

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

На правах рукописи



Елисеев Сергей Александрович

**ПРОГРАММНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОГРАНИЧНОГО
ПРОФИЛЯ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной
физической культуры

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель:
доктор педагогических наук, доцент
Коновалов Игорь Евгеньевич

Казань – 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1 НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПОГРАНИЧНЫХ ОРГАНОВ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ В ПРОФИЛЬНОМ ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	13
1.1 Историческое наследие и нормативно-правовое обеспечение процесса физического воспитания военнослужащих	13
1.2 Особенности организации профессиональной подготовки военнослужащих пограничных органов России.....	21
1.3 Анализ содержания физической подготовки курсантов, обучающихся в военных училищах пограничного профиля	30
1.4 Научно-теоретические предпосылки реализации профессионально-прикладной физической подготовки курсантов высших учебных заведений пограничного профиля.....	38
Заключение по первой главе	41
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	42
2.1 Методы исследования.....	42
2.2 Организация исследования.....	50
ГЛАВА 3 МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОГРАНИЧНОГО ПРОФИЛЯ	52
3.1 Профессиограмма профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов	52
3.2 Модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля...	62

3.3 Структура и содержание профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля	72
Заключение по третьей главе.....	86
ГЛАВА 4 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОГРАНИЧНОГО ПРОФИЛЯ.....	90
4.1 Изучение изменения показателей профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов-пограничников	90
4.2 Изучение изменения показателей функциональной подготовленности курсантов-пограничников	95
4.3 Изучение изменения показателей психологической подготовленности курсантов-пограничников.....	98
Заключение по четвертой главе.....	104
ВЫВОДЫ.....	107
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	110
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	115
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	116
ПРИЛОЖЕНИЕ А Сравнительный анализ применяемых средств и методов в программах по дисциплине «Физическая подготовка» (традиционный и авторский вариант).....	145
ПРИЛОЖЕНИЕ Б Комплексы упражнений для совершенствования физических качеств и двигательных способностей курсантов старших курсов с использованием метода круговой тренировки.....	166
ПРИЛОЖЕНИЕ В Акты внедрения	169

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Ситуация в области модернизации вооруженных сил Российской Федерации, в свете преобразований в нашей стране и усугубления противоречий с зарубежными странами, свидетельствует о необходимости возвращения России на ведущие роли в мировой политике. Такое положение дел требует от государства направления всех имеющихся ресурсов не только на модернизацию вооружения в войсках, но и на подготовку будущих высококвалифицированных военнослужащих в условиях военных учебных заведений на более высоком уровне. Это – не менее важный аспект модернизации всей отрасли, так как только специалист, имеющий высокую квалификацию и обладающий всеми необходимыми компетенциями, будет в состоянии эффективно управлять новейшими образцами вооружения.

Сегодня, как никогда, остро встает вопрос о повышении качества профессиональной подготовки специалистов высокой квалификации, будущих офицеров вооруженных сил России, с учетом специфики и особенностей их будущей профессиональной деятельности. Данный факт предполагает, что высококвалифицированный специалист, будущий офицер должен быть готовым решать задачи в изменяющийся социально-экономической обстановке, иметь высокий уровень профессионального образования, а также обладать необходимым уровнем физической, функциональной и психологической подготовленности, быть готовым эффективно осуществлять оперативно-служебную деятельность, несмотря на возникающие трудности и препятствия.

При этом необходимо отметить, что престижность военного образования и многоуровневая система подготовки будущих офицеров требует увеличения продолжительности обучения и постдипломного совершенствования по специализации с внесением необходимой коррекции в планирование и перераспределением основных объемов разделов (профессионально-прикладная физическая подготовка) рабочей программы по физической подготовке для курсантов военных учебных заведений. Выше сказанное требует ее пересмотра и

дополнения, особенно в части содержания, разрабатываемого с учетом специфики, а также организации образовательного процесса для планомерного и целенаправленного формирования системы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов, начиная с первого курса обучения, основного этапа успешной адаптации к условиям обучения.

Все выше обозначенные проблемы в полной мере относятся к военным учебным заведениям пограничного профиля, где также существует потребность не только в оптимизации процесса физической подготовки курсантов-пограничников, но и, главное, в совершенствовании его содержания с целенаправленным применением в образовательном процессе расширенного арсенала средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки, что позволит обеспечить рост физического потенциала военнослужащих.

В настоящее время, на наш взгляд, этот вопрос остается недостаточно проработанным, что определяет актуальность исследования.

Степень научной разработанности проблемы. Исследования, проводимые специалистами В.И. Бочкаревым, А.К. Беловым, А.В. Пармоновым, Е.В. Талыневым, С.Н. Нестеровичем и др., свидетельствуют о том, что военные специалисты новой формации, обладая высоким уровнем профессиональных знаний, показывают недостаточный уровень профессионально-прикладной физической подготовленности, что свидетельствует о неэффективном программно-содержательном обеспечении профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений [15; 36; 138; 141; 159; 162; 163; 166; 183].

Исследования, проведенные отечественными специалистами К.В. Аксеновым, Л.В. Войтовичем, Е.Э. Колотушем, С.А. Богрецым, М.А. Голубевым, В.М. Львовым, В.А. Глебовым, Т.В. Лариным, К.С. Леницким, М.Х. Карычевым, А.М. Котовым, Б.Б. Джакубакиновым, и др., выявили ряд проблем в построении учебного процесса в военных учебных заведениях и содержании физической подготовки, в которой часто отсутствует ее неотъемлемая часть – профессионально-прикладная, что вызывает необходимость внедрения в процесс обучения различных учебно-тренировочных комплексов, связанных с решением оперативно-служебных задач и

разработкой практических рекомендаций по их внедрению [3; 28; 57; 66; 102; 106; 116; 120].

Для решения обозначенных выше проблем, необходимо пересмотреть организацию процесса физической подготовки и ее содержание, которые направлены на расширение применяемых средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки, что позволит обеспечить значительный рост физического потенциала военнослужащих.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов военных учебных заведений, что представляет собой неотъемлемую часть их профессиональной (физической, функциональной, психологической) готовности в будущем к качественному выполнению своих профессиональных функций и обязанностей.

Завершая обзор научно-методической литературы, нормативно-правовых документов и состояния педагогической практики, нами выявлены следующие **противоречия** на:

социальном уровне – между потребностью общества во всесторонне развитых и профессионально подготовленных выпускниках военных учебных заведений пограничного профиля, способных противостоять современным угрозам, и недостаточной для решения этой задачи профессионально-прикладной физической подготовленностью будущих офицеров;

практическом уровне – между необходимостью повышения качества содержания профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля и отсутствием отдельного раздела «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в дисциплине «Физическая подготовка» с эффективным подбором средств, отражающих особенности и специфику будущей профессиональной деятельности курсантов-пограничников;

научно-методическом уровне – между большим потенциалом теории и методики физической культуры, в том числе и профессионально-прикладной

физической подготовки, и недостаточной научной обоснованностью и методической разработанностью структуры и содержания дисциплины «Физическая подготовка».

Таким образом, с учетом выше обозначенных противоречий сформулирована **проблема нашего исследования**: каким должно быть программно-содержательное обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля для повышения уровня их подготовленности к выполнению в будущем оперативно-служебных задач.

Объект исследования – процесс профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля.

Предмет исследования – программно-содержательное обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля.

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программно-содержательного обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что в процессе физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля их профессионально-прикладная физическая подготовка будет эффективна, если:

- выявлены профессионально значимые качества и способности, и на их основе составлена профессиограмма, отражающая особенности и специфику профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов;
- разработана модель профессионально-прикладной подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля;
- дополнена дисциплина «Физическая подготовка» отдельным разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка», содержание которого разработано с учетом требований к будущей профессиональной деятельности курсантов военных учебных заведений пограничного профиля.

Задачи исследования:

1. Выявить наиболее значимые в профессиональной деятельности

военнослужащих пограничных органов качества и способности и на их основе составить обобщенную профессиограмму.

2. Разработать модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля.

3. Разработать программно-содержательное обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в военных учебных заведениях пограничного профиля.

4. Проверить эффективность реализации программно-содержательного обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля.

Для решения представленных выше задач использовались следующие **методы исследования**: анализ и обобщение научно-методической литературы, анализ нормативно-правовой документации, педагогическое наблюдение, профессиографирование, моделирование, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследования:

- выявлены профессионально значимые качества и способности военнослужащих пограничных органов: физические качества и двигательные способности (общая и специальная выносливость, общая и специальная сила, общая и специальная быстрота, гибкость, координационные и скоростно-силовые способности); функциональные способности (высокий уровень работоспособности, адаптационные и восстановительные способности, острое зрение и слух, вестибулярная устойчивость); психологические качества (психоэмоциональная и профессиональная устойчивость, стрессоустойчивость, память, быстрота реакции, оперативное мышление); личностные качества (смелость, решительность, ответственность, инициативность, настойчивость, исполнительность, самообладание, терпение, бдительность, коммуникабельность), составлена обобщенная профессиограмма, отражающая особенности и специфику их профессиональной деятельности;

- разработана модель профессионально-прикладной физической подготовки

курсантов военных учебных заведений пограничного профиля, включающая в себя взаимосвязанные компоненты: целевой, содержательный, оценочный и результативный;

- разработано программно-содержательное обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в военных учебных заведениях пограничного профиля, реализуемое в рамках дисциплины «Физическая подготовка» как отдельный раздел, включающий в себя широкий арсенал средств и методов, подобранных с учетом особенностей и специфики их будущей профессиональной деятельности.

Теоретическая значимость исследования заключается в конкретизации и дополнении теории и методики профессионально-прикладной физической культуры новыми научно обоснованными знаниями, в которых:

- определены наиболее значимые в профессиональной деятельности качества и способности, и на их основе составлена обобщенная профессиограмма, отражающая особенности и специфику профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов;

- дается описание содержания модели профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля;

- конкретизируется содержание раздела «Профессионально-прикладная физическая подготовка», входящего в структуру дисциплины «Физическая подготовка».

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что применение экспериментального программно-содержательного обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки способствует развитию профессионально значимых качеств и повышению показателей физической, функциональной и психологической подготовленности курсантов военных учебных заведений пограничного профиля.

Результаты диссертационной работы могут быть использованы специалистами по физической культуре, которые осуществляют свою профессиональную

деятельность в высших учебных заведениях пограничного профиля.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

- нормативные и законодательные акты Российской Федерации в сфере защиты государственной границы, функционирования и жизнедеятельности военнослужащих [143; 145; 146; 165];

- основные положения теории и организации физической подготовки будущих военных специалистов (А.А. Горелов, А.Э. Болотин, Б.В. Ендальцев, Р.М. Кадыров, В.Л. Марищук, А.А. Нестерович Э.П. Улитко);

- вопросы совершенствования физической подготовки курсантов военных вузов пограничного профиля (В.И. Бочкарев, А.И. Малик, С.Н. Нестерович, А.И. Орлов, В.В. Садовников, В.И. Тындык, В.А. Шершнеv);

- знания теории и практики профессионально-прикладной физической подготовки в силовых структурах (А.А. Горелов, Н.И. Кашин, В.И. Косяченко, П.П. Литасов, С.В. Непомнящий, С.Н. Нестерович, А.В. Парамонов, А.Г. Попов);

- концепция педагогического моделирования в военных учебных заведениях (А.Э. Болотин, В.И. Бочкарев, А.И. Орлов, А.Г. Татару);

- теория и методика физической культуры (Л.П. Матвеев, Б.М. Димов, С.А. Полиевский, В.В. Титов).

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Разработанная обобщенная профессиограмма военнослужащих пограничных органов включает в свое содержание следующие качества и способности: физические качества и двигательные способности – общая и специальная выносливость, общая и специальная сила, общая и специальная быстрота, гибкость, координационные и скоростно-силовые способности; функциональные способности – высокий уровень работоспособности, адаптационные и восстановительные способности, острое зрение и слух, вестибулярная устойчивость; психологические качества – психоэмоциональная и профессиональная устойчивость, стрессоустойчивость, память, быстрота реакции, оперативное мышление; личностные качества – смелость, решительность, ответственность, инициативность, настойчивость, исполнительность,

самообладание, терпение, бдительность, коммуникабельность.

2. Модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля разработана с учетом требований их будущей оперативно-служебной деятельности и включает: целевой (цель, задачи, принципы), содержательный (содержание дисциплины «Физическая подготовка» с разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка»), оценочный (показатели профессионально-прикладной физической, функциональной и психологической подготовленности курсантов) и результативный компоненты.

3. Содержание раздела «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в структуре дисциплины «Физическая подготовка» характеризуется следующими особенностями: 1) осуществление подбора средств и методов в зависимости от курса обучения и решаемых частных задач; 2) усиление направленности учебных занятий на начальных курсах обучения на образовательную и развивающую, на старших – тренировочную или комплексную; 3) активное применение профессионально ориентированных заданий; 4) увеличение относительных объемов средств физической и профессионально-прикладной физической подготовки с постепенным увеличением последнего на старших курсах.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов военных учебных заведений пограничного профиля на основе разработанного программно-содержательного обеспечения приводит к существенному повышению темпов прироста показателей профессионально-прикладной физической, функциональной и психологической подготовленности.

Степень достоверности результатов научного исследования обеспечена: применением общенаучных и методологических принципов научно-педагогического исследования; надежной методологической базой; логикой исследования, репрезентативностью представленной выборки, корректной математико-статистической обработкой результатов собственных исследований, адекватной интерпретацией полученных в ходе экспериментов результатов.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования прошли апробацию и внедрены в образовательные процессы ФГКОУ ВО «Курганский

пограничный институт ФСБ России» и ФГКОУ ВО «Московский пограничный институт ФСБ России».

Основные положения и результаты диссертационного исследования представлены на международных (Смоленск, 2017; Саратов, 2018; Москва, 2018; Краснодар, 2019; Чебоксары, 2019) и всероссийских (Казань, 2017, 2018, 2019; Москва, 2018) научно-практических конференциях, на заседаниях кафедры теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма».

Результаты исследования представлены в 20 научных публикациях, в том числе 5 статей опубликованы в журналах, входящих в перечень рецензируемых научных изданий.

Структура диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и 3 приложений. Работа изложена на 170 страницах, содержит 14 таблиц, 5 рисунков и 3 приложения. Список представленной литературы включает 228 источников, из них 15 – зарубежные.

ГЛАВА 1 НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПОГРАНИЧНЫХ ОРГАНОВ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ В ПРОФИЛЬНОМ ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

1.1 Историческое наследие и нормативно-правовое обеспечение процесса физического воспитания военнослужащих

Введение в систему высшего образования России многоуровневой системы подготовки кадров, замена знаниевой модели подготовки будущих специалистов на компетентностную систему, а также другие инновации в системе высшего военного образования требуют создания новых подходов в процессе реализации военно-профессиональной подготовки в условиях военных вузов.

В настоящее время наблюдается повышенное внимание специалистов к проблемам военно-профессионального образования курсантов военных вузов.

Анализируя историческое наследие физического воспитания военнослужащих, можно выделить несколько этапов развития данной области [4; 5; 7].

Первый этап физического воспитания военнослужащих, согласно историческим фактам, берет свое начало еще I тыс. лет до н.э., когда молодых людей обучали стрельбе из лука, верховой езде, способствовали развитию силы и ловкости.

В некоторых регионах действовали палестры и гимнасии (V-VI вв. до н.э.), в которых большое внимание уделялось физическому и военному воспитанию юношей.

Начиная с X века, в княжеских домах появились специальные люди, которые занимались воспитанием и обучением детей, применяя для этого народные формы физического воспитания. В более зрелом возрасте феодалы занимались совершенствованием военно-физической подготовки, проходя службу в боярской

дружине, на охоте, турнирах, военных играх и потехах.

Второй этап физического воспитания военнослужащих начинается с момента проведения реформ в начале XVIII века. В связи с быстрым темпом развития промышленности, военного дела и других сфер общества возникла необходимость совершенствования подготовки военнослужащих и создания учебных заведений, в которых физическая подготовка является обязательным предметом. Впервые это произошло в 1701 году в школе математических и навигационных наук, в 1703 году – в гимназии Глюка, а затем в 1719 году в Морской академии. Среди средств физического воспитания предпочтение было отдано фехтованию, верховой езде, гребле, парусному делу, стрельбе из пистолета, танцам и играм [27].

Важно отметить, что если в первой половине XVIII века физическое воспитание военнослужащих в большей степени осуществлялось по методам, взятым из немецких кадетских корпусов, то во второй половине – по примеру воспитания французской дворянской молодежи.

Большой вклад в сохранение традиций по военно-физической подготовке солдат и офицеров, заложенных Петром I, внес А.В. Суворов. Полководец уделял внимание процессу подготовки солдат в упражнениях по быстроте перестроений, меткому огню, штыковому бою, развитию выносливости, бегу по пересеченной местности, лазанию.

Приемником А.В. Суворова стал адмирал Ф.Ф. Ушаков, который на занятиях по физической подготовке матросов включал упражнения в лазании, бегу по корабельным снастям, упражнениям на быстроту, плаванию и гребле, прицельной стрельбе.

Позднее, в начале XIX века, М.И. Кутузов и П.И. Багратион занимались подготовкой солдат. Однако после 1815 года традиции в военно-физической подготовке, заложенные А.В. Суворовым, были преданы забвению, что, несомненно, сказалось во время участия России в Крымской войне, которую она проиграла.

Третий этап развития физического воспитания военнослужащих в России берет свое начало во второй половине XIX века в связи с проведением в 1874 году

военной реформы, что повлекло за собой реорганизацию кадетских корпусов в военные гимназии, в которых уделялось большое внимание физическому воспитанию обучающихся. В гимназиях гимнастика стала являться обязательным предметом. В свободное от учебных занятий время проводились состязания и спортивные соревнования.

Четвертый этап развития физического воспитания военнослужащих России ознаменован революцией 1917 года. В 1918 году ВЦИК принял декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Военное обучение строилось по 96-часовой программе. С 1927 года физическое воспитание было включено в учебные планы военных учебных заведений [34].

С началом Великой Отечественной войны физическое воспитание полностью перестроилось на военный лад. В содержание военно-физической подготовки были включены лыжные и легкоатлетические кроссы, военизированные походы, марш-броски. В военных учебных заведениях обязательными были гимнастика, фехтование, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание. На сборах практиковались состязания в преодолении полосы препятствий, беге на средние и длинные дистанции, метании гранаты и другие.

В настоящее время «Физическая подготовка» является обязательной учебной дисциплиной военно-профессионального цикла программы подготовки курсантов [122; 137].

Целью учебной дисциплины «Физическая подготовка» является:

- обеспечение высокого уровня физической подготовленности, необходимого для успешного выполнения боевых и других задач в соответствии с профессиональным предназначением;

- обеспечение высокого уровня методической подготовки в организации и проведении занятий по общевоенным дисциплинам, военно-инженерной, общественно-государственной и физической подготовке;

- формирование твердой и непреклонной воли, умения контролировать свои эмоции и чувства, волю других людей в условиях опасности и риска, направить их на беспрекословное исполнение приказаний и предписаний в боевой обстановке [50; 104; 166].

В документе «Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)» (приказ Министерства обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 года) физическая подготовка является основным предметом боевой подготовки и важной частью воинского обучения с целью повышения боеспособности Вооруженных Сил Российской Федерации [152].

Результатом физической подготовки является физическая подготовленность [128]. Основу же физической подготовки составляют систематические занятия физическими упражнениями [76; 77].

Согласно мнению Л.П. Матвеева, В.П. Полянского, физическая подготовка представляет собой педагогический процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей для обеспечения оптимального уровня жизнедеятельности человека. В этом смысле физическая подготовка обладает высокой степенью прикладности по отношению к различным видам деятельности человека, в первую очередь, трудовой, военной, спортивной и другой [128; 167].

Многие авторы занимались изучением вопросов и решением проблем, касающихся организации и содержания физической подготовки различных категорий населения [62; 128; 167].

Выделяют два вида физической подготовки:

1) общая физическая подготовка, которая не оказывает прямого воздействия на развитие и формирование профессионально важных физических качеств и функциональных свойств организма, но влияет на состояние здоровья и адаптацию организма к внешним условиям среды, создавая тем самым благоприятные условия для успешной реализации профессиональной деятельности;

2) специальная физическая подготовка, которая оказывает непосредственное влияние на развитие и формирование профессионально важных физических качеств и функциональных свойств организма, а также на успешность реализации и результативность профессиональной деятельности [117; 121; 170; 174; 177; 178; 181; 182; 186; 190].

Следует отметить, что каждую профессиональную деятельность

характеризуют различные психофизиологические показатели, требования к уровню развития профессионально важных физических и психических качеств и свойств личности. В этой связи, на взгляд различных специалистов, специальная физическая подготовка играет важную роль в процессе подготовки специалистов к будущей профессиональной деятельности и их становлении при осуществлении ими своих профессиональных обязанностей. Обоснование своих взглядов перечисленные выше специалисты определяют следующим:

- все составляющие трудового акта поддаются тренировке (физические и психические качества, психофизиологические функции и т.п.);
- психофизиологические основы трудовой и спортивной деятельности едины, так как задействуются одни и те же механизмы тренировки и адаптации;
- в процессе занятий физическими упражнениями возможно моделирование трудовых процессов и элементов профессиональной деятельности. Данное моделирование проводится на основе изучения таких факторов, как формы (виды) профессиональной деятельности специалистов определенного профиля, условий и характера их труда, режима труда и отдыха, особенностей динамики физической и умственной работоспособности в процессе труда, а также специфики профессионального утомления и заболеваемости;
- индивидуальные (половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
- географические и климатические особенности региона, в котором будут осуществлять профессиональную деятельность выпускники [128; 163; 179; 185].

Профессионально-прикладная физическая подготовка является разновидностью специальной физической подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка предусматривает:

- развитие психофизиологических функций, которые обеспечивают успешность профессиональной деятельности;
- развитие профессионально важных физических и психических качеств;
- укрепление здоровья;
- проведение профилактики профессиональных заболеваний;

- предупреждение возникновения травматизма в процессе реализации профессиональных обязанностей;

- повышение психоэмоционального состояния человека [29; 40; 175; 176; 184].

Исторические предпосылки развития профессионально-прикладной физической подготовки в России описаны Л.П. Матвеевым и В.П. Полянским в 1996 году в статье «Прикладность физической культуры: понятийные основы и конкретизация в современных условиях». Авторами в данной статье обозначены исторические этапы развития вышеупомянутого вида подготовки, начиная с момента организации игр-потех Петром I, затем, появления первых военных гимназий и кадетских корпусов (начало XVIII века), далее, создания научных трудов П.Ф. Лесгафтом и А.Д. Бутовским (конец XIX и начало XX веков). В 20-е года прошлого столетия физическая подготовка применялась для решения задач обороны, в годы Второй мировой войны физическая подготовка приобретает военно-прикладной характер.

В послевоенное время (50-60-е годы XX века) были разработаны основы профессионально-прикладной физической подготовки, а с 70-х годов прошлого столетия проводятся активные научные исследования по изучению вопросов и проблем организации и содержания профессионально-прикладной физической подготовки и включения данного вида физической подготовки в программы физического воспитания студентов [105].

В настоящее время в связи с постоянно меняющейся социально-экономической ситуацией, а также с постоянной модернизацией профессиональной деятельности военных специалистов, проводится уточнение данных профиограмм и определение задач, средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки [90; 94; 96; 161].

А.К. Белов, В.А. Болдин, В.Г. Шпилько, Д.В. Виноград и др. считают, что профессионально-прикладная физическая подготовка будущих военных специалистов представляет собой процесс формирования знаний, двигательных умений, развития физических качеств и морально-психологической готовности с целью подготовки их к выполнению профессиональных обязанностей в рядах

Вооруженных Сил Российской Федерации. Особенностью профессионально-прикладной физической подготовки будущих военных специалистов является необходимость сочетания и учета принципов воинского обучения и воспитания и принципов физического воспитания [15; 19; 45].

Следует отметить, что в процессе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений, по мнению А.Г. Попова (2009), помимо совершенствования двигательных способностей, практического освоения упражнений, овладения необходимыми знаниями и формирования организационно-методических умений и навыков у курсантов на занятиях предоставляется возможность пропаганды здорового образа жизни, воспитания морально-волевых, нравственных и психических качеств, привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями [168].

Многие авторы занимались изучением особенностей организации, содержания и направленности физической подготовки курсантов различных военных специальностей:

- исследования Г.Н. Германова посвящены разработке программы по физической подготовке курсантов институтов ГПС МЧС России [56];

- исследования Б.М. Динаева посвящены разработке педагогической технологии организации физической подготовки курсантов в вузах пожарно-технического профиля [68];

- исследования К.Н. Дементьева, А.А. Борисова, Р.Е. Булат посвящены разработке технологии ускоренного развития скоростно-силовых качеств и специальной физической подготовки курсантов вуза железнодорожных войск [65];

- исследования А.Г. Попова посвящены моделированию условий боевой деятельности на занятиях по физической подготовке с курсантами высших военных учебных заведений [168];

- исследования Д.Н. Абрамова посвящены разработке методики физической подготовки курсантов вузов космических войск с учетом их индивидуальных возможностей [2];

- исследования С.А. Краева посвящены разработке содержания и

направленности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов строительных вузов [109];

- исследования А.Б. Куделина, В.В. Титова посвящены разработке методики профессионально прикладной физической подготовки курсантов военного вуза радиоэлектронного профиля [114];

- исследования К.А. Астафьева, А.Э. Болотина посвящены разработке методики физической подготовки курсантов военных вузов [6; 31];

- исследования И.А. Кузнецова посвящены разработке подготовки военнослужащих к боевым действиям [115];

- исследования В.В. Бакаева, В.И. Бочкарева посвящены методике применения военно-спортивного ориентирования и полиатлона в системе физической подготовки курсантов военного вуза [11; 12];

- исследования А.Э. Болотина, А.М. Сабанина, С.М. Сильчука посвящены разработке методики физической подготовки курсантов военно-медицинской академии [31].

Таким образом, многообразие исследований по данной тематике свидетельствует о ее актуальности, а также о необходимости учета особенностей военной специальности, получаемой курсантами в процессе обучения в высшем военном учебном заведении с учетом специфики будущей профессиональной деятельности [2; 6; 11; 12; 15; 19; 34; 45; 56; 68; 90; 95; 97; 109; 113; 115; 161; 164; 171].

В процессе обучения курсантов военных учебных заведений особое внимание должно уделяться профессионально-прикладной физической подготовке, которая за счет применения различных специализированных средств способствует развитию профессионально-важных физических и психических качеств, формированию необходимых в будущей профессиональной деятельности психофизиологических функций.

Несмотря на большое количество имеющихся научных исследований по проблеме профессионально-прикладной физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений, данная проблема все же остается не до конца

изученной. Высокая значимость изучения особенностей организации содержания профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов, в частности пограничного профиля, обусловлена постоянно возникающими изменениями условий, в которых протекает военно-оперативная деятельность будущих специалистов, поэтому требования, которые предъявляются к выпускникам, постоянно повышаются.

1.2 Особенности организации профессиональной подготовки военнослужащих пограничных органов России

Военно-профессиональная подготовка курсантов представляет собой часть образовательного процесса, реализуемого в военных учебных заведениях. В качестве объекта в процессе этой подготовки выступают курсанты.

Изучением особенностей организации и содержательной составляющей процесса профессиональной подготовки курсантов занимались такие авторы, как К.В. Аксенов, И.Н. Найденов, Л.В. Пашута, А.Н. Бельский, Ю.Л. Козирацкий, О.Л. Дзюбенко, Е.П. Врублевский, В.В. Титов, С.А. Богрецов, М.А. Голубев, В.М. Львов, А.А. Дементьев, С.А. Бацман, К.С. Леницкий, М.Х. Карычев, Т.Н. Вишнякова, М.В. Скобликова, Е.С. Романова, К.В. Краснова и др. [3; 14; 16; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 28; 41; 43; 47; 53; 64; 101; 110; 121; 132; 160; 164; 169; 171].

А.Н. Бельский считает, что главная цель военно-профессиональной подготовки курсантов военных вузов состоит в постепенной и последовательной реализации различных функций: образовательной, воспитательной, развивающей, психологической. По мнению автора, это способствует формированию в будущей профессиональной деятельности необходимых знаний, умений и навыков, а также важных военно-профессиональных качеств личности будущего военного специалиста [21].

Среди основных принципов военно-профессиональной подготовки А.Н. Бельский выделяет принципы:

- сочетания таких подходов, как индивидуальный и дифференцированный;

- формирования положительной мотивации и целеустремленности у курсантов к решению профессиональных задач;

- военно-профессиональной направленности;
- целенаправленности, непрерывности и интенсивности;
- социальной обусловленности и научности [17].

Л.В. Долманюк определяет профессиональную подготовку как определенный показатель интегрального характера, с помощью которого оценивают потенциал курсанта как военного специалиста, способного решать профессиональные задачи, возникающие в реальных ситуациях учебной и профессиональной деятельности, применяя для этого необходимые знания, опыт, а также ценности и способности [69].

Другой автор, И.В. Биочинский, в профессиональной подготовке выделяет дополнительно умения системно и адекватно воспринимать профессиональную реальность, технологичность и умение ориентироваться в предметных областях, способность к рефлексии и др. [26].

В.Д. Шадриков выделяет ряд факторов, которые оказывают влияние на успешность процесса профессиональной подготовки курсантов:

- систему ценностей курсанта;
- мотивы выбора военной профессии;
- индивидуальные способности курсанта [206].

По мнению Т.Н. Вишняковой и М.В. Скобликовой, на качество профессиональной подготовки курсантов прямое воздействие оказывает образовательная среда военного вуза, которая в значительной степени отличается от образовательной среды гражданского вуза.

Особенности образовательной среды военного вуза, по мнению авторов:

- уставная дисциплина и армейский уклад жизни курсантов и преподавательского состава;
- боеготовность личного состава;
- режим секретности и приоритета в реализации национальных интересов и национальной безопасности, находящих отражение в содержании учебных планов и

программ учебных дисциплин и практик [47].

Важно отметить, что обучение курсантов в военных вузах пограничного профиля учитывает не только особенности военной деятельности в целом, но и особенности именно пограничной службы.

Основная функция пограничной службы – защищать нашу Родину и интересы граждан, проживающих на территории Российской Федерации. Являясь государственной военной службой, Федеральная служба безопасности России охраняет Государственную границу Российской Федерации [143].

Пограничник – это сотрудник данной службы, имеющий специальный статус. Профессиональные функции пограничника находятся в сфере профессионального долга, исполняемого в рамках специальных правил, что, несомненно, предъявляет определенные требования к квалификации пограничника [86; 87].

Рассматривая службу в пограничных войсках, можно сказать, что данный вид профессиональной деятельности способствует развитию таких качеств, как:

- законность, то есть действовать в рамках Конституции Российской Федерации, действующего законодательства;

- соблюдение прав и свобод человека, то есть действовать и принимать решения, соблюдая права и свободы человека, относясь с уважением ко всем людям, независимо от их национальности, религиозных и политических взглядов, пола, возраста, социальной принадлежности и т.п.;

- конфиденциальность;

- готовность оказать помощь людям, оказавшимся в тяжелой жизненной ситуации;

- профессиональная компетентность и др. [30; 60].

Описывая характер профессиональной деятельности военнослужащего пограничных войск, можно выделить две составляющие.

1. Внешняя (или исполнительная) представляет собой систему видов деятельности:

- ориентировочно-поисковая, имеющая исследовательско-практическую направленность и направленная на получение необходимой информации для оценки

состояния объекта и обстановки на месте предстоящего или происходящего события;

- аналитико-прогностическая, включающая определенные действия и операции для анализа поступающей информации и планирования путей для решения профессиональных задач;

- технологическая, предполагающая использование профессиональных приемов для организации и обеспечения государственной безопасности;

- регуляторно-побудительная, представляющая систему действий для поддержания нужного уровня профессиональной готовности к выполнению деятельности на протяжении определенного периода;

- защитная, предполагающая создание условий с целью обеспечения безопасности и сохранения жизни и здоровья военнослужащих, их профессионального уровня;

- кооперативная, предполагающая форму индивидуального и группового решения поставленных перед пограничниками боевых задач, требующих взаимодействия различных специалистов, четкое распределение функциональных обязанностей и согласованность совместных действий.

Важно также отметить, что внешняя деятельность военнослужащих пограничных войск характеризуется динамичностью возникающих ситуаций.

2. Внутренняя(или психологическая) предполагает максимальную собранность военнослужащего и умение действовать в самых нестандартных условиях, объективно оценивая обстановку и объект противоборства [10].

Таким образом, профессиональная деятельность военнослужащего пограничных войск очень специфична. Она предъявляет высокие требования к уровню теоретической и практической подготовленности, профессионального мастерства, владения современными технологиями для обеспечения эффективного противоборства.

В этой связи возникает необходимость разработки специального содержания обучения, предусматривающего повышение качества профессиональной подготовки военнослужащих пограничных войск, включающего в себя:

- повышение профессиональной направленности образовательного и воспитательного процессов будущих пограничников;
- включение в образовательный процесс специальных дисциплин;
- овладение современными технологиями с целью возможности решения профессиональных задач оптимальными способами;
- развитие профессионально важных качеств, играющих важную роль в реализации профессиональной деятельности пограничника.

Среди специалистов, уделявших внимание особенностям организации и содержания профессиональной подготовки курсантов военных вузов пограничного профиля, можно выделить таких авторов, как Л.Ф. Железняк, В.А. Сухарев, Е.В. Перепичай, В.Е. Талынев, А.И. Малик, В.А. Волошин, Е.С. Колотуша, И.Б. Баранец, В.А. Шершнева, В.П. Вишневская, Е.И. Сутович, С.А. Улитко, В.Ю.Фадеев, В.Ю. Щуклинов, А.Н. Котухов, Ю.В. Богатырев, А.А. Дементьев, Е.А. Олефиренко, А.И. Орлов, Е.А. Поляков, Ю.В. Чекмасова, В.И. Бочкарев, Е.Ю. Криворученко и др. [13; 38; 46; 51; 65; 75; 102; 107; 113; 114; 126; 145; 146; 147; 148; 151; 152; 157; 158; 161; 162; 166; 169; 173; 177; 181; 182; 183; 187; 190; 191; 192; 194; 195; 196; 197; 200; 204; 205].

Перечисленные выше авторы имеют свой взгляд на аспекты, влияющие на качество организации и содержания профессиональной подготовки курсантов военных вузов пограничного профиля.

Так, А.И. Малик занимался изучением структуры профессионального развития личности курсанта, обучающегося в вузе пограничного профиля. В структуре профессионального развития автор выделяет следующие блоки:

- исходные предпосылки формирования профессиональных умений и навыков для службы на границе;
- профессиональная подготовка в вузе;
- будущая профессиональная деятельность [126].

В этой связи автор предлагает поэтапно формировать профессиональные качества у будущих пограничников на основе реализации следующих педагогических условий:

- повышения мотивации курсантов к учебной деятельности;
- оптимизации профессиональной подготовки курсантов;
- обобщения передового опыта профессиональной подготовки курсантов [126].

В свою очередь, В.А. Волошин считал необходимым включать в содержание образовательного процесса будущих пограничников педагогические условия, способствующие эффективному формированию профессионально значимых лидерских качеств у курсантов: решительность, авторитетность, волевые качества, организаторские способности, интеллектуальные качества, способность много и упорно трудиться, ценностные позиции.

Согласно проведенным исследованиям, автор определяет лидерские качества курсанта пограничного вуза как комплексное проявление следующих личностных качеств:

- морально-ценностные качества, которые включают морально-нравственный облик курсанта, патриотизм и гражданственность, ответственность;
- интеллектуальные качества, которые включают умения самостоятельно и продуктивно мыслить, мотивацию к обучению и реализации полученных знаний в условиях практической деятельности;
- эмоционально-волевые качества, которые включают уравновешенность, решительность, устойчивость, саморегуляцию, трудолюбие, самодисциплину и контроль [51].

Е.С. Колотуша уделяла внимание обоснованию педагогических условий профессиональной направленности курсантов вуза пограничного профиля в ходе обучения иностранному языку за счет включения профессиональной составляющей в процесс учебной и внеучебной деятельности курсантов [102].

И.Б. Баранец считал необходимым уделять внимание формированию правовых основ в вузах ФСБ пограничного профиля, так как именно такие вузы обусловлены профессионально-ведомственной спецификой и профилем подготавливаемых специалистов [13].

