

нагрузки лучше на полувдохе), не более чем на 10-12 с, более длительная задержка дыхания приводит к увеличению амплитуды колебания оружия.

5. Обработка спуска курка: при нажатии на хвост спускового крючка наведенное в цель оружие не должно смещаться в каком-либо направлении по отношению к району прицеливания. Район прицеливания определяется для каждого обучаемого индивидуально (при базовой подготовке он составляет в диаметре не более 30 см). Определить район прицеливания можно при помощи лазерной насадки для ПМ или отоскопа. Если обучаемый в период прицеливания удерживает «ровную мушку» в заданном районе, а при нажатии на хвост спускового крючка ствол оружия смещается за пределы района прицеливания (это видно по лазерному лучу или по расположению пробойны), следовательно, при обработке спуска курка была допущена ошибка. При обработке спуска курка указательный палец должен выполнять нажим на спусковой крючок параллельно стволу оружия.

Обучаемые должны выполнять нормативы по огневой подготовке и знать следующие команды, подаваемые руководителем стрельб, при стрельбе из пистолета: «Магазин снарядить!», «Заряжай!», «Огонь!», «Разряжай!», «Оружие к осмотру!», «Стой! Прекратить стрельбу!».

Библиографический список

1. Наставления по стрелковому делу. Основы стрельбы из стрелкового оружия / Министерство обороны СССР. – 3-е изд., стереотип. – М. : Воениздат, 1985. – 640 с.
2. Огневая подготовка : курс лекций / В.М. Фролов [и др.]. – Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2016. – 197 с.
3. Огневая подготовка : учебник / В.Л. Кубышко ; под ред. В.Л. Кубышко. – М. : Департамент гос. службы и кадров МВД РФ, 2016. – 286 с.
4. Приемы стрельбы из боевого оружия : учебно-методическое пособие / сост. А.К. Цепелев, В.М. Фролов, И.В. Фролова. – Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2002. – 26 с.

Лопатин И.В., Лазарев А.А.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ

Тема исследования имеет большую значимость, так как в условиях дистанционного обучения курсанты и слушатели продолжают учиться и выполнять свои обязанности. Несмотря на это, служебно-прикладная

физическая подготовка (далее – СПФП) является важной составляющей образования, и ее проведение в электронной информационной образовательной среде СДО требует дополнительного изучения и определения эффективности данной формы обучения. В данном исследовании мы будем рассматривать проведение занятий СПФП на платформе СДО и проверять их эффективность, чтобы определить, какие аспекты требуют дальнейшего усовершенствования. Такой подход к исследованию позволит объективно оценить влияние дистанционной формы обучения на специальную физическую подготовку курсантов и слушателей.

Несмотря на обучение в данном формате, задачи остаются все теми же [2]:

- поддержание оптимального уровня физических возможностей для выполнения служебных задач;
- повышение устойчивости тела и организма к неблагоприятным воздействиям с целью поддержания и укрепления здоровья;
- улучшение моторики и развитие практических умений в движении;
- совершенствование волевых качеств человека;
- улучшение умения противостояния и использования техники защиты и самозащиты;
- приобретение прикладных знаний и умений по отдельным видам спорта для реализации их в дальнейшей деятельности.

Дистанционное обучение курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России отличается от обычной формы обучения, так как преподаватель не оказывает непосредственного влияния на курсантов в плане их физического воспитания. В этом случае особенно важен психологический аспект, который находится в более свободной зоне, когда курсанты не состоят в непосредственном контакте с преподавателем. Без непрерывного контакта с ним курсанты должны более сильно вовлекаться в образовательный процесс исходя из своих собственных усилий [1].

Важно помнить, что в очной форме обучения курсанты также общаются в группах и выполняют задания, взаимодействуя друг с другом. Это помогает им не только приобрести новые знания, но и стать мотивированными и развить навыки коллективной работы.

