



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОСТОЧНО-СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ  
«МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ**

**Сборник материалов XII Всероссийской  
научно-практической конференции**

**г. Иркутск, 01 октября 2020 г.**

**ИРКУТСК**

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Восточно-Сибирский институт  
Министерства внутренних дел Российской Федерации»

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ,  
СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ**

Сборник статей XXII Всероссийской  
научно-практической конференции  
(1 октября 2020 г.)

Иркутск  
Восточно-Сибирский институт МВД России  
2020

УДК 796.06:378  
ББК 75.1

Издается по решению редакционно-издательского совета  
Восточно-Сибирского института МВД России

Организационный комитет:

**Грибунов О. П.** — доктор юридических наук, профессор, заместитель начальника ВСИ МВД России (по научной работе);

**Лобанин Е. А.** — заместитель начальника ВСИ МВД России (по учебной работе);

**Каримов А. А.** — кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры тактико-специальной и огневой подготовки ВСИ МВД России;

**Балашов А. В.** — заместитель начальника кафедры физической подготовки ВСИ МВД России.

Редакционная коллегия:

**Струганов С. М.** — кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической подготовки; **Каримов А. А.** — кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры тактико-специальной и огневой подготовки; **Галимова А. Г.** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки.

**Электронное издание сетевого распространения. Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей XXII Всерос. науч.-практич. конф. (Иркутск, 1 октября 2020 г.) / отв. ред. С. М. Струганов. — Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2020. — 475 с.**

В сборнике представлены статьи участников Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств», проходившей 1 октября 2020 г. в Восточно-Сибирском институте МВД России.

В работе конференции приняли участие специалисты в области физической и профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации и других силовых структур России, а также преподаватели и специалисты в области физической культуры и спорта Российской Федерации, Республики Беларусь, Республики Казахстан, Республики Узбекистан.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь техническое редактирование, в связи с чем редакционная коллегия не несет ответственности за возможные неточности

УДК 796.06:378  
ББК 75.1

© Восточно-Сибирский институт МВД России, 2020

УДК 796.42 (075.8)

Колесникова Наталья Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой физической культуры и спорта,  
Яковлев Алексей Анатольевич, студент 3 курса факультета организации  
здорового образа жизни,  
Полесский государственный университет,  
Республика Беларусь, Брестская обл., г. Пинск, ул. Пушкина, 4,  
e-mail: [Yak-33-c1957@mail.ru](mailto:Yak-33-c1957@mail.ru)

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

**Аннотация.** Системный анализ учебно-тренировочного процесса в лёгкой атлетике для групп начальной подготовки в условиях функционирования спортивных школ показал, что развитие физических качеств, главным образом, зависит от темпа движений, энергозатрат и уровня скоростно-силовых способностей. Быстрота реакции и методика её развития в группах начальной подготовки (9-10лет) занимают ключевое место в теоретико-методологическом обосновании и практической деятельности, связанной со спортивным отбором.

**Ключевые слова:** скоростно-силовые способности, подготовительный период, группы начальной подготовки, методика, план тренировки, легкая атлетика.

**Введение.** В группах начальной подготовки в лёгкой атлетике предъявляются высокие требования к точности и скорости реагирования, на условия той или иной созданной ситуации или действия юных спортсменов [1, С. 72; 2, С. 98; 8, С. 276; 10, С. 4]. Однако эффективная методика развития быстроты реакции в лёгкой атлетике, особенно на начальном этапе подготовки у юных спортсменов, представлена недостаточно, что сказывается на результате выработки совмещённого действия, т.к. наблюдается связь быстроты реакции и мышечного воздействия, за счёт работы нервно-мышечного аппарата. В легкой атлетике применяются методы развития скоростных способностей [3, С. 65; 5, С. 32; 6, С. 129]: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный, чтобы одновременно с развитием силы определённых мышц, выполнялись упражнения с высокой скоростью. Особую значимость имеют взрывная сила и быстрая сила, которые определяют уровень развития скоростно-силовых способностей.

