

Педагогика и просвещение

Правильная ссылка на статью:

Колесниченко Д.А. Развитие физических качеств обучающихся образовательных организаций системы МВД России на основе методик программирования функционального многоборья AMRAP и AFAP // Педагогика и просвещение. 2025. № 2. DOI: 10.7256/2454-0676.2025.2.74267 EDN: IJHTFR URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=74267

Развитие физических качеств обучающихся образовательных организаций системы МВД России на основе методик программирования функционального многоборья AMRAP и AFAP

Колесниченко Дмитрий Александрович

кандидат экономических наук

старший преподаватель, кафедра физической подготовки, Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.Я. Кикотя (Рязанский филиал)

390043, Россия, Рязанская область, г. Рязань, ул. Красная, 18, оф. 114

✉ kolesnichenko.fp@mail.ru



[Статья из рубрики "Профессиональное образование"](#)

DOI:

10.7256/2454-0676.2025.2.74267

EDN:

IJHTFR

Дата направления статьи в редакцию:

29-04-2025

Аннотация: Статья посвящена определению перспектив использования методик программирования тренировочного процесса функционального многоборья AMRAP и AFAP в целях развития профессионально-значимых физических качеств обучающихся образовательных организаций системы МВД России. Предметом исследования являются методики программирования функционального многоборья AMRAP и AFAP, принимаемые для внедрения в образовательный процесс с курсантами и слушателями образовательных организаций системы МВД России (на примере Рязанского филиала Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя). Выбор предмета исследования определяется тем, что в условиях кадрового дефицита не снижаются требования к уровню физической подготовленности сотрудников ОВД. При этом привнести в образовательный процесс элементы соревновательности, необходимые

стимулы для самосовершенствования способен такой относительно молодой спорт, как функциональное многоборье, базирующееся на использовании разнообразных движений с собственным весом своего тела, свободными отягощениями и циклическими движениями. Автором предложены конкретные варианты построения тренировочных комплексов на основе данных методик с учетом доступного периода времени и материально-технического обеспечения. В эксперименте по их внедрению участвовали две группы обучающихся (15 и 16 человек), контрольный срез проводился по сумме баллов за выполнение двух контрольных упражнений на силу и быстроту. Результатами проведенного эксперимента подтверждается значительный прирост суммы баллов испытуемых, полученных по результатам выполнения двух контрольных упражнений на силу и быстроту по сравнению с обучающимися, в отношении которых реализуются традиционные подходы к развитию физических качеств (диапазон от 30 до 63 баллов против диапазона от 4 до 26 баллов). Автор доказывает, что программирование тренировочного процесса на основе методик AMRAP и AFAP позволяет добиться вполне осязаемых результатов в части ускоренного комплексного развития значимых физических качеств силы и быстроты без выделения дополнительного учебного времени, специального оборудования и (или) качественного перестроения принципов обучения. Новизна исследования определяется тем, что предлагаемое автором решение не только учитывает специфику условий организации образовательного процесса в ведомственных вузах, но и ориентировано на последовательное применение принципов избранной методики и особенностей функционального многоборья как вида спорта.

Ключевые слова:

функциональное многоборье, методики программирования, физическая подготовка, курсант, профессиональное образование, быстрота, сила, комплекс упражнений, ежедневное задание, профессиональная подготовка

Введение

Несмотря на остро стоящую проблему кадрового дефицита в системе органов внутренних дел Российской Федерации, требования к поступающим на службу и действующим сотрудникам продолжают расти. Сказанное относится, в том числе, и к уровню развития физических качеств правоохранителей, включая силу, быстроту, выносливость. Поскольку процесс развития этих качеств сопровождается освоением сложных технических действий (боевых приемов борьбы), от педагогических работников образовательных учреждений системы МВД России требуются дополнительные усилия для того, чтобы сформировать условия для самостоятельного физического совершенствования, ускоренного формирования навыков комплексного физического развития. Для решения этих задач необходимо привить обучающимся любовь к спорту и тренировочному процессу, сделать такой процесс разнообразным, познавательным и сопровождающимся оправданным соревновательным, спортивным интересом.

