часов. В оптимальную двигательную активность следует включать занятия по физической подготовке, пешие прогулки, самостоятельные занятия физическими упражнениями, занятия в спортивных секциях и пр.

Мы считаем, что сотрудники органов внутренних дел развитие физических качеств в большей мере должны осуществлять во время самостоятельных занятий, но при этом в первую очередь тренироваться в выполнении контрольных упражнений общей физической подготовки [2; 3], а уже после выполнять упражнения по интересам (жим штанги лежа, сгибание и разгибание рук с гантелями в руках, футбол, волейбол и т.д.). Обязательным в физической подготовке сотрудника должен быть бег как на короткие дистанции (челночный бег 10x10 м, бег на 20, 30, 50 м, 100 м), так и на средние и длинные дистанции (1, 3, 5 км).

На занятиях по учебной дисциплине «Физическая подготовка» внимание обучающихся следует обращать на правильную технику и требования к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки.

По нашему мнению, преподаватели кафедр физической подготовки должны строго придерживаться структуры учебного занятия, не подменять бегом, акробатикой, спортивными и подвижными играми служебно-прикладную физическую подготовку.

Вводно-подготовительная часть занятия семинарского типа должна быть не более 20-25 мин, разминка – иметь как общеподготовительную, так и специальную направленность. Общеразвивающие упражнения должны спрягаться с прикладными двигательными действиями, т.е. развивать те функции организма и мышечные группы, которые могут быть задействованы при решении оперативно-служебных занятий.

В основной части занятия обучающимся при обучении их боевым приемам борьбы следует объяснять целесообразность тех или иных двигательных действий. Следует руководствоваться содержанием Наставления, описанием изложенных алгоритмов применения техники боевых приемов борьбы [2]. Для оценки служебно-прикладной физической под-

готовленности следует руководствоваться пунктами 202-205 Порядка подготовки кадров [3].

Обучение технике боевых приемов борьбы должно происходить с активным участием мышления обучаемых, т.е. должен реализовываться принцип физического воспитания – сознательности и активности.

На первых курсах обучения преподаватель должен избегать закрепления ошибок у обучающихся при выполнении болевых приемов в стойке, бросков, ударов руками и ногами, защитных действий от ударов. Как показала практика, на старших курсах обучения в образовательной организации МВД России эти ошибки очень сложно исправить. На занятиях семинарского типа внимание обучающихся также следует обращать на правомерность применения физической силы сотрудником, т.е. демонстрируемая техника (характер нанесения расслабляющих ударов) должна зависеть от уровня оказываемого сопротивления или характера нападения [4].

На старших курсах обучения занятия должны быть комплексными. Например, при изучении темы «Удары руками, ногами и защиты от них» после специальной разминки, в которую следует включить отработку ударов по воздуху, имитацию защитных действий, в начале основной части занятия необходимо повторить технику задержания болевыми приемами «рывком», «рычагом руки наружу», «рычагом руки внутрь». Если смотреть на биомеханику последних двух способов ограничения свободы передвижения, то правильно говорить и писать – «скручивание руки наружу», «скручивание руки внутрь». Возможно рассмотрение техники сковывания наручниками, связывание подручными средствами после обезоруживания в положение лежа. Защиту от ударов можно выполнять в парах, поточным способом. Обязательными являются требования защиты подставкой предплечья (предплечий), уход с линии атаки. Способы защиты от ударов прописаны в действующем Наставлении [2]. При обучении следует придерживаться такого алгоритма действий: уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом ее предплечьем – захват руки ассистента, исключающий возможность свободного движения кисти – обозначение расслабляющего удара ногой – обезоруживание – ограничение свободы передвижения ассистента.

На этапе начального разучивания следует широко использовать наглядный метод. Двигательные действия следует разбивать на части, использовать расчлененно-конструктивный метод выполнения физического упражнения. После того как обучаемые смогут без ошибок воспроизводить действия по частям, следует переходить на этап углубленного разучивания, на старших курсах должен быть реализован этап закрепления и дальнейшего совершенствования техники боевых приемов борьбы.

Моторная плотность семинарского занятия должна быть не менее 70%, учебно-тренировочного занятия – 75-85% и более. Объяснения должны быть краткими, понятными и по существу, показ – наглядным. Обязателен контроль успеваемости (текущий контроль). Следует контролировать выполнение заданий для самоподготовки. На старших курсах акцент должен смещаться к большей самостоятельной работе обучающихся, особенно в плане развития физических качеств [1].

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что руководитель занятия по физической подготовке должен уметь показать технику боевых приемов борьбы, грамотно объяснить порядок действий, должен уметь отвечать на вопросы обучающихся, требовать неукоснительного соблюдения техники и мер безопасности, в своей профессиональной деятельности руководствоваться нормативно-правовыми актами, регламентирующими организацию физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Кроме того, он должен требовать выполнения техники боевых приемов борьбы, упражнений общей физической подготовки в соответствии с действующими критериями [2; 3].

Также считаем необходимым систематическое повышение квалификации преподавателей, проходящих службу на кафедрах физической подготовки образовательных организаций МВД России, их самообразование в соответствии с современными тенденциями в служебно-прикладной физической подготовке, физической культуре и спорте.

Библиографический список

1. Дворкин, В.М. Совершенствование профессионально важных физических качеств в процессе физической подготовки / В.М. Дворкин // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всероссийской научно-практической конференции / ред. кол.: Е.В. Панов, В.М. Дворкин. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2022. – С. 60-63.
2. Об утверждении Порядка подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 // СПС «КонсультантПлюс» (дата обращения: 13.03.2023).
3. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов. – М. : ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.
4. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : утв. приказом МВД России от 01.07.2017 № 450 // СПС «КонсультантПлюс» (дата обращения: 13.03.2023).