

Научная статья

УДК 796/799  
EDN: QVQTFW



СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ИНСТИТУТА ДЛЯ УСКОРЕННОЙ АДАПТАЦИИ  
К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВОЙСКАХ

**Владимир Викторович Прокопенко**

Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии, Санкт-Петербург, Россия  
vvbars@yandex.ru

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению вопроса, раскрывающего новые актуальные средства решения образовательных задач, способствующих совершенствованию военно-прикладной физической подготовки курсантов военного института войск национальной гвардии, в целях их ускоренной адаптации к служебно-боевой деятельности по предназначению в войсках. Представлено содержание новых прикладных физических упражнений, выполняемых в полной боевой экипировке, схожих по двигательным характеристикам с профессиональными действиями военнослужащих в ходе выполнения служебно-боевых задач в экстремальных условиях обстановки, сопряженных с риском для жизни и здоровья. Разработаны рекомендации по наиболее рациональному использованию форм физической подготовки при планировании занятий с курсантами в экипировке с оружием.

**Ключевые слова:** служебно-боевые задачи, исторический и боевой опыт, физическая подготовка, физические качества, прикладные навыки, адаптация, специальные прикладные упражнения, военный институт, курсанты, войска национальной гвардии

**Для цитирования:** Прокопенко В.В. Совершенствование средств специальной прикладной физической подготовки курсантов военного института для ускоренной адаптации к профессиональной деятельности в войсках // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2024. № 1 (26). С. 178–186. URL: <https://vestnik-spvi.ru/2024/03/018.pdf>. EDN: QVQTFW.

Original article

IMPROVING THE MEANS OF SPECIAL APPLIED PHYSICAL TRAINING OF MILITARY INSTITUTE CADETS  
FOR ACCELERATED ADAPTATION TO PROFESSIONAL ACTIVITIES IN THE ARMY

**Vladimir V. Prokopenko**

Saint-Petersburg Military Order of Zhukov Institute of the National Guard Troops, Saint-Petersburg, Russia  
vvbars@yandex.ru

**Abstract.** The article is devoted to the consideration of an issue that reveals new relevant means of solving educational problems that contribute to the improvement of military-applied physical training of cadets of the military institute of the National Guard troops, in order to accelerate their adaptation to service and combat activities as intended in the troops. The content of new applied physical exercises performed in full combat gear, similar in motor characteristics to the professional actions of military personnel during the performance of service and combat missions in extreme environmental conditions, associated with risks to life and health, is presented. Recommendations have been developed for the most rational use of forms of physical training when planning classes with cadets wearing weapons.

**Keywords:** service and combat missions, historical and combat experience, physical training, physical qualities, applied skills, adaptation, special applied exercises, military institute, cadets, national guard troops

**For citation:** Prokopenko V.V. Improving the means of special applied physical training of military institute cadets for accelerated adaptation to professional activities in the army. Vestnik Sankt-Peterburgskogo voennogo instituta vojsk nacional'noj gvardii. 2024;1(26): 178–186. (In Russ.). Available from: <https://vestnik-spvi.ru/2024/03/018.pdf>. EDN: QVQTFW.

© Прокопенко В.В., 2024

### **Введение**

Современные требования, предъявляемые к обучающимся в военных образовательных организациях высшего образования войск национальной гвардии, предполагают высокий уровень военно-прикладной и специальной физической подготовленности выпускников, способных с высокой эффективностью обучать подчиненный личный состав и выполнять служебно-боевые задачи по предназначению.

Вместе с тем, напряженная международная обстановка, усиление санкционного давления на Россию со стороны проамериканского Запада и их непрекращающейся военной помощи русофобскому националистическому режиму Украины в ходе проведения российскими войсками специальной военной операции, требуют постоянного совершенствования всех видов вооружения, военной техники и военно-технического обеспечения, что с постоянным успехом решает российский военно-промышленный комплекс.

Несмотря на быстро меняющуюся стратегию и тактику ведения боевых действий, использования самых современных средств вооружения и военной техники, как российскими войсками, так и противником, внедрения современных IT-технологий в боевое противодействие, главным и решающим фактором успешности любого боевого столкновения остается человеческий фактор.

Это выражается в профессиональной, специальной физической и психологической подготовленности каждого военнослужащего по своему направлению выполнения служебно-боевых задач.

