

## К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ К СЛУЖЕБНОМУ БИАТЛОНУ ВО ФСИН РОССИИ

© 2022 Д.И. Никеров

*Никеров Дмитрий Иванович, старший преподаватель  
кафедры физической и тактико-специальной подготовки*

*E-mail: [dima-nikerov@mail.ru](mailto:dima-nikerov@mail.ru)*

Самарский юридический институт ФСИН России  
Самара, Россия

Статья поступила в редакцию 01.09.2022

В статье рассматриваются организационно-методические вопросы, возникающие при подготовке сотрудников и курсантов образовательных учреждений ФСИН России к соревнованиям по служебному биатлону. В работе были исследованы теоретические, а также прикладные аспекты проведения тренировочных занятий сборной команды. Раскрыты факторы, оказывающие положительное влияние на подготовку к соревнованиям по служебному биатлону. Был сделан вывод, что наиболее высокие результаты по итогу соревнований достигаются в том случае, если тренеры-преподаватели являются действующими сотрудниками образовательных организаций ФСИН России, непосредственно взаимодействуют с курсантами в период обучения, видят сильные стороны курсанта и работают над их недочетами, учитывая личностные и психологические качества каждого. Помимо этого, сформулирован тезис, что для качественной подготовки, безусловно, необходимо контролировать состояние и регулярно закалять здоровье спортсменов в целях предупреждения возникновения несчастных случаев (потери сознания, травматизма и т.д.). В результате анализа методики подготовки к служебному биатлону ФСИН России на примере сборной команды Самарского юридического института ФСИН России, был сделан вывод, что она является эффективной, о чем свидетельствуют результаты последних десяти лет по итогам ведомственного чемпионата по служебному биатлону.

*Ключевые слова:* СЮИ ФСИН России, тренировочный процесс, здоровье, служебный биатлон, стрелковая тренировка, легкоатлетический кросс, индивидуальный подход, психологические особенности, методика  
DOI: 10.37313/2413-9645-2022-24-86-31-35

*Введение.* Как известно, на протяжении более 10 лет служебный биатлон является ведомственным видом спорта Министерства юстиции Российской Федерации, в этой связи особенно важно уделять должное внимание качественной подготовке сотрудников УИС к служебному биатлону. Занятия, проводимые в рамках подготовки сотрудников и курсантов по служебному биатлону, формируют и отражают основные умения и навыки физической и огневой подготовки, которые являются неотъемлемой частью служебно-боевой подготовки каждого сотрудника уголовно-исполнительной системы (далее – УИС).

*История вопроса.* Служебный биатлон как ведомственный вид спорта является в том числе не менее востребованным и стремительно развивающимся в образовательных организациях ФСИН России. Об этом свидетельствует большое количество научной литературы, авторами которой являются действующие преподаватели образовательных организаций ФСИН России, такие как А.Н. Потапов, А.В. Фомичев, Д.А. Зубков и др.

Данные работы посвящены исследованиям методики совершенствования подготовки к служебному биатлону в ФСИН России, а также решению возникших в процессе подготовки проблем [4].

*Методы исследования.* В результате анализа специальной литературы, мониторинга и контент-анализа было выделено несколько определений понятия «служебный биатлон в ФСИН России». На наш взгляд, наиболее оптимальным является следующая трактовка: «Служебный биатлон в ФСИН России – это служебно-прикладной вид спорта, который представляет собой легкоатлетический бег или лыжные гонки со стрельбой из пистолета Макарова на двух огневых рубежах» [1].

*Результаты исследования.* Проанализировав научную литературу в данной области, мы выявили некую закономерность, связанную с тем, что вопросами методического исследования подготовки сотрудников к служебному биатлону в ФСИН России занимаются непосредственно действующие сотрудники УИС, являющиеся тренерами команд, опыт которых позволяет выявлять

не только причины, препятствующие достижению качественного результата подготовки сотрудников к биатлону, но и разрабатывать новые методики подготовки с учетом разных обстоятельств, в том числе и с встречающимися на практике проблемами.

В зависимости от природных условий служебный биатлон подразделяют на летний и зимний (служебное двоеборье), основным отличием последнего является бег на лыжах вместо легкоатлетического кросса, тем не менее оба вида в обязательном порядке сочетаются с элементами огневой подготовки. Не менее важным отличием является то, что служебное двоеборье проводится в течение двух дней, где в первый день – гонка на лыжах, а во второй сдаются нормативы по стрельбе, тогда как при служебном биатлоне в летнее время легкоатлетический бег с элементами стрельбы выполняется в один день следующим нормативом: бег 1000 метров, после которого стрельба на точность с расстояния 25 метров в мишень грудную № 4, затем снова бег 1000 метров и стрельба на точность. В заключительном этапе бег на 1000 метров, очки начисляются согласно таблице оценки результатов в служебном биатлоне и стрельбы из пистолета [2]. Стоит отметить, что результат соревнований в эстафете 4x1500 м зависит от каждого члена команды. В итоге будет оцениваться общее время и количество очков в мишени команды.

