

Дата поступления рукописи в редакцию: 01.09.2026 г.

DOI: 10.24412/2782-3830-2026-10-176-179

Дата принятия рукописи в печать: 09.10.2026 г.

ДЕНИСОВ Дмитрий Геннадьевич,

начальник кафедры физической подготовки
юридического факультета ВЮИ ФСИН России, кандидат
педагогических наук, доцент,
e-mail: Dmitrii-5.74-197@mail.ru

КРАПИВИН Олег Владимирович,

доцент института Академии ФСИН России по кафедре
физической подготовки и спорта, доцент,
e-mail: o.krapivin@list.ru

НИКЕРОВ Дмитрий Иванович,

старший преподаватель кафедры физического
воспитания и здоровья ФГБОУ ВО
Самарский государственный медицинский университет
Министерства здравоохранения Российской Федерации,
e-mail: dima-nikarov@mail.ru

БОДЬКО Сергей Петрович,

доцент кафедры физического воспитания, лечебной
физкультуры и спортивной медицины Рязанского
государственного медицинского университета, доцент,
e-mail: bodko.sergei@gmail.ru

АБДУЛЛАЕВ Кудрат Магомедрафисович,

преподаватель кафедры физической подготовки
факультета психологии и probation Вологодского
института права и экономики ФСИН России,
e-mail: ahmedova2203@gmail.ru

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ФСИН РОССИИ: РАЗРАБОТКА И ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация. Данная работа посвящена исследованию и разработке комплекса упражнений для сотрудников Федеральной службы исполнения наказаний (ФСИН России). В условиях службы в ФСИН России физическая подготовка сотрудников требует специфического подхода, отличающегося от традиционных программ, используемых в других подразделениях. Сотрудники ФСИН России в основном выполняют статичные, регламентированные задачи в ограниченном пространстве, при высоком уровне нервно-психического напряжения. Именно эта особенность определяет необходимость разработки адаптированной программы специальной физической подготовки [1].

Ключевые слова: сотрудники ФСИН России, физическая подготовка, уголовно-исполнительная система, нервно-психическое напряжение, комплекс упражнений, специальная физическая подготовка.

DENISOV Dmitry Gennadyevich,

Head of the Physical Training Department, Faculty of Law,
Vladimir Law Institute, Federal Penitentiary Service of Russia;
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

KRAPIVIN Oleg Vladimirovich,

Associate Professor, Institute of the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, Department of Physical Fitness and Sports Associate Professor

NIKEROV Dmitry Ivanovich,

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Health, Samara State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation

BODKO Sergey Petrovich,

Associate Professor, Department of Physical Education, Therapeutic Physical Culture, and Sports Medicine, Ryazan State Medical University, Associate Professor

ABDULLAEV Kudrat Magomedrafisovich,

Lecturer, Department of Physical Fitness, Faculty of Psychology and Probation, Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penitentiary Service of Russia

SPECIAL PHYSICAL TRAINING FOR FPS OF RUSSIA PERSONNEL: DEVELOPMENT AND THEORETICAL JUSTIFICATION OF AN EXERCISE COMPLEX

Annotation. This work is devoted to the study and development of a set of exercises for employees of the Federal Penitentiary Service (FSIN of Russia). In the context of service in the Federal Penitentiary Service (FSIN of Russia), the physical training of employees requires a specific approach that differs from the traditional programs used in other units. FSIN employees mainly perform static, regulated tasks in a limited space, under conditions of high levels of neuropsychological stress. It is this feature that determines the need to develop an adapted program of special physical training.

Key words: personnel of the Russian Federal Penitentiary Service, physical training, penal system, neuropsychic strain, set of exercises, specialized physical training.

Вопрос профессиональной подготовки приобретает особую актуальность в ведомствах силовой структуры, так как к кадровому составу предъявляется комплекс жестких критериев, соблюдение которых выступает залогом результативного выполнения служебных обязанностей. Несмотря на широкую вариативность должностей в подразделениях ФСИН России, максимально высокие стандарты профессиональной подготовки, определяющие ключевые факторы функционирования всей системы, установлены именно для сотрудников ФСИН России [4].

1. Общие задачи подготовки сотрудников ФСИН России:

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].

2. Специальные задачи подготовки сотрудников ФСИН России:

обучение сотрудников 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 том числе, после существенных физических нагрузок и психических

напряжений в условиях, максимально приближенных к реальным;

воспитание смелости и настойчивости при действиях в трудных и экстремальных ситуациях [2].

Средствами организации профессионально-прикладной физической подготовки для сотрудников Федеральной службы исполнения наказаний России являются общая и специальная физические подготовки.

Общая физическая подготовка включает 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 (сюда вошли – челночный бег, бег на 3 км).

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 (сюда вошли – подтягивание на перекладине, удержание положения «угол в висе» на перекладине) [3].

Специальная физическая подготовка включает в себя:

1. Боевые приёмы борьбы.

Данный метод обучения включает показ 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).

2. Огневую подготовку.

Выступает неотъемлемым элементом боевой подготовки и занимает одно из ключевых мест в дисциплине физической подготовки. Сотрудники УИС обязаны обладать не только глубокими теоретическими знаниями, но и практическими навыками, а также отточенными умениями в указанной сфере. Основная цель огневой подготовки заключается в обучение личного состава умело использовать табельное оружие для поражения различных целей из различных положений [4].