Исторический опыт Великой Отечественной войны, локальных военных конфликтов и специальной военной операции показывают, что одним из важных факторов, напрямую или косвенно влияющих на успешность выполнения боевых задач, является высокий уровень общей, специальной и прикладной физической подготовленности командиров подразделений и их подчиненного личного состава.

Сформированные в процессе обучения устойчивые специальные физические качества и прикладные навыки и умения позволяют военнослужащим наиболее эффективно выполнять необходимые двигательные действия в экстремальных условиях боевой обстановки.

Но для того, чтобы личный состав подразделений мог максимально быстро и успешно развивать свои основные физические качества, формировать необходимые специальные психологические качества и прикладные двигательные навыки и умения, нужен квалифицированный «педагог» – командир подразделения, уверенно обладающий специальными знаниями, владеющий разными методиками обучения и быть лично отлично подготовленным по военно-профессиональным дисциплинам и физической подготовке.

Все эти задачи по качественной профессиональной, в том числе и по прикладной физической подготовке офицеров – будущих командиров подразделений, и решает в процессе образовательной деятельности военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации.

### **Основные результаты исследования**

Система физической подготовки курсантов в военных институтах войск национальной гвардии основывается на федеральных нормативно-правовых актах и ведомственных руководящих документах: Концепции развития физической культуры и спорта, Программы развития военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта, Наставления, Руководства и Сборника упражнений и нормативов по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации [1–5].

В системе образовательной деятельности используются все имеющиеся формы физической подготовки курсантов: утренняя физическая зарядка, учебные занятия, спортивно-массовая работа, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности, самостоятельная физическая тренировка.

Программный объем обучения курсантов факультета (командного) и факультета (военно-политической работы) по дисциплине «физическая подготовка» с первого по пятый курс охватывает все десять ее разделов, что в течение пятилетнего периода обучения курсантов в военном институте предполагает обеспечение подготовки выпускника с высоким уровнем развития физических качеств, прикладных двигательных навыков, методической и спортивной подготовленности в соответствии с установленными квалификационными требованиями и компетенциями.

На практике эффективное освоение курсантами учебной программы по физи-

ческой подготовке за счет проведения только одних учебных занятий по дисциплине невозможно без задействования других форм физической подготовки, где проводится многократная тренировка разученных на учебных занятиях программных физических упражнений, приемов и действий.

И здесь очень важна ведущая роль в обучении со стороны профессорско-преподавательского состава кафедры физической подготовки и спорта, командиров учебных подразделений и самих курсантов, поскольку без активной познавательной деятельности курсантов с учетом значительного объема учебного материала по физической подготовке, нельзя будет достигнуть конечной цели обучения – качественной подготовки каждого выпускника.

Расширение и повышение сложности решаемых войсками Росгвардии служебно-боевых задач на современном этапе в условиях проведения специальной военной операции на Украине вносят свои коррективы и в содержание образовательных программ по военно-профессиональным, юридическим и гуманитарным дисциплинам в военных институтах войск национальной гвардии, это отразилось и на содержании дисциплины «Физическая подготовка».

Кроме того, создание в военных институтах новых актуальных направлений образовательной деятельности и новых факультетов по специальностям обучения, например, таких как в Санкт-Петербургском военном ордена Жукова институте войск национальной гвардии, где образован факультет по подготовке специалистов артиллерийских подразделений, а в перспективе будет и факультет IT-технологий.

Научный анализ практических действий военнослужащих различных подразделений наших войск в зоне проведения специальной военной операции подтвердил необходимость в проведении дальнейших научных исследований в области физической подготовки и армейского спорта для поиска новых практических средств физической подготовки, способствующих ускорению адаптации военнослужащих войск к профессиональной деятельности по предназначению и повышению эффективности при выполнении служебно-боевых задач в экстремальных условиях обстановки, сопряженных с риском для жизни и здоровья.

Научные исследования в данном направлении ведутся специалистами физической подготовки военных институтов Росгвардии, в том числе наиболее активно эта работа проводится профессорско-

преподавательским составом кафедры физической подготовки спорта Санкт-Петербургского военного ордена Жукова института войск национальной гвардии.