Исходя из этого видим, что данный вид спорта включает в себя две самостоятельные дисциплины – такие, как огневая подготовка и физическая. Это, безусловно, говорит о том, что подготовка к служебному биатлону должна происходить в два этапа. Во-первых, необходимо развивать выносливость у спортсменов, оттачивать правильную технику легкоатлетического бега, правильный расклад прохождения дистанции в летнее время или же бега на лыжах в зимние, а также пристальное внимание стоит уделить совершенствованию координации движений после преодоления определенного участка дистанции бегом или бегом на лыжах. Во-вторых, необходимо совершенствовать навыки прицельной и скоростной стрельбы, в том числе развивать мышечную память. Однако в целях достижения высоких результатов подготовки к служебному биатлону при организации и проведении тренировочного процесса целесообразно уделять внимание

в равных долях каждому этапу подготовки, не акцентируя внимание на одном из них.

В соответствии с ведомственными нормативно-правовыми актами устанавливаются определенные требования по медицинским показателям к сотрудникам, поступающим на службу в УИС [3]. На данный момент в обществе наблюдается снижение иммунитета граждан. И неизбежным становится факт проявления иммунодефицита у действующих и вновь поступающих сотрудников на службу. Очевидно, данное явление связано с распространяющейся новой коронавирусной инфекцией и ее разновидностями. Учитывая, что хорошее самочувствие является основным залогом успеха подготовки спортсменов к любому виду спорта, необходимо закалять здоровье, а также контролировать его состояние в период проведения тренировочных занятий, чтобы не допустить возникновения несчастных случаев (травматизма и т.д.).

Мы в своей работе также на примере СЮИ ФСИН России раскроем порядок формирования команды для участия в служебном биатлоне, методику подготовки, а также основные типичные ошибки участников сборной команды.

**Порядок формирования команды.** В институте функционирует секция по легкой атлетике, в которую могут попасть все желающие курсанты. Тренировки осуществляются под руководством преподавателей кафедры ФитСП как на территории института, так и на других спортивных площадках за ее пределами. Помимо этого также действует группа спортивного совершенствования, основными участниками которой преимущественно являются курсанты, входящие в состав сборных команд по легкоатлетическому кроссу и служебному биатлону. Попасты в группу спортивного совершенствования могут не только курсанты, имеющие разряд по легкой атлетике при поступлении в институт, но и курсанты, демонстрирующие высокие показатели по легкой атлетике в легкоатлетической секции института. Как правило, основной состав команды на учебно-тренировочном сборе состоит из 11 человек - 8 мужчин и 3 женщин (1,5 состава), состав команды на Чемпионате ФСИН России по служебному биатлону 7 человек – 5 мужчин и 2 женщины.

**Методика тренировочного процесса.** Согласно Наставлению по физической подготовке, к Всероссийским соревнованиям сборы должны

начинаться за тридцать дней до их начала. Исходя из этого, в СЮИ ФСИН России за тридцать дней начинается подготовка сборной команды. В связи с тем, что служебный биатлон состоит из двух составных частей, а отрабатывать навыки и умения прицельной стрельбы есть возможность только при использовании учебно-материальной базы института в рабочее время (оружие, боеприпасы, тир и др.), то за тридцатидневный период проводится порядка 18-20 стрелковых тренировок – как отдельно, так и в сочетании с беговыми тренировками. Помимо этого большой акцент делается на беговые тренировки, где отрабатывается скорость, техника и выносливость курсантов. Как правило, такие тренировки проводятся регулярно (одна-две в день) в зависимости от графика тренировок аналогично стрельбе в рабочее время.

Тренировочный день проходит следующим образом:

- выезд в утренние часы сборной команды самостоятельно на стрельбище в МССК «Вымпел»;
- на базе стрельбища спортсмены самостоятельно проводят первую кроссовую тренировку;
- одновременно с этим тренеры-преподаватели команды получают оружие и боеприпасы на базе института;
- по приезде тренеров-преподавателей команда приступает к стрелковой тренировке, по окончании которой подводятся итоги тренировки (указываются недостатки и упражнения, на которые необходимо обратить внимание на последующих тренировках), после чего на месте осуществляется чистка оружия;

Вышеназванные мероприятия завершаются в обеденное время (13.00 – 14.00), после чего команда, используя служебный транспорт, убывает на основную базу института для освоения программы обучения на самостоятельной подготовке, тренеры-преподаватели сдают оружие.