Круговая тренировка для сотрудников ФСИН России – это комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости, силы, ловкости и стрессоустойчивости, включающий элементы тактико-специальной подготовки (передвижение, преодоление препятствий), рукопашного боя, огневой подготовки (скоростная стрельба) и силовых упражнений, выполняемых последовательно с минимальным отдыхом, чтобы имитировать условия реальных операций (массовые

беспорядки, задержания, освобождение заложников), формируя готовность к быстрой адаптации и принятию решений в стрессовых ситуациях.

Приведем примеры станций (упражнений):

Разминка: динамическая растяжка, бег, суставная гимнастика.

«Тактическое передвижение»: бег с препятствиями (имитация ограждений), переползание, переноска утяжеления.

«Огневая подготовка»: скоростная стрельба по мишеням после физической нагрузки (например, после отжиманий или бега).

«Рукопашный бой»: отработка ударов, бросков на манекене или партнере.

«Силовой блок»: комплекс упражнений: подтягивания, отжимания от пола/брусьев, выпады, приседания.

«Работа в команде»: переноска тяжелого снаряда в парах или группах, преодоление препятствий в составе группы.

«Антистрессовый блок»: упражнения на саморегуляцию, дыхательные техники.

Пример программы (модифицируемый) с затраченным временем:

10-15 минут: разминка (бег, суставная гимнастика).

30-40 минут: 3-4 круга с минимальным отдыхом:

Станция 1 (сила): 10-15 отжиманий + 15-20 приседаний.

Станция 2 (выносливость): 100-200 м бег + 5 подтягиваний.

Станция 3 (тактика): пробежать полосу препятствий (низкие и высокие барьеры, стенка, лазание).

Станция 4 (стрельба): упражнение скоростной стрельбы (например, 10 выстрелов по мишеням после 20 выпадов).

10 минут: разминка, растяжка, дыхательные упражнения.

Представленный комплекс упражнений разработан для всесторонней физической подготовки сотрудников ФСИН, сочетая силовые, статические, кардио и восстановительные элементы.

Завершающая часть комплекса направлена на восстановление: дыхательные упражнения по Бутейко нормализуют сердечный ритм и повышают устойчивость к гипоксии, а растяжка расслабляет мышцы, улучшает гибкость и снижает риск травм. Такой подход обеспечивает не только физическое развитие, но и адаптацию к специфическим условиям военной службы, где требуются сила, выносливость и умение сохранять работоспособность в различных режимах нагрузки. Все упражнения прошли предварительное тестирование и соответствуют условиям службы в Федеральной службе исполнения наказаний Рос-

сийской Федерации.

Преимущества комплекса упражнений:

мобильность (выполняются даже в коридоре);

универсальность (подходят как для сильных, так и слабо подготовленных сотрудников);

безопасность (минимальный риск травм при правильной технике);

высокий отклик адаптивных систем организма – уже через 2-3 недели наблюдаются улучшения по показателям выносливости и мышечного тонуса.

Таким образом, подводя итоги вышесказанному, следует подчеркнуть, что внедрение комплекса упражнений круговой тренировки будет способствовать росту показателей физической подготовленности сотрудников уголовно-исполнительной системы и, как результат, результативности выполнения ими своих служебных обязанностей.

Список литературы:

[1] Никеров Д.И., Закиров Т.М. Роль физической подготовки в процессе формирования профессионально важных качеств сотрудников уголовно-исполнительной системы // Вестник Самарского юридического института. – 2018. – № 2.

[2] Физическая подготовка как основная со-

ставляющая физической культуры сотрудников уголовно-исполнительной системы: учебное пособие /под. Ред. Р.В. Пузыревского. – М.: Юрайт, – 2021. – 276 с.

[3] Онучин Л.А. Правовые основы физической культуры и спорта в современной России // Молодой ученый, – 2019, – № 47(285), – С. 346-349.

[4] Шидловский К.С. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы РФ // Молодой ученый. – 2025. – № 49 (600). – С. 216-221.

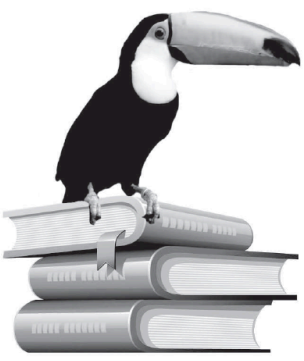
References:

[1] Nikerov D.I., Zakirov T.M. The role of physical training in the process of forming professionally important qualities of employees of the penitentiary system // Bulletin of the Samara Law Institute. – 2018. – № 2.

[2] Physical training as the main component of the physical culture of employees of the penitentiary system: training manual / under. Ed. R.V. Puzyrevsky. – M.: Yurayt, – 2021. – 276 p.

[3] Onuchin L.A. Legal foundations of physical culture and sports in modern Russia // Young scientist, – 2019, – No. 47 (285), – S. 346-349.

[4] Shidlovsky K.S. Physical training of employees of the penitentiary system of the Russian Federation // Young scientist. – 2025. – № 49 (600). – S. 216-221.



Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, E-Library.

ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru