

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
СОТРУДНИКОВ НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ  
СРЕДСТВАМИ САМБО»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 341 группы  
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»  
Института физической культуры и спорта  
Евграфова Александра Михайловича

**Научный руководитель**

Доцент, к.ф.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

**Зав. кафедрой**

Доцент, к.ф.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2023

## **Введение**

### **Актуальность исследования**

В настоящее время перед войсками национальной Гвардии Российской Федерации стоит серьезная задача предотвращения мероприятий, так или иначе негативно сказывающихся на гражданах России и в целом её авторитете среди мирового сообщества.

Физическая подготовка в войсках национальной гвардии является неотъемлемой частью целостной системы подготовки кадров. Только физически и психологически здоровый, обладающий достаточным уровнем профессиональной компетентности сотрудник, способен справляться со служебной деятельностью, особенно в период проведения СВО. Данные качества сотрудников росгвардии значительно снижают риск возникновения критических ситуаций в условиях современной политической и экономической ситуации в России, обусловленной гибридной войной, ведущиеся против нашей Родины.

Система физической подготовки сотрудников Росгвардии регламентируется Наставлением по физической подготовке и спорту в войсках национальной гвардии Российской Федерации<sup>1</sup>.

Для качественного и эффективного противодействия и предотвращения нежелательных последствий для граждан нашей страны, необходим непрерывный поиск оптимальных средств и методов физической подготовки сотрудников росгвардии. Целостная система физической подготовки сотрудников росгвардии регламентируется прежде всего наставлением по физической подготовке и спорту в войсках национальной гвардии Российской Федерации.

---

<sup>1</sup> Приложение к приказу Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации от 29.03.2018 №100 «Об наставление по физической подготовке к и спорту в войсках национальной гвардии Российской Федерации»

Целью физической подготовки сотрудников Росгвардии, согласно данному наставлению, является формирование физической и психологической устойчивости к выполнению служебных и служебно-боевых задач в соответствии с профессиональными требованиями, к успешному и умелому применению как физической силы, так и приёмы борьбы систем самбо и специальных средств для пресечения различных противоправных проявлений, а также обеспечения высокой работоспособности рядового и начальствующего состава в процессе служебной деятельности.

Следовательно, в качестве средств физической подготовки в органах росгвардии, обязательно применяются служебно-прикладные виды спорта, способствующие развитию физических качеств и двигательных навыков, которые положительно сказываются и на психологическом состоянии бойцов.

Данные положения и определяют актуальность выпускной квалификационной работы, которая заключается в исследовании совершенствования физических качеств сотрудников национальной Гвардии средствами самбо.

**Объект исследования** – подготовки по разделу «Комплекс боевых приёмов» системы самбо в росгвардии.

**Предмет исследования** – обучение боевым приемам самбо в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников росгвардии.

**Цель исследования** – исследование методики совершенствования физических качеств сотрудников национальной гвардии средствами самбо.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что использование в процессе профессиональной подготовки сотрудников (стажёров) Росгвардии средств системы самбо позволит повысить уровень их физической подготовленности.

**Задачи исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме физической подготовленности сотрудников Росгвардии;

2. Проанализировать средства и методы физической подготовки сотрудников росгвардии;

3. Проанализировать влияния упражнений самбо на физическую подготовленность сотрудников росгвардии.

4. Определить значение влияние самбо на физическую подготовленность сотрудников росгвардии.

**Методы исследования:**

- анализ нормативных методических литературных источников по проблеме исследования;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое исследование;
- методы педагогических измерений.

В первой главе «Анализ литературных источников по проблеме исследования», рассмотрены вопросы адаптации сотрудников Росгвардии к служебно-профессиональной деятельности, роль и место физической подготовленности в системе общей подготовки сотрудников Росгвардии.

Во второй главе «Обучение боевым приемам системы самбо в условиях Центра профессиональной подготовки» рассматривается один из факторов адаптации сотрудников к профессиональной деятельности представлена организация физической подготовки сотрудников Росгвардии.

## Основное содержание работы

Образовательным учреждением профессионального начального образования, повышения квалификации и переподготовки рядового, младшего и среднего начальствующего состава Росгвардии являются Центр профессиональной подготовки Управления вневедомственной охраны войск национальной гвардии России.