В беге на короткие дистанции, в прыжках в длину и высоту могут быть применены следующие упражнения для развития взрывной силы [1, С. 72; 7, С. 115; 9, С. 202]: прыжки в яму с места, прыжки в яму толчком одной с приземлением на две, прыжки в яму с колодок. Применяются запрыгивания на возвышенность на две ноги, на одну ногу; прыжки с колодки, выбегания из неудобных положений – быстрое включение.

Повышение спортивного мастерства спортсменов, определяется рационально выстроенной структурой тренировочной деятельности, оптимальным соотношением средств общефизической и специальной подготовки, эффективным распределением и сочетанием нагрузок различной физиологической направленности в структурных единицах годичного цикла [3, С. 62; 7, С. 261].

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики развития скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов 9-10 лет в подготовительном периоде.

**Методы:** анализ литературы; обобщение тренерского опыта; педагогический эксперимент; тестирование; методы математической статистики. Исследование проводилось с января 2019 года по май 2020 на базе «ДЮСШОР города Пинск. В обследовании было задействовано 30 легкоатлетов 9-10 лет группы начальной подготовки 2 года обучения. Все собранные цифровые данные подвергались математическо-статистической обработке [4, С. 56].

### Результаты исследований и их обсуждение.

Контрольная группа (КГ) выполняла работу по развитию скоростно-силовых способностей под контролем тренера, которая включала упражнения, представленные в специальной литературе или из передового опыта тренеров: различные прыжки с последующим пробеганием, упражнения на развитие силы мышц ног с последующей беговой составляющей, игровые и соревновательные упражнения, задействующие скорость и силу и т.д. В экспериментальной группе (ЭГ) методика была составлена на 6 месяцев работы по 1-2 раза в неделю в зависимости от периода подготовки. Методика тренировки на примере одного мезоцикла спортивной подготовки легкоатлетов 9-10 лет в ЭГ представлена в таблице 1.

Таблица 1

Пример тренировочного мезоцикла для легкоатлетов экспериментальной группы

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>			
Вторник – выходной			
Развивать част.бег. шага с внешн. сопротивлением	Бег на месте на мягкой опоре + бег по матам	(30с+30м) Кол-во серий – 5	Занимающиеся должны на месте выполнить бег с подниманием ног вперёд, находясь на мягкой опоре (мат для прыжков в высоту, батут), далее им следует пробежать по матам, сохраняя ту частоту, которую они выполняли в первой половине упражнения. Также они должны среагировать на переключение действия и выполнить задание. Упражнения носит повторный характер
Беговая работа: 3-4*250м			
Суббота – выходной			

