

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ФСИН РОССИИ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

*Пичугин Максим Борисович*

*преподаватель кафедры боевой и физической подготовки,  
Кузбасского института ФСИН России г. Новокузнецк*

## PHYSICAL PREPARATION OF CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE FSIN OF RUSSIA IN THEIR SPARE TIME

*Pichugin Maxim Borisovich*

*teacher of the department of combat and physical training,  
Kuzbass institute of the Federal Penitentiary Service of Russia Novokuznetsk*

**Аннотация.** Данная статья рассматривает важность занятий по физической подготовке специалистов институтов подведомственных ФСИН, предусмотренные учебными проектами и программами. А также причины необходимости расширения возможности санкционированными самостоятельными занятиями обучающихся во вне учебное время.

**Abstract.** This article considers the importance of physical training classes for specialists of institutions under the jurisdiction of the Federal Penitentiary Service, provided for by educational projects and programs. As well as the reasons for the need to expand the possibility of authorized independent classes of students in extracurricular time.

**Ключевые слова:** физическая подготовка; курсанты ФСИН России; самостоятельная подготовка; сотрудники уголовно-исполнительной системы; служебная деятельность

**Keywords:** physical training; cadets of the Federal Penitentiary Service of Russia; independent training; employees of the penitentiary system; official activities

---

Физическая подготовка вследствие своей особенности представляет собой методологическую и практическую базу интегративной оздоровительной деятельности. Она позволяет человеку понять помимо телесной, также и социальную важность. Занятиями физическими упражнениями занимают важное место в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической подготовке обязаны закладываться в понимании людей поэтапно. С детства человеку внушают неповторимой пользу физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом.

Польза отдельных видов спорта для разных профессий неодинакова. Следовательно значимость дефиниции профессионально-прикладного значения видов спорта и их элементов, необходимость целой научно аргументированной метода их отбора и их отбора и группировки не вызывают сомнения.

После исследования профессии и синтеза программы необходимо переходить к выбору профессионально-прикладных видов спорта. Для этого необходимо проверить вероятные виды спорта и их элементы (причем список их не обязан ограничиваться лишь программным материалом). Направление видов спорта обуславливается не столько структурой упражнений, сколько спецификами их выполнения, игровым содержанием. Если физические упражнения ориентированы как правило на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств, то они имеют, вровень с физической и функциональную направленность.[0]

Профессиональная подготовка сотрудников ФСИН России представляется актуальной темой обсуждения не только на научно-практических конференциях в образовательных организациях подведомственных ФСИН России, а становится темой полного и детального теоретического и практического осмысления рассматриваемой задачи профессионалами этой области. Этот факт указывает на то, что теоретически и особенно практически появляются отдельные проблемы в указанном направлении.

Рассмотрение и анализ учебных проектов и программ по дисциплине “Физическая подготовка” показали, что благополучие освоения обучающимися знаний, навыков, умений, предусмотренные ими, в значительной степени обуславливается процессом индивидуального самовоспитания обучающихся. В условиях нехватки времени процесс обучения курсанта обязан иметь направление на профессиональную компетентность курсантов и слушателей. Это означает, что одним из основных условий подготовки профессионала является направленный образовательный процесс, направленный на формирование у курсантов и слушателей навыков, объединенных с характером грядущей профессиональной деятельности.

Специалисты кафедры физической подготовки обладают целью своей воспитательно-обучающей деятельности обеспечение как физической, аналогично и психической готовности курсантов и слушателей к

грядущей служебной деятельности. Профессиональная психофизическая подготовленность содержит в себе высококлассную работоспособность, присутствие важных физических и многофункциональных возможностей организма ради успешной деятельности по выполнению служебно-боевых задач, в том числе в экстремальных обстановках и в быстро изменяющихся внешних условиях, подходящий уровень заинтересованности и устремленности обучающихся на положительный итог и профессионально необходимые особенности личности. Профессиональное формирование личности курсантов и слушателей в рамках физической подготовки необходимо отметить как системный, многоуровневый процесс.[0]