В.А. Шершневу предложил научно обоснованную педагогическую технологию,

направленную на профессиональное развитие личности курсантов вуза пограничного профиля. Данная технология способна обеспечить системное изучение, управление и анализ деятельности преподавательского состава и самих курсантов в процессе профессиональной подготовки. Преимуществом предлагаемой технологии является описание средств и методов формирования профессиональных качеств на каждом этапе образовательного процесса и оценка уровня эффективности технологии [204].

Ряд авторов, таких как В.П. Вишневская, Е.И. Сутович, В.Г. Моисеенко, считают важным в процессе профессиональной подготовки курсантов пограничного вуза обеспечивать психологическое сопровождение, что проявляется в наблюдении и поддержании способности будущих военнослужащих пограничных войск противостоять различным неблагоприятным факторам служебно-боевой деятельности за счет применения коррекционных и профилактических мероприятий для снижения тревожности и психического напряжения, развития навыков саморегуляции [45; 46].

Необходимость психологического сопровождения обоснована еще и тем, что среди общего числа курсантов вуза пограничного профиля есть курсанты с низким уровнем военно-профессиональной адаптации [45].

Авторы обращают свое внимание на важность формирования патриотических ценностных ориентаций личности курсантов в процессе профессиональной подготовки будущих пограничников [46].

С.А. Улитко, ссылаясь на динамизм и изменчивость современных социальных и производственных технологий, указывает на значимость поддержания высокого уровня профессионализма у специалистов. В этой связи автор указывает на необходимость постоянной и непрерывной профессиональной подготовки [193].

Автор рекомендует профессиональную подготовку курсантов ориентировать на формирование у них потребности в постоянном обновлении знаний и совершенствование умений и навыков. Это возможно достичь, по мнению С.А. Улитко, применяя компетентностный подход, описанный в работах таких специалистов, как Э.Ф. Зеер, И.А. Зимняя и др. [79; 81; 193].

В.Ю. Фадеев, В.Ю. Щуклинов рассматривают профессиональную подготовку будущих пограничников как процесс, который должен обеспечить курсантам такой уровень профессиональной готовности, чтобы отвечать современным требованиям военной службы. Успешность формирования профессиональной компетентности будущих специалистов пограничников во многом зависит от мотивации самих курсантов [195].

Вопросами изучения мотивации будущих пограничников занимался также Ю.В. Богатырев. Автором была разработана модель психолого-педагогического сопровождения процесса мотивации к профессиональной деятельности будущих офицеров-пограничников [27].

А.Н. Котухов в своем диссертационном исследовании определил структуру и содержание ценностных основ образовательного процесса в вузах России пограничного профиля. По мнению автора, ценностные основы включают:

- универсальные ценности, которые состоят из таких базовых ценностей, как национальная безопасность, справедливость, патриотизм и гуманизм;
- ценности деятельности пограничного характера;
- ценности образовательного процесса, отражающие ее социальное предназначение [107].

С целью формирования ценностных основ образовательного процесса курсантов вузов пограничного профиля необходимо, в первую очередь, повысить значимость знаний фундаментального характера, профессиональной направленности дисциплин гуманитарного и социально-экономического цикла, во-вторых, создавать условия с целью эффективной и качественной реализации требований компетентностного подхода [107].

А.А. Дементьев изучал возможности военного вуза по формированию профессиональной этики будущих офицеров пограничников, которая представляет развитие и профессиональное становление личности курсантов на основе ценностей национального и общечеловеческого характера. Несомненно, в этом процессе главная роль принадлежит преподавательскому составу, который свои усилия направляет на освоение этических понятий, принципов человеческой морали,

воспитание высоконравственной личности будущего офицера, патриотизма и устойчивости к нравственной деформации, возникающей в результате профессиональной деятельности [64].

Следует отметить работы А.Н. Бельского, который, описывая структуру и содержание военно-профессиональной подготовки курсантов, выявил следующее:

- для достижения цели военно-профессиональной подготовки курсантов используются комплексные методы (голографический, ситуационный), общепедагогические методы (практический, наглядный и словесный), воспитательные методы, психологические методы, методы моделирования предстоящей профессиональной деятельности, проектирование;

- перечисленные выше методы применяются на аудиторных занятиях (лекциях, семинарах и др.), на практике и командно-штабных учениях, на мероприятиях различной направленности;

- результатом военно-профессиональной подготовки выступает готовность курсантов к выполнению служебных обязанностей;

- критериями оценки эффективности военно-профессиональной подготовки курсантов военных вузов являются: личностный критерий (степень овладения знаниями профессионального характера, положительная самооценка); деятельностный критерий (практическое применение знаний в ходе реализации профессиональных навыков и умений, сформированность морально-волевых качеств, самосовершенствование и самоутверждение в профессиональной деятельности); результативный критерий (соответствие профессиональной готовности курсанта к предъявляемым требованиям, активность курсанта);

- военно-профессиональная подготовка курсантов военного вуза может состоять из модулей: первый модуль – мероприятия для повышения познавательного интереса курсантов для эффективного освоения учебного материала; второй модуль – мероприятия для формирования военно-профессиональной направленности; третий модуль – мероприятия для повышения квалификации кадров, осуществляющих военно-профессиональную подготовку курсантов;

- с целью повышения эффективности военно-профессиональной подготовки курсантов военного вуза необходимо уделять должное внимание формированию личности курсантов, повышению качества управления подготовкой курсантов и совершенствованию учебно-методического обеспечения военно-профессиональной подготовки курсантов [16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 25].

Таким образом, среди составляющих профессиональной подготовки будущих офицеров-пограничников, рассматриваемых различными специалистами, обозначаются такие аспекты, как формирование мотивации и ценностных ориентаций у курсантов, реализация компетентностного подхода в образовательном процессе, педагогическое и психологическое сопровождение образовательного процесса, формирование профессиональных качеств с учетом этапа образовательного процесса, формирование правовых основ у курсантов. Однако существует большая группа исследователей, которая считает, что профессиональная подготовка курсантов высшего военного учебного заведения пограничного профиля, а также ее структура и содержание, имеет свои особенности, обусловленные спецификой их будущей профессиональной деятельности. В связи с этим физическое воспитание является эффективным инструментом обеспечения психофизической и функциональной готовности курсантов к несению службы, решению оперативно-боевых задач [100; 172; 175; 176; 179; 180; 213; 217].

1.3 Анализ содержания физической подготовки курсантов, обучающихся в военных училищах пограничного профиля

В процессе профессиональной подготовки в высших военных учебных заведениях пограничного профиля центральное место занимает физическая подготовка курсантов, так как результат решения любой боевой задачи у офицеров-пограничников во многом зависит от степени и уровня их физической подготовленности.

Переосмысление и необходимость совершенствования системы физической подготовки будущих пограничников возникла в результате того, что в последнее

время наблюдается рост локальных конфликтов.

Л.П. Матвеев и В.П. Полянский достаточно подробно описали теоретические и методологические основы профессионально-прикладной физической подготовки, указывая на ее эффективность и возможности, которыми она обладает. По их мнению, физическая подготовка – это процесс развития физических качеств и совершенствования функциональных возможностей [128; 167].

Возможности физической подготовки для успешного овладения профессиональной деятельностью и в последующем ее эффективной реализации заключаются в том, что ее содержание отвечает специфике профессиональной деятельности: двигательная активность, двигательные умения и навыки, условия, требования к развитию физических и психических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка как вид физической подготовки предполагает наличие психофизиологической подготовки, целью которой является успешное овладение профессиональной деятельностью, укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и травматизма, улучшение и коррекция психоэмоционального состояния человека [128; 167].

Пристальное внимание и интерес к разработке проблемы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов теоретически и экспериментально обоснован исследованиями различных авторов. Например, Р.М. Кадыров, А.П. Стовбург, А.Ф. Калашников установили, что у военнослужащих с достаточным уровнем физической подготовленности наблюдается высокая устойчивость к влиянию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности, а также в значительной степени выше умственная и физическая работоспособность [85; 87].

Изучение и системное описание вопросов теории и практика физической подготовки и спорта в системе военного образования представлены в работе Ю.Я. Лобанова. По мнению данного автора, в высших военных учебных заведениях существует особая и отличная от других вузов система физического воспитания. Отличия заключаются в специфических требованиях, которые предъявляются к курсантам. Система физического воспитания будущих военных специалистов в

военных вузах представлена как совокупность принципов, методов, а также форм проведения, средств и форм контроля, применяемых в строгом соответствии с целями и задачами профессиональной подготовки курсантов [123].

Профессиональная подготовка курсантов – это циклический многолетний процесс, направленный на поддержание боевой и мобилизационной готовности, исполнение служебных обязанностей личным составом вуза.

Ю.Я. Лобанов подтверждает, что главной и основной формой физической подготовки будущих военных специалистов являются учебные занятия теоретического и практического характера. Цель физической подготовки курсантов – содействие развитию специальных физических и психических качеств, необходимых в профессиональной деятельности, а также формирование и совершенствование военно-прикладных навыков и углубление знаний [123].

Следует отметить, что исследования в этой области были проведены в различных направлениях:

- особенности использования в физической подготовке курсантов военных вузов профессионально-прикладных видов спорта [41; 97; 198];
- формирование психодинамических качеств у курсантов высших военных учебных заведений на основе развития выносливости [43];
- развитие аэробной выносливости у курсантов [8];
- влияние образования в сфере физической культуры на формирование профессионально важных качеств курсантов военного вуза [15];
- содержание физической подготовки военнослужащих к боевым действиям [1];
- технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки [54; 55; 127];
- технология физической подготовки курсантов военного вуза, направленная на повышение уровня готовности к профессиональной деятельности [49; 98; 99];
- опыт формирования компонентов психической готовности средствами физической подготовки [124];
- профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высших

военных учебных заведений на основе моделирования условий боевой деятельности [168];

- физическая подготовка с учетом индивидуальных возможностей курсантов и реализации индивидуального подхода [2];

- совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы курсантов [118];

- адаптация к физическим нагрузкам и перенос подготовленности военнослужащих как объективная основа влияния физической подготовки на боеспособность войск [95; 130; 150];

- физическая подготовка курсантов военных вузов как средство воспитания психологических и морально-волевых качеств [59; 178];

- профессионально-прикладная физическая культура в вузе как необходимое условие в подготовке будущих специалистов [40; 125];

- профессионально-прикладная физическая подготовка как один из видов подготовки конкурентоспособного специалиста [62; 111; 112; 114; 133];

- индивидуализация образовательного процесса на основе мониторинга уровня здоровья как основа военно-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов [76; 77];

- разработка и описание компонентов профессионально-прикладной физической подготовки курсантов [42; 129; 173; 177; 181; 186; 187; 190; 191];

- физическая готовность курсантов на современном этапе [207; 208; 209; 210; 211; 212];

- современные тенденции повышения эффективности физической подготовки курсантов в военном вузе [65; 158; 169; 173; 177; 184; 185; 188; 189; 192; 200; 201; 211];

- повышение роли и эффективности горной и специальной физической подготовки в формировании профессиональной готовности курсантов военных вузов к боевым действиям в горной местности [78; 115].

Различные авторы уделяли внимание изучению вопросов, связанных с совершенствованием системы физической подготовки в вузах пограничного

профиля, а также с разработкой методик и их содержания с целью повышения физической готовности курсантов [11; 12; 21; 23; 25; 26; 27; 28; 31; 32; 33; 35; 36; 39; 52; 84; 88; 89; 90; 91; 92; 93; 108; 120; 127; 131; 134; 135; 136; 138; 139; 140; 141; 145; 151; 152; 153; 172; 188; 189; 192; 193; 196; 204; 205; 210; 211; 212].

Некоторые специалисты утверждают, что у курсантов вузов пограничного профиля при зачислении отмечается низкий уровень физического развития и физической подготовленности. Это, несомненно, отражается на содержании, качестве и эффективности их физической подготовки. Подобные проблемы усложняют и замедляют формирование физической готовности у курсантов военных вузов [25; 70; 71; 72; 75; 119; 138; 220].

Поэтому большого внимания заслуживают исследования и разработки, посвященные развитию физических качеств у курсантов вузов пограничных войск.

Исследования профессиональной деятельности пограничников показали, что военному специалисту, по мнению специалистов в этой области, важно обладать умением быстро и точно выполнять движения различного характера, поддерживать высокий уровень работоспособности. Профессионально важными физическими качествами военнослужащих пограничных войск являются общая выносливость, сила и силовая выносливость [8; 52].

В.А. Шершневу, изучая структуру и содержание практической деятельности пограничников, выявил, что успешность любой операции по пресечению действий нарушителей границы зависит от таких факторов, как умение владеть табельным оружием, сформированность профессионально важных двигательных навыков и уровень физической подготовленности. Поэтому развитие физических качеств в процессе профессиональной подготовки курсантов вузов пограничного профиля занимает одно из ведущих мест и продолжается на протяжении всего процесса обучения в образовательном учреждении [203].

Достаточно высоких результатов физической подготовки возможно достичь при использовании метода восхождения, то есть от простого к сложному, что означает использование определенных нагрузок на каждом отдельном этапе обучения курсантов в вузе. Автор рекомендует использование однонаправленных

тренировок, способствующих одновременному развитию выносливости и силы, что обусловлено работой механизмов энергообеспечения тренировок. Такие нагрузки можно применять во всех формах физической подготовки [203].

В.А.Шершневым также были определены следующие факторы, влияющие на эффективность физической подготовки курсантов пограничного вуза:

- рациональное соотношение тренировок однонаправленного характера во всех формах физической подготовки, используемых в образовательном процессе будущих пограничников;

- в связи с утвержденным учебным планом и невозможностью увеличивать объем часов, выделяемых на физическую подготовку, необходимо повышение интенсивности упражнений в рамках одного и того же объема физической нагрузки;

- значительное использование в физической подготовке курсантов упражнений аэробной направленности;

- планирование физической нагрузки на занятиях с учетом нагрузки, выполненной в рамках других форм физической подготовки;

- учет исходного уровня физической подготовленности курсантов [203].

Для обоснования необходимости применения предложенных автором В.А. Шершневым рекомендуемых нагрузок выступил тот факт, что выполнение своих служебных обязанностей пограничниками сопровождается высоким напряжением, протекающим в условиях нарушения режима труда и отдыха, а также в условиях затянувшегося стресса. При таких, достаточно вредных условиях труда, успешность действий военнослужащего пограничных войск находится в прямой зависимости от уровня психической и физической готовности и сформированности профессионально важных двигательных умений и навыков [203].

Особенностью организации и проведения физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений пограничного профиля является:

- создание достаточно высокого уровня физической и психической готовности будущих пограничников к эффективному выполнению служебных задач;

- формирование специальных двигательных умений и навыков по передвижению по пересеченной и горной местности с целью преследования

нарушителей границы;

- формирование навыков эффективного применения оружия, а также техники и приемов рукопашного боя, специальных средств при задержании нарушителей и др.;

- обеспечение высокой работоспособности пограничников в процессе реализации ими своей профессиональной деятельности.

Для этого необходимо:

- обучение навыкам и умениям действий, связанных с использованием холодного и огнестрельного оружия, табельных, подручных и специальных средств, а также приемов рукопашного боя;

- формирование физической и психологической готовности к длительному преследованию, совершению длительных переходов (маршей) по пересеченной местности в любое время суток и в различных погодных условиях с оружием и в полном снаряжении, преодолению естественных и искусственных препятствий, водных преград;

- овладение системой практических навыков и умений самозащиты и личной безопасности и выживания в экстремальных условиях служебной деятельности [203].

В своей работе В.А. Шершнева рекомендует в первом семестре обучения применять физические нагрузки в таких формах, как утренняя физическая зарядка, учебные занятия и спортивная работа. Основу содержания перечисленных выше форм составляют упражнения на развитие выносливости, силы и гибкости. Автор советует постоянно повышать интенсивность физической нагрузки при неизменном ее объеме [204]

В.В. Бакаев, А.М. Сабанин изучали структуру показателей физической готовности выпускников образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля, необходимых для эффективной оперативно-розыскной деятельности. Авторы утверждают, что для оценки физической готовности курсантов, обучающихся в вузах пограничной направленности, необходимы следующие критерии:

- уровень развития физических качеств: выносливости, ловкости и быстроты, силы, обеспечивающих выполнение оперативной работы;

- уровень развития прикладных навыков, обеспечивающих задержание нарушителей границы;

- уровень развития психических качеств и устойчивость к неблагоприятным факторам, обеспечивающих выполнение оперативно-розыскной деятельности [9].

Ряд исследователей советуют включать в содержание физической подготовки методик, связанных с освоением техники профессионально-прикладных видов спорта и развитием профессионально-важных физических и психических качеств курсантов вузов ФСБ России пограничного профиля. Среди таких исследователей можно отметить:

1) Е.В. Кошкин, К.И. Парфенова посвятили свое исследование значению военно-прикладных видов спорта в подготовке личного состава к служебно-боевой деятельности [108];

2) В.В. Бакаева, В.И. Бочкарева разработали и описали особенности методики применения военно-спортивного ориентирования в процессе физической подготовки курсантов пограничного вуза. Включение средств военно-спортивного ориентирования в содержание физической подготовки будущих пограничников обосновано необходимостью отвечать достаточно высоким требованиям, предъявляемым к личному составу. Среди таких требований выделены: постоянная бдительность, высокая организованность, дисциплина, умение владения оружием и боевой техникой, устойчивость к неблагоприятным факторам (климатическим, географическим, психологическим и т.п.) [11]. Кроме того, В.В. Бакаева, В.И. Бочкарева рекомендуют включать в содержание физической подготовки будущих пограничников средства полиатлона, так как именно этот вид спорта является универсальным средством. Его преимущество перед другими видами профессионально-прикладных видов спорта, по мнению авторов, заключается в том, что полиатлон является комплексным спортивным многоборьем, включающим в себя упражнения, способствующие комплексному развитию физических и психических качеств и формированию прикладных навыков, необходимых в

профессии [12];

3) В.В. Садовников рекомендует в процессе физической подготовки курсантов вузов пограничного профиля готовить их к выполнению служебно-боевых задач в условиях горной местности [172].

Таким образом, с целью улучшения качества физической подготовки курсантов в вузах России пограничного профиля необходимо осуществлять следующее: оптимальное и рациональное распределение физической нагрузки во всех формах физической подготовки; строгое планирование времени, которое выделяется в образовательном учреждении на физическую подготовку; рациональное применение оптимальных средств и методов для развития физических качеств; качественное методическое руководство на занятиях по физической подготовке; своевременный и четкий контроль эффективности физической подготовки курсантов.

1.4 Научно-теоретические предпосылки реализации профессионально-прикладной физической подготовки курсантов высших учебных заведений пограничного профиля

В настоящее время вопрос о формировании профессионально-прикладной физической готовности курсантов военных учебных заведений пограничного профиля, способствующей успешной реализации в будущем их оперативно-служебной деятельности, решается при помощи использования таких подходов, как системный, целевой и личностный.

Системный подход позволяет рассматривать формирование физической готовности к оперативной деятельности курсантов в виде целостной системы. Применение системного подхода позволяет в процессе физической подготовки формировать физическую готовность для реализации оперативной деятельности курсантов в полной совокупности всех структурных компонентов ее составляющих, а также функциональных связей и отношений. Применение системного подхода с целью формирования физической готовности курсантов к успешному выполнению

оперативной деятельности обосновано следующими положениями:

- содержание и структура физической готовности будущих пограничников имеют свои особенности и специфику, цели и задачи;
- между физической готовностью и структурой оперативной деятельности пограничника существует тесная взаимосвязь;
- успешность формирования физической готовности к эффективному выполнению оперативной деятельности зависит от сотрудничества между преподавателями и курсантами [33].

Целевой подход, применяемый в процессе формирования физической готовности к оперативной деятельности у курсантов, необходим для решения задач комплексной направленности физической подготовки. Данный подход предполагает объединение целей, сроков, управления всех элементов образовательного процесса военного вуза по формированию физической готовности курсантов к тому, чтобы выполнять оперативную деятельность. Установление связей между этими компонентами необходимо для обеспечения их взаимодействия.

Другой подход, применяемый в процессе формирования физической готовности курсантов, это личностный подход. Этот подход предполагает моделирование необходимого уровня физической готовности будущего пограничника, а также организацию и содержание процесса физической подготовки уже по окончании вуза.

Важно отметить, что решение вопросов, связанных с формированием физической готовности у курсантов, должно обязательно рассматриваться с учетом новых требований к физической подготовке военнослужащих пограничных войск. Это обусловлено тем, что современное содержание оперативной деятельности постоянно обновляется в связи с изменениями, происходящими в мире и в военной сфере [33].

Так В.В. Бакаев, А.М. Сабанин описывают физическую готовность выпускников образовательных учреждений пограничного профиля и ее показатели, позволяющие успешно совершать оперативную деятельность. Среди таких показателей авторы выделяют: высокий уровень развития общей выносливости,

быстроты и ловкости; высокий уровень сформированности прикладных навыков; физическая и психическая устойчивость систем организма к вредным условиям [9].

Среди условий, необходимых для формирования оптимального уровня физической готовности к оперативной деятельности, у курсантов вузов пограничного профиля выделяют: необходимость подробного обоснования и разработки технологии по формированию физической готовности к оперативной деятельности; преимущественное применение упражнений, направленных на развитие выносливости в процессе физической подготовки; строгая последовательность этапов физической подготовки; обязательный учет индивидуальных возможностей при формировании физической готовности к оперативной деятельности [38].

Заключение по первой главе

В настоящее время система высшего образования в России представляет собой многоуровневую систему подготовки кадров, предполагающую использование компетентностного подхода в процессе профессиональной подготовки будущих специалистов, в том числе военных. В этой связи большое количество авторов заняты изучением проблем и разработкой различных подходов совершенствования форм и содержания образовательного процесса в высших учебных заведениях военного профиля, в том числе и пограничного.

Все специалисты единодушны во мнении, что профессиональная деятельность военнослужащего пограничных войск отличается от других военных специальностей своей спецификой, свойственной только этой специальности. По мнению различных исследователей, физическая подготовка играет ведущую роль в системе профессиональной подготовки будущих пограничников офицеров, так как результат решения любой оперативно-служебной и боевой задачи во многом зависит от степени их физической готовности. Поэтому структура и содержание физической подготовки курсантов должна отвечать специфике профессиональной деятельности военнослужащих пограничных войск.

Проведенные исследования позволяют говорить о наличии проблемы, связанной с отсутствием содержательного наполнения дисциплины «Физическая подготовка» в части профессионально-прикладной физической подготовки курсантов, обучающихся в военных училищах пограничного профиля, составленного с учетом специфики их будущей оперативно-служебной деятельности. Это выражается в том, что успешное выполнение профессиональных задач в определенной оперативно-служебной обстановке становится возможным только при наличии необходимого уровня специальной подготовленности, которая выражается в показателях физической, функциональной и психологической готовности.

ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для реализации поставленной цели и задач диссертационного исследования применялся комплекс *методов*:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Анализ нормативно-правовой документации.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Профессиографирование.
6. Моделирование.
7. Тестирование.
8. Методы математической статистики.

Анализ и обобщение научно-методической литературы. Нами проанализированы и обобщены 228 источников научно-методической литературы, в том числе 15 зарубежных, по проблеме диссертационного исследования. Проведено теоретическое обоснование необходимости разработки модели содержания профессионально-прикладной физической подготовки курсантов пограничного профиля. Изучены работы специалистов, которые в разное время рассматривали проблему совершенствования организации и содержания профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений различных родов войск.

Анализ нормативно-правовой документации. Для разработки модели профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничных органов России, с учетом их оперативно-служебной деятельности, провели изучение нормативной и учебной документации:

- Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2001);
- Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных силах

Российской Федерации (НФП-2009) [147];

- Руководство по физической подготовке в органах и войсках ФПС России (РФП-96, части 1,2);

- Руководство по физической подготовке в органах федеральной службы безопасности (РФП-2015) [148];

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 57.05.01 «Пограничная деятельность», квалификация «Специалист по управлению пограничной деятельностью» (Приказ Минобрнауки РФ N 625 от 25.05.2016 г.) [149].

Педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение процесса подготовки курсантов, обучающихся в военных учебных заведениях пограничного профиля России, на всех этапах диссертационного исследования позволило успешно провести педагогический эксперимент, создать условия для реализации модели профессионально-прикладной физической подготовки курсантов-пограничников.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент – это специальная организация педагогической деятельности с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений.

В рамках педагогического эксперимента была апробирована специально разработанная модель профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих пограничных органов, разработанная с учетом их оперативно-служебной деятельности.

Для определения эффективности модели нами был проведен сравнительный вид педагогического эксперимента. Сравнивали две идентичные по всем основным параметрам группы – контрольную и экспериментальную. Эксперимент был прямым, то есть занятия в экспериментальной и контрольной группах проводили параллельно, в начале и в конце эксперимента проводили тестирование определенных показателей, затем их анализ и сравнение между группами.

Профессиографирование. Профессиография – метод изучения особенности и специфики той или иной профессии, а также требований, предъявляемых к специалисту в профессиональной деятельности. Можно выделить две составляющие

профессиографирования: субъект и объект труда. Результаты профессиографирования закрепляются в профессиограмме. В нашем исследовании при построении профессиограммы мы опирались на три основных раздела: 1. Характеристика производственного процесса и приемов работы с их описанием, особенности организации и режим труда. 2. Специфика требований к условиям труда и профессиональные вредности. 3. Требования к состоянию развития психофизических качеств и двигательных способностей.

Моделирование. Моделирование как метод в современной науке направлен на создание модели того или иного явления или процесса, где модель выступает в качестве образца, в котором учитываются все основные аспекты предмета моделирования, а также факторы, особенности и специфика его содержания. Модель в педагогике позволяет выделить актуальные и перспективные направления модернизации образовательной деятельности, его методологические основы и содержание, условия возможного сближения между ожидаемым и желаемым результатом. В контексте представленного исследования модель рассматривается нами как оболочка, в рамках которой происходит реализация профессионально-прикладной физической подготовки курсантов, построенной с учетом вариативности содержания, отражающего особенности и специфику будущей профессиональной деятельности обучающегося контингента.

Нами была разработана модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля, которая представляет собой схему и состоит из определенных взаимосвязанных компонентов.

Тестирование. В тестировании приняло участие 50 курсантов. Тестирование проводили с использованием определенных тестов по трем блокам показателей: профессионально-прикладная физическая подготовленность, функциональная подготовленность, психологическая подготовленность.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тесты для оценки показателей профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов подбирали с учетом специфики их будущей

профессиональной деятельности.

1. Подъем переворотом на высокой перекладине.
2. Бег на 400 м.
3. Марш-бросок на 5 км в составе подразделения.
4. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.
5. Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения.
6. Плавание вольным стилем в обмундировании.

Методика проведения тестирования по профессионально-прикладной физической подготовке.

1. Подъем переворотом на высокой перекладине. Упражнение выполняется на высокой перекладине из исходного положения вис хватом сверху. Испытуемый, подтягиваясь, должен поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки. В протоколе фиксируется количество правильно выполненных по технике исполнения упражнений.

2. Бег на 400 м. Данное упражнение проводится на стадионе из исходного положения высокого старта. Количество участников забега – пять человек. По команде «На старт!» испытуемые подходят к линии старта. По команде «Внимание!» испытуемые, слегка наклоняясь вперед, переносят вес тела на опорную ногу. По команде «Марш!» испытуемые начинают бег по дистанции. Результаты фиксируются секундомером при пересечении линии финиша испытуемым с точностью до 0,1 с.

3. Марш-бросок на 5 км в составе подразделения. Тест «Марш-бросок на 5 км в составе подразделения» может проводиться по пересеченной местности с общего старта. По команде «На старт!» испытуемые подходят к линии старта и принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» испытуемые начинают бег по дистанции. Дистанцию испытуемые преодолевают в военной форме одежды с оружием, автомат с пристегнутым магазином и дополнительным снаряжением. Все участники забега должны добежать до финиша, не отставая от первого больше чем на 50 м. Результат фиксируется по пересечению последним участником забега финишной линии секундомером с точностью до 0,1 с.

4. *Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.* Тест выполняется в военной форме одежды без оружия. Дистанция – 400 м. Исходное положение – стоя в траншее, метнуть гранату массой 600 грамм из траншеи на 20 м по стенке (проломом) или по площадке 1x2,6 м перед стенкой (засчитывается прямое попадание); при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание, но не более трех гранат до поражения цели (в случае непопадания гранатой в цель начисляется штрафное время); выскочить из траншеи, пробежать 100 м по дорожке по направлению к линии начала полосы; обежать флажок и перепрыгнуть ров шириной 2,5 м; пробежать по проходам лабиринта; перелезть через забор, влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста; пробежать по балкам, перепрыгнув через разрыв, и соскочить на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки; преодолеть три ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями, пробежать под четвертой ступенью; пролезть в пролом стенки; соскочить в траншею, пройти по ходу сообщения; выскочить из колодца; прыжком преодолеть стенку; взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень и сбежать по ступеням разрушенной лестницы; влезть по вертикальной лестнице на балку разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске; перепрыгнуть ров шириной 2 м; пробежать 20 м и, обежав флажок, пробежать в обратном направлении 100 м по дорожке. Время прохождения всей дистанции фиксируется секундомером с точностью до 0,1 с.

5. *Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения.* Основным условием выполнения данного упражнения является выполнение его в составе подразделения в военной форме одежды. Каждый участник выходит на старт с личным стрелковым оружием (автомат с пристегнутым магазином) и сумкой для магазинов с одним магазином и противогазом. Разрешается помощь, но без передачи личных вещей. Общая продолжительность дистанции 1100 м. Результат команды определяется по последнему участнику, который завершает дистанцию. Содержание полосы препятствий включает в себя: бег на 1000 м, преодоление рва, лабиринта, забора, разрушенной лестницы, наступая на три ступени, после третьей

ступени соскочить на землю, под четвертой ступенью пробежать, преодоление стенки и траншеи прыжком. Результат команды фиксируется по преодолению финишной линии последним участником секундомером с точностью до 0,1 с.

б. *Плавание вольным стилем в обмундировании.* Из исходного положения на стартовой тумбочке в обмундировании (в одежде, обувь снята и заправлена за поясной ремень спереди или сзади, автомат с пристегнутым магазином за спиной) проплыть дистанцию любым способом в течение пяти минут. Фиксируется метраж пройденной дистанции.

Функциональная подготовка.

Для определения показателей функциональной подготовленности курсантов применяли следующие тесты.

1. *Тестирование физической работоспособности (PWC₁₇₀).* Исследование PWC₁₇₀ проводилась с помощью велоэргометра. Процедура велоэргометрии проводилась компьютеризировано специалистом, в специализированном кабинете.

Расчет величины PWC₁₇₀ производили по следующей формуле:

$$PWC_{170} = N_1 + (N_2 - N_1) \frac{170 \cdot f}{f_2 - f_1} \quad (1),$$

где

N_1 и N_2 – мощность первой и второй нагрузки в кгм/мин;

f_1 и f_2 – частота сердечных сокращений в конце первой и второй нагрузок.

Величины пробы PWC₁₇₀ и МПК, каждая в отдельности, характеризуют PWC₁₇₀ человека. Определяем эту взаимосвязь по формуле:

$$\text{МПК} = PWC_{170} \cdot 2,6 + 1070 \quad (2),$$

2. *Проба Штанге.* Данная проба выполняется с задержкой дыхания на вдохе. До начала пробы участнику измеряют ЧСС в течение 30 с. Участник по команде задерживает дыхание на полном вдохе. Нос участника зажимается пальцем или специальным зажимом. Регистрируется время выполнения пробы, и сразу же после выполнения производится подсчет пульса.

3. *Проба Генчи* выполняется с задержкой дыхания на выдохе. У участника дважды подсчитывается пульс за 30 с в положении стоя. Задержка производится

участником на полном выдохе. Регистрируется время выполнения пробы, и сразу после возобновления дыхания фиксируется пульс участника.

4. *Проба Руфье* используется для определения и оценки работоспособности участников эксперимента. Для этого у участников эксперимента в положении, лежа на спине, фиксируют ЧСС за 15 с и обозначают P_1 . Далее участник эксперимента выполняет 30 приседаний за 45 секунд (стоя руки вдоль туловища, присед руки вперед). Сразу после приседания у испытуемых определяют число ЧСС за первые 15 с, результат обозначают P_2 . Далее, в восстановительный период, за последние 15с первой минуты после остановки, фиксируют третий показатель ЧСС и обозначают P_3 . Результаты подставляют в формулу для определения результата оценки работоспособности:

$$ИР = \frac{4 \cdot (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10} \quad (3).$$

Шкала оценки результатов ИР: если показатель > 3 – хорошая; показатель 3-6 – средняя; показатель 7-9 – удовлетворительная; показатель 10-14 – плохая; 15 и $<$ – очень плохая, показывает сильную сердечную недостаточность.

Психологическая подготовка.

Для определения психологической подготовленности курсантов изучали такие показатели, как психологическое состояние (по Ю.А. Цагарелли), уровень тревожности (по Ч.Д. Спилбергеру, адап. Ю.Л. Ханин), уровень профессионального стресса (по Д.Д. Фонтану), применяя следующие тесты:

1). Диагностику психологического состояния курсантов проводили с использованием комплекса системной психоэмоциональной диагностики «Активациометр-9К» [196]. Для исследования психоэмоционального состояния курсантов изучали следующие показатели: точность реакции на движущийся объект (ТРДО), общий показатель двигательной памяти (ОПДП), коэффициент чувства темпа (КЧТ). Для выставления итоговой оценки, по сумме набранных баллов, применяли шкалу оценок (Таблица 1).

Таблица 1 – Шкала оценок уровня психологической диагностики на аппарате «АЦ-9К»

Интервал по шкале аппарата	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25
Качественная оценка уровня	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий	Очень высокий

2). Тестирование тревожности (ситуативная) [178]. Изучение показателей тревожности выполнялось с помощью опросника, состоящего из 20 утверждений. За каждый ответ выставлялись определенные баллы, которые в конце эксперимента суммировались. По сумме набранных баллов выставляли итоговую оценку (Таблица 2).

Таблица 2 – Шкала оценки уровня тревожности

Оценка в баллах	Значение уровня
до 30 баллов	низкий
31-44 балла	умеренный
45 и более	высокий

3). Тестирование профессионального стресса [43]. Показатели тестирования определяли с помощью применения опросника, состоящего из 22 утверждений, за каждый ответ выставляли определенные баллы, которые в конце эксперимента суммировали. Для выставления итоговой оценки, по сумме набранных баллов, применяли шкалу оценок проявления профессионального стресса (Таблица 3).

Таблица 3 – Шкала оценки проявления профессионального стресса

Оценка профессионального стресса (в уровнях и в баллах)				
Баллы	46-60	31-45	16-30	0-15
Уровень стресса	очень высокий	высокий	умеренный	низкий

Методы математической статистики. Математико-статистическую обработку результатов исследования проводили с использованием критериев, таких как:

- W-критерий Колмогорова-Смирнова;

- t-критерий Стьюдента для независимых и зависимых выборок;
- U-критерий Манна-Уитни.

В работе вычисляли следующие статистические характеристики:

\bar{x} – среднее выборочное;

σ – стандартное отклонение.

Обработку результатов исследования проводили на компьютере с использованием статистических пакетов SPSS-13, электронной таблицы Microsoft Excel.

2.2 Организация исследования

Исследование проведено на базе ФГКОУ ВО «Курганский пограничный институт ФСБ России». В исследовании приняли участие 50 курсантов третьего курса, обучающихся по специальности 57.05.01 «Пограничная деятельность», квалификация «Специалист по управлению пограничной деятельностью», базовая подготовка – 14000.

Были сформированы экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ): по 25 курсантов в каждой группе. В экспериментальной группе занятия проводили по авторскому варианту программно-содержательного обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки, основу которой составила дисциплина «Физическая подготовка» с разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка». Контрольная группа занималась по традиционной схеме реализации учебной дисциплины «Физическая подготовка».

Исследование проводили в период с 2016 г. по 2019 г. включительно и состояло из *трех этапов*.

Первый этап исследования (2016 год) был посвящен изучению и анализу научно-методической литературы. На первом этапе формулировали противоречие и проблему, объект, предмет, цель, гипотезу и задачи исследования; определяли научные методы исследования. Проводили педагогическое наблюдение за процессом физической подготовки курсантов. Изучали нормативно-правовые

документы, регламентирующие деятельность военного учебного заведения.

По итогам анализа специальной литературы, педагогического наблюдения и содержания дисциплины «Физическая подготовка» была составлена профиограмма, и на ее основе разработана модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов, отражающая особенности и специфику оперативно-служебной деятельности будущих офицеров.