Целью работы Центра профессиональной подготовки вневедомственной охраны войск национальной гвардии России (ЦПП) является освоением стажером основных положений законодательных и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, регламентирующих деятельность войск национальной гвардии, порядок прохождения службы в войсках национальной гвардии, совершенствование уровня огневой и физической подготовки, формирование первичных знаний и умений, необходимых для дальнейшего самостоятельного исполнения служебных обязанностей, развитие профессионального интереса и формирование мотивационно-ценностного отношения к профессиональной деятельности лица, проходящего службу в войсках национальной гвардии и имеющего специальное звание полиции.

Данная цель достигается посредством решения главной задачи работы ЦПП вневедомственной охраны войск национальной гвардии России, которая заключается в постоянном повышении уровня профессиональной квалификации сотрудников (стажёров) Росгвардии и их подготовки для выполнения служебных и служебно-боевых задач по охране правопорядка, борьбе с преступностью, как в повседневных, так и в экстремальных условиях с соблюдением норм российского законодательства.

Обучение в ЦПП проводится в очной форме.

В ЦПП Управлений вневедомственной охраны войск национальной гвардии России слушатели осваивают учебные предметы, курсы, дисциплины (модули) в объёме, предусмотренном учебным планом, расписанием занятий или планом индивидуального обучения, которые разрабатываются и

подписываются наставником и утверждаются руководителем (начальником) подразделения. Учебный план, расписание занятий или план индивидуального обучения разрабатываются на основании программ подготовки с учётом должностных обязанностей сотрудников:

Первый месяц обучения – четыре дня в неделю по теоретическому разделу программы, пятый день – практические занятия;

Второй месяц обучения – три дня в неделю по теоретическому разделу программы, два дня – практические занятия;

Третий и последующие месяцы обучения – два дня в неделю по теоретическому разделу программы, три дня – практические занятия, в последнюю неделю проводится оценка результатов обучения.

Обучения организуется в пределах регламента служебного времени. В срок обучения не засчитываются период временной нетрудоспособности стажёра и другие периоды, когда он фактически не исполнял служебные обязанности. Увеличение срока обучения стажёра на период временной нетрудоспособности, а также на период его отсутствия на службе по иным причинам осуществляется руководителем (начальником) подразделения.

Обучение стажёров проводится со дня утверждения учебного плана, расписания занятий или плана индивидуального обучения и заканчивается не позднее чем за 15 дней до окончания срока испытания при поступлении на службу в войска национальной гвардии.

В ходе обучения стажёры осваивают учебные предметы, курсы, дисциплины (модули) в объёме, предусмотренном учебным планом, расписанием занятий или планом индивидуального обучения, которые разрабатываются и подписываются наставником и утверждаются руководителем (начальником) подразделения, в котором стажёры проходят обучение.

Изучает законодательные и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, предусмотренные учебным планом, расписанием занятий или планом индивидуального обучения.

Выполняет поручения и указания непосредственного руководителя (начальника) и наставника по изучению законодательных и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, предусмотренных учебным планом, расписанием занятий или планом индивидуального обучения, ведению служебной документации, выполнению служебных обязанностей, отданные в рамках их полномочий.

Посещает занятия по изучению законодательных и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, огневой и физической подготовке.

Оценка результатов обучения стажёра проводится путем проверки знаний законодательных и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, регламентирующей деятельность войск национальной гвардии, порядок прохождения службы в войсках национальной гвардии, уровня огневой и физической подготовки. Оценка результатов обучения стажёра проводится коллегиально. Состав комиссии по оценке знаний законодательных и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, уровня огневой и физической подготовки определяется руководителем (начальником) подразделения, в котором стажёр проходит обучение. Количество членов комиссии должно быть нечетным.

Уровень профессиональных знаний, умений и навыков для каждой категории должностей сотрудников определяется по контрольным тестам (не менее пяти вариантов тестовых заданий по двадцать вопросов), а также практическим действиям, включающим в себя:

Знание положений законодательных и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, в том числе по направлениям служебной деятельности, регламентирующих выполнение сотрудниками служебных обязанностей, требования личной безопасности сотрудников при выполнении ими служебных задач; решение трех вводных задач. С учётом специфики служебной деятельности вводные задачи включают в себя, в том числе вопросы практической направленности по составлению (заполнению) формализованных бланков, алгоритму действий в условиях, связанных с

применением физической силы, специальных средств, оружия, боевой и специальной техники.

Знание законодательных актов Российской Федерации, регламентирующих применение оружия и гарантии личной безопасности вооружённого сотрудника, материальной части и тактико-технических характеристик оружия, боеприпасов, в том числе ручных осколочных гранат, требования безопасности при обращении с ними, практическое выполнение нормативов по огневой подготовке и контрольного упражнения (контрольных упражнений).

