

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных основ
физической культуры и спорта

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК

заведующая кафедрой
канд. пед. наук, доцент

 И.В. Стародубцева

6 декабря 2019 г.

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ
СИСТЕМЫ

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа

«Менеджмент и экономика в сфере физической культуры и спорта»

Выполнила работу
Студентка 3 курса
Заочной формы обучения

 Данильченко
Анастасия
Андреевна

Научный руководитель
к. биол.н., доцент

 Шатилович
Людмила
Николаевна

Рецензент
Инструктор группы по боевой и
специальной подготовке отдела
кадров и работы с личным
составом УФСИН России по
Тюменской области.
ст. л-т

 Бейкин
Виктор
Геннадьевич

г. Тюмень, 2019

Данильченко Анастасия Андреевна. Организация профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы: выпускная квалификационная работа магистра: 49.04.01 Физическая культура, магистерская программа «Менеджмент и экономика в сфере физической культуры и спорта» / А. А. Данильченко; науч. рук. Л. Н. Шатилович; Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, Кафедра гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и спорта. – Тюмень, 2019. – 58 с.: граф., фот. – Библиогр. список: с. 49-58 (77 назв.).

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	8
1.1. Понятие профессионально-прикладной физической подготовка.....	8
1.2. Цели, задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки.....	12
1.3. Особенности ППФП сотрудников уголовно-исполнительной системы.....	18
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	21
2.1. Методы исследования.....	21
2.2. Организация исследования.....	27
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	29
3.1. Моделирование профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы	29
3.2. Динамика изменения показателей физической подготовленности у сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области	35
ВЫВОДЫ.....	46
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	48
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	49

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Согласно приказу Министерства юстиции Российской Федерации от 12.11.2001 п 301 (ред. от 19.05.2008) «Об утверждении наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС)», а также в целях совершенствования профессиональной подготовленности к успешному выполнению оперативно-служебных задач, ежегодно каждому служащему необходимо сдавать нормативы по профессиональной физической подготовке. [45]

В связи с этим, каждый служащий обязан быть подготовлен как физически, так и психически к исполнению профессиональных служебных целей и задач, которые будут поставлены перед ним в ходе работы. Должная физическая подготовка позволит сотрудникам эффективно, а самое главное, оперативно разрешать возникающие проблемы, которые связаны с организацией режима и охраны заключенных. Также без надлежащей физической подготовки служащие не смогут защитить как себя в рабочее время, так и общество от незаконных действий осужденных или иных правонарушителей. Данные задачи в первую очередь возложены на аттестованных сотрудников Федеральной службы Исполнений наказаний (ФСИН) России. Можно говорить о том, что исполнение задач, установленных руководством, прежде всего зависит от компетентности сотрудников, психофизической и эмоциональной подготовленности аттестованных сотрудников УИС. [11, 56, 70]

Проблема профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников УИС пересекается с управлением персоналом, физической подготовкой кадров как одними из ключевых направлений управленческой работы. Данные проблемы в последнее время отражаются в работах множества ученых – управленцев, юристов, социологов, а также политологов, работающих в системе МВД, Минюста, ФСИН России (В.И. Блинов (1976); Л.Л. Ципин (1993); В.П. Жидких (2000); В.Я. Борисов (2001); М.В. Звягинцев (2019) и др.). [9, 13, 24, 28, 68]

Но комплексного исследования вопросов организации физической подготовки служащих ФСИН России в современных условиях не проводилось.

В последнее время наблюдается следующая тенденция: уровень знаний и умений по вопросам физической подготовки сотрудников ФСИН не соответствует множеству требований, которые возлагаются Федеральной службой исполнения наказаний (ФСИН) России, начиная от кандидатов, только принятых на службу и заканчивая уже опытными сотрудниками. [25]

Основной причиной несчастных случаев при задержании преступников является недостаточный уровень знаний и умений в вопросах физической подготовки служащих в УИС. Профессиональная деятельность служащих в Федеральной службе исполнения наказаний предполагает, что от уровня развития физических качеств напрямую зависит степень выживаемости сотрудников и результаты каждой трудовой операции по предупреждению преступных действий. Для выполнения предъявляемых требований следует подготовить ряд средств, методов и мер, которые позволили бы повысить уровень физической подготовленности аттестованных служащих УИС. Разработанные средства и методы, которые предлагаются уже существующими программами, не обеспечивают развития должного уровня заинтересованности служащих УИС в занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке. [6, 15]

В связи с вышеизложенным можно утверждать, что разработка эффективной модели организации профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС) для совершенствования физической подготовки является весьма актуальной.

Объект исследования - процесс организации профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Предмет исследования - модель организации профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать модель профессиональной физической подготовки сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области.

Гипотеза исследования. Процесс организации профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы в ходе их трудовой деятельности даст результаты, если:

- он будет строиться в соответствии с законами и закономерностями, лежащими в основе профессионально-прикладной физической подготовки, и будет направлен на формирование двигательной и физической готовности человека к конкретной трудовой деятельности как компонента профессионально-прикладной и общей личностной физической культуры;
- комплексное воздействие будет обеспечиваться в условиях специально созданной среды формирования профессионально-прикладной физической подготовки;
- будет разработана модель профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы, в которой указаны меры по развитию физкультурно-спортивной и профессионально-прикладной работы в данном трудовом коллективе;
- содержание модели будет ориентировано на развитие и совершенствование физических кондиций, а также направлено на формирование физической культуры личности, обуславливающей становление профессионально значимых свойств и качеств; прикладных знаний; стойкого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, создавая, тем самым, предпосылки для профессионального становления и развития личности.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по вопросам профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы

2. Определить уровень физической подготовленности сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области

3. Разработать и экспериментально апробировать модель профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области

Практическая значимость диссертационного исследования состоит в том, что разработанная модель профессионально-прикладной физической подготовки и практические рекомендации позволяют более эффективно, по сравнению с имеющимися подходами, повышать уровень физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС) и продлять их профессиональное долголетие; способствовать более продуктивному формированию профессиональных компетенций. Полученные результаты могут быть использованы в работе руководителей и специалистов, относящихся к уголовно-исполнительной системе

В магистерской диссертации представлен акт внедрения в практику профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области.

ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Понятие профессионально-прикладной физической культуры

Термин «профессионально-прикладная физическая подготовка» является производным от понятия «физическая подготовка». В теории и методике физической культуры и спорта обычно разделяют физическую подготовку на общую, специальную, военно-прикладную и профессионально-прикладную физическую подготовку.

В статье Самсонова Е. А. профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) определяется как специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии. [21,56]

По мнению Евсеева Ю. И. «ППФП – одно из основополагающих направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям и воздействиям профессиональной деятельности». [20]

Согласно теории Максименко А. М, под «прикладностью» понимается ее пригодность и полезность, которая проявляется в возможности некоторого фактора оказывать положительное влияние на другой; полезность ППФП трудящегося для успешной трудовой деятельности. [41]

Также, из трудов Максименко определяется, что под термином «профессия» принято понимать род трудовой деятельности трудящихся, который владеет набором теоретических и практических знаний, умений и навыков, приобретенных в процессе специального опыта и обучения соответствующей профессиональной деятельности. [41]

На рисунке 1 отображена структура профессионально-прикладной физической культуры. В качестве элементов структуры ППФК выделяются: профессионально-прикладное физическое развитие личности, профессионально-

прикладная физическая подготовка, общая и профессиональная психофизическую и психофизиологическая готовность к условиям трудовой деятельности, физическая подготовленность и работоспособность, а также профессионально важные качества и рабочий динамический стереотип. [17]

Вторым элементом данной структуры является именно ППФП, которая представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями выбранной профессии. [48]

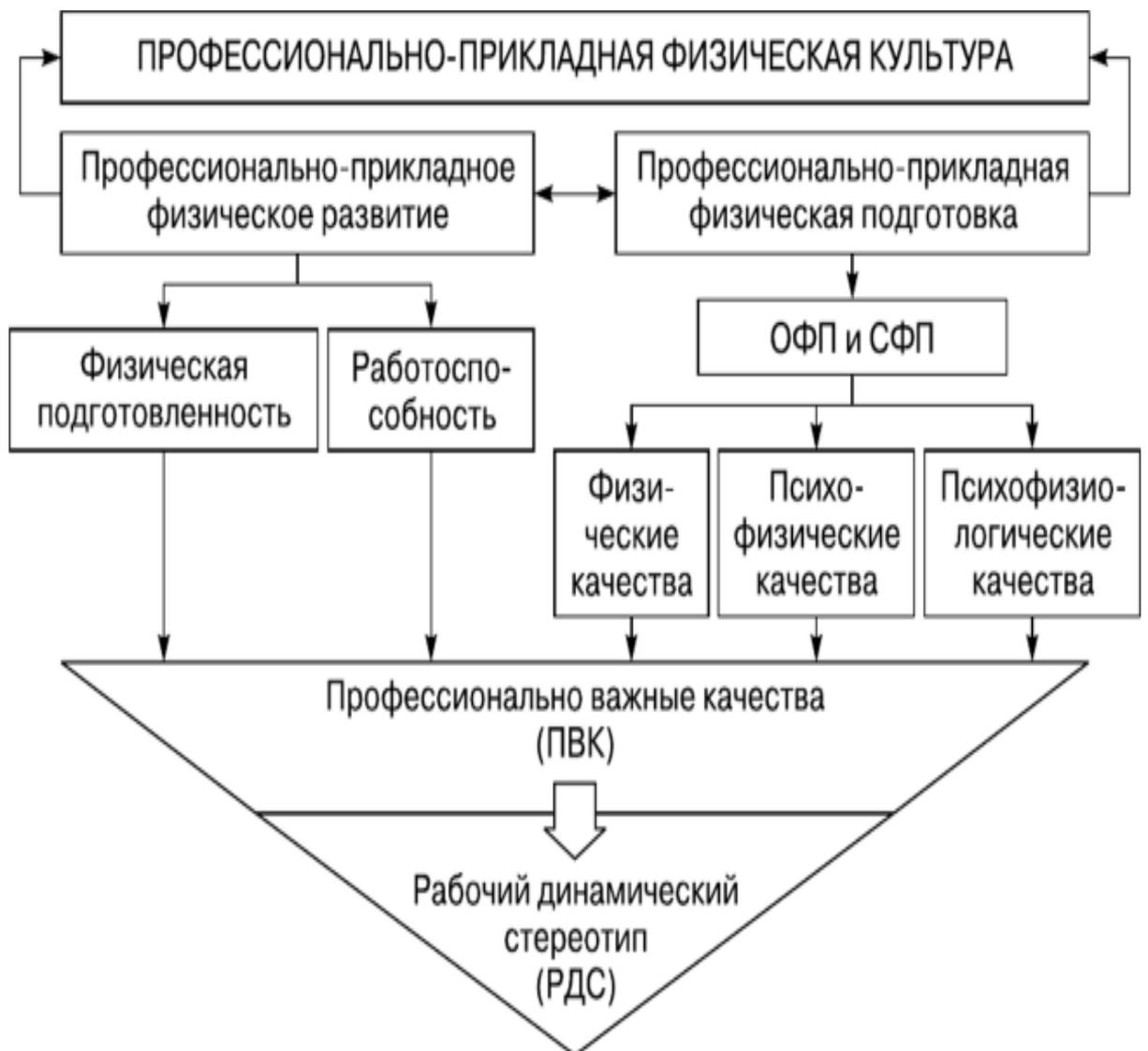


Рис. 1. Структура профессионально-прикладной физической культуры [17]

Появлением ППФП в нашей стране считаются 20-е гг., когда при обучении ремонтных рабочих, столяров, токарей, плотников, шахтеров и др. в занятия требовалось внедрять физические упражнения, имитацию и двигательные действия, применяемые для определённой трудовой деятельности. В 60-е гг. профессионально-прикладная физическая подготовка в форме самостоятельного раздела была официально внедрена в программы, утвержденные государством, по физическому воспитанию в профессионально-технические учреждения, средние и высшие учебные заведения СССР, которые непосредственно вели подготовку кадров для всевозможных областей народного хозяйства и военного дела. Введение ППФП в систему образования как неотъемлемой части обучения будущих профессионалов очень ускорила научно-техническую революцию, которая началась в середине 20 века. [41,74,77]

Одним из основных назначений ППФП является направленное воздействие, развитие и поддержание на исходном уровне таких физических и психических свойств и качеств трудящихся, к которым предъявляется повышенное внимание и повышенные требования к конкретной трудовой деятельности, помимо этого выработка физической устойчивости организма человека к условиям данной деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков. [58, 71]