Следует подчеркнуть, что в настоящее время существуют формальные требования к категории средств тренировочного процесса, используемых для развития физических качеств на уровне, необходимом для успешного осуществления служебной деятельности сотрудника ОВД, и показателям достижения этого уровня. Так, пунктами 343.1 и 343.3 Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденного приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44, установлено, что уровень развития такого физического качества

силы определяется такими упражнениями, как сгибание и разгибание в упоре лежа, подтягивание на перекладине, жим гири весом 24 килограмма, поднос прямых ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, силовой комплекс упражнений (СКУ), быстроты и ловкости – такими упражнениями, как челночный бег 10x10 метров, челночный бег 4x20 метров, бег на 100 метров, выносливости – такими упражнениями, как бег на 1, 3 и 5 километра, бег на лыжах на 5 километров, плавание на 100 метров.

Вместе с тем, не представляется необходимым ограничение тренировочного процесса исключительно перечисленным набором упражнений. Повышенный интерес среди современной молодежи вызывает такой относительно молодой спорт, как функциональное многоборье, базирующееся на использовании разнообразных движений с собственным весом своего тела, свободными отягощениями и циклическими движениями [\[6, с. 249\]](#). Функциональное многоборье привлекает значительным разнообразием тренировочных комплексов, возможностью бросить вызов самому себе в части развития физических качеств и возможностей [\[9, с. 68\]](#), отсутствием границ для самосовершенствования [\[13, с. 3\]](#).

В виду указанных характеристик использование методик программирования такого вида спорта, как функциональное многоборье представляет значительный интерес как средство повышения эффективности образовательного процесса вузов системы МВД России применительно к освоению учебного курса «Физическая подготовка». Предметом настоящего исследования являются методики программирования функционального многоборья AMRAP и AFAP, принимаемые для внедрения в образовательный процесс с курсантами и слушателями образовательных организаций системы МВД России на примере Рязанского филиала Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя. Цель исследования при этом состоит в обосновании конкретных вариантов построения тренировочных комплексов на основе данных методик, обеспечивающих ускоренное и комплексное развитие физических качеств силы и быстроты у обучающихся данной категории без выделения дополнительного учебного времени, специального оборудования, а также с соблюдением действующих нормативных требований.

Методология исследования

В ходе исследования автором были использованы отдельные методики программирования, пронятые в функциональном многоборье, - AMRAP и AFAP. AMRAP (аббревиатура на английском, расшифровывается как: «As Many Reps/Rounds As Possible» и в переводе означает: «Закончить как можно больше раундов/повторений») – вариант программирования, который предполагает реализацию комплекса, состоящего из двух и более упражнений, последовательно повторяющихся и имеющих своей целью выполнить как можно больше кругов за отведенное время. AFAP (аббревиатура на английском, расшифровывается как: «As fast as possible» и в переводе означает: «так быстро, как только возможно»), или FOR TIME («на время») – вид тренировочного комплекса модели WOD (анг. – ежедневное задание), который предполагает выполнение заданного количества повторений упражнений за определенный лимит времени (на сленг. – «крышка») или как можно быстрее до окончания времени.

Выбор данных методик программирования был обусловлен возможностью их использования в образовательном процессе вузов системы МВД России с учетом принятого в таких образовательных организациях тематического плана прохождения учебной дисциплины «Физическая подготовка», предусматривающее выделение

основного бюджета учебных часов на освоение сложных технических действий. Учитывалось, что приведенные методики направлены на всестороннее развитие физических качеств в условиях ограниченного времени или ограниченного пространства при минимальном доступном оборудовании или же вообще без такового. Комплексы упражнений формируются в зависимости от поставленной цели, временных рамок и от условий проведения занятий. Принципиально важная их характеристика, на наш взгляд, заключается в том, что значимые задачи в области физических качеств могут быть поставлены и успешно решены даже в том случае, если тренировка в соответствии с принципами AMRAP и AFAP проводится в течение короткого времени (от десяти минут) на протяжении каждого практического занятия.

Методики AMRAP и AFAP следует отличать от популярной в советской педагогической школе методики круговой тренировки. Несомненно, определенное сходство между ними есть, однако характерно оно для отдельных вариантов использования AMRAP и AFAP. В то же время, очевидное различие состоит в том, что данные методики не предусматривают в качестве обязательного условия повторение одних и тех же движений (круговой подход), кроме того, выполняемые при их использовании цели в области развития физических качеств куда более обширны по сравнению с круговой тренировкой.

В зависимости от условий реализации методик AMRAP и AFAP представляется возможным говорить о специфике построения конкретных тренировочных комплексов для условий, когда:

1. Доступны минимальные временные рамки для развития физических качеств (не более 10 минут) и минимальное материально-техническое обеспечение занятия (например, только перекладины для подтягиваний).
2. Временные рамки определяются в более комфортном значении (в пределах 15-20 минут), но материальное техническое обеспечение полностью отсутствует.
3. Материально-техническое обеспечение доступно в полном объеме.