На втором этапе исследования (2017-18 годы) был проведен констатирующий эксперимент, в рамках которого были изучены начальные показатели профессионально-прикладной физической, функциональной и психологической подготовленности курсантов. Формирующий эксперимент был направлен на внедрение разработанного нами программно-содержательного обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля. В конце эксперимента была проведена экспериментальная проверка эффективности программно-содержательного обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля через повторное изучение показателей профессионально-прикладной физической, функциональной и психологической подготовленности курсантов.

Третий этап (2018-19 годы) включал в себя количественный и качественный анализ и интерпретацию полученных результатов; формулировали выводы и практические рекомендации; представляли результаты исследования в виде научных статей, оформляли автореферат и диссертация; результаты исследования внедряли в образовательный процесс военных учебных заведений пограничного профиля.

ГЛАВА 3 МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОГРАНИЧНОГО ПРОФИЛЯ

3.1 Профессиограмма профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов

Рассматривая службу в пограничных войсках, можно сказать, что данный вид профессиональной деятельности имеет свои особенности и специфику.

Одной из особенностей службы в пограничных войсках является то, что она проходит в различных географических и климатических условиях. Это предполагает умение военнослужащего адаптироваться к различным условиям несения службы по географическому признаку (средняя полоса, степь, горная местность, на воде, в воздухе, в регионах со сложной оперативной обстановкой и пр.), а также в различных климатических зонах (Крайний Север, умеренный или жаркий климат пр.).

Другой особенностью деятельности военнослужащих пограничных органов являются виды их профессиональной деятельности:

- ориентировочно-поисковая деятельность, направленная на получение необходимой информации для оценки состояния объекта и обстановки на месте предстоящего или происходящего события;
- аналитико-прогностическая деятельность, анализ поступающей информации и планирование вариантов решения возникающих задач;
- технологическая деятельность, использование профессиональных приемов для организации и обеспечения государственной безопасности;
- защитная деятельность, предполагающая владение и совершенствование необходимых умений и навыков для обеспечения собственной безопасности и сохранения жизни и здоровья, а также окружающих;
- коллективная деятельность, предполагающая индивидуальное и групповое взаимодействие в составе подразделения при решении поставленных оперативно-

служебных задач.

Специфика службы в пограничных войсках связана с тем, что по роду своей службы военнослужащим пограничных органов приходится сталкиваться:

1. С отдельным человеком или группой людей, имеющих особый социальный статус и принадлежащих к спецслужбам или преступным группировкам криминальной или экстремистской направленности. Важно отметить, что эти люди обладают специфическими особенностями, например, асоциальной направленностью, враждебностью, фанатизмом, особой жестокостью, измененным психическим или физическим состоянием и т.п. При этом они имеют специальное оснащение (оружие, подручные средства и др.).

2. С технологическими процессами, географическими или социальными явлениями и предметами, в том числе обладающими особой материальной ценностью.

3. С транспортным средством, механизмом или техническим устройством, например, при решении оперативно-служебных задач.

Таким образом, особенности и специфика профессиональной деятельности пограничников заключается в том, что они обеспечивают и осуществляют:

- защиту и безопасность государственной границы на суше и море;
- проведение войсковой, разведывательной, оперативно-розыскной и военно-технической деятельности.

В своей профессиональной деятельности при решении оперативно-служебных задач военнослужащим пограничных органов часто приходится преодолевать различного рода внешние и внутренние факторы, которые связаны с возникновением угрозы их жизни и здоровью; напряжением умственных, психических и физических сил; проявлением личностных качеств; умением эффективно действовать как индивидуально, так и в составе подразделения, в том числе с применением оружия и специального снаряжения.

В соответствии с нормативными документами [153; 154], будущий офицер пограничных органов независимо от места и условий несения своей службы, в обобщенном виде, должен иметь определенные знания, умения и навыки:

- знать и понимать социальную значимость своей будущей профессии, исполнять свой служебный долг в соответствии с нормами морали и профессиональной этики, руководствуясь принципами законности, патриотизма и гуманизма;

- уметь переносить длительные физические и психологические нагрузки, поддерживать и совершенствовать личную физическую, психологическую и функциональную подготовленность, а также получать, анализировать, оценивать и использовать информацию об оперативной обстановке, складывающейся на участке несения службы при осуществлении пограничной деятельности;

- иметь навыки управления подразделением в различных условиях обстановки (повседневный режим, усиленный режим, ликвидация диверсионно-разведывательной группы, отражение вооруженного вторжения) и поддержания профессиональной, физической, психологической и функциональной готовности военнослужащих к выполнению оперативно-служебных задач.

То есть военнослужащий должен иметь:

- достаточный уровень развития общей и специальной выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости;

- достаточный уровень развития скоростно-силовых и координационных способностей;

- достаточный уровень развития опорно-двигательного и вестибулярного аппарата;

- достаточный уровень психоэмоциональной устойчивости к действиям на фоне физической и психической нагрузке;

- достаточный уровень воспитания личностных качеств;

- высокий уровень работоспособности, адаптации и восстановления;

- навыки индивидуальных и коллективных действий и взаимодействий на фоне больших физических и психических нагрузок;

- навыки быстрого принятия решения в условиях высокой степени опасности для жизни, в том числе в режиме жесткого лимита времени и экстремальных ситуациях.

На основании проведенного анализа специальной литературы и нормативной документации были изучены особенности и специфика профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов, что позволило выявить наиболее значимые качества и способности, которые представлены в Таблице 4.

Таблица 4 – Наиболее профессионально значимые качества и способности военнослужащих пограничных органов

Вид качеств и способностей	Наименование
Физические качества и двигательные способности	Общая и специальная выносливость, общая и специальная сила, общая и специальная быстрота; гибкость; координационные и скоростно-силовые способности
Функциональные способности	Высокий уровень работоспособности, адаптационные и восстановительные способности; острое зрение и слух; вестибулярная устойчивость
Психологические качества	Психоземotionalная и профессиональная устойчивость, стрессоустойчивость; память; быстрота реакции; оперативное мышление
Личностные качества	Смелость, решительность, ответственность, инициативность, настойчивость, исполнительность, самообладание, терпение, бдительность, коммуникабельность

Выявление наиболее значимых в профессиональной деятельности качеств и способностей, а также определение требований к профессии позволило нам по типовой схеме профессиографирования обобщенно описать их трудовой процесс.

При построении профессиограммы опирались на три основные раздела, характеризующие особенности и специфику профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов, требования к их физическому, функциональному и психологическому состоянию:

1. Характеристика производственного процесса и приемов работы с их описанием, особенности организации и режим труда.
2. Специфика требований к условиям труда и профессиональные вредности.
3. Требования к уровню развития физических качеств и двигательных способностей, психических и личностных качеств [103].

Основные позиции разработанной нами обобщенной профессиограммы профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов представлены в Таблице 5.

Таблица 5 – Обобщенная профессиограмма профессиональной деятельности
военнослужащих пограничных органов

Типы и виды деятельности	Характеристика проявления качеств и способностей в профессиональной деятельности (обобщенные требования)
<i>1</i>	<i>2</i>
Степень тяжести и напряженности профессиональной деятельности	Очень тяжелый и очень напряженный труд: большие физические нагрузки, вынужденные наклоны; продолжительное время пребывания в вынужденной позе, способность к резкой смене режима деятельности, сильная нервная система
Режим труда и отдыха	Ненормированное время (в соответствии с оперативной обстановкой)
Эмоциональное напряжение	Личный риск, опасность, ответственность за безопасность других
Интеллектуальная напряженность	Решение сложных задач, необходимость фиксировать и быстро перерабатывать информацию
Объем памяти	Помнить более пяти элементов на протяжении продолжительного времени
Работа зрительных анализаторов	Точная работа зрительного анализатора во всех диапазонах видимости
Работа слуховых анализаторов	Работа при наличии помех
Степень вредности и опасности профессиональной деятельности	Особо неблагоприятные климатические условия и периодическая смена температурных режимов
Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстрота	Мобильное передвижение в одиночку или в составе подразделения; экстренное реагирование при задержании и/или преследовании в ситуациях, требующих срочных двигательных реакций
Развитие физических качеств и двигательных способностей: сила	Переноска различного снаряжения, преодоление пересеченной местности, преодоление препятствий, в том числе в горных условиях в полном боевом обмундировании; выполнение приемов рукопашного боя при противоборстве с нарушителем; ведение стрельбы из различных положений, в том числе в полном боевом обмундировании
Развитие физических качеств и двигательных способностей: выносливость	Преследование нарушителя, совершение марш-бросков в составе подразделения, одиночное передвижение, многочасовое нахождение в засаде в статическом положении
Развитие физических качеств и двигательных способностей: ловкость (координационные способности)	Передвижение в горной местности, преодоление препятствий разной сложности, в том числе естественных, выполнение приемов ближнего боя, выполнение различных оперативных действий в засаде
Развитие физических качеств и двигательных способностей: гибкость	Преодоление препятствий различной сложности, в том числе естественных; выполнение приемов ближнего боя; выполнение различных оперативных действий в засаде

1	2
Психические качества	Сильная нервная система, психоэмоциональная и профессиональная устойчивость, стрессоустойчивость; память (краткосрочная, долгосрочная, двигательная); быстрота реакции; чувство темпа, времени и пространства; оперативное мышление
Личностные качества	Смелость, решительность, ответственность, инициативность, настойчивость, исполнительность, самообладание, терпение, бдительность, коммуникабельность, способность к индивидуальным и коллективным действиям и взаимодействиям, способность принимать решения в условиях высокой степени опасности для жизни, в том числе в режиме жесткого лимита времени и экстремальных ситуациях

Оценку интенсивности воздействия профессиональной деятельности на организм военнослужащих пограничных органов можно классифицировать по степени тяжести и напряженности режима трудовой деятельности, вредности и опасности выполняемых работ.

Степень тяжести и напряженности профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов. По степени тяжести и напряженности профессиональную деятельность военнослужащих-пограничников можно отнести к категории 4 – очень тяжелый и очень напряженный труд. Характеристиками тяжести и напряженности труда военнослужащих пограничных органов являются следующие показатели: большие физические нагрузки, вынужденные наклоны – до 30°, пребывание в вынужденной позе – более 50% времени. В процессе профессиональной деятельности военнослужащим часто приходится менять режимы своей деятельности (монотонной, статической, динамической), для этого, в том числе пограничникам, необходимо иметь сильную нервную систему.

Режим труда и отдыха. Время труда и отдыха ненормированное, режим зависит от оперативной обстановки, при необходимости в процессе решения оперативно-служебных задач военнослужащие длительное время могут находиться в бодрствующем состоянии.

Эмоциональное напряжение: 4-я категория (личный риск, опасность, ответственность за безопасность других).

Интеллектуальная напряженность: 3-я категория (решение сложных задач, необходимость фиксировать и быстро перерабатывать информацию).

Объем памяти: 4-я категория (запоминать детали текущей обстановки; помнить более пяти элементов на протяжении продолжительного времени, двигательная память).

Напряженность анализаторных функций: по степени напряженности зрения работа пограничников относится к точной работе зрительного анализатора во всех диапазонах видимости, дальноркость, зрительная реакция.

Классификация видов труда по степени напряженности слуха: 4-я категория (имеются помехи, на фоне которых речь слышна на расстоянии до 1,5 м, разборчивость слов ниже 30%).

Степень вредности и опасности профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов. По степени вредности и опасности профессиональную деятельность военнослужащих-пограничников можно отнести к 7-му классу – особо неблагоприятные климатические условия, связанные с низкими или высокими температурами (суровая холодная погода или изнуряющая жара).

Выполнение своих служебных обязанностей пограничниками сопровождается высоким напряжением, протекающим в условиях нарушения режима труда и отдыха, а также в условиях постоянного стресса. При таких достаточно вредных условиях труда успешность действий военнослужащего пограничных органов находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности, то есть от состояния развития профессионально важных физических качеств и двигательных способностей.

Требования к физическим качествам и двигательным способностям, необходимым в профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов. Быстрота – это способность выполнять определенные действия за минимальный промежуток времени. Проявление быстроты у пограничников требуется при выполнении следующих профессиональных действий: экстренное реагирование при задержании и/или преследовании в ситуациях, требующих срочных двигательных реакций, обеспечение скоротечности процессов в организме,

от которых зависят скоростные характеристики.

Быстрота включает в себя следующие компоненты: скорость передвижения, быстрота реакции и частота движений.

Скорость передвижения проявляется в перемещении военнослужащего в одиночку или в составе подразделения.

Быстрота реакции проявляется в принятии важных и/или сложных решений в соответствии с меняющейся оперативной обстановкой, выполнении стрельбы по движущейся или изменяющей направление движения мишени.

Частота движений имеет место быть в выполнении неоднократного выполнения одного двигательного действия.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. Существует несколько видов силовых способностей.

Собственно-силовые способности характеризуются тем, что основную роль в их проявлении играет активизация процессов максимального и около максимального мышечного напряжения. Собственно-силовые способности в профессиональной деятельности пограничников проявляются в переноске различного снаряжения в процессе несения оперативной службы, а также в повседневной жизнедеятельности.

Скоростно-силовые способности – это способности человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и скорость движений. Скоростно-силовые способности в профессиональной деятельности пограничников проявляются в быстром преодолении препятствий, беге по сильно пересеченной местности, в том числе в горных условиях, выполнении приемов рукопашного боя при противоборстве с нарушителем.

Силовая выносливость – это способность длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений. Силовая выносливость определяется способностью противостоять утомлению, вызываемому

продолжительными мышечными напряжениями. Силовая выносливость в профессиональной деятельности пограничников проявляется в процессе повседневной жизнедеятельности военнослужащего, а также при преодолении пересеченной (горной) местности в полном боевом обмундировании.

Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности. Силовую ловкость определяют способностью точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц. Силовая ловкость в профессиональной деятельности пограничников проявляется в процессе ведения стрельбы и выполнения приемов рукопашного боя в полном обмундировании.

Одним из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу, является режим работы мышц. Различают следующие режимы работы мышц: динамический, статический и статодинамический. В профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов, как правило, проявляются все три режима работы при выполнении разнообразных трудовых действий.

В динамическом режиме пограничники проявляют силу при выполнении следующих профессиональных действий: задержание и/или преследование нарушителя, выполнение приемов рукопашного боя.

В статическом режиме военнослужащие проявляют силу при выполнении следующих профессиональных действий: ведение наблюдения за нарушителями государственной границы, местностью, несение службы в засаде.

В статодинамическом режиме пограничники проявляют силу при несении оперативной службы.

Выносливость – это способность к выполнению какой-либо определенной деятельности без снижения ее эффективности. Проявление выносливости у пограничников требуется при выполнении следующих профессиональных действий: преследование нарушителя, совершение марш-бросков в составе подразделения, одиночное передвижение.

Выносливость – это также способность противостоять утомлению. В

зависимости от специфики видов деятельности различают несколько типов утомления: умственное, сенсорное, психоэмоциональное и физическое.

В деятельности военнослужащих пограничных органов чаще всего наблюдаются следующие типы утомления: сенсорное, психоэмоциональное и физическое.

Координационные способности – это способность человека оптимально управлять и регулировать свои двигательные действия.

Координационные способности условно можно разделить на три большие группы:

1. Способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений (от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства»). Военнослужащие пограничных органов проявляют данную способность при выполнении следующих профессиональных действий: передвижение в горной местности, преодоление препятствий разной сложности, выполнение приемов самообороны.

2. Способность поддерживать статическое (поза) и динамическое равновесие (зависит от способности удерживать устойчивое положение тела, то есть равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений). Военнослужащие пограничных органов проявляют данную способность при выполнении следующих профессиональных действий: передвижение в горной местности, преодоление естественных препятствий, выполнение приемов ближнего боя.

3. Способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (управление тонической напряженностью и координационной напряженностью). Военнослужащие пограничных органов проявляют данную способность при выполнении различных профессиональных оперативных действий в засаде.

Гибкость – это способность человека выполнять двигательное действие с большой амплитудой. Военнослужащие проявляют гибкость при выполнении следующих профессиональных действий: преодоление препятствий различной

сложности, выполнение приемов самообороны и пр.

Описывая специфичный характер профессиональной деятельности военнослужащего пограничных органов, необходимо выделить наиболее важные психические и личностные качества.

Профессионально важными психическими качествами являются:

- психоэмоциональная и профессиональная устойчивость,
- стрессоустойчивость;
- память (краткосрочная, долгосрочная, двигательная);
- быстрота реакции, чувство темпа, времени и пространства;
- оперативное мышление.

Профессионально значимыми личностными качествами являются: смелость, решительность, ответственность, инициативность, настойчивость, исполнительность, самообладание, терпение, бдительность, коммуникабельность, способность к индивидуальным и коллективным действиям и взаимодействиям, способность принимать решения в условиях высокой степени опасности для жизни, в том числе в режиме жесткого лимита времени и экстремальных ситуациях.

3.2 Модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля

На сегодняшний день в системе управления учебной деятельностью курсантов военных учебных заведений большое распространение получил метод моделирования различных направлений их подготовки. Достигнутые при моделировании результаты способствуют адекватному определению всех составляющих сторон профессиональной подготовки, более эффективной реализации содержания, а также создание благоприятных условий для достижения высокого уровня развития необходимых в профессии качеств и способностей обучающегося контингента.

Разработанная нами модель профессионально-прикладной физической подготовки представлена в виде схемы, которая создана на основе мысленных

образов, и реализована на практике. Модель представляет определенный объект изучения, где раскрываются все его составные компоненты и обозначаются их связи и взаимосвязи. В контексте нашего исследования модель – это оболочка, внутри которой схематически изображено построение профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля и отражены основные его компоненты и взаимосвязи между ними.

На Рисунке 1 представлена модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля, разработанная с учетом специфики и особенностей их будущей профессиональной деятельности.

Модель представлена в виде схемы, где отражены ее взаимосвязанные компоненты: целевой (цель, задачи, принципы), содержательный (содержание дисциплины «Физическая подготовка» с разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка»), оценочный (показатели профессионально-прикладной физической, функциональной и психологической подготовленности курсантов) и результативный.

Целевой компонент.

Целевой компонент включает в себя цель, направленную на достижение конкретного результата, обеспечивающую достижение задачи, руководствуясь определенными основополагающими принципами.

Целью разработанной нами модели является совершенствование программно-содержательного обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля.

Достижение этой цели, по нашему мнению, становится возможным только при последовательном и эффективном решении следующих *задач*.

Задача 1. Содействовать формированию физической культуры личности.

В личности курсанта можно выделить следующие компоненты – эмоциональный, интеллектуальный, мотивационный. От степени развития этих компонентов во многом зависит результативность будущей профессиональной деятельности.



Рисунок 1 – Модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля

В связи с этим в процессе обучения курсанта необходимо оказывать влияние на процесс формирования его личности средствами профессионально-прикладной физической подготовки. Это становится возможным при создании следующих условий: проведение систематического мониторинга возникающих проблем при обучении, анализ и внедрение различных свойств развития личности средствами физической подготовки в процесс образования, выявление уровня развития личности на всех курсах обучения при прохождении дисциплины «Физическая подготовка», совершенствование процесса формирования личности средствами профессионально-прикладной физической подготовки.

Решение этой задачи осуществляется через повышение уровня специальной образованности в области физической культуры и уровня физического совершенствования. Кроме того, большое внимание уделяется формированию мотивационно-ценностного отношения к процессу профессионально-прикладной физической подготовки и социально-духовным ценностям, которые приобретаются на занятиях профессионально-прикладной физической подготовки.

Задача 2. Формировать мотивационно-ценностное отношение к процессу профессионально-прикладной физической подготовки.

Определенная система потребностей курсантов формирует мотивы, которые стимулируют их на проявление активности и деятельности. Среди основных мотивов можно выделить следующие:

- мотив профессионального совершенствования, который выражается в стремлении достичь большей компетентности, тем самым добиться уважения и признания среди коллег;
- мотив дружеского взаимодействия, который выражается в желании проходить путь профессионального развития, сотрудничая со всеми заинтересованными субъектами;
- мотив необходимости, который выражается в обязательном выполнении требований общей физической и профессионально-прикладной физической подготовки;

- мотив здорового соперничества и конкуренции, который выражается в стремлении достичь определенного авторитета, путем обладания необходимыми профессиональными умениями и навыками, стремление быть похожим на тех, кто ими обладает;

- соревновательный мотив, который выражается в стремлении достичь наивысших результатов в учебной и профессиональной деятельности;

- мотив деятельностный, который выражается в сосредоточении внимания не на самом процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовки, а на эффективности его результатов.

Решение этой задачи осуществляется через формирование потребности в регулярном повышении уровня собственной профессионально-прикладной физической подготовленности и на этой основе через достижение положительного психоэмоционального фона на занятиях профессионально-прикладной физической подготовки и овладение ее ценностями.

Задача 3. Повысить показатели профессионально-прикладной физической подготовленности.

Появление новых угроз в мире оказывает влияние на организацию процесса профессиональной подготовки курсантов, в частности, на уровень компетентности в различных вопросах обороноспособности страны. В связи с этим диапазон профессиональных задач расширяется, а выполняемые функциональные обязанности усложняются. Это требует специальных умений для оперативной обработки информации, устойчивости к длительной по времени работе в самых разных условиях, включая экстремальные, высокого уровня физической подготовленности и работоспособности. Выполнение боевых и узкопрофессиональных задач курсантами становится возможным только при наличии определенного уровня физической подготовленности, а успешное выполнение поставленных задач в тяжелых условиях требует высокого уровня физической работоспособности.

Решение этой задачи осуществляется через организацию непрерывного процесса физической подготовки с применением средств специальной

тренировки, учитывающих индивидуальные особенности обучающихся, и формирование необходимых в профессии умений и навыков (умение различных передвижений и плавание в обмундировании, ведение рукопашного боя, преодоление препятствий и пр.).

Задача 4. Повысить показатели психофизической готовности к будущей оперативно-служебной деятельности.

Психофизическая готовность курсантов к будущей оперативно-служебной деятельности выступает интегральным показателем непосредственно их профессиональной подготовленности. Она включает в себя степень владения профессиональными компетенциями, уровень развития физических качеств и функциональных способностей, формирование нервно-психической и эмоциональной устойчивости.

Решение этой задачи осуществляется через повышение физической, функциональной и психической подготовленности курсантов.

В качестве основополагающих принципов эффективного функционирования модели были определены следующие:

Принцип постепенности. Реализация данного принципа предусматривает повышающееся усложнение применяемых средств профессионально-прикладной физической подготовки и расширение их диапазона от первого курса обучения к пятому. Применяемые средства и методы реализуются на основании взаимосвязи и преемственности, через регулярные занятия с рациональной сменой отдыха и нагрузки. Переход к следующим средствам выполняется только при наличии уровня оптимально сформированных умений и навыков.

Принцип адекватности. Реализация данного принципа предусматривает включение в процесс профессионально-прикладной физической подготовки курсантов новых оперативно-служебных заданий, которые соответствуют требованиям профессиональной деятельности и не создают непреодолимых препятствий для их выполнения.

Принцип сопряженного воздействия. Реализация данного принципа предусматривает организацию занятий профессионально-прикладной физической

подготовкой таким образом, чтобы используемые средства были направлены на развитие физических качеств и двигательных способностей, состояние которых позволяет формировать профессионально важные умения и навыки.

Принцип комплексности. Реализация данного принципа предполагает, что содержание профессионально-прикладной физической подготовки оказывает положительное влияние не только на развитие профессионально значимых качеств и способностей, улучшение показателей функционального и психологического состояния курсантов, но и направлено на эффективное решение оперативно-служебных задач, предусмотренных будущей профессиональной деятельностью.

Принцип оздоровительно-тренировочной направленности. Реализация данного принципа предусматривает мониторинг показателей собственного здоровья курсантов, а также их психофизического состояния через проведение систематического педагогического и врачебного контроля. Своевременная коррекция физического, психического и профессионального здоровья осуществляется через выборочное применение средств профессионально-прикладной физической подготовки в тесном взаимодействии курсантов, преподавателей физической подготовки и офицерского состава, а также активное использование гигиенических и оздоровительных факторов природы.

Содержательный компонент.

Содержательный компонент является ядром модели и включает в себя дисциплину «Физическая подготовка» с разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка», разработанным с учетом специфики и особенностей будущей профессиональной деятельности курсантов.

Структура дисциплины «Физическая подготовка» состоит из разделов физической подготовки, включающих следующие виды спорта и разновидности физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика и атлетическая подготовка, рукопашный бой, преодоление препятствий, ускоренное передвижение и легкая атлетика, лыжная подготовка, служебно-прикладное плавание, спортивные и подвижные игры, а также новый раздел «Профессионально-прикладная

физическая подготовка».

Каждый раздел имеет свои средства, которые отражают содержание изложенных в них видов спорта и разновидностей физкультурно-спортивной деятельности.

Для реализации средств, предусмотренных в разделах физической подготовки (гимнастика и атлетическая подготовка, рукопашный бой, преодоление препятствий, ускоренное передвижение и легкая атлетика, лыжная подготовка, служебно-прикладное плавание, спортивные и подвижные игры), применяли общепедагогические методы и специальные методы теории и практики физической культуры, такие как:

1. Общепедагогические методы:

- 1) метод слова: рассказ, объяснение, описание, комментарии и указания;
- 2) наглядный метод: демонстрация, исправление ошибок, страховка.

2. Специальные методы теории и практики физической культуры:

- равномерный метод, упражнения выполняются с равномерной интенсивностью и постепенным увеличением продолжительности работы;
- повторный метод, многократное выполнение однотипных упражнений или движений через определенные промежутки времени;
- переменный метод, упражнения выполняются непрерывно или с периодическим изменением интенсивности и длительности;
- интервальный метод, упражнения выполняются по частям с постепенным сокращением времени отдыха между ними.

В раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка» подбирали средства, отражающие специфику и особенности будущей профессиональной деятельности курсантов-пограничников:

- образовательные и развивающие средства, направленные на освоение двигательных умений и навыков, через освоение элементов техники видов спорта, предусмотренных в разделах физической подготовки, и развитие профессионально значимых физических качеств и двигательных способностей;
- тренировочные средства (по схеме: постоянная интенсивность –

контрольная работа – переменная интенсивность – максимально возможный результат);

- средства, связанные непосредственно с будущей профессиональной деятельностью (решение различных оперативно-служебных задач).

При реализации средств, предусмотренных в данном разделе, помимо общепедагогических и специальных методов использовали такие методы, как:

- круговая тренировка – выполнение определенных заданий по пунктам (станциям) согласно заранее подготовленному плану;

- функциональная тренировка – выбранные средства применяли в различных зонах мощности, повышение мощности источников энергообеспечения достигали с помощью использования средств различной направленности и в разных зонах мощности;

- моделирование – моделирование ситуации, связанной с решением оперативно-служебной задачи, при решении которой курсант должен продемонстрировать специальные знания, умения и навыки и проявить психологическую готовность;

- ситуационный метод – создание проблемных ситуаций, которые могут возникать в будущей оперативно-служебной деятельности, где они сами должны найти наиболее эффективное решение определенной проблемы.

Оценочный компонент.

Компонент оценки эффективности модели профессионально-прикладной физической подготовки курсантов-пограничников включал в себя три блока показателей: профессионально-прикладная физическая, функциональная и психологическая подготовленность.

Всего было изучено 16 показателей: профессионально-прикладная физическая подготовка – 6 показателей, функциональная подготовка – 4 показателя, психологическая подготовка – 6 показателей.

Выбранные показатели в полной мере позволяют характеризовать степень готовности курсантов-пограничников к выполнению своих будущих профессиональных обязанностей.

Результативный компонент.

Результатом реализации модели является профессионально-прикладная физическая готовность курсантов к качественному выполнению требований своей будущей профессии.

Успешность реализации модели будет возможна при выполнении следующих организационно-педагогических условий:

1). Обеспечение разнонаправленного содержания профессионально-прикладной физической подготовки курсантов на основе их состояния здоровья, показателей физической и функциональной подготовленности, психоэмоционального состояния, учитывая требования, предъявляемые к будущей профессии военнослужащих пограничных органов.

2). Достижение единства и согласованности педагогического воздействия на курсантов в процессе физической подготовки, с акцентированным использованием средств профессионально-прикладной физической подготовки, для создания оптимальных условий для обеспечения их готовности к решению в будущем оперативно-служебных задач.

3). Владение всеми субъектами, участвующими в образовательном процессе по физической подготовке, необходимыми в профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов знаниями, умениями и навыками, являющимися основой для формирования у них профессиональных компетенций.

4). Готовность преподавателей физической подготовки к качественной педагогической деятельности: коммуникативность, содержательное сотрудничество, «субъект-субъектные» отношения; способность педагога использовать в своей работе следующие средства, способы и формы: планирование, проектирование, моделирование, прогнозирование, исследовательская деятельность, создание проблемных оперативно-служебных ситуаций и знание профессионального их решения.

5). Проведение систематического мониторинга физической, функциональной и психологической подготовленности курсантов в течение всего

периода их обучения, а также проведение оперативной коррекции содержания учебной дисциплины «Физическая подготовка».

Эффективность разработанной нами модели напрямую зависит от программно-содержательного обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки курсантов, то есть реализации дисциплины «Физическая подготовка» с разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

3.3 Структура и содержание профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля

Изучение современного опыта и практики физической подготовки курсантов-пограничников показывает, что существует необходимость формирования специалистов с высокой способностью адаптации к оперативно-служебной деятельности, которая выполняется в условиях значительных физических и психических нагрузок в неблагоприятных внешних условиях и часто связана с экстремальными ситуациями. Поэтому при подготовке пограничников предъявляются повышенные требования именно к физической и профессионально-прикладной готовности выполнять стоящие перед ними оперативно-служебные задачи.

В системе профессиональной подготовки курсантов-пограничников важное место играет их физическое воспитание, реализуемое в рамках дисциплины «Физическая подготовка».

Структура дисциплины «Физическая подготовка» состоит из раздела физической подготовки, включающей в себя гимнастику и атлетическую подготовку, рукопашный бой, преодоление препятствий, ускоренное передвижение и легкую атлетику, лыжную подготовку, служебно-прикладное плавание, спортивные и подвижные игры, а также новый раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

Целью учебной дисциплины «Физическая подготовка» является формирование и обеспечение физической и психологической готовности

военнослужащих к выполнению оперативно-служебных задач, предусмотренных их будущей профессиональной деятельностью.

Задачи дисциплины «Физическая подготовка»:

- 1) формировать знания о научно-практических основах физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- 2) овладевать в процессе занятий физической культурой системой практических умений и навыков, направленных на сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, воспитание психологических качеств и свойств личности;
- 3) обеспечивать курсантам необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности для выполнения требований будущей профессиональной деятельности;
- 4) формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 5) приобретать знания, умения и навыки для организации и проведения занятий по физической подготовке с личным составом, а также оценки физической подготовленности занимающихся.

Для каждого курса обучения возможно определение частных задач.

Физическая подготовка является важной и неотъемлемой частью профессиональной подготовки курсантов. Отдельные элементы физической подготовки могут взаимодействовать с другими специальными дисциплинами, например, «Огневая подготовка», «Оперативно-тактическая подготовка», «Основы охраны государственной границы».

Требованиями к оценке уровня освоения учебной дисциплины «Физическая подготовка» выступают теоретические представления о физической культуре, демонстрация техники двигательных действий, показатели физической и профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов.

Всего на освоение дисциплины «Физическая подготовка» учебным планом предусмотрено 400 часов. В Таблице 6 представлены данные бюджета времени по

учебной дисциплине «Физическая подготовка», распределенные по курсам обучения и по видам учебных занятий.

Основной формой организации занятий по дисциплине «Физическая подготовка» являются учебные занятия (теоретические и практические), которые проводят со всем личным составом.

Таблица 6 – Сводные данные бюджета учебного времени по дисциплине «Физическая подготовка»

Общая трудоемкость дисциплины 400 часов, том числе				
<i>1 курс</i>	<i>2 курс</i>	<i>3 курс</i>	<i>4 курс</i>	<i>5 курс</i>
90	88	84	76	62
I. Аудиторные занятия –360 часов, в том числе				
<i>1 курс</i>	<i>2 курс</i>	<i>3 курс</i>	<i>4 курс</i>	<i>5 курс</i>
82	80	76	68	54
1) лекции –10 часов				
<i>1 курс</i>	<i>2 курс</i>	<i>3 курс</i>	<i>4 курс</i>	<i>5 курс</i>
2	2	2	2	2
2) семинары –10 часов				
<i>1 курс</i>	<i>2 курс</i>	<i>3 курс</i>	<i>4 курс</i>	<i>5 курс</i>
2	2	2	2	2
3) практические занятия –340 часов				
<i>1 курс</i>	<i>2 курс</i>	<i>3 курс</i>	<i>4 курс</i>	<i>5 курс</i>
78	76	72	64	50
II. Промежуточный контроль–10 часов				
<i>1 курс</i>	<i>2 курс</i>	<i>3 курс</i>	<i>4 курс</i>	<i>5 курс</i>
2	2	2	2	2
III. Экзамен –30 часов				
6	6	6	6	6

На теоретических занятиях (лекциях и семинарах) предусматривается овладение курсантами необходимыми знаниями по программе обучения. На каждом курсе предусмотрено одинаковое количество лекций и семинаров.

Практические занятия как основной вид учебных занятий проводят не только по традиционным разделам (гимнастика и атлетическая подготовка; рукопашный бой; преодоление полосы препятствий; ускоренное передвижение и

легкая атлетика; лыжная подготовка; спортивные игры и др.), но и по разделу «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

С курсантами проводят два вида практических занятий: учебные и учебно-тренировочные. Продолжительность всех учебных занятий составляет не менее 2 академических часов. Учебные занятия состоят из трех составных частей: подготовительной, основной и заключительной.

На подготовительную часть занятия отводят 15 минут (25 минут при трехчасовом занятии) и решают задачи организации занимающихся и подготовки организма к предстоящим физическим нагрузкам.

На основную часть занятия отводят 65 минут (140 минут при трехчасовом занятии), курсанты овладевают элементами техники изучаемых видов спорта, развивают физические качества и двигательные способности, в том числе профессионально значимые, специальные и морально-волевые качества, формируют умения действовать в сложных условиях. Основную часть занятия проводят на одном или нескольких учебных местах с последующей их сменой.

На заключительную часть занятия отводят 10 минут (15 минут при трехчасовом занятии). Содержание заключительной части составляют бег в медленном темпе, ходьба, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц. Организм приводят в относительно спокойное состояние, подводят итоги занятия, наводят порядок на учебных местах.

Сравнительный анализ содержания типовой и авторской программ дисциплины «Физическая подготовка» представлен в Приложении А.

Дисциплина «Физическая подготовка» по авторской программе осуществлялась на протяжении всего периода обучения курсантов. При этом содержание занятий, их направленность и распределение бюджетного времени по видам подготовки на каждом курсе отличалось (Таблица 7).

Содержание учебных занятий на первом и втором курсах обучения было направлено на освоение элементов техники видов спорта, предусмотренных программой, повышение показателей общей физической подготовленности и

развитие двигательных умений и навыков, необходимых в профессии, то есть занятия носили в основном образовательный и развивающий характер.

Таблица 7 – Соотношение бюджетного времени, выделяемого на применение средств физической подготовки и профессионально-прикладной физической подготовки по курсам обучения

Курсы обучения	Физическая подготовка		Профессионально-прикладная физическая подготовка	
	В часах	В процентах	В часах	В процентах
1 курс	54	70	24	30
2 курс	38	50	38	50
3 курс	22	30	50	70
4 курс	12	20	52	80
5 курс	8	20	42	80

На первом курсе проводили комплексные занятия, то есть на одном занятии применяли средства из разных разделов дисциплины. Здесь необходимо отметить, что при комплексных занятиях нагрузка предлагалась умеренная, это происходило за счет перехода от одних упражнений к другим, отличающимся по своей направленности. Комплексная направленность занятий позволяет решать задачи по профессионально-прикладной физической подготовке курсантов, развивая у них профессионально значимые качества и способности.

На втором курсе проводили комплексные занятия и занятия, которые носят избирательный характер, то есть в содержание учебных занятий могут быть включены средства из разных разделов дисциплины, а также из одного. Такой подход позволяет повысить интенсивность занятий, на которых проходило освоение отдельных элементов техники видов спорта, сопряженное с развитием физических качеств и двигательных способностей, а также решать задачи профессионально-прикладной физической подготовки курсантов.

