

блюдения, предлагая снайперам на каждой новой огневой позиции выбирать новые ориентиры.

Для наблюдения используются оптические приборы: бинокль, оптический прицел, прибор ночного видения, лазерный бинокль-дальномер. Пользоваться для наблюдения оптическими приборами следует только в тех случаях, когда невооруженным глазом трудно рассмотреть тот или иной предмет, а также при наблюдении участков средней и дальней зоны.

Не рекомендуется прибегать без нужды к оптическим приборам ввиду большой нагрузки на зрительные органы, это вызывает утомляемость.

Таким образом, знание топографии необходимо не только при военных мероприятиях, но и при проведении специальных операций правоохранительными органами. Умение ориентироваться на местности и определение основных ориентиров в современных условиях лежит в основе успеха мероприятия.

#### *Литература*

1. Бордачев А.Ю., Сергиенко А.С., Платонов Л.А. Топографическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учеб.-метод. пособие. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2021. С. 44-45.

2. Ковтун В.В. Современные требования к подготовке снайпера // Вопросы совершенствования тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. мат-лов науч.-практ. конф-ции (Москва, 29 июня 2022 г.). М.: Московский ун-т Министерства внутренних дел РФ им. В.Я. Кикотя, 2022. С. 70-72.

**А.А. Буз**

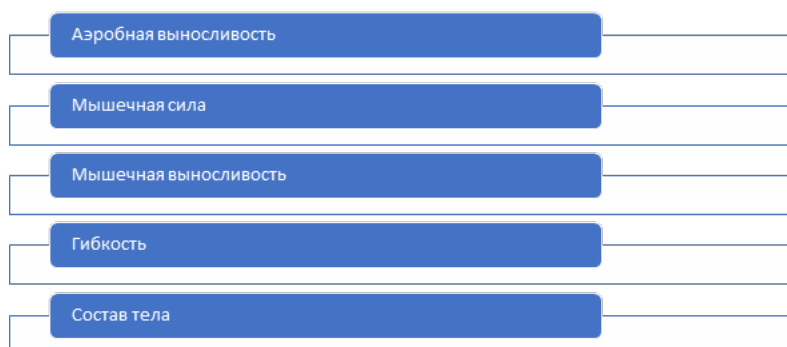
*Сибирский юридический институт МВД России*

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЕЙ И КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Физическая подготовленность организма характеризуется возможностью выдерживать «предельные нагрузки». Такие нагрузки характерны для профессиональных спортсменов, сотрудников правоохранительных органов, курсантов образовательных организаций МВД России, тех, кто ежедневно (еженедельно) должен обеспечивать стабильно высокий результат достижения целей.

Важно отметить, что физическая подготовленность – это длительный процесс, которые включает в себя разноуровневые типы тренировок и работы над психологической стороной человека.

Основные элементы физической подготовленности представлены на рис. 1.



*Рис. 1. Основные элементы физической подготовленности [1]*

При этом стоит отдельно включить такие составляющие, как генетическая предрасположенность, образ жизни, общее здоровье организма.

Рациональное, системное построение условий процесса физической подготовки является ключевым условием достижения прогресса. Без применения элементов форсирования этот процесс занимает годы тренировок для того, чтобы оптимизировать, соединить воедино программу подготовки по пяти компонентам (рис. 1) и повысить общий тонус организма [1].

Физической подготовке слушателей и курсантов образовательных организаций МВД России уделяется весомая часть образовательного времени. Это вызвано тем, что выполнение служебных задач зачастую происходит при повышенной тревожности и загруженности, и только физически подготовленный курсант сможет обеспечить выполнение приказов командиров. Выделяется целый ряд факторов, позволяющих определить способность курсанта и слушателя к достижению поставленных задач (рис. 2).



Рис. 2. Значимые факторы, способствующие успешному достижению оперативно-служебных задач [2]

Процесс восстановления, наряду с комплексностью и системностью, является неотъемлемой частью подготовки. Это связано, прежде всего, с тем, что организм курсанта (слушателя) молодой, может переносить большие нагрузки и не чувствовать момента «падения в яму» физических сил. Поэтому преподавателю крайне важно построить тренировочный процесс так, чтобы был баланс между тренировками и отдыхом. Именно в процес-

се отдыха мозг курсанта (слушателя) анализирует и систематизирует информацию для дальнейшего осознанного применения в своей деятельности.

