



Особенности организации обучения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в рамках общей физической подготовки

Сергей Николаевич Вязовик

начальник кафедры тактико-специальной подготовки и оперативного планирования
Международный межведомственный центр подготовки и переподготовки специалистов по борьбе с терроризмом и экстремизмом ФГКУ ДПО ВИПК МВД России
Домодедово, Россия
vipk@mvd.ru
 0009-0004-1506-9550


Юлия Валерьевна Крохина

преподаватель кафедры огневой и физической подготовки
Международный межведомственный центр подготовки и переподготовки специалистов по борьбе с терроризмом и экстремизмом ФГКУ ДПО ВИПК МВД России
Домодедово, Россия
i1lya@mail.ru
 0000-0002-0122-5418

Поступила в редакцию 27.07.2023

Принята 01.08.2023

Опубликована 15.09.2023

 10.25726/u5462-9886-3248-h

Аннотация

В представленной статье авторами рассматриваются особенности организации обучения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в рамках общей физической подготовки на примере контрольных упражнений, демонстрирующих быстроту и ловкость. Отмечается важность профессиональной подготовки сотрудников правоохранительной системы России основам физической подготовки в соответствии с требованиями законодательства в этой сфере, нормативными правовыми актами системы МВД России. Отмечается важность качественной специальной подготовки сотрудников для выполнения ими стратегических задач, а значит и уровень их компетенций должен быть достаточно высоким, что подтверждается в свою очередь уровнем высокой квалификации, которую полицейские демонстрируют в процессе периодических комплексных испытаний на профессиональную пригодность к действиям в условиях, которые непосредственно связаны с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия при исполнении ими служебных обязанностей. Авторами делается упор на то, что общефизической подготовкой и профессионально-прикладной физической подготовкой, которая включает в себя служебно-прикладные упражнения и служебно-прикладные виды спорта, грамотно выстроенной системой профессионального обучения достигается необходимый результат этой работы, который в свою очередь позволяет сотрудникам в практической деятельности выполнять поставленные служебно-боевые задачи на должном уровне. Руководствуясь наставлением по организации физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации авторами, делается акцент на изучение особенностей организации обучения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в рамках общей физической подготовки - легкая атлетика и ускоренное передвижение упражнения на быстроту и ловкость «Челночный бег» 10x10 метра. В свою очередь «Челночный бег» 10x10 м выступает в качестве универсального контрольного упражнения как для лиц мужского, так и женского полов, что для преподавательского звена считается достаточно информативным аспектом готовности сотрудников в силовой составляющей и уровня выносливости в условиях нагрузок. Авторами отмечается, что в основном в рекомендациях в соответствии с

наставлением по организации физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации предложены скоростные беговые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств мышц ног. Рассмотрев и изучив эти вопросы, авторами предложены к рассмотрению особенности и методика обучения сотрудников органов внутренних дел «Челночному бегу» 10х10 м. Так как данный вид контрольного бегового упражнения общей физической подготовки является высоко травмоопасным, обучение предложено организовывать по принципу последовательности и постепенности, предупреждения и минимизации травматизма, что безусловно отвечает предъявляемым требованиями соблюдения мер безопасности. Авторами предложены разнообразные техники выполнения упражнения, подтвержденные опытным путем и формулами расчетов, с вариативными выводами и педагогическими подходами, позволяющими сформировать навыки и умения у сотрудников как индивидуально, так и в групповом формате обучения.

Ключевые слова

физическая подготовка, задачи физической подготовки, общая физическая подготовка, контрольные упражнения, быстрота и ловкость, легкая атлетика и ускоренное передвижение, скоростно-силовые качества и выносливость, челночный бег, предупреждение травматизма.

Введение

Профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации подразумевает под собой систему формирования профессиональных компетенций личного состава, в основу которой положены теоретический и практический потенциал знаний, умений и навыков, который позволит им в дальнейшем успешно выполнять служебно-боевые задачи, стоящие перед МВД России.