Кроме того, в очной форме обучения преподаватели могут лучше ориентироваться в уровне знаний и навыков каждого курсанта и тем самым планировать более эффективные занятия и индивидуальный подход к обучению. Также очная форма обучения обеспечивает возможность непосредственной обратной связи и сопровождения в процессе нахождения решений и применения знаний на практике. В целом, очная форма обучения является более полной и целостной, предоставляя курсантам

опыт не только учебных, но и общественных и культурных взаимодействий.

Контроль за правильным и качественным выполнением курсантами задач лежит непосредственно на преподавателе, однако в дистанционном формате реализация данного фактора затруднена.

Для решения этой проблемы предлагаем проведение занятий с использованием видео-конференц-связи, чтобы во время выполнения приемов, упражнений и разминки преподаватель имел возможность контролировать их выполнение. Также сдача нормативов может записываться посредством использования камеры смартфона для дальнейшей отправки видеозаписи преподавателю. В результате им будут оцениваться правильность и качество выполнения.

Дистанционное обучение не обеспечивает полного усвоения знаний и навыков, которые необходимы для начальных курсов вузов. Это связано с отсутствием возможности практиковать боевые и специальные прикладные навыки, которые являются важными элементами традиционной формы обучения и позволяют курсантам 1-2 курсов полностью освоить предмет.

Немаловажно будет рассмотреть и возникновение сложностей со стороны обучающихся, а именно:

- возможное отсутствие просторного и подготовленного для проведения занятий в дистанционном формате и самостоятельных занятий места;
- наличие необходимого спортивного инвентаря для обучения и тренировок;
- невозможность практиковать приемы с партнером из-за того, что он не присутствует;
- наличие должного эмоционально-психологического состояния.

Из всего вышеупомянутого следует учитывать, что эмоционально-психологическое состояние курсантов и слушателей значительно ухудшается в связи с переходом на дистанционное обучение. Это может привести к неудовлетворительному выполнению заданий и недостаточному развитию навыков, требующих хорошей психофизической формы.

Из-за отсутствия необходимого спортивного инвентаря невозможно выполнить физические упражнения с отягощениями. Следовательно, для курсантов и слушателей, которые находятся в условиях дистанционного обучения, наиболее подходящими будут упражнения с использованием собственного веса. Однако для улучшения физической силы таких упражнений может быть недостаточно, как указывают исследования советских ученых [1].

Эти исследования показывают, что для развития физической силы необходимо включать в тренировки упражнения с отягощениями. Это

может быть выполнение упражнений с грифом или гантелями, а также использование различных снарядов, например, мяча или скакалки. Такие упражнения помогают увеличить нагрузку на мышцы и повысить эффективность тренировок. В то же время важно выбирать такой инвентарь, который соответствует уровню подготовленности курсанта или слушателя, чтобы избежать травм и перенапряжения.

Отсутствие пространства для проведения занятий в дистанционном формате обуславливается тем, что большинство курсантов живут в съемных квартирах, в которых не так много свободного места. Данную проблему можно решить посредством наставления преподавателя для проведения занятий на улице, на специально подготовленных площадках, если это позволяют сезон и погода.

Проблему отсутствия партнера можно решить в период теплой и сухой погоды. Курсантам и слушателям стоит собираться взводом на спортивных площадках или стадионах, выполнять план, поставленный преподавателем на период пары, и снимать видео, а потом отправлять преподавателю на оценку.

Таким образом, возникновение трудностей и проблем у курсантов и слушателей в период дистанционного обучения является многовариантным и требует комплексного решения, которое включает в себя организационные и правовые меры для обеспечения дистанционной формы обучения. Важно не только сохранить физические и двигательные навыки студентов, но и развивать их в дальнейшем.

Библиографический список

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 264 с.
2. Карданов, А.К. Применение дистанционного обучения на занятиях по физической подготовке со слушателями образовательных организаций МВД России / А.К. Карданов, Э.Б. Настуев // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – № 2(15). – С. 39-44.
3. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 // СПС КонсультантПлюс.