Профессионально-прикладная физическая подготовка имеет непосредственную связь с будущей трудовой деятельностью, ее можно приобрести в процессе физического воспитания, также в течении кратких методических установок на учебно-практических занятиях, путем самостоятельного изучения специальной литературы. [2,22]

Важно отметить, что общая физическая подготовка и создает основополагающие предпосылки для более успешной трудовой деятельности, непосредственно проявляясь в ней через следующие факторы физической работоспособности:

- уровень физической подготовленности;
- уровень физического развития;

- уровень здоровья;
- уровень аэробной и анаэробной мощности функциональных систем организма;
- уровень силы, мышечной выносливости и др. [8]

Прикладные физические качества – это перечень необходимых для конкретной профессиональной группы физических качеств, которые необходимо формировать при занятиях различными видами спорта. [8,29]

Формировать специальные качества необходимо в процессе ППФП не только благодаря специально подобранным физическим упражнениям, но также и непрерывными занятиями физической активностью, необходимой для конкретной профессионально-прикладной физической деятельности. Также необходимо учесть и особенности неспецифической адаптации человека. [64] Выявлено, что физически развитый и наиболее натренированный человек быстрее адаптируется на новом месте, легче переносит перепад температур, более устойчив к различного рода заболеваниям, проникающей радиации и т.д., чем человек, не имеющий отношения к физической активности. [10]

Таким образом, рабочая деятельность работников всех сфер предъявляет к ним достаточно жесткие требования, в том числе к психофизическим качествам и способностям. [31,72] В деятельности общей физической подготовки невозможно до конца сформировать необходимый уровень психической и физической подготовленности, который бы обеспечил высокую производительность и профессиональность всех действий, применяемых на производстве. Практически во всех профессиональных действиях необходима профессионально-прикладная физическая подготовка, т.е. специальные занятия физической культурой и спортом, применяемые в профессиональной деятельности. [50, 59, 69]

Вышеизложенное говорит о том, что профессионально-прикладная физическая подготовка напрямую отражает один из основных требований педагогической системы – принцип однородной связи физической подготовленности с трудовой деятельностью сотрудников. Именно поэтому

возникает потребность определения процесса физической подготовки при приобщении молодых специалистов к труду, взаимосвязь общей физической подготовленности со профессионально-прикладной физической подготовленностью. [4] Благодаря чему повышается устойчивость организма к неблагоприятным влияниям рабочей среды и уменьшает неблагоприятное воздействие организма к неблагоприятным воздействиям рабочей среды и снижает уровень заболеваемости, способствуют профессиональному долголетию кадрового состава работников. [18]

1.2. Цели, задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки

Целью ППФП является психическая и физическая готовность человека к успешной конкретной трудовой деятельности; направленная на поддержание требуемого уровня и развитие тех психических и физических качеств трудящихся, к которым предъявляются повышенные требования конкретной трудовой деятельности, а также устойчивости организма человека к особенностям данной деятельности и развитие профессионально-прикладных двигательных действий и навыков, требуемых в связи со специальными внутренними и внешними условиями труда. [47]

С учетом вышеизложенных теоретических оснований и сформулированной цели в рамках профессионально-прикладной физической подготовки можно выделить следующие задачи:

1. Достижение требуемого уровня ОФП и поддержание уровня здоровья как неотъемлемой основы для соответствующего развития необходимой работоспособности. Данная задача решается за счет требований целостной системы средств и принципов физического воспитания, в том числе путем рационального сочетания ОФП и ППФП. [23]

2. Предпочтительное развитие значимых для конкретной профессиональной деятельности физических свойств и качеств до степени,

которая обеспечивает успешную профессиональную физическую и психическую работоспособность.

3. Развитие и усовершенствование прикладных физических знаний, умений и навыков, которые непосредственно входят в систему профессиональной двигательной деятельности и отображает ее характерные свойства.

4. Развитие волевых качеств, которые необходимы для прохождения стандартных профессиональных препятствий (решительности, толерантности, силы воли, выдержки и др.)

5. Увеличение многофункциональной стабильности организма занимающегося к негативным влиянием специфических условиям труда до степени, обеспечивающей должную профессиональную работоспособность.

6. Предотвращение стандартных профессиональных негативных условий и заболеваний, которые появляются вследствие профессиональной деятельности. Данная задача решается путем регулярного поддержания систем организма и органов трудящихся, подверженных негативному воздействию трудового процесса и внепроизводственными средствами, и здоровым образом жизни.

7. Развитие специальных теоретических и методических знаний в области ППФП как требуемого условия физического и психического совершенствования. [23]

Таков набор задач профессионально-прикладной физической подготовки для имеющих в стране профессий. Конечно, не многие из этих задач подлежат решению в процессе ППФП. В некоторых профессиях эти задачи не являются необходимыми, а в других специальностях важны лишь только какие-то составляющие этих задач. Таким образом, на практике поступают так, чтобы удовлетворять необходимости профессиональной специфики, которая является основой построения какой-то конкретной профессионально-прикладной подготовки. [7,19]

Главная роль в удачном решении каждой из задач ППФП принадлежит физической подготовке, а как известно она предшествует профессиональной, а потом исполняется с ней одновременно в соответствии с условиями принципов прикладности, полноценного развития личности и оздоровительной направленности. [3]

Для решения разнообразных задач ППФП применяется весь комплекс средств физического воспитания: гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, физические упражнения и труд.

По признаку решаемых задач физические упражнения можно разделить на:

- общеподготовительные (ОРУ);
- специально-подготовительные;
- специальные (целевые);
- подводящие. [34]

ОРУ или общеподготовительные упражнения предусмотрены главным образом для совершенствования уровня здоровья, его укрепления, сохранения и гармоничного развития, а также, для улучшения общей работоспособности человека, так как данные факторы считаются наиболее важными для эффективной работы и профессионального долголетия. [54]

Арсенал ОРУ представлен средствами прикладной гимнастики, легкой атлетики, спортивными играми, лыжными гонками и всем естественным движениям человека (бегом, прыжками, плаванием, лазанием, преодолением препятствий и т.д.). По этой причине не зря эти базовые физические упражнения непременно включаются во все государственные программы по физической культуре и в ППФП. [35,43]

Специально-подготовительные упражнения предназначены прежде всего для развития главных, каких-то конкретных физических качеств, присущих определённой профессии. К данным упражнениям относятся любые движения, которые направленно влияют на отдельные двигательные способности. Подбираются эти упражнения так, чтобы при развитии какого-то определённого

физического качествам параллельно повышались уровни и других физических качеств. При этом в зависимости от выполняемых задач есть толк широко применять разновидности такого положительного переноса: однонаправленные, прямой, косвенный и др. [9, 30,33]

Общие подходы воспитания наиболее значимых, с точки зрения ППФП, двигательных качеств и способностей:

1. Общая выносливость является главным физическим качеством человека, на базе которого успешно развиваются все остальные двигательные возможности, так как непосредственно общая выносливость определяет продолжительность любой физической работы умеренно-средней интенсивности. Поэтому соответствующий уровень ее развития очень нужен представителям многих специальностей.

Общая выносливость выступает в качестве психологической и физиологической основы для улучшения устойчивости организма к воздействию различных негативных факторов как производственного процесса, так и внешней среды. Развивать данное физическое качество лучше в молодом возрасте, а в зрелом и старшем необходимо поддерживать более щадящими способами. [38]

Общая выносливость развивается благодаря различным циклическим упражнениям умеренно-средней, равномерной и переменной интенсивности, взаимодействующей с активным функционированием кардиореспираторной и мышечной систем на протяжении долгого времени, которое доходит до нескольких десятков минут. К таким средствам относятся кроссы, плавание, лыжная подготовка, гребля и так далее. Также помимо циклических, применяются и ациклические упражнения, построенные по принципу круговой тренировки. [62]

2. Специфические виды выносливости: скоростная, силовая, статическая, координационная и др.

Развиваются при одном главном условии – внутреннее содержание различных физических упражнений в большей степени совпадает с содержанием ведущих профессиональных возможностей человека. [1]

3. Сила. Данное физическое качество в ППФП совершенствуется с помощью силовых упражнений, максимально схожих по усилиям, амплитуде, скорости и так далее с проявляемыми в работе мышечными напряжениями. Обязательным условием является то, что скорость выполнения упражнения и вес применяемых на тренировке или занятиях отягощений должны быть выше и больше, чем те силовые нагрузки, которые применяются в конкретном труде. [60,66]

В профессионально-прикладной физической подготовке наиболее целесообразны подходы экстенсивного направления, которому присущи методы непредельных отягощений с разным количеством повторного максимума. [66]

4. Скоростные способности

Для улучшения двигательной реакции, скорости одиночного движения и их частоты требуется регулярное применение физических упражнений с многократными повторениями с достаточным для восстановления интервалом отдыха после каждого повторения, также применение физических упражнений которое бы были кратковременными по продолжительности выполнения и выполнялись систематично на максимальной скорости человека. [27] Конечно, стоит уделять особое внимание воспитанию тех форм проявления скоростных способностей, которые являются наиболее важными для конкретной профессии. Наиболее результативными в этом плане считаются спортивные и подвижные игры, эстафеты, спринт. Также важно значение избирательного воспитания тех физических качеств, которые в совокупности определяют проявление быстроты – это скоростно-силовые и координационные способности, правильная и отработанная техника выполнения упражнений и способность расслабляться по ходу выполнения быстрых движений. [52, 73,76]

5. Координационные способности имеют огромное значение во многих современных профессиях. Поэтому в профессионально-прикладной физической

подготовке для занятий отбираются и применяются те физические упражнения, которые наиболее эффективно улучшают главные для конкретных видов деятельности двигательные способности. Это могут быть упражнения на усовершенствование динамического и статического равновесия, на согласованность движений различными частями тела, упражнения, развивающие пространственную, временную или динамическую точность двигательных умений в меняющихся условиях. [13,24]

Таким образом, воспитание координационных способностей в профессионально-прикладной физической подготовке происходит по двум направлениям: по пути улучшения единичных элементов координационных способностей и отдельных физических качеств, таких как быстрота, гибкость, динамическая сила и по пути, ориентированного на обширное применение физических упражнений, требующих комплексного проявления различных физических возможностей (игры, эстафеты, акробатика, единоборства). [63]

В общем, исполняя подбор специально-подготовительных упражнений для нужд профессионально-прикладной физической подготовки, специалисты обязаны придерживаться универсальных педагогических правил, согласно которым формирование любых способностей человека происходит лишь в процессе такой по содержанию деятельности, в которой данные способности активно проявляются. [12] И если какая-то определенная специальность требует от рабочего человека развития определенных психологических и физических возможностей, то в ходе подготовки применяются физические упражнения соответствующей направленности и содержания. [51]

Таким образом, специальные физические упражнения, применяемые в ППФП, представлены в основном теми определенными действиями, которые частично и полностью моделируют конкретные профессиональные операции. [26] Ценность данных упражнений заключается в том, что они дают возможность разучивать и постоянно улучшать технику профессиональных движений и параллельно с этим развивать главные для таких движений физические

способности. Именно этим обеспечивается все более полное соответствие содержания и формы профессиональной двигательной деятельности. [32,75]

1.3. Особенности ППФП сотрудников уголовно-исполнительной системы

Физическое воспитание в уголовно-исполнительной системе представляет собой намеренно сформированный и осознанно контролируемый процесс физической подготовки служащих в УИС, направленный на развитие и совершенствование прикладных двигательных умений и навыков, овладение специальными знаниями, воспитание психофизических качеств, соответствующих требованиям профессиональной деятельности. [16,53]

Для совершенствования специальных физических качеств в рамках ППФП сотрудников уголовно-исполнительной системы требуется использовать комплексный подход и обращать внимание на те нагрузки, выполнение которых непосредственно связано с физической работой статического характера, а также с необходимостью поддерживать долгое время концентрацию внимания, стрессоустойчивость и точность действий. [5, 28]

По мнению Ивановой Е. В., людям, чья профессиональная деятельность связана с экстримом следует уделять значительное внимание развитию координационных способностей, так как уровень развития данного физического качества определяет психофизическое и эмоциональное здоровье человека. Выполнение непростых трудовых операций в состоянии длительного стресса требует особенной концентрации всех систем организма человека. [31]

Определенный интерес в создании специализированных физических качеств, связанных непосредственно с выработыванием мышечной координации человека, определяет методика профессионально-прикладной физической культуры служащих в следующих видах деятельности как стрельба, служебный биатлон, служебное двоеборье и др. Для упомянутых видов деятельности характерно продолжительная напряженность при попадании в цель, слаженная