Соответственно каждому из поставленных условий могут быть предложены следующие примеры программирования тренировочного процесса с использованием AMRAP и AFAP.

1. AMRAP 10: 5 подтягиваний на перекладине, 10 сгибаний и разгибаний в упоре лежа, 15 наклонов вперед из положения лежа на спине.
2. AMRAP 20: 5 сгибаний и разгибаний в упоре лежа, 10 приседаний, 15 наклонов вперед из положения лежа на спине.
3. AFAP (крышка 10 минут): 10 берпи, 10+10 жим гири 24 килограмм по длинному циклу, 10+10 выпады с гирей 24 килограмма на плече, 20 наклонов вперед из положения лежа на спине, челночный бег 4x20 метров.

Важно заметить, что приведенные примеры не отражают всех возможностей систем AMRAP и AFAP, но показывают, насколько разноплановы тренировочные комплексы и вариации построения тренировочного процесса, которые ограничиваются лишь квалификацией специалиста, проводящего занятия по физической подготовке.

Принципы построения тренировочного процесса, рассмотренные выше, были апробированы в ходе эксперимента, участие в котором приняли курсанты 3 и 4 курсов Рязанского филиала Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

изъявившие желание повысить уровень развития необходимых в профессиональной деятельности физических качеств. Для проведения эксперимента были сформированы две группы испытуемых с примерно равными показателями физического развития. Первая группа испытуемых посещала учебные занятия по дисциплине «Физическая подготовка», организуемые с использованием принципов построения учебно-тренировочного процесса с использованием системы АМРАР и АФАР. Практические занятия со второй группой испытуемых проводились в соответствии с традиционной методикой физического развития сотрудников органов внутренних дел.

Результаты исследования и их обсуждение

По окончании эксперимента был проведен контрольный срез в виде сдачи нормативов. Используемые виды упражнений, система оценивания и требования к технике их выполнения соответствовали требованиям приказа МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

В таблице № 1 отражены соответствующие показатели до начала эксперимента и по его окончании у первой группы испытуемых. Данные показатели представлены в виде суммы баллов по результатам выполнения двух выбранных обучающимися упражнений (одно – на силу, другое – на быстроту), как это предусмотрено п. 343.1 вышеупомянутого приказа.

Таблица № 1. Результаты контрольной сдачи нормативов первой группы.

Слушатель № п/п	Сумма балов до начала эксперимента	Сумма балов по окончании эксперимента
Слушатель 1	115	146
Слушатель 2	116	175
Слушатель 3	114	155
Слушатель 4	115	145
Слушатель 5	116	155
Слушатель 6	115	178
Слушатель 7	135	190
Слушатель 8	116	160
Слушатель 9	116	157
Слушатель 10	115	155
Слушатель 11	116	165
Слушатель 12	114	160
Слушатель 13	115	159
Слушатель 14	116	165
Слушатель 15	115	170
Слушатель 16	115	155

В таблице № 2 приведены аналогичные показатели для второй группы испытуемых.

Таблица № 2. Результаты контрольной сдачи нормативов второй группы.

Слушатель № п/п	Сумма балов до начала эксперимента	Сумма балов по окончании эксперимента
Слушатель 1	115	126
Слушатель 2	116	120
Слушатель 3	114	125
Слушатель 4	115	125
Слушатель 5	116	125
Слушатель 6	115	130
Слушатель 7	115	120
Слушатель 8	116	120
Слушатель 9	116	137
Слушатель 10	115	125
Слушатель 11	116	135
Слушатель 12	114	140
Слушатель 13	115	129
Слушатель 14	116	135
Слушатель 15	115	120

Анализ полученных показателей позволяет отмечать прирост суммы баллов в первой группе эксперимента в диапазоне от 30 до 63 баллов. Аналогичный диапазон у второй группы эксперимента составляет от 4 до 26 баллов. Полученные различия не могут считаться результатом арифметической погрешности и иллюстрируют существенные различия в уровне подготовленности первой и второй групп эксперимента.

Следует отметить, что в доктринальных источниках обращается внимание на перспективы использования элементов методик программирования функционального многоборья при обучении курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России [\[3, с. 72\]](#), [\[4, с. 113\]](#), [\[5, с. 335\]](#), [\[8, с. 101\]](#), [\[14, с. 424\]](#), а также предприняты попытки оценки эффективности такого использования с позиции нормативно установленных требований к уровню физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел [\[7, с. 246\]](#), [\[10, с. 134\]](#), [\[11, с. 66\]](#). Однако, в отличие от предлагаемого решения, обосновываемые варианты программирования либо не учитывают условий организации образовательного процесса в ведомственных вузах, либо не ориентированы на последовательное применение принципов избранной методики и особенностей функционального многоборья как вида спорта.

Например, при использовании элементов методики ЕМОМ предлагаются такие упражнения, как становая тяга, фронтальные берпи с прыжком через штангу [\[1, с. 395\]](#), в то время как обеспечить соответствующим оборудованием всех обучающихся учебного

взвода (группы) и предоставить им необходимое пространство для выполнения упражнений со штангой практически невозможно в условиях образовательной организации, а не специализированного кроссфит-зала. Другой пример – к внедрению предлагаются «специализированные упражнения из функционального многоборья», т.е. конкретные задания без учета принципов программирования тренировочного процесса, присущих функциональному многоборью [2, с. 197],[12, с. 153],[15, с. 154]. В то же время, именно специфика программирования обеспечивает комплексность развития физических качеств, значимых в профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел.

В отличие от вышерассмотренных подходов, обосновываемое в настоящей статье решение не только учитывает специфику условий организации образовательного процесса в ведомственных вузах, но и ориентировано на последовательное применение принципов избранной методики и особенностей функционального многоборья как вида спорта. Именно в этом, а также в обосновании конкретных вариантов программирования тренировочного процесса на основе методик AMRAP и AFAP заключается новизна настоящего исследования.

Заключение

Общий вывод, который следует сделать по результатам исследования, состоит в том, что методики программирования функционального многоборья, такие, как AMRAP и AFAP видятся привлекательными для использования в образовательном процессе с обучающимися вузов системы МВД России не только потому, что с их помощью можно разнообразить ход проведения практического занятия по дисциплине «Физическая подготовка», повысить мотивацию курсантов и слушателей к освоению учебного курса за счет использования вариативных комплексов физических упражнений. Программирование тренировочного процесса на их основе позволяет добиться вполне осозаемых результатов в части ускоренного комплексного развития значимых физических качеств силы и быстроты без выделения дополнительного учебного времени, специального оборудования и (или) качественного перестроения принципов обучения в данной образовательной организации. Повышение мотивации обучающихся при этом обеспечивается формированием стандарта высоко подготовленного атлета, к выполнению которого сотрудник ОВД будет стремиться и по окончании обучения в вузе.

Библиография

1. Балашов, А.В., Игумнов, А.В. Методы повышения уровня функциональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Евразийский юридический журнал. 2020. № 12 (151). С. 395-397. EDN: DSVOKF
2. Галимова, А.Г., Толстыхин, А.Н. Повышение уровня функционального резерва организма курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России физическими упражнениями кроссфит // Педагогический журнал. 2020. Т. 10. № 4-1. С. 197-207. DOI: 10.34670/AR.2020.41.10.031 EDN: HMTKLR
3. Демидов, В.Н., Архипов, В.С., Субботин, А.А. Воспитание физических и волевых качеств у слушателей образовательных организаций МВД России с использованием кроссфит тренировки // Обеспечение прав человека в деятельности правоохранительных органов: сб. статей. Вып. 1. Тверь: Тверской государственный университет, 2018. С. 72-76. EDN: YSNCSOT
4. Дятлова, В.В., Махнев, Н.А. Кроссфит как средство повышения физической подготовленности среди курсантов // Наука-2020. 2020. № 7 (43). С. 113-117. EDN:

UFW WIU

5. Егошин, И.В., Балашов, А.В. Инновационный метод повышения физической и функциональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2020. № 6 (9). С. 335-340. EDN: OXRRSV
6. Казарян, А.А., Гнусарева, М.В. Влияние средств Кроссфита на функциональное состояние студентов // Успехи гуманитарных наук. 2025. № 1. С. 249-253. EDN: FUJSYH
7. Крючков, В.В., Камнев, Р.В. Мотивация курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к регулярным самостоятельным занятиям функциональной подготовкой с использованием дистанционных технологий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 246-249. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p246-249 EDN: SLLWWH
8. Кузнецова, М.Б. Кроссфит как основа повышения силовой выносливости у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 101-106.
9. Наралиев, А.М., Котляров, Н.А. Воспитание силовых качеств у регбистов с использованием системы "кроссфит" // Вестник физической культуры и спорта. 2020. № 1 (26). С. 68-71. EDN: LCANYD
10. Николаев, Н.Ю., Южанина, А.В. Повышение физической подготовленности обучающихся вузов МВД России с использованием упражнений функционального многоборья (кроссфит) // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сб. статей. Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2020. С. 134-137. EDN: GASLMM
11. Рыбалкин, Д.А. Использование кроссфита для развития двигательных качеств курсантов вузов МВД РФ // Интеграция науки и практики в современных условиях: сб. статей. Невинномысск: Пере, 2017. С. 66-71. EDN: YOXVFQ
12. Силкин, Н.Н., Косицкая, С.Ю. Кроссфит в системе МВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. статей. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2015. С. 153-156. EDN: TXBDOT
13. Султангазиев, Е., Бектурганова, Н.И., Иманалиев, Т.Т. Основа тренировочной системы кроссфита: программы и методики // Эл агартуу. 2025. № 1. С. 3-11. EDN: AJLNLS
14. Фомин, С.А., Шевченко, А.Р. Использование элементов кроссфит-тренинга в процессе физической подготовки курсантов вузов МВД России // NovaUm.Ru. 2018. № 15. С. 424-426.
15. Яхутов, М.Р., Рауш, В.В. Современные методы повышения уровня физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел в рамках первоначального профессионального обучения // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 53-8. С. 154-160. EDN: UTIYSU

Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

Представленная статья на тему «Развитие физических качеств обучающихся образовательных организаций системы МВД России на основе методик программирования функционального многоборья AMRAP и AFAP» соответствует тематике

журнала «Педагогика и просвещение» и посвящена актуальному исследованию.

Актуальность статьи не вызывает сомнений, так как основополагающим направлением в обучении сотрудников ОВД является развитие уровня физических качеств правоохранителей, включая силу, быстроту, выносливость. Поскольку процесс развития этих качеств сопровождается освоением сложных технических действий (боевых приемов борьбы), от педагогических работников образовательных учреждений системы МВД России требуются дополнительные усилия для того, чтобы сформировать условия для самостоятельного физического совершенствования, ускоренного формирования навыков комплексного физического развития. По мнению авторов статьи для решения этих задач необходимо привить обучающимся любовь к спорту и тренировочному процессу, сделать такой процесс разнообразным, познавательным и сопровождающимся оправданным соревновательным, спортивным интересом.

Также в статье указана методологическая основа исследования, а именно, в ходе исследования авторами были использованы отдельные методики программирования, пронятые в функциональном многоборье, - AMRAP – вариант программирования, который предполагает реализацию комплекса, состоящего из двух и более упражнений, последовательно повторяющихся и имеющих своей целью выполнить как можно больше кругов за отведенное время; и AFAP – вид тренировочного комплекса модели WOD (ежедневное задание), который предполагает выполнение заданного количества повторений упражнений за определенный лимит времени («крышка») или как можно быстрее до окончания времени.

Авторами указано в статье, что принцип построения тренировочного процесса был апробирован в ходе эксперимента, участие в котором приняли курсанты 3 и 4 курсов Рязанского филиала Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, изъявившие желание повысить уровень развития необходимых в профессиональной деятельности физических качеств. Для проведения эксперимента были сформированы две группы испытуемых с примерно равными показателями физического развития. Первая группа испытуемых посещала учебные занятия по дисциплине «Физическая подготовка», организуемые с использованием принципов построения учебно-тренировочного процесса с использованием системы AMRAP и AFAP. Практические занятия со второй группой испытуемых проводились в соответствии с традиционной методикой физического развития сотрудников органов внутренних дел. По окончании эксперимента был проведен контрольный срез в виде сдачи нормативов.

Стиль и язык изложения является достаточно доступным для широкого круга читателей. Статья достаточно структурирована – выделены введение, заключение, внутреннее членение основной части.

Практическая значимость статьи обоснована. Статья по объему соответствует рекомендуемому объему от 12 000 знаков.

К недостаткам можно отнести следующие моменты: из содержания статьи не прослеживается научная новизна. Отсутствует четко сформулированная цель исследования, и предмет.

Рекомендуется четко обозначить научную новизну исследования, сформулировать предмет исследования.

Статья «Развитие физических качеств обучающихся образовательных организаций системы МВД России на основе методик программирования функционального многоборья AMRAP и AFAP» требует доработки по указанным выше замечаниям. После внесения поправок рекомендуется к повторному рассмотрению редакцией рецензируемого научного журнала.