Необходимость соответствия сотрудника органов внутренних дел определенному уровню физической подготовки закреплена в законодательстве (Федеральный закон, от 30.11.2011 N 342-ФЗ; Федеральный закон, от 19.07.2011 N 247-ФЗ; Вязовик, 2020). На сотрудника полиции возлагается обязанность проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия («О полиции» федеральный закон Российской Федерации от 7 февраля 2011г. № 3-ФЗ, Вязовик, 2018). Также немаловажным является безусловно тот факт, что к сотрудникам МВД России предъявляются повышенные ожидания к профессиональной психической, интеллектуальной, физической, тактической и юридической подготовке (Садеков, 2023).

Профессионально-служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел обуславливает надобность постоянного поддержания на необходимом уровне физических качеств: силы, ловкости, быстроты, умения защищать и защищаться, атаковать и контратаковать, задерживать, преодолевать физическое противодействие, преследовать, применять специальные и подручные средства, оружие в обстановке физического и психического напряжения. Такие умения и навыки достигаются общефизической подготовкой и профессионально-прикладной физической подготовкой, которая включает в себя служебно-прикладные упражнения и служебно-прикладные виды спорта.

Материалы и методы исследования

Наставлением по организации физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации, (Приказ N 450 МВД России от 01.07. 2017 г. «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».) определяются основы физической подготовки, целью которой является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому, правомерному применению физической силы, в том числе боевых приёмов борьбы, обеспечению высокой работоспособности в служебной деятельности, поддержание и укрепление здоровья, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Порядком организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, (Приказ МВД Российской Федерации от 5.05.2018 г. № 275 «Об утверждении

Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации») регулируются вопросы профессиональной служебной и физической подготовки. Физическая подготовка является одним из основных видов подготовки сотрудников наряду с правовой, служебной и огневой. Порядок проведения занятий по физической подготовке, итоговых занятий, оценки физической подготовленности сотрудников и подразделений описаны в приказе (Приказ МВД Российской Федерации от 5.05.2018 г. № 275). В настоящей статье рассмотрим особенности организации обучения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в рамках общей физической подготовки III раздела приказа (Приказ N 450 МВД России от 01.07. 2017 г.) легкая атлетика и ускоренное передвижение упражнения на быстроту и ловкость «Челночный бег» 10x10 метра. «Челночный бег» является контрольным упражнением общей физической подготовки и обязателен для выполнения на итоговых занятиях и целевых проверках сотрудниками полиции, а также и граждан Российской Федерации, поступающих на службу в органы внутренних дел. Именно «Челночный бег» 10x10 м предлагается как для сотрудников и граждан мужского пола, так и женского пола.

«Челночный бег» - является одним из видов бега на короткой дистанции характеризующимся многократным прохождением в прямом и обратном направлении между линиями старта – финиша и разворота. В нашем случае старт и финиш располагаются на одной линии, так как количество отрезков чётное.

Результаты и обсуждение

Рассмотрим условия и порядок выполнения упражнения «Челночный бег» 10x10 м. В Наставлении (Приказ N 450 МВД России от 01.07. 2017 г.) п.III п.27 – м раскрыты условие и порядок выполнения упражнения «Челночный бег» 10x10 м. Данное упражнение выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота, ширина линий старта и поворота входит в отрезок 10 метров (т.е. внешняя часть линии старта и поворота). Результат определяется с точностью до 0,1 сек. С низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш» пробежать 10 метров, коснутся любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом, пробежать 10 м в обратном направлении и так далее – всего 10 раз. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересёк линию финиша любой частью туловища. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола. В данном пункте условия и порядок выполнения упражнения «Челночный бег» раскрыты в полной мере согласно логическим и техническим пониманиям двигательных процессов. При выполнении упражнения осуществляется два пересечения линии на старте и на финише, что означает выполняющий полностью (всем телом) забегает за противоположенную сторону линии и девять касаний любой частью тела за внешней стороной бегового отрезка, обозначенного линией. В данном пункте 27 не указаны цветность и ширина стартовой – финишной линии и линии разворота. Поскольку упражнение выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке, цветность линий разметки бегового отрезка должна резко контрастировать с поверхностью, на которой располагается сектор бегового отрезка. Что касается ширины стартовой – финишной линии и линии разворота распространённое значение согласно техническим правилам Всемирной легкоатлетической ассоциации 50 мм, но это значение не принципиально, т.к. внешние части линий являются границами бегового отрезка 10 м.