Воскресенье – выходной			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ			
Понедельник – скоростно-силовая подготовка			
Основное внимание занимающихся на определённую команду и среагировать на неё	Подвижная игра «Услышь меня»	20 – 22 мин	Занимающиеся выбирают водящего, этому человеку завязывают глаза и он за руку держит тренера/помощника тренера. После этого тренер выбирает способ передвижения занимающихся: 1) бег; 2) ходьба; 3) прыжки на двух ногах; 4) прыжки на одной ноге; 5) прыжки колени к груди; 6) бег одним боком; 7) подскоки. Способ передвижения охватывает всех занимающихся. Далее водящему даётся минута, где начинается сама игра. Задача среагировать и как можно больше людей запятнать. Кто больше выполнит, тот выиграл
Повысить реакцию нервно-мышечного аппарата на смену действий в условиях соревновательного метода	Встречная эстафета	4*3 раза 25-30 мин	Занимающиеся делятся пополам и в получившихся группах ещё пополам, в одной команде занимающиеся встают друг напротив друга. Тренер обозначает место старта и финиша. Если количество занимающихся нечётно – более сильный участник выполняет бег 2 раза. Задача занимающихся быстро реагировать на смену двигательного действия: бег, прыжки, ходьба в упоре лёжа, ходьба спиной вперёд в полуприседе и т.д., но тем не менее привести свою команду к выигрышу. Спустя 3 раза, эстафета останавливается, вводятся условия по оказанию сопротивления (мяч в руки, ленточный эспандер на бёдра, манжеты). Так эстафета может меняться по 3 раза каждый раз. Дистанция для пробегания – 20м
Вторник – выходной			
Среда – скоростная подготовка (Выполнение упражнений на частоту, бег в упоре, бег по фишкам, бег по координационной лестнице)			
Четверг – выходной			
Пятница – скоростно-силовая подготовка			
Развивать взрывную силу мышц ног	Двойные и тройные прыжки в яму с песком	5 раз + 2* 10 раз	Для начала выполнить разминочные прыжки с места – 5 раз, далее начинать выполнять с того же места прыжки в яму на дальность. Все занимающиеся строго друг за другом выполняют задание, после каждого выполненного прыжка ставится чёрточка, кто дальше прыгнул, тот победил. Упражнение носит повторный характер
Вспомнить технику прыжков в длину с 3 беговых шагов			
Развивать силу мышц ног, а также быстроту выпуска	Прыжки с небольшой возвышенности вперёд с набивным	10-15 раз	Стоя на невысокой возвышенности (40см), по одному занимающиеся выполняют задание, при этом важно выполнять движение именно, начиная с нижних конечностей. Следует контролировать, чтобы вес был небольшим и также, чтобы не происходило наклона к прямым ногам в коленном суставе. Также не следует бежать вперёд мяча и создавать травмоопасную

снаряда	мячом (1-2 кг)		ситуацию. Обратно занимающиеся возвращаются лёгким бегом
Вспомнить технику бега с колодки			
Суббота – выходной			
Воскресенье – выходной			
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>			
Понедельник – техническая подготовка (Повтор техники прыжков в длину: прыжки с места, прыжки с трёх шагов, прыжки с 5 шагов, прыжки с разбега - 12 беговых шагов)			
Вторник – выходной			
Среда – скоростно-силовая подготовка			
Развивать мыш. силу и быстроту движений	Подскоки через мал. барь. + бег по фишк. + прыжки «в шаге» + запр. на гимн. мат	15м+15м+15м * 5	Упражнения следует выполнять друг за другом, когда один закончит первую прямую. Следует мышечно проталкивать себя вперёд, быстро переключаясь с одного упражнения на другое. Упражнение носит повторный характер. Подскоки выполнять на учащение, бег через фишки также на учащение, прыжки «в шаге» с набиранием скорости и переводением её в вертикальную для возможности запрыгнуть на возвышенность
Развивать поступат. силу дв-я и скор. реагир. на звук.	Бег в упоре о партнёра с быстр. ускор. по зв. сигн.	5 раз * 20м	Давить следует на плечи партнёру, давление не должно смещать товарища с хода движения. Лучше расставлять детей в пары по наименьшей общительности, чтобы не возникало разорганизованности. По команде тренера – свисток, тот, кто давит, отпрыгивает в сторону, тот, кто выполняет задание, совершает ускорение
Свободный бег по 200м*3			
Четверг – выходной			
Пятница – техническая работа (спринтерский бег, повторение прыжков высоту)			
Суббота – выходной			
Воскресенье – выходной			
<b>ЧЕТВЁРТАЯ НЕДЕЛЯ</b>			
Понедельник – скоростно-силовая подготовка			
Развивать частоту бегового шага с внешним сопротивлением	Бег на месте на мягкой опоре + бег по матам	(30сек+30 м) кол-во серий - 5	Занимающиеся должны на месте выполнить бег с подниманием ног вперёд, находясь на мягкой опоре (мат для прыжков в высоту, батут), далее им следует пробежать по матам, сохраняя ту частоту, которую они выполняли в первой половине упражнения. Упражнения носит повторный характер
Развивать взрывную силу мышц ног	Двойные и тройные прыжки в яму с песком	5 раз + 2*10 раз	Для начала выполнить разминочные прыжки с места – 5 раз, далее начинать выполнять с того же места прыжки в яму на дальность. Все занимающиеся строго друг за другом выполняют задание, после каждого выполненного прыжка ставится чёрточка, кто дальше прыгнул, тот победил. Упражнение носит повторный характер
Повторение прыжков в высоту с 5 беговых шагов			
Вторник – выходной			

Среда – техническая подготовка (прыжки в длину и высоту с 12 шагов разбега)
Четверг – выходной
Пятница – техническая подготовка (спринтерский бег на 30м и 60м) – короткая тренировка
Суббота – выходной
Воскресенье – соревнования в детской спортивной школе «День многоборца (троеборье)»: прыжок в длину, прыжок в высоту и бег на 30м
<b>ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ</b>
Понедельник – техническая подготовка (корректировка наиболее неудачно выполненного вида – прыжок в высоту)
Вторник – выходной
Среда – скоростная подготовка (частый бег, семенящий бег, бег в парах, бег в парах по фишкам на учащение)
Четверг – выходной

**Выводы.** В экспериментальной группе улучшилась функциональная подвижность нервной и мышечной систем, благодаря чему стало происходить быстрое включение мышц в работу и быстрая смена их сокращения и расслабления. Благодаря развитию скоростно-силовых способностей увеличился уровень сенсомоторных реакций, т.е. резкое переключение деятельности. Последнее оказало положительное влияние на кондиции легкоатлетов 9-10 лет - повысило уровнем развития возбудительных процессов и развитие скоростно-силовых качеств.

Таким образом, эффективность методики развития скоростно-силовых способностей легкоатлетов 9-10 лет в подготовительном периоде повысится, если будет увеличен удельный вес упражнений, направленных на повышение частоты движений, развитие «стартовой», «взрывной» силы и быстроты двигательной реакции.

#### Список использованной литературы и источников

1. Анпилогов И.Е., Врублевский Е.П. Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия // Теория и практика физической культуры. 2011. № 4. С. 72.
2. Яковлев А.Н., Врублевский Е.П., Стадник В.И., Кравчинин А.А., Яковлева М.А., Глушенко Н.А. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1 (979). С. 98-100.
3. Врублевский Е.П., Мирзоев О.М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов : учебное пособие. М. : РГУФК, 2006. 100 с.
4. Врублевский Е.П., Лихачев О.Е., Врублевская Л.Г. Выпускная квалификационная работа. Подготовка, Оформление, Защита. М. : Физкультура и спорт, 2006. 228 с.



5. Гусинец Е.В., Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. Управление тренировочным процессом квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе миометрических показателей мышечной системы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 5 (87). С. 30-34.

6. Маслаков В.М., Врублевский Е.П., Мирзоев О.М. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка : монография. М. : Олимпия, 2009. 170 с.

7. Мирзоев О.М., Маслаков В.М., Врублевский Е.П. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег. М. : РГУФКСиТ, 2007. 352 с.

8. Яковлев А.Н. Характеристика физического развития школьников 12–15 лет средней полосы России // Известия Сочинского государственного университета: научный журнал. 2014. № 3 (31). С. 275-278.

9. Яковлев А.Н., Масловский Е.А. Нормирование тренировочных нагрузок силовой направленности на занятиях по физическому воспитанию с учетом соматотипа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 4 (110). С. 203-209.

10. Vrublevskiy E.P., Khorshid A.Kh., Albarkaii D.A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters // Theory and Practice of Physical Culture. 2019. № 4. P. 3-5.

## СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ I.

#### ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

<i>Безотосов В.В.</i> Основные направления совершенствования физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России.....	12
<i>Биналиев А. Т., Мхце Э. М.</i> Реализация приемов и методов физической подготовки курсантов вузов МВД России в напряженных психологических ситуациях.....	15
<i>Боренов А. Ю., Овчинников В. А.</i> Содержание полос препятствий силовых ведомств Российской Федерации.....	20
<i>Булгаков В. В.</i> Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов МЧС России.....	24
<i>Волков А. Н., Кузнецов С. В.</i> Из опыта адаптации процесса физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к условиям пандемии коронавируса COVID-19.....	28
<i>Волосников И. В.</i> Использование кругового метода физического воспитания для развития силовой выносливости сотрудников полиции.	31
<i>Воротник А. Н., Родин В. В.</i> Особенности техники обезоруживания правонарушителя, вооруженного огнестрельным оружием.....	34
<i>Вяткин А.А., Худякова Н.А.</i> Физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в условиях ограниченного пространства.....	39
<i>Гаврилов Д. А., Литвинцева Т. Э., Гаврилов М. А.</i> Методика подготовки курсантов в условиях действия сбивающих факторов.....	44
<i>Георгиева М. П., Кузнецов Б. В.</i> Особенности формирования двигательных навыков сотрудников ГПС МЧС России в процессе занятий физической подготовкой.....	51
<i>Губанов Э. В.</i> Структура и содержание готовности сотрудников органов внутренних дел к выполнению служебных обязанностей.....	54
<i>Гуралев В. М., Горелик А. В.</i> Вопросы совершенствования преподавания удушающих приёмов в образовательных организациях МВД России.....	58
<i>Дворкин В. М.</i> Особенности формирования и подготовки сборных команд по дзюдо и самбо в образовательных организациях МВД России к соревнованиям различного уровня.....	63

<b>Еганов А. В., Поздняков Г. П.</b> Значимость вестибулярной устойчивости в структуре двигательных-координационных способностей проявляющейся в профессиональной деятельности курсантов.....	66
<b>Жаброва Т. А., Минайлов А. С.</b> К проблеме применения передовых технологий в физической подготовке курсантов МВД России.....	71
<b>Звягинцев М. В., Салчак С. О.</b> Повышение эффективности физической подготовки курсантов на основе методологии спортизации.....	77
<b>Иванов Е. Ю., Соколов Д. Г.</b> Социализация воспитанников первого курса суворовских военных училищ МВД России на уроках по физической культуре.....	82
<b>Игумнов А. В., Панова О. С., Рогова А. В.</b> Наружный досмотр как мера обеспечения личной безопасности сотрудников полиции.....	85
<b>Коник А. А., Тарасова Л. В.</b> Совершенствование профессиональной физической подготовки обучающихся образовательных организаций системы МВД России на современном этапе.....	90
<b>Кошевец Г. В.</b> Анализ наиболее эффективных боевых приемов борьбы в целях качественной подготовки сотрудников ОВД.....	94
<b>Кравчук А. И., Паршин С. В.</b> О технике применения различных способов сковывания наручниками сотрудниками органов внутренних дел.....	99
<b>Кузнецов М. Б.</b> К вопросу о средствах и методах физической подготовки применяемых в процессе обучения курсантов образовательных организаций МВД России.....	104
<b>Кулиничев А. Н., Кандабар А. Н.</b> Использование беговых упражнений на занятиях по физической подготовке в образовательном процессе курсантов.....	109
<b>Кучмезов А. Н., Иващенко Ю. В.</b> Повышение эффективности владения боевыми приемами борьбы курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России.....	113
<b>Лавров В. Н.</b> О правомерном применении боевых приемов борьбы сотрудниками полиции.....	120
<b>Лазаревич М. В.</b> Динамика изменения результатов на быстроту и ловкость у слушателей факультета профессиональной подготовки Омской академии МВД России.....	126
<b>Лигута В. Ф.</b> Жизненная емкость легких как один из показателей аэробного компонента выносливости курсантов и слушателей вузов МВД России.....	129
<b>Майер Е. В., Алимжанов А. Е.</b> Обучение курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России боевым приемам борьбы... ..	134
<b>Малетин С. В., Ушакова В. В.</b> Психологические факторы обеспечения профессиональной деятельности сотрудников полиции.....	137