На старших курсах закрепляли умения и навыки, полученные на первом и втором курсах. Занятия проводили в тренировочном режиме, предполагалось выполнение заданий, связанных с оперативно-служебной деятельностью, то есть

на старших курсах учебные занятия имели ярко выраженную тренировочную направленность. Так, на третьем и четвертом курсах на учебных занятиях предлагаемые средства (по видам спорта) выполняли в тренировочном режиме с увеличением нагрузок за счет интенсивности и объема, а также предполагали выполнение заданий для решения оперативно-служебных задач различной сложности в постоянно изменяющихся условиях, в том числе экстремальных. Для совершенствования физических качеств и двигательных способностей, выборочно для коррекции и достижения нужных кондиций, применяли средства с использованием метода круговой тренировки (Приложение Б).

На пятом курсе основной задачей занятий являлось сохранение накопленных курсантами за период обучения необходимых знаний, и особенно умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности на должном уровне. Занятия имели комплексную направленность, но все средства, используемые в учебном процессе, были профессионально ориентированными.

В течение всего периода прохождения дисциплины «Физическая подготовка» предполагалось применение средств физической и профессионально-прикладной физической подготовки. Соотношение бюджетного времени, выделяемого на применение разных видов подготовки по курсам обучения, выглядит следующим образом: на первом курсе доля применения средств профессионально-прикладной подготовки от общего объема выделенного времени составляет 30%; на втором курсе – 50%; на третьем курсе – 70%; на четвертом и пятом курсах – 80%.

Структура и содержание дисциплины «Физическая подготовка» с разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка», а также направленность занятий и их основные задачи представлены в Таблице 8.

Таблица 8 – Структура и содержание дисциплины «Физическая подготовка» с разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

Разделы	Направленность занятий, основные задачи
1	2
1 курс	
<p><i>Физическая подготовка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика и атлетическая подготовка. 2. Преодоление препятствий. 3. Рукопашный бой. 4. Военно-прикладное плавание. 5. Лыжная подготовка. 6. Ускоренное передвижение и легкая атлетика. 7. Спортивные и подвижные игры. 8. Упражнения для сопряженного развития физических качеств и двигательных способностей <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка:</i></p> <p>Упражнения для развития профессионально значимых качеств и способностей, необходимых в профессиональной деятельности</p>	<p><i>Комплексная:</i></p> <p>обучение и совершенствование базовым двигательным умениям, развитие физических качеств и двигательных способностей</p>
2 курс	
<p><i>Физическая подготовка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика и атлетическая подготовка. 2. Преодоление препятствий. 3. Рукопашный бой. 4. Военно-прикладное плавание. 5. Лыжная подготовка. 6. Ускоренное передвижение и легкая атлетика. 7. Спортивные и подвижные игры <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для развития профессионально значимых физических качеств и двигательных способностей. 2. Задания, направленные на решение оперативно-служебных задач 	<p><i>Избирательная и комплексная:</i></p> <p>развитие профессионально значимых физических качеств и двигательных способностей</p>
3 курс	
<p><i>Физическая подготовка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика и атлетическая подготовка. 2. Рукопашный бой. 3. Военно-прикладное плавание. 4. Лыжная подготовка. 5. Ускоренное передвижение и легкая атлетика. 6. Спортивные и подвижные игры 	<p><i>Тренировочная:</i></p> <p>совершенствование базовых двигательных умений и навыков, развитие профессионально значимых качеств и способностей</p>

Продолжение таблицы 8

1	2
<p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для развития профессионально значимых физических качеств и двигательных способностей. 2. Упражнения профессионально-прикладной физической направленности. 3. Задания, направленные на решение оперативно-служебных задач 	
4 курс	
<p><i>Физическая подготовка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рукопашный бой. 2. Военно-прикладное плавание. 3. Лыжная подготовка. 4. Ускоренное передвижение и легкая атлетика <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для развития профессионально значимых физических качеств и двигательных способностей. 2. Упражнения профессионально-прикладной физической направленности. 3. Задания, направленные на решение оперативно-служебных задач 	<p>Тренировочная: совершенствование двигательных умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности</p>
5 курс	
<p><i>Физическая подготовка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рукопашный бой. 2. Военно-прикладное плавание. 3. Спортивные и подвижные игры <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для развития профессионально значимых физических качеств и двигательных способностей. 2. Упражнения профессионально-прикладной физической направленности. 3. Задания, направленные на решение оперативно-служебных задач 	<p>Комплексная: сохранение накопленных курсантами за период обучения знаний, умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности на должном уровне</p>

На каждом курсе проводили мероприятия по осуществлению мониторинга показателей физической и профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов через сдачу контрольных нормативов.

График прохождения учебного материала по дисциплине «Физическая подготовка» с разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка» представлен в Таблице 9.

Таблица 9 – План-график прохождения учебного материала по дисциплине «Физическая подготовка» с разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

Структура и содержание	Учебные занятия																																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34-38	39-41	42-45					
1 курс																																									
Частные задачи	1. Совершенствовать базовые двигательные умения и навыки через освоение отдельных элементов техники по видам спорта. 2. Развивать физические качества и двигательные способности. 3. Развивать профессионально значимые качества и способности, необходимые для решения оперативно-служебных задач. 4. Соблюдать меры безопасности и избегание получения травм.																																								
Теоретические занятия	+																																								
Практические занятия		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Семинары		+																																							
ФП			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
ППФП																																					+	+	+	+	+
Контроль																																								+	
Направленность занятий			к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к		
Соотношение объема часов на ФП и ППФП в часах– 54/24 Соотношение применяемых средств ФП и ППФП в % – 0/30																																									
Содержание занятий																																									
Средства																																									
1. Гимнастика и атлетическая подготовка. 2. Преодоление препятствий. 3. Рукопашный бой. 4. Военно-прикладное плавание. 5. Лыжная подготовка. 6. Ускоренное передвижение и легкая атлетика. 7. Спортивные и подвижные игры. 8. Упражнения для сопряженного развития физических качеств и двигательных способностей. 9. Упражнения для развития профессионально значимых качеств и способностей, необходимых в профессиональной деятельности.																																									

Продолжение таблицы 9

Структура и содержание	Учебные занятия																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34-38	39-41	42-45			
2 курс																																							
Частные задачи	1. Совершенствовать базовые двигательные умения и навыки. 2. Развивать физические качества и двигательные способности. 3. Развивать профессионально значимые качества и способности, необходимые для решения оперативно-служебных задач. 4. Соблюдать меры безопасности и избегание получения травм.																																						
Теоретические занятия	+																																						
Практические занятия		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Семинары		+																																					
ФП			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																		
ППФП																																							
Контроль																																							+
Направленность занятий			и	и	и	к	к	к	и	и	и	и	к	к	к	и	и	и	к	и	и	к	к	и	к	к	к	и	к	к	к	и	к	к	к	и	к	к	
Соотношение объема часов на ФП и ППФП в часах – 38/38																																							
Соотношение применяемых средств ФП и ППФП в % – 50/50																																							
Содержание занятий																																							
Средства																																							
1. Гимнастика и атлетическая подготовка. 2. Преодоление препятствий. 3. Рукопашный бой. 4. Военно-прикладное плавание. 5. Лыжная подготовка. 6. Ускоренное передвижение и легкая атлетика. 7. Спортивные и подвижные игры. 8. Упражнения для развития профессионально значимых физических качеств и двигательных способностей. 9. Задания, направленные на решение оперативно-служебных задач.																																							

Продолжение таблицы 9

Структура и содержание	Учебные занятия																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34-38	39-41	42-45			
3 курс																																							
Частные задачи	1. Развивать профессионально значимые физические качества и двигательные способности. 2. Совершенствовать двигательные умения и навыки, необходимые в профессиональной деятельности. 3. Развивать качества и способности, необходимые для решения оперативно-служебных задач. 4. Соблюдать меры безопасности и избегание получения травм.																																						
Теоретические занятия	+																																						
Практические занятия		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Семинары		+																																					
ФП			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																											
ППФП															+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Контроль																																							+
Направленность занятий			т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	
Соотношение объема часов по ФП и ППФП в часах – 22/50																																							
Соотношение применяемых средств ФП и ППФП в % – 30/70																																							
Содержание занятий																																							
Средства																																							
1. Упражнения для развития профессионально значимых физических качеств и двигательных способностей. 2. Упражнения профессионально-прикладной физической направленности. 3. Гимнастика и атлетическая подготовка 4. Рукопашный бой. 5. Военно-прикладное плавание. 6. Лыжная подготовка. 7. Ускоренное передвижение и легкая атлетика. 8. Спортивные и подвижные игры. 9. Задания, направленные на решение оперативно-служебных задач.																																							

Продолжение таблицы 9

Структура и содержание	Учебные занятия																																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34-38	39-41	42-45		
4 курс																																						
Частные задачи	1. Совершенствовать профессионально значимые физические качества и двигательные способности. 2. Совершенствовать двигательные умения и навыки, необходимые в профессиональной деятельности. 3. Совершенствовать качества и способности, необходимые для решения оперативно-служебных задач. 4. Соблюдать меры безопасности и избегание получения травм.																																					
Теоретические занятия	+																																					
Практические занятия		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Семинар		+																																				
ФП			+	+	+	+	+																															
ППФП									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Контроль																																						+
Направленность занятий			т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	
Соотношение объема часов по ФП и ППФП в часах – 12/52																																						
Соотношение применяемых средств ФП и ППФП в %– 20/80																																						
Содержание занятий																																						
Средства																																						
1. Упражнения для развития профессионально значимых физических качеств и двигательных способностей. 2. Упражнения профессионально-прикладной физической направленности. 3. Рукопашный бой. 4. Военно-прикладное плавание. 5. Лыжная подготовка и легкая атлетика. 6. Задания, направленные на решение оперативно-служебных задач.																																						

Продолжение таблицы 9

Структура и содержание	Учебные занятия																																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34-38	39-41	42-45				
5 курс																																								
Частные задачи	1. Совершенствовать профессионально значимые физические качества и двигательные способности. 2. Совершенствовать двигательные умения и навыки, необходимые в профессиональной деятельности. 3. Совершенствовать качества и способности, необходимые для решения оперативно-служебных задач. 4. Соблюдать меры безопасности и избегание получения травм.																																							
Теоретические занятия	+																																							
Практические занятия		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												
Семинар		+																																						
ОФП			+	+	+	+																																		
ППФП							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												
Контроль																																								+
Направленность занятий			к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к											
Соотношение объема часов по ФП и ППФП в часах – 8/42																																								
Соотношение применяемых средств ФП и ППФП в % – 20/80																																								
Содержание занятий																																								
Средства																																								
1. Упражнения для развития профессионально значимых физических качеств и двигательных способностей. 2. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки: прикладное применение средств рукопашного боя, военно-прикладного плавания, лыжной подготовки, легкой атлетики, варианты полосы препятствия разной сложности. 3. Задания, направленные на решение оперативно-служебных задач																																								

Примечание:

- К– занятие комплексной направленности;
- и – занятие избирательной направленности;
- т – занятие тренировочной направленности.

Пример одного занятия по дисциплине «Физическая подготовка» раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в виде технологической карты представлен в Таблице 10.

Таблица 10 – Примерная технологическая карта содержания занятий профессионально-прикладной физической подготовки курсантов третьего курса

Направленность занятия	Средства	Методы и регламент выполнения				Объем	Место проведения
		Метод выполнения упражнений	Зона интенсивности	Время отдыха	ЧСС макс (уд/мин)		
Комплексная	<i>Ускоренное передвижение и легкая атлетика</i>						
	Бег на 2х300 метров	Повторный	Умеренная интенсивность	1 мин	Не выше 140	10 мин	стадион
	Бег на 1500 метров	Повторный	Средняя интенсивность	5 мин	150-160	20 мин	стадион
	<i>Сила и скоростно-силовые способности</i>						
	Подъемпереворотом на высокой перекладине	Многократное повторение	Средняя интенсивность	до 10 мин	150 - 160	макс	стадион, спортивная площадка
	Прыжок в длину с места	Повторный	Средняя интенсивность	до 10 мин	150 - 160	макс	стадион, спортивная площадка
<i>Выполнение задания для решения оперативно-служебных задач</i>							
Поочередное выполнение упражнений – рукопашный бой в паре; перенос партнера на спине; бег в упряжке; кувырок вперед; стойка на руках; кувырок назад; бег спиной вперед; на финише выполняет определение прямоугольных координат по карте.							
<i>Методические указания</i>							
Задание может быть выполненным, если показано необходимое время, и все упражнения выполнены правильно в соответствии с требованиями.							
<i>Упражнения для восстановления</i>							
Восстановление	Упражнения на восстановление	Повторный	Умеренная интенсивность	–	120	Не более 10 мин	По месту проведения занятий

Для качественной реализации дисциплины «Физическая подготовка» с отдельным разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в учебном процессе военных учебных заведений пограничного профиля необходимо соблюдать следующие методические требования:

- планировать проведение занятий по семестрам, учитывая их регулярность и систематичность;

- строго соблюдать соотношение объема часов по физической и профессионально-прикладной физической подготовке;
- осуществлять оптимальный подбор средств и методов физической и профессионально-прикладной физической подготовки с учетом уровня физической подготовленности курсантов, требований содержания их будущей профессии и особенно специфики оперативно-служебной деятельности;
- проводить занятия, используя их различную направленность, учитывая курс обучения и реализуемое содержание учебного материала;
- соблюдать процентное соотношение применяемых средств физической и профессионально-прикладной физической подготовки;
- на занятиях физическую нагрузку повышать постепенно и разнонаправлено: на 1-2 курсах за счет повышения объема средств, на 3-5 курсах за счет интенсивности их выполнения;
- необходимо, особенно на старших курсах, на учебных занятиях моделировать различные ситуации в виде профессионально ориентированных заданий, выполняемых в условиях, максимально приближенных к реальным, то есть постоянное решение оперативно-служебных задач в различных условиях, в том числе экстремальных;
- на занятиях необходимо строго соблюдать требования безопасности, проводить мероприятия по предупреждению и профилактике травматизма;
- систематически проводить контроль уровня физической готовности курсантов.

Заключение по третьей главе

По итогам проведенного анализа специальной литературы и нормативной документации были определены особенности и специфика профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов, что позволило выявить наиболее значимые качества и способности.

Выявление наиболее значимых в профессиональной деятельности качеств и

способностей, а также определение требований к профессии позволило нам по типовой схеме профессиографирования обобщенно описать их трудовой процесс.

При построении профессиограммы опирались на три основных раздела, характеризующих специфику профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов и особенности требований к их физическому, психологическому и функциональному состоянию: характеристика производственного процесса и приемов работы с их описанием, особенности организации и режим труда; специфика требований к условиям труда и профессиональная вредность; требования к уровню развития физических качеств и двигательных способностей, психических и личностных качеств.

Для обеспечения эффективной реализации профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля была разработана модель. Модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов пограничного профиля представлена в виде схемы и состоит из следующих взаимосвязанных компонентов: целевой, содержательный, оценочный, результативный. Ключевым компонентом модели является содержательный, включающий в себя содержание дисциплины «Физическая подготовка» с отдельным разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

Цель, задачи и принципы являются методологической основой разработанной нами модели, которая определяет генеральное направление ее функционирования и перспективность последующей реализации.

Ядром модели является ее содержательный компонент, включающий в себя дисциплину «Физическая подготовка» с разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка». Содержание дисциплины разработано с опорой на профессиограмму трудовой деятельности военнослужащих пограничных органов, где учитывались особенности будущей профессии курсантов и специфики оперативно-служебной деятельности.

Структура дисциплины «Физическая подготовка» состоит из разделов физической подготовки, а также нового раздела «Профессионально-прикладная

физическая подготовка». Каждый раздел имеет свои средства, которые отражают содержание изложенных в них видов спорта и разновидностей физкультурно-спортивной деятельности.

Для реализации средств, предусмотренных в разделах физической подготовки (гимнастика и атлетическая подготовка, рукопашный бой, преодоление препятствий, ускоренное передвижение и легкая атлетика, лыжная подготовка, служебно-прикладное плавание, спортивные и подвижные игры), применяли общепедагогические методы и специальные методы теории и практики физической культуры.

В раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка» подбирали средства, отражающие специфику и особенности будущей профессиональной деятельности курсантов-пограничников: образовательные и развивающие средства из раздела физической подготовки, тренировочные средства и профессионально ориентированные задания. При этом использовали методы круговой и функциональной тренировки, моделирования и ситуационный метод.

Компонент оценки эффективности модели профессионально-прикладной физической подготовки курсантов-пограничников включал в себя три блока показателей: профессионально-прикладная физическая, функциональная и психологическая подготовленность.

Реализация профессионально-прикладной физической подготовки курсантов-пограничников становится возможным при выполнении определенных организационно-педагогических условий.

Результатом реализации модели является профессионально-прикладная физическая готовность курсантов к качественному выполнению требований своей будущей профессии.

Помимо содержательного наполнения дисциплины «Физическая подготовка» нами разработан план-график прохождения учебного материала, из которого видно, что содержание занятий и их направленность на каждом курсе отличались и имели свою специфику.

Так, на начальных курсах обучения занятия носили в основном образовательный и развивающий характер. Соотношение бюджетного времени, выделяемого на применение средств профессионально-прикладной физической подготовки по курсам обучения, было следующим: на первом курсе доля применения средств профессионально-прикладной подготовки от общего объема выделенного времени составляла 30%; на втором курсе – 50%.

На старших курсах занятия проводили в тренировочном режиме, и при необходимости они имели комплексную направленность. Соотношение бюджетного времени, выделяемого на применение средств профессионально-прикладной физической подготовки, на третьем курсе составляло 70%, а на четвертом и пятом курсах доля применения средств профессионально-прикладной подготовки от общего объема выделенного времени составляла 80%.

ГЛАВА 4 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОГРАНИЧНОГО ПРОФИЛЯ

4.1 Изучение изменения показателей профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов-пограничников

Процесс физической подготовки, направленный на совершенствование специальных профессионально значимых физических качеств и двигательных способностей курсантов, должен реализовываться на основе предъявляемых требований их будущей профессиональной деятельности. В качестве таких требований выступает готовность курсантов военных вузов пограничного профиля выполнять служебно-оперативные задачи.

В связи с этим эффективность модели должна, в первую очередь, находить свое отражение в показателях профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов-пограничников.

Исследование показателей профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов проводили в два этапа: в начале и в конце педагогического эксперимента. Для определения показателей профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов применяли следующие тесты: «Подъем переворотом на высокой перекладине» (кол-во раз), «Бег на 400 м» (с), «Марш-бросок 5 км» (с), «Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий» (с), «Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения» (с), «Плавание в обмундировании с оружием» (м).

На первом этапе исследования у курсантов, составивших контрольную и экспериментальную группы, статистически значимых различий между средними значениями показателей профессионально-прикладной физической подготовленности зафиксировано не было ($P > 0,05$).

На втором этапе исследований по всем показателям, характеризующим профессионально-прикладную физическую подготовленность курсантов, между результатами испытуемых контрольной и экспериментальной групп были отмечены статистически значимые различия ($P < 0,05$).

Результаты показателей профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов наглядно представлены в Таблице 11.

Таблица 11 – Показатели профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце педагогического эксперимента, $\bar{x} \pm \sigma$

Тестовые упражнения	КГ (n=25)	ЭГ (n=25)	Разница (ЭГ-КГ)	t	P
<i>В начале эксперимента</i>					
Подъем переворотом на высокой перекладине, кол-во раз	8±1	8±1	0	0,216	>0,05
Бег на 400 метров, с	69,33±3,71	69,59±3,34	0,26	0,270	>0,05
Марш-бросок 5 км, с	1563,37±4,26	1562,04±4,35	-1,33	1,138	>0,05
Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий, с	146,07±4,04	146,30±3,71	0,23	-0,211	>0,05
Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения, с	382,52±5,93	381,74±3,66	-0,78	0,580	>0,05
Плавание в обмундировании с оружием, м	98,19±3,39	100,52±6,05	2,33	1,748	>0,05
<i>В конце эксперимента</i>					
Подъем переворотом на высокой перекладине, кол-во раз	8±1	12±2	4	8,815	<0,05
Бег на 400 метров, с	67,30±3,77	63,48±3,33	-3,82	3,939	<0,05
Марш-бросок 5 км, с	1559,85±4,51	1535,37±7,10	-24,48	15,115	<0,05
Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий, с	143,37±3,87	136,78±3,86	-6,59	6,266	<0,05
Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения, с	379,70±6,81	371,85±4,09	-7,85	5,135	<0,05
Плавание в обмундировании с оружием, м	121,93±3,53	145,44±7,69	23,51	14,439	<0,05

Примечание: \bar{x} – среднее выборочное, σ – стандартное отклонение, t – критерий Стьюдента, P – уровень значимости, КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа.

При изучении результатов, продемонстрированных курсантами в тесте «Подъем переворотом на высокой перекладине», видно, что на первом этапе исследования значение данного показателя в контрольной группе составило 8 раз, а в экспериментальной группе – 8 раз. При изучении результатов, зарегистрированных на втором этапе исследования, видно, что в контрольной группе улучшение данного показателя не произошло, а в экспериментальной группе результат улучшился на 4 раза. Соответственно значение данного показателя в контрольной группе составило 8 раз, а в экспериментальной – 12 раз. У курсантов экспериментальной группы зафиксированы более высокие темпы прироста данного показателя за период исследования по сравнению с курсантами контрольной группы.

Сравнительный анализ результатов в беге на 400 метров позволяет заключить, что на первом этапе исследования значение данного показателя в контрольной группе составило 69,33 с, а в экспериментальной группе – 69,59 с. При изучении результатов, зарегистрированных на втором этапе исследования, видно, что в контрольной группе произошло улучшение данного показателя на 2,03 с, а в экспериментальной группе – на 6,11 с. Соответственно значение данного показателя в контрольной группе составило 67,30 с, а в экспериментальной – 63,48 с. Различие в числовых значениях в этом показателе между группами на первом этапе исследования составило 0,26 с, а на втором этапе исследования – 3,82 с. У курсантов экспериментальной группы зафиксированы более высокие темпы прироста данного показателя, чем у курсантов контрольной группы.

При рассмотрении результатов теста «Марш-бросок 5 км» у курсантов контрольной группы на первом этапе исследования было зафиксировано значение 1563,37 с, а у курсантов экспериментальной группы – 1562,04 с. При изучении результатов, зарегистрированных на втором этапе исследования, видно, что в контрольной группе произошло улучшение данного показателя на 3,52 с, а в экспериментальной группе – на 26,67 с. Соответственно значение данного показателя в контрольной группе составило 1559,85 с, а в экспериментальной –

1535,37 с. У курсантов контрольной группы за период исследования отмечено незначительное улучшение показателя ($P>0,05$), в отличие от экспериментальной группы ($P<0,05$).

Оценка данных теста «Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий» свидетельствует о том, что ко второму этапу исследования у курсантов экспериментальной группы результаты достоверно повысились ($P<0,05$). При этом следует отметить, что в контрольной группе произошло улучшение данного показателя на 2,70 с, тогда как в экспериментальной группе – на 9,52 с. На первом этапе были определены следующие результаты: в контрольной группе – 146,07 с, в экспериментальной группе – 146,30 с. На втором этапе исследования результаты были следующими: в контрольной группе – 143,37 с, в экспериментальной – 136,78 с. У курсантов экспериментальной группы зафиксированы более высокие темпы прироста данного показателя за период исследования по сравнению с курсантами контрольной группы.

Изучение результатов, продемонстрированных курсантами в тесте «Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения», показывает, что на первом этапе исследования значение данного показателя в контрольной группе составило 382,52 с, в экспериментальной группе – 381,74 с. При изучении результатов, зарегистрированных на втором этапе исследования, видно, что в контрольной группе произошло улучшение данного показателя на 2,82 с, а в экспериментальной группе – на 9,89 с. Соответственно значение этого показателя в контрольной группе составило 379,70 с, а в экспериментальной – 371,85 с. У курсантов экспериментальной группы зафиксированы более высокие темпы прироста данного показателя за период исследования по сравнению с курсантами контрольной группы.

Сравнительный анализ результатов в тесте «Плавание в обмундировании с оружием» показывает, что на первом этапе исследования значение данного показателя в контрольной группе составило 98,19 м, и в экспериментальной группе – 100,52 м. При изучении результатов, зарегистрированных на втором этапе исследования, видно, что в контрольной группе произошло улучшение

данного показателя на 23,74м, а в экспериментальной группе – на 44,92м. Значение этого показателя в контрольной группесоставило121,93 м, а в экспериментальной – 145,44 м. Различия в числовых значениях между группами на первом этапе исследования составило 2,33 м, а на втором этапе исследования – 23,51 м.

Прирост изучаемых показателей курсантов контрольной и экспериментальной групп представлен на Рисунке 2.

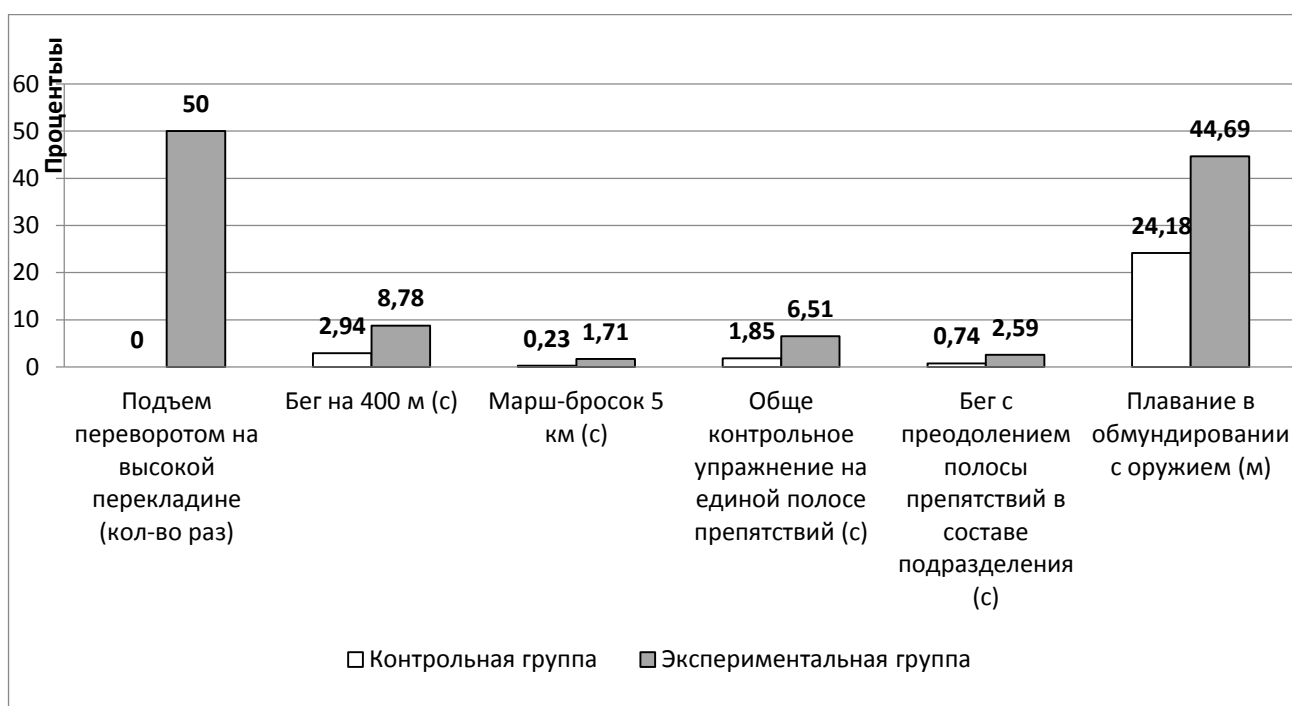


Рисунок 2 – Прирост показателей профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов контрольной и экспериментальной групп за период исследования

Прирост изучаемых показателей в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента составил: «Подъем переворотом на высокой перекладине» – КГ - 8,78%, ЭГ - 58,94%; «Бег на 400 м» – КГ - 2,94%, ЭГ - 8,78%; «Марш-бросок 5 км» – КГ - 0,23%, ЭГ - 1,71%; «Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий» – КГ - 1,85%, ЭГ - 6,51%; «Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения» – КГ - 0,74%, ЭГ - 2,59%; «Плавание в обмундировании с оружием» – КГ - 24,18%, ЭГ - 44,69%.

Таким образом, анализ результатов, полученных за период исследования, показывает, что у курсантов экспериментальной группы были зарегистрированы более высокие значения прироста изучаемых показателей, чем у курсантов контрольной группы.

4.2 Изучение изменения показателей функциональной подготовленности курсантов-пограничников

В настоящее время успешность профессиональной подготовки курсантов, обучающихся в военных вузах пограничного профиля, в значительной степени обусловлена их способностью переносить длительные физические нагрузки при высоком уровне нервно-психического напряжения. В связи с этим одной из важных задач процесса обучения в военном учебном заведении пограничного профиля является: через эффективную организацию и содержательное обеспечение физической подготовки обеспечить курсантам достижение высоких показателей функциональной подготовленности.

Исследование показателей функциональной подготовленности курсантов проводили в два этапа: в начале и в конце педагогического эксперимента. Для определения состояния функциональной подготовленности курсантов изучали следующие показатели: PWC_{170} (кг/м/мин), проба Штанге (с), проба Генчи (с), индекс Руфье (у.е.).

На первом этапе исследования у курсантов, составивших контрольную и экспериментальную группы, статистически значимых различий между средними значениями показателей функциональной подготовленности зафиксировано не было ($P > 0,05$).

На втором этапе исследований по всем показателям функциональной подготовленности между результатами курсантов контрольной и экспериментальной групп были отмечены статистически значимые различия ($P < 0,05$).

При этом, анализируя числовые данные показателей функциональной

подготовленности курсантов, полученные на втором этапе исследования, можно свидетельствовать о том, что у испытуемых обеих групп произошло улучшение результатов по всем изучаемым показателям.

Результаты показателей функциональной подготовленности курсантов представлены в Таблице 12.

Таблица 12 – Показатели функциональной подготовленности курсантов контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце педагогического эксперимента, $\bar{x} \pm \sigma$

Тестовые пробы	КГ (n=25)	ЭГ (n=25)	Разница (ЭГ-КГ)	t	P
<i>В начале эксперимента</i>					
РWC 170, кг/м/мин	1215,56±21,02	1218,0±17,21	2,44	0,475	>0,05
Проба Штанге, с	65,41±3,67	64,52±3,13	-0,89	0,957	>0,05
Проба Генчи, с	29,26±3,01	30,96±3,54	1,70	1,907	>0,05
Индекс Руфье, у.е.	8,33±0,21	8,30±0,20	-0,03	0,672	>0,05
<i>В конце эксперимента</i>					
РWC 170, кг/м/мин	1240,78±22,49	1306,04±27,28	65,26	9,591	<0,05
Проба Штанге, с	68,00±3,86	77,33±2,84	9,33	10,112	<0,05
Проба Генчи, с	31,22±3,27	36,59±3,53	5,37	5,794	<0,05
Индекс Руфье, у.е.	8,14±0,15	7,28±0,46	-0,86	9,116	<0,05

Примечание: \bar{x} – среднее выборочное, σ – стандартное отклонение, t – критерий Стьюдента, P – уровень значимости, КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа.

Изучая результаты, продемонстрированные курсантами в показателе РWC₁₇₀, было выявлено, что на первом этапе значение данного показателя в контрольной группе составило 1215,56 кгм/мин, а в экспериментальной группе – 1218,0 кгм/мин. При изучении результатов, зарегистрированных на втором этапе исследования, видно, что в контрольной группе произошло улучшение данного показателя на 25,2 кгм/мин, а в экспериментальной группе – на 88 кгм/мин. Значение этого показателя в контрольной группе составило 1240,78 кгм/мин, а в экспериментальной – 1306,04 кгм/мин. У курсантов экспериментальной группы зафиксированы более высокие темпы прироста данного показателя по сравнению с курсантами контрольной группы.

Сравнительный анализ результатов в показателе пробы Штанге показывает,

что на первом этапе значение данного показателя в контрольной группе составило 65,41 с, а в экспериментальной группе – 64,52 с. При изучении результатов, зарегистрированных на втором этапе исследования, видно, что в контрольной группе произошло улучшение данного показателя на 2,59 с, а в экспериментальной группе – на 12,81 с. Соответственно значение этого показателя в контрольной группе составило 68,00 с, а в экспериментальной – 77,33 с. Различия в числовых значениях между группами на первом этапе исследования составило 0,89 с, и на втором этапе исследования – 9,33 с.

При рассмотрении результатов в показателе, характеризующем задержку дыхания на выдохе (проба Генчи), у курсантов контрольной группы на первом этапе было зафиксировано значение 29,26 с, а у курсантов экспериментальной – 30,96 с. При изучении результатов, зарегистрированных на втором этапе исследования, видно, что в контрольной группе произошло улучшение данного показателя на 1,96 с, а в экспериментальной – на 5,63 с. Соответственно значение этого показателя в контрольной группе составило 31,22 с, а в экспериментальной – 36,59 с. У курсантов контрольной группы за период исследования отмечено незначительное улучшение показателя, а у курсантов экспериментальной произошел более значимый, достоверный прирост.

Оценка показателей индекса Руфье свидетельствует о том, что ко второму этапу исследования у курсантов экспериментальной группы результаты достоверно повысились ($P < 0,05$). При этом следует отметить, что в контрольной группе произошло улучшение данного показателя на 0,19 у.е, тогда как в экспериментальной группе – на 1,02 у.е. На первом этапе были определены следующие результаты: в контрольной группе – 8,33 у.е., в экспериментальной группе – 8,30 у.е. На втором этапе исследования результаты были следующими: в контрольной группе – 8,14 у.е., в экспериментальной – 7,28 у.е.

Прирост показателей функциональной подготовленности курсантов представлен на Рисунке 3.

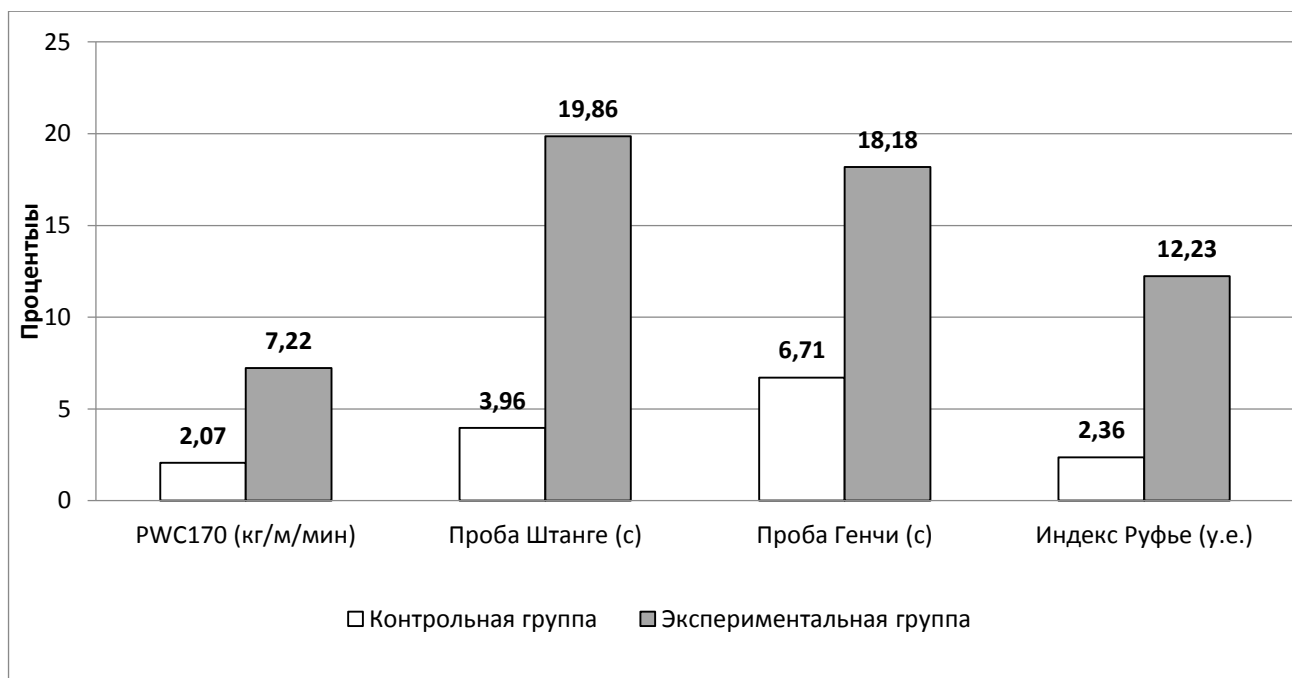


Рисунок 3 – Прирост показателей функциональной подготовленности курсантов контрольной и экспериментальной групп за период исследования

Прирост изучаемых показателей в контрольной и экспериментальной группах за период исследования составил: «PWC₁₇₀» – КГ - 2,07%, ЭГ - 7,22%; «проба Штанге» – КГ - 3,96%, ЭГ - 19,86%; «проба Генчи» – КГ - 6,71%, ЭГ - 18,18%; «индекс Руфье» – КГ - 2,36%, ЭГ - 12,23%.