Системность и комплексность физической подготовки в образовательных организациях МВД России означают, что этот процесс включает в себя разнообразные упражнения и тренировки, охватывающие все важные аспекты физической формы (см. табл. 1).

Таблица 1

**Основные характеристики комплексного подхода к тренировочному процессу [3]**

№	Наименование элемента	Краткая характеристика
1	Разнообразие тренировочных видов	<p>Аэробные упражнения. Включают в себя бег, плавание, велосипед, марш-бросок и другие виды активности, направленные на улучшение кардио-респираторной выносливости и выносливости в целом.</p> <p>Силовые тренировки. Нацелены на развитие мышечной силы и выносливости, включая упражнения с отягощением, подтягивание, жим штанги и др.</p> <p>Упражнения на гибкость и координацию. Эти виды тренировок помогают развивать гибкость, равновесие и координацию движений.</p>

№	Наименование элемента	Краткая характеристика
2	Учёт физической специфики службы	Физическая подготовка адаптирована к требованиям службы в МВД, включая тренировки по подготовке к бегу, стрельбе, метанию и другим видам физической активности, которые могут потребоваться в рамках служебных обязанностей.
3	Регулярность тренировок	Тренировочные занятия проводятся регулярно, чтобы обеспечить постепенное улучшение физической формы и поддержание готовности к службе.
4	Индивидуальный подход	Физическая подготовка учитывает индивидуальные способности и уровень подготовки каждого слушателя или курсанта, что позволяет адаптировать тренировки и упражнения к их потребностям.
5	Соревновательный аспект	В рамках тренировок часто проводятся соревнования, которые могут стимулировать мотивацию и развивать дух соревнования.

Системность и комплексность физической подготовки в МВД России гарантируют, что будущие сотрудники будут готовы к разнообразным физическим задачам и служебным обязанностям, а также способны поддерживать высокий уровень физической активности и готовности на протяжении всей службы.

Для формирования и соблюдения комплексности подхода стоит определить 6 групп и методов, которые необходимо учитывать в тренировочном процессе [3].

1-я группа связана с проявлением скоростно-силовых показателей. Как правило, здесь используются элементы: бег на коньках, легкоатлетический бег, плавание. Основной акцент здесь на достижении максимальной скорости в выполнении упражнения.

2-я группа характеризуется акцентом на развитие силовых способностей. Упражнения этой группы характеризуются направленностью на формирование максимальной величины силы.

3-я группа обусловлена проявлением координационных способностей. К этой группе могут быть отнесены такие упражнения, как спортивная гимнастика, акробатика, прыжки в воду.

Это позволяет развивать двигательные анализаторы.

4-я группа направлена на совершенствование центральной нервной деятельности. Упражнения этой группы не выступают физическими упражнениями, к примеру, стрельба, шахматы, шашки, дартс и др. При этом главный акцент состоит в концентрации внимания в процессе выполнения.

5-я группа связана с улучшением движений в контактной борьбе. Такими упражнениями выступают подвижные игры, единоборства, к примеру, футбол, баскетбол, дзюдо, самбо и др., что позволяет курсантам и слушателям научиться анализировать быстро меняющуюся информацию.

6-я группа характеризуется комплексным развитием физических качеств, это могут быть полиатлон, биатлон, триатлон.

При составлении тренировочного плана важно сочетать 6 рассмотренных групп, чередовать их и находить наиболее эффективную модель для каждого курсанта и слушателя образовательных организаций МВД России. Это разнообразие позволит лучше адаптироваться к предстоящим нагрузкам и сохранять хладнокровность при принятии решения и выполнении задач.

### **Литература**

1. Войтова А.А., Балашов А.В. Особенности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России во время учебного процесса. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-kursantov-i-slushateley-obrazovatelnyh-organizatsiy-mvd-rossii-vo-vremya-uchebnogo-protssessa> (дата обращения: 23.11.2023).
2. Моськин С.А. Роль физической подготовки в профессиональном обучении курсантов и слушателей для практической деятельности в ОВД // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 104-109.
3. Плешивцев А.А. Особенности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в различных условиях внешней среды. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-kursantov-i-slushateley-obrazovatelnyh-organizatsiy-mvd-rossii-v-razlichnyh-usloviyah-vneshney> (дата обращения: 23.11.2023).