Вторая беговая тренировка проводится в вечернее время самостоятельно или в составе группы в соответствии с рекомендациями преподавателей.

Не стоит забывать о важности отдыха. В связи с этим между утренней и вечерней тренировкой необходимо выделять составу команды личное время.

Если сравнивать подготовку курсантов последних трех лет, из которых в 2020 г. соревнования по служебному биатлону в виду пандемии не проводились, то стоит отметить, что в 2022 г. осо-

бое внимание уделялось оттачиванию спортсменами навыков прицельной стрельбы на фоне нагрузки максимально моделирующую соревновательную. Так, в 2019 г. для тренировок выделялось стандартное количество патронов – 220 боеприпасов, по 20 на каждого. В период подготовки к соревнованиям в этот год тренировали одно упражнение – подбежка с ускорением по 200-300 метров с размеренной стрельбой; две подбежки по пять выстрелов со сменой магазина на втором рубеже, и последняя подбежка была у каждого спортсмена также по 200-300 метров в целях подготовки к эстафете 4 по 1500 метров с более интенсивной стрельбой, поскольку в эстафете важны только попадания. За каждый промах к общему времени команды плюс 12 секунд.

Уже в 2021 г. количество боеприпасов, выделенных на тренировки, было увеличено вдвое и составило 440. В связи с этим было увеличено также время тренировки, и соответственно усилилась утомляемость команды. Таким образом, процесс стрельбы происходил на фоне утомления, что дало хороший результат и прочную базу для дальнейшего формирования тренировочного процесса.

В 2022 г. в тренировочный процесс была включена тренировка, имитирующая соревнование. Сущность данной тренировки состояла в том, что спортсмены делились на два забега по 5-6 человек в каждом, забеги формировали тренеры, учитывая психологию спортсмена, женщин распределяли в разные забеги, спортсменов мужчин одного уровня так же разводили, время и количество очков озвучивали после 2 и 4 забега. Спортсмены пробегали классическую дистанцию служебного биатлона без последнего километра (1 км, стрельба, 1 км смена магазина, стрельба, уход с огневого рубежа, стоп время). По аналогии проводился 3 и 4 забеги. В заключительный день сборов была проведена контрольная тренировка полной имитации соревнований - 3000 метров с двумя огневыми рубежами после 1 и 2 км. В результате создания всех условий схожих с теми, которые ожидают членов команды в день проведения соревнований по служебному биатлону, повышается их уровень стрессоустойчивости, уверенности, терпимости, выносливости, а также поднимается моральный дух команды. Аналогичные тренировки постепенно включаются в тренировочные процессы при подготовке и к соревнованиям по иным видам спорта.

Необходимо также понимать, что процесс подготовки сборной команды к соревнованиям

предполагает индивидуальный подход к каждому, однако помимо этого должны практиковаться и различные подходы к девушкам и юношам в силу их психологических особенностей и физических возможностей.

*Выводы.* Таким образом, можем сделать вывод, что изложенная в статье методика организации тренировочного процесса по служебному биатлону является действенной и результативной. Продуктивность данной методики удостоверяется отличными показателями полученными сборными командами по служебному биатлону СЮИ ФСИН России, а также в личных зачетах (9 мастеров спорта по служебному биатлону с 2017 г.) по итогу ведомственных соревнований с 2013-2022 гг. Не менее важным аспектом подготовки является опыт тренеров-преподавателей, которые сами многократно принимали участие в ана-

логичных стартах, которые ежегодно организуют тренировочный процесс команды по служебному биатлону, учитывая все индивидуальные особенности членов команды, регулярно контролируя состояние здоровья спортсменов в целях предупреждения возникновения несчастных случаев, анализируя результаты прошедших соревнований и в результате этого совершенствуя свою методику [5]. Все вышеуказанные в совокупности факторы являются существенными для достижения успешных результатов.

Результаты по итогам соревнований по служебному биатлону сборной команды СЮИ ФСИН России: 2013-2014 гг. – 3-е место; 2015-2016 гг. – 2-ое место; 2017 и 2019 гг. – 1-ое место, 2021-2022 гг. – 1-ое место. В 2018 г. соревнования не проводились, в связи с Чемпионатом мира по футболу, а в 2020 – в связи с вспышкой коронавирусной инфекции (COVID-19).