Наибольшие значения прироста за период эксперимента у курсантов обеих группы отмечены в результатах пробы Генчи и пробы Штанге. Наименьшие значения прироста за период эксперимента у курсантов обеих групп выявлены в результатах теста PWC₁₇₀.

Анализ изменения изучаемых показателей свидетельствует об эффективности предложенной нами модели профессионально-прикладной физической подготовки курсантов.

4.3 Изучение изменения показателей психологической подготовленности курсантов-пограничников

Успешное выполнение профессиональных задач курсантами в будущем во многом зависит от состояния показателей их психологической подготовленности.

Исследование показателей психологической подготовленности проводили в два этапа: в начале и в конце эксперимента.

Для определения состояния психологической подготовленности курсантов изучали следующие показатели: психоэмоциональное состояние – точность реакции на движущийся объект (у.е.), общий показатель двигательной памяти (%), коэффициент чувства темпа (у.е.); состояние тревожности (баллы) и состояние профессионального стресса (баллы).

На первом этапе исследования у курсантов, составивших контрольную и экспериментальную группы, статистически значимых различий между средними значениями показателей психологической подготовленности зафиксировано не было ($P > 0,05$). На втором этапе исследования по всем показателям психологической подготовленности курсантов между результатами испытуемых контрольной и экспериментальной групп были отмечены статистически значимые различия ($P < 0,05$).

Результаты показателей психоэмоционального состояния курсантов представлены в Таблице 13.

Таблица 13 – Показатели психоэмоционального состояния курсантов контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце эксперимента, $\bar{x} \pm \sigma$

Контрольные тесты	КГ(n=25)	ЭГ(n=25)	Разница (ЭГ-КГ)	t	P
<i>В начале эксперимента</i>					
Точность реакции на движущийся объект, у.е.	34,11±5,43	34,70±3,26	0,59	0,486	>0,05
Общий показатель двигательной памяти, %	10,44±2,42	10,89±3,52	0,45	0,540	>0,05
Коэффициент чувства темпа, у.е.	2,66±0,30	2,62±0,28	-0,04	0,450	>0,05
<i>В конце эксперимента</i>					
Точность реакции на движущийся объект, у.е.	32,07±5,38	29,19±3,15	-2,88	2,307	<0,05
Общий показатель двигательной памяти, %	9,70±2,49	7,56±3,38	-2,14	2,815	<0,05
Коэффициент чувства темпа, у.е.	2,50±0,23	1,80±0,23	-0,70	11,237	<0,05

Примечание: \bar{x} – среднее выборочное, σ – стандартное отклонение, t – критерий Стьюдента, P – уровень значимости, КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа.

Как видно из таблицы, оценка полученных данных в точности реакции на движущийся объект свидетельствует о том, что ко второму этапу исследования у курсантов экспериментальной группы результаты достоверно повысились ($P < 0,05$), в отличие от курсантов контрольной группы, у которых показатели улучшились, но недостоверно ($P > 0,05$). При этом следует отметить, что в контрольной группе данный показатель улучшился на 2,04 у.е., а в экспериментальной группе – на 5,51 у.е. На первом этапе исследования по данному показателю были получены следующие результаты: в контрольной группе – 34,11 у.е., в экспериментальной группе – 34,70 у.е., а на втором этапе – 2,07 у.е. и 29,19 у.е. соответственно.

Сравнительный анализ результатов в общем показателе двигательной памяти показал, что на первом этапе исследования значение данного показателя в контрольной группе составило 10,44%, и в экспериментальной группе – 10,89%. При изучении результатов, зарегистрированных на втором этапе исследования, видно, что в контрольной группе произошло улучшение данного показателя на 0,74%, а в экспериментальной группе – на 3,33%. Значение этого показателя в контрольной группе составило 9,70%, а в экспериментальной – 7,56%. Различия в числовых значениях данного показателя между группами на первом этапе исследования составило 0,44%, а на втором этапе – 2,15%.

При рассмотрении результатов показателя «Коэффициент чувства темпа» у курсантов контрольной группы на первом этапе исследования было зафиксировано значение 2,66 у.е., а у курсантов экспериментальной группы – 2,62 у.е. При изучении результатов, зарегистрированных на втором этапе исследования, видно, что в контрольной группе произошло улучшение данного показателя на 0,16 у.е., а в экспериментальной группе на 0,82 у.е. Соответственно значение этого показателя в контрольной группе составило 2,50 у.е., а в экспериментальной – 1,80 у.е. У курсантов контрольной группы за период исследования отмечено незначительное улучшение показателя ($P > 0,05$), а у курсантов экспериментальной группы прирост более значимый и достоверный ($P < 0,05$).

Прирост показателей психоэмоционального состояния курсантов представлен на Рисунке 4.

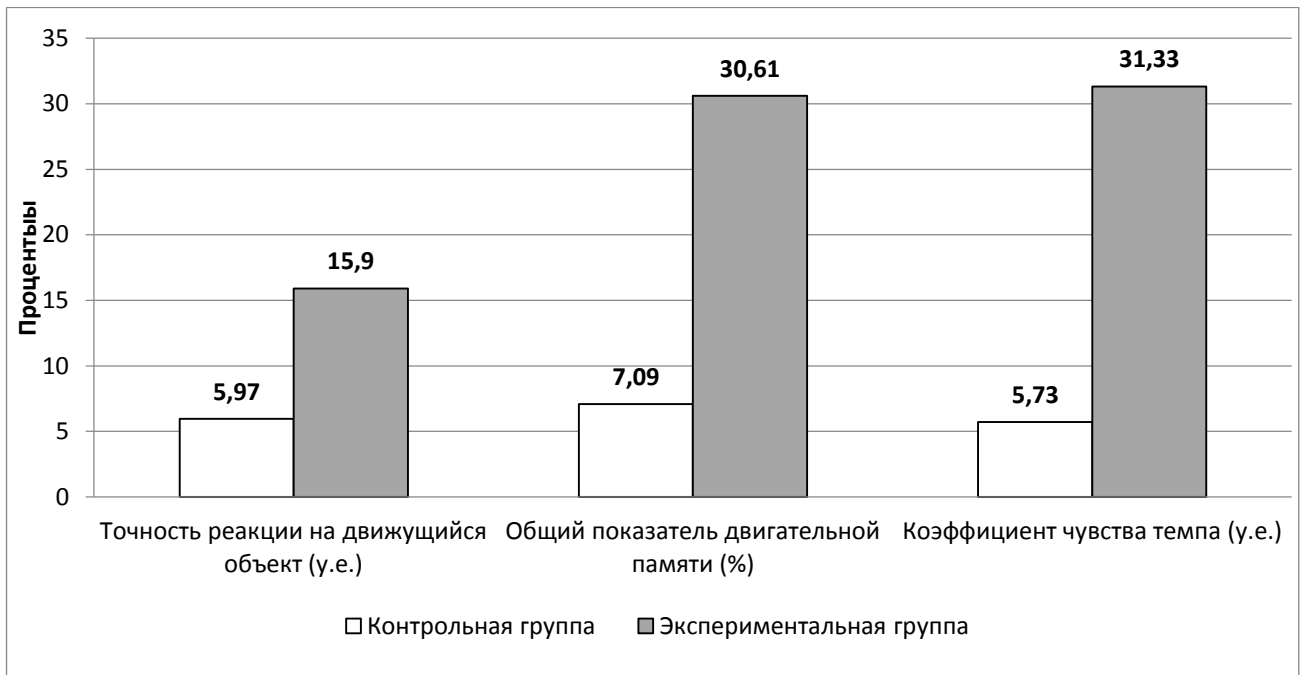


Рисунок 4 – Прирост показателей психоэмоционального состояния курсантов контрольной и экспериментальной групп за период исследования

Прирост показателей психоэмоционального состояния курсантов в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента составил: «Точность реакции на движущийся объект» – КГ - 5,97%, ЭГ - 15,90%; «Общий показатель двигательной памяти» – КГ - 7,09%, ЭГ - 30,61%; «Коэффициент чувства темпа» – КГ - 5,73%, ЭГ - 31,33%.

Наибольшие значения прироста за период эксперимента у курсантов обеих групп отмечены в показателе коэффициент чувства темпа. Наименьшие значения прироста за период исследования у курсантов обеих групп выявлено в точности реакции на движущийся объект.

Показатели психоэмоционального состояния также, как и показатели тревожности и профессионального стресса, являются критерием оценки психологической подготовленности курсантов.

На первом этапе исследования у курсантов, составивших контрольную и

экспериментальную группу, статистически значимых различий между средними значениями показателей тревожности и профессионального стресса зафиксировано не было ($P > 0,05$).

На втором этапе исследований по всем показателям тревожности и профессионального стресса курсантов между результатами испытуемых контрольной и экспериментальной групп были отмечены статистически значимые различия ($P < 0,05$).

Результаты показателей тревожности и профессионального стресса курсантов представлены в Таблице 14.

Таблица 14 – Показатели тревожности и профессионального стресса курсантов экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента, $\bar{x} \pm \sigma$

Контрольные тесты	КГ	ЭГ	Разница (ЭГ-КГ)	t	P
<i>В начале эксперимента</i>					
Тревожность, баллы	58,15±5,40	60,11±7,84	1,96	-1,071	>0,05
Профессиональный стресс, баллы	42,93±7,15	41,22±7,69	-1,71	0,843	>0,05
<i>В конце эксперимента</i>					
Тревожность, баллы	54,81±5,44	49,85±7,76	-4,96	2,722	<0,05
Профессиональный стресс, баллы	40,26±7,24	28,81±5,65	-11,45	6,478	<0,05

Примечание: \bar{x} – среднее выборочное, σ – стандартное отклонение, t – критерий Стьюдента, P – уровень значимости, КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа.

Изучая результаты показателя тревожности (ситуативной) курсантов, следует отметить, что на первом этапе исследования значение данного показателя в контрольной группе составило 58,15 балла, в экспериментальной группе – 60,11 балла. При изучении результатов, зарегистрированных на втором этапе исследования, видно, что в контрольной группе произошло улучшение данного показателя на 3,34 балла, а в экспериментальной группе – на 10,26 балла. Соответственно значение этого показателя в контрольной группе составило 54,81 балла, а в экспериментальной – 49,85 балла. У курсантов экспериментальной группы зафиксированы более высокие темпы прироста показателя за период

эксперимента по сравнению с курсантами контрольной группы.

Сравнительный анализ результатов показателей профессионального стресса у курсантов показывает, что на первом этапе исследования значение данного показателя в контрольной группе составило 42,93 балла, и в экспериментальной группе – 41,22 балла. При изучении результатов, зарегистрированных на втором этапе исследования, видно, что в контрольной группе произошло улучшение данного показателя на 2,67 балла, а в экспериментальной группе – на 12,41 балла. Соответственно значение этого показателя в контрольной группе составило 40,26 балла, а в экспериментальной – 28,81 балла. Различия в числовых значениях данного показателя между группами на первом этапе исследования составило 1,56 балла, а на втором этапе исследования – 11,44 балла.

Прирост показателей тревожности и профессионального стресса курсантов представлен на Рисунке 5.

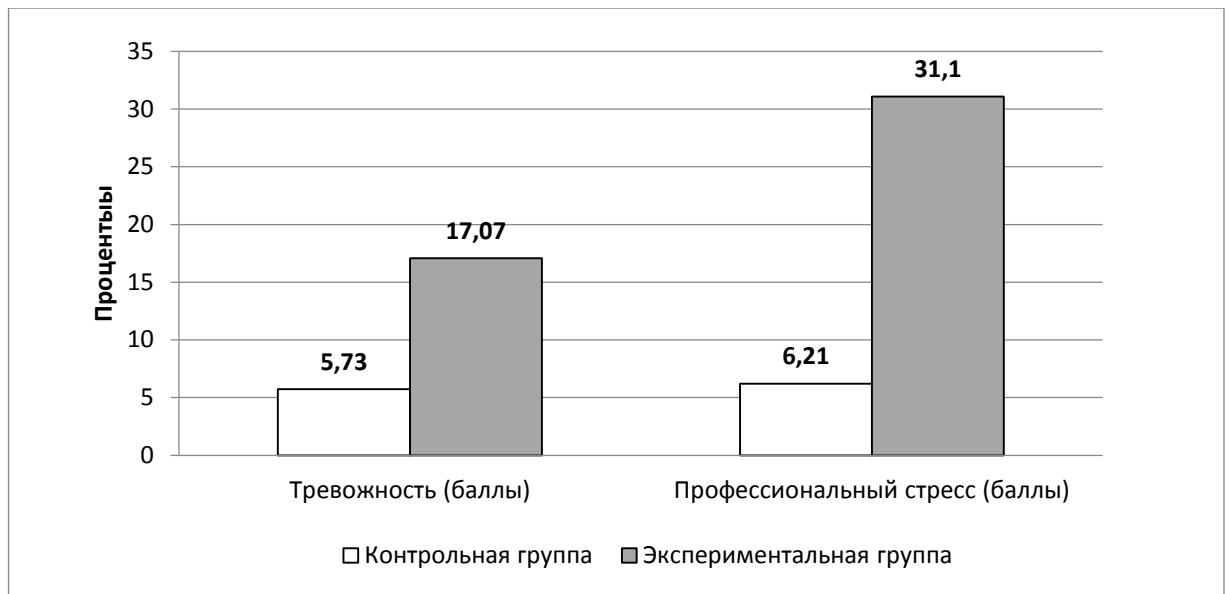


Рисунок 5 – Прирост показателей тревожности и профессионального стресса курсантов контрольной и экспериментальной групп за период исследования

Прирост изучаемых показателей в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента составил: «Тревожность (ситуативная)»– КГ - 5,73%, ЭГ - 17,07%; «Профессиональный стресс»– КГ - 6,21%, ЭГ - 30,10%.

Анализ изменения показателей психоэмоционального состояния, состояния тревожности и профессионального стресса курсантов свидетельствует о том, что за период исследования в экспериментальной группе прослеживаются более высокие значения прироста исследуемых показателей, определяющих в контексте нашего исследования психологическую подготовленность обучающихся. При этом прирост в экспериментальной группе по всем исследуемым показателям является достоверно значимыми ($P < 0,05$), а в контрольной группе полученные результаты не являются достоверными ($P > 0,05$).

Таким образом, как видно из результатов психологической подготовленности курсантов экспериментальной группы, полученных в ходе проведенного педагогического эксперимента, улучшение показателей психоэмоционального состояния, состояния тревожности и профессионального стресса произошло, на наш взгляд, за счет внедрения в образовательный процесс программно-содержательного обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки, где ключевым компонентом является раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка». В этом разделе применяли специально подобранные средства, направленные на нормализацию нервно-психического статуса курсантов при выполнении профессиональных заданий, моделирующих стандартные и нестандартные служебно-оперативные ситуации, связанные с будущей профессиональной деятельностью курсантов-пограничников. Это, в свою очередь, позволит совершенствовать у военнослужащих механизмы адаптации к будущей профессии и тем самым противостоять различным факторам тревожности и повышать способность к преодолению проявления профессионального стресса.

Заключение по четвертой главе

Эффективность программно-содержательного обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля, где ключевым компонентом является

дисциплина «Физическая подготовка» с разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка», доказывалась через изучение необходимых курсантам-пограничникам профессионально значимых качеств и способностей, которые отражаются в показателях профессионально-прикладной физической, функциональной и психологической подготовленности.

Исследование проводили в течение 2017-18 учебного года, все показатели изучали в начале и в конце педагогического эксперимента.

В показателях, характеризующих профессионально-прикладную физическую подготовленность курсантов, был получен определенный прирост результатов. Наибольшие значения прироста за период исследования у курсантов обеих групп отмечены в результатах тестов «Подъем переворотом на высокой перекладине» и «Плавание в обмундировании с оружием». Наименьшие значения прироста за период исследования у курсантов обеих групп наблюдались в тесте «Марш-бросок на 5 км». Средний процент прироста по всем показателям в экспериментальной группе составил 20,54%, а в контрольной группе – 6,45%.

В показателях, характеризующих функциональную подготовленность курсантов, был получен определенный прирост результатов. Наибольшие значения прироста за период эксперимента у курсантов обеих групп отмечены в результатах пробы Генчи и пробы Штанге. Наименьшие значения прироста за период эксперимента у курсантов обеих групп выявлены в результатах теста PWC_{170} . Средний процент прироста по всем показателям функциональной подготовленности в экспериментальной группе составил 14,78 %, а в контрольной группе – 3,78%.

В показателях, характеризующих психологическую подготовленность курсантов, был получен определенный прирост результатов. Наибольшие значения прироста за период эксперимента у курсантов обеих групп отмечены в показателе коэффициента чувства темпа, а также в показателе профессионального стресса. Наименьшие значения прироста за период исследования у курсантов обеих групп выявлены в точности реакции на движущийся объект, а также в показателе тревожности. Средний процент прироста по всем показателям

психологической подготовленности составил: в экспериментальной группе – 25,02% и 21,96%; в контрольной группе – 7,01% и 6,13% соответственно.

Таким образом, после внедрения в образовательный процесс разработанного нами программно-содержательного обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в экспериментальной группе результаты по всем исследуемым показателям достоверно улучшились ($P < 0,05$), что свидетельствует о его эффективности. В то же время, несмотря на некоторое улучшение во всех исследуемых показателях, в контрольной группе прирост не является достоверно значимым ($P > 0,05$).

ВЫВОДЫ

1. По итогам проведенного анализа специальной литературы и нормативной документации определены особенности и специфика профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов, что позволило выявить наиболее значимые качества и способности, которые выражались в перечне и характеристике физических качеств и способностей, функциональных способностей, психических и личностных качеств. Выявление наиболее значимых в профессиональной деятельности качеств и способностей, а также определение требований к профессии позволило нам по типовой схеме профессиографирования обобщенно описать их трудовой процесс. При построении профессиограммы опирались на три основных раздела, характеризующих специфику профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов и особенности требований к их физическому, психологическому и функциональному состоянию: характеристика производственного процесса и приемов работы с их описанием, особенности организации и режим труда; специфика требований к условиям труда и профессиональная вредность; требования к уровню развития физических качеств и двигательных способностей, психических и личностных качеств.

2. Для обеспечения эффективной реализации профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля разработана модель, представленная в виде схемы и состоящая из следующих взаимосвязанных компонентов: целевого (цель, задачи, принципы), содержательного (содержание дисциплины «Физическая подготовка» с разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка»), оценочного (показатели профессионально-прикладной физической, функциональной и психологической подготовленности курсантов) и результативного. Содержательный компонент является ядром модели, включает в себя дисциплину «Физическая подготовка» с отдельным разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка», составленную на основе профессиограммы, отражающей особенности и

специфику профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов.

3. В процессе проведения исследования существующая структура дисциплины «Физическая подготовка» дополнена отдельным разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка», составленным на основе профессиограммы, при построении которой учтена специфика и особенности будущей профессиональной деятельности курсантов-пограничников. При разработке содержания дисциплины «Физическая подготовка» с отдельным разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка» учтен тот факт, что подбор средств и методов подготовки необходимо определять курсом обучения, решаемыми задачами и направленностью учебных занятий. Так, на начальных курсах обучения занятия в основном образовательного и развивающего характера. На занятиях осваивают элементы техники видов спорта, предусмотренных программой и способствующих повышению показателей общей физической подготовленности. На старших же курсах занятия тренировочной и комплексной направленности. Активно используют средства профессионально-прикладной физической подготовки и применяют профессионально ориентированные задания. Соответственно перераспределен объем бюджетного времени на применение средств с увеличением часов на профессионально-прикладную физическую подготовку на старших курсах.

4. Эффективность использования программно-содержательного обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля доказана посредством изучения необходимых курсантам-пограничникам профессионально значимых качеств и способностей, которые отражаются в показателях профессионально-прикладной физической, функциональной и психологической подготовленности.

В показателях, характеризующих профессионально-прикладную физическую подготовленность курсантов, получен определенный прирост результатов. В частности, в тестах «Подъем переворотом на высокой перекладине», «Бег на 400 м», «Марш-бросок 5 км», «Общее контрольное

упражнение на единой полосе препятствий», «Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения» и «Плавание в обмундировании с оружием» результаты в экспериментальной группе достоверно ($P < 0,05$) улучшились на 50%, 8,78%, 1,71%, 6,51%, 2,59%, 44,69% соответственно. При этом в контрольной группе, кроме теста «Подъем переворотом на высокой перекладине», исследуемые показатели улучшились – 2,94%, 0,23%, 1,85%, 0,74%, 24,18%, но эти изменения не являются достоверно значимыми ($P > 0,05$).

В показателях, характеризующих функциональную подготовленность курсантов, получен определенный прирост результатов. Так, в частности, в показателях: PWC_{170} (кгм/мин), проба Штанге (с), проба Генчи (с), индекс Руфье (у.е.) результаты в экспериментальной группе достоверно ($P < 0,05$) улучшились на 7,22%, 19,86%, 18,18%, 12,23% соответственно. При этом в контрольной группе курсантов исследуемые показатели также улучшились на 2,07%, 3,96%, 6,71%, 2,36% соответственно, но эти изменения не являются достоверно значимыми ($P > 0,05$).

В показателях, характеризующих психологическую подготовленность курсантов, получен определенный прирост результатов. Так, в частности, в показателях: психоэмоциональное состояние–точность реакции на движущийся объект (у.е.), общий показатель двигательной памяти (%), коэффициент чувства темпа (у.е.); состояние тревожности (ситуативная) (баллы) и состояние профессионального стресса (баллы) результаты в экспериментальной группе достоверно ($P < 0,05$) улучшились на 15,90%, 30,61%, 31,33%, 17,07%, 30,10% соответственно. В контрольной группе курсантов исследуемые показатели улучшились на 5,97%, 7,09%, 5,73%, 5,73%, 6,21% соответственно, но эти изменения не являются достоверно значимыми ($P > 0,05$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время система высшего образования в России представляет собой многоуровневую систему подготовки кадров, предполагающую использование компетентностного подхода в процессе профессиональной подготовки будущих специалистов, в том числе военных. В этой связи большое количество специалистов заняты изучением проблем и разработкой различных подходов к совершенствованию форм и содержания образовательного процесса в высших учебных заведениях военного профиля, в том числе и пограничного.

Все специалисты единодушны во мнении, что профессиональная деятельность военнослужащего пограничных войск отличается от других военных специальностей своей спецификой, свойственной только этой профессии. По мнению различных исследователей, физическая подготовка играет ведущую роль в системе профессиональной подготовки будущих офицеров пограничников, так как результат решения любой оперативно-служебной и боевой задачи во многом зависит от степени их физической готовности. Поэтому структура и содержание физической подготовки курсантов должна отвечать специфике профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов.

Проведенные исследования позволяют говорить о наличии проблем, связанных с отсутствием содержательного наполнения дисциплины «Физическая подготовка», в части профессионально-прикладной физической подготовки курсантов, обучающихся в военных вузах пограничного профиля, составленного с учетом специфики их будущей оперативно-служебной деятельности. Это выражается в том, что успешное выполнение профессиональных задач в определенной оперативно-служебной обстановке становится возможным только при наличии необходимого уровня специальной подготовленности, которая выражается в показателях профессионально-прикладной физической, функциональной и психологической готовности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка как вид физической подготовки является основополагающей в обеспечении готовности

военнослужащих к будущей профессиональной деятельности. Однако в подготовке курсантов учебных заведений пограничных органов по-прежнему актуальной остается проблема качественного содержательного наполнения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке. Решение этой проблемы невозможно без внедрения в образовательный процесс по физической подготовке широкого арсенала средств для повышения показателей не только общей физической подготовленности, но и профессионально-прикладной физической, функциональной и психологической готовности.

По итогам проведенного анализа специальной литературы и нормативной документации были определены особенности и специфика профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов, что позволило выявить наиболее значимые качества и способности.

Выявление наиболее значимых в профессиональной деятельности качеств и способностей, а также определение требований к профессии позволило нам по типовой схеме профессиографирования обобщенно описать их трудовой процесс. При построении профессиограммы опирались на характеристику специфики профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов и особенности требований к их физическому, психологическому и функциональному состоянию.

Для обеспечения эффективной реализации профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля была разработана модель. Модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля представлена в виде схемы и состоит из следующих взаимосвязанных компонентов: целевой, содержательный, оценочный, результативный.

Цель, задачи и принципы являясь целевым компонентом разработанной нами модели, определяющим генеральное направление ее функционирования и перспективность последующей реализации.

Ядром модели является ее содержательный компонент, который включает в дисциплину «Физическая подготовка» с разделом «Профессионально-прикладная

физическая подготовка». Содержание дисциплины разработано с опорой на профессиограмму профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов, где учитывались особенности будущей профессии курсантов и специфики оперативно-служебной деятельности.

Структура дисциплины «Физическая подготовка» состоит из традиционных разделов, а также нового раздела «Профессионально-прикладная физическая подготовка». Каждый раздел отражает суть и содержание изложенного в них направления деятельности.

В качестве средств реализации содержания традиционных разделов выступают такие средства, как военно-прикладное плавание, гимнастика, преодоление препятствий, атлетическая подготовка, ускоренное передвижение и легкая атлетика, лыжная подготовка, рукопашный бой, спортивные игры и др. Для их реализации применяли общепедагогические методы и специальные методы теории и практики физической культуры.

В раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка» подбирали средства, отражающие специфику и особенности будущей профессиональной деятельности курсантов-пограничников: образовательные и развивающие средства, тренировочные средства и профессионально ориентированные задания. При этом использовали следующие методы: круговой и функциональной тренировки, моделирования и ситуационный.

Компонент оценки эффективности модели профессионально-прикладной физической подготовки курсантов-пограничников включал в себя три блока показателей: профессионально-прикладной физической, функциональной, психологической подготовленности.

Реализация модели профессионально-прикладной физической подготовки курсантов-пограничников будет возможна при выполнении определенных организационно-педагогических условий.

Результатом реализации модели является профессионально-прикладная физическая готовность курсантов к качественному выполнению требований своей будущей профессии.

Помимо содержательного наполнения дисциплины «Физическая подготовка» нами разработан план-график прохождения учебного материала, из которого видно, что содержание занятий и их направленность на каждом курсе отличались и имели свою специфику.

Так, на начальных курсах обучения занятия носили в основном образовательный и развивающий характер. Соотношение бюджетного времени, выделяемого на применение средств профессионально-прикладной физической подготовки по курсам обучения, было следующим: на первом курсе доля применения средств профессионально-прикладной подготовки от общего объема выделенного времени составляла 30%, а на втором курсе – 50%.

На старших курсах занятия проводились в тренировочном режиме и при необходимости имели комплексную направленность. Соотношение бюджетного времени, выделяемого на применение средств профессионально-прикладной физической подготовки, на третьем курсе составляло 70%, а на четвертом и пятом курсах доля применения средств профессионально-прикладной подготовки от общего объема выделенного времени составляла 80%.

Эффективность использования программно-содержательного обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля доказана повышением показателей профессионально-прикладной физической, функциональной и психологической подготовленности, что подчеркивает профессионально-прикладной характер его направленности.

Исследование всех изучаемых показателей проводили в два этапа: в начале и в конце педагогического эксперимента. Во всех исследуемых показателях был получен определенный прирост результатов. Так, средний процент прироста в показателях профессионально-прикладной физической подготовленности в экспериментальной группе равнялся 20,54 %, а в контрольной группе – 6,45 %. В то же время средний процент прироста в показателях функциональной подготовленности в экспериментальной группе составил 14,78 %, а в контрольной группе – 3,78 %. При этом в показателях, характеризующих психологическую

подготовленность, средний процент прироста составил в экспериментальной группе 25,02 % и 21,96 %; в контрольной группе – 7,01 % и 6,13 % соответственно.

Таким образом, после внедрения в образовательный процесс разработанного нами программно-содержательного обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля в экспериментальной группе результаты по всем исследуемым показателям достоверно улучшились ($P < 0,05$), что свидетельствует о его эффективности. В то же время несмотря на некоторое улучшение практически во всех исследуемых показателях в контрольной группе, данное улучшение не является достоверно значимым ($P > 0,05$).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При прохождении учебного материала по дисциплине «Физическая подготовка» необходимо соблюдать преемственность и логику выбора средств и методов по физической и профессионально-прикладной физической подготовке на весь период обучения с 1-го по 5-й курсы.

2. Соблюдать понятный для курсантов подбор средств и методов физической и профессионально-прикладной физической подготовки с учетом уровня их физической подготовленности и требований будущей профессиональной деятельности.

3. Соблюдать планомерное увеличение и распределение объема времени применения средств физической и профессионально-прикладной физической подготовки с акцентом на развитие профессионально значимых качеств и способностей у курсантов.

4. Соблюдать, особенно на старших курсах, метод моделирования на учебных занятиях для разработки различных ситуаций в виде профессионально ориентированных заданий, выполняемых в условиях, максимально приближенных к реальным.

5. Проводить непрерывное совершенствование умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности курсантов, как на организованных занятиях, так и в рамках самостоятельной работы.

6. Регулярно проводить контрольные мероприятия по мониторингу показателей физической, профессионально-прикладной физической, функциональной и психологической подготовленности курсантов с целью коррекции, при необходимости, содержания образовательного процесса.

7. Проводить на занятиях инструктаж о необходимости строгого соблюдения требования безопасности при выполнении физических упражнений, проводить мероприятия по предупреждению и профилактике травматизма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аббасов, В.А. Специально направленная физическая подготовка военнослужащих танковых подразделений к боевым действиям в населенных пунктах: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Аббасов Вели Абасс Оглы. – СПб., 2004. – 28 с.

2. Абрамов, Д.Н. Методика физической подготовки курсантов вузов космических войск, с учетом их индивидуальных возможностей / Д. Н. Абрамов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 11(69). – С. 3-7.

3. Аксенов, К.В. Понятие военно-профессиональная подготовка, ее сущность и содержание / К.В. Аксенов // Ярославский педагогический вестник. – 2010. – № 4. – Т. 2. – С. 169-174.

4. Аксенов, К.В. Пути повышения качества профессиональной подготовки выпускника военного вуза / К.В. Аксенов // Актуальные проблемы совершенствования подготовки специалистов в вузе: материалы областной научно-практической конференции. – Ярославль, 2001. – С. 112-114.

5. Аксенов, К.В. Формирование содержания военно-профессиональной подготовки в вузе / К.В. Аксенов // Молодежь и экономика: тезисы VI межрегиональной научной конференции. – Ярославль, 2002. – С. 93-94.

6. Астафьев, К.А. Зависимости развития основных физических качеств у курсантов с различным уровнем физической подготовленности / К. А. Астафьев, О.В. Радченко, Р.А. Гниломедов // Актуальные проблемы деятельности подразделений УИС: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж, 2015. – С. 746-749.

7. Ахметгареев, Р.А. Основные направления повышения качества военно-профессиональной подготовки будущих офицеров в системе военного вуза [Электронный ресурс] / Р.А. Ахметгареев, В.Е. Вараксин, В.Г. Иванов. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnyye-napravleniya-povysheniya-kachestva-voenno-professionalnoy-podgotovki-buduschih-ofitserov-v-sisteme-voennogo-vuza> 251-256, свободный (дата обращения: 20.12.2017).

8. Аэробная выносливость – базовое физическое качество курсантов / С.И. Шатов и др. // Межвузовский сборник научных Воронеж ВГПУ. – Воронеж, 2003. – С. 272-274.

9. Бакаев, В.В. Особенности методики применения военно-спортивного ориентирования в системе физической подготовки курсантов пограничного вуза / В.В. Бакаев, В.И. Бочкарев // Новая наука: современное состояние и пути развития. – 2016. – № 6-2(86). – С. 3-4.

10. Бакаев, В.В. Показатели физической готовности выпускников образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля, необходимые для эффективной оперативно-розыскной деятельности / В.В. Бакаев, А.М. Сабанин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11(129). – С. 39-42.

11. Бакаев, В.В. Структура показателей физической готовности выпускников образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля, необходимые для эффективной оперативно-розыскной деятельности / В.В. Бакаев, А.М. Сабанин // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В. Г. Стрельца. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2015. – С. 27-31.

12. Бакаев, В.В. Структура факторов, определяющих необходимость использования полиатлона для подготовки кадетов к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России / В.В. Бакаев, В.И. Бочкарев // Инновационные исследования : проблемы внедрения результатов и направления развития: в 2-х ч. – Уфа: МЦИИ Омега Сайнс, 2016. – Ч. 2. – С. 46-49.

13. Баранец, И.Б. Правовые основы образовательного процесса в вузах ФСБ России пограничного профиля / И.Б. Баранец // Социальная политика. – 2009. – № 11-1(53). – С. 107-122.

14. Бацман, С.А. Формирование профессионального имиджа будущих офицеров пограничной службы / С.А. Бацман // European social science journal. – 2014. – № 4-1(43). – С. 175-178.

15. Белов, А.К. Влияние образования в сфере физической культуры на формирование профессионально важных качеств курсантов военного вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Белов Александр Константинович. – Ставрополь, 2004. – 24 с.

16. Бельский, А.Н. Анализ военно-профессиональной подготовки офицерских кадров сухопутных войск зарубежных государств / А.Н. Бельский, С.В. Тенитлов // Мир образования – образования в мире. – 2009. – № 4(36). – С. 83-91.

17. Бельский, А.Н. Военно-профессиональная направленность и ее формирование у курсантов вузов / А.Н. Бельский // Вестник университета (ГУУ). – 2009. – № 5(43). – С. 17-19.

18. Бельский, А.Н. Зарубежный опыт подготовки офицеров / А.Н. Бельский // Проблемы профессиональной подготовки и деятельности современного специалиста: сб. научных статей. – М.: ГУВР ВС РФ; Казань: Отечество, 2008. – С. 24-32.

19. Бельский, А.Н. Некоторые аспекты оптимизации профессиональной подготовки офицерских кадров / А.Н. Бельский // Вестник университета (ГУУ). – 2009. – № 24. – С. 21-23.

20. Бельский, А.Н. Повышение уровня мотивации курсантов к военно-профессиональной подготовке / А.Н. Бельский // Становление и развитие военной педагогики в России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Пенза, 2009. – С. 130-142.

21. Бельский, А.Н. Повышение эффективности военно-профессиональной подготовки курсантов вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.08 / Бельский Алексей Николаевич. – М., 2010. – 24 с.

22. Бельский, А.Н. Пути совершенствования учебно-воспитательного процесса по формированию у курсантов высоких профессиональных качеств / А.Н. Бельский // Актуальные проблемы воспитательной работы в военно-учебных заведениях ВС РФ : материалы Международной научной конференции. – М. : ВУ, 2008. – С. 204-211.

23. Бельский, А.Н. Становление и развитие военно-профессиональной подготовки офицерских кадров для органов воспитательной работы до 90-х годов XX века / А.Н. Бельский // Инновации в образовании. – 2008. – № 9. – С. 69-82.

24. Бельский, А.Н. Становление и развитие военно-профессиональной подготовки офицеров воспитательных структур / А.Н. Бельский // Сборник научных статей адъюнктов. – М., ВУ, 2009. – № 17. – С. 3-20.

25. Бельский, А.Н. Формирование у курсантов профессиональных качеств будущего офицера-воспитателя / А.Н. Бельский // Право в Вооруженных Силах – правовое обозрение. – 2008. – № 9. – С. 108-109.

26. Биочинский, И.В. Формирование командных навыков / И.В. Биочинский. – М.: ВПА, 2007. – 132 с.

27. Богатырев, Ю.В. Модель психолого-педагогического сопровождения процесса мотивации к профессиональной деятельности будущих офицеров-пограничников / Ю.В. Богатырев // Проблемы становления профессионала: материалы Международной научно-практической конференции (25-26 сентября 2013 г.). – Прага: Vdecko vydavatel'sk centrum «Sociosfra-CZ», 2013. – С. 85-90.

28. Богрецов, С.А. Основные подходы к формированию военно-профессиональных компетенций выпускников высших военно-учебных заведений / С.А. Богрецов, М.А. Голубев, В.М. Львов // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. – 2013. – № 1(64). – С. 45-47.

29. Болдин, В.А. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка / В. А. Болдин, В. Г. Шпилько // Вестник Томского государственного университета. – 2014. – № 378. – С. 194-197.