В Наставлении (Приказ N 450 МВД России от 01.07. 2017 г.) п.III п.28 даны рекомендации по обучению технике выполнения «Челночного бега», развитию скоростно-силовых качеств и тренировки бега по дистанции. В основном в рекомендациях предложены скоростные беговые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств мышц ног, в соответствии с рекомендациями Наставления (Приказ N 450 МВД России от 01.07. 2017 г.) п. 28.1, 28.2, 28.3, 28.4, 28.5 предложим особенности и методику обучения сотрудников органов внутренних дел «Челночному бегу» 10x10 м. Так как данный вид контрольного бегового упражнения общей физической подготовки является высоко травмоопасным, обучение построим по принципу последовательности и постепенности, предупреждения и минимизации травматизма.

Среди распространенных травм: растяжение, порыв, разрыв мягких тканей, мышц и связок как нижних, так и верхних конечностей; повреждения суставных сумок конечностей в большей степени нижних; перелом костей плюсны, предплюсны, пясти, запястья, фаланги пальцев кисти и стопы; травмы позвоночного столба (Величко, 2008). Чаще травмируются сотрудники более старших возрастных групп п.158 р. V Приказа (Приказ МВД Российской Федерации от 5.05.2018 г. № 275).

Причины: лишний вес, растренированность, регресс физической подготовленности, функциональные изменения костно-мышечного аппарата, нарушение методики и порядка выполнения упражнения, отсутствие понимания техники выполнения упражнения. Предупреждение травматизма при выполнении «Челночного бега» достигается: тщательным выбором площадки, на которой располагается беговой отрезок (с зоной безопасного финиша) с покрытием, поверхность которого обеспечивает надежное сцепление (без чрезмерного скольжения) под данный вид упражнения; подбором спортивной обуви с подошвой, предназначенной для обеспечения устойчивости спортсмена при резких изменениях в направлении движений; подбором удобной спортивной одежды; общей физической подготовленностью и тренированностью сотрудника; применением специальной разминки перед выполнением упражнения и специальной заминки; владением техникой выполнения данного упражнения. Рассмотрим варианты техники выполнения «Челночного бега».

В первом варианте техника выполнения упражнения «Челночный бег» представлена фоторядом 1. Продемонстрированы элементы низкого старта, техники разворота на 180 градусов, пересечение линии разворота в положение низкого старта и финиша. Следует отметить, на фоторяде 1 мы наблюдаем два пересечения старт и финиш. В упражнении выполняем девять разворотов с пересечением линии разворота. Предложенный вариант рекомендуется для сотрудников 1-х, 2-х, 3-х возрастных групп с высокой скоростно-силовой физической подготовленностью и высокой степенью выносливости для преодоления десяти отрезков за 25 и менее секунд. В противном случае, если уровень скоростно-силовой беговой выносливости сотрудника низкий предложенный вариант преодоления 10х10 м не рекомендуется, как правило, десятый отрезок сопровождается падением сотрудника и получением травм. Данный вариант предполагает высочайшие перегрузки костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем, но параметры *min* *max* тренированного организма более высокие, поэтому без какого-либо вреда исполняется. Чем большую скорость наберёт сотрудник на беговом отрезке, тем больше расстояние торможения, остановки при развороте и потерь физических сил. Вариант пересечения линии разворота в положение низкого старта даёт возможность резкого торможения, разворота-остановки и быстрого движения в обратном направлении, что позволяет выполняющему сократить отрезок набора скорости и торможения, при этом увеличив отрезок скоростного равномерного бега.