<b>Матвеев А. С., Минигалеев И. Х.</b> Исследование взаимосвязи между специальными физическими качествами и функциональным состоянием лыжников группы спортивного совершенствования образовательных организаций МВД России.....	140
<b>Мигунова Ю. С., Комаров Р. С.</b> Мотивационная сфера курсантов с разным уровнем спортивной подготовки.....	144
<b>Миронов И. Л.</b> Управление как элемент системы физической подготовки сотрудников ОВД.....	148
<b>Моськин С. А.</b> Основные способы повышения продуктивности работы курсантов при занятиях спортом в образовательных организациях МВД России.....	151
<b>Орлов В. В., Рыжаков П. А.</b> Организация физической подготовки сотрудников МВД России для действий в особых условиях.....	155
<b>Панов Е. В.</b> К проблеме совершенствования служебно-прикладной физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России.....	161
<b>Панферов Р. Г.</b> Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России.....	164
<b>Подрезов И. Н.</b> Меры безопасности и профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке.....	167
<b>Прокопенко В. В., Цирульников Н. Н.</b> Один из путей совершенствования специальной профессионально-прикладной физической подготовленности военнослужащих и сотрудников войск Национальной гвардии.....	170
<b>Тащиян А. А., Хитъ Я. А.</b> Обоснование необходимости учета нравственных аспектов при физическом воспитании курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.....	175
<b>Цыганок А. О., Ялышев С. Ш.</b> Методика формирования навыка противоборства с численно превосходящим противником курсантов МВД на занятиях по физической подготовке.....	178
<b>Черменев Д. А.</b> Некоторые проблемы судейства в служебном биатлоне.....	185
<b>Чигоряев Е. А., Борисова Н. И.</b> Профилеграмма условий задержания правонарушителей сотрудниками уголовного розыска.....	189
<b>Щелконогов Е. Е.</b> Методика кондиционной тренировки сотрудников оvd россии старших возрастных групп.....	195
<b>Ярмоленко Н. В.</b> Применение методов математической статистики для решения задач физической подготовки военнослужащих силовых ведомств.....	198

**РАЗДЕЛ II.**  
**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ**  
**ОГНЕВОЙ И ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

<i>Вилисов Д. В., Евдокимов А. А., Дахин А. Н.</i> Работа командира подразделения по укреплению дорожно-транспортной дисциплины среди военнослужащих владельцев личных транспортных средств.....	202
<i>Виноградов А. А.</i> О единой функциональной системе реализации выстрела при организации огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел.....	207
<i>Гричанов А. С.</i> К проблемам обеспечения личной безопасности участковых уполномоченных полиции в различных ситуациях профессиональной деятельности.....	210
<i>Егошин И. В., Кошелев Д. А.</i> Об актуальности подготовки сотрудников органов внутренних дел к обеспечению личной безопасности при выполнении оперативно-служебных задач с использованием интерактивных методов обучения.....	212
<i>Заречнев Д. О.</i> Об особенностях использования некоторых инновационных методов в рамках дисциплины «Тактико-специальная подготовка».....	217
<i>Каменецкий К. С.</i> Тактические особенности обнаружения слежки в ходе обеспечения защиты жизни и здоровья лиц, подлежащих государственной защите.....	220
<i>Кобленков А. Ю., Сергеева А. М.</i> К вопросу о запрете применения огнестрельного оружия сотрудникам полиции в местах скопления граждан.....	223
<i>Колмыков С. Н., Зинченко Д. С.</i> Роль тактико-специальной подготовки курсантов и слушателей в формировании профессиональных знаний и умений, направленных на борьбу с терроризмом.....	227
<i>Мельник К. А., Игнатова Т. Ю.</i> Социально-психологическая адаптация сотрудников ОВД при несении службы в условиях пандемии.....	231
<i>Мокрый Ю. В.</i> Некоторые подходы к разработке практических рекомендаций по реализации методики огневой подготовки курсантов вузов войск Национальной гвардии по научно-методическому компоненту.....	234
<i>Пономарев Н. Н., Толстихин А. Н.</i> К вопросу об изучении теоретического раздела огневой подготовки в современных условиях...	241
<i>Прекина Т. А., Тунаева Ю. А.</i> О целесообразности расширения полномочий сотрудников полиции и внесении изменений в федеральный закон «О полиции».....	246
<i>Сабанов А. Ю., Хамитов А. Р.</i> Роль руководителя стрельб в обеспечении соблюдения мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время проведения занятия по огневой подготовке.....	249