30. Болотин, А.Э. Обоснование психолого-педагогических условий, необходимых для формирования физической готовности к оперативной деятельности у курсантов вузов ФСБ России пограничного профиля / А.Э. Болотин // Инновационные процессы в научной среде: материалы Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2016. – С. 236-238.

31. Болотин, А.Э. Педагогическая модель физической подготовки курсантов военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием

выносливости / А.Э. Болотин, А.М. Сабанин, А.М. Сильчук // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2016. – № 1(53). – С. 256-259.

32. Болотин, А.Э. Структура показателей физической готовности выпускников образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля, необходимые для эффективной оперативной деятельности / А.Э. Болотин, А.М. Сабанин // Новая наука: проблемы и перспективы. – 2016. – № 3-2(67). – С. 67-69.

33. Болотин, А.Э. Структура факторов, определяющих высокую степень физической готовности к оперативной деятельности у выпускников вузов ФСБ России пограничного профиля / А.Э. Болотин, А.М. Сабанин // Инновационные процессы в научной среде: материалы Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2016. – С. 122-124.

34. Бородин, Ю.А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения / Ю.А. Бородин // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2003. – № 11. – С. 68-83.

35. Бочкарев, В.И. Методика применения военно-спортивного ориентирования в системе физической подготовки курсантов пограничного вуза / В.И. Бочкарев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 4(38). – С. 20-25.

36. Бочкарев, В.И. О ценностном отношении к физическому воспитанию будущих офицеров-пограничников / В.И. Бочкарев, С.Г. Меринов, А.П. Поварицын // Совершенствование процессов обучения, воспитания и профессиональной ориентации молодежи в системе общего и профессионального образования: тезисы региональной научно-практической конференции. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2000. – С. 27-28.

37. Бочкарев, В.И. Педагогическая модель физической подготовки курсантов образовательных учреждений пограничного профиля ФСБ России к действиям в условиях горной местности / В.И. Бочкарев, А.И. Орлов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12(106). – С. 39-42.

38. Бочкарев, В.И. Психолого-педагогические условия, необходимые для формирования физической готовности к оперативной деятельности у курсантов вузов ФСБ России пограничного профиля / В.И. Бочкарев, А.М. Сабанин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1(131). – С. 28-33.

39. Бочкарев, В.И. Факторы, определяющие необходимость использования полиатлона для подготовки кадетов к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12(130). – С. 58-62.

40. Брусник, Т.А. Профессионально-прикладная физическая культура в вузе как необходимое условие в подготовке будущих специалистов / Т.А. Брусник, И.И. Молодцова, З.Н. Черных // Актуальные проблемы профессионального педагогического и технологического образования в условиях реализации ФГОС: материалы IV Международной очно-заочной научно-практической конференции, 26 ноября 2015 г. – Шадринск, 2016. – С. 19-31.

41. Будаева, И.Ю. Формирование сборной команды военного вуза и ее подготовка к российским соревнованиям по стрельбе с применением инновационных технологий (на примере пограничного института) / И.Ю. Будаева, Е.С. Палехова // Вестник ВСГУТУ. – 2011. – № 4(35). – С. 8.

42. Букша, С.Б. Компоненты профессионально-прикладной физической подготовки курсантов морского вуза / С.Б. Букша // Научный альманах. – 2016. – № 11-3(25). – С. 34-37.

43. Веселов, В.И. Формирование психодинамических качеств у курсантов высших военных учебных заведений на основе развития выносливости: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Веселов Василий Иванович. – М., 2002. – 21 с.

44. Виноград, Д.В. Некоторые специфические особенности и профильная направленность физического воспитания в образовательных организациях Минобороны РФ / Д.В. Виноград // Актуальные вопросы психологии, педагогики и образования: материалы III Международной научно-практической конференции. – Самара, 2016. – Вып. III. – С. 86-88.

45. Вишневская, В.П. Некоторые аспекты информационно-психологического обеспечения деятельности военнослужащих / В.П. Вишневская, В.Г. Моисеенко, Е.И. Сутович // Проблемы управления. – 2015. – № 3(56). – С. 42-49.

46. Вишневская, В.П. Психологическое сопровождение учебного процесса в военных вузах пограничного профиля / В.П. Вишневская, Е.И. Сутович // Проблемы управления. – 2011. – № 3(40). – С. 116-121.

47. Вишнякова, Т.Н. Особенности образовательной среды военного вуза / Т.Н. Вишнякова, М.В. Скобликова // Национальные приоритеты России. Серия 1: Наука и военная безопасность. – 2016. – № 2(5). – С. 147-151.

48. Войтович, Л.В. Компетентностный подход в становлении личности курсанта военного вуза как будущего офицера-профессионала / Л.В. Войтович // Право и образование. – 2006. – № 3. – С. 224-227.

49. Волненко, Ю.В. Технология физической подготовки курсантов военного вуза, направленная на повышение уровня готовности к профессиональной деятельности / Ю.В. Волненко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 8. – С. 25-28.

50. Володин, В.Н. Физическая готовность курсантов на современном этапе / В.Н. Володин, Д.С. Яковлев // Новая наука: современное состояние и пути развития. – 2016. – № 6-2(86). – С. 16-18.

51. Волошин, В.А. Формирование лидерских качеств у курсантов в образовательном процессе пограничного вуза / В.А. Волошин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 6. – С. 14-19.

52. Ворожейкин, А.В. Роль физической подготовки в оперативно-служебной деятельности сотрудников подразделений пограничного контроля пограничных органов ФСБ России / А.В. Ворожейкин, М.В. Семенов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2012. – № 5(18). – С. 38-41.

53. Врублевский, Е.П. Профессионально-прикладная подготовка курсантов военных вузов / Е.П. Врублевский, В.В. Титов // материалы научно-практической

конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2008 год. – Смоленск, 2009. – С. 74-75.

54. Гайдук, С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах силовых ведомств / С.А. Гайдук // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2012. – № 7. – С. 192-195.

55. Гайдук, С.А. Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: монография / С.А. Гайдук, Л.В. Марищук. – Минск: МГВРК, 2007. – 200 с.

56. Германов, Г.Н. Адекватность средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки курсантов институтов ГПС МЧС России требованиям служебной деятельности / Г.Н. Германов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2(108). – С. 57-60.

57. Глебов, В.А. Сущность профессиональных компетенций курсантов военного вуза [Электронный ресурс] / В.А. Глебов // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=10035>, свободный (Дата обращения: 05.12.2016).

58. Гмызина, Г.Н. Формирование культуры самоорганизации учебно-познавательной деятельности курсантов военных вузов: дис. ... канд. пед. наук 13.00.08 / Гмызина Галина Николаевна. – Ульяновск, 2009. – 203 с.

59. Гончаренко, Ю.В. Физическая подготовка курсантов военных вузов как средство воспитания психологических и морально-волевых качеств [Электронный ресурс] / Ю.В. Гончаренко, А.А. Шевчук. – Режим доступа: http://www.rusnauka.com/28_NII_2012/Sport/2_117856.doc.htm, свободный (Дата обращения: 05.12.2016).

60. Гончаров, И.А. Психологическая подготовка офицеров-пограничников / И.А. Гончаров // Проблемы подготовки кадров в свете программы развития ПС: материалы научно-практической конференции. – М., 2006. – С. 32-35.

61. Гончаров, И.А. Психологический анализ профессиональной деятельности офицера в современных условиях / И.А. Гончаров // Пограничная академия. – М., 2007. – С. 38-42.

62. Губанищева, А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как один из видов подготовки конкурентноспособного специалиста / А.А. Губанищева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 2(8). – С. 77-80.

63. Густяков, П.Е. Системный подход к внедрению инноваций в процессе профессиональной подготовки курсантов военных вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.08 / Густяков Павел Евгеньевич. – Великий Новгород, 2007. – 24 с.

64. Дементьев, А.А. Возможности военного вуза по формированию профессиональной этики будущих офицеров пограничного контроля / А.А. Дементьева // Проблемы становления профессионала: материалы Международной научно-практической конференции (25-26 сентября 2013 г.). – Прага: Vdecko vydavatel'sk centrum «Sociosfra-CZ», 2013. – С. 90-94.

65. Дементьев, К.Н. Современные тенденции повышения эффективности физической подготовки курсантов в военном вузе / К.Н. Дементьев, А.А. Борисова, Р.Е. Булат // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 42-44.

66. Джакубакинов, Б.Б. Определение содержания и технологии подготовки военных специалистов / Б.Б. Джакубакинов // Современная педагогика: теория, методика, практика: материалы Международной научной конференции / под редакцией Н. К. Карповой. – Киров, 2015. – С. 116-120.

67. Димова, А.П. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов / А.П. Димова, Р.В. Чернышова. – М.: Советский спорт, 2005. – 60 с.

68. Динаев, Б.М. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в вузах пожарно-технического профиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Динаев Борис Мазанович. – Шуя, 2009. – 23 с.

69. Долманюк, Л.В. Формирование военно-профессиональной компетенции курсантов в процессе обучения в военно-учебных заведениях / [Электронный ресурс] / Л.В. Долманюк. – Режим доступа:

<https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-voenno-professionalnoy-kompetentsii-kursantov-v-protse-obschego-obucheniya-v-voenno-uchebnyh-zavedeniyah>, свободный (Дата обращения 20.12.2017).

70. Елисеев, С.А. Анализ потенциальных возможностей совершенствования процесса профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений / С.А. Елисеев, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2017. – Т. 2. – С. 432-434.

71. Елисеев, С.А. Совершенствование процесса профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных училищ / С.А. Елисеев // Наука, образование, общество: по материалам Международной научно-практической конференции. – Тамбов: Юком, 2017. – № 1-4(17). – Ч. 4. – С.76-78.

72. Елисеев, С.А. Совершенствование процесса профессионально-прикладной физической подготовки курсантов / С.А. Елисеев // Наука и образование в социокультурном пространстве современного общества: материалы II-ой Международной научно-практической конференции. – Смоленск, 2017. – С. 38-39.

73. Ендальцев, Б.В. Физическая готовность людей к трудовой деятельности и способы ее оценки / Б.В. Ендальцев // Медико-биологические и психологические аспекты физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научной конференции. – СПб.: ВИФК, 2007. – С. 59-63.

74. Жежель, Л.В. Реализация педагогических условий ценностно-ориентированного воспитания молодежи в образовательной среде военного вуза / Л.В. Жежель // Феномен человека. – Подольск, 2015. – С. 142-146.

75. Железняк, Л.Ф. Психология высшей школы пограничной службы / Л.Ф. Железняк. – М., 2003. – 123 с.

76. Жужгов, А.И. Индивидуализация образовательного процесса на основе мониторинга уровня здоровья как основа военно-прикладной физической

подготовки курсантов военных вузов / А.И. Жужгов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 1(36). – С. 53-60.

77. Жужгов, А.И. Уровень физической нагрузки на занятиях по военно-прикладной физической подготовке курсантов военных вузов / А.И. Жужгов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 1(34). – С. 42-46.

78. Захаров, А.Ф. Повышение роли и эффективности горной и специальной физической подготовки в формировании профессиональной готовности курсантов военных вузов к боевым действиям в горной местности / А.Ф. Захаров, А.В. Дубровский // Мир образования – образование в мире. – 2016. – № 4. – С. 211-218.

79. Зеер, Э.Ф. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход / Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Э.Э. Сыманюк. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 216 с.

80. Зеер, Э.Ф. Профессионально-образовательное пространство личности / Э.Ф. Зеер. – Екатеринбург, 2002. – 126 с.

81. Зимняя, И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 5. – С. 34-42.

82. Зимняя, И.А. Ключевые компетенции как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании / И.А. Зимняя. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – 42 с.

83. Зимняя, И.А. Компетентностный подход: каково его место в системе современных подходов к проблеме образования (теоретико-методологический подход) / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2006. – № 8. – С. 21-26.

84. Зюкин, А.В. Факторы, определяющие высокую степень физической готовности к оперативной деятельности у выпускников вузов ФСБ России пограничного профиля / А.В. Зюкин, А.Э. Болотин, А.М. Сабанин // Научное мнение. – 2016. – № 4-5. – С. 76-83.

85. Кадыров, Р.М. Содержательно-нормативные основы физической подготовки военнослужащих / Р.М. Кадыров, А.П. Стовбург // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2010. – № 2(6). – С. 219-225.

86. Калашников, А.Ф. Формирование профессионально-важных качеств курсантов средствами профессионально-прикладной физической подготовки / А.Ф. Калашников // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. – М., 2016. – С. 53-57.

87. Калюжный, А.О. Основы организации и проведение воспитательной работы в подразделении, воинской части / А.О. Калюжный // Ориентир. – 2006. – № 8. – С. 23-24.

88. Канзеба, П.О. Модель выпускника высшего военного учебного заведения [Электронный ресурс] / П.О. Канзеба. – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2015/1301/15149>, свободный (Дата обращения 20.12.2017).

89. Караван, А. В. Формирование положительных психических состояний у курсантов военно-учебных заведений средствами физической подготовки и спорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Караван Александр Васильевич. – СПб., 2003. – 24 с.

90. Каравашкина, О.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов строительного профиля: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Каравашкина Ольга Витальевна. – М., 2000. – 150 с.

91. Карпов, В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания учащейся молодежи / В.А. Карпов // Обеспечение процесса становления профессиональной компетентности учащихся с позиций личностно-ориентированного подхода: материалы Межрегиональной научно-практической конференции. – Иркутск, 2001. – С. 52-54.

92. Карпов, В.А. Развитие профессионально важных двигательных качеств / В.А. Карпов // Профессиональное образование. – 2002. – № 7. – С. 23.

93. Кашин, Н.И. Содержание и методика профессионально-прикладной

физической подготовки курсантов вузов силовых ведомств на начальном этапе обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Кашин Николай Игоревич. – СПб., 2005. – 24 с.

94. Клизмов, А.Г. Анализ оценок физической подготовленности курсантов / А.Г. Клизмов // Материалы итоговой научной конференции института. – СПб.: ВИФК, 2003. – С. 133-134.

95. Клизмов, А.Г. К вопросу о профессиональной адаптации студентов военного вуза / А.Г. Клизмов // Современные педагогические технологии и образовательные системы XXI века: материалы Международной научно-практической конференции. – Кировоград, 2003. – С. 29-33.

96. Клизмов, А.Г. О роли и месте физической подготовки в системе качества жизни военнослужащих / А.Г. Клизмов // Совершенствование системы обучения специалистов физической культуры и спорта физкультурных вузов России: материалы научно-практической конференции. – СПб.: ВИФК, 2004. – С. 14-18.

97. Ключникова, Н. Н. Педагогическая технология применения спортивного ориентирования в системе физической культуры студентов военной кафедры вуза / Н.Н. Ключникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 6(28). – С. 45-48.

98. Ковалева, М.В. Профессионально-прикладная подготовка как компонент подготовки к профессиональной деятельности / М.В. Ковалева, Н.А. Груздева // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: материалы VII Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Великой Победы. – Белгород, 2015. – С. 216-220.

99. Ковалева, М.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка / М.В. Ковалева, Н.А. Груздева // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: материалы VII Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Великой Победы. – Белгород, 2015. – С. 226-228.

100. Коваленко, Л.С. Проблемы формирования конфликтологической

культуры выпускников образовательных учреждений пограничного профиля / А.С. Коваленко // Инновации в науке, образовании и бизнесе – 2014: материалы Международной научно-практической конференции. – Калининград, 2014. – С. 199-201.

101. Козирацкий, Ю.Л. Педагогическое обеспечение внедрения инновационных технологий в военном вузе / Ю.Л. Козирацкий, О.Л. Дзюбенко // Педагогическое образование в России. – 2012. – № 1. – С. 26-30.

102. Колотуша, Е.Э. Содержание педагогических условий формирования профессиональной направленности курсантов-пограничников / Е.Э. Колотуша // Высшее образование сегодня. – 2008. – № 8. – С. 75-79.

103. Коновалов, И.Е. Структура и содержание системы современного физического воспитания студентов музыкальных ССУЗ: дис. ... д-ра пед. наук 13.00.04 / Коновалов Игорь Евгеньевич. – Набережные Челны, 2012. - 441 с.

104. Концепция воспитания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации: приложение 3 к приказу министра обороны РФ от 11.03.2004 г. № 70 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.alppp.ru/law/zakonodatelstvo-ob-oborone/23/prikaz-ministra-oborony-rf-ot-11-03-2004--70.html>, свободный (Дата обращения 20.12.2017).

105. Косяченко, В.И. Методика применения сбивающих факторов в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов учебных заведений МВД России: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Косяченко Владимир Иванович. – Волгоград, 2000. – 184 с.

106. Котов, А.М. Вопросы повышения профессионализма будущих офицеров в системе вызов войск национальной гвардии на основе компетентностного подхода / А.М. Котов, А.В. Кольчевский // Проблемы формирования правового социального государства в современной России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Новосибирск, 2016. – С. 138-140.

107. Котухов, А.Н. Ценностные основания образовательной деятельности в вузах пограничного профиля: понятие и структура / А.Н. Котухов // Социально-

гуманитарные знания. – 2012. – № 6. – С. 350-357.

108. Кошкин, Е.В. Военно-прикладные виды спорта в подготовке личного состава к служебно-боевой деятельности / Е.В. Кошкин, К.И. Парфенова // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XII Международной научно-практической конференции. – Ставрополь, 2015. – С. 212-213.

109. Краев, С.А. Содержание и направленность профессионально-прикладной физической подготовки курсантов строительных вузов: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Краев Сергей Александрович. – СПб., 2010. – 143 с.

110. Краснова, К.В. Анализ практики формирования профессиональных компетенций курсантов вузов силовых ведомств / К.В. Краснова // Юридическая психология. – 2017. – № 2. – С. 28-32.

111. Красота, В.Н. Военно-прикладная физическая подготовка курсантов / В.Н. Красота // Слобожанський научно-спортивний вестник. – 2014. – № 2(40). – С. 85-89.

112. Красота, В.Н. Специальная физическая подготовка курсантов высших военных учебных заведений / В.Н. Красота // Слобожанський научно-спортивний вестник. – 2013. – № 4(37). – С. 30-33.

113. Криворученко, Е.Ю. Огневая подготовка курсантов вузов пограничного профиля к действиям в экстремальных условиях / Е.Ю. Криворученко // Гуманитарный вестник Военной академии ракетных войск стратегического назначения. – 2016. – № 4-1(4). – С. 67-69.

114. Куделин, А.Б. Профессионально-прикладная физическая культура в системе физического воспитания курсантов военных вузов / А.Б. Куделин, В.В. Титов // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Международной научно-практической конференции. – Смоленск, 2010. – С. 297-301.

115. Кузнецов, И.А. Подготовка военнослужащих к боевым действиям в условиях горно-пустынной местности: монография / И.А. Кузнецов. – СПб.: Военный институт физической культуры, 2005. – 287 с.

116. Ларина, Т. В. Историко-педагогические аспекты обеспечения качества военно-профессионального образования курсантов / Т.В. Ларина // Мир образования – образование в мире. – 2014. – № 4. – С. 16-23.

117. Лейфа, А.В. Профессионально-формирующая система физической активности и здоровья студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... д-ра пед. наук 13.00.08 / Лейфа Андрей Васильевич. – Киров, 2007. – 43 с.

118. Лемачко, С.С. Направления совершенствования физкультурно-оздоровительная и спортивной работы курсантов / С.С. Лемачко // Вестник Московского университета МВД России. – 2010. – № 9. – С. 17-19.

119. Лемачко, С.С. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в пограничных образовательных учреждениях / С.С. Лемачко // Образование. Наука. Научные кадры. – 2011. – № 1. – С. 179-181.

120. Леницкий, К.С. Особенность качества подготовки военного специалиста / К.С. Леницкий, М.Х. Карычев // Информационные технологии: актуальные проблемы подготовки специалистов с учетом реализации требований ФГОС: материалы межвузовской научно-методической конференции. – Омск: ОАБИИ, 2014. – С. 54-59.

121. Литасов, П.П. О проблемах профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России / П.П. Литасов // Закон и правопорядок в третьем тысячелетии: материалы международной научно-практической конференции. – Калининград: Калининградский филиал Санкт-Петербургского университета МВД России, 2014. – С.153-155.

122. Лобанов, Ю. Я. Основопологающие моменты организации физической подготовки и спорта в системе военного образования / Ю.Я. Лобанов // Интеллектуальный и научный потенциал XXI века: материалы Международной научно-практической конференции. (1 февраля 2016 г.). – Уфа, 2016. – С. 61-63.

123. Лобанов, Ю.Я. Вопросы теории и практика физической подготовки и спорта в системе военного образования / Ю.Я. Лобанов // Новая наука: опыт, традиции, инновации. – 2016. – № 1-2(59). – С. 88-90.

124. Лобжа, М.Т. Опыт формирования компонентов психической

готовности средствами физической подготовки / М.Т. Лобжа, Д.В. Жернаков // Актуальные проблемы физической подготовки военнослужащих на этапе формирования Вооруженных сил РФ. – СПб., 2009. – С. 56-59.

125. Ложкина, Н.П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов / Н. П. Ложкина, О.П. Ложкина // Молодой ученый. – 2015. – № 12. – С. 838-841.

126. Малик, А.И. Педагогическая технология интенсификации профессионального развития личности курсантов пограничного вуза / А.И. Малик // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 9(31). – С. 71-74.

127. Маришук, Л.В. К вопросу о профессионально значимых физических качествах сотрудников пограничной службы, несущих службу вне пунктов пропуска / Л.В. Маришук, А.В. Козыревский // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2012. – № 2(15). – С. 155-163.

128. Матвеев, Л.П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 7. – С. 42-47.

129. Медведев, И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Медведев Игорь Михайлович. – Волгоград, 1999. – 24 с.

130. Миронов, В.В. Адаптация к физическим нагрузкам и перенос подготовленности военнослужащих – объективная основа влияния физической подготовки на боеспособность войск / В.В. Миронов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2012. – № 1(14). – С. 92-97.

131. Михайлов, А.С. Методика развития профессиональной устойчивости к эффективному ведению боевых действий у пограничников с использованием средств физической подготовки / А.С. Михайлов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 8. – С. 63-67.

132. Найденов, И.Н. Основные направления инновационной деятельности в сфере военного образования XXI века: история, современность, перспективы /

И.Н. Найденов // Инновации в образовании. – 2001. – № 6. – С. 4-35.

133. Непомнящий, С.В. Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки работников органов внутренних дел: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Непомнящий. – М., 1987. – 24 с.

134. Нестерович, С.Н. Анализ практики физической подготовки в пограничных вузах / С.Н. Нестерович // Труды Академии. – М.: Пограничная академия ФСБ России. – 2009. – № 54. – С. 34-38.

135. Нестерович, С.Н. Об истории развития физической подготовки в спецслужбах России / С.Н. Нестерович // Труды Академии. – М.: Пограничная академия ФСБ России. – 2009. – № 54. – С. 39-41.

136. Нестерович, С.Н. Организация и методика проведения учебных заведений по рукопашному бою и преодолению препятствий / С. Н. Нестерович. – М.: Пограничная академия ФСБ России, 2010. – С. 24-25.

137. Нестерович, С.Н. Особенности физической подготовки военнослужащих пограничных органов ФСБ России в различных физико-географических условиях / С.Н. Нестерович. – М.: Граница, 2008. – С. 12-14.

138. Нестерович, С.Н. Повышение эффективности специальной профессионально-прикладной физической подготовки кадров пограничных органов в вузе: дис. ... канд. пед. наук 13.00.08 / Нестерович Сергей Николаевич. – М., 2011. – 162 с.

139. Нестерович, С.Н. Сущность и принципы специальной физической подготовки курсантов вузов ФСБ России пограничного профиля / С.Н. Нестерович // Труды Академии. – М.: Пограничная академия ФСБ России. – 2009. – № 53. – С. 36-41.

140. Нестерович, С.Н. Физическая подготовка пограничников к действиям в экстремальных условиях / С.Н. Нестерович. – М.: Граница, 2005. – 120 с.

141. Нестерович, С.Н. Формирование профессионально-прикладных навыков горной подготовки у военнослужащих пограничных органов в процессе занятий спортивным туризмом / С.Н. Нестерович. – М.: Граница, 2009. – С. 42-44.

142. Никитин, М.П. Теоретические и практические основы физической

подготовки военнослужащих Бундесвера: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Никитин Михаил Петрович. – СПб. : ВИФК, 1998. – 22 с.

143. О воинской обязанности и военной службе: Федеральный закон от 28.03.1998 г. № 53-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_18260/, свободный (Дата обращения 20.12.2017).

144. О Государственной границе Российской Федерации: Федеральный Закон от 01.04.1993 N 4730-1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://femida.info/11/fzoggrf001.htm>, свободный (Дата обращения 20.12.2017).

145. О статусе военнослужащих: Федеральный закон от 27.05.1998 N 76-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sudact.ru/law/federalnyi-zakon-ot-27051998-n-76-fz-o/>, свободный (Дата обращения 20.12.2017).

146. О федеральной службе безопасности: Федеральный закон от 03.04.1995 г. № 40-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/10104197/>, свободный (Дата обращения 20.12.2017).

147. Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации: приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/95845/>.

148. Об утверждении Руководства по физической подготовке в органах федеральной службы безопасности: приказ директора Федеральной службы безопасности Российской Федерации от 30.05.2015 г. № 315/ДСП.

149. Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 57.05.01 «Пограничная деятельность», квалификация «Специалист по управлению пограничной деятельностью»: приказ Министерства образования и науки РФ от 25.05.2016 г. № 625/ДСП.

150. Огородников, А.В. Профессиональная адаптация курсантов – будущих оперативных сотрудников средствами профессионально-прикладной физической подготовки: дис. ... канд. пед. наук 13.00.08 / Огородников Алексей

Валерьевич. – Самара, 2013. – 195 с.

151. Олефиренко, Е.А. Формирование профессионально-правовой компетенции пограничников / Е.А. Олефиренко // Вестник экономической интеграции. – 2013. – № 4(61). – С. 152-156.

152. Орлов, А.И. Методика проведения занятий с курсантами старших курсов пограничного вуза к действиям в условиях горной местности / А.И. Орлов // Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта: материалы Международной научно-практической конференции. – Ульяновск: УГТУ, 2013. – С. 130-135.

153. Орлов, А.И. Обоснование факторов, определяющих высокую эффективность физической подготовки курсантов пограничного вуза для эффективных действий в условиях горной местности / А.И. Орлов // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: материалы Международной научно-практической конференции. – Ульяновск: УГТУ, 2014. – С. 257-261.

154. Орлов, А.И. Особенности методики проведения специальной физической подготовки с курсантами старших курсов пограничного вуза к действиям в условиях горной местности / А.И. Орлов // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: материалы Международной научно-практической конференции. – Ульяновск: УГТУ, 2013. – С. 312-322.

155. Орлов, А.И. Педагогическая модель физической подготовки курсантов образовательных учреждений пограничного профиля ФСБ России к действиям в условиях горной местности / А.И. Орлов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12(106). – С. 39-43.

156. Орлов, А.И. Показатели физической готовности курсантов образовательных учреждений пограничного профиля ФСБ России к действиям в условиях горной местности / А.И. Орлов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11(105). – С. 114-117.

157. Орлов, А.И. Требования, предъявляемые к физической готовности

курсантов образовательных учреждений пограничного профиля ФСБ России к действиям в условиях горной местности / А.И. Орлов // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: материалы Международной научно-практической конференции. – Ульяновск: УлГТУ, 2014. – С. 164-168.

158. Орлов, А.И. Факторы, определяющие высокую эффективность физической подготовки курсантов пограничного вуза для выполнения боевых задач в условиях горной местности / А.И. Орлов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9(103). – С. 123-126.

159. Парамонов, А.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Парамонов Андрей Валерьевич. – Тамбов, 2006. – 24 с.

160. Пашута, В.Л. Актуальность исследования проблем подготовки офицерских кадров на современном этапе военной реформы / В.Л. Пашута // Методологические проблемы образования, физического воспитания студентов, физической подготовки слушателей и курсантов вузов МО РФ / под ред. В.В. Миронова, В.Л. Пашуты. – СПб.: Санкт-Петербургская гос. лесотех. академия им. С. М. Кирова, ВИФК, 2005. – С. 139-141.

161. Перепичай, Е.В. Блочно-модульное построение методической подготовки курсантов вузов пограничных войск: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Перепичай Евгений Валерьевич. – СПб., 2005. – 26 с.

162. Пермяков, Д.Н. Совершенствование содержания работы офицеров учебных подразделений вуза пограничного профиля по повышению профессиональной компетентности / Д.Н. Пермяков // Мир современной науки. – 2011. – № 1. – С. 9-11.

163. Поздняков, Г.П. Направленность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки курсантов-штурманов / Г.П. Поздняков, Д.А. Пакетин, Т.А. Иванов // Военный научно-практический вестник. – 2016. – № 2(5). – С. 100-103.

164. Полиевский, С.А. Физическая культура и профессия / С.А. Полиевский, И. Д. Старцева. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 160 с.

165. Положение о порядке прохождения военной службы [Электронный ресурс]: Указ Президента РФ от 16.09.1999 г. № 1237. – Режим доступа: https://www.gvka.ru/zakon/ukaz_1237/, свободный (Дата обращения 20.12.2017).

166. Поляков, С.А. Критерии, показатели и индикаторы социально-психологической оценки профессиональной деятельности пограничников / С.А. Поляков // Актуальные проблемы психолого-педагогического сопровождения образования в условиях реализации ФГОС нового поколения: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М.: Прометей, 2014. – Т. 1. – С. 9.

167. Полянский, В.П. Теоретико-методологические основы совершенствования прикладной физической культуры (ее содержания и форм) в современном обществе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук 13.00.04 / Полянский Валерий Петрович. – М., 1999. – 62 с.

168. Попов, А.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высших учебных заведений на основе моделирования условий боевой деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Попов Александр Георгиевич. – Волгоград, 2009. – 22 с.

169. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов / П.С. Кошелев, М.С. Малашенко, А.Д. Кудря, Е.Ю. Козенко, И.Р. Тарасенко // Научно-методические проблемы профессиональной и служебной подготовки в органах внутренних дел России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар, 2017. – С. 362-372.

170. Роднов, В.С. Физическое воспитание сотрудников в спецслужбах России / В.С. Роднов, О.П. Ушгунтаев. – М., 2005. – С. 5.

171. Романова, Е.С. Применение современных технологий обучения в образовательном процессе военно-учебных заведений Российской Федерации / Е.С. Романова // Славянский мир: письменность, культура, история: материалы Международной научно-практической конференции. – Смоленск, 2016. – С. 86-

94.

172. Рубан, А.В. Психолого-педагогические условия формирования аксиологической компетентности курсантов / А.В. Рубан // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2016. – № 3(183). – С. 74-80.

173. Рукавишников, Д.А. Педагогические условия совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России: дис. ... канд. пед. наук 13.00.08 / Рукавишников Денис Анатольевич. – Чебоксары, 2006. – 193 с.

174. Рыженков, А.В. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников рыбоохраны: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Рыженков Александр Викторович. – Чебоксары, 2005. – 180 с.

175. Рыков, С.Л. Гендерная подготовка военных кадров на этапе реформирования Вооруженных Сил Российской Федерации / С.Л. Рыков // Гуманитарный вестник. – 2014. – № 2(29). – С. 95-99.

176. Садовников, В.В. Методика проведения специальной физической подготовки курсантов старших курсов пограничного вуза к выполнению боевых задач в условиях горной местности / В.В. Садовников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 8(42). – С. 90-95.

177. Сандин, С.М. Анализ практики профессионально-прикладной физической подготовки курсантов тыловых вузов / С.М. Сандин, М.В. Жийяр // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 54-4. – С. 139-145.

178. Саракул, А.Г. Психологическая подготовка личного состава подразделений специального назначения путем применения физических упражнений, сочетаемых с приемами психоэмоционального самоуправления: дис. ... канд. псих. наук 13.00.04 / Саракул Андрей Георгиевич. – СПб.: ВИФК, 2005. – 163 с.

179. Семенов, М.В. Реализация индивидуального подхода при блочно-модульном построении физической подготовки курсантов пограничных

институтов ФСБ России: автореф. дис. ...канд. пед. наук 13.00.04 / Семенов Михаил Владимирович. – СПб., 2005. – 26 с.

180. Семенов, М.В. Реализация индивидуального подхода при блочно-модульном обучении курсантов по физической подготовке / М.В. Семенов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2012. – № 1. – С. 37-42.

181. Содержание и структура программного материала военно-прикладной физической подготовки / Е.В. Калашникова, В.П. Фенько, А.Ю. Холоимов, С.О. Буланов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2012. – № 1(14). – С. 73-78.

182. Стрелков, А.А. Актуальные психолого-педагогические проблемы физической подготовки выпускников военного вуза / А.А. Стрелков, В.Я. Гожиков, В.Я. Крысов // Актуальные психолого-педагогические проблемы образовательной и военно-служебной деятельности: сборник научных статей. – М.: ВУ, 2016. – Вып. 4. – С. 185-194.

183. Стрелков, А.А. Инновационные психолого-педагогические подходы к повышению качества физической подготовленности у курсантов военных вузов : ценностно-мотивационный контекст / А.А. Стрелков, В.Я. Гожиков // Инициативы XXI века. – 2015. – № 2-1. – С. 87-89.

184. Сутович, Е.И. Психологическое сопровождение процесса подготовки курсантов военных вузов / Е.И. Сутович // Психологическое сопровождение образовательного процесса. – 2012. – № 2-1. – Т. 1. – С. 206-210.

185. Сухарев, В.А. Угрозы пограничной безопасности в Дальневосточном регионе и проблемы совершенствования системы подготовки кадров пограничных структур / В.А. Сухарев // Вестник Дальневосточного отделения Российской академии наук. – 2004. – № 1. – С. 115-122.

186. Талынев, В.Е. Правовые приоритеты и социологические аспекты кадрового обеспечения пограничной службы ФСБ России / В.Е. Талынев // Право и образование. – 2006. – № 3. – С. 81-88.

187. Талынев, В.Е. Проблемы подготовки кадров в вузах ФСБ России

пограничного профиля / В.Е. Талынев // Право и образование. – 2006. – № 2. – С. 192-197.

188. Таран, В.С. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений / В.С. Таран, С.В. Романчук // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 12. – С. 130-133.

189. Татару, А.Г. Педагогические основы моделирования физической подготовки военнослужащих: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Татару Анатолий Григорьевич. – СПб., 1999. – 24 с.

190. Титов, В.В. Формирование физической культуры у курсантов радиоэлектронных специальностей военного вуза в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Титов Вячеслав Владимирович. – Смоленск, 2013. – 165 с.

191. Тухватуллин, Б.Т. Комплексный подход к применению технических средств обучения в военно-профессиональной подготовке курсантов военных вузов / Б.Т. Тухватуллин // Мир науки, культуры, образования. – 2012. – № 3(34). – С. 157-160.

192. Тындык, В.И. Блочно-модульное построение процесса физической подготовки курсантов с тест-рейтинговой оценкой физической подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. И. Тындык. – СПб.: ВИФК, 2002. – 24 с.

193. Улитко, С.А. Проблема подготовки офицеров пограничной службы: профессиональные компетенции / С.А. Улитко // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия: Педагогические науки. – 2011. – № 15. – С. 22-25.

194. Фадеев, В.Ю. Влияние мотивации обучения на формирование профессиональной компетентности будущих специалистов пограничников в образовательных учреждениях ФСБ России / В.Ю. Фадеев, В.Ю. Щуклинов // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2011. – № 1. – С. 153-157.

195. Фадеева, В.В. Профессиональная подготовка инженерно-технических

специалистов пограничной службы ФСБ России / В.В. Фадеев, В.Ю. Щуклинов // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2011. – № 3. – С. 157-163.

196. Цагарелли, Ю.А. Системная диагностика человека и развитие психических функций / Ю.А. Цагарелли. – Казань: МНПО «Акцептор», 2009. – 378 с.

197. Чабан, А.В. Стрелковая подготовка курсантов военных вузов на основе развития психических процессов / А.В. Чабан, З.М. Кузнецова, А.В. Рябчук // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – № 2. – С. 146-153.

198. Чайкин, Н.А. Подготовка по спортивному ориентированию в условиях военного вуза / Н.А. Чайкин. – Ярославль: ЯВФЭИ, 1999. – 137 с.

199. Чекмасова, Ю.В. Содержание и классификация глобальных проблем современности, их влияние на образовательный процесс в вузах пограничного профиля / Ю.В. Чекмасова // Вестник высшей школы. – 2014. – № 9. – С. 104-108.

200. Шарипов, А.Н. Технология универсальной физической тренировки для подготовки курсантов военного института к повседневной служебно-боевой деятельности в войсках / А.Н. Шарипов, В.В. Ефимов, О.Б. Рыжак // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2016. – С. 652-658.

201. Шевцов, В.В. Модульно-рейтинговая технология физической подготовки курсантов / В.В. Шевцов, П.А. Китаев, Д.С. Яковлев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы Международной научно-практической конференции. – М., 2016. – С. 528-530.

202. Шершнева, В. А. Технология поэтапного профессионального развития личности курсантов вузов пограничных войск / В. А. Шершнева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 7. – С. 109-113.

203. Шершнева, В.А. Методика применения однонаправленных тренировочных нагрузок в процессе физической подготовки курсантов вузов пограничных войск / В.А. Шершнева // Ученые записки университета имени

П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 7. – С. 98-101.

204. Шершнева, В.А. Технология применения интенсивных методов тренировки при неизменном объеме нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов пограничных войск / В.А. Шершнева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 5. – С. 94-97.

205. Шинкаренко, А.В. Психологическая устойчивость как фактор обеспечения военной безопасности / А.В. Шинкаренко, И.В. Шевченко // Геополитики и безопасность. – 2013. – № 4. – С. 100-103.

206. Щадриков, В.Д. Двухступенчатая система подготовки специалистов / В.Д. Щадриков // Высшее образование в России. – 2004. – № 2. – С. 4.

207. Яковлев, Д.С. Инновационные подходы в процессе физической подготовки военнослужащих / Д.С. Яковлев, В.Н. Володин // Наука и современность : материалы Международной научно-практической конференции. (28 апреля 2016). – Сызрань: Омега Сайнс, 2016. – С. 228-230.

208. Яковлев, Д.С. Перспективы развития физической подготовки в военно-инженерном вузе / Д.С. Яковлев, В.Н. Володин, А.В. Сидоров // Модернизация современного общества: проблемы, пути развития и перспективы. – 2015. – № 6. – С. 81-84.

209. Яковлев, Д.С. Современный уровень физической подготовленности военнослужащих высшего военно-инженерного командного училища: монография / Д.С. Яковлев, В.Н. Володин, А.В. Сидорова. – Уфа, 2015. – 182 с.

210. Яковлев, Д.С. Состояние физической подготовки в вузах Министерства обороны Российской Федерации и пути ее совершенствования / Д.С. Яковлев, В.Н. Володин // Прорывные научные исследования как двигатель науки: материалы Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2016. – С. 226.

211. Яковлев, Д.С. Физическая готовность военнослужащих высшего военного учебного учреждения / Д.С. Яковлев, В.Н. Володин, А.В. Сидоров // Психология и педагогика в образовательной и научной среде: материалы Международной научно-практической конференции. – М., 2016. – С. 175-177.

212. Яковлев, Д.С. Физическая подготовленность как критерий эффективности физической подготовки / Д.С. Яковлев, В.Н. Володин // Приоритетные научные исследования и разработки: материалы Международной научно-практической конференции. – М., 2016. – С. 192-195.

213. Яковлева, М.Ю. Рейтинг-контроль как комплексная система контроля учебного процесса в вузе: дис. ... канд. пед. наук 13.00.01 / Яковлева Марина Юрьевна. – Ставрополь, 2002. – 160 с.

214. Balabin, V. Credit-module training technologies in the training of specialists of higher military educational establishments / V. Balabin // Lifelong Education : Continuous Education for Sustainable Development : proc. of IAEA coop. Vol. 7 / arr. N. A. Lobanov ; sci. ed. N. A. Lobanov, V. N. Scvortsov. – SPb. : LSU n. a. A. S. Puskin, 2009. – P. 127-130.

215. Bailey, J. Training for war : The Falklands / J. Bailey // Military Review. – 1983. – № 3. – P. 89-94.

216. Carnevale, B. Basis Defense / B. Carnevale // Adelphi College Coaching School Notes. – Garden City, Long Island, New York, 1998. – P. 42-47.

217. Danylchenko, V.A. Typical mistakes, made by the cadets, mastering the submission locks, of the higher educational establishments of the ministry of internal affairs [Электронный ресурс] / V.A. Danylchenko // National Academy of Internal Affairs. – Режим доступа: <http://www.sportedu.org.ua/html/journal/2014-N4/pdf-en/14dvaiau.pdf>, свободный (Дата обращения 20.09.2016).

218. Fidelus, K. The effects of intensity duration and frequency of effort on maximum aerobic power output / K. Fidelus // Physiol. – 1992. – № 29. – P. 299-305.

219. Hubbert, B. Cadets are able, tough motivated / B. Hubbert // Army. – 1985. – № 9. – V. 35. – P. 37-39, 42-43.

220. Hutmac her Walo. Key competencies for Europe // Report of the Symposium Berne, Switzerland 27-30 March, 1996. Council for Cultural Co-operation (CDCC) a // Secondary Education for Europe Strsburg, 1997.

221. FM 21-150. Combatides. Manual of Physising in the Armed Forces. – London, 1978. – 228 p.

222. In Recruiting, Quality Is All // Army. – 1991. – Sept. – P. 35-43.
223. Isaeva, T.E. To the nature of Pedagogical Culture: Competence – Based Approach to its Structure / T.E. Isaeva // Преподавательвысшейшколыв XXI веке: материалыМеждународнойнаучно-практическойинтернет-конференции. – Ростовн/Д., 2003. – P. 89-94
224. Nott, J. Falklands campaign : The lessons / J. Nott. – London, 1983. – P. 35-37.
225. Prampero, P.E. Energetics of Muscular Exercise / P. E. Prampero // Rev. Physiol. Biochem. Pharmacol. – Vol. 89. – Springer-Verlag, 1981. – P. 144-222.
226. Saltin, B. Skeletal muscle adaptability : significance for metabolism and performance / B. Saltin, P. Gollnick // Handbook of Physiology – skeletal Muscle. – 1983. – P. 555-631
227. Sporn, B. Management in Higher Education : Current Trends and Future Perspectives in European Colleges and Universities. In : R. Berg (ed.) Dialogue between Higher Education Research and Practice / B. Sporn. – Kluwer Academic Publishers, 2003. – P. 97-107.
228. Tychna, I.V. The training of military specialists during the period of national liberation struggle in 1917-1921 / I.V. Tychna // Paradigma pozna. – 2015. – № 4. – P. 147-150.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Сравнительный анализ применяемых средств и методов в программах по дисциплине «Физическая подготовка» (традиционный и авторский вариант)

Традиционная программа	Авторский вариант программы
1	2
1 КУРС	
Тематика лекционных и семинарских занятий	
<p>Теория физической подготовки <i>Занятие 1.1.</i> Физическая подготовка как учебная дисциплина. Физическая культура как социальное явление в жизни общества. Функции физической культуры и спорта в обществе. Физическая подготовка в системе подготовки пограничных органов, ее специальная направленность. Средства и формы физической подготовки. Содержание учебной программы по физической подготовке для курсантов, ее основные разделы. Критерии освоения учебной программы, зачетные требования и контрольные нормативы.</p>	<p>Теория физической подготовки <i>Занятие 1.1.</i> «Физическая подготовка» как учебная дисциплина. Физическая культура как социальное явление в жизни общества. Содержание дисциплины «Физическая подготовка», ее разделы и подразделы. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как часть учебной дисциплины «Физическая подготовка». Физическая подготовка в системе подготовки военнослужащих пограничных органов, ее специальная направленность. Формы, средства и методы физической подготовки. ППФП в системе подготовки военнослужащих пограничных органов, ее специальная направленность. Средства и формы ППФП. Критерии освоения дисциплины «Физическая подготовка», зачетные требования и контрольные нормативы.</p>
Практические занятия	
Разделы физической подготовки, средства	Разделы физической подготовки, средства
<p>Гимнастика и атлетическая подготовка Строевые приемы, ходьба, бег; упражнения в движении общеразвивающего характера, вдвоем, с гимнастической скамейкой; упражнения на силовых тренажерах. Обучение упражнениям упр. № 4 «Подтягивание на перекладине, упр. № 5 «Поднимание прямых ног к перекладине», упр. № 8 «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках», упр. № 9 «Угол в упоре на брусках», упр. № 11 «Наклоны туловища вперед», № 12 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», упр. № 13 «Комплексное силовое упражнение», упр. № 23 «Соскок махом назад на перекладине» – для курсантов 1-го курса, упр. № 24</p>	<p>Гимнастика и атлетическая подготовка Строевые приемы, ходьба, бег; упражнения в движении общеразвивающего характера, вдвоем, с гимнастической скамейкой; упражнения на силовых тренажерах. Обучение упр. № 23 «Соскок махом назад на перекладине» – для курсантов 1-го курса, упр. № 24 «Соскок махом назад на брусках» – для курсантов 1-го курса. Круговая тренировка: 1) приседания с выпрыгиванием; 2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3) поднимание туловища из положения лежа на спине; 4) бег на месте с высоким подниманием бедра; 5) поднимание туловища из положения лежа на животе; 6) запрыгивание на тумбы (высота 70 см); 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади; 8) поднимание ног в висе на гимнастической стенке;</p>

1	2
<p>«Соскок махом назад на брусьях» – для курсантов 1-го курса. Методические навыки: подача команд; строевые приемы; обучение упражнениям на месте и в движении, по элементам, страховка и помощь, проведение занятия в составе отделения, проведение подготовительной части занятия, проверка и оценка гимнастических упражнений.</p> <p>Преодоление препятствий Ходьба, бег, упражнения в движении, опорные и безопорные прыжки, перелезание, пролезание, передвижение по узкой опоре на высоте, метание гранат по цели. Разучивание упражнения № 30 «Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий (ОКУ)», совершенствование в выполнении. Методические навыки: строевые упражнения; обучение упражнениям в движении; обучение преодолению отдельных препятствий.</p> <p>Рукопашный бой Строевые приемы на месте и в движении; ходьба, бег, упражнения в движении, в парах, простейшие приемы борьбы, приемы самостраховки, изготровки к бою, стойки, передвижения. Ознакомление и разучивание приемов самостраховки, ударов руками и ногами, защита от ударов руками и ногами. Обучение упр. № 27 «Комплекс рукопашного боя без оружия». Обучение приемам РБ освобождение от захватов (одежды на груди, туловища спереди с руками, без рук, сзади с руками, без рук). Совершенствование техники выполнения приемов. Методические навыки: подача команд; обучение упражнениям в парах, в движении; обучение отдельным приемам.</p>	<p>9) планка; 10) подтягивание любым хватом; 11) прыжки на тумбу высотой 50см-1 м; 12) отжимания разными способами.</p> <p>Преодоление препятствий Разучивание упражнения № 30 «Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий (ОКУ)» Комплекс круговой тренировки: - опорный прыжок с поворотом на 180 градусов при приземлении; - метание мяча с петлей с поворота; - жонглирование футбольным мячом; - кувырок вперед и кувырок назад с последующим переходом в стойку на голове; - метание набивного мяча из-за головы; - балансировка на гимнастическом бревне на одной ноге; - выполнение вольных упражнений (кувырок, ласточка, стойка на одной ноге, кувырок вперед, назад, с переходом стойке на плечах); - прыжки с изменением направления движения скакалки (вперед и назад); - челночный бег 3x9м.</p> <p>Рукопашный бой Строевые приемы на месте и в движении; ходьба, бег, упражнения в движении, в парах, простейшие приемы борьбы, приемы самостраховки, изготровки к бою, стойки, передвижения. Ознакомление и разучивание приемов самостраховки, ударов руками и ногами, защита от ударов руками и ногами. Комплекс круговой тренировки: - отработка ударов руками и ногами по груше; - комплекс рукопашного боя без оружия на 8 счетов; - кувырки вперед с элементами самостраховки при падении; - комплекс рукопашного боя с оружием на 8 счетов; - кувырки назад с элементами самостраховки при падении; - 10 приседаний; - 10 отжиманий; - 10 выпрыгиваний из глубокого приседа, удар руками вперед в воздухе; - поочередная отработка приемов РБ по кругу. - ближний бой в парах; - бой тенью.</p>

1	2
<p>Военно-прикладное плавание Обучение способам плавания брасс на груди, кроль на груди. Обучение старту и поворотам. Методические навыки: подача команд, строевые приемы.</p> <p>Лыжная подготовка Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение способам передвижения на лыжах; ходьба без палок, обычный ход (двухшажный попеременный), бесшажный, одношажный. Методические навыки: подача команд, строевые приемы, обучение технике обычного хода.</p> <p>Ускоренное передвижение и легкая атлетика Ходьба, ускоренная ходьба, бег, специальные беговые упражнения, упражнения на месте и в движении. Обучение упр. № 36 «Бег на 100 м». Обучение упр. № 37 «Челночный бег 10х10 м»: – порядок старта; бег по дистанции; техника выполнения поворота кругом; финиширование. Обучение упр. № 39 «Бег на 1 км». Совершенствование упр. № 40 «Бег на 3 км». Методические навыки: подача команд, обучение упражнениям на месте и в движении, проведение подготовительной части занятия.</p> <p>Спортивные и подвижные игры Выполнение технических элементов игры в волейбол (верхняя, нижняя передачи). Тренировка нападающего удара. Передвижения, совершенствование технических элементов игры в волейбол. Ознакомление с правилами игры в волейбол. Методические навыки: подача команд, обучение упражнениям на месте и в движении, проведение подготовительной части занятия.</p>	<p>Военно-прикладное плавание - 2х50 разминка. Обучение способам плавания брасс на груди, кроль на груди. Обучение старту и поворотам.</p> <p>НА ВОДЕ: На технику плавания: - 2х25м. плавание, считая число гребков; - 4х25м с отдыхом 30 с; - 2х25м плавание, считая число гребков; - 4х25м кролем с отдыхом 30 с.</p> <p>На выносливость: - 4х25м с отдыхом 30 с, скорость плавания одинаковая на всей дистанции; - 2х25м со сменой дыхания, на первых двух отрезках делать вдох на четвертом гребке, на последних двух отрезках делать вдох на втором гребке; - 2х25м с отдыхом 30 с; - 50м расслабленно.</p> <p>На скорость: - преодоление отрезков 3х25м на максимальной скорости, с расслабляющим плаванием между отрезками 25 м.</p> <p>НА СУШЕ: - работа с резиной: имитация движений плавания разными способами.</p> <p>Лыжная подготовка Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение способам передвижения на лыжах; ходьба без палок, обычный ход (двухшажный попеременный), бесшажный, одношажный, коньковый. Совершенствование техники строевых приемов с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники ходьбы на лыжах без палок. Круговая тренировка: - отжимание на лыжах; - ускоренное передвижение на лыжах в горку; - снятие лыж, скрепление лыж, бег с лыжами 300 м; - ускоренное передвижение на лыжах; - преодоление дистанции 3 км в составе подразделения на лыжах.</p> <p>Ускоренное передвижение и легкая атлетика Ходьба, ускоренная ходьба, бег, специальные беговые упражнения, упражнения на месте и в движении. Пробегание отрезков 30 м потоком в колонну по три. Тренировка в ускоренном передвижении 1 км. Упражнения на развитие гибкости.</p>

1	2
<p>Комплексные занятия Строевые приемы, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения, приемы самостраховки. Совершенствование упражнений из разделов гимнастика и атлетическая подготовка, преодоление препятствий, ускоренное передвижение и легкая атлетика, рукопашный бой. Методические навыки: подача команд, обучение упражнениям на месте и в движении, оказание помощи и страховки. Методическая подготовка проводится в процессе учебных занятий, утренней физической зарядки, спортивной работы (проведение подготовительной части занятия, работа в роли командира отделения на учебных местах).</p>	<p>Круговая тренировка: 1 станция. Ускорение 15 м с низкого старта с последующим выпрямлением туловища после 10 м. 2 станция. И.п. – полуприсед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным разгибанием ног и подъемом на носки (14 раз). 3 станция. Прыжки на одной ноге со сменой ног на середине отрезка – 15 м. 4 станция. И.п. – полуприсед (глубокий присед), руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным прыжком вверх толчком обеими ногами (14 раз). 5 станция. Челночный бег 3x12 м. - Рваный бег 1,5-2 км (каждые 100 м дистанции следует пробегать за 30-35 с).</p> <p>Спортивные и подвижные игры Разминочный бег 1,5-2 км (каждые 100 м дистанции следует пробегать за 30-35 с), ОРУ. 1 станция. Ускорение 15 м с низкого старта с последующим выпрямлением туловища после 10 м. 2 станция. И.п. – полуприсед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным разгибанием ног и подъемом на носки (14 раз). 3 станция. Прыжки на одной ноге со сменой ног на середине отрезка – 15 м. 4 станция. И.п. – полуприсед (глубокий присед), руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным прыжком вверх толчком обеими ногами (14 раз). 5 станция. Челночный бег 3x12 м. Выполнение технических элементов игры в волейбол (верхняя, нижняя передачи). Тренировка нападающего удара. Передвижения, совершенствование технических элементов игры в волейбол.</p> <p>Комплексные занятия Строевые приемы, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения, приемы самостраховки. Совершенствование техники опорных и безопорных прыжков. Бег на 1 км. Упражнения на развитие гибкости: 1) станция. Выпрыгивания из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах (10 раз).</p>

1	2
	<p>2) станция. Из вися на перекладине (гимнастической стенке) перейти в вис, согнув ноги, держать 2-3 с, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3) станция. И.п. – ноги на ширине плеч, глубокий присед, руки на полу, переход прыжком в упор лежа, отжимание, возврат прыжком в присед, выпрыгивание из приседа вверх, возврат в присед (5 раз).</p> <p>4) станция. Прыжки в длину с места на технику (4 раза).</p> <p>5) станция. Челночный бег 5x10 м с последовательным переносом набивных мячей с одной линии на другую.</p> <p style="text-align: center;">ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>Разминочный бег 2-2,5 км (каждые 100 м дистанции следует пробегать за 27-30 с);</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ на месте и движении; - специально-беговые упражнения; - прыжковые упражнения на песке (рыхлом снегу); - ускорения из разных положений на 30-60м (можно проводить на песке, рыхлом снегу и на ровной площадке, в горку); - прохождение рукохода; - прохождение рукохода с одним подтягиванием; - бег на средние дистанции. <p style="text-align: center;">ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РЕШЕНИЕ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ</p> <ul style="list-style-type: none"> - решение теоретического теста по военной топографии для курсантов 1-го курса; - решение теоретического теста по тактической подготовке для 1-го курса; - решение теоретического теста по медицинской подготовке для 1-го курса; - решение теоретического теста по инженерной подготовке для 1-го курса; - решение теоретического теста по огневой подготовке для 1-го курса; - решение теоретического теста по связи для 1-го курса; - решение теоретического теста по основам охраны государственной границы для 1-го курса. - метание макета гранаты Ф-1 на точность на короткие расстояния. <p>В перерывах между решениями задач проводить бег на 200м с препятствием.</p>

1	2
2 КУРС	
Тематика лекционных и семинарских занятий	
<p>Теория физической подготовки <i>Занятие 1.2.</i> Основы физической подготовки и спортивной тренировки. Содержание физической подготовки, развитие физических качеств. Оздоровительные силы природы в системе физической подготовки. Спорт как вид физической культуры. Методические рекомендации по организации тренировок. Организация и проведение спортивных мероприятий.</p>	<p>Теория физической подготовки <i>Занятие 1.2.</i> Основы физической подготовки, ППФП и спортивной тренировки. Оздоровительные силы природы в системе физической подготовки. Содержание занятий по физической подготовке, развитие физических качеств и двигательных способностей. Содержание ППФП, развитие профессионально значимых физических качеств и двигательных способностей. Спорт как вид физической культуры. Методические рекомендации по организации тренировок. Организация и проведение спортивных мероприятий.</p>
Практические занятия	
Разделы физической подготовки, средства	Разделы физической подготовки, средства
<p>Гимнастика и атлетическая подготовка Строевые приемы, ходьба, бег; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, вдвоем, с гимнастической скамейкой, упражнения на силовых тренажерах, упражнения на гимнастической стенке. Обучение технике выполнения: упр. № 23 «Соскок махом назад на перекладине»; упр. № 24 «Соскок махом вперед на брусках» – для курсантов 2-го курса. Совершенствование техники выполнения: упр. № 4 «Подтягивание на перекладине», упр. № 5 «Поднимание ног к перекладине», упр. № 6 «Подъем переворотом», № 7 «Подъем силой на перекладине», упр. № 8 «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках», упр. № 9 «Угол в упоре на брусках», упр. № 11 «Наклоны туловища вперед». Методические навыки: совершенствование навыков 1-го курса, проведение отдельных частей занятия, методика организации круговой тренировки на силовых тренажерах.</p>	<p>Гимнастика и атлетическая подготовка Строевые приемы, ходьба, бег; общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Обучение технике выполнения: упр. № 23 «Соскок махом назад на перекладине»; упр. № 24 «Соскок махом вперед на брусках» – для курсантов 2-го курса. Круговая тренировка: 1 станция. И.п. – полуприсед (глубокий присед), руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным прыжком вверх толчком обеими ногами (10 раз). 2 станция. Бег с низкого старта 15 м (контролировать технику выполнения). 3 станция. Подтягивание на высокой перекладине (10 раз). 4 станция. Сгибание и разгибание туловища на мате (12 раз). 5 станция. Прыжки в длину с места через скамейку на гимнастический мат (5 раз, контролировать технику выполнения). 1 станция. И.п. – полуприсед (глубокий присед), руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным прыжком вверх толчком обеими ногами (14 раз). 2 станция. Бег с низкого старта 20 м (контролировать технику выполнения). 3 станция. Подтягивание на высокой перекладине (10–15 раз). 4 станция. Сгибание и разгибание туловища на мате (14 раз).</p>

1	2
<p>Преодоление препятствий Строевые приемы, ходьба, бег, упражнения в движении, опорные и безопорные прыжки, перелезания, пролезания, передвижение по узкой опоре на высоте, метание гранат по цели.</p> <p>Совершенствование упражнения № 30 «Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий (ОКУ)», совершенствование в выполнении.</p> <p>Методические навыки: совершенствование навыков 1-го курса; проведение отдельных частей занятия на учебных местах, действия в роли командира отделения.</p> <p>Рукопашный бой Обучение приемам боя без оружия: удары рукой прямо, сбоку, сверху; защита от ударов рукой; удары ногой снизу, прямо, сбоку; защита от ударов ногой, обезоруживание противника при ударе ножом (сверху, сбоку, наотмашь снизу, прямо), обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой (сверху, сбоку, наотмашь).</p> <p>Обучение броскам (задняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину).</p> <p>Совершенствование приемов РБ: освобождение от захватов спереди за грудь, захват туловища с руками спереди, без рук; захват туловища с руками сзади, без рук.</p> <p>Методические навыки: совершенствование навыков 1-го курса; проведение отдельных частей занятия на учебных местах, действия в роли помощника руководителя занятия.</p> <p>Военно-прикладное плавание Совершенствование способов плавания брасс на груди, кроль на груди.</p> <p>Совершенствование старта и поворотов.</p> <p>Лыжная подготовка Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Преодоление препятствий на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов.</p>	<p>5 станция. Прыжки в длину с места через скамейку на гимнастический мат (6 раз, контролировать технику выполнения).</p> <p>Преодоление препятствий Строевые приемы, ходьба, бег, упражнения в движении, опорные и безопорные прыжки, перелезания, пролезания, передвижение по узкой опоре на высоте, метание гранат по цели.</p> <p>Разминочный бег 2–2,5 км (каждые 100 м дистанции следует пробегать за 27–30 с), ОРУ.</p> <p>1 станция. Бег с установкой догнать партнера, стартующего на 2–3 м впереди (30 м).</p> <p>2 станция. Спрыгивание с повышенной опоры 30–50 см с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги и быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат (3 раза).</p> <p>3 станция. Прыжки со скакалкой (10 раз).</p> <p>4 станция. Челночный бег 2x15 м.</p> <p>5 станция. Прыжки в длину с места на технику (6 раз).</p> <p>1 станция. Из упора лежа толчком ног перейти в упор присев и вернуться в и.п. Упражнение выполнять в быстром темпе (16 раз).</p> <p>2 станция. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50–70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания (6 раз).</p> <p>3 станция. Движение руками, как при беге (12 раз на одну руку), в быстром темпе. Далее скоростной рывок 40 м.</p> <p>4 станция. Прыжки в длину с места на технику (5 раз).</p> <p>5 станция. Ускорение с отработкой техники низкого старта с последующим выпрямлением и наклон вперед у финишной черты с отведением рук назад 60 м (80% от максимального темпа).</p> <p>Рукопашный бой Обучение приемам боя с оружием и без оружия. Круговая тренировка приемов боя без оружия. Круговая тренировка приемов боя с оружием. Обучение броскам. Подтягивания из виса с дополнительным отягощением (пояс-утяжелитель и др.) 7 раз (первый круг), 6 раз (второй круг). Туловище наклонено вперед, попеременные движения (махи) прямыми руками вперед-назад с гантелями. В выпаде вперед прыжком смена положения ног (с утяжелителями, 15 прыжков).</p>

1	2
<p>Спуски, торможения, подъемы, передвижение по среднепересеченной местности.</p> <p>Методические навыки: совершенствование навыков 1-го курса; методика проведения подготовительной части занятия.</p> <p>Ускоренное передвижение и легкая атлетика</p> <p>Ходьба, ходьба ускоренная, бег, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения.</p> <p>Совершенствование техники упр. № 36 «Бег на 100 м», № 37 «Челночный бег 10х10 м», № 39 «Бег на 1 км», № 40 «Бег на 3 км», № 47 «Метание гранаты на дальность», упр. № 46 «Тройной прыжок с места».</p> <p>Обучение упр. № 38 «Бег на 400 м».</p> <p>Методические навыки: совершенствование навыков 1-го курса, проведение отдельных частей занятия, обучение высокому старту.</p> <p>Спортивные игры и подвижные игры</p> <p>Обучение и совершенствование техники ведения, приема и передачи мяча в футболе. Двухсторонние игры по упрощенным правилам. Изучение правил соревнований.</p> <p>Методические навыки: совершенствование навыков 1-го курса, проведение отдельных частей занятия.</p> <p>Комплексные занятия</p> <p>Строевые приемы, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения, приемы самостраховки, специальные упражнения.</p> <p>Совершенствование упражнений из разделов гимнастика и атлетическая подготовка, преодоление препятствий, ускоренное передвижение и легкая атлетика, рукопашный бой.</p>	<p>Работа с резиной: имитация движений плавания разными способами.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на повышенной опоре) (15 раз).</p> <p>Поочередная отработка приемов РБ по кругу.</p> <p>Поединки в парах 1 мин.</p> <p>Военно-прикладное плавание</p> <p>- 2х50 разминка.</p> <p>Обучение способам плавания брасс на груди, кроль на груди. Обучение старта и поворотов.</p> <p>НА ВОДЕ:</p> <p>На технику плавания:</p> <p>- 3х25м плавание, считая число гребков;</p> <p>- 4х25м с отдыхом 30 с;</p> <p>- 3х25м плавание, считая число гребков;</p> <p>- 4х25м плавание с отдыхом 30 с.</p> <p>На выносливость:</p> <p>- 4х25м с отдыхом 30 с, скорость плавания одинаковая на всей дистанции, задавать определенный временной норматив;</p> <p>- 3х25м со сменой дыхания, на первых двух отрезках делать вдох на четвертом гребке, на последних двух отрезках делать вдох на втором гребке;</p> <p>- 2х25м с отдыхом 30 с.</p> <p>- 50м расслабленно.</p> <p>На скорость:</p> <p>Преодоление отрезков 3х25м на максимальной скорости, с расслабляющим плаванием между отрезками 25 м.</p> <p>НА СУШЕ:</p> <p>Работа с резиной: имитация движений плавания разными способами.</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Разминочный бег 2 км, ОРУ.</p> <p>1 станция. Туловище наклонено вперед, растягивание резинового амортизатора за счет одновременных движений руками назад-вверх с подключением работы ног (одновременно одношажный ход).</p> <p>2 станция. Подтягивание на высокой перекладине до предела.</p> <p>3 станция. Имитация движений попеременно двушажного хода с поочередным отталкиванием ногами.</p> <p>4 станция. Туловище согнуто на 90 градусов, подтягивать блин весом 3-5 кг к груди.</p> <p>Разминочный бег 2 км, ОРУ.</p>

1	2
<p>Методические навыки: совершенствование навыков 1-го курса, проведение отдельных частей занятия в составе подразделения, проверка и оценка выполнения упражнений.</p> <p>Методическая подготовка Методика проведения общеразвивающих упражнений на месте, а также организация и проведение подготовительной части занятия.</p>	<p>Передвижение классическим стилем на лыжах с равномерной скоростью, применяя одновременно одношажный и бесшажный ход с имитацией лыжных ходов в подъемы различной крутизны в течение 25-35 минут (ЧСС 140-150 уд/мин).</p> <p>Ускоренное передвижение и легкая атлетика Разминочный бег 1,5-2 км (каждые 100 м дистанции следует пробегать за 28-33 с), ОРУ. 1 станция. Бег с высоким подниманием бедра (14 подниманий на одну ногу) на месте. Далее скоростной рывок 14 м. 2 станция. Стоя на нижней рейке гимнастической стенки, выполнять пружинистые покачивания на передней части стопы (одновременно на двух ногах) (14 раз). 3 станция. Прыжки со скакалкой (14 прыжков) с переходом на бег по дистанции, ускорение 14 м. 4 станция. Прыжки в длину на технику (5 прыжков). 5 станция. Челночный бег 3x14 м.</p> <p>Спортивные игры и подвижные игры Разминочный бег 1,5-2 км (каждые 100 м дистанции следует пробегать за 27-32 с), ОРУ. Двухсторонние игры по упрощенным правилам. Приседания в быстром темпе (5 раз). Далее скоростной рывок 10 м. Прыжки на обеих ногах через скамейку с последующим быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат (3 раза). Сгибание и разгибание туловища (20 раз). Прыжки в длину с места на технику (6 раз). Ускорение с отработкой техники низкого старта с последующим выпрямлением, и наклон вперед у финишной черты с отведением рук назад 40 м (80 % от максимального темпа).</p> <p>Комплексные занятия Разминочный бег 2-2,5 км (каждые 100 м дистанции следует пробегать за 27-30 с), ОРУ. Бег с установкой догнать партнера, стартующего на 2-3 м впереди (30 м). Спрыгивание с повышенной опоры 30-50 см с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги и быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат (3 раза). Прыжки со скакалкой (10 раз). Челночный бег 2x15 м. Прыжки в длину с места на технику (6 раз).</p> <p>Методическая подготовка Методика проведения общеразвивающих упражнений на месте, а также организация и проведение подготовительной части занятия.</p>

1	2
	<p align="center">ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>Разминочный бег 2-2,5 км (каждые 100 м дистанции следует пробегать за 27-30 с);</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ на месте и движении; - специально-беговые упражнения; - прыжковые упражнения на песке (рыхлом снегу); - ускорения из разных положений на 30-60м (можно проводить на песке, рыхлом с негу и на ровной площадке, в горку); - тренировка приемов РБ с оружием и без оружия; - резина имитация способов плавания; - работа на гимнастических многопролетных снарядах; - прохождение рукохода с одним подтягиванием. - бег на средние дистанции; - марш-бросок в составе подразделения на средние дистанции. <p align="center">ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РЕШЕНИЕ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ</p> <ul style="list-style-type: none"> - решение теоретического и практического теста по военной топографии для курсантов 2-го курса; - решение теоретического теста по тактической подготовке для 2-го курса; - решение теоретического и практического теста по медицинской подготовке для 2-го курса; - решение теоретического теста по инженерной подготовке для 2-го курса; - решение теоретического и практического теста по огневой подготовке для 2-го курса; - решение теоретического теста по связи для 2-го курса; - решение теоретического теста по основам охраны государственной границы для 2-го курса. - метание макета гранаты Ф-1 на точность и дальность. <p>В перерывах между решениями задач проводить бег на 200 м с препятствием.</p>
3 КУРС	
Тематика лекционных и семинарских занятий	
<p align="center">Теория физической подготовки</p> <p><i>Занятие 1.3.</i> Методика проведения форм физической подготовки. Самоконтроль в процессе физической подготовки. Профилактика спортивного травматизма. Особенности методики проведения различных форм физической подготовки. Самоконтроль в процессе физической подготовки. Профилактика спортивного травматизма.</p>	<p align="center">Теория физической подготовки</p> <p><i>Занятие 1.3.</i> Методика проведения форм физической подготовки. Самоконтроль в процессе физической подготовки. Профилактика травматизма. Особенности методики проведения занятий ППФП. Самоконтроль в процессе занятий ППФП. Профилактика травматизма.</p>

1	2
Практические занятия	
Разделы физической подготовки, средства	Разделы физической подготовки, средства
<p>Гимнастика и атлетическая подготовка</p> <p>Обучение упр. № 23 «Соскок махом назад на перекладине» – для курсантов 3-го и старших курсов.</p> <p>Обучение упр. № 24 «Соскок махом вперед на брусьях» – для курсантов 3-го и старших курсов.</p> <p>Обучение техники выполнения: упр. № 17 «Толчок двух гирь».</p> <p>Обучение технике упр. № 18 «Толчок двух гирь по длинному циклу».</p> <p>Совершенствование техники выполнения упр. № 4 «Подтягивание на перекладине», № 5 «Поднимание ног к перекладине», № 6 «Подъем переворотом на перекладине», № 7 «Подъем силой на перекладине», № 8 «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях», № 9 «Угол в упоре на брусьях», № 11 «Наклоны туловища вперед», № 12 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».</p> <p>Методические навыки: совершенствование навыков 1-го и 2-го курсов, проведение инструктажа сержантов.</p> <p>Преодоление препятствий</p> <p>Строевые приемы, ходьба, бег, упражнения в движении, опорные и безопорные прыжки, перелезания, пролезания, передвижение по узкой опоре на высоте, метание гранат по цели.</p> <p>Совершенствование упражнения № 30 «Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий», совершенствование в выполнении.</p> <p>Методические навыки: совершенствование навыков 1 и 2 курсов, проведение инструктажа сержантов.</p>	<p>Гимнастика и атлетическая подготовка</p> <p>Разминочный бег 2,5 км (каждые 100 м дистанции следует пробегать за 27–31 с), ОРУ.</p> <p>Обучение упр. № 23 «Соскок махом назад на перекладине» – для курсантов 3-го и старших курсов.</p> <p>1 станция. Подтягивание на перекладине и медленное опускание в вис на прямые руки (7 раз).</p> <p>Обучение упр. № 24 «Соскок махом вперед на брусьях» – для курсантов 3-го и старших курсов.</p> <p>2 станция. Прыжки на двух ногах (15 м).</p> <p>Обучение технике выполнения: упр. № 17 «Толчок двух гирь».</p> <p>4 станция. В наклоне вперед имитация попеременно двушажного хода на месте (попеременная работа рук) (20 махов на одну руку).</p> <p>Обучение технике упр. № 18 «Толчок двух гирь по длинному циклу».</p> <p>3 станция. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (скамейке) (10 раз).</p> <p>1 станция. Подтягивание на перекладине и медленное опускание в вис на прямые руки (9 раз).</p> <p>2 станция. Прыжки на двух ногах (20 м).</p> <p>3 станция. Подтягивание из вися стоя на резиновом жгуте, концы которого прижаты занимающимся к грифу перекладины, начинать упражняться в этом движении следует, стоя на жгуте, сложенном вчетверо (8 раз).</p> <p>4 станция. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (скамейке) (14 раз).</p> <p>5 станция. В наклоне вперед имитация попеременно двушажного хода на месте (попеременная работа рук) (27 махов на одну руку).</p> <p>Преодоление препятствий</p> <p>Разминочный бег 2 км, ОРУ.</p> <p>1 станция. Подтягивание на высокой перекладине (15-18 раз).</p> <p>2 станция. Поточное пробегание элементов полосы препятствий (ОКУ)</p> <p>3 станция. Прохождение рукохода.</p> <p>4 станция. Сед на пол спиной к скамейке с опорой руками о ближний край. Сгибание и разгибание рук (18 раз).</p> <p>5 станция. Туловище наклонено вперед, отведение прямых рук с гантелями назад-вверх (18 на одну руку).</p> <p>6 станция. Преодоление лабиринта, забора высотой 2 м, ускорение 70 м.</p>