деятельность всего тела, помимо этого необходима частая смена двигательных действий: бег – основная стойка – бег – упор лежа – бег. [36, 44, 49]

Использование специальной технологии в профессионально-прикладной физической подготовке оказывает положительное влияние на изменение уровня общей и специальной физической подготовленности сотрудников УИС, на увеличение показателей специфической двигательной деятельности, несмотря на множество стрессовых факторов, таких как: служба в ограниченном пространстве помещений, психоэмоциональное напряжение, контакт с заключенными, переутомление, перепад температур. [40, 55]

В последнее время наблюдается следующая тенденция: уровень знаний и умений по вопросам физической подготовки сотрудников ФСИН не соответствует множеству требований, которые возлагаются Федеральной службой исполнения наказаний (ФСИН) России, начиная от кандидатов, только принятых на службу и заканчивая уже опытными сотрудниками. [14, 37]

По данным Желтова Р. А., каждый третий кандидат, утвержденный на службу во ФСИН, абсолютно подходит по всем предъявляемым нормативным требованиям. Чтобы избежать подобных негативных тенденции, необходима целостная, четко построенная система ППФП. Помимо этого, нужна определенная согласованность нормативных требований по физической подготовленности населения. [23]

Таким образом, чтобы оптимизировать процесс отбора по физической подготовке сотрудников УИС Российской Федерации, Желтовым Р. А., были выдвинуты следующие задачи, которые необходимо решить на законодательном и нормативном уровне:

- увеличить время на производственную физическую подготовку во время службы;
- материально заинтересовать служащих, повышающих свои показатели по общей и специальной физической подготовке;
- совершенствовать систему планирования и организации занятий по физической подготовке;

- совершенствовать материально-техническую базу в учреждениях УФСИН;

- ежегодно контролировать уровень знаний и умений физической подготовленности у служащих в УИС, особенно учитывать данные физической подготовленности при присвоении специальных званий, назначении на вышестоящие должности и продлении контрактов. [23]

Таким образом, реализация хотя бы части данных предложений Желтова Р. А., будет успешно способствовать проведению занятий по профессионально-прикладной физической подготовке служебного состава работников УИС, а следовательно и результативности выполнения служащими УФСИН своих должностных обязанностей, что, безусловно, будет сопровождаться положительным воздействием в масштабах всей уголовно-исполнительной системы. [23]

Таким образом, можно сделать вывод, что анализ доступной научно-методической литературы убеждает в необходимости совершенствования организации профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов для повышения эффективности профессиональной деятельности и обеспечения профессионального долголетия

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. Опытное-экспериментальное исследование;
3. Моделирование;
4. Математическая статистика.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников

Выбор литературных источников определился в связи с изучением проблемы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы. Были проанализированы научные работы, отражающие взгляд на проблемы организации процесса физической подготовки, направленного на овладение и постоянное совершенствование сотрудниками профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения задач, поставленных ФСИН. Теоретический анализ доступной научно-методической позволил изучить теоретические аспекты изучаемой проблемы.

Опытное-экспериментальное тестирование

Опытное-экспериментальное тестирование проводилось с целью определения уровня физической подготовки сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области.

Уровень физической подготовки сотрудников и подразделений УИС в целом определяется в конце календарного года на основании оценок, полученных в течение года по мере сдачи установленных нормативов.

В оценку общей и специальной физической подготовленности включены следующие тесты:

- Бег (кросс) 5 км;
- Плавание;
- Бег на лыжах 5 км;
- Комплексное силовое упражнение;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз);
- Челночный бег 10х10 м;
- Боевые приемы борьбы (кол-во выполненных приемов);
- Огневая подготовка.

Нормативы сдаются после отработки на занятиях по физической подготовке соответствующих общефизических и служебно-прикладных упражнений. (Таблица 1)

Таблица 1

Нормативы по общей физической подготовке и боевым приемам борьбы для рядового и начальствующего состава органов управления и учреждений уголовно-исполнительной системы

Учреждения (единица измерения)	Оценка	Возрастные группы	
		1 (до 30 лет)	2 (от 30 до 35 лет)
Мужчины			
1. Бег (кросс) 5 км (мин, с)	удовл.	26.00	26.30
	хорошо	25.00	25.30
	отлично	24.00	24.30
2. Плавание (м)	удовл.	200	150
	хорошо	300	250

	отлично	400	300
3. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	удовл.	26.00	26.30
	хорошо	25.00	25.30
	отлично	24.00	24.30
4. Комплексное силовое упражнение (кол-во повторений)	удовл.	3	2
	хорошо	4	3
	отлично	5	4
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	удовл.	13	12
	хорошо	15	14
	отлично	17	16
6. Челночный бег 10x10 м (с)	удовл.	27	28
	хорошо	26	27
	отлично	25	26
7. Боевые приемы борьбы (кол-во выполненных приемов)	удовл.	3	3
	хорошо	4	4
	отлично	5	5

Комплексное силовое упражнение для мужчин состоит из 4 упражнений:

- сгибание разгибание рук в упоре лежа (касаться грудью пола) – 10 раз;
- из упора лежа 10 раз принять положение упор присев;
- поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, руки за голову;
- из исходного положения упор присев произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью выпрямляя ноги, руки держать за головой.

Повторить циклы данных упражнений без остановки, на количество раз.

Боевые приемы борьбы:

1. Бросковая техника. Приемы самостраховки при бросках и падениях. Задняя и передняя подножки. Броски: захватом ног спереди, через бедро.

2. Приемы задержания и сопровождение. Задержание при подходе спереди (рывком, замком, нырком, рычагом руки внутрь, рычагом руки наружу, рычагом локтя через предплечье, рычагом локтя через шею) и сзади (загибом руки за спину, способом “под ручку”, удушающим захватом плечом и предплечьем, сбивом захватом ног). Сопровождение правонарушителя.

3. Освобождение от захватов и обхватов. Освобождение от захватов, обхватов с использованием ударов, бросков, болевого воздействия с переходом на задержание или с выполнением завершающего удара.

4. Приемы защиты от ударов руками и ногами. Защита от прямого удара рукой в голову, удара рукой сбоку в голову, ногой в живот, ногой сбоку в корпус, в т.ч. с переходом на задержание, на болевой, на удушающий прием или с выполнением завершающего удара.

5. Связывание, надевание наручников Связывание: ремнем, веревкой в положении лежа на животе. Надевание наручников в положении лежа на животе, стоя. [45]

Оценка за боевые приемы борьбы выставляется на основании демонстрации пяти приемов на несопротивляющемся партнере и определяется:

- "отлично" - если выполнено пять приемов;
- "хорошо" - если выполнено четыре приема;
- "удовлетворительно" - если выполнено три приема.

Выполнение приема оценивается:

- "выполнено" - если прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения;
- "не выполнено" - если прием проведен не в соответствии с описанием, медленно или не доведен до завершения. [45]

Огневая подготовка

Огневая подготовка является составной частью боевой подготовки и представляет собой систему мероприятий, направленных на усвоение сотрудниками теоретических знаний, привитие им умений и навыков, необходимых для уверенного владения оружием при выполнении оперативно-служебных задач. [39, 46]

Практические занятия по огневой подготовке проводятся с учебным оружием, с целью отработки нормативов в соответствии с приказом № 24 от 26.02.2006 «Об утверждении курса стрельб из стрелкового оружия для сотрудников УИС», а также с боевым оружием для непосредственной отработки приемов и правил стрельбы и формирования навыка правильного выполнения упражнений учебных стрельб. [45]

Индивидуальная оценка сотрудников по огневой подготовке постоянного состава складывается из оценок, полученных за выполнение нормативов по огневой подготовке: изготовка к стрельбе из положения стоя, неполная разборка оружия, сборка оружия после неполной разборки, снаряжение магазина патронами (табл.2) и определяется:

- «отлично» – если не менее половины оценок, в том числе за стрельбу, выполнены на «отлично», а остальные – не ниже «хорошо»;
- «хорошо» – если не менее половины оценок, в том числе за стрельбу, выполнены не ниже «хорошо», а остальные – не ниже «удовлетворительно»;
- «удовлетворительно» – если оценка за стрельбу «удовлетворительно», а остальные оценки – выполнены не ниже «удовлетворительно» или при наличии одной неудовлетворительной оценки – оценка за стрельбу не ниже «хорошо»;
- «неудовлетворительно» – если не выполнены условия на оценку «удовлетворительно». [45]

Нормативы по огневой подготовке для исследуемых возрастных групп [45]

п /п	Наименование норматива	Порядок выполнения норматива	Тип оружия	Оценка за выполнение нормативов		
				Отлично	Хорошо	Удовл-о
1	2	3	4	5	6	7
1	Изготовка стрельбе различных положений (лежа, с колена, стоя), сек.	Сотрудник с оружием в исходном положении в 10 метрах от огневой позиции. пистолет в положении "На ремень", пистолет в кобуре. Магазин (снаряженный пятью учебными патронами) в сумке для магазинов (кобуре). Руководитель занятия указывает огневую позицию, положение для стрельбы и подает команду "К отработке норматива приступить". Сотрудник изготавливается к стрельбе (переводит оружие из походного положения в боевое, заряжает его) и докладывает "Готов"	Пистолет ПМ стоя	6	8	10
2	Неполная разборка оружия, сек.	Оружие на столе. Сотрудник находится у оружия. Норматив выполняется одним сотрудником.	Пистолет ПМ	7	8	9
3	Сборка оружия после неполной разборки, сек.	Оружие разобрано. Части и механизмы аккуратно разложены на столе. Сотрудник находится у оружия. Норматив выполняется одним сотрудником	Пистолет ПМ	9	10	11
4	Снаряжение магазина патронами, сек.	Сотрудник находится у стола, на котором лежит магазин и учебные патроны (россыпью, без использования обоймы)	Снарядить: магазин к пистолету ПМ патронами	17	20	23

Моделирование

На основе изученной доступной научно-методической литературы и полученных предварительных результатов уровня развития физических качеств служащих в УФСИН России, была разработана модель организации профессионально-прикладной физической культуры сотрудников УИС.

Разработанная модель представляет собой систему реального процесса и концепцию профессионально-прикладной физической подготовки, которая включает в себя следующие блоки: общие задачи, специальные задачи, формы, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки.

Метод математической обработки данных

Полученные данные записывались в протокол и подвергались математической обработке. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось на базе ФКУ СИЗО №1 в период с сентября 2017 по ноябрь 2019 года. В исследовании приняли участие сотрудники отдела безопасности ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области в количестве 32 человек, которые были разделены на 2 возрастные группы (Первая группа – до 30 лет, вторая – от 30 до 35 лет). Исследование проходило в три этапа.

На первом этапе (сентябрь – ноябрь 2018 г.) проводился анализ научно-методической литературы, подбирались методики, определялись цели, задачи, гипотеза исследования.

Второй этап (ноябрь 2018 г. - ноябрь 2019 г.) включал обработку результатов физических нормативов для определения уровня физической подготовки сотрудников отдела безопасности ИК-1 и статистическую обработку полученных данных. Первое исследование проведено в ноябре 2018 года, повторное - в ноябре 2019 года.

Третий этап (ноябрь 2019 г. - декабрь 2019 г.) включал анализ, систематизацию и обобщение материалов исследования, интерпретирование полученных результатов и оформление магистерской диссертации.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Моделирование профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы

Разработанная модель представляет собой систему реального процесса и концепцию профессионально-прикладной ФК, которая включает в себя следующие блоки: общие задачи, специальные задачи, формы, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки.

Для оптимизации процесса организации профессионально-прикладной физической культуры сотрудников УИС использовались следующие задачи:

1. Общие задачи:

- развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости) и их постоянное совершенствование;
- воспитание уверенности в себе и в своих силах и повышение устойчивости организма к воздействию негативных факторов служебной деятельности;
- вовлечение сотрудников УИС в регулярные занятия физической подготовкой, повышение их профессионализма в служебно-прикладных видах спорта;
- овладение теоретическими знаниями и практическими навыками самодисциплины и самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями
- интенсивное внедрение разных форм занятий физическими упражнениями в режиме рабочего дня и отдыха.

2. Специальные задачи:

- обучение служащих высокоэффективным действиям, обеспечивающих успешное выполнение оперативно-служебных и служебно-боевых задач;

- поддержание физической подготовленности к действиям в условиях, связанных с применением силы, специальных средств и огнестрельного оружия;
- освоение и улучшение навыков выполнения боевых приемов борьбы, в т.ч. после существенных физических нагрузок и психических напряжений в условиях, максимально приближенных к реальным;
- воспитание смелости и настойчивости при действиях в трудных и экстремальных ситуациях.