Выполнение контрольных упражнений (контрольного упражнения) физической подготовки и проверки уровня владения приёмами рукопашного боя.

Оценка уровня огневой подготовки проводится в соответствии с программой подготовки.

Оценка уровня физической подготовки стажёра проводится на соответствии Квалификационным требованиям к уровню физической подготовки для должностей рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава, замещаемых лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальные звания полиции, утвержденным приказом Росгвардии от 11 октября 2017г. № 431.

В целях улучшения качества профессионального обучения, большое внимание в Центре уделяется отработке практических навыков в специально оборудованных помещениях: стрелковом комплексе для проведения занятий по боевой (огневой) подготовке с учебными классами и тире для проведения практических стрельб из 9 мм пистолета Макарова и АКС-74У.

По изучаемым дисциплинам «Специальная подготовка» и «Тактика охраны общественного порядка» подготовка проводится на специально обустроенном учебном полигоне.



Занятия по физической подготовке проводятся в игровом зале, в борцовском и тренажёрном залах, также ЦПП располагает специально обустроенными спортивным городком и многофункциональной спортивной площадкой с полосой препятствий.

Таким образом, можно констатировать, что учебные занятия по физической подготовке в ЦПП вневедомственной охраны войск национальной гвардии России проводятся на современной материально-технической базе.

Образовательная программа по физической подготовке входит в базовую часть основной образовательной программы ЦПП вневедомственной охраны войск национальной гвардии России.

Цель данной учебной дисциплины – развитие профессионально важных психофизических качеств слушателей, формирование у них готовности к эффективному решению служебно-боевых задач связанных с применением физической силы и специальных средств, формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Задачами физической подготовки в ЦПП являются:

- освоение основ теории и методики физической подготовки и здорового образа жизни;
- формирование у сотрудников профессионально важных физических качеств посредством достижения должного уровня профессионально-прикладной физической подготовленности, сохранение у них высокой работоспособности на протяжении всего периода службы;
- обучение боевым приемам борьбы самбо;
- формирование профессионально важных прикладных двигательных навыков;
- воспитание психологической готовности к действиям в экстремальных ситуациях;
- освоение практических умений и навыков, обеспечивающих правомочное применение физической силы и специальных средств, обусловленных служебной деятельностью сотрудников Росгвардии;

– воспитание морально-этических качеств, психической устойчивости, смелости, решительности, инициативы.

*Слушатель должен знать:*

- основы здорового образа жизни, способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- нормативно-правовые документы по организации физической подготовки в системе войск национальной гвардии Российской Федерации;
- средства и методы развития профессионально значимых психофизических качеств, двигательных умений и навыков, основы методики самостоятельных занятий;
- правовые основания и порядок применения физической силы (в том числе боевых приёмов борьбы самбо), специальных средств и огнестрельного оружия при задержании правонарушителя.

*должен уметь:*

- самостоятельно поддерживать соответствующий уровень собственной физической подготовленности, оптимальный для полноценной профессиональной деятельности;
- применять физическую силу (в том числе и боевые приёмы борьбы самбо), специальные средства и огнестрельное оружие по основаниям, в порядке и пределах установленных законом.

*должен владеть:*

- умениями и навыками общей и служебно-прикладной физической подготовки на уровне, обеспечивающем полноценную профессиональную деятельность;
- техникой и тактикой боевых приемов борьбы самбо: упреждающих ударов руками и ногами, специальной палкой; проведения болевых и удушающих приемов, бросков; защитных действий и обезоруживания правонарушителя нападающего с применением подручных средств, холодного и огнестрельного оружия, а также хватами и обхватами;

- техникой проведения личного досмотра, связывания, сковывания наручниками и сопровождения правонарушителя;
- умением взаимодействия сотрудников (стажёров) Росгвардии при ограничении свободы передвижения правонарушителя и оказания помощи сотруднику, подвергшемуся нападению;
- навыками передвижения по пересеченной местности, преодоления искусственных и естественных препятствий.

Для организации и проведения занятий по физической подготовке учебные группы комплектуются с учетом должностных категорий и специализации сотрудников.

Для каждой группы в зависимости от уровня физической подготовки разрабатывается отдельный тематический план. И объём учебной нагрузки также зависит от уровня физической подготовки.

Так, для слушателей, проходящих обучение по специальной физической подготовке, учебно-тематический план рассчитан на 150 учебных часов, в плане группы усиленной физической подготовки предусматривается нагрузка в 100 учебных часов, а для групп общей физической подготовки – 60 учебных часов.