Говоря о подготовке личности курсантов и слушателей к удачному исполнению служебно-боевых задач служебной деятельности, необходимо отметить следующие нюансы вышеуказанного процесса: независимая работа личности по линии улучшения профессионально-значимых качеств, в том числе воспитание личности; стабильная установка личности, что обуславливается непрерывностью формирования и деятельности личности; корректировка сформированных и воспитание важных достоинств личности; в результативности связей личности с внешней средой. При всем при этом новая политика профессиональной подготовки курсантов обязана быть не исключительно в специально организованных упражнениях по физической подготовке, а также самостоятельной, сознательной и активной двигательной деятельности в целях эффективной психофизической адаптации к выработавшимся социально-правовым условиям сегодняшней жизни.

В соответствии с учебными планами и программами изучение дисциплины «Физическая подготовка» курсантами и слушателями выполняется в течение всего периода учебы в вузе. В целях контроля за воспитательно-обучающей работой преподавателей, а еще оценки значения прохождения курсантами учебного материала академический уклон сопровождается принятием зачетов и экзаменов. Тем не менее, будто демонстрирует опыт проведения итоговой аттестации слушателей по рассматриваемой дисциплине, количество слушателей, что проявляют затруднения в ее прохождении, значительно. Для того что бы преодолеть подобные условия предполагается предоставлять особенное внимание вопросам способа и организации независимой физической подготовки курсантов и слушателей институтов подведомственных ФСИН.

Самостоятельная физическая подготовка – сложный, направленный процесс, одна из форм высококлассной подготовки курсантов и слушателей, исполняемая обучающимися индивидуально, но при соответствующей преподавательской помощи в свободное время, сориентированная для формирования и улучшения физических профессионально необходимых качеств. В ходе самостоятельной физической подготовки курсанты и слушатели формируют независимость в познавательной деятельности и способность свободно использовать будущие знания, навыки, умения, преподавательские схемы в учении и фактической деятельности. Одним из необходимых признаков процесса самостоятельной физической подготовки является целенаправленность. Перед началом занятий нужно отчетливо сконструировать цели и задачи работы. Во избежание неразумной траты времени, цель обязана быть сформулирована четко. Характеризующая важность здесь отводится преподавателю, так как от того, насколько поставленная установка замотивирует обучающихся, зависит результативность работы.[0]

Планирование самостоятельных занятий с курсантами и слушателями по совершенствованию психофизической профессиональной готовности обуславливается прохождением ряда рубежей саморазвития личности при обязательном консультационном участии педагога. Самостоятельная физическая подготовка представляет собой одну из форм преподавательской деятельности, следовательно, ее организация обязана основываться на основе обусловленных принципов.

Исследование определения понятия «самостоятельная физическая подготовка» показывает, что одним из определяющих принципов организации дополнительных занятий является то, что, хоть преподаватель не участвует сам в данном процессе, однако его роль в какой-то степени представляется определяющей, потому консультация с учителем является одним из главных шагов рассматриваемого процесса. Формирование начальных двигательных умений и навыков, в том числе при исполнении боевых приемов борьбы, курсантов должно проходить под наставлением преподавателя в целях недопущения укрепления погрешностей в технике выполнения упражнений. Выработка же и совершенствование физических достоинств сильнее целесообразным кажется перенести на самостоятельную работу. Кроме обязательного предоставления участия преподавателя в ходе независимой физической подготовки обучающихся одним из определяющих принципов системы этих мероприятий является систематичность и умеренность в распределении и увеличении физических нагрузок. С принципом плановости и умеренности в распределении и росте физических нагрузок сопряжен принцип преемственности видов нагрузки. Другими словами в ходе занятий происходит поэтапный переход от простых к более трудным вариантам занятий.

Принцип факультативности находит свое проявление в том, что самостоятельная физическая подготовка служит решению дополнительных задач по формированию и совершенствованию у курсантов и слушателей профессионально необходимых качеств. Учителю при организации независимой подготовки нужно пристально и дифференцированно подходить к каждому обучающемуся, учитывая его индивидуальные психические и физиологические особенности, которые устанавливают быстроту, полноту изучения материала. В ходе тренировок преподавателю подобает преобразовывать отдельное внимание на не справляющихся обучающихся

с тем, чтобы адаптировать под них программу тренировок. Кроме этого, главное обеспечить и поддерживать энтузиазм и мотивацию удачно справляющихся обучающихся. В целях этого задания, представляемые преподавателем, обязаны различаться соответствующим уровнем сложности, новизной, нестандартностью.[0]

Говоря о равновесии главной (предусмотренной учебным планом) нагрузки и дополнительной (в рамках самостоятельной подготовки) нагрузки, отмечаем, что вначале их объемы находятся в отношении равенства. Постепенно размер дополнительной нагрузки повышается и соответствие предоставленных категорий возможно изобразить как 1: Структурно систему самостоятельной физической подготовки курсантов и слушателей возможно отметить как единство трех этапов: подготовительного, рабочего и контрольного.

В процессе предварительного периода на лекционных и практических упражнениях у курсантов и слушателей формируются мотивационные установки на необходимость самостоятельной работы, обеспечивается образование формам, методам, средствам самоконтроля, вариантам самостоятельной работы. Рабочий этап содержится непосредственно в самостоятельной психофизической подготовке курсантов и слушателей. В процессе этого периода нужно гарантировать консультирование обучающихся с преподавателем. Цель контрольного этапа складывается в определении действенности самостоятельной работы обучающихся. В рамках данного этапа уместно проводить контрольные испытания, по конечным результатам которых будут вноситься коррективы в программу самостоятельной подготовки.

Подводя итог всему вышесказанному, отметим, что в условиях неизменного возрастания требований к профессиональной физической подготовке сотрудников ФСИН, занятия курсантов и слушателей по поддержанию и совершенствованию полученных на аудиторных занятиях по физической подготовке знаний, навыков, умений является главной составляющей профессионального развития личности обучающихся. Необходимо подчеркнуть, что при организации самостоятельной работы курсантов и слушателей по физической подготовке перед учителем стоит серьезная задача по ознакомлению обучающихся с главными принципами самообучения, формами, видами упражнений по повышению профессиональной физической подготовленности, а еще с методами распределения нагрузки и контроля за физическим состоянием организма.

Следовательно, занятия по физической подготовке специалистов институтов подведомственных ФСИН, предусмотренные учебными проектами и программами, нужно расширять санкционированными самостоятельными занятиями обучающихся во внеучебное время.

#### **Список литературы:**

- Орешин Ю. А. К здоровью через физкультуру. — М. Физкультура и спорт, 1999.
- Гмызина. Г. Н. Формирование культуры самоорганизации учебно — познавательной деятельности курсантов военных вузов: дис. Канд. пед. наук. Ульяновск. 2009
- Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов, под общ. ред. С.В. Кузнецова – М.: ДГСК МВД России, 2016, 328 с.
- Хальзов В.И., Кропанов А.С. Физическое воспитание в системе профессиональной подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2012. – № 2(54). – С. 220.

#### **LITERATURE:**

- Oreshin Y. A. to health through physical culture. - m. physical culture and sport, 1999. (In Russian).
- Gmyzina. G. N. formation of culture of self-organization of educational and cognitive activity of cadets of military universities: dis. candidate of pedagogical sciences. Ulyanovsk. 2009. (In Russian).
- Theoretical and methodological foundations of the organization of physical training of employees of the internal affairs bodies of the russian federation. textbook / s. v. kuznetsov, a. n. volkov, a. i. voronov, under the general editorship of S. V. Kuznetsov-m.; DGC of the ministry of internal affairs of Russia, 2016, 328 p. (In Russian).
- Halzov V. I., Koropalov A. S. Physical education in the system of professional training of cadets of educational institutions of the MIA of Russia // Vestnik of Saint Petersburg University of MIA of Russia. – 2012. - №2 (54). – p. 220. (In Russian).