Результатом данных исследований в военном институте стала разработка автором статьи новых прикладных физических упражнений, выполняемых в полной экипировке с оружием, и схожих по двигательным характеристикам с практическими действиями, выполняемыми в первую очередь военнослужащими подразделений специального назначения и разведки в определенных условиях боевой обстановки [6–14].

На первом этапе исследования был проведен научный анализ практических двигательных действий военнослужащих, наиболее характерных при выполнении боевых задач в разных экстремальных условиях обстановки в ходе проведения специальной операции на Украине с уже имеющимися прикладными физическими упражнениями в Сборнике упражнений и нормативов по физической подготовке в войсках национальной гвардии.

Среди данных упражнений было выделено упражнение № 77 «Переползание 50 метров», как наиболее характерное для практических действий военнослужащих подразделений специального назначения, разведки, штурмовых групп и др., при выполнении специальных боевых задач.

Упражнение № 77 выполняется в полевой летней форме одежды без оружия и формирует базовые прикладные двигательные навыки в переползании.

Вместе с тем, в реальных боевых условиях, военнослужащие выполняют перебежки и переползание в полной боевой экипировке с оружием, где вес дополнительного военного снаряжения достигает 25–45 кг, что в свою очередь принципиально изменяет технику двигательных действий при перебежках и переползании, как в механике отдельных частей, так и туловища в целом.

Проведение с курсантами 4 курса апробации нового упражнения в переползании в полной экипировке с оружием на прямой 50-метровой дистанции, показало очень существенные различия в технике и скорости выполнения двигательных действий в полной экипировке с оружием по сравнению с «классическим» (упражнение № 77) выполнением упражнения.

Это отразилось и на значительном увеличении времени выполнения упражнения: переползание в полной экипировке с оружием в руках по сравнению с установлен-

ным в Сборнике упражнений по физической подготовке содержанием упражнения № 77, выполняемого без экипировки и оружия, в среднем более чем в три раза [5].

Кроме этого, переползание и перебежки в полной экипировке с оружием в руках в положении изготровки для стрельбы также предполагает и своеобразную технику передвижения, что создает дополнительные трудности при его выполнении.

Особенностями упражнений в переползании и в перебежках в полной экипировке с оружием в положении изготровки для стрельбы заключаются в том, что эти упражнения моделируют предполагаемые двигательные действия в экстремальных условиях, где военнослужащие при передвижении в полной боевой экипировке перемещаются не только по прямой, а, как правило, разными способами, с периодическим изменением направления движения и преимущественно в ночное время.

Эти особенности также создают дополнительные трудности при выполнении двигательных действий в полной экипировке.

Рассмотрим содержание нового первого упражнения «Переползание в полной боевой экипировке с изменением направления» под углом  $45^{\circ}$ .

Упражнение № 1 – «Переползание в полной боевой экипировке с изменением направления» (под углом  $45^{\circ}$ ).

Дистанция – 60 метров.

Форма одежды – № 4.

Экипировка и снаряжение: бронежилет, шлем стальной армейский (ШСА), автомат (АК-74), подсумок с одним магазином, пистолет Макарова (ПМ), штык-нож, противогаз, малая пехотная лопата (МПЛ).

Исходное положение – у линии старта, в положении изготровки для стрельбы лежа.

По команде «МАРШ» выполнить переползание по-пластунски в положении изготровки для стрельбы лежа с изменением направления движения под углом  $45^{\circ}$  (рисунок 1) через каждый 15-метровый отрезок дистанции.

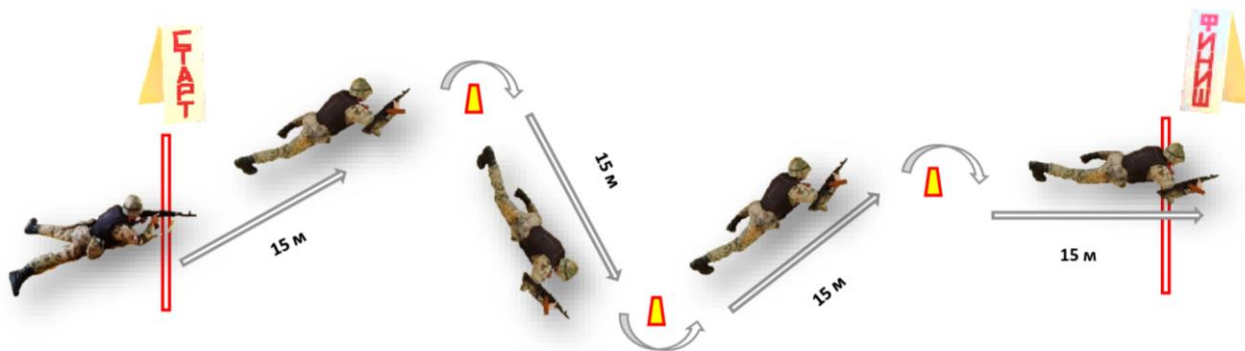


Рисунок 1 – Переползание в полной боевой экипировке с изменением направления ( $45^{\circ}$ )

Figure 1 – Crawling in full combat gear with a change of direction ( $45^{\circ}$ )

Второе упражнение «Переползание в полной боевой экипировке с изменением направления» имеет свои отличия от первого упражнения, это увеличение длины дистанции и изменение угла направления движения после каждого отрезка дистанции.

Упражнение № 2 – «Переползание в полной боевой экипировке с изменением направления» (под углом  $90^{\circ}$ ).

Дистанция – 80 метров.

Форма одежды – № 4.

Экипировка и снаряжение: бронежилет, шлем стальной армейский (ШСА), авто-

мат (АК-74), подсумок с одним магазином, пистолет Макарова (ПМ), штык-нож, противогаз, малая пехотная лопата (МПЛ).

Исходное положение – у линии старта, в положении изготровки для стрельбы лежа.

По команде «МАРШ» выполнить переползание по-пластунски в положении изготровки для стрельбы лежа с изменением направления движения под углом  $90^{\circ}$  (рисунок 2) через каждый 20-метровый отрезок дистанции.

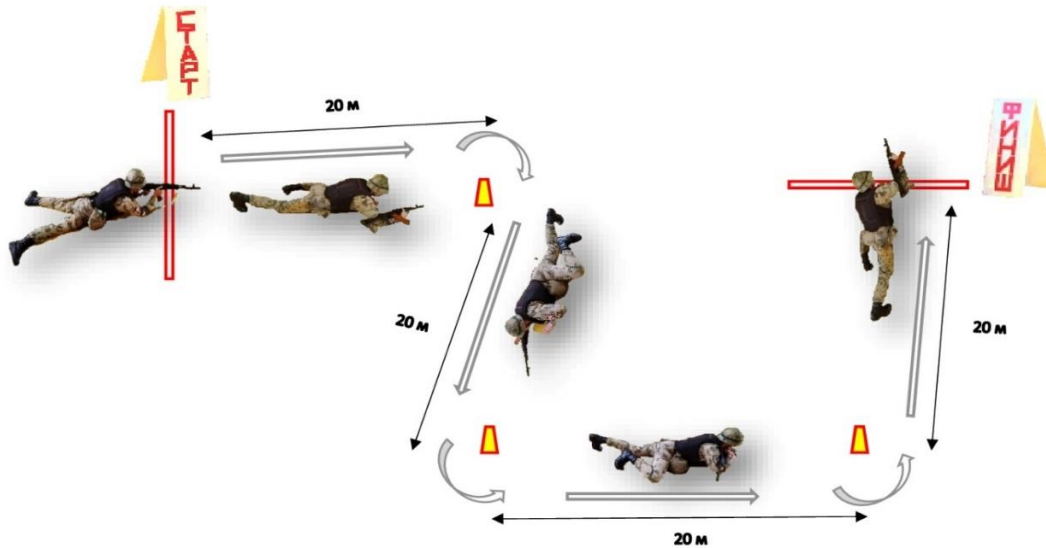


Рисунок 2 – Переползание в полной боевой экипировке с изменением направления (90°)

Figure 2 – Crawling in full combat gear with a change of direction (90°)

Третье упражнение «Комбинированное передвижение в полной боевой экипировке с изменением направления» отличается от первых двух упражнений тем, что в процессе его выполнения военнослужащий в полной боевой экипировке осуществляет несколько специальных приемов и действий, входящих в содержание учебных вопросов по военно-профессиональным дисциплинам и по физической подготовке: подготовка для стрельбы из положения лежа, перебежки в положении изготровки с оружием в руках и в положении изготровки для стрельбы в движении, переползание в положении изготровки для стрельбы лежа с изменением направления движения под разными углами.

