

Федеральное государственное казенное образовательное
учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
СЛУЖЕБНЫМ БИАТЛОНОМ, В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ НА ОСНОВЕ
МОДЕЛИРОВАНИЯ УСЛОВИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Методические рекомендации

КРАСНОЯРСК
СИБЮИ МВД РОССИИ
2019

УДК 796.922.093.642

ББК 75.719.5

Рецензент: В.М. Дворкин – доцент кафедры физической подготовки
СибЮИ МВД России, полковник полиции

Специальная подготовка курсантов, занимающихся служебным биатлоном, в период обучения в образовательных организациях МВД России на основе моделирования условий соревновательной деятельности / Д.А. Черменев [и др.]. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2019. – 27 с.

В методических рекомендациях рассмотрены общие требования к проведению чемпионатов МВД России по служебно-прикладным видам спорта (служебный биатлон), рассмотрены средства и методы физической и стрелковой подготовки курсантов занимающихся служебным биатлоном в период обучения в образовательной организации МВД России.

Предназначены для преподавателей кафедры физической подготовки, проводящих учебно-тренировочные занятия с курсантами в группах спортивного совершенствования, а также учебные занятия с обучающимися образовательных организаций МВД России.

© СибЮИ МВД России, 2019

© Д.А. Черменев, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
1. Характеристика и порядок проведения соревнований по служебному биатлону	5
2. Методика подготовки спортсменов к соревнованиям по служебному биатлону	9
3. Методика специальной подготовки курсантов занимающихся служебным биатлоном	13
4. Моделирование условий соревновательной деятельности при подготовке курсантов к служебному биатлону	16
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	23
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	25
ПРИЛОЖЕНИЯ	27

ВВЕДЕНИЕ

Служебный биатлон – служебно-прикладной вид спорта, развиваемый в органах исполнительной власти (МВД, ФСБ, ФСИН, и др.). Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.03.2015 года № 191 утверждены правила вида спорта «Служебный биатлон».

Одним из важнейших факторов, почему данный вид имеет такую популярность, этот вид спорта включен в Единую Всероссийскую спортивную классификацию, в рамках которой предусматриваются условия присвоения разрядов и спортивных званий за выполнение соответствующих норм и требований.

Согласно правилам Единой Всероссийской спортивной классификации специфической особенностью служебного биатлона является его комплексное сочетание двух различных по физическому и физиологическому воздействию на организм спортсменов видов спорта - бега по пересеченной местности на длинную дистанцию и стрельбы из табельного оружия (пистолета Макарова).

Спортивные дисциплины, составляющие служебный биатлон, требуют от спортсменов проявления различных по своей направленности двигательных качеств: с одной стороны - высокой специальной выносливости, а с другой - сложных двигательных-координационных способностей, выражающихся в целевой точности движений.

Данный вид спорта позволяет развивать у сотрудников навыки стрельбы из короткоствольного оружия после физической нагрузки при высокой частоте сердечных сокращений. Проводятся соревнования среди сотрудников территориальных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов, министерств и ведомств.

Служебный биатлон, как и другие виды многоборья, является самостоятельным видом спорта, поэтому составляющие его дисциплины – бег и стрельбу следует считать крупными звеньями одного вида двоеборья.

Подготовка спортсменов, специализирующихся в этом виде спорта имеет свои закономерности и особенности в применении тренировочных средств, используемых для формирования специальной двигательной подготовки, обеспечения базы функциональной и физической подготовленности, оптимального взаимодействия двигательных способностей и навыков, направленных на более эффективное овладение входящих в него видов.

В связи с отрицательным взаимовлиянием видов, составляющих служебный биатлон (кроссовый бег и стрельба), на определенном уровне мастерства появляются ограничения для их дальнейшего развития, поэтому тренировочный процесс спортсменов должен быть направлен на достижение

оптимального уровня всех физических качеств в их взаимосвязи, а не на изолированное достижение максимальных показателей какого-либо качества.

Критерием оптимального уровня показателей спортсменов должен быть результат в сумме биатлона, а не максимальный результат в каком-либо отдельном его виде (кроссе или стрельбе).

Для успешного выступления в данном виде спорта спортсменам необходимо в тренировочном процессе уделять равноценное внимание развитию этих качеств за счет применения оптимального соотношения тренировочных средств и методов. Однако, имеющиеся на сегодняшний день сведения об особенностях физической подготовленности квалифицированных спортсменов, улучшении их спортивного мастерства при формировании комплекса необходимых качеств, обеспечивающих морфологическую и функциональную адаптацию систем организма к длительному бегу и стрельбе из табельного оружия, весьма ограничены.

1. Характеристика и порядок проведения соревнований по служебному биатлону

В МВД России более двадцати лет проводится спартакиада по прикладным видам спорта, в которые входят (зимнее служебное двоеборье, летнее служебное двоеборье, стрельба из табельного оружия). По данным видам спорта проводились чемпионаты и первенства различного уровня, включая чемпионаты МВД России.

До 2009 г. летнее служебное двоеборье включало в себя два отдельных вида программы, проходящие в разные дни соревнований. В первый день спортсмены бежали, кросс во второй день спортсмены выполняли стрелковое упражнение ПМ-4 в тире. По сумме двух видов складывались очки, и выводилось личное первенство по наивысшей сумме набранных очков.

С 2009 г. летнее служебное двоеборье было исключено из программы спартакиады МВД России среди территориальных органов МВД России. На смену двоеборья пришел прикладной вид спорта, служебный биатлон, включающий в себя кроссовый бег с двумя огневыми рубежами и стрельбой из табельного оружия.

У мужчин дистанция состояла из 6 км, у женщин 3 км, позднее дистанции сократили у мужчин 3 км у женщин 1,5 км.

Приказом Минспорта России от 06.03.2015 г. утверждены правила служебно-прикладного вида спорта «Служебный биатлон». Согласно данных правил для соревнований по служебному биатлону возможно использовать стадион, стрельбище (тир), а также пересеченная местность без сложных препятствий (глубокие канавы, опасные спуски, густой кустарник и пр.), без пересечения трассы с шоссе, перепад высот должен составлять не менее 10 м. Стрельба ведется по мишени № 4 (спортивная) или мишенным установкам,

дистанция стрельбы 20 м. За каждую непораженную мишень при стрельбе по установкам или непопадание в поле мишени при стрельбе по (спортивной мишени) № 4 начисляется штрафной круг расстоянием 200 м или прибавляется 40 секунд штрафного времени к результату спортсмена.

Кроме служебного биатлона продолжает культивироваться вид спорта «служебное двоеборье», в который входят две дисциплины, как и в служебном биатлоне. Кросс 3 км и стрельбы из табельного оружия на двух огневых рубежах, стрельба ведется на дистанции 25 м по «грудной» мишени № 4. Отличительные особенности этого вида от служебного биатлона, в том, что начисляется очки за результат в кроссовом беге и стрельбе по мишени. По сумме очков с двух видов определяется первенство спортсменов.

Согласно приказа Минспорта России от 13.11.2015 г № 1035 присваиваются спортивные звания и разряды по данному виду спорта.

Как правило, соревнования по «служебному двоеборью» проводятся региональными организациями ОГО ВФСО «Динамо», в которые входят различные силовые структуры для подготовки к Всероссийским соревнованиям общества «Динамо» где соревнуются региональные организации и министерства силовых структур входящих в общество «Динамо» (МВД России, ФСБ России, МЧС России, ГУФСИН России, Федеральная служба войск национальной гвардии и др.).

Подготовка и участие в соревнованиях по «служебному биатлону» в основном осуществляется в подразделениях МВД России и образовательных организациях МВД России. Проводятся внутренние чемпионаты краев и областей и первенства образовательных организаций, а также чемпионаты России среди образовательных организаций МВД России и территориальных органов МВД России.

Согласно регламента проведение спартакиады среди образовательных организаций МВД России, чемпионат по служебному биатлону проводится согласно утвержденного календаря спортивных мероприятий.

В ведомственных чемпионатах принимают участие команды образовательных организаций высшего образования МВД России.

К участию в чемпионатах МВД России среди образовательных организаций МВД России допускаются курсанты, слушатели, адъюнкты очной формы обучения, а также сотрудники образовательных организаций из числа лиц рядового, начальствующего и профессорско-преподавательского состава, имеющие соответствующую спортивную квалификацию. Количество сотрудников образовательных организаций МВД России из числа постоянного состава, входящих в состав команд в качестве спортсменов, не должно превышать 40 процентов.

К участию в чемпионатах МВД России допускается одна команда от образовательной организации МВД России, в том числе и эстафетах, входящих в их программу.

Сотрудники и курсанты, дисквалифицированные общероссийскими спортивными федерациями и Российским антидопинговым агентством «Русада», к участию в чемпионатах МВД России не допускаются. В случае выявления Российским антидопинговым агентством «Русада» положительной пробы у участника спортивного мероприятия МВД России его результат в данных соревнованиях аннулируется.

В лично-командных чемпионатах среди образовательных организаций МВД России по лыжным гонкам, служебному биатлону, легкоатлетическому кроссу и плаванию мужчины принимают участие в двух возрастных группах:

I возрастная группа – до 35 лет;

II возрастная группа – 35 лет и старше.

Возраст участников и возрастная группа определяется на первый день соревнований при прохождении мандатной комиссии. Участники II возрастной группы имеют право выступать в I возрастной группе.

Командам образовательных организаций МВД России разрешается включать в состав спортивной сборной команды участников из подчиненных им филиалов.

Состав команды образовательной организации МВД России состоит: 1 представитель команды; 1 судья; 3 участника мужчины 1 возрастной группы до 35 лет; 1 участник мужчина 2 возрастной группы свыше 35 лет; 1 участника женщина и 2 участника в личном первенстве.

При проведении соревнований по служебному биатлону используются трассы для биатлона, лыжных гонок, легкоатлетических кроссов.

Дистанция бега у мужчин I и II возрастной группы – 3 км, огневые рубежи расположены через 1 км и 2 км от старта; у женщин – 1,5 км, огневые рубежи расположены через 500 м и 1 км от старта.

Смешанная эстафета проводится на дистанции 1,5 км, огневые рубежи расположены через 0,5 км и 1 км от старта.

Форма одежды участника – спортивная, разрешается использование футболок, курток, головных уборов.

Оружие и патроны, кобура (штатная, закрытого типа) перед соревнованиями проходят контроль. Предварительный контроль не освобождает участников от обязательного контроля на старте и финише. Пистолет Макарова и его модификации (ПММ) допускается к соревнованиям с натяжением спуска не менее 2 кг.

Запрещаются любые конструктивные изменения оружия.

Положение для стрельбы – стоя, разрешается выполнять упражнение как с одной, так и с двух рук.

Для транспортировки пистолета используется штатная кобура закрытого типа. Во избежание утраты оружия в соревнованиях по служебному биатлону участник в обязательном порядке должен закрепить

пистолет за страховочный ремень-шнур, который крепится к поясному ремню.

Участник соревнований перед стартом проходит регистрацию, предъявляет судье служебное удостоверение, оружие на проверку натяжения спуска, 2 магазина, снаряженные 5 патронами каждый.

Под наблюдением судьи в находящийся на предохранителе пистолет вставляется один магазин, второй магазин помещается в кармашек кобуры для запасного магазина.

Приняв старт, участник пробегает первый отрезок дистанции, прибыв на первый огневой рубеж, занимает направление для стрельбы, соответствующее своему нагрудному номеру (согласно жеребьевке), извлекает пистолет из кобуры, досылает патрон в патронник и производит 5 выстрелов по своей мишенной установке или по мишени.

По окончании стрельбы участник на огневом рубеже снимает затвор с затворной задержки, ставит пистолет на предохранитель, убирает его в кобуру и после этого продолжает бег по трассе.

Прибыв на второй огневой рубеж, участник занимает то же направление для стрельбы, извлекает пистолет из кобуры, производит смену магазина, поместив пустой в кармашек кобуры, досылает патрон в патронник, производит 5 выстрелов в мишенную установку или в мишень. Далее совершает те же действия с оружием, что и на первом огневом рубеже, продолжает движение по трассе до финиша. По прибытии на финиш участник в специальной зоне под контролем судьи предъявляет пистолет и оба магазина к осмотру.

Согласно пункта правил служебно-прикладного спорта «служебный биатлон» 1.22 личные результаты определяются: по времени прохождения дистанции спортсменом с учетом штрафных кругов или штрафного времени, начисленного за допущенные промахи при стрельбе по мишени с черным кругом или мишенным установкам. По личному результату определяется его личное место.

В случае равенства личных результатов преимущество получает спортсмен, имеющий лучший результат в стрельбе (количество попаданий). В случае равенства личных результатов и если преимущество не было определено, то спортсмены, показавшие одинаковый результат, вносятся в протокол соревнования с одинаковым местом в алфавитном порядке с соответствующим пропуском мест до следующего за ним по результату спортсмена.

В групповых гонках (забегах) и эстафетах результат команды определяется по времени с момента подачи стартового сигнала до момента финиша последнего участника плюс штрафное время за допущенные промахи в стрельбе. В случае равенства результатов у двух и более групп преимущество получает группа, имеющая лучший результат в стрельбе (количество попаданий).

Очки за занятые места спортсменами начисляются по таблице очков (приложение 1).

Согласно положения о проведении чемпионата России среди образовательных организаций МВД России по служебному биатлону и правилам Единой всероссийской спортивной классификации в личном первенстве среди мужчин и женщин занявшим с 1 по 3 места», и в эстафете командам занявшим с 1 по 2 места участникам команды присваиваются спортивное звание «Мастер спорта России».

2 Методика подготовки спортсменов к соревнованиям по служебному биатлону

Согласно правилам Единой всероссийской спортивной классификации, специфической особенностью летнего служебного биатлона является комплексное сочетание двух различных по физическому и физиологическому воздействию на организм спортсменов видов спорта – бега по пересеченной местности на среднюю дистанцию со стрельбой из табельного оружия (пистолета Макарова).

Эти спортивные дисциплины, составляющие служебный биатлон, требуют от спортсмена проявления различных комплексов двигательных качеств: с одной стороны – специальной выносливости, а с другой – высоких двигательных-координационных способностей, выражающихся в точности движений.

Для успешного выступления в данном виде спорта спортсменам необходимо в тренировочном процессе уделять достаточное внимание развитию этих качеств за счет оптимального соотношения тренировочных средств и методов.

За последнее время опубликован ряд научных работ, посвященных методике подготовки спортсменов, специализирующихся в служебно-прикладных видах спорта, составляющих структуру летнего служебного биатлона (А.И. Требенков, 2002, 2007; Р.А. Ермолаев, 2006; И.О. Заикин, 2008; Р.Р. Садеков, 2008; А.И. Сергеев, 2008), но еще не достаточно рассмотрен вопрос специальной подготовки курсантов занимающихся служебным биатлоном в период обучения в образовательной организации МВД России на основе моделирования условий соревновательной деятельности.

Согласно правил служебного биатлона с соревнованиях могут участвовать только спортсмены достигшие 18 летнего возраста, поэтому руководствуясь на эти особенности к 18-20 годам спортсмены занимающиеся этим видам спорта не могут достичь высокой реализации своих индивидуальных возможностей в соревновательной деятельности.

Данным видом спорта начинают заниматься как смежным, как правило, это спортсмены, занимающиеся легкой атлетикой, лыжными гонками, биатлоном и спортивным ориентированием.

Также отличительной особенностью этого вида спорта является, что возможностью заниматься есть только у действующих сотрудников силовых ведомств либо у курсантов, обучающихся в образовательных организациях различных силовых структур и ведомств.

Особенностью этого вида спорта является то, что квалифицированные спортсмены только в легкой атлетике со слабыми умениями в стрельбе из табельного оружия, как и квалифицированные спортсмены стрелки со слабой функциональной подготовкой не могут успешно выступать на соревнованиях по служебному биатлону. Даже на региональном уровне, не беря во внимания крупные соревнования Всероссийского масштаба, уровень подготовки в данном виде спорта не стабилен и хорошие результаты скорее будут случайными, а не закономерными.

Поэтому первичный отбор в состав сборных команд территориальных органов МВД России так и образовательных организаций МВД России в основном формируется из высококвалифицированных спортсменов занимающихся легкоатлетическим кроссом и лыжными гонками.

Спортсмены, занимающиеся данными видами спорта, обладают необходимыми сформированными физическими качествами (выносливость, сила, ловкость и т.д.) без которых невозможно достичь высоких результатов в служебном биатлоне. С данной категорией спортсменов строится работа по формированию умений и навыков в стрельбе из табельного оружия.

Как правило, не менее года требуется, чтобы сформировать умения в обращении с табельным оружием, выполнением стрелковых упражнений без ограничения времени, выполнением стрелковых упражнений с ограничением времени и выполнением упражнений после различной физической нагрузки.

Для успешного выступления в данном виде спорта спортсменам необходимо в тренировочном процессе уделять внимание параллельному развитию этих качеств за счет применения оптимального соотношения тренировочных средств и методов, в противном случае, высокий уровень одних качеств будет снижать уровень развития других. Однако имеющиеся на сегодняшний день сведения об особенностях физической подготовленности квалифицированных спортсменов и улучшении их спортивного мастерства при формировании комплекса приспособительных реакций, обеспечивающих морфологическую и функциональную адаптацию систем организма к длительному бегу и стрельбе из табельного оружия, весьма ограничены.

В различных подразделениях учебно-тренировочная работа складывается из нескольких составляющих:

– цель – выступление сборной команды;

– материальное обеспечение (тир, стрельбище, стадион, оружие и боеприпасы);

– наличие квалифицированных кадров проводящих учебные тренировочные занятия со спортсменами.

Руководители подразделений, которые не ставят высоких целей при достижении спортивного результата, считают, что основными средствами профессиональной прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов являются физические упражнения, соответствующие особенностям их конкретной профессиональной деятельности. В этом случае огневая и физическая подготовка является одной из наиболее важных дисциплин в подготовке к служебному биатлону.

Есть и противоположная точка зрения, которая касается подготовки сборных команд по служебному биатлону. Где ставятся конкретные цели при выступлении на соревнованиях различного уровня, при этом происходит неуклонный рост спортивного мастерства сотрудников.

В таких подразделениях на постоянной основе существуют сборные команды по прикладным видам спорта, которые в течение года совершенствуют свои навыки.

Поэтому построение многолетней тренировки в летнем служебном биатлоне осуществляется с учетом основных закономерностей, включающих следующие компоненты: деление на этапы подготовки с учетом каждого вида биатлона, преимущественную направленность подготовки, цель этапа подготовки, приемлемые тренировочные нагрузки, модельные характеристики различных сторон подготовленности, контроль и коррекцию тренировочных программ.

К основным компонентам подготовки биатлонистов следует отнести разнообразные физические упражнения, которые по своему воздействию на организм спортсмена должны отражать специфику составляющих его видов.

В тренировочном процессе биатлонистов выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период, в ходе которого создаются предпосылки, обеспечивающие становление спортивной формы, делится на три этапа: общеподготовительный, специально-подготовительный и этап предсоревновательной подготовки.

В структуре общеподготовительного этапа выделяются несколько мезоциклов – втягивающий, первый общеподготовительный, второй общеподготовительный, в специально-подготовительном этапе – специальный мезоцикл, силовой мезоцикл, и заканчивается подготовительный период этапом предсоревновательной подготовки.

В соревновательном периоде предусматривается два этапа: первый соревновательный этап (мезоцикл основных соревнований) и второй соревновательный этап (мезоцикл вспомогательных соревнований).

Переходный период содержит один восстановительный мезоцикл. В зависимости от уровня физической, функциональной подготовленности, спортсмена продолжительность этапов может меняться.

По мнению многих специалистов, подготовка квалифицированных спортсменов в летнем служебном биатлоне до настоящего времени связывалась, главным образом, с повышением объема тренировочных и соревновательных нагрузок, которые по своей структуре приближаются к предельным величинам.

Главной задачей построения учебно-тренировочного процесса считается оптимальное планирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовки, направленного на достижение высокого уровня технической и специальной подготовленности спортсменов с учетом оптимального соотношения тренировочных средств и видов занятий в кроссовом беге и стрельбе.

Необходимо осуществлять комплексное совершенствование двигательных навыков во взаимосвязи со спортивной техникой дисциплин, входящих в летний служебный биатлон, с учетом модельных характеристик физической подготовленности квалифицированных спортсменов выступающих в летнем служебном биатлоне.

Также в тренировочном процессе необходимо определить контрольные тесты для оценки уровня физической и стрелковой подготовленности спортсменов в служебном биатлоне.

По мнению В.Н. Платонова¹ управление тренировочным процессом спортсменов невозможно без установления количественных критериев и зависимостей, связывающих такие важные параметры физической нагрузки, как объём и интенсивность применяемых средств с ответной реакцией организма. Для оценки эффективности тренировочного процесса рекомендуется использовать систему комплексного контроля на разных этапах подготовки. Система комплексного контроля должна включать все основные подсистемы контроля, так, например, педагогический, биомеханический, психологический контроль.

¹ Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.; ил. 522, таб. 206; - Библигр.: С. 800 – 820. – 1500 экз.

Проблема ограничения научно-теоретических и практических аспектов в области спортивно-технических и специальной подготовки спортсменов коснулась и служебного биатлона. Данная проблема не дает возможность правильно установить, какую нагрузку нужно применять и в каком соотношении для эффективной подготовки биатлонистов.

По имеющимся на сегодняшний день сведениям, физическая подготовленность квалифицированных биатлонистов и улучшение их спортивного мастерства при формировании комплекса приспособительных реакций, обеспечивающих функциональную адаптацию систем организма к длительному бегу и стрельбе из табельного оружия, весьма ограничены.

Практически отсутствуют научно-теоретические и практические аспекты анализа и содержания структуры спортивно-технической и специальной подготовленности спортсменов. Это не позволяет точно установить, в какой последовательности, с каким соотношением видов подготовки и с какой дозировкой тренировочных нагрузок на этапах годового цикла следует тренерам и спортсменам решать эти задачи.

3 Методика специальной подготовки курсантов в условиях обучения в образовательной организации МВД России

Подготовка спортсменов позволяет определить наиболее эффективные методики и приемы обучения, которые в дальнейшем используются для обучения в рамках дисциплин «Огневая подготовка» и «Физическая подготовка».

В связи с этим остро встал вопрос разработки методики подготовки спортсменов в условиях обучения в образовательных организациях системы МВД России. Сложность подготовки спортсменов обусловлена тем, что продолжительность обучения курсантов пять лет, а для выработки устойчивых навыков скоростной стрельбы из пистолета необходимо 2-2,5 года в редких случаях 1-1,5 года.

Таким образом, на первоначальную подготовку квалифицированного спортсмена уходит половина срока обучения и в это же время необходимо начинать готовить смену, которая к выпуску основного состава команды обеспечит им достойную замену.

Опыт планирования и построения тренировки спортсменов позволил разработать методику легкоатлетической и стрелковой подготовки с учетом пятилетнего срока обучения в вузе. Данный процесс условно можно разделить на три основных этапа: подготовительный (базовый этап) - 1 и 2 курс; этап физического и технического совершенствования - 3 курс; этап максимальной

реализации индивидуальных возможностей спортивного мастерства 4-5 курс.

На первом курсе проводится первичный отбор и изучение физических и личностных качеств поступивших. Предпочтение отдается тем курсантам, кто имеет высокую квалификацию по циклическим видам спорта (легкоатлетический кросс, лыжные гонки, биатлон и спортивное ориентирование).

После проведения бесед из числа желающих формируется группа начальной подготовки. В первую очередь особое внимание уделяется формированию начальных навыков стрельбы, проводится изучение основ стрельбы, мер безопасности, действий по командам, материальной части оружия, приемов и правил стрельбы из пистолета, правил соревнований.

Первоначальные тренировки направлены на формирование правильной техники производства прицельного выстрела. Поэтому используется, средства огневой подготовки, которые на первоначальном этапе позволяют не акцентировать внимание обучаемых на конечном результате стрельбы, т.е. попадании пули в центр мишени или наборе определенного количества очков при производстве серии выстрелов.

Это стрельба в «холостую» без патрона, тренировка на оптико-электронных тренажерах, знакомство с выстрелом, стрельба по белому листу, стрельба по мишени без размеченных габаритов. Используются стрелковые упражнения без ограничения по времени или упражнения, на которые отводится большое количество времени (ПБ-1, ПБ-2, ПБ-3) вида спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия». Кроме упражнений формирующих базовую технику стрельбы без ограничения времени, большое внимание уделяется формированию навыков скоростной стрельбы (ПБ-8).

При формировании устойчивых навыков стрельбы на фоне сбивающих факторов, курсанты из группы начальной подготовки обучения участвуют в соревнованиях городского и регионального уровня по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия.

Кроме формирования навыков стрельбы, курсанты из группы начальной подготовки продолжают совершенствовать навыки в легкоатлетическом кроссе. Как правило, при планировании учебно-тренировочного процесса, тренировочные занятия в подготовительный период планируются из расчета, стрелковая подготовка 2-3 раза в неделю по 2-2,5 часа, функциональная подготовка 5 раз в неделю по 2-2,5 часа.

Основываясь на дидактические принципы теории и методики физического воспитания и спорта, развитие физических качеств и формирование умений и навыков идет волнообразно. Поэтому после первого года обучения не следует делать однозначные выводы о том кто подходит для занятия служебным биатлоном.

Учитывая, что стрельба сложно координационный вид и курсанты, как правило, на этом этапе больше времени осваивают стрельбу без ограничения по времени и нередко случаи, когда у тех кто достаточно стабильно и результативно выполняет упражнения без ограничения времени, не всегда стабильны результаты в скоростных упражнениях и в стрельбе во время служебного биатлона.

Основываясь на то, что на первоначальном этапе обучения большую часть уделялось упражнениям, формирующим правильное понимание прицельного выстрела, без ограничения времени, и с ограничением времени.

На втором курсе идет перераспределение времени в соотношении по видам стрельбы 50% отводится на медленную стрельбу, формирующую технику правильного выстрела и 50% времени отводится на скоростную стрельбу формирующие необходимые навыки для стрельбы в служебном биатлоне.

По нашему мнению все элементы скоростной стрельбы, которые включают в себя: изготовку, извлечение пистолета из кобуры, досылания патрона в патронник, специальный режим дыхания, обработка спуска курка с боевого взвода, производство первого выстрела после подхода к огневому рубежу, выполнение серии выстрелов, смена магазина, первый выстрел при выполнении стрельбы на втором огневом рубеже и т.д. необходимо включать в учебно-тренировочные занятия с первого года обучения.

В соревновательном периоде подготовки все спортсмены должны участвовать в соревнованиях вузовского, городского и регионального уровня по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия и служебному биатлону. В конце второго курса по результатам выступления на соревнованиях можно выбирать наиболее стабильных спортсменов на место в основном составе команды по служебному биатлону.

На этапе стрелкового совершенствования (3 курс) курсанты, хорошо освоившие технику скоростной стрельбы, должны научиться технике стрельбы при увеличенной частоте сердечных сокращений, после физической нагрузки с постепенным увеличением времени, затрачиваемого на производство серии из пяти выстрелов.

Кроме классической подготовки скоростной стрельбе в тире, необходимо активно совершенствовать стрельбу после динамической нагрузки (бег различной интенсивности). Варианты длины дистанции и интенсивность бега должны быть разными и варьироваться в зависимости от цели учебно-тренировочного занятия.

Необходимо использовать различные методы спортивной тренировки (равномерный, попеременный и интервальный). Например, стрельба после интервального преодоления дистанции

200, 300, 400 метров, стрельба после преодоления дистанции, с несколькими огневыми рубежами 4x200 метров с 4 огневыми рубежами.

На соревновательном этапе проводятся контрольные тренировки на дистанции равноценной соревновательной или чуть меньшей: мужчины 3000 метров с двумя огневыми рубежами, девушки 1500 метров с двумя огневыми рубежами. Обязательное выступление на соревнованиях, вузовского городского и регионального уровня по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия и служебному биатлону, участие во всероссийских соревнованиях.

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей (4, 5 курс) в программу подготовки включается моделирование ситуаций соревновательной деятельности, которые могут возникнуть на соревнованиях по служебному биатлону. Учебно-тренировочные занятия направлены на повышение психологической устойчивости, возможности успешно справляться с внешними и внутренними факторами которые могут влиять на результат стрельбы. С этой целью проводятся различные стрелковые упражнения, направленные на максимальную концентрацию во время стрельбы.

Необходимо отметить, что стрелковая подготовка для исключения перегруженности спортсменов планируется с учетом тренировок по легкой атлетике. В связи с этим, как правило, проводится три-четыре тренировки в неделю.

Предлагаемая методика была апробирована в процессе подготовки сборной команды по служебному биатлону Сибирского юридического института МВД России. Это позволило в 2018 и 2019 годах повысить результативность выступления на Чемпионате образовательных организаций МВД России по служебному биатлону и занять в 2018 году третье общекомандное место и в 2019 году занять второе место в эстафете и второе место в служебном биатлоне. Полученные результаты позволяют сделать вывод об эффективности предлагаемой методики для подготовки спортсменов.

4. Моделирование условий соревновательной деятельности в служебном биатлоне

Для организации исследования были изучены научно-практические и методические материалы, касающиеся проблемы построения тренировочного процесса курсантов в служебно-прикладных видах спорта в период обучения в образовательных организациях МВД России, были определены цели, задачи работы, методы исследования.

Проведено исследование существующей практики соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в служебном биатлоне.

С целью выявления специфических особенностей двигательных навыков спортсменов занимающихся служебным биатлоном в условиях соревновательной деятельности были проанализированы результаты сборной команды СибЮИ МВД России по служебному биатлону.

Выявлены необходимые организационно-методические условия построения тренировочного процесса, обеспечивающие повышение уровня физической и специальной подготовленности, которые способствуют формированию устойчивых двигательных навыков в служебном биатлоне; разработаны и систематизированы тренировочные средства по видам, составляющим летний служебный биатлон, наиболее эффективно воздействующие на ведущие факторы, обеспечивающие надежную соревновательную деятельность спортсменов; предложены варианты применения различных упражнений по видам, составляющим служебный биатлон, позволяющие вносить коррективы в организацию и содержание тренировочного процесса для достижения высоких и устойчивых показателей общефизической, специальной работоспособности спортсменов; выявлено оптимальное соотношение общефизической, стрелковой, беговой подготовки и комплексного их сочетания на различных этапах подготовки.