Формами для организации профессионально-прикладной физической подготовки для работников УИС послужили:

1. Основные:

- учебные занятия по физической подготовке (данная форма является основной и организуются в виде теоретических, практических, методических и показательных занятий. Организация и порядок проведения учебных занятий регламентируется федеральным законом от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», нормативными правовыми актами и Уставом института. Теоретические занятия проводятся специалистами по физической подготовке и медицинскими работниками. Практические занятия проводятся в составе группы составом до 15 человек по разделам физической подготовки и комплексно.)
- спортивно-массовые мероприятия (проводятся в целях привлечения сотрудников к систематическим занятиям физической подготовкой, для повышения уровня здоровья, улучшения физических качеств, повышения профессионализма в служебно-прикладных видах спорта, организации досуга. Спортивно-массовая работа с личным составом проводится в свободное от службы время, в выходные и праздничные дни. Спортивно-массовые мероприятия, в основном, включают в себя спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях по видам спорта и упражнения преимущественно служебно-прикладного характера.). [65,68]

- служебно-прикладные виды спорта (основой данных видов спорта являются специальные приёмы и действия, связанные с выполнением служащими УФСИН своих служебных обязанностей. Перечень данных видов спорта определён постановлением Правительства Российской Федерации от 20 августа 2009 г. № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта». К служебно-прикладным видам спорта в уголовно-исполнительной системе относятся: служебное двоеборье; служебный биатлон; стрельба из боевого ручного стрелкового оружия; комплексное единоборство). [42]

2. Дополнительные:

- дополнительные занятия в спортивных секциях (данная форма профессионально-прикладной физической подготовки подразумевает занятия в спортивных секциях по интересам служащих с целью улучшения их физических качеств);
- закаливающие мероприятия (занятия по физической подготовке также используются в целях повышения устойчивости организма сотрудников к частым изменениям физических факторов окружающей среды, к условиям, связанным со спецификой профессиональной деятельности. Закаливание должно проводиться регулярно путем совокупного использования водных, солнечных и воздушных факторов в сочетании с занятиями физической подготовкой и спортом) [61];
- физкультурные паузы в режиме рабочего дня (данная дополнительная форма выполняется с помощью специально подобранных гимнастических упражнений во время каждого перерыва на работе, обычно перед развитием утомления, с продолжительностью 5-7 мин);
- утренняя физическая зарядка (направлена на укрепление здоровья сотрудников и закаливание организма, повышение физической и умственной работоспособности, улучшение физической подготовки сотрудников).

Средствами организации профессионально-прикладной физической подготовки для сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области являлись общая и специальная физические подготовки.

Общая физическая подготовка включала в себя такие виды спорта, как:

1. Легкая атлетика:

Занятия по легкой атлетике проводятся с целью разностороннего развития физических качеств сотрудников и выработки прикладных навыков в беге, прыжках и метании. [45]

2. Прикладная гимнастика:

Занятия по прикладной гимнастике используются с целью формирования у сотрудников двигательных умений и навыков служебно-прикладной направленности, физических и психологических качеств, обеспечивающих успешное выполнение служебных обязанностей. [45]

3. Плавание:

Занятия по плаванию проводятся с целью подготовки личного состава к преодолению водных препятствий, развития общей выносливости и совершенствование владения сотрудниками всеми стилями плавания. [45]

4. Лыжные гонки:

Занятия по лыжной подготовке проводятся с целью развития у сотрудников УФСИН общей выносливости, также занятия направлены на формирование и совершенствование двигательных и военно-прикладных навыков в передвижении с лыжами и на лыжах. [45]

Специальная физическая подготовка включала в себя:

1. Боевые приёмы борьбы.

Данный вид подготовки включает в себя демонстрацию пяти приёмов борьбы на несопротивляющемся партнёре (бросковая техника; приёмы задержания и сопровождения; освобождение от захватов и обхватов; приёмы защиты от ударов руками и ногами; связывание, надевание наручников). [45]

2. Огневую подготовку.

Является составной частью боевой подготовки и находится в числе самых важных дисциплин в системе физической подготовки. Сотрудники УИС должны иметь не только высокий уровень знаний, но также сформированные умения и навыки в данной сфере. Главная задача огневой подготовки - обучение личного состава умело использовать табельное оружие для поражения различных целей из различных положений. Стрельбы проводятся не только в тире, но и на стрельбище. Отработка навыков стрельбы осуществляется на электронном стрелковом тренажере помощью учебного оружия. Сдача нормативов выполняется из боевого оружия – 9-мм пистолета Макарова. [45, 57]

Для организации профессионально-прикладной физической подготовки использовались такие методы, как: повторный, переменный, равномерный, интервальный, соревновательный и другие методы спортивной тренировки.

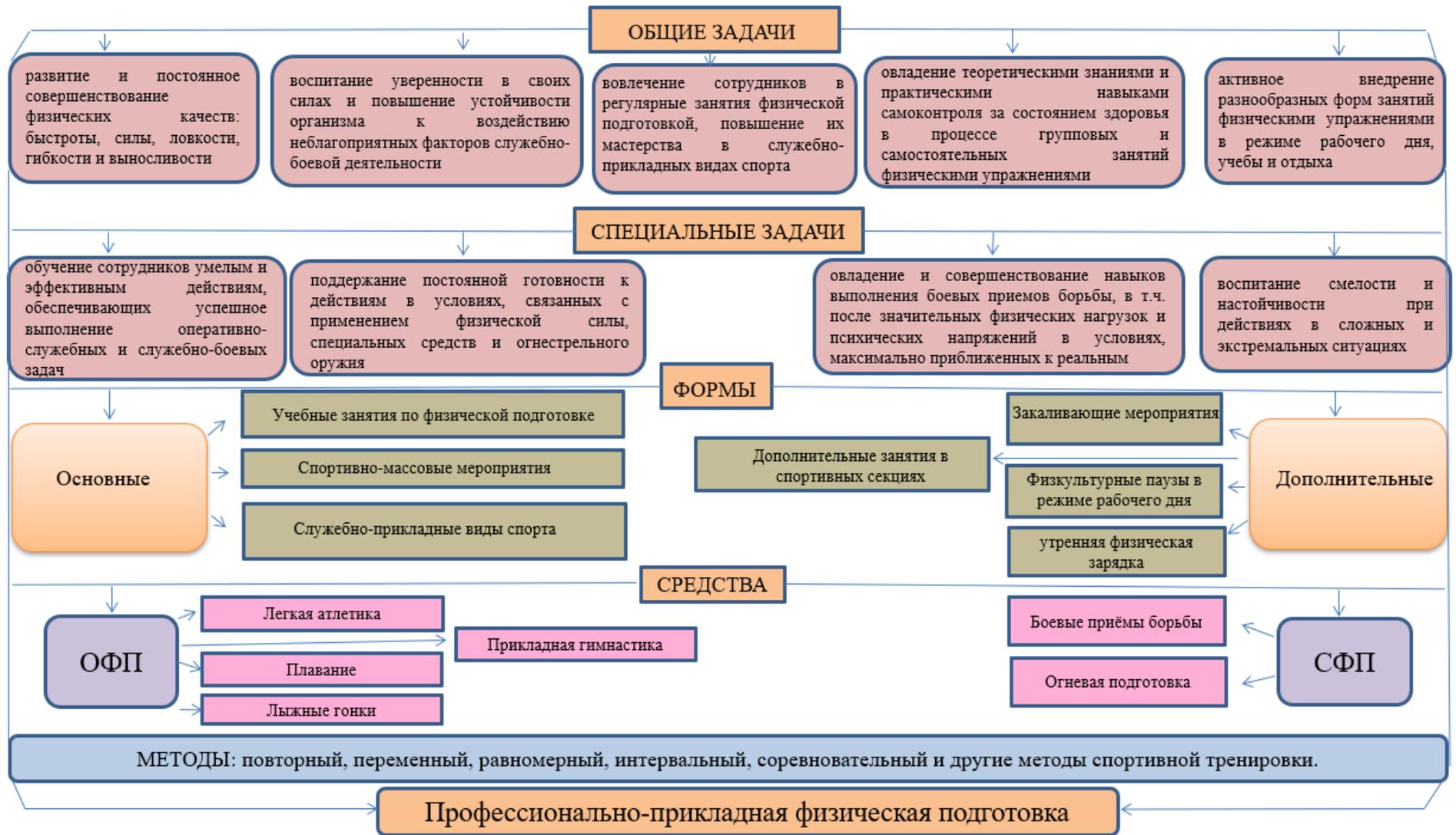


Рис. 2. Модель организации профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области

3.2. Динамика изменения показателей физической подготовленности у сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области

Для решения задач нашего исследования, была проведена сравнительная характеристика показателей всех нормативов физической подготовки у сотрудников отдела безопасности ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области двух возрастных групп: 1 группа –до 30 лет, 2 группа- 30-35 лет. Результаты исследования представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3

Сравнительная характеристика общей и специальной физической подготовленности сотрудников 1 возрастной группы отдела безопасности ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области ($M \pm m$)

№;	Показатель	Ноябрь 2017	Ноябрь 2019	p
1	Бег (кросс) на 5 км (мин)	24,8±1,21	21,9±0,96	< 0,05
2	Плавание (м)	206,1±8,61	350,2±12,52	< 0,001
3	Бег на лыжах, 5 км (мин)	24,7±1,26	22,2±1,11	< 0,05
4	Комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	2,8±0,03	4,1±0,07	< 0,05
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13,6±0,7	19,8±0,51	< 0,05
6	Челночный бег, 10x10 м. (сек)	27,3±1,13	25,5±1,27	< 0,05
7	Боевые приемы борьбы (кол-во выполненных приемов)	3,5±0,4	4,0±0,6	< 0,05

Сравнительная характеристика общей и специальной физической подготовленности сотрудников 2 возрастной группы отдела безопасности ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области ($M \pm m$)

№;	Показатель	Ноябрь 2017	Ноябрь 2019	p
1	Бег (кросс) на 5 км (мин)	25,3±1,15	22,6±1,12	< 0,05
2	Плавание (м)	247,6±7,61	320,4±10,52	< 0,001
3	Бег на лыжах, 5 км (мин)	25,7±1,37	22,4±1,19	< 0,05
4	Комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	2,6±0,12	3,7±0,21	< 0,001
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12,0±0,7	15,1±0,58	< 0,001
6	Челночный бег, 10x10 м. (сек)	27,7±1,78	26,1±1,23	> 0,05
7	Боевые приемы борьбы (кол-во выполненных приемов)	3,6±0,5	4,4±0,88	< 0,05

С помощью таблиц 3 и 4 мы можем увидеть сравнительную характеристику показателей нормативов общей и специальной физической подготовленности сотрудников 1 и 2 возрастных групп отдела безопасности ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области за ноябрь 2017 года и ноябрь 2019 года. Так как полученное в эксперименте t меньше p (меньше 0,05), то различия между средними арифметическими двух срезов считаются достоверными.

На рисунке 3 представлена динамика изменения показателей результатов бега на 5 км у сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области. В начале исследования средний показатель времени преодоления дистанции у

первой группы был $24,8 \pm 1,21$ мин., что равняется оценке «хорошо», а в конце исследования средний показатель улучшился на 2,9 мин. И стало $21,9 \pm 0,96$ мин., что говорит об отличной оценке.

У второй группы средний показатель на ноябрь 2017 года составил $25,3 \pm 1,15$ мин, а затем улучшился до $22,6 \pm 1,12$ мин., что также говорит об отличной оценке.

Следует заметить, что результаты по бегу на 5 км. у обеих групп в 2018 году также повысились по сравнению с 2017 годом, у первой группы показатель был равен 23,4 мин., а у второй 24,4 мин.