1	2
<p>Рукопашный бой Совершенствование приемов, изученных на 1-м и 2-м курсах. Обучение приемам РБ: обезоруживание противника при ударе палкой (сверху, тычком, сбоку, наотмашь), обезоруживание противника при угрозе пистолетом (в упор спереди, из внутреннего кармана пиджака, из кармана брюк); обезоруживание противника при уколе штыком автомата с уходом влево, вправо. Совершенствование упр. № 27 (комплекс рукопашного боя с оружием). Методические навыки: обучение отдельным приемам рукопашного боя.</p> <p>Военно-прикладное плавание Совершенствование способов плавания брасс на груди, кроль на груди. Совершенствование старта и поворотов. Упражнение № 53 «Плавание вольным стилем на 100 м».</p> <p>Лыжная подготовка Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений, передвижение по среднeperесеченной местности. Совершенствование упражнения № 49 «Лыжная гонка на 5 км». Обучение подъемам на лыжах (полуелочкой, елочкой, лесенкой). Обучение спускам на лыжах (в средней и в высокой стоках), в стойке отдыха, лесенкой. Методические навыки: методика проведения подготовительной части занятия, методика обучения лыжным ходам.</p> <p>Ускоренное передвижение и легкая атлетика Совершенствование упражнений упр. № 36 «Бег на 100 м», № 37 «Челночный бег 10x10 м», № 38 «Бег на 400 м», № 39 «Бег на 1 км», № 40 «Бег на 3 км». Методические навыки: методика и организация проведения подготовительной части занятия.</p>	<p>7 станция. Прыжки вверх на тумбу высотой 60-100см. Метание гранаты на точность по кругам. Заминочный бег 1 км.</p> <p>Рукопашный бо Разминочный бег 2 км, ОРУ. Обезоруживание противника при ударе палкой (сверху, тычком, сбоку, наотмашь) тренировка в парах; обезоруживание противника при угрозе пистолетом (в упор спереди, из внутреннего кармана пиджака, из кармана брюк) тренировка в парах; обезоруживание противника при уколе штыком автомата с уходом влево, вправо, тренировка в парах. Выполнения упр. № 27 (комплекс рукопашного боя с оружием). 1 станция. Подтягивания из вися с дополнительным отягощением (пояс-утяжелитель и др.) 7 раз (первый круг), 6 раз (второй круг). 2 станция. Туловище наклонено вперед, попеременные движения (махи) прямыми руками вперед-назад с гантелями. 3 станция. Резина имитация плавания. 4 станция. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях 16 раз (первый круг), 14 раз (второй круг). 5 Станция. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Отработка ударов рук 30 с, ног 30 с.</p> <p>Военно-прикладное плавание - 100м разминка. НА ВОДЕ: На технику плавания: - 4x25м плавание, считая число гребков; - 4x25м с отдыхом 30 с; - 4x25м плавание, считая число гребков; - 4x50м плавание с отдыхом 30 с. На выносливость: - 4x50м с 30 с. Отдыхом, скорость плавания одинаковая на всей дистанции, задавать определенной временной норматив; - 4x25м со сменой дыхания, на первых двух отрезках делать вдох на четвертом гребке, на последних двух отрезках делать вдох на втором гребке; - 2x50м с отдыхом 30 с. - 100м расслабленно. На скорость: - Преодоление отрезков 6x60м на максимальной скорости, с расслабляющим плаванием между отрезками 25 м. НА СУШЕ: Работа с резиной: имитация движений плавания разными способами. Форма одежды для выполнения упражнений определяется преподавателем.</p>

1	2
<p>Спортивные и подвижные игры Совершенствование технических элементов игры в волейбол (верхняя, нижняя передачи). Тренировка нападающего удара. Передвижения, совершенствование технических элементов игры в волейбол. Ознакомление с правилами игры в волейбол. Совершенствование техники ведения, приема и передачи мяча в футболе. Двухсторонние игры по упрощенным правилам. Изучение правил соревнований. Методические навыки: совершенствование навыков 1го – 2го курсов, проведение отдельных частей занятия.</p> <p>Комплексные занятия Совершенствование упражнений из разделов гимнастика и атлетическая подготовка, преодоление препятствий, ускоренное передвижение и легкая атлетика, рукопашный бой. Методические навыки: совершенствование навыков 1го – 2го курсов, проведение отдельных частей занятия, инструктаж сержантов.</p>	<p>Лыжная подготовка Разминочный бег 2 км, ОРУ. Прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500–800 м с соревновательной скоростью. Следует повторить 3-5 раз. Интервал отдыха (передвижение на лыжах в медленном темпе) между повторениями определяется с учетом показателей восстановления пульса у занимающихся (ЧСС не должна превышать 120-130 уд/мин). Передвижение классическим стилем на лыжах с равномерной скоростью, применяя одновременно одношажный и бесшажный ход с имитацией лыжных ходов в подъемы различной крутизны в течение 25-35 минут (ЧСС 140–150 уд/мин). Передвижение коньковым стилем на лыжах с равномерной скоростью, в подъемы различной крутизны в течение 25-35 минут (ЧСС 140-150 уд/мин).</p> <p>Ускоренное передвижение и легкая атлетика Разминочный бег 1,5-2 км (каждые 100 м дистанции следует пробегать за 27-31 с), ОРУ. 1 станция. Приседания в быстром темпе (10 раз). Далее скоростной рывок 20 м. 2 станция. Прыжки на обеих ногах через скамейку с последующим быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат (5 раз). 3 станция. Сгибание и разгибание туловища (25 раз). 4 станция. Прыжки в длину с места на технику (6 раз). 5 станция. Ускорение с отработкой техники низкого старта с последующим выпрямлением, и наклон вперед у финишной черты с отведением рук назад 50 м (80 % от максимального темпа).</p> <p>Спортивные и подвижные игры Разминочный бег 1,5-2 км (каждые 100 м дистанции следует пробегать за 27-32 с), ОРУ. Двухсторонние игры по упрощенным правилам. Приседания в быстром темпе (15 раз). Далее скоростной рывок 30 м. Прыжковые упражнения на обеих ногах на песке. Сгибание и разгибание туловища (20 раз). Ускорение с отработкой техники низкого старта с последующим выпрямлением, и наклон вперед у финишной черты с отведением рук назад 40 м (80 % от максимального темпа). Бег по пересеченной местности 2 км в составе подразделения.</p>

1	2
	<p style="text-align: center;">Комплексные занятия</p> <p>Разминочный бег 2 км, ОРУ. Выбегание со старта по сигналу 20 м 60 с. Выполнение кувырка вперед и назад, вперед с последующим выбеганием на 10 м за 60с. Бег 5м со сменой направления движения по команде преподавателя. Бросок мяча в цель в беге. Из положения стоя, метание набивного мяча из-за головы (2, 3, 5 кг). Прыжки вверх 30 с. Упражнения с гирей: подъем гири 30 с. Кувырок вперед и кувырок назад с последующим переходом в стойку на голове. Опорный прыжок с поворотом на 180 градусов при приземлении. Балансировка на гимнастическом бревне на одной ноге. 3х1 км в составе подразделения на время. Бег на средние дистанции по пересеченной местности. Форма одежды для выполнения упражнений определяется преподавателем.</p> <p style="text-align: center;">ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>Разминочный бег 2-2,5 км (каждые 100 м дистанции следует пробегать за 27-30 с). - ОРУ на месте и движении; - специально-беговые упражнения; - прыжковые упражнения на песке (рыхлом снегу); - ускорения из разных положений на 30-60 м. (можно проводить на песке, рыхлом с негу и на ровной площадке, в горку); - прохождение рукохода; - прохождение рукохода с одним подтягиванием; - бег на средние дистанции.</p> <p style="text-align: center;">ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РЕШЕНИЕ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ</p> <p>- решение теоретического и практического теста по военной топографии для курсантов 3-го курса; - решение теоретического теста по тактической подготовке для 3-го курса; - решение теоретического и практического теста по медицинской подготовке для 3-го курса; - решение теоретического теста по инженерной подготовке для 3-го курса; - решение теоретического и практического теста по огневой подготовке для 3-го курса; - решение теоретического теста по связи для 3-го курса; - решение теоретического теста по основам охраны государственной границы для 3-го курса. - метание макета гранаты Ф-1 на точность и дальность. В перерывах между решениями задач проводить бег на 200 м с препятствием.</p>

1	2
4 КУРС	
Тематика лекционных и семинарских занятий	
<p>Теория физической подготовки <i>Занятие 1.4.</i> Основы руководства физической подготовкой в воинской части и подразделении. Требования руководящих документов по организации физической подготовки. Планирование, контроль и учет физической подготовки в части, подразделении. Обязанности должностных лиц по контролю и учету физической подготовки. Подготовка руководителя занятий по физической подготовке и его помощников. Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих и физической подготовки подразделения.</p>	<p>Теория физической подготовки <i>Занятие 1.4.</i> Основы руководства физической подготовкой, в том числе ППФП, в воинской части и подразделении. Планирование, контроль и учет физической подготовки, в том числе ППФП, в части, подразделении. Обязанности должностных лиц по контролю и учету физической подготовки. Подготовка руководителя занятий по физической подготовке и его помощников. Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих и физической подготовки подразделения.</p>
Практические занятия	
Разделы физической подготовки, средства	Разделы физической подготовки, средства
<p>Гимнастика и атлетическая подготовка Совершенствование упражнений № 4 «Подтягивание на перекладине», № 5 «Поднимание ног к перекладине», № 6 «Подъем переворотом на перекладине», № 9 «Угол в упоре на брусьях», № 13 «Комплексное силовое упражнение», № 16 «Рывок гири», № 17 «Толчок гири», № 20 «Акробатическое упражнение», № 23 «Соскок махом назад на перекладине» – для № 24 «Соскок махом вперед на брусьях» – для курсантов 3-го и старших курсов. Методические навыки: совершенствование навыков 1-го – 3-го курсов, проведение занятий в роли руководителя и помощника руководителя на учебных местах. Преодоление препятствий. Строевые приемы, ходьба, бег, упражнения в движении, опорные и безопорные прыжки, перелезания, пролезания, передвижение по узкой опоре на высоте, метание гранат по цели.</p>	<p>Гимнастика и атлетическая подготовка Разминочный бег 1,5-2 км (каждые 100 м дистанции следует пробегать за 27-32 с), ОРУ. 1 станция. И.п. – полуприсед (глубокий присед), руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным прыжком вверх толчком обеими ногами (16 раз). 2 станция. Бег с низкого старта 25 м (контролировать технику выполнения). 3 станция. Подтягивание на высокой перекладине (лесенка 1-2-3-4-5-...-15 раз). 4 станция. Сгибание и разгибание туловища на мате (14 раз). 5 станция. Прыжки в длину с места через скамейку на гимнастический мат (6 раз, контролировать технику выполнения). Работа с резиной: - имитация плавания; - имитация работы рук на лыжах; - имитация метания гранаты; - имитация бросков в борьбе. И.п. – полуприсед (глубокий присед), руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным прыжком вверх толчком обеими ногами (10 раз).</p>

1	2
<p>Совершенствование упражнения № 30 «Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий», совершенствование в выполнении. Методические навыки: совершенствование навыков 1-го – 3-го курсов, проведение инструктажа сержантов и проведение занятия в роли руководителя.</p> <p>Рукопашный бой</p> <p>Совершенствование техники приемов РБ: обезоруживание противника при угрозе пистолетом (в упор спереди, при попытке достать пистолет из кармана брюк, из внутреннего кармана пиджака); обезоруживание противника при ударе ножом (сверху, снизу, прямо, сбоку, наотмашь); освобождение от захватов (спереди одежды за грудь, туловища спереди с руками, туловища спереди без рук, туловища сзади с руками, туловища сзади без рук); обезоруживание противника при ударе палкой (сверху, сбоку, тычком, наотмашь); обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой (сверху, сбоку, наотмашь); обезоруживание противника при уколе штыком (с уходом вправо, влево). Совершенствование бросков (задняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину). Методические навыки: совершенствование навыков 1-го – 3-го курсов, проведение занятий в роли руководителя и помощника руководителя на учебных местах.</p> <p>Военно-прикладное плавание.</p> <p>Совершенствование способов плавания брасс на груди, кроль на груди. Совершенствование старта и поворотов.</p> <p>Упражнение № 53 «Плавание вольным стилем на 100 м».</p> <p>Методические навыки: совершенствование навыков 1-го – 3-го курсов, проведение занятий в роли руководителя и помощника руководителя на учебных местах.</p>	<p>Бег с низкого старта 15 м (контролировать технику выполнения).</p> <p>Подтягивание на высокой перекладине (10 раза).</p> <p>Сгибание и разгибание туловища на мате (12 раз).</p> <p>Прыжки в длину с места через скамейку на гимнастический мат (5 раз, контролировать технику выполнения).</p> <p>Преодоление препятствий</p> <p>Разминочный бег 2-2,5 км (каждые 100 м дистанции следует пробегать за 27-30 с), ОРУ.</p> <p>1 станция. Бег с установкой догнать партнера, стартующего на 2-3 м впереди (30 м).</p> <p>2 станция. Спрыгивание с повышенной опоры 30-50 см с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги и быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат (3 раза).</p> <p>3 станция. Прыжки со скакалкой (10 раз).</p> <p>4 станция. Челночный бег 2x15 м.</p> <p>5 станция. Прыжки в длину с места на технику (6 раз).</p> <p>Метание гранаты на точность по кругам (радиус 0,5м, 1,5 м, 25 м) расстояние указывает преподаватель.</p> <p>Рукопашный бой</p> <p>Разминочный бег 2 км, ОРУ.</p> <p>1 станция. Подтягивания хватом, кисти касаются друг друга, 8 раз (первый круг), 6 раз (второй круг). Кувырки вперед, назад, самостраховка при падении вперед, назад.</p> <p>2 станция. Наклоны туловища вперед с одновременным движением рук с гантелями назад-вверх (18 раз).</p> <p>3 станция. В выпаде вперед прыжком смена положения ног (с утяжелителями, 18 прыжков).</p> <p>Борьба в партере 1 мин.</p> <p>4 станция. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (ноги на повышенной опоре) (18 раз).</p> <p>Удары руками 30 с.</p> <p>5 станция. Прыжки из глубокого приседа с продвижением вперед.</p> <p>Удары ногами 30 с.</p> <p>Круговое прохождение отработки приемов РБ.</p> <p>Военно-прикладное плавание.</p> <p>- 100 м разминка.</p> <p>НА ВОДЕ:</p> <p>На скорость:</p> <p>- Преодоление отрезков 6x60 м на максимальной скорости, с расслабляющим плаванием между отрезками 25 м.</p>

1	2
<p>Тема 6. «Лыжная подготовка».</p> <p>Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение способам передвижения на лыжах; ходьба без палок, обычный ход (двухшажный попеременный), бесшажный, одношажный.</p> <p>Совершенствование спусков на лыжах (в средней и в высокой стоках), в стойке отдыха, лесенкой.</p> <p>Совершенствование подъемов на лыжах (полуелочкой, елочкой, лесенкой).</p> <p>Методические навыки: совершенствование навыков 1-го –3-го курсов, проведение занятий в роли руководителя и помощника руководителя на учебных местах.</p> <p>Ускоренное передвижение и легкая атлетика</p> <p>Совершенствование упражнений упр. № 36 «Бег на 100 м», № 37 «Челночный бег 10х10 м», № 38 «Бег на 400 м», № 39 «Бег на 1 км», № 40 «Бег на 3 км», № 47 «Метание гранаты на дальность».</p> <p>Методические навыки: совершенствование навыков 1-го – 3-го курсов, проведение занятий в роли руководителя и помощника руководителя на учебных местах.</p> <p>Комплексные занятия</p> <p>Совершенствование упражнений № 4, 5, 6, 8 – гимнастика; № 30 – преодоление препятствий; № 36, 37, 39, 40 – ускоренное передвижение, совершенствование приемов рукопашного боя.</p> <p>Методические навыки: совершенствование навыков 1-го – 3-го курсов, проведение занятия в роли руководителя и помощника руководителя занятий.</p> <p>Методическая подготовка</p> <p>Методика проведения занятий по разделам физической подготовки.</p>	<p>На выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4х50 м с 30 с. Отдыхом, скорость плавания одинаковая на всей дистанции, задавать определенной временной норматив; - 4х25 м со сменой дыхания, на первых двух отрезках делать вдох на четвертом гребке, на последних двух отрезках делать вдох на втором гребке; - 2х50 м с отдыхом 30 с. - 100 м расслабленно. <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Разминочный бег 2 км, ОРУ.</p> <p>Прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 1000, 1500 м с соревновательной скоростью. Следует повторить 3-5 раз. Интервал отдыха (передвижение на лыжах в медленном темпе) между повторениями определяется с учетом показателей восстановления пульса у занимающихся (ЧСС не должна превышать 120-130 уд./мин).</p> <p>Ускоренное передвижение и легкая атлетика</p> <p>Разминочный бег 2 км, ОРУ.</p> <p>Прохождение дистанции 1-1,5 км с равномерной скоростью (ЧСС 150-160 уд/мин), в режиме повторного способа выполнения (3 раза по 1,5 км).</p> <p>Ускорения из разных положений;</p> <p>Бег 1 км в составе подразделения по пересеченной местности.</p> <p>Комплексные занятия</p> <p>Разминочный бег 3 км (каждые 100 м дистанции следует пробегать за 26-29 с), ОРУ.</p> <p>1 станция. Из упора лежа толчком ног перейти в упор присев и вернуться в и.п. Упражнение выполнять в быстром темпе (12 раз).</p> <p>2 станция. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания (5 раз).</p> <p>3 станция. Движение руками, как при беге (10 раз на одну руку), в быстром темпе. Далее скоростной рывок 35 м.</p> <p>4 станция. Прыжки в длину с места на технику (4 раза).</p> <p>5 станция. Ускорение с отработкой техники низкого старта с последующим выпрямлением, и наклон вперед у финишной черты с отведением рук назад 50 м (80 % от максимального темпа).</p> <p>Круговая тренировка отработки приемов РБ с партнером.</p> <p>Бег по пересеченной местности.</p>

1	2
	<p style="text-align: center;">Методическая подготовка</p> <p>Методика проведения занятий по разделам физической подготовки. Методика проведения круговой тренировки ППФП.</p> <p style="text-align: center;">ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>Разминочный бег 2-2,5 км (каждые 100 м дистанции следует пробегать за 27-30 с).</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ на месте и движении; - специально-беговые упражнения; - прыжковые упражнения на песке (рыхлом снегу); - ускорения из разных положений на 30-60м. (можно проводить на песке, рыхлом с негу и на ровной площадке, в горку); - прохождение рукохода; - прохождение рукохода с одним подтягиванием; - бег на средние дистанции. <p style="text-align: center;">ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РЕШЕНИЕ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ</p> <ul style="list-style-type: none"> - решение практического теста по военной топографии для курсантов 4-го курса; - решение по тактической подготовке для 4-го курса; - решение практического теста по медицинской подготовке для 4-го курса; - решение по инженерной подготовке для 4-го курса; - решение практического теста по огневой подготовке для 4-го курса; - решение практического теста по связи для 4-го курса; - решение практического теста по основам охраны государственной границы для 4-го курса. - метание макета гранаты Ф-1 на точность и дальность. <p>В перерывах между решениями задач проводить бег на 400м с препятствием.</p>
5 КУРС	
Тематика лекционных и семинарских занятий	
<p style="text-align: center;">Теория физической подготовки</p> <p><i>Занятие 1.5.</i> Материальное и финансовое обеспечение, контроль и учет физической подготовки в воинской части, подразделении. Порядок обеспечения подразделений спортивным имуществом, инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения учебных занятий, утренней физической зарядки в процессе учебно-боевой деятельности и спортивной работы.</p>	<p style="text-align: center;">Теория физической подготовки</p> <p><i>Занятие 1.5.</i> Материальное и финансовое обеспечение, контроль и учет физической подготовки в воинской части, подразделении. Порядок обеспечения подразделений спортивным имуществом, инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения учебных занятий ППФП, утренней физической зарядки ППФП и спортивной работы ППФП. Изготовление нетабельного инвентаря и оборудования в подразделении для занятий по ППФП.</p>

1	2
<p>Изготовление нетабельного инвентаря и оборудования в подразделении.</p> <p>Обязанности должностных лиц по контролю и учету физической подготовки.</p> <p>Виды и содержание проверки физической подготовки военнослужащих подразделения.</p> <p>Содержание и порядок учета физической подготовки в подразделении.</p>	<p>Обязанности должностных лиц по контролю и учету физической подготовки. Виды и содержание проверки физической подготовки военнослужащих подразделения. Содержание и порядок учета физической подготовки в подразделении.</p>
Практические занятия	
Разделы физической подготовки, средства	Разделы физической подготовки, средства
<p style="text-align: center;">Гимнастика и атлетическая подготовка</p> <p>Совершенствование упражнений № 4 «Подтягивание на перекладине», № 6 «Подъем переворотом на перекладине», № 13 «Комплексное силовое упражнение», № 20 «Акробатическое упражнение», № 23 «Соскок махом назад на перекладине» – для № 24 «Соскок махом вперед на брусьях» – для курсантов 3-го и старших курсов.</p> <p>Методические навыки: совершенствование навыков 1-го – 4-го курсов, проведение занятий в роли руководителя и помощника руководителя на учебных местах.</p> <p style="text-align: center;">Рукопашный бой</p> <p>Совершенствование техники приемов РБ обезоруживание противника при угрозе пистолетом (в упор спереди, при попытке достать пистолет из кармана брюк, из внутреннего кармана пиджака); обезоруживание противника при ударе ножом (сверху, снизу, прямо, сбоку, наотмашь); освобождение от захватов (спереди одежды за грудь, туловища спереди с руками, туловища спереди без рук, туловища сзади с руками, туловища сзади без рук); обезоруживание противника при ударе палкой (сверху, сбоку, тычком, наотмашь); обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой (сверху, сбоку, наотмашь); обезоруживание противника при уколе штыком (с уходом вправо, влево).</p>	<p style="text-align: center;">Гимнастика и атлетическая подготовка.</p> <p>Разминочный бег 2 км, ОРУ</p> <p>Подтягивания хватом, кисти касаются друг друга, 8 раз (первый круг), 6 раз (второй круг).</p> <p>Тренировка упражнений № 23 «Соскок махом назад на перекладине» – для 3-го и старших курсов</p> <p>Наклоны туловища вперед с одновременным движением рук с гантелями назад-вверх (18 раз).</p> <p>В выпаде вперед прыжком смена положения ног (с утяжелителями, 18 прыжков).</p> <p>Тренировка упр. № 24 «Соскок махом вперед на брусьях» – для курсантов 3-го и старших курсов.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на повышенной опоре) (18 раз).</p> <p>Прыжки из глубокого приседа с продвижением вперед.</p> <p style="text-align: center;">Рукопашный бой</p> <p>Разминочный бег 2 км, ОРУ.</p> <p>Подтягивания хватом, кисти обхватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины, 8 раз (первый круг), 7 раз (второй круг).</p> <p>Кувырки вперед, назад, самостраховка при падении вперед, назад.</p> <p>Тренировка приемов РБ: обезоруживание противника при угрозе пистолетом; обезоруживание противника при ударе ножом; освобождение от захватов; обезоруживание противника при ударе палкой; обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой; обезоруживание противника при уколе штыком.</p> <p>Приседания и полуприседания в быстром темпе (22 раза).</p>

1	2
<p>Совершенствование бросков (задняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину).</p> <p>Методические навыки: совершенствование навыков 1-го – 4-го курсов, проведение занятий в роли руководителя и помощника руководителя на учебных местах.</p> <p>Военно-прикладное плавание Совершенствование способов плавания брасс на груди, кроль на груди. Совершенствование старта и поворотов. Упражнение № 53 «Плавание вольным стилем на 100 м».</p> <p>Методические навыки: совершенствование навыков 1–4 курсов, проведение занятий в роли руководителя и помощника руководителя на учебных местах.</p> <p>Ускоренное передвижение и легкая атлетика Совершенствование упражнений упр. № 36 «Бег на 100 м», № 37 «Челночный бег 10x10 м», № 38 «Бег на 400 м», № 39 «Бег на 1 км», № 40 «Бег на 3 км».</p> <p>Методические навыки: совершенствование навыков 1-го – 4-го курсов, проведение занятий в роли руководителя и помощника руководителя на учебных местах.</p> <p>Комплексные занятия Совершенствование упражнений № 4, 5, 6 – гимнастика; 30 – преодоление препятствий; 36, 37, 39, 40 – ускоренное передвижение, совершенствование приемов рукопашного боя.</p> <p>Методические навыки: совершенствование навыков 1-го – 4-го курсов, проведение занятия в роли руководителя и помощника руководителя занятий.</p> <p>Методическая подготовка Методика проведения занятий по разделам физической подготовки.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Упражнение выполнять с полной амплитудой (до полного сгибания и разгибания рук). Выпрямляя руки, туловище не прогибать (18 раз). Ходьба с утяжелителями на спине 35 м в полуприседе боком.</p> <p>Военно-прикладное плавание</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ, 100 м разминка. - Преодоление отрезков 6x60 м на максимальной скорости, с расслабляющим плаванием между отрезками 25 м. - 4x50 м с отдыхом 30 с, скорость плавания одинаковая на всей дистанции, задавать определенный временной норматив; - 4x25 м со сменой дыхания, на первых двух отрезках делать вдох на четвертом гребке, на последних двух отрезках делать вдох на втором гребке; - 2x50 м с отдыхом 30 с; - 100 м расслабленно. <p>Форму одежды на занятии определяет преподаватель.</p> <p>Ускоренное передвижение и легкая атлетика Разминочный бег 3-3,5 км (каждые 100 м дистанции следует пробегать за 26-29 с), ОРУ. Ускорение 3x400 м через 200 м; 4x200 м через 100 м; Ускорения по сигналу из разных положений 40-50 м. И.п. – ноги на ширине плеч, глубокий присед, руки на полу, переход прыжком в упор лежа, отжимание, возврат прыжком в присед, выпрыгивание из приседа вверх, возврат в присед (5 раз). Прыжки в длину с места на технику (4 раза). Челночный бег 5x10 м с последовательным переносом набивных мячей с одной линии на другую. Бег на средние дистанции по пересеченной местности.</p> <p>Комплексные занятия Разминочный бег 1,5-2 км (каждые 100 м дистанции следует пробегать за 28-33 с), ОРУ. Специально-беговые упражнения; Упражнения на многопролетных перекладинах: на каждой перекладине подтягивание по одному разу (кол-во перекладин 55 шт.). Упражнения для мышц живота на гимнастической скамейке в составе подразделения. Преодоление элементов полосы препятствий. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками. Тренировка приемов РБ. Бег на средние дистанции.</p>

1	2
	<p style="text-align: center;">Методическая подготовка</p> <p>Методика проведения занятий по разделам физической подготовки. Методика проведения круговой тренировки ППФП.</p> <p style="text-align: center;">ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>Разминочный бег 1,5-2 км (каждые 100 м дистанции следует пробегать за 28-33 с);</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ на месте и движении; - специально-беговые упражнения; - прыжковые упражнения на песке (рыхлом снегу); - ускорения из разных положений на 30-60м (можно проводить на песке, рыхлом с негу и на ровной площадке, в горку); - прохождение рукохода; - прохождение рукохода с одним подтягиванием; - бег на средние дистанции. <p style="text-align: center;">ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РЕШЕНИЕ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ</p> <ul style="list-style-type: none"> - решение практического и теоретического теста по военной топографии для курсантов с 1-го по 5-й курс; - решение по тактической подготовке для 1-го – 5-го курсов; - решение практического теста по медицинской подготовке с 1-го по 5-й курс; - решение по инженерной подготовке с 1-го по 5-й курс; - решение практического теста по огневой подготовке с 1-го по 5-й курс; - решение практического теста по связи с 1-го по 5-й курс; - решение практического теста по основам охраны государственной границы с 1-го по 5-й курс. - метание макета гранаты Ф-1 на точность и дальность. <p>В перерывах между решениями задач проводить бег на 400м с препятствием.</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Комплексы упражнений для совершенствования физических качеств и двигательных способностей курсантов старших курсов с использованием метода круговой тренировки

Наименование упражнений	Дозировка	ОМУ	Условия реализации	Примечание
1	2	3	4	5
<i>Средства совершенствования физического качества «Быстрота»</i>				
Ловля предметов (волейбольного мяча, гимнастической палки и пр.)	2-3 подхода по 5-6 раз	Упражнение на реакцию выполняется из положения стоя с вовлечением в процесс 3 и более партнеров для изменения направления броска	В основной части занятия	Используется для комплекса круговой тренировки и в отдельности
Прыжки вверх, в фазе полета сгибание ног в коленных суставах	2-4 серии по 4-6 раз	Прыжок выполняется на месте с максимальной высотой и скоростью	В основной части занятия	Используется для комплекса круговой тренировки и в отдельности
Бег на месте с максимальной частотой движения	6-8 раз по 4-6 с	Можно выполнять упражнение с упором руками о стену	В основной части занятия	Используется для комплекса круговой тренировки и в отдельности
Бег по меткам с максимальной частотой и шириной шагов	10-15 м по 4-6 раз	Упражнение выполняется максимально быстро	В основной части занятия	Используется для комплекса круговой тренировки и в отдельности
На счет 1 – быстрый прыжок вверх, счет 2 – упор лежа, счет 3 – быстрый подъем, счет 4 – бег с ускорением (20 м)	6-8 раз	Упражнение выполняется максимально быстро	В основной части занятия	Используется для комплекса круговой тренировки и в отдельности
<i>Средства совершенствования физического качества «Сила»</i>				
Подъем гири вверх одной или двумя руками	2 подхода по 10 раз	Вес гири 16 и/или 24 кг, руки выпрямлены полностью	В основной части занятия	Используется для комплекса круговой тренировки и в отдельности
Подтягивание на высокой перекладине или отжимание от брусьев	2 подхода до отказа	Упражнение выполняется в строгом соответствии с требованиями	В основной части занятия	Используется для комплекса круговой тренировки и в отдельности

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Упражнения со штангой на выбор (жим, рывок, толчок)	2 подхода по 5-7 раз	Объем нагрузки до 70-80% от максимально возможного	В основной части занятия	Используется для комплекса круговой тренировки и в отдельности
Приседание со штангой	2 подхода по 5-7 раз	Объем нагрузки до 70-80% от максимально возможного	В основной части занятия	Используется для комплекса круговой тренировки и в отдельности
Упражнения с сопротивлением партнера (например, выталкивание партнера за линию)	4x4-6 раз	Соблюдать меры безопасности	В основной части занятия	Используется для комплекса круговой тренировки и в отдельности
<i>Средства совершенствования физического качества «Выносливость»</i>				
Кросс по стадиону	3 км	Интенсивность умеренная: 50% от максимальной и более	В основной части занятия	Используется для комплекса круговой тренировки и в отдельности
Кросс по пересеченной местности	от 5 до 10 км	Интенсивность умеренная: 30-60% от максимальной	В основной части занятия	Используется для комплекса круговой тренировки и в отдельности
Повторный бег	5-6 раз x 200 м	Выполняется в режиме 50-60% от максимальной интенсивности, режим отдыха по состоянию	В основной части занятия	Используется для комплекса круговой тренировки и в отдельности
Переменный бег	10 x 100-200 м через 100-200 метров бега в медленном темпе	50-70% от максимальной интенсивности, легкий бег: 10-15% от максимальной интенсивности	В основной части занятия	Используется для комплекса круговой тренировки и в отдельности
Метание набивного мяча, из положения стоя, от груди и из-за головы (вес от 3 кг)	4x15-20 раз	Упражнение выполняется в парах, по 2 подхода на каждый вид, серия повторяется с интервалом отдыха 30 с	В основной части занятия	Используется для комплекса круговой тренировки и в отдельности
<i>Средства совершенствования физического качества «Ловкость»</i>				
Прыжки в длину с места	2x6-8 раз	Упражнение выполняется из различных исходных положений	В основной части занятия	Используется для комплекса круговой тренировки и в отдельности

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Метания набивного мяча	4х6-8 раз	Вес мяча 3 кг, упражнение выполняется из положения стоя спиной по направлению метания	В основной части занятия	Используется для комплекса круговой тренировки и в отдельности
Преодоление препятствий	2-3 раза	С изменением направления и включением ситуативных задач	В основной части занятия	Используется для комплекса круговой тренировки и в отдельности
Выполнение преодоления препятствий	2-3 раза	Прохождение полосы препятствий с использованием препятствий различной трудности	В основной части занятия	Используется для комплекса круговой тренировки и в отдельности
Передвижение по опоре малой ширины	3-5 раз по 8-10 м	Для упражнения можно использовать гимнастическое бревно или перевернутую гимнастическую скамью	В основной части занятия	Используется для комплекса круговой тренировки и в отдельности

ПРИЛОЖЕНИЕ В

АКТ ВНЕДРЕНИЯ
результатов научного исследования в практику

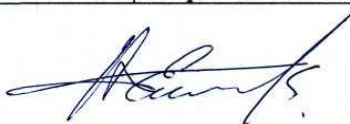
г. Курган

«6» мая 2019 г.

Мы, нижеподписавшиеся, Елисеев Сергей Александрович и научный руководитель заведующий кафедрой теории и методики волейбола и баскетбола ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» доктор педагогических наук, доцент Коновалов Игорь Евгеньевич, с одной стороны и заместитель начальника ФГКОУ ВО «Курганский пограничный институт ФСБ России» Лапханов Вячеслав Валерьевич с другой стороны, составили настоящий акт о том, что на основании научно-исследовательской работы Елисеева Сергея Александровича и Коновалова Игоря Евгеньевича в образовательный процесс в течение 2018-19 гг. были внедрены следующие результаты научного исследования:

Ф.И.О. автора внедрения	Наименование внедрения и его краткая характеристика	Эффект от внедрения
Елисеев Сергей Александрович	Модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля	Внедрение результатов исследования позволило: - оптимизировать образовательный процесс по физической подготовке в Курганском пограничном институте ФСБ России; - повысить показатели физической, профессионально-прикладной физической, функциональной и психологической подготовленности курсантов Курганского пограничного института ФСБ России.

Автор разработки



С.А. Елисеев

Научный руководитель

Зав. кафедрой теории и методики волейбола и баскетбола
ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»
доктор педагогических наук, доцент



И.Е. Коновалов

Почтовый адрес: 420010, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, Деревня Универсиады, д. 35, телефон: 8 (843) 294-90-03, Email: info@sportacadem.ru, Web-сайт: www.sportacadem.ru

Заместитель начальника ФГКОУ ВО «Курганский
пограничный институт ФСБ России»




В.В. Лапханов

Почтовый адрес: 640019, Россия, г. Курган, ул. Тракторная 1, телефон: 8 (3522) 54-86-51,
Web-сайт: http://kgnpi.fsb.ru

АКТ ВНЕДРЕНИЯ
результатов научного исследования в практику

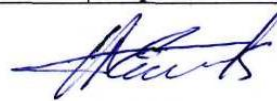
г. Москва

« 6 » июня 20 19 г.

Мы, нижеподписавшиеся, Елисеев Сергей Александрович и научный руководитель заведующий кафедрой теории и методики волейбола и баскетбола ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» доктор педагогических наук, доцент Коновалов Игорь Евгеньевич, с одной стороны и заместитель начальника института – начальник отдела ФГКОУ ВО «Московский пограничный институт ФСБ России» Фролкин Николай Павлович с другой стороны, составили настоящий акт о том, что на основании научно-исследовательской работы Елисеева Сергея Александровича и Коновалова Игоря Евгеньевича в образовательный процесс в течение 2018-19 гг. были внедрены следующие результаты научного исследования:

Ф.И.О. автора внедрения	Наименование предложения и его краткая характеристика	Эффект от внедрения (указать отличия от предыдущих разработок, дать количественную характеристику от эффекта внедрения)
Елисеев Сергей Александрович	Модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля	Внедрение результатов исследования позволило: - оптимизировать образовательный процесс по физической подготовке в Московском пограничном институте ФСБ России; - повысить показатели физической, профессионально-прикладной физической, функциональной и психологической подготовленности курсантов Московского пограничного института ФСБ России.

Автор разработки



С.А. Елисеев

Научный руководитель
Зав. кафедрой теории и методики волейбола и баскетбола
ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»
доктор педагогических наук, доцент



И.Е. Коновалов

Почтовый адрес: 420010, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, Деревня Универсиады, д. 35, телефон: 8 (843) 294-90-03, Email: info@sportacadem.ru, Web-сайт: www.sportacadem.ru

Заместитель начальника института - начальник отдела
ФГКОУ ВО «Московский пограничный институт ФСБ России»




Н.П. Фролкин

Почтовый адрес: 129345, г. Москва, ул. Осташковская, д. 15, телефон: 8 (499) 798-96-76, E-mail: mpi@fsb.ru, Web-сайт: http://mpi.fsb.ru/