Физическая подготовка в ЦПП вневедомственной охраны войск национальной гвардии России осуществляется в форме утренней физической зарядки, учебного занятия в процессе прохождения дисциплины, а также спортивно-массовых мероприятий и самоподготовки обучающихся.

Процесс обучения слушателей в ЦПП заканчивается итоговой аттестацией, проводимой в форме комплексного квалификационного экзамена.

Особенно наглядно значение физической подготовки в служебно-боевой деятельности сотрудника (стажёра) Росгвардии слушатели ЦПП получают в процессе изучения дисциплины «Физическая подготовка» при освоении боевых приемов борьбы самбо (КПБ), которые по своей сути проявляются как

комплекс прикладных и соревновательных действий боевых и спортивных единоборств.

В настоящей квалификационной работе мы рассмотрели роль и место физической подготовки к профессиональной деятельности и адаптации сотрудников Росгвардии, вопросы организации контроля физической подготовленности сотрудников охраны Росгвардии и содержание физической подготовки сотрудников вневедомственной охраны Росгвардии, в частности обучение их боевым приемам борьбы.

Наиболее эффективно первоначальное обучение и совершенствование боевых приемов борьбы самбо, по нашему мнению, возможно в условиях Учебного Центра при рациональной организации физической подготовки сотрудников Росгвардии в Учебном центре, что позволяет им совершенствовать свои двигательные действия до уровня навыка.

Мы представили программу обучения боевым приемам борьбы самбо сотрудников (стажёров) Росгвардии и расположение тем в тематическом планировании и выявили, что существующие рабочие программы обучения составлены с учетом особенностей формирования навыков боевых приемов борьбы самбо у сотрудников, поступивших на службу в войска национальной гвардии Российской Федерации, и в полной мере соответствуют требованиям нормативных документов, которые предъявляются к сотрудникам Росгвардии в целях формирования профессионально-прикладной физической подготовленности.

Мы провели исследование, выявившее особенности формирования навыков боевых приемов борьбы самбо у данной категории сотрудников (стажёров) ЦПП в условиях необходимости изучения достаточно большого объема учебного материала за относительно малый период обучения и отразили результаты их тестирования по разделу «Комплекс боевых приёмов».

Результаты итогового тестирования в конце прохождения учебной программы показывают, что уровень сформированности навыков боевых

приемов борьбы самбо у сотрудников (стажёров) повышается, что подтверждает эффективность представленной программы в плане формирования профессионально-прикладных навыков, необходимых сотруднику (стажёру) при выполнении им служебных обязанностей.

## Заключение

В настоящее время профессиональной подготовке и адаптации сотрудников правоохранительных органов Российской Федерации уделяется большое внимание, как в образовательных организациях войск национальной гвардии, так и во всех подразделениях .... Одной из основных частей профессионально-прикладной подготовки является физическая подготовка, которая способствует всестороннему развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма.

Однако типовая программа физической подготовки (включая раздел комплекс боевых приёмов) жестко привязана к срокам первоначальной подготовки различных должностных, возрастных и гендерных категорий в образовательных организациях Росгвардии. Эти сроки колеблются в пределах от четырех до шести месяцев. Справедливо сказать, что в указанных рамках не происходит серьезных физиологических сдвигов, то есть не формируется уровень владения приемами, достаточный для всех ситуаций служебной деятельности. Однако полученные базовые навыки возможно успешно совершенствовать и развивать на протяжении всей служебной деятельности. Задача первоначальной подготовки сотрудника (стажёра) как раз и состоит в том, чтобы эту базу сформировать. В этом случае содержание раздела комплекс боевых приёмов рабочей программы Центра профессиональной подготовки вневедомственной охраны войск национальной гвардии России вполне соответствует выполнению этой задачи.

По нашему мнению, базовые знания техники боевых приемов борьбы самбо в различных ситуациях представлены именно в том объеме, который реально можно освоить в представленных условиях.

Боевые приемы борьбы самбо сотрудников (стажёров) Росгвардии служат адаптации к профессиональной служебно-боевой деятельности. Основные задачи первоначальной подготовки (профессионального обучения)

сотрудников Росгвардии в разделе комплекс боевых приёмов предусматривают: формирование базовой техники, тактических основ боя в различных ситуациях и с различными противниками, создание определенного уровня общефизической подготовленности, получение сотрудниками (стажёрами) основ организации самостоятельных тренировок, и это все, что дается в рамках данной образовательной программы.

Далее сотрудники должны совершенствовать полученные навыки непосредственно в органах и подразделениях Росгвардии в ходе занятий по физической подготовке.