Для реализации этих целей были сформированы модели соревновательной деятельности, отражающие структуру соревнований по служебному биатлону, предложена апробированная методика формирования устойчивых навыков стрельбы в служебном биатлоне, реализован годовой план для подготовки курсантов в период обучения в образовательной организации МВД России.

Согласно правил построения учебно-тренировочного процесса был сформирован план-график учебно-тренировочных занятий согласно периодов подготовки (подготовительный, соревновательный и переходный) представленный в таблице 1.

Таблица 1 – Примерный план подготовительного этапа
(с сентября по март)

День недели	Содержание тренировочного занятия	Объем нагрузки, км
Понедельник	1. Кросс в умеренном темпе 2. ОФП, СФП 3. Упражнения на растягивание и расслабление – 10 мин.	15-18
Вторник	1. Кросс в среднем в среднем темпе (ЧСС 140-160 уд/мин) 2. ОРУ – 20 мин 3. Тренировка по стрелковой подготовке 2-2,5 часа	12-15
Среда	1. Кросс по пересеченной местности (ЧСС 140-160 уд/мин) 2. ОФП, СФП 40 мин. 3. Упражнения на растягивание и расслабление – 10 мин	10-12
Четверг	1. Кросс в среднем в среднем темпе (ЧСС 140-160 уд/мин) 2. ОРУ – 20 мин 3. Тренировка по стрелковой подготовке 2-2,5 часа	12-15
Пятница	1. Активный отдых: кросс до 6 км, спорт игры, ОФП	6
Суббота	1. Кросс-поход, 10 мин бег, 5 мин быстрая ходьба 2-2,5 часа 2. Упражнения на растягивание и расслабление – 20 мин	20-25
Воскресенье	Отдых.	

Специально-подготовительный этап предполагает развитие качеств, которые необходимы в предстоящей соревновательной деятельности. Задачей данного этапа является развитие специальной выносливости. Средства подготовки: интегральные (комплексные) учебно-тренировочные занятия с выполнением собственно специально-подготовительных упражнений, воспроизводящих параметры соревновательной деятельности целиком или фрагментарно и упражнений, направленных на развитие силовой выносливости мышц ног, спины и живота. Методы подготовки: непрерывный в условиях равномерной и переменной работы, интервальный, соревновательный и игровой. На специально-подготовительном этапе подготовки особое внимание уделяется совершенствованию техники бега. Длительность этапа длится два месяца март, апрель, примерный план этапа представлен в таблице 2.

Таблица 2 –Примерный план подготовительного этапа (март-апрель)

День недели	Содержание тренировочного занятия	Объем нагрузки, км
Понедельник	1. Кросс в умеренном темпе 2. ОФП, СФП 3. Упражнения на растягивание и расслабление – 10 мин. 4. Тренировка по стрелковой подготовке 2-2,5 часа	12-15
Вторник	1. Кросс в умеренном темпе 3 км (ЧСС 140-160 уд/мин) 2. Ускорения 10 раз по 100 м через 300 м умеренного бега 3.ОРУ – 20 мин, заминка 1,5 км	10
Среда	1. Разминка 3-4 км 2. Круговая тренировка развитие общей и силовой выносливости;5 кругов (1 круг 1 км. бег средней интенсивности 10 минут ОФП и СФП упражнения на укрепление мышц спины, пресса, ног и рук). Выпрыгивая в сумме набрать 250 раз. 3. Упражнения на растягивание и расслабление – 10 мин заминка 1,5 км. 4. Тренировка по стрелковой подготовке 2-2,5 часа	10
Четверг	1. Кросс в умеренном темпе 5 км (ЧСС 140-160 уд/мин) 2. Ускорения 10 раз по 300 м через интервал отдыха 90 секунд. 3.ОРУ – 20 мин, заминка 1,5 км	10
Пятница	1. Кросс в умеренном темпе 2. ОФП, СФП 3. Упражнения на растягивание и расслабление – 10 мин. 4. Тренировка по стрелковой подготовке 2-2,5 часа	12-15
Суббота	отдых	
Воскресенье	1. Кросс-поход, 10 мин бег, 5 мин быстрая ходьба 2-2,5 часа 2. Упражнения на растягивание и расслабление – 20 мин	20-25

В третьей таблице представлен план соревновательного этапа для мая – июня. Соревновательный период бегунов-стайеров состоит из предсоревновательного и соревновательного этапа подготовки.

Предсоревновательный этап, где продолжалось дальнейшее совершенствование качеств соревновательной деятельности путем уменьшения объемных тренировок и увеличения их интенсивности.

Длительность 1 мезоцикла – май. Средства подготовки: учебно-тренировочные занятия с выполнением специально подготовительных упражнений, воспроизводящих моделирование соревновательной деятельности целиком или фрагментарно.

Методы подготовки: непрерывный, интервальный,

соревновательный. Планировалось участие в 3 и более соревнованиях, по легкоатлетическому кроссу и служебному биатлону которые являются средствами подготовки к главному старту.

На этом этапе подготовки основное внимание уделяется развитию специальных качеств скоростной стрельбы, скоростной выносливости, быстроты, совершенствованию техники бега по пересеченной местности.

Перед контрольными соревнованиями нагрузка снижалась. Проводились учебно-тренировочные занятия, в содержание которых входило, бег 5-6 км с 4-5 ускорениями на 100-200 м, при этом особое внимание обращалось на легкость бега. При этом ЧСС после ускорения не должно быть выше 170-180 уд/мин. Большое внимание уделяется развитию гибкости. Упражнения на растягивание и расслабление выполняются в конце каждого учебно-тренировочного занятия в течение 15-20 мин.