Вариант 1





Фоторяд 1

Рисунок 1. Фоторяд 1

Вариант 2

Во втором варианте техника выполнения упражнения «Челночный бег» представлена фоторядом 2. Продемонстрированы элементы высокого старта, техники разворота на 180 градусов, пересечение линии разворота в положение высокого старта и финиша. Предложенный вариант рекомендуется для сотрудников от 3-ей и более старших возрастных групп с умеренной скоростно-силовой физической подготовленностью и умеренной степенью выносливости для преодоления десяти отрезков за 25 и более секунд. Уникальность данного варианта в том, что при разумном подходе к технической и скоростной составляющей сотрудник выполняя упражнение «Челночный бег», практически, защищен от травм и с высокой вероятностью будет демонстрировать прекрасные временные результаты. Методика исполнения второго варианта заключается в следующем, выполняющий упражнение от своей максимальной скорости, которую он развивает на участке гладкого бега (примерно 5 – 6 метров) берет 75 – 80% вследствие чего в состоянии разгона до выхода на гладкий бег уменьшается время разгона и участок разгона, а участок гладкого бега увеличивается до 7 – 8 метров. Соответственно сокращается участок торможения и время торможения, разворот осуществляется с наименьшими перегрузками, снижается угроза травматизма. В сумме время старта и разворотов сокращается, расстояние гладкого бега увеличивается. А десятый отрезок, выполняющий пробегает в полную 100% скорость за наименьший временной отрезок по сравнению с предыдущими девятью беговыми отрезками. Скоростные и временные характеристики первого и второго варианта исполнения упражнения «Челночный бег» отражены в графическом исполнении на рисунке 3. На горизонтальной оси расположены данные десятиметрового отрезка, а по вертикали расположены данные скорости в м/с выполняющего упражнение «Челночный бег». На графике синей линией отмечены старт, разгон, основная дистанция гладкого бега, торможение-разворот на нечётных отрезках, красной линией отмечены старт, разгон, основная дистанция гладкого бега, торможение-разворот на чётных отрезках, завершающий десятый отрезок отмечен зелёной линией старт, разгон, основная дистанция гладкого бега, финиш. Заключительный десятый беговой отрезок пробегаем практически с постоянным ускорением, финишируя на максимальной скорости бега.



Фоторяд 2

Рисунок 2. Фоторяд 2

Графически представленный первый вариант выполнения упражнения «Челночный бег» 10x10 м со скоростными параметрами, указанными на отрезках старта, разгона, основной дистанции гладкого бега, торможения-разворота и движения в обратном направлении выполняется примерно за 25 секунд, что соответствует 88 баллам начисляемым по таблице нормативов за выполнение контрольного упражнения по общей физической подготовке.

Параметры второго варианта выполнения упражнения «Челночный бег» 10x10 м на графике представлены фиолетовой линией, где снижается показатель скорости (V) на отрезке гладкого бега, который, соответственно, увеличивается до 7 – 8 метров (S) за счет сокращения отрезков разгона и торможения до 1.5 – 1 метров (S), соответственно уменьшается время (t) разгона и торможения. Данный вариант позволяет при усреднённой физической подготовленности достигать более высокого результата.