1. Казначеев, В. А. Специфика и значение служебного биатлона в профессиональной деятельности сотрудника ФСИН России // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. – 2020. – №74. – С. 30-34.
2. Об утверждении правил служебно-прикладного вида спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия»: приказ Министерства спорта Российской Федерации (принят 30 июня 2017 г. № 609) [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 05.06.2022).
3. Требования к состоянию здоровья граждан, поступающих на службу в уголовно-исполнительную систему Российской Федерации, сотрудников уголовно-исполнительной системы Российской Федерации: приказ ФСИН России (принят 13 декабря 2019 г. № 1126) [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 05.06.2022).
4. Потапов, А. Н. Особенности подготовки команды СЮИ ФСИН России по служебному биатлону // Вестник Самарского юридического института. – 2011. – № 2 (4). – С. 62-65.
5. Соломченко, М. А., Прохоров, Р. А. Содержание деятельности тренера и основные принципы работы со спортсменами // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2015. – № 5. – С. 291-295.

## **TO THE QUESTION OF PREPARATION FOR SERVICE BIATHLON IN THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA**

© 2022 D.I. Nikerov

*Dmitry I. Nikerov, senior lecturer*

*departments of physical and tactical-special training.*

*E-mail: [dima-nikerov@mail.ru](mailto:dima-nikerov@mail.ru)*

**Samara law Institute of the Federal penitentiary service of Russia**

**Samara, Russia**

In the article, the authors consider organizational and methodological issues arising in the preparation of co-workers and cadets of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia for competitions in service biathlon. The theoretical as well as applied aspects of the training sessions of the national team were investigated in the work. The factors that have a positive impact on the preparation for the service biathlon competitions are revealed. It was concluded that the highest results of the competition are achieved if the trainer-teachers are active employees of educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia, interact directly with the cadets during the training period, see the strengths of the cadet and work on the weaknesses, taking into account the personal and psychological qualities of each. In addition, the thesis is formulated that for high-quality training, of course, it is necessary to monitor the condition and

regularly temper the health of athletes in order to prevent accidents (loss of consciousness, injuries, etc.). Having considered the methodology of preparation for the service biathlon of the Federal Penitentiary Service of Russia on the example of the national team of the Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, it is concluded that it is effective, as evidenced by the results of the last ten years following the results of the departmental championship in service biathlon.

*Keywords:* SSU of the Federal Penitentiary Service of Russia, training process, health, service biathlon, shooting training, athletics cross, individual approach, psychological features, methodology

DOI: 10.37313/2413-9645-2022-24-86-31-35

1. Kaznacheev, V. A. *Specifika i zhanenie slujebnogo biatlonu v professionalnoi deyatelnosti sotrudnika FSIN Rossii* (The specifics and significance of service biathlon in the professional activity of an employee of the Federal Penitentiary Service of Russia) // *Izvestiya Samarskogo nauchnogo centra Rossiiskoi akademii nauk. Socialnie, gumanitarnie, medico-biologicheskie nauki*. – 2020. – no. 74. – S. 30-34.
2. *Ob utverjdenii pravil slujebno-prikladnogo vida sporta «Strelba iz boevogo ruchnogo strelkovogo oruzija»* (About the approval of the rules of the service-applied sport «Shooting from combat hand-held small arms»): prikaz Ministerstva sporta Rossiiskoi Federacii: prinyat 30 iyunya 2017. – №609 // *Oficialnii internet-portal pravovoi informacii*. – URL: <http://pravo.gov.ru> (data obrascheniya: 05.06.2022).
3. *Trebovaniya k sostoyaniyu zdorovya grajdan, postupayuschih na slujbu v ugovovno-ispolnitelnuyu sistemu Rossiiskoi Federacii, sotrudnikov ugovovno-ispolnitelnoi sistemi Rossiiskoi Federacii* (Requirements for the state of health of citizens entering the service in the penal enforcement system of the Russian Federation, employees of the penal enforcement system of the Russian Federation): prikaz FSIN Rossii prinyat 13 dekabrya 2019. – № 1126 // *Oficialnii internet-portal pravovo i informacii*. – URL: <http://pravo.gov.ru> (data obrascheniya: 05.06.2022).
4. Potapov, A. N. *Osobennosti podgotovki komandi SYuI FSIN Rossii po slujebnomu biatlonu* (Features of the training of the team of the Federal Penitentiary Service of Russia in service biathlon) // *Vestnik Samarskogo yuridicheskogo instituta*. – 2011. – no. 2 (4). – S. 62 - 65.
5. Solomchenko, M. A., Prohorov, R. A. *Soderjanie deyatelnosti trenera i osnovnie principy raboti so sportsmenami* (The content of the coach's activity and the basic principles of working with athletes) // *Uchenie zapiski OGU. Seriya: Gumanitarnie i socialnie nauki*. – 2015. – no. 5. – S. 291-295.