Таблица 3 –Примерный план соревновательного этапа

День недели	Содержание тренировочного занятия	Объем нагрузки, км
Сентябрь		
Понедельник	1. Бег в равномерном режиме работы – 1 час (ЧСС 140 уд/мин) – Силовая тренировка: – Гимнастика – 10 мин – Бег с ускорением 5x100 м – Упражнения на растягивание и расслабление – 10 мин 2. Комплексная тренировка стрельба и кросс	12 8-10
Вторник	1. Бег в переменном режиме работы – 45 мин-1ч (выполнить 4 ускорения на 200-500 м). Обращать внимание на расслабленный, легкий бег (ЧСС 140–160 уд/мин), гимнастика – 20 мин 2. Стрелковая тренировка	10-12
Среда	1. Бег по пересеченной местности с забеганием в гору 10x100 м (ЧСС 140–160 уд/мин), кросс равномерный для восстановления 5 км (ЧСС 120–130 уд/мин), гимнастика – 20 мин 2. Комплексная тренировка стрельба и кросс	8-10 6-8
Четверг	1. Бег в равномерном режиме работы – 45 мин, ОФП, гимнастика – 10 мин, бег с ускорением 5x100 м, упражнения на растягивание и расслабление – 10 мин 2. Комплексная тренировка стрельба и кросс	10 6-8
Пятница	1. Длительный кросс в течение 1,5 часа (ЧСС 130-160 уд/мин), упражнения на растягивание и расслабление – 10 мин. 2. Стрелковая тренировка	15

Суббота	1. Бег в медленном темпе 40-50 мин, ОРУ, ОФП	8-10
Воскресенье	Отдых	

На соревновательном этапе осуществлялась подводка и участие в соревновании или серий соревнований, которые являлись итоговым показателем всей предшествующей тренировочной работы.

Кроме совершенствования общей и специальной выносливости спортсменов направленной на развитие максимальной скорости прохождения дистанции кроссовым бегом, большое значение уделялось второму компоненту служебного биатлона, стрельбе из табельного оружия после динамической нагрузки с высокой ЧСС.

С курсантами проводились учебно-тренировочные занятия, основанные на апробированной методике направленной на формирование навыков скоростной стрельбы.

На всех этапах подготовки сначала предполагалось выявление уровня стрелковой подготовленности и в последующем корректировка допускаемых ошибок при стрельбе методами срочной информации. В таблице 4 представлены критерии оценки уровня стрелковой подготовленности.

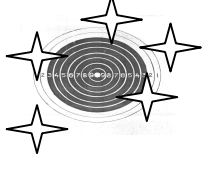
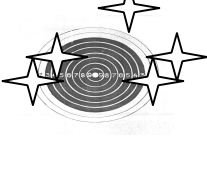
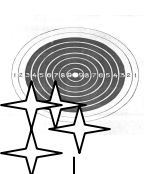
Таблица 4 – Уровень специальной стрелковой подготовленности

Низкий	Средний	Высокий
Изготовка:		
- не равномерно распределена масса тела при изготовке; - нет жесткой фиксации ног при стрельбе; - нарушена система стрелок-оружие	- незначительно нарушается система стрелок-оружие	- сохраняет систему стрелок-оружие, не допуская ошибок
Дыхание:		
- перед стрельбой стрелок не может восстановить дыхание; - в момент выстрела не может контролировать специальный режим дыхания; - не может произвести выстрел в дыхательной паузе	- контролирует специальный режим дыхания во время стрельбы; - чрезмерно задерживает дыхание при выстреле	- перед стрельбой восстанавливает дыхание; - во время стрельбы соблюдает специальный режим дыхания; - выстрел производит на вдохе
Прицеливание:		
- нет концентрации внимания на прицельных приспособлениях в момент выстрела; - не совмещены прицельные приспособления	- полностью не концентрирует внимание на прицельных приспособлениях; - долго «заценивается» (ждет наилучшего)	- концентрирует внимание на прицельных приспособлениях при выстреле; - сохраняет положение ровной мушки в момент

- при выстреле взгляд фокусируется на мишени, а не на прицельных приспособлениях	расположения прицельных приспособлений на мишени)	выстрела; - прицеливание однообразное
Обработка спуска курка:		
- на фоне эмоционального возбуждения и усталости не может концентрировать внимание на обработке спуска; - ускоряет нажим на спусковой крючок при выстреле	- в целом правильно производит спуск курка, но после эмоциональной нагрузки при спуске курка допускает незначительные ошибки	- концентрирует внимание на правильном спуске курка; - иногда при спуске курка допускает незначительные ошибки
Внесение поправок в стрельбу:		
- не имеет навыков корректировки стрельбы	- имеет не стабильные навыки корректировки стрельбы	- имеет прочные навыки корректировки стрельбы
Стабильность результатов:		
- низкая	- средняя	- высокая

В таблице 5 представлена методика повышения уровня специальной стрелковой подготовленности спортсменов в служебном биатлоне. Методика разделена на 3 уровня. На 1 уровне выявляются ошибки, допускаемые при стрельбе, с помощью выполнения контрольных упражнений и расположения пробоев на мишени, выявляется ошибка при стрельбе или отсутствие ошибок. На втором уровне формируются теоретические знания. На 3 уровне происходит формирование и совершенствование устойчивых умений и навыков стрельбы в служебном биатлоне.

Таблица 5 – Методика повышения уровня специальной стрелковой подготовленности

1 уровень – выявление характера ошибок при стрельбе по расположению пробоев на мишени:				
				
Ошибки при изготовке	Ошибки в управлении дыханием во время выстрела	Ошибки в прицеливании	Ошибки при обработке спуска курка с боевого взвода	Ошибки при самокорректировке стрельбы
2 уровень – формирование знаний				
3 уровень – формирование умений и навыков прицельной стрельбы:				
– принятие изготовления с сохранением системы	– задержка дыхания на полувдохе во время стрельбы;	– навыки прицеливания с открытым и (оптическим)	– способы управления спуском курка;	– навыки самостоятельного внесения поправок в стрельбу по

<p>стрелок-оружие; – контроль за положением туловища, рук, ног и головы во время стрельбы</p>	<p>– навыки гипервентиляции легких; – навыки контроля за режимом дыхания; – навыки восстановления и регуляции дыхания во время стрельбы</p>	<p>прицелами; – навыки устранения ошибок, допускаемых при прицеливании; – навыки аккомодации</p>	<p>– навыки плавной обработки спуска курка; – навыки устранения ошибок, допускаемых при спуске курка; – навыки управления спуском курка в зависимости от характера натяжения УСМ</p>	<p>расположению пробоин на мишени; – навыки изменения СТП в зависимости от изменяющихся условий стрельбы; - навыки внесения поправок, вносимых в прицельные приспособления для совмещения СТП с центром на мишени</p>
---	---	--	--	---

Основу нашей методики составляют специальные упражнения, направленные на формирование навыков спуска курка с боевого взвода, навыков прицеливания (включающую концентрацию внимания и аккомодацию зрения) и формирование специального режима дыхания во время стрельбы.