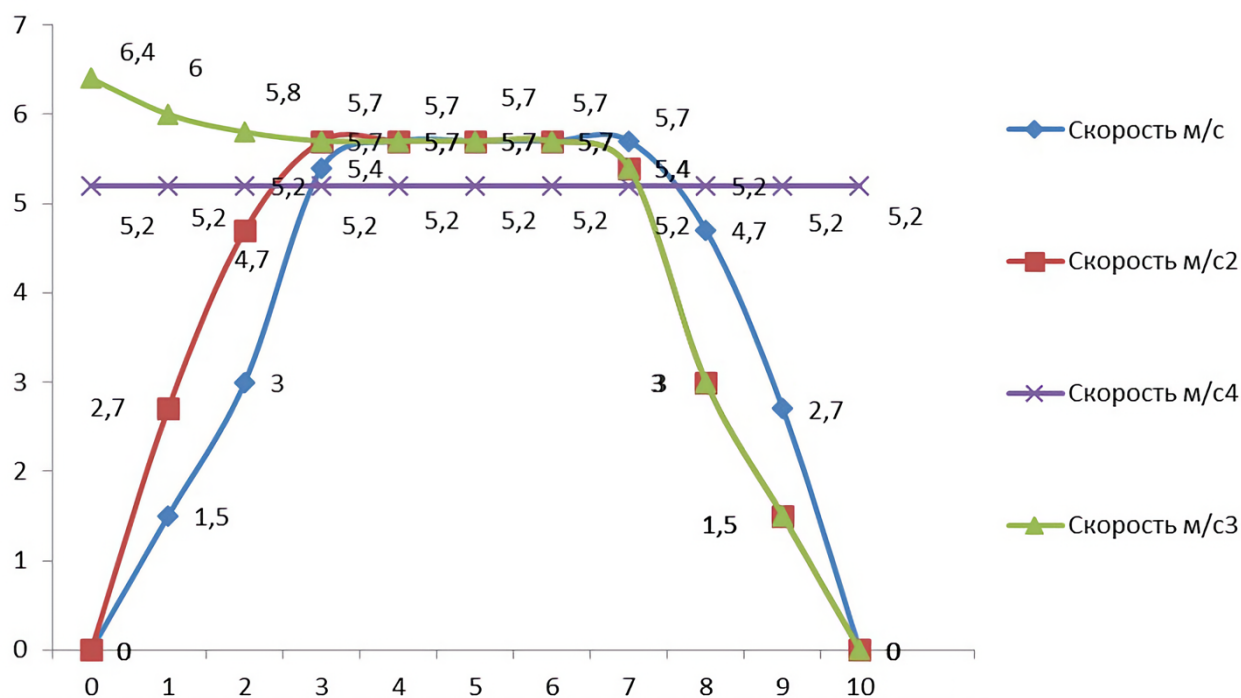


Рисунок 3. Скоростные характеристики

Расчет производился по формуле $v = s : t$ (скорость равна расстоянию разделённому на время) и старт, разгон, торможение рассчитывались по формуле $a = V - V_0 / t$ (ускорение равно значению разности скорости от начальной скорости разделённому на время).

Сотрудник, по своему усмотрению ориентируясь на личную скоростно-силовую подготовленность самостоятельно принимает решение каким способом выполнять упражнение «Челночный бег» 10x10 м (рис. 4).



Рисунок 4. Фоторяд 3

Дополнительные рекомендации по тренировке и выполнению упражнения «Челночный бег» 10x10 м:

- при пересечении линии не целесообразно выполнять глубокий заступ;
- подготовительные тренировочные упражнения выполнять строго на отрезке 10 метров;
- для безопасной тренировки за линиями 10 метрового отрезка на расстоянии 10 -15 метров не должно быть никаких препятствий.

Заключение

Подготовительные упражнения:

1. Исходное положение (ИП) на расстоянии 10 метров от 10 метрового отрезка. Добежать до первой линии и ускорится на отрезке 10 метров до 50 – 60 % от максимальной, при пересечении второй линии плавное торможение с переходом на шаг. Следующие подходы по технике исполнения аналогичные предыдущему, по ускорению (60 – 70 %, 70 – 80 %, 80 – 90 %, 90 – 100 % и 100%) от максимальной.

2. ИП на линии старта. Старт, ускорение 50 – 60 % от максимальной до второй линии при пересечении второй линии плавное торможение с переходом на шаг. Следующие подходы по технике исполнения аналогичные предыдущему, по ускорению (60 – 70 %, 70 – 80 %, 80 – 90 %, 90 – 100 % и 100%) от максимальной.

3. ИП на расстоянии 10 метров от 10 метрового отрезка. Добежать до первой линии и ускорится на отрезке 6 - 7 метров до 50 – 60 % от максимальной и перейти фазу торможения до полной остановки на второй линии. Следующие подходы по технике исполнения аналогичные предыдущему, по ускорению (60 – 70 %, 70 – 80 %, 80 – 90 %, 90 – 100 % и 100%) от максимальной.

4. ИП на линии старта. Старт, ускорение на отрезке 6 - 7 метров до 50 – 60 % от максимальной и перейти фазу торможения до полной остановки на второй линии. Следующие подходы по технике исполнения аналогичные предыдущему, по ускорению (60 – 70 %, 70 – 80 %, 80 – 90 %, 90 – 100 % и 100%) от максимальной.

5. ИП на линии старта. Старт, гладкий бег со скоростью 40 % от максимальной, торможение, разворот, пересечение линии (8 – 10 повторений).

6. ИП на линии старта. Старт, гладкий бег со скоростью 40 % от максимальной, торможение, разворот, пересечение линии и движение в обратном направлении (10 отрезков), финиш (2 – 4 повторения).

7. ИП на линии старта. Старт, гладкий бег со скоростью 40 % от максимальной, торможение, разворот, пересечение линии и движение в обратном направлении с возрастающей скоростью 60%, 65%, 70%, 75%, 80%, 85%, 90%, 95% (10 отрезков), финиш 100% от максимальной (2 повторения).

8. ИП на линии старта. Старт, гладкий бег со скоростью 85 - 90 % от максимальной, торможение, разворот, пересечение линии и движение в обратном направлении (10 отрезков), финиш 100% от максимальной (2 повторения).

Предложенную методику, варианты выполнения упражнения, подводящие упражнения для выполнения «Челночного бега» 10x10 м сотрудник может выбирать и применять в индивидуальной физической подготовке:

1. для предупреждения травматизма;
2. плавной и равномерной специальной подготовки для выполнения данного упражнения «Челночный бег» 10x10 м;
3. достижения более высоких результатов в упражнении «Челночный бег» 10x10 м.

Список литературы

1. Вязовик С.Н., Сенаторов В.В. Учебно-методическое пособие «Физическая подготовка как способ повышения устойчивости к стрессовым ситуациям сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, находящихся длительное время в служебных командировках», Домодедово, 2018. 25 с. 21 см.

2. Вязовик С.Н. Физическая подготовка как способ повышения устойчивости к стрессовым ситуациям сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, находящихся длительное время в служебных командировках. Полицейский вестник ВИПК МВД России №1 (2) 2020 РИНЦ. 21-26 с.


3. Вязовик С.Н., Смирнов М.В. Особенности организации обучения сотрудников органов внутренних дел боевым приемам борьбы. Журнал «Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур». УДК 796.015.5 № 3 август 2020, ВАК.

4. Величко Н.Н., Кудрич Л.А. Первая медицинская помощь: Учебник. М.: ЦОКР МВД России, 2008. 624 с.


5. Галимова А.Г., Кудрявцев М.Д. Монография «Совершенствование физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД Российской Федерации средствами кроссфит», Иркутск, 2021. 100 с.
6. «О полиции» федеральный закон Российской Федерации от 7 февраля 2011г. № 3-ФЗ.
7. Приказ МВД Российской Федерации от 5.05.2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».
8. Приказ № 450 МВД России от 01.07. 2017 г. «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
9. Садеков Р.Р. Педагогические условия подготовки сотрудников МВД России к действиям в особых условиях // Полицейская деятельность. 2023. № 1. С. 55-61. DOI: 10.7256/2454-0692.2023.1.39646 EDN: EULEHO URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=39646
10. Федеральный закон «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 30.11.2011 № 342-ФЗ.
11. Федеральный закон «О социальных гарантиях сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 19.07.2011 № 247-ФЗ.

Formation of skills and abilities of conducting a comparative study of the main categories of incentives by polygraph examiners in the process of professional training

Sergey N. Vyazovik

Head of the Department of Tactical and Special Training and Operational Planning of the International Interdepartmental Center for Training and Retraining of Specialists in Combating Terrorism and Extremism
FGKOU DPO VIPK of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Domodedovo, Russia
vipk@mvd.ru
 0009-0004-1506-9550

Yulia V. Krokhina

Lecturer of the Department of Fire and Physical Training of the International Interdepartmental Center for Training and Retraining of Specialists in Combating terrorism and Extremism
FGKOU DPO VIPK of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Domodedovo, Russia
i1lya@mail.ru
 0000-0002-0122-5418

Received 27.07.2023

Accepted 01.08.2023

Published 15.09.2023

 10.25726/u5462-9886-3248-h

Abstract

In the presented article, the authors consider the features of the organization of training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation within the framework of general physical training on the example of control exercises demonstrating speed and dexterity. The importance of professional training of employees of the law enforcement system of Russia on the basics of physical training in accordance with the