Упражнение № 3 – «Комбинированное передвижение в полной боевой экипировке с изменением направления» (45°).

Дистанция – 100 метров.

Форма одежды – № 4.

Экипировка и снаряжение: бронежилет, шлем стальной армейский (ШСА), автомат (АК-74), подсумок с одним магазином, пистолет Макарова (ПМ), штык-нож, противогаз, малая пехотная лопата (МПЛ).

Исходное положение – у линии старта, в положении изготровки для стрельбы лежа.

По команде «МАРШ» на первом 25-метровом отрезке выполнить перебежки в положении с оружием в руке, на втором 25-метровом отрезке выполнить переползание в положении изготровки для стрельбы лежа с изменением направления движения под углом 45°, на третьем 25-метровом отрезке выполнить перебежки на 25 метров в положении изготровки для стрельбы в движении с изменением направления под углом 45°, на четвертом 25-метровом отрезке выполнить переползание в положении изготровки для стрельбы лежа с изменением направления движения под углом 45° и пересечь финишную черту в положении изготровки для стрельбы в движении (рисунок 3).

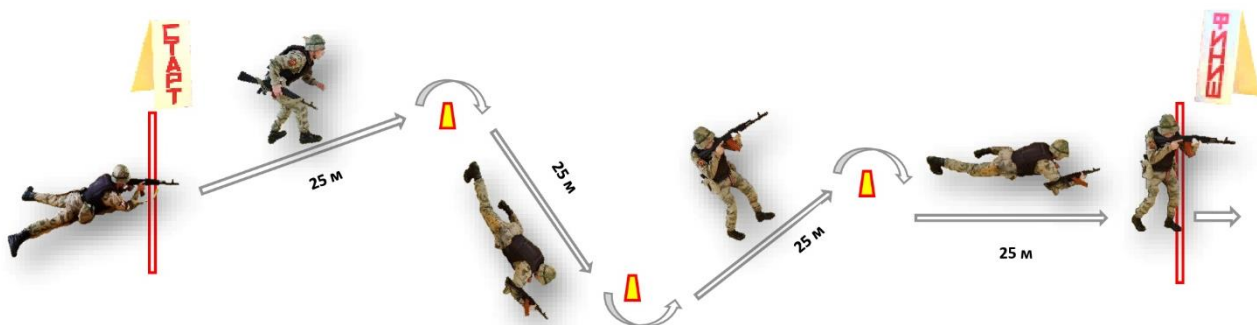


Рисунок 3 – Комбинированное передвижение в полной боевой экипировке с изменением направления

Figure 3 – Combined movement in full combat gear with change of direction

Отличительные особенности представленных выше упражнений, выполняемых в полной боевой экипировке, следующие.

1. Взаимосвязь данных упражнений с практической служебно-боевой деятельностью войск.

Выполнение военнослужащими подразделений специального назначения и разведки, штурмовых и диверсионно-разведывательных групп практических двигательных действий в определенных экстремальных условиях обстановки (в зоне проведения локального военного конфликта), сопряженных с риском для жизни и здоровья [6, 7, 10–12].

2. Преимущество освоения данных упражнений.

Содержание упражнений моделирует действия военнослужащих, выполняющих боевые задачи в полной экипировке с оружием в экстремальных условиях обстановки, сопряженных с риском для жизни и здоровья и включает различные прикладные и боевые действия (перебежки в положении изготровки для стрельбы в движении, изготровку для стрельбы из положения лежа, переползание в полной экипировке в положении изготровки для стрельбы лежа с периодическим изменением направления движения и т.п.).

3. Компактность выполнения упражнений на местности.

Наличие относительно небольших ровных площадок на любой местности и с любым покрытием: 20x70 метров – для первого упражнения и 40x40 метров – для второго упражнения, 20x90 метров – для третьего упражнения.

4. Минимальная потребность в учебно-материальной базе.

Элементы упражнения (тумбы «Старт-Финиш», поворотные стойки) могут быть как стационарными – в пункте постоянной дислокации подразделения, так и переносными (переносная учебно-материальная база по физической подготовке), и подручными (камни, ветки деревьев и т.п.) средствами – в пункте временной дислокации, не требующими значительных затрат на их изготовления и установку.

5. Максимальная обзорность со стороны руководителя занятия за выполнением упражнений.

6. Максимальная «моторная» плотность занятия при выполнении упражнений поточным способом. Возможность, как одиночного выполнения упражнения, так и в составе отдельной условно «боевой» группы 3–5 человек с тренировкой слаживания в

действиях и имитацией стрельбы из положения лежа и стоя в движении по внезапным сигналам и командам.

7. Существенное сокращение времени на тренировку и контроль упражнений при его выполнении поточным способом.

8. Для формирования вариативности формируемых у военнослужащих военно-прикладных навыков и умений в ходе проведения учебно-тренировочных занятий в перебежках и в переползании, переносные поворотные стойки могут устанавливаться на разном расстоянии друг от друга и под разным углом направления движения [15–20].

Использование данных тренировочных специальных прикладных упражнений в системе пятилетнего обучения курсантов в военном институте в процессе проведения разных форм физической подготовки, при правильно построенной поурочной методике обучения с 3 по 5 курс, позволяет подготовить выпускника-командира, способного квалифицированно обучать подчиненный личный состав, в целях его ускоренной адаптации к боевой работе.

Для этого на 3 курсе обучения у курсантов формируются военно-прикладные навыки в перебежках и в переползании без экипировки и оружия, на 4 курсе формируются военно-прикладные навыки в перебежках и в переползании в облегченной и в полной экипировке с оружием, на 5 курсе совершенствуются военно-прикладные навыки и умения в перебежках и в переползании в полной экипировке с оружием в разных формах физической подготовки и в различных климатических и временных условиях обстановки.

#### **Выводы**

В заключение можно сделать следующие выводы: в ходе проведения учебно-тренировочных занятий по теме «ускоренное передвижение и легкая атлетика», спортивно-массовой работы и попутных физических тренировок у курсантов 3–5 курсов последовательно формируются устойчивые навыки и умения в перебежках в положении изготровки для стрельбы в движении, в переползании в полной боевой экипировке в положении изготровки для стрельбы лежа и в перебежках с оружием в руках с изменением направлений движения.

Тренировочная практика в выполнении курсантами упражнений в перебежках и в переползании в полной боевой экипировке в составе отдельных мобильных групп (по 3–5 человек), формирует навыки не только одиночных, но и коллективных действий, что

способствует ускоренной адаптации к практической деятельности в период боевого слаживания подразделений.

Указанные положительные стороны новых упражнений имеют не только теоретическое, но и практическое обоснование по результатам проведенных учебно-тренировочных и контрольных занятий с курсантами 4 курса.

Методически грамотная организация занятий с курсантами в перебежках и в переползании в полной боевой экипировке с изменением направлений движения под разными углами позволяет проводить занятия в динамике с требуемым соблюдением требований безопасности и достижением слаженности двигательных действий, необходимых каждому военнослужащему.

Сформированные у курсантов методические и практические навыки и умения в

обучении упражнениям в перебежках и в переползании в полной боевой экипировке в положении изготровки для стрельбы, позволят: во-первых – ускорению адаптации выпускников военного института к профессиональной деятельности по предназначению в войсках, а во-вторых, как командиров – умелому и качественному обучению подчиненного личного состава к предстоящим практическим действиям в различных условиях обстановки [6].

Внедрение новых прикладных упражнений в учебные программы по физической подготовке курсантов военного института войск национальной гвардии, будет способствовать ускоренной адаптации выпускников к особенностям предстоящей служебно-боевой деятельности в войсках.

#### **Список источников**

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"» // Российская газета. 2021. 5 мая.

2. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации"» // Российская газета. 2022. 26 сентября.

3. Наставление по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации. М. : Федеральная служба войск Росгвардии, 2018. 70 с.

4. Руководство по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации. М. : Федеральная служба войск Росгвардии, 2018. 323 с.

5. Сборник упражнений и нормативов по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации. М. : Федеральная служба войск Росгвардии, 2018. 97 с.

6. Прокопенко В. В. Специальная профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов военных образовательных организаций войск национальной гвардии: монография. СПб.: Изд-во СПВИ войск национальной гвардии, 2021. 227 с.

7. Прокопенко В. В. Организация и методика специальной функциональной подготовки курсантов военных образовательных организаций высшего образования: монография. СПб. : Изд-во СПВИ войск национальной гвардии, 2022. 230 с.