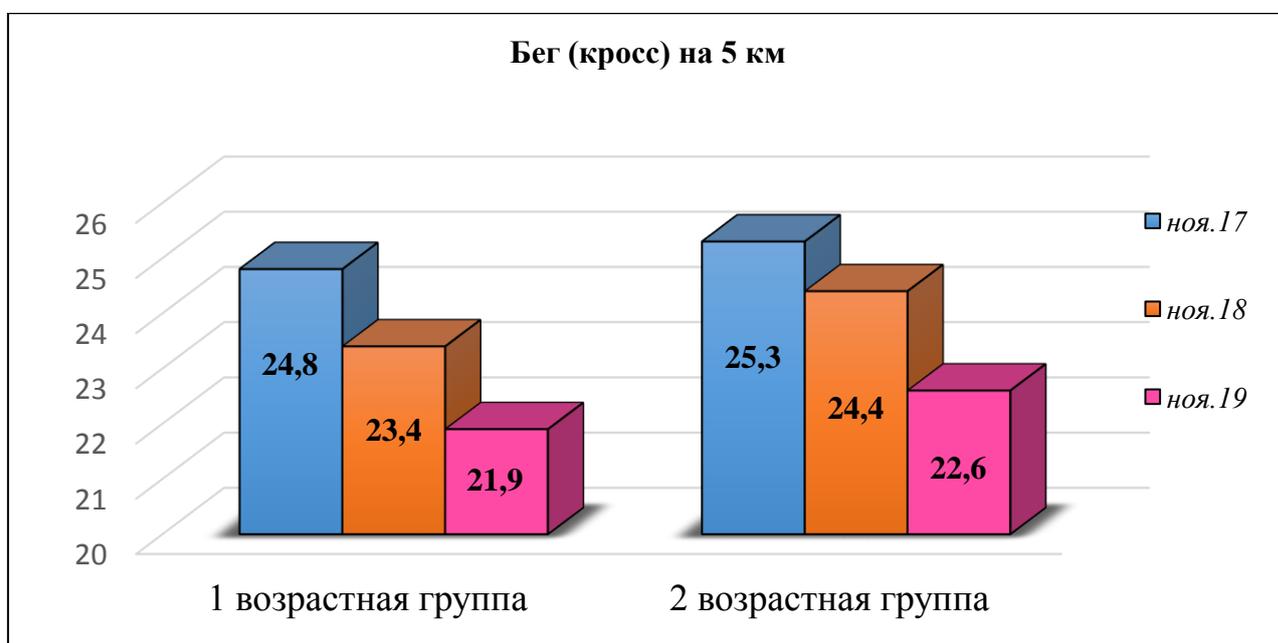


Рис. 3. Динамика показателей результатов бега на 5 км у сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области (n=32), мин.

На рисунке 4 представлена динамика показателей результатов по плаванию у сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области. В ноябре 2017 средняя дистанция, которую смогли преодолеть сотрудники равна $206,1 \pm 8,61$ м., что соответствует оценке удовлетворительно, а в ноябре 2019 она увеличилась до $350,2 \pm 12,52$ м., что соответствует оценке хорошо, также можно заметить, что в ноябре 2018 года средний показатель был, чем на начальном этапе и равнялся 300,7 м, что говорит об улучшении общей выносливости сотрудников.

У второй группы сложилась похожая «картина», так, в ноябре 2017 года среднее расстояние, которое было преодолено сотрудниками было $247,6 \pm 7,61$ м., что соответствует оценке «хорошо», в ноябре 2018 показатель увеличился на 16,2 м, и затем поднялся за год еще на 56,6 м., таким образом на конечном этапе исследования он составил $320,4 \pm 10,52$ метров, что говорит об отличной оценке.

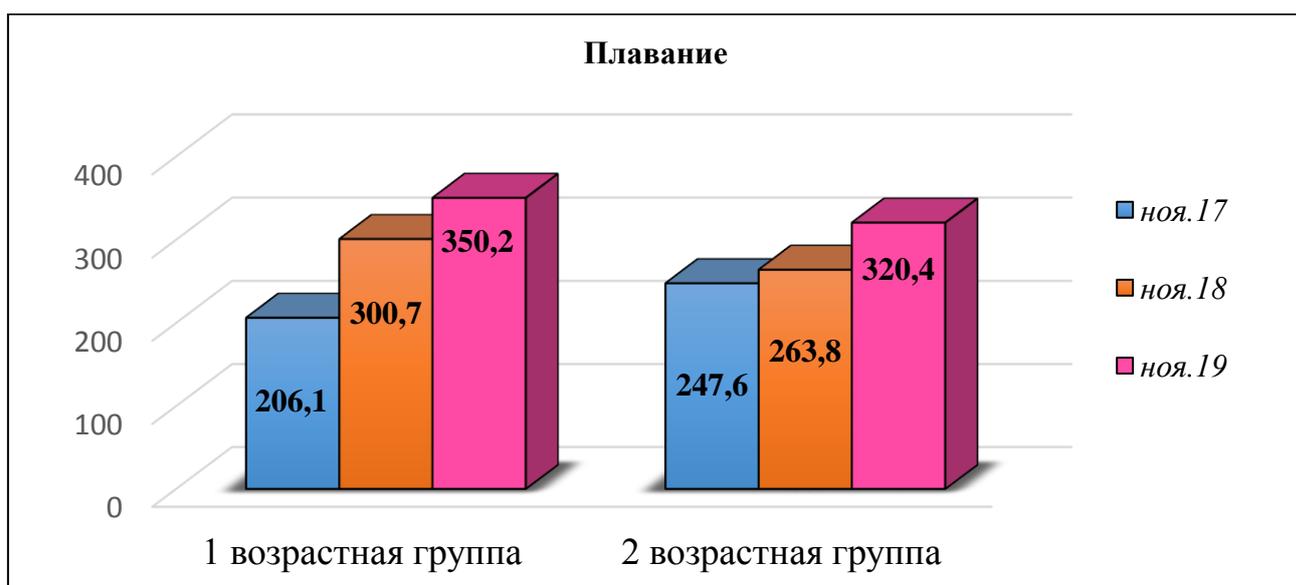


Рис. 4. Динамика показателей результатов по плаванию у сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области (n=32), м.

На рисунке 5 представлена Динамика изменения показателей результатов бега на лыжах 5 км у сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области. В начале исследования средний показатель времени преодоления дистанции у первой группы был $24,7 \pm 1,26$ мин., что равняется оценке «хорошо», а в конце исследования средний показатель улучшился на 2,5 мин. и был равен $22,2 \pm 1,11$ мин., что говорит об отличной оценке.

У второй группы средний показатель на ноябрь 2017 года составил $25,7 \pm 1,37$ мин. - оценка «хорошо», а затем уменьшился до $22,4 \pm 1,19$ мин., что говорит об улучшении до отличной оценки.

Следует заметить, что результаты по бегу на лыжах на 5 км. у обеих групп в 2018 году также улучшились по сравнению с 2017 годом. У первой группы средний результат преодоления дистанции в 2018 году составил 22,2 мин., что

говорит об оценке отлично, а у второй группы результат улучшился на 1,3 мин. и был равен 24,4 мин.

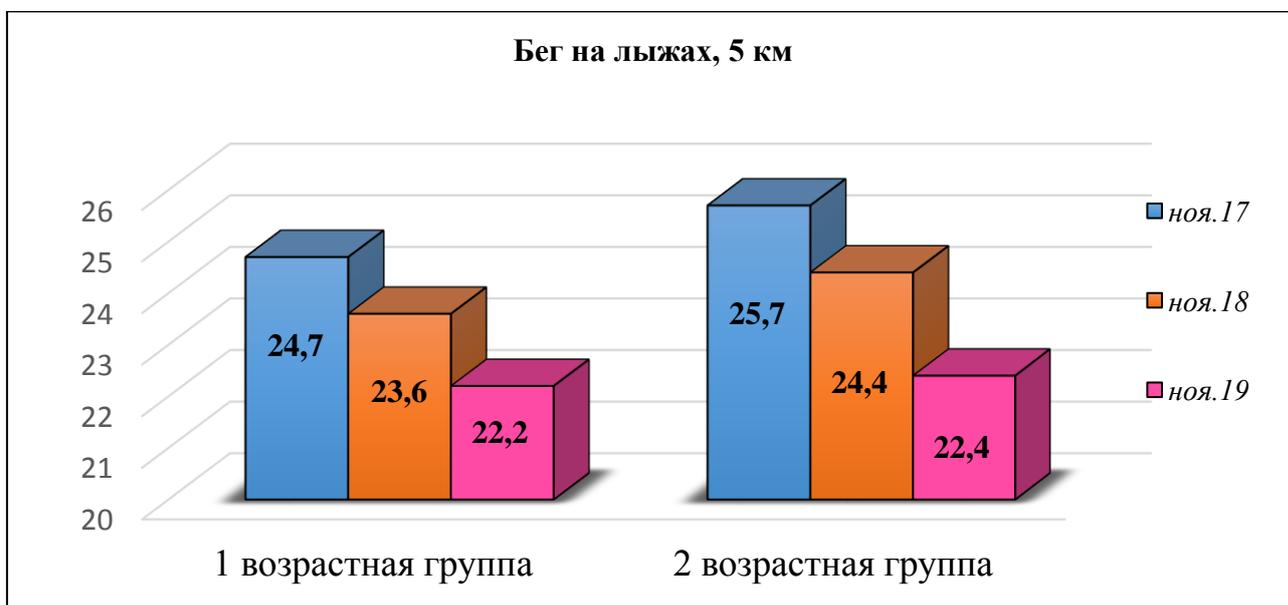


Рис. 5. Динамика показателей результатов бега на лыжах 5 км у сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области (n=32), мин.

На рисунке 6 представлена динамика изменения показателей комплексного силового упражнения. На начальном этапе среднее значение количества повторений заданных упражнений было $2,8 \pm 0,03$ у первой группы и $2,6 \pm 0,12$ у второй исследуемой группы. Данные показатели говорят о том, что силовые качества у сотрудников в 2017 году были на удовлетворительном уровне.

К концу исследования показатели обеих групп увеличились и были равны $4,1 \pm 0,07$ у первой группы и $3,7 \pm 0,21$ у второй, что говорит о повышении уровня их силовых качеств до оценки «хорошо»

В 2018 году, на промежуточном этапе исследования результаты сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области обеих групп увеличились, до 3,3 у первой группы и до 2,9 у второй группы, что говорит о положительной динамике развития физических качеств и благотворном влиянии внедренной модели.

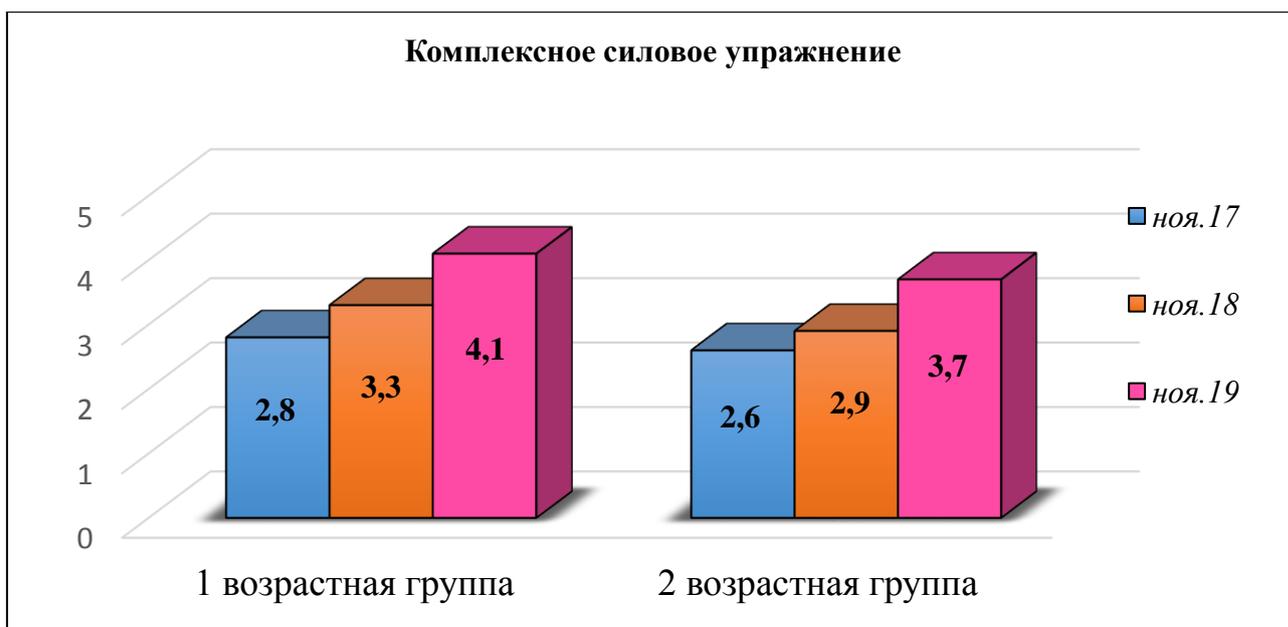


Рис. 6. Динамика показателей результатов комплексного силового упражнения у сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области (n=32), кол-во раз

На рисунке 7 представлена динамика изменения показателей подтягивания из виса на высокой перекладине у сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области. В начале исследования средний показатель у первой группы был $13,6 \pm 0,7$ раз, что говорит об удовлетворительной оценке, а в конце исследования средний показатель улучшился на 6, 2 и в 2019 году средний показатель стал $19,8 \pm 0,51$ что говорит об отличной оценке.