<b>Самойленко В.В., Платонов С. П.</b> Совершенствование позиции для метания ручных осколочных гранат с целью обеспечения условий безопасности при проведении практических занятий по огневой подготовке.....	255
<b>Сыроежко Е. С.</b> Состояние и перспективы совершенствования методики огневой подготовки сотрудников полиции органов внутренних дел Российской Федерации.....	261
<b>Фисенко Н. А., Федоров Н. Е.</b> Особенности организации занятий с военнослужащими военно-воздушных сил по огневой подготовке при выполнении упражнений армейской тактической стрельбы.....	266
<b>Частихин А. А., Фисенко А. Н.</b> Использование интерактивного лазерного тира «Рубин» на первом этапе обучения военнослужащих военно-воздушных сил выполнению упражнений армейской тактической стрельбы.....	272
<b>Черников Д. Н., Чурсина Т. А.</b> Действия сотрудников полиции при выявлении лиц, нарушающих режим самоизоляции.....	277
<b>Черников Д. Н., Сулова Я. А.</b> Социально-психологическая адаптация сотрудников полиции при несении службы в условиях пандемии.....	280

### РАЗДЕЛ III. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<b>Айткалиева У.</b> Особенности методики подготовки студентов, занимающихся баскетболом в вузе.....	284
<b>Амбарцумян Р. А., Соболева А. К.</b> Влияние средств массовой информации на формирование у студентов мотивации к физической культуре и спорту.....	289
<b>Блудова И. Н.</b> Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов-дзюдоистов.....	293
<b>Бобровик А. П., Любаков А. А.</b> К проблеме профессионального долголетия аттестованного профессорско-преподавательского состава образовательных организаций силовых ведомств.....	296
<b>Боровая В. А.</b> Биомеханические характеристики выбора специальных упражнений в тренировке метательниц копья.....	299
<b>Бояркина А. А.</b> Основные факторы, способствующие развитию гипокинезии при длительной компьютерной нагрузке.....	303
<b>Володько О. А., Золотарёва К. И.</b> Влияние питания на здоровье человека.....	307
<b>Врублевский Е. П., Лашкевич С. В.</b> Физическая подготовленность футболистов различного уровня мастерства.....	311