Результаты процедуры повторного рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

На рецензирование представлена статья «Развитие физических качеств обучающихся образовательных организаций системы МВД России на основе методик программирования функционального многоборья AMRAP и AFAP». Работа включает в себя вводную часть с определением актуальности и постановки проблемы, значимости исследования. Автор определил предмет и цель исследования. В основном разделе описывается методология, результаты исследования и их обсуждение. Заканчивается статья кратким выводом.

Предмет исследования. Предметом проведенного исследования являются методики программирования функционального многоборья AMRAP и AFAP, принимаемые для внедрения в образовательный процесс с курсантами и слушателями образовательных организаций системы МВД России на примере Рязанского филиала Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя. Исследование нацелено на обоснование конкретных вариантов построения тренировочных комплексов на основе данных методик, обеспечивающих ускоренное и комплексное развитие физических качеств силы и быстроты у обучающихся данной категории без выделения дополнительного учебного времени, специального оборудования, а также с соблюдением действующих нормативных требований.

Методологическая основа исследования. В ходе исследования автором были использованы отдельные методики программирования, пронятые в функциональном многоборье, - AMRAP и AFAP. Выбор данных методик программирования был обусловлен возможностью их использования в образовательном процессе вузов системы МВД России с учетом принятого в таких образовательных организациях тематического плана прохождения учебной дисциплины «Физическая подготовка», предусматривающее выделение основного бюджета учебных часов на освоение сложных технических действий.

Актуальность исследования. Автором отмечается, что в настоящее время существуют формальные требования к категории средств тренировочного процесса, используемых для развития физических качеств на уровне, необходимом для успешного осуществления служебной деятельности сотрудника ОВД, и показателям достижения этого уровня. Повышенный интерес среди современной молодежи вызывает такой относительно молодой спорт, как функциональное многоборье, базирующееся на использовании разнообразных движений с собственным весом своего тела, свободными отягощениями и циклическими движениями. Функциональное многоборье привлекает значительным разнообразием тренировочных комплексов, возможностью бросить вызов самому себе в части развития физических качеств и возможностей, отсутствием границ для самосовершенствования. В виду указанных характеристик использование методик программирования такого вида спорта, как функциональное многоборье представляет значительный интерес как средство повышения эффективности образовательного процесса вузов системы МВД России применительно к освоению учебного курса «Физическая подготовка».

Научная новизна исследования. Основной вывод, который был сделан по результатам исследования, состоит в том, что методики программирования функционального многоборья (AMRAP и AFAP) видятся привлекательными для использования в образовательном процессе с обучающимися вузов системы МВД России не только потому, что с их помощью можно разнообразить ход проведения практического занятия по дисциплине «Физическая подготовка», повысить мотивацию курсантов и слушателей к

освоению учебного курса за счет использования вариативных комплексов физических упражнений. Программирование тренировочного процесса на их основе позволяет добиться вполне осязаемых результатов в части ускоренного комплексного развития значимых физических качеств силы и быстроты без выделения дополнительного учебного времени, специального оборудования и (или) качественного перестроения принципов обучения в данной образовательной организации. Повышение мотивации обучающихся при этом обеспечивается формированием стандарта высоко подготовленного атлета, к выполнению которого сотрудник ОВД будет стремиться и по окончании обучения в вузе.

Стиль, структура, содержание. Стиль изложения соответствует публикациям такого уровня. Язык работы научный. Структура работы прослеживается интуитивно, автором намечены основные смысловые части. Логика в работе имеется. Содержание статьи отвечает требованиям, предъявляемым к работам такого уровня. Объем работы позволяет раскрыть предмет исследования.

Библиография. Библиография статьи включает в себя 15 отечественных источников, незначительное количество которых издано за последние три года. В список включены, в основном, статьи и тезисы. Источники, в основном, оформлены корректно и однородно. Апелляция к оппонентам.

Рекомендации: расширить объем заключения, представив в данном разделе аргументированные и обоснованные выводы.

Выводы. Проблематика затронутой темы отличается несомненной актуальностью, теоретической и практической ценностью. Статья будет интересна специалистам, которые занимаются проблемами физического развития курсантов. Вопрос рассматривается через призму использования методик программирования функционального многоборья AMRAP и AFAP. Статья может быть рекомендована к опубликованию. Однако важно учесть выделенные рекомендации и внести соответствующие изменения. Это позволит представить в редакцию научно-методическую и научно-исследовательскую работу, отличающуюся научной новизной и практической значимостью.