У второй группы средний показатель на ноябрь 2017 года составил $12,0 \pm 0,7$ раз, а затем увеличился до $15,1 \pm 0,58$ раз, что также говорит об оценке «хорошо».

Можно заметить, что результаты по подтягиваниям из виса на высокой перекладине у обеих групп в 2018 году также улучшились по сравнению с 2017 годом, у первой группы средний показатель был равен 15 раз., а у второй 13,7 раз.

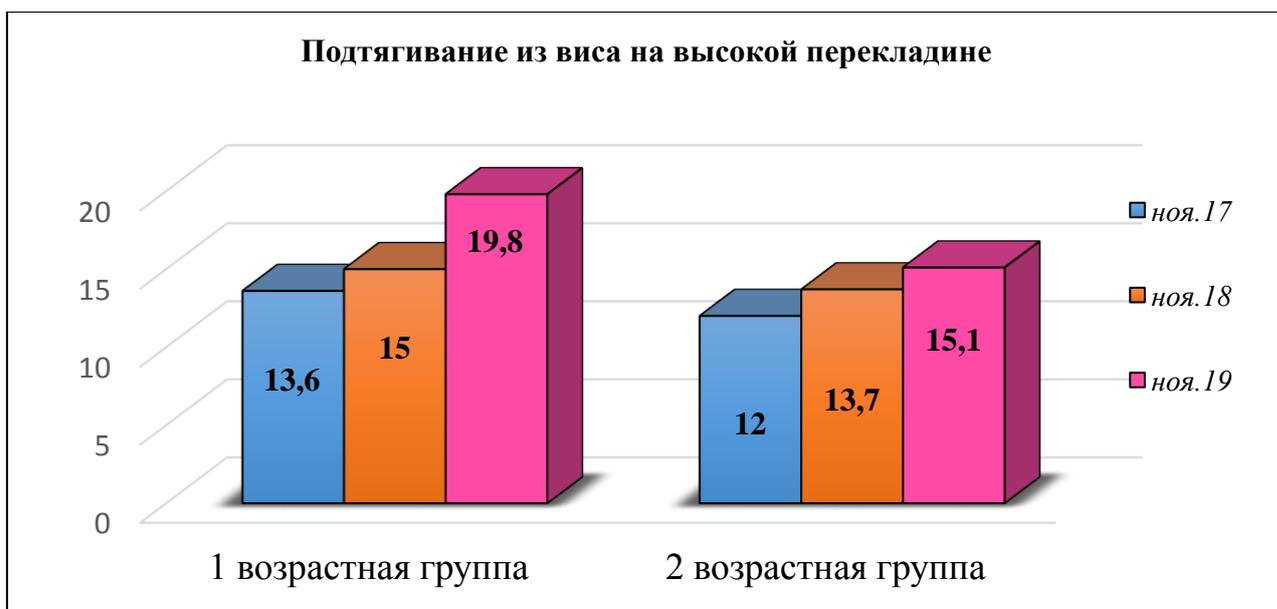


Рис. 7. Динамика показателей результатов подтягивания из виса на высокой перекладине у сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области (n=32), кол-во раз

На рисунке 8 представлена динамика изменения показателей челночного бега у сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области. С данным скоростным упражнением в 2017 году обе группы справились на оценку удовлетворительно: в среднем за $27,3 \pm 1,13$ сек. преодолела 1 возрастная группа и за $27,7 \pm 1,78$ сек. – вторая возрастная группа.

На конечном этапе исследования время преодоления дистанции сократилось до $25,5 \pm 1,27$ сек. у первой группы и до $26,1 \pm 1,23$ сек. у второй группы, что соответствует оценке «хорошо».

Но у второй группы достоверность различий по t-критерию не наблюдается ($p > 0,05$), но в абсолютных значениях уменьшение времени преодоления дистанции в челночном беге составило 1,6 сек.

Также можно заметить, что в 2018 году была положительная динамика развития скоростных способностей, это подтверждают результаты челночного бега. У первой группы результат по сравнению с 2017 годом улучшился на 1,1 сек., а у второй группы на 0,9 сек.

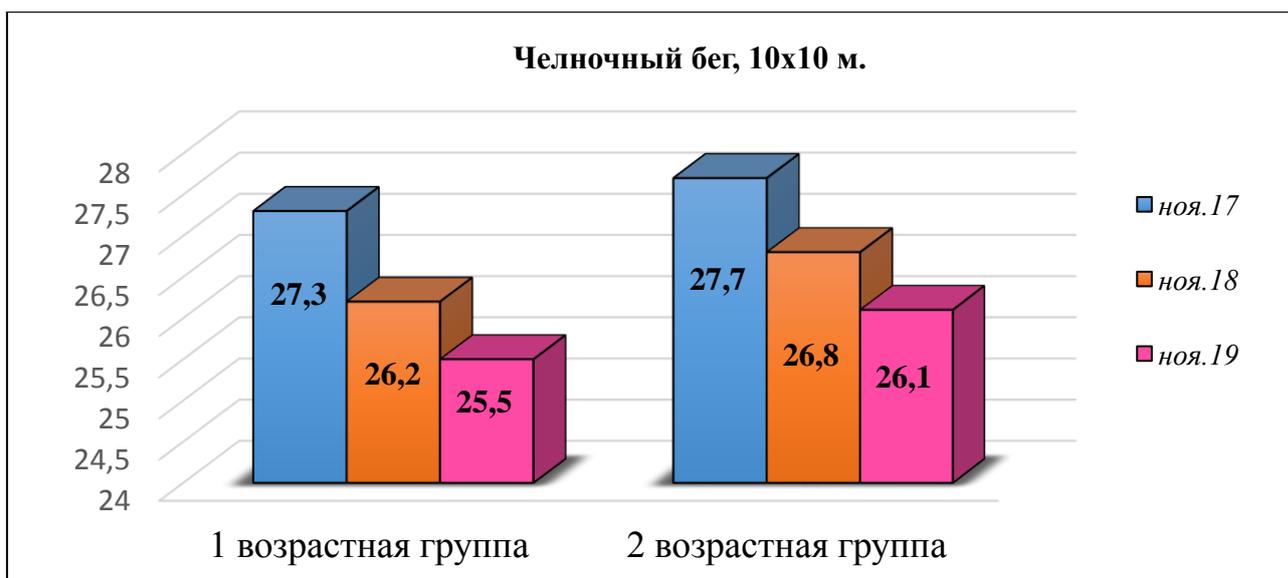


Рис. 8. Динамика показателей результатов челночного бега у сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области (n=32), сек.

На рисунке 9 изображена динамика показателей результатов выполнения боевых приемов борьбы сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области.

Из графика видно, что на начальном этапе исследования, в ноябре 2017 года, среднее количество выполненных приёмов борьбы соответствовало удовлетворительному уровню у обеих групп, у мужчин до 30 лет – $3,5 \pm 0,4$, у мужчин от 30 до 35 лет - $3,6 \pm 0,5$ количество раз.

В промежуточном этапе исследования результаты улучшили до 3,8 количества раз у первой группы и до 4 раз – у второй.

На конечном этапе исследования, в ноябре 2019 года, среднее количество выполненных приемов сотрудниками УФСИН повысилось до оценочного результата «хорошо» и было равно $4,0 \pm 0,6$ раз – у первой группы, $4,4 \pm 0,88$ – у второй исследуемой группы.

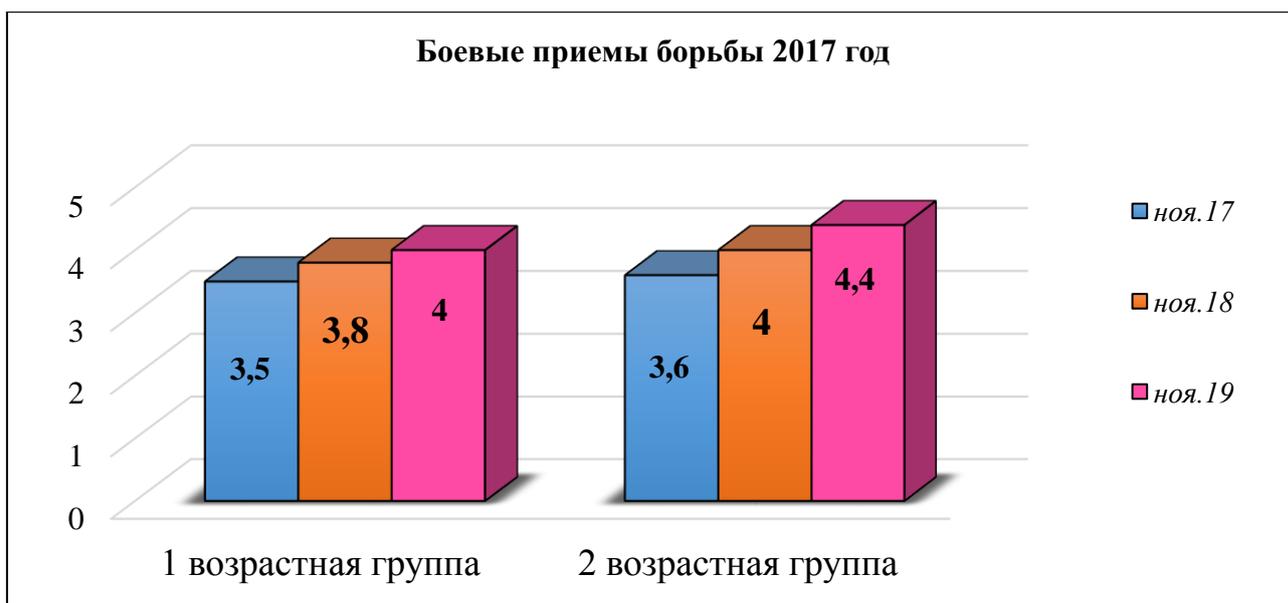


Рис. 9. Динамика показателей результатов выполнения боевых приемов борьбы у сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области (n=32), кол-во человек

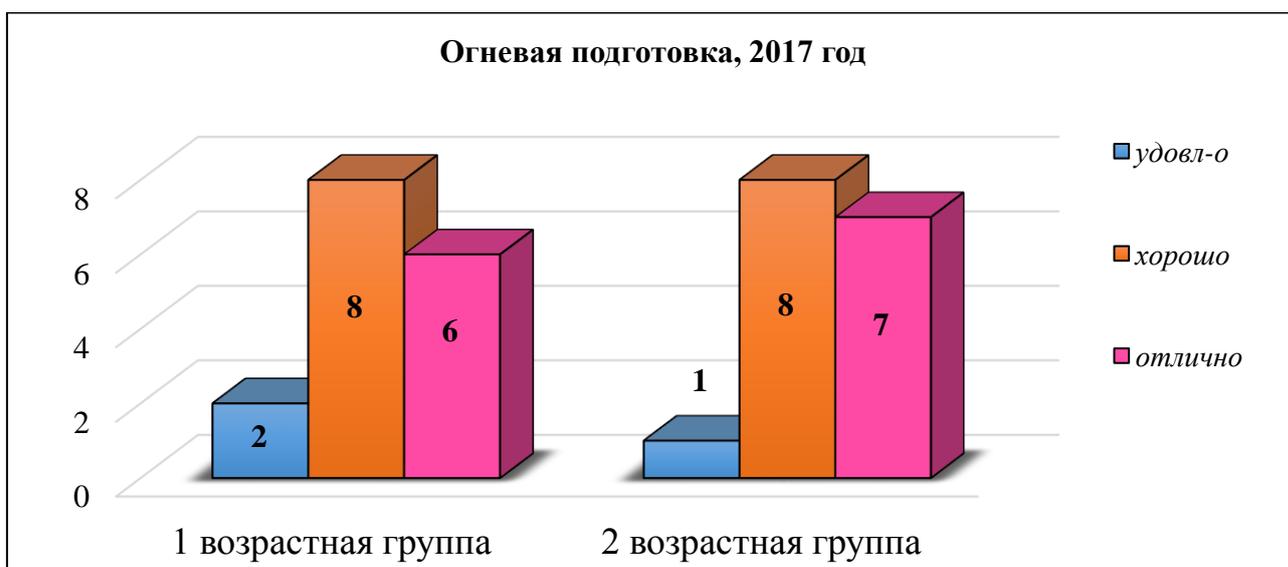


Рис. 10. Оценочный результат по огневой подготовке сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области в 2017 году (n=32), кол-во человек

На рисунке 10 представлен оценочный результат по огневой подготовке сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области в 2017 году. Исходя из результатов всех четырех нормативов, входящих в огневую подготовку были получены следующие данные: 2 сотрудника 1 возрастной группы и 1 сотрудник второй возрастной группы сдали на начальном этапе огневую

подготовку на удовлетворительно. На оценку «хорошо» сдали из обеих групп по 8 сотрудников. Отличный уровень по огневой подготовке показали 6 сотрудников из первой группы и 7 из второй.