<b>Галимова А. Г., Федосеенко В. Э.</b> Психологическое поведение как составляющая часть успешности спортсмена.....	314
<b>Гальцев С. А., Кривчиков Н. Е.</b> Периодическое голодание как инструмент ускорения набора мышечной массы и потери жировых отложений: аргументы за и против.....	320
<b>Геращенко А. С., Сичко Д. А.</b> Упражнения с кувалдой и молотом как эффективное средство физической подготовки.....	325
<b>Глубокая М. В.</b> Функциональная подготовка к любительской подводной охоте.....	329
<b>Глубокий В. А.</b> Стратегии питания для снижения или увеличения веса.....	334
<b>Гусинец Е. В., Левкова М. Г., Мисюра А. А.</b> Структурные компоненты базовой физической культуры личности старших дошкольников.....	338
<b>Калашиникова Р. В., Торубар О. В.</b> Лечебная физкультура как профилактика развития варикозной болезни нижних конечностей.....	342
<b>Кожедуб М. С., Дубровская В. Л.</b> Роль семьи в формировании мотивации к двигательной активности у детей младшего школьного возраста.....	346
<b>Козлов Р. С., Сметанин В. Е.</b> Влияние биологических веществ на физическую активность человека.....	351
<b>Кокова Е. И., Копылов Ю. А.</b> Тренировка концентрации внимания студентов в системе высшего образования.....	353
<b>Колесникова Н. Н., Яковлев А. А.</b> Методика развития скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов.....	359
<b>Королева С. В.</b> Новое решение старой проблемы. Объективная оценка функции движения.....	364
<b>Лузина Л. А., Осадчук В. В., Падар И. С.</b> Нутрициологический подход в практике повышения работоспособности борцов греко-римского стиля высокой квалификации.....	369
<b>Малыхин А. В., Сапожникова А. Э., Струганов С. М.</b> Физическая культура как часть общей культуры человека.....	374
<b>Овчинникова Е. И., Рыбкин Ю. В.</b> Моделирование программы предпрофессиональной подготовки кикбоксеров.....	379
<b>Пивоваров В. Н.</b> Значение функциональной подготовленности квалифицированных легкоатлетов-стайеров на психологическое состояние в период проведения соревнований.....	384
<b>Попов С. Е., Суслина М. А.</b> Структура физиологических восстановительных процессов при подготовке студентов медицинского вуза к соревнованиям по легкой атлетике.....	387
<b>Привалова И. М., Привалов М. Е.</b> Об актуальных направлениях коррекции программ физического воспитания для студентов вузов.....	392
<b>Свечкарёв В. Г.</b> Классическая становая тяга — основы безопасной техники для нелифтёров.....	404

<b>Севдалев С. В., Климович Т. М., Саламонов Е. П.</b> Направленность общефизической подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в академической гребле.....	408
<b>Сидоров А. Ю., Ткаченко А. Ю.</b> Особенности методики исследований физиологических процессов.....	414
<b>Скидан А. А.</b> Инновационная методика шейпинг-тренировок с женщинами зрелого возраста.....	417
<b>Славко А. Л., Кукало Е. В.</b> Повышение результативности выступлений спортсменов за счет использования индивидуализации тренировочного процесса.....	422
<b>Соломянко Д. В., Рахманов А. А.</b> Роль и значение восстановительного массажа для сотрудников полиции.....	426
<b>Темиргалиева Р.Т.</b> Особенности методики подготовки студентов, специализирующихся в беге на средние дистанции.....	428
<b>Томилин К. Г., Поберей А. Н.</b> К вопросу совершенствования прикладной физической подготовки спасателей для работы в горных условиях.....	433
<b>Фоменко А. А.</b> Современные подходы к моделированию соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля.....	439
<b>Фомин С. А.</b> Планирование тренировочных нагрузок на начальном этапе подготовки молодых атлетов в борьбе самбо.....	444
<b>Чжан Я.</b> Состояние психического здоровья китайских студентов, обучающихся в России.....	447
<b>Шаров А. В.</b> Биомеханические критерии техники бега в спринте как ориентиры организации тренировки.....	452
<b>Шеренда С. В., Примаченко П. В.</b> Особенности развития скоростно-силовых способностей у метателей копья.....	458
<b>Шкондина И. Е.</b> Развитие физических качеств при подготовке студентов к соревнованиям по игровым видам спорта.....	461
<b>Шохирев В. В.</b> Народные игры бурят-монгольского населения Сибири.....	464
<b>Щадилова И. С., Смирнова Г. А.</b> Использование упражнений для развития баланса на занятиях по физической культуре со студентами высших учебных заведений.....	467
<b>Якушев Э. В., Шулик И. Ю., Бакин А. В.</b> Значение и роль развития служебно-прикладных видов спорта в образовательных организациях МВД России и ОВД Российской Федерации.....	471