8. Кириченко Р. В. Частная методика тренировки основных физических качеств и прикладных двигательных навыков у военнослужащих внутренних войск МВД России в разных формах физической подготовки: методическое пособие / Р. В. Кириченко, И. Е. Кабаев. СПб. : Изд-во СПВИ ВВ МВД России, 2011. 137 с.

9. Лобанов Ю. Я. Физическая подготовка в вопросах и ответах: методическое пособие / Ю. Я. Лобанов, И. Е. Кириченко. СПб. : Изд-во СПВИ ВВ МВД РФ, 2012. 96 с.

10. Воробьев С. Н. Организация попутной физической тренировки в военном институте с различными категориями военнослужащих: методические рекомендации. СПб. : Изд-во СПВИ ВВ МВД России, 2012. 47 с.

11. Воробьев С. Н. Организация и методика проведения специальной функциональной тренировки с военнослужащими и сотрудниками войск национальной гвардии: научно-практическое пособие / С. Н. Воробьев, Н. Н. Цирульников. СПб. : Изд-во СПВИ войск национальной гвардии, 2019. 128 с.

12. Ефимов В. В. Специальная функциональная тренировка курсантов ВООВО войск национальной гвардии: монография / В. В. Ефимов, Р. В. Кириченко. СПб. : Изд-во СПВИ войск национальной гвардии, 2020. 281 с.

13. Воробьев С. Н. Особенности организации и методики проведения попутной физической тренировки с курсантами военного института войск национальной гвардии Российской Федерации: научно-практическое пособие. СПб. : Изд-во СПВИ войск национальной гвардии России, 2018. 93 с.

14. Шарухин А. П. Педагогическая модель воспитания мужества у курсантов вузов внутренних войск МВД России и педагогические условия ее реализации / А. П. Шарухин, В. В. Ефимов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 6 (100). С. 172–176.

15. Специальная функциональная подготовка: учебное пособие / сост. В. В. Ефимов; под ред. И. С. Скаковец. Пермь: Изд-во ПВИ войск национальной гвардии, 2019. 150 с.

16. Физическая культура (курс лекций): учебное пособие / под ред. Л. М. Волковой, П. В. Половникова. СПб. : Изд-во СПбГТУ, 1998. 153 с.

17. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий / под ред. В. В. Орехова. М., 1987. 59 с.

18. Спортивная медицина: учебник для институтов физкультуры. М. : Изд-во Физкультура и спорт. 1987. 240 с.

19. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и в спорте. М. : Медицина, 1979. 48 с.

20. Обвинцев А. А. О необходимости организации самоконтроля на занятиях по физической подготовке / А. А. Обвинцев, К. В. Романов, Е. А. Иванов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 293–296.

21. Дмитриев Г. Г. Требования к функциональной подготовке военнослужащих специальных подразделений для действий в условиях горной местности / Г. Г. Дмитриев, Е. А. Иванов, А. М. Украинец // Современные тенденции совершенствования прикладной направленности физической подготовки: теория, методика, практика. СПб., 2023. С. 39–43.

#### References

1. Federal Law No. 127-FZ dated April 30, 2021 "On Amendments to the Federal Law on Physical Culture and Sports in the Russian Federation and the Federal Law On Education in the Russian Federation". In: Rossijskaya gazeta. 2021. 5 maya.

2. Federal Law No. 371-F3 dated September 24, 2022 "On Amendments to the Federal Law on Education in the Russian Federation and Article 1 of the Federal Law On Mandatory Requirements in the Russian Federation". In: Rossijskaya gazeta. 2022. 26 sentyabrya.

3. Nastavlenie po fizicheskoj podgotovke v vojskakh nacional'noj gvardii Rossijskoj Federacii. Moscow: Federal'naya sluzhba vojsk Rosgvardii, 2018.

4. Rukovodstvo po fizicheskoj podgotovke v vojskakh nacional'noj gvardii Rossijskoj Federacii. Moscow: Federal'naya sluzhba vojsk Rosgvardii, 2018.

5. Sbornik uprazhnenij i normativov po fizicheskoj podgotovke v vojskakh nacional'noj gvardii Rossijskoj Federacii. Moscow: Federal'naya sluzhba vojsk Rosgvardii, 2018.