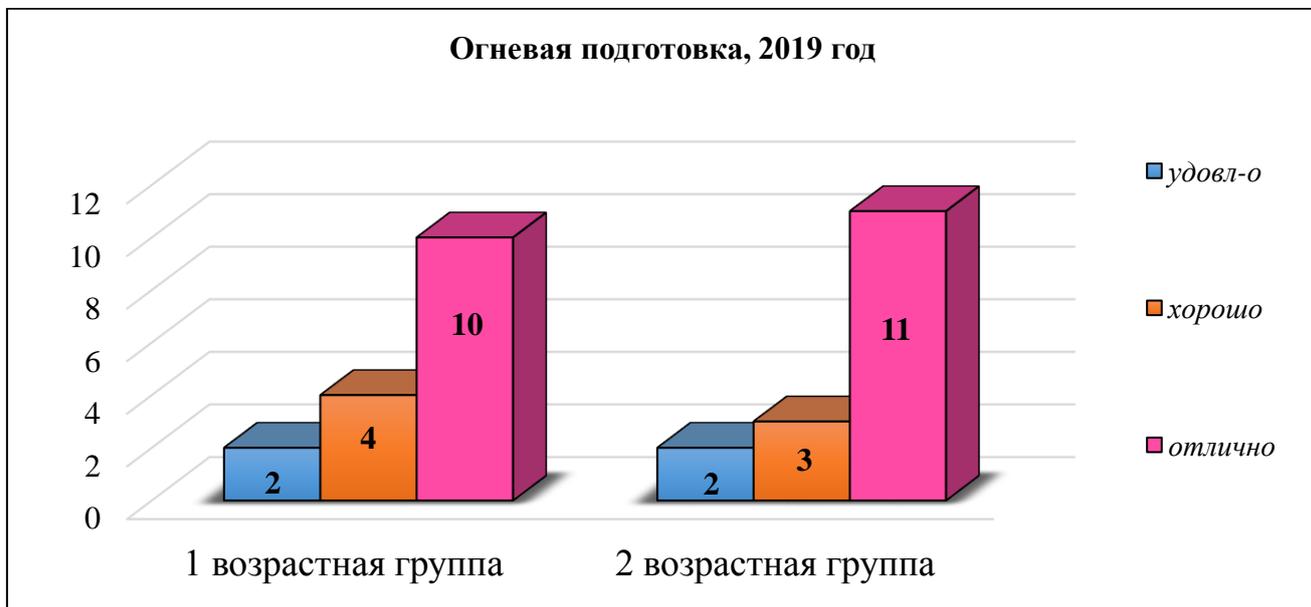


Рис. 11. Оценочный результат по огневой подготовке сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области в 2019 году (n=32), кол-во человек

На рисунке 11 представлен оценочный результат по огневой подготовке сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области в 2019 году. Из диаграммы видно, что по сравнению с 2017 годом показатели значительно улучшились. Так, на конечном этапе исследования из каждой исследуемой группы по 2 человека сдали огневую подготовку на удовлетворительно. На хорошем уровне уровень огневой подготовки оказался у 4 сотрудников из первой возрастной группы и у 3 сотрудников из второй группы. На отлично продемонстрировали свои навыки 10 человек из первой группы и 11 из второй.

На рисунке 12 представлена динамика индивидуальной физической подготовленности сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области.

В ноябре 2017 года на «отлично» все нормативы по физической подготовке выполнило четыре сотрудника, а в ноябре 2019 года количество человек, сдавших общую и специальную физическую подготовку на отлично увеличилось до 12.

На оценку «хорошо» в начале исследования сдали 13 сотрудников, а в конце исследования показатель увеличился до 17 человек.

Удовлетворительный уровень физической подготовки в ноябре 2017 года показали 15 человек, а в 2019 году количество человек значительно снизилось до 3.

Таким образом, за два года применения разработанной модели можно судить о ее положительном влиянии на физическую подготовленность сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области и повышении уровня физических качеств сотрудников

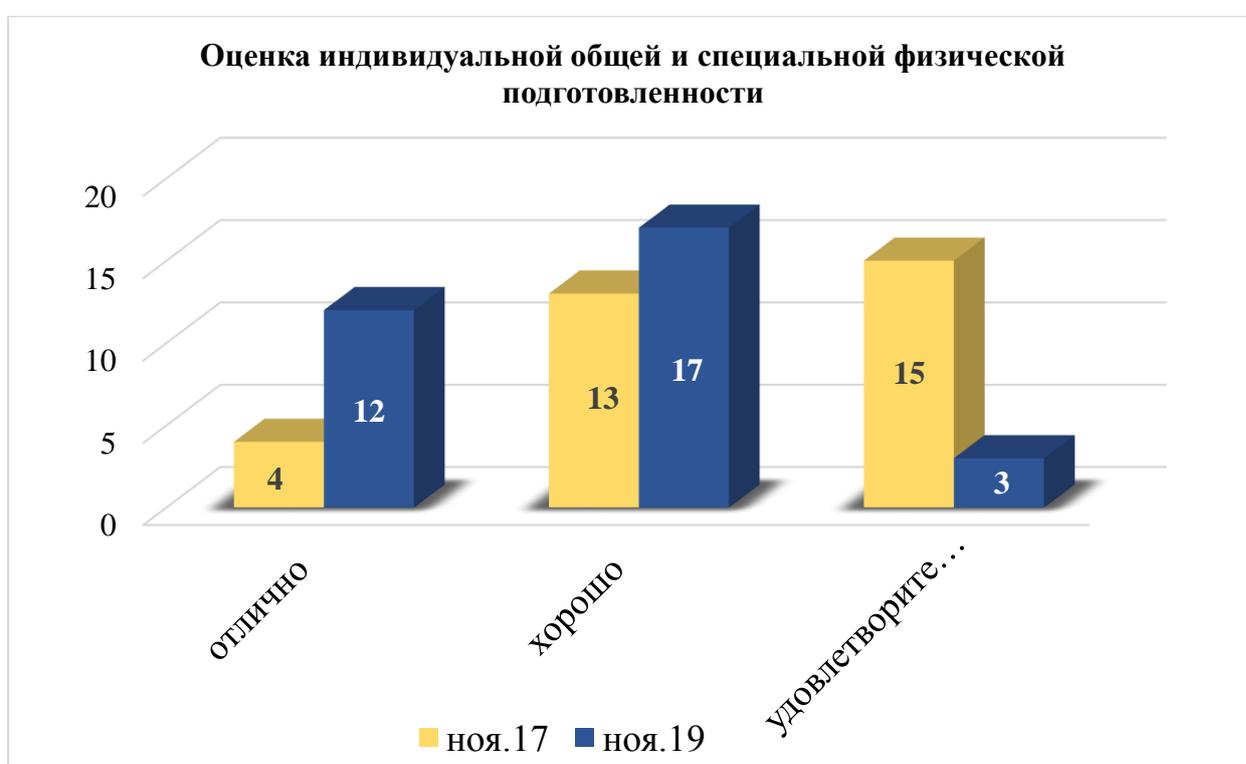


Рис. 12. Динамика индивидуальной физической подготовленности сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области (n=32), чел.

ВЫВОДЫ

1. Анализ доступной научно-методической литературы убеждает в необходимости совершенствования организации профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов для повышения эффективности профессиональной деятельности и обеспечения профессионального долголетия.

2. При определении уровня физической подготовки у сотрудников ФКУ ИК-1 УФСИН России по Тюменской области двух возрастных групп, на протяжении нашего исследования (ноябрь 2017-ноябрь 2019), были получены следующие результаты:

- В ноябре 2017 года на «отлично» Нормативы по общей и специальной физической подготовке выполнили четыре сотрудника, а в ноябре 2019 года количество человек, сдавших на отлично увеличилось до 12.
- На оценку «хорошо» в начале исследования сдали 13 сотрудников, а в конце исследования показатель увеличился до 17.
- Удовлетворительный уровень физической подготовки в ноябре 2017 года показали 15 человек, а в 2019 году количество человек снизилось до 3.

Таким образом, за два года применения разработанной модели можно судить о ее положительном влиянии на физическую подготовленность и повышении уровня физических качеств сотрудников первой возрастной группы, так как полученное в эксперименте t меньше p (меньше 0,05), а значит различия между средними арифметическими всех нормативов первой группы считаются достоверными.

3. Внедрение модели организации профессионально-прикладной физической культуры позволило улучшить и показатели физических качеств у второй группы сотрудников уголовно-исполнительной системы. Организация ППФП вызвала достоверный прирост по всем показателям, кроме челночного бега, в этом скоростном испытании наблюдалась недостоверность различий по t -критерию ($p > 0,05$), но в абсолютных значениях уменьшение времени

преодоления дистанции в челночном беге составило 1,6 сек, данный факт свидетельствует о том, что требуется дальнейшее совершенствование организации ППФП сотрудников уголовно-исполнительной системы и разработка практических рекомендаций

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для оптимизации процесса организации профессионально-прикладной физической подготовки необходимо:

1. Изучение уровня общей и специальной физической подготовки, формирование на этой основе базы данных, что даст возможность повысить эффективность профессионально-прикладной физической культуры в укреплении физического здоровья трудящихся, тем самым во многом сократить влияние неблагоприятных факторов на работоспособность и самочувствие сотрудников;

2. Включение спортивно-массовых мероприятий, нацеленных на совершенствование общих и специальных физических качеств сотрудников;

3. Обустройство спортивных и тренажерных залов;

4. Принятие руководством исправительной колонии модели организации профессионально-прикладной физической культуры среди сотрудников УИС;

5. Корректирование рабочих учебных программ по физической подготовке в УИС путем использования эффективных и наиболее востребованных на практике боевых приемов борьбы, увеличение количества плановых часов на практические занятия по огневой подготовке и прикладным упражнениям;

6. Формирование у руководящего состава организации понимания необходимости и важности регулярной физической активности сотрудников УИС для успешной трудовой деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Aganyac, E.K. “Adaptation of the visual analyzer by persons engaged in melee combat”, Russian martial art Ross, No. 8, pp. 28-31.
2. GATS: Principles and Certification Process. – Englewood, Colorado: Globas Alliance for Transnational Education, 2001. – 220 p.
3. Graduate Attributes and Professional Competencies // Working Paper for IEM. – 2005. – Ver 1-3 May 2005. – P. 55-57.
4. Kuchma, V.R Zdorovye shkolnikov i studentov: novye vozmozhnosti profilakticheskoy meditsiny v obrazovatelnykh organizatsiyakh [Health of schoolchildren and students: new opportunities for preventive medicine in educational organizations]. RAS, Med. depart. Moscow: NCPM of the Ministry of Health of Russia publ., 2016, 275 p.
5. Алехина, О.Д. Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у работников, занятых напряжённым умственным трудом / Молодой ученый. 2017. № 1 (135). С. 307-310.
6. Ахметов, Р.С. Модель процесса формирования базовой профессионально-прикладной физической культуры курсантов 1-3 курсов вузов МВД России – будущих сотрудников специальных подразделений полиции / Р. С. Ахметов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (97). – С. 25-29.
7. Ашкинази, С.М. Вопросы теории и методики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации / С.М. Ашкинази; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб.: [б.и.], 2001. – 241 с.
8. Батурин, А.Е. Факторы, определяющие необходимость изменения содержания программы по изучению боевых приемов борьбы для сотрудников уголовно-исправительной системы / А.Е. Батурин, В.В. Вольский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 10-13.

9. Блинов В.И. Содержание и методы профессионально прикладной физической подготовки студентов - экономистов // Теория и практика физической культуры, 1976.- № 9.-С.51.

10. Болотин, А.Э. Педагогическая модель обеспечения физической готовности выпускников вузов ПВО (ВКО) к боевой деятельности / А.Э. Болотин, О.С. Зайцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9 (91). – С. 38-42.

11. Болотин, А.Э. Педагогическая модель обеспечения физической готовности выпускников вузов ПВО (ВКО) к боевой деятельности / А.Э. Болотин, О.С. Зайцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9 (91). – С. 38-42.

12. Борисов, А.В. Педагогическая технология организации физической подготовки офицеров радиотехнических частей ВВС ПВО с использованием функционально-дифференцированного подхода / А.В. Борисов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 11 (33). – С. 14-18.