Разработанная нами методика, основанная на использовании упражнений, простых и доступных в выполнении, не требующих специальной подготовки и особых условий, и направленная на формирование навыков спуска курка с боевого взвода, навыков прицеливания и дыхания во время стрельбы позволяет совершенствовать устойчивые навыки прицельной стрельбы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данные методические рекомендации подготовлены с учетом, передового опыта работы тренеров по подготовке спортсменов в служебно-прикладных видах спорта высокого класса и результатов анализа научной литературы по рассматриваемой теме.

Анализируя научно-методическую литературу, авторы пришли к выводу, что повышение мастерства спортсменов достигается не только за счёт увеличения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок по совершенствованию техники бега по дистанции и скоростной стрельбы на огневых рубежах, а также использования различных методических приёмов.

Кроме того, в ходе исследования было выявлено, что разработанная и экспериментально апробированная методика, основанная на моделировании ситуаций соревновательной деятельности спортсменов, которая основывается на увеличении количества занятий с применением комплексного сочетания тренировочных средств в соревновательный период.

Данный компонент достигнут за счет уменьшения объемов кроссовой подготовки и увеличение объема комплексных учебно-тренировочных занятий включающих в себя совершенствование навыков скоростной стрельбы после динамической нагрузки в режиме соревновательной деятельности, со строгим регламентированным выполнением элементов скоростной стрельбы.

Данный подход не препятствует достижению положительного тренировочного эффекта и создает условия и предпосылки для формирования комплекса приспособительных реакций организма, обеспечивающих функциональную адаптацию систем спортсмена к длительному бегу и стрельбе с высоким ЧСС после физической нагрузки.

Для подготовки спортсменов занимающихся служебным биатлоном в период обучения в образовательной организации МВД России, способных показывать высокие результаты на соревнованиях всероссийского уровня, необходима правильно спланированная круглогодичная подготовка, направленная на формирование и совершенствование навыков кроссового бега и скоростной стрельбы из табельного оружия. С учетом специфических особенностей, учебной нагрузки и выполнение служебных обязанностей.

Подготовка спортсмена должна осуществляться на следующих принципах:

- соблюдение планируемого объема специальной и физической подготовки в зависимости от курса обучения и степени подготовленности спортсмена);

- создание условий влияющих на рост спортивного результата;

- формирование устойчивых навыков стрелковой подготовленности в служебном биатлоне, способностью спортсмена контролировать свое эмоциональное состояние во время соревновательной деятельности;

– планирование учебно-тренировочных занятий моделирующих соревновательную деятельность на всех этапах подготовки.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Научно-методическая литература

1. Баталов, А.Г. Контроль спортивной перегрузки в лыжных гонках / А.Г. Баталов, А.В. Кубеев, В.Н. Манжосов // тр. Ученых ГЦОЛИФКа. – М. : РИО ГЦОЛИФК, 1993, с. 217 – 225.
2. Специфика формирования и организации работы по подготовке сборных команд по летнему служебному биатлону в вузах МВД России : отчет о научно-исследовательской работе (заключительный) / руководит. И.В. Бойко. – Волгоград : Волгоградская академия МВД России, 2018.
3. Подготовка сотрудников ОВД при проведении учебно-тренировочных сборов по служебно-прикладным видам спорта : учебное пособие / С.Н. Баркалов [и др.]. – Орел : Орловский юридический институт МВД России, 2013.
4. Дворкин, В.М. Особенности формирования служебно-прикладных двигательных навыков у сотрудников органов наркоконтроля / В.М. Дворкин // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России, 2014. – №2 (15). – С. 133-136.
5. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
6. Жилина, М.Я. Построение тренировочного процесса квалифицированных стрелков на основе программирования тренировочной нагрузки // Теория и практика физической культуры. 1995. № 3. С. 40.
7. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.; ил. 522, таб. 206; - Библигр.: С. 800 – 820. – 1500 экз.
8. Черменёв, Д.А. Проблемы и перспективы совершенствования стрелковой подготовленности сотрудников органов внутренних дел (по итогам выступления сборной команды Сибирского юридического института МВД России во Всероссийских соревнованиях по служебному биатлону) // Вестник Сибирского юридического института МВД России, 2010. 4 (8) – С. 162-165.
9. Черменёв, Д.А. К вопросу подготовки спортивного резерва (на примере служебного биатлона) Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств (7-8.06. 2012 г.): материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2012. – С.279-282.
10. Планирование физической подготовки курсантов образовательных учреждений внутренних войск МВД России: методические пособие / В.В. Прокопенко [и др.]. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский военный институт внутренних войск, 2012.
11. Спортивно-педагогические технологии организации подготовки курсантов к оперативно-тактическим учениям: методические рекомендации /

Н.А. Алексеев. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России, 2014.

12. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России : учебное пособие / В.А. Торопов [и др.]. – Санкт-Петербургский университет МВД России, 2012.

13. 6. Методика проведения занятий по обще физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России : аналитический обзор / С.М. Струганов [и др.]. – ВСИ МВД России, 2012.

14. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в ОВД : отчет о научно-исследовательской работе / И.В. Сидоренко [и др.]. – Академия управления МВД России, 2015.

15. Методическая подготовка сотрудников органов внутренних дел России к преодолению полосы препятствий со стрельбой : методические рекомендации / С.А. Гальцев, А.Н. Толстихин. – ВСИ МВД России, 2015.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

ТАБЛИЦА

оценок результатов соревнований по лыжным гонкам,
служебному биатлону и легкоатлетическому кроссу

Индивидуальные лыжные гонки и служебный биатлон			
Мужчины и женщины		Эстафета	
Занятое место	Количество очков	Место	Очки
1	120	1	480
2	118	2	472
3	116	3	464
4	114	4	456
5	113	5	452
6	112	6	448
7	111	7	444
8	110	8	440
9	109	9	436
10	108	10	432
	и т.д. на 1 очко меньше		и т.д. на 4 очка меньше