6. Prokopenko V. V. Special'naya professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka kursantov voennyh obrazovatel'nyh organizacij vojsk nacional'noj gvardii. Saint-Petersburg: Izd-vo SPVI vojsk nacional'noj gvardii, 2021.

7. Prokopenko V. V. Organizaciya i metodika special'noj funkcional'noj podgotovki kursantov voennyh obrazovatel'nyh organizacij vysshego obrazovaniya. Saint-Petersburg: Izd-vo SPVI vojsk nacional'noj gvardii, 2022.

8. Kirichenko R. V., Kabaev I. E. Chastnaya metodika trenirovki osnovnyh fizicheskikh kachestv i prikladnyh dvigatel'nyh navykov u voennosluzhashchih vnutrennih vojsk MVD Rossii v raznyh formah fizicheskoj podgotovki: metodicheskoe posobie. Saint-Petersburg: Izd-vo SPVI VV MVD Rossii, 2011.

9. Lobanov Yu. Ya., Kirichenko I. E. Fizicheskaya podgotovka v voprosah i otvetah. Saint-Petersburg: Izd-vo SPVI VV MVD RF, 2012.

10. Vorob'ev S. N. Organizaciya poputnoj fizicheskoj trenirovki v voennom institute s razlichnymi kategoriyami voennosluzhashchih. Saint-Petersburg: Izd-vo SPVI VV MVD Rossii, 2012.

11. Vorob'ev S. N., Cirul'nikov N. N. Organizaciya i metodika provedeniya special'noj funkcional'noj trenirovki s voennosluzhashchimi i sotrudnikami vojsk nacional'noj gvardii. Saint-Petersburg: Izd-vo SPVI vojsk nacional'noj gvardii, 2019.

12. Efimov V. V., Kirichenko R. V. Special'naya funkcional'naya trenirovka kursantov VOOVO vojsk nacional'noj gvardii. Saint-Petersburg: Izd-vo SPVI vojsk nacional'noj gvardii, 2020.



13. Vorob'ev S. N. Osobennosti organizacii i metodiki provedeniya poputnoj fizicheskoy trenirovki s kursantami voennogo instituta vojsk nacional'noj gvardii Rossijskoj Federacii. Saint-Petersburg: Izd-vo SPVI vojsk nacional'noj gvardii Rossii, 2018.

14. Sharuhin A. P., Efimov V. V. Pedagogicheskaya model' vospitaniya muzhestva u kursantov vuzov vnutrennih vojsk MVD Rossii i pedagogicheskie usloviya ee realizacii. In: Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2013;6 (100): 172–176.

15. Efimov V. V., Skakovec I. S. (eds.) Special'naya funkcional'naya podgotovka. Perm': Izd-vo PVI vojsk nacional'noj gvardii, 2019.

16. Volkova L. M., Polovnikova P. V. Fizicheskaya kul'tura (kurs lekcij). Saint-Petersburg: Izd-vo SPbGTU, 1998.

17. Orekhov V. V. (eds.) Metodicheskie rekomendacii dlya fizkul'turno-ozdorovitel'nyh zanyatij. Moscow, 1987.

18. Sportivnaya medicina. Moscow: Izd-vo Fizkul'tura i sport. 1987.

19. Aulik I. V. Opredelenie fizicheskoy rabotosposobnosti v klinike i v sporte. Moscow: Medicina, 1979.

20. Obvincev A. A., Romanov K. V., Ivanov E. A. About the need to organize self-control in physical training classes. In: Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2022;7 (209): 293–296.

21. Dmitriev G. G., Ivanov E. A., Ukrainec A. M. Requirements for the functional training of military personnel of special units for operations in mountainous terrain. In: Sovremennye tendencii sovershenstvovaniya prikladnoj napravlenosti fizicheskoy podgotovki: teoriya, metodika, praktika. Saint-Petersburg, 2023: 39–43.

#### **Информация об авторе**

#### **Information about the author**

**В. В. Прокопенко** – кандидат педагогических наук, доцент

**V. V. Prokopenko** – Candidate of Sciences (Pedagogy), Docent r

Статья поступила в редакцию 29.01.2024;  
одобрена после рецензирования 22.02.2024;  
принята к публикации 25.03.2024.

The article was submitted 29.01.2024;  
approved after reviewing 22.02.2024;  
accepted for publication 25.03.2024.