13. Борисов, В.Я. Педагогические основы профессионально ориентированного физического воспитания студентов: автореф. дис. канд. пед. наук / В.Я. Борисов. - Минск, 2001. - 23 с

14. Вашлаева, Л.П. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации [Электронный ресурс] / Л.П. Вашлаева, Т.С. Панина. – URL: <http://www.infourok.ru/> (дата обращения: 13.06.2018).

15. Викторов, Д.В. Формирование готовности к профессиональной деятельности студентов ЮУрГУ / Д.В. Викторов // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: XXVII Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся / Московский государственный областной социально-гуманитарный институт. – Коломна: МГОСГИ, 2017. – С. 327-330.

16. Вольский, В.В. Физическая подготовка сотрудников Федеральной службы исполнения наказаний на этапе реформирования / В.В. Вольский, К.П.

Бакешин, А.Е. Батурич // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 47-49.

17. Гавриленко, Е.С. Психолого-педагогические особенности профессионально-прикладной физической подготовки спасателей МЧС России / Е.С. Гавриленко // Психология обучения. – М., 2007. – Вып. 3. – С. 100–107.

18. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: знать и уметь: учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – 4-е изд. – Ростов на-Дону: Феникс, 2014. – 249 с.

19. Дементьев, К.Н. Мониторинг изменения компонентов волевой активности на занятиях физической культурой в вузах различного профиля / А.Ю. Липовка, К. Н. Дементьев, А.А. Скороходов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2 (108). – С. 57-58.

20. Евсеев Ю. И. Физическая культура/ Ю. И. Евсеев//учебное пособие. – изд. 7-е, доп. и испр. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 444 с.

21. Елисеев, С.А. Изучение показателей физической подготовленности курсантов высших учебных заведений пограничного профиля как условие эффективной оптимизации их профессионально-прикладной физической подготовки / С.А. Елисеев, И.Е. Коновалов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 2 (19). – С. 96-101.

22. Еремич, Р.В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности / Р.В. Еремич // Наука и практика. – 2014. – № 2 (59). – С. 167–170.

23. Желтов, Р.А. Физическая подготовка и совершенствование профессиональных компетенций сотрудников региональных учреждений уголовно-исполнительной системы: дис. канд. пед. наук: 13.00.08 / Желтов Роман Анатольевич. – М., 2011. – 177 с.

24. Жидких, В.П. Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки специалистов-строителей: дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / Жидких Виктор Петрович; [Сибирская гос. акад. физ. культуры]. – Омск, 2000. – 324 с.

25. Завьялова, Т.П. Научно-исследовательская работа педагога по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов, магистрантов, педагогов образовательных учреждений и системы дополнительного образования. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. 100 с.

26. Загвязинский, В.И. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. 2016. № 3. С. 3-5.

27. Закирова, А.Ф. Выдвижение гипотезы в научно-педагогическом исследовании по проблемам физической культуры и спорта / А.Ф. Закирова, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. 2016. № 12. 90-92.

28. Звягинцев, М.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в личностно-ориентированной физической культуре курсантов Кузбасского Института ФСИН России / Звягинцев М.В., Обыденников Г.А. / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2019. – №2(168). – 158 с.

29. Зуев С.Н., Рахматов А.И., Галкин В.А. Уровни функционального состояния студентов / С.Н. Зуев, А.И. Рахматов, В.А. Галкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 7 (149). – С. 101-104.

30. Зюкин, А.В. Факторы, определяющие необходимость формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки / А.В. Зюкин, А.Э. Болотин, Ю.А. Напалков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 77-81.

31. Иванова, Е. В. Развитие координационных способностей у занимающихся экстремальными видами деятельности / Е. В. Иванова// Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2008. — № 2. – С. 7-12.

32. Карпов, В.Ю. Мониторинг эффективности развития физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации / В.Ю. Карпов, В.А. Кудинова А.И. Сесёлкин, Е.Д. Бакулина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 56-58.

33. Кодзоков, А.Х. Характеристика физической подготовки как целостной системы обучения / А.Х. Кодзоков // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. – М., 2017. – С. 78–83.

34. Конарев, М.Ю. Уголовная ответственность сотрудников уголовно-исполнительной системы России за неправомерное применение физической силы, специальных средств и оружия: автореф. дис. канд. юрид. наук / Конарев Максим Юрьевич. – Рязань, 2014. – 24 с.

35. Коняева, М.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов консерватории: монография / М.А. Коняева // Саратов: СГК им. Л.В. Собинова, 2017. – 162 с.

36. Кулаков, В.Ф. Военная психология и педагогика: учеб. пособие / В.Ф. Кулаков. – М.: Совершенство, 2013. – 375 с.

37. Купавцев, Т.С. Обоснование содержания профессионального образования сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / Т.С. Купавцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10(92). – С. 79-85

38. Лафуткин, А.М. Негативные социально-психологические явления в среде курсантов (слушателей) образовательных учреждений ФСИН России и пути их преодоления: дис. канд. психол. наук / Лафуткин А.М. – Рязань, 2006. – 246 с.

39. Линниченко, А.Н. Боевая подготовка работников служб безопасности / А. Н. Линниченко, О. Ю. Захаров. – Москва: АСТ: Астрель, 2009. – 349 с.

40. Магомадов, Р.А. Формирование базовой профессионально-прикладной физической культуры курсантов морских вузов, осваивающих плавательные специальности: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Магомадов Р.А. – Краснодар, 2013. – 293 с.

41. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. – 2-е изд, испр. и доп. - М.: Физическая культура, 2009. – 496.
42. Миняйленко, Н.Н. Объективные причины, определяющие необходимость совершенствования системы подготовки адъюнктов во внутренних войсках МВД России / Н.Н. Миняйленко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 7 (125). – С. 133-138.
43. Намозова, С. Ш. Влияние регулярных занятий физической культурой на функциональное состояние организма студентов / С. Ш. Намозова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 10. – С. 23-25.
44. Николаев, С.В. Использование замещающих упражнений преобразующей направленности при обучении прикладному плаванию спасателей МЧС России / С.В. Николаев, О.Е. Понимасов, А.О. Миронов // Проблемы управления рисками в техносфере. – 2015. – № 4 (36). – С. 166-168.
45. Об утверждении наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы: приказ Минюста России от 12.11.2001 г., № 301: ред. от 19.05.2008. – Доступ из справочной системы «Консультант Плюс». – Режим доступа: по подписке.
46. Оплетин, А.А. Физическая культура в процессе формирования компетенции саморазвития личности / А.А. Оплетин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 101-105.
47. Оплетин, А.А. Формирование компетенции личной безопасности средствами Российской Отечественной Системы Самозащиты (РОСС) / А.А. Оплетин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 164-167.
48. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к будущей профессиональной деятельности [Текст] / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – № 7. – С. 16-19.

49. Петров, С.И. Формирование профессиональной готовности у сотрудников ДПС России средствами физического воспитания / Сергей Иванович Петров, Виктор Викторович Коломиец, Алексей Владимирович Шленков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 1 (95). – С. 115-119.

50. Пирожков, О.В. Сравнительная характеристика приспособительных реакций организма к специфике профессиональной деятельности в разных видах боевых и спортивных единоборств: автореф. дис. канд. биолог. наук / Пирожков О.В. – Краснодар, 2001. – 51 с.

51. Полянский, В.П. Формирование теории и совершенствование практики профессионально-прикладной физической культуры как особого социального образования / В.П. Полянский // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 5. – С. 12 – 17.

52. Понимасов, О.Е. Методика индивидуально-ориентированного замещения движений при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов / О.Е. Понимасов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 4. – С. 51-54.

53. Понимасов, О.Е. Отбор кандидатов, обучение и повышение уровня квалификации водолазов в ВМС Великобритании (по материалам зарубежной печати) / О.Е. Понимасов, В.А. Щеголев, В.О. Новосельцев // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании. – Санкт-Петербург, 2015. – С. 81-86.

54. Пономарев В.В. Формирование базовых профессионально прикладных физических качеств у курсантов пожарно-спасательной академии / В. В. Пономарев, А. В. Макаров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 3. – С. 77–79.

55. Приказ Минюста России от 12.11.2001 N 301 "Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России". – Режим доступа: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 01.01.2019).

56. Самсонова, Е.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка среди студентов медицинского университета [Электронный ресурс] / Е.А. Самсонова. – URL: <http://www.SKI-ARTICLE/> (дата обращения: 20.06.2018).

57. Сафонова О.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студенток строительного профиля на основе комплексного подхода / О.А. Сафонова, В.Г. Кривощёков // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 9. – С. 29-30.

58. Сивак, А.Н. Организационно-педагогические условия необходимые для эффективного воспитания личностных качеств у офицеров внутренних войск МВД России в период профессионального становления / А.Н. Сивак, И.Н. Зюкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 8 (90). – С. 83-86.

59. Сивак, А.Н. Показатели готовности командиров курсантских подразделений, вузов внутренних войск МВД России к самообразованию в сфере физической подготовки и спорта / А.Н. Сивак, О.В. Сыромятников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9 (91). – С. 143-147.

60. Станавов В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка, как фактор качественного образования молодежи: монография / В.В. Станавов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2009. – 128 с.

61. Стародубцев, М.П. Педагогические условия, необходимые для эффективного формирования профессиональной готовности у сотрудников органов внутренних дел к выполнению служебных обязанностей / М.П. Стародубцев, А.П. Плаксин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4 (86). – С. 153-156.

62. Сущенко, В.П. Особенности личностно-профессионального развития различных категорий специалистов по физической культуре и спорту / В.П. Сущенко, В.А. Щеголев, А.В. Коршунов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 3-6.

63. Указ Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. N 537 "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года" [Электронный ресурс] // <https://rg.ru/2009/05/19/strategia-dok.html>. – Дата обращения 01.11.2019.

64. Федеральный закон «Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы: закон Российской Федерации» от 21 июля 1993 года №5473-1 (в ред. 28.12.2016 г.) [Электронный ресурс]. – URL: http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?doc_itself=&nd=102025027&page=1&rdk=35&link_id=19#I0 (дата обращения: 01.10.2018).

65. Федорова, И.Н. Профессионально-прикладная физическая культура как основа при формировании ценностей к занятиям физической культурой у студентов профессионально-педагогического колледжа / И.Н. Федорова / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2017. – №6 (76). – 173.

66. Филиппов, С.С. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта / С.С. Филиппов. – М.: Советский спорт, 2015. – 240 с.

67. Цветков, А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в свободном времени студентов-химиков / Цветков А.А., Ковшура Т.Е., Власова З.Н. / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2017. - №2 (144). – 269 с.

68. Ципин, Л.Л. Предпосылки к совершенствованию профессионально прикладной физической подготовки студентов аграрного вуза // Матер. 42 науч.-мет. конф. вузов Санкт-Петербурга- С-Петербург, 1993.-С. 62.

69. Чермит, К.Д. Семантика и взаимосвязь понятий «физическая культура личности», «профессионально-прикладная физическая культура личности», «профессионально-прикладная физическая подготовка» / Чермит К.Д., Эбзеев М.М., Хакунов Н.Х. / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2017. – №6(128). – 18 с.

70. Чернышенко К.Ю. Формирование физической культуры учащихся младших классов прогимназии на основе идеалов и ценностей олимпизма: автореф. дис. канд. пед. наук / Чернышенко К.Ю. – Краснодар, 2012. – 24 с.

71. Щеголев, В.А. Боевая и физическая подготовка иностранных армий / В.А. Щеголев // Научно-информационный бюллетень. Вып. 2 / Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 2013. – 147 с.
72. Щеголев, В.А. Зарубежное военно-физкультурное образование / В.А. Щеголев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 183-187.
73. Щеголев, В.А. Отношения военных специалистов войск ВКО к физической подготовке в системе дополнительного военно-профессионального образования / В.А. Щеголев, А.В. Савельев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2 (108). – С. 194-198.
74. Щеголев, В.А. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в армиях стран БРИКС / В.А. Щеголев, А.О. Миронов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 1. – С. 64-69.
75. Щеголев, В.А. Физическая подготовка в военных образовательных системах США / В.А. Щеголев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9. – С. 55-60.
76. Щуров, А.Г. Направленность профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов / А.Г. Щуров, К.В. Бученков, В.В. Метелицкий // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – № 4. – С. 88-92.
77. Штамбург И.Н. Экономизация типологических комбинаций техники прикладного плавания при обучении курсантов военных вузов / И.Н. Штамбург, О.Е. Понимасов, К.А. Грачев, А.И. Новиков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 16-17.