requirements of legislation in this area, regulatory legal acts of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia is noted. The importance of high-quality special training of employees for the fulfillment of strategic tasks by them is noted, and therefore the level of their competencies should be high enough, which is confirmed in turn by the level of high qualifications that police officers demonstrate in the process of periodic comprehensive tests of professional fitness for action in conditions that are directly related to the use of physical force, special means and firearms. weapons in the performance of their official duties. The authors emphasize that general physical training and professionally applied physical training, which includes service-applied exercises and service-applied sports, a competently built system of professional training achieves the necessary result of this work, which in turn allows employees in practice to perform assigned service-combat tasks at the proper level. Guided by the manual on the organization of physical training in the internal affairs bodies of the Russian Federation, the authors focus on studying the features of the organization of training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation within the framework of general physical training - athletics and accelerated movement exercises for speed and agility "Shuttle run" 10x10 meters. In turn, the "Shuttle run" of 10x10 m acts as a universal control exercise for both male and female persons, which for the teaching staff is considered a fairly informative aspect of the readiness of employees in the strength component and the level of endurance under stress. The authors note that mainly in the recommendations, in accordance with the manual on the organization of physical training in the internal affairs bodies of the Russian Federation, high-speed running exercises aimed at developing the speed and strength qualities of the leg muscles are proposed. Having considered and studied these issues, the authors proposed to consider the features and methods of training employees of the internal affairs bodies to "Shuttle run" 10x10 m. Since this type of control running exercise of general physical training is highly traumatic, it is proposed to organize training according to the principle of consistency and gradualness, prevention and minimization of injuries, which certainly meets the requirements of compliance with safety measures. The authors propose a variety of techniques for performing the exercise, confirmed by experience and calculation formulas, with variable conclusions and pedagogical approaches that allow employees to form skills and abilities both individually and in a group training format.

Keywords

physical training, physical training tasks, general physical training, control exercises, speed and agility, athletics and accelerated movement, speed and strength qualities and endurance, shuttle running, injury prevention.

References

1. Vyazovik S.N., Senatorov V.V. Uchebno-metodicheskoe posobie «Fizicheskaya podgotovka kak sposob povysheniya ustojchivosti k stressovym situacijam sotrudnikov organov vnutrennih del Rossijskoj Federacii, nahodyashchih'sya dlitel'noe vremya v sluzhebnyh komandirovkah», Domodedovo, 2018. 25 s. 21 sm.
2. Vyazovik S.N. Fizicheskaya podgotovka kak sposob povysheniya ustojchivosti k stressovym situacijam sotrudnikov organov vnutrennih del Rossijskoj Federacii nahodyashchih'sya dlitel'noe vremya v sluzhebnyh komandirovkah. *Policejskij vestnik VIPK MVD Rossii* №1 (2) 2020 RINC. 21-26 s.
3. Vyazovik S.N., Smirnov M.V. Osobennosti organizacii obucheniya sotrudnikov organov vnutrennih del boevym priyomam bor'by. *ZHurnal «Aktual'nye problemy fizicheskoi i special'noj podgotovki silovyh struktur»*. UDK 796.015.5 № 3 avgust 2020, VAK.
4. Velichko N.N., Kudrich L.A. Pervaya medicinskaya pomoshch': Uchebnik. M.: COKR MVD Rossii, 2008. 624 s.
5. Galimova A.G., Kudryavcev M.D. Monografiya «Sovershenstvovanie fizicheskoi podgotovlennosti kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossijskoj Federacii sredstvami krossfit», Irkutsk, 2021. 100 s.
6. «O policii» federal'nyj zakon Rossijskoj Federacii ot 7 fevralya 2011g. № 3-FZ.
7. Prikaz MVD Rossijskoj Federacii ot 5.05.2018 g. № 275 «Ob utverzhenii Poryadka organizacii podgotovki kadrov dlya zameshcheniya dolzhnostej v organah vnutrennih del Rossijskoj Federacii».

8. Приказ № 450 МВД России от 01.07. 2017 г. «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
9. Sadekov R.R. Pedagogicheskie usloviya podgotovki sotrudnikov MVD Rossii k dejstviyam v osobyh usloviyah // *Policejskaya deyatelnost'*. 2023. № 1. S. 55-61. DOI: 10.7256/2454-0692.2023.1.39646 EDN: EULEHO URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=39646
10. Federal'nyj zakon «O sluzhbe v organah vnutrennih del Rossijskoj Federacii i vnesenii izmenenij v otдел'nye zakonodatel'nye akty Rossijskoj Federacii» ot 30.11.2011 № 342-FZ.
11. Federal'nyj zakon «O social'nyh garantiyah sotrudnikam organov vnutrennih del Rossijskoj Federacii i vnesenii izmenenij v otдел'nye zakonodatel'nye akty Rossijskoj Federacii» ot 19.07.2011 № 247-FZ.