

Учреждение образования «Центр повышения квалификации
руководящих работников и специалистов
Министерства внутренних дел Республики Беларусь»

СОГЛАСОВАНО
Начальник
главного управления
кадров
МВД Республики Беларусь



О.М.Кручинский

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель начальника
учреждения образования
«Центр повышения квалификации
руководящих работников
и специалистов
МВД Республики Беларусь» –
начальник учебного отдела
полковник милиции



А.А.Ильин

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

первоначальной подготовки лиц,
планируемых к назначению на должности
рядового и начальствующего состава ОВД

МИНСК 2018

Разработчики: Волошин С.Н., начальник цикла физической подготовки, подполковник милиции;
Стульбо А.А., старший преподаватель цикла физической подготовки, майор милиции.

Учебная программа обсуждена и одобрена на заседании цикла физической подготовки 29.03.2018 года, протокол № 5.

Учебная программа обсуждена и одобрена на заседании совета ЦПК руководящих работников и специалистов МВД Республики Беларусь 10.04.2018, протокол № 3.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Физическая подготовка» играет важную роль в подготовке сотрудников органов внутренних дел, является неотъемлемой частью обучения и воспитания личного состава ОВД, повышения их профессионализма для выполнения задач по охране общественного порядка.

Целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Основными задачами дисциплины являются:

развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач;

формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;

поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Предмет «Физическая подготовка» связан с дисциплинами «Тактико-специальная подготовка», «Огневая подготовка».

Предупреждение травматизма обеспечивается четкой организацией и правильной методикой проведения занятий, подготовкой мест занятий, поддержанием высокой дисциплины, соблюдением приемов страховки и само страховки. Отдельные практические занятия по предмету проводятся двумя преподавателями.

Экзамен по физической подготовке состоит из двух частей. Первая часть включает в себя выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке. Вторая часть включает в себя проверку практических навыков выполнения боевых приемов задержания, боевых приемов борьбы. Обучающийся, не сдавший контрольные нормативы по общей физической подготовке, к проверке навыков выполнения приемов борьбы не допускается.

Изучив курс «Физическая подготовка» выпускник должен:

ИМЕТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ:

о роли физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел;

об основах здорового образа жизни;

ЗНАТЬ:

требования безопасности при выполнении физических упражнений и боевых приемов борьбы;

условия и порядок выполнения нормативов по физической подготовке, боевых приемов борьбы;

условия и пределы применения физической силы и специальных средств;

технику выполнения служебно-прикладных упражнений;

способы и методы развития основных физических качеств в процессе самостоятельной подготовки;

УМЕТЬ:

соблюдать меры личной безопасности;

правильно, в допустимых законом пределах, применять физическую силу, специальные средства, подручные средства связывания, приемы задержания правонарушителей;

производить личный досмотр;

переносить длительные физические и психологические нагрузки.

II. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ темы	Наименование разделов и тем	Количество часов	По видам занятий					Форма контроля
			Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Другие занятия	Консультации	
1	Организация физической подготовки в органах внутренних дел	2	2					
2	Приемы страховки и само страховки. Боевые стойки, дистанции и передвижения	8			8			
3	Приемы задержания и сопровождения	26			26			
4	Удары и защита от ударов	10			10			
5	Удушающие приемы	4			4			
6	Наружный досмотр и связывание с приведенным в готовность оружием и под воздействием загиба руки за спину	6			6			
7	Защитные действия от нападений ножом, предметом	6			6			
8	Действия с использованием палки резиновой	6			6			
9	Освобождение от захватов и обхватов	8			8			
10	Пресечение действий с огнестрельным оружием	6			6			
11	Взаимодействие сотрудников при задержании правонарушителя	4			4			
12	Общефизическая подготовка	6			6			
	Итого:	92	2		90			
	Консультация	2					2	
	Экзамен	6						6
	Всего:	100	2		90		2	6

III. СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Организация физической подготовки в органах внутренних дел

Физическая подготовка в органах внутренних дел. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке. Основы здорового образа жизни.

Тема 2. Приемы страховки и само страховки. Боевые стойки, дистанции и передвижения

Кувырки вперед, назад, через плечо, полет-кувырок. Само страховки при падениях вперед, назад, на бок, вперед на бок, назад на бок перекатом, кувырком, прыжком. Упражнения с применением элементов борьбы: перетягиваний, сваливаний, отрывов ассистента от ковра и упражнения в парах: переноска ассистента на спине, верхом на плечах, перед собой на руках, способом «кресло».

Обучение боевым стойкам: фронтальная и правосторонняя (левосторонняя) стойка.

Тема 3. Приемы задержания и сопровождения

Приемы задержания и сопровождения:

при подходе спереди: загиб руки за спину («рывком», «замком», «нырком»), ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»), ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»), сопровождение;

при подходе сзади: загиб руки за спину «толчком», сопровождение; ограничение свободы передвижения дожимом кисти («под ручку»);

при подходе сбоку: рычаг руки через предплечье, сопровождение.

Выведение из равновесия, бросок (передняя подножка, задняя подножка, задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро, бросок через спину, бросок захватом ног спереди), загиб руки за спину, сопровождение; бросок за две ноги сзади, болевой на ногу, загиб руки за спину, сопровождение.

Тема 4. Удары и защита от ударов

Обучение ударам:

удары рукой: прямой, боковой и снизу;

удары кулаком: прямой, сбоку, снизу, (ребром ладони) сверху, наотмашь (изнутри наружу);

удары основанием ладони снизу прямо;

удары локтем: сбоку, наружу, снизу, сверху, назад;

удары ногой: прямой, сбоку, снизу.

Защита от ударов руками, ногами (уход с линии атаки, блок,

нанесение расслабляющего удара, прием задержания или бросок, сопровождение).

Тема 5. Удушающие приемы

Удушающий приемы плечом и предплечьем сидя.

Удушающий приемы плечом и предплечьем сзади стоя.

Тема 6. Наружный досмотр и связывание с приведенным в готовность оружием и под воздействием загиба руки за спину

Наружный досмотр в положении стоя с упором руками о стену, применение наручников (связывание), сопровождение.

Наружный досмотр в положении стоя на коленях, применение наручников (связывание), сопровождение.

Наружный досмотр в положении лежа, применение наручников (связывание), сопровождение.

Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены.

Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении лежа.

Тема 7. Защитные действия от нападений ножом, предметом

Защита от ударов ножом, иным предметом сверху, сбоку, снизу. Защита от ударов ножом, иным предметом наотмашь, прямо (тычком).

Тема 8. Действия с использованием палки резиновой

Защита при помощи палки резиновой от ударов рукой, ножом, иным предметом сверху, сбоку, снизу, наотмашь, прямо (тычком); ногой сбоку, снизу, прямо.

Тема 9. Освобождение от захватов и обхватов

Освобождение от захватов рук, ног, одежды на груди, шеи, кистей рук, волос спереди, сзади.

Освобождение от обхватов туловища без рук спереди, с руками спереди, без рук сзади, с руками сзади.

Освобождение от обхвата шеи плечом предплечьем сзади.

Тема 10. Пресечение действий с огнестрельным оружием

Защита от угрозы оружием:

пистолетом спереди, сзади;

ружьем (автоматом) спереди, сзади.

Защита от попыток обезоруживания (оружие в кобуре) при нападении противника спереди, сзади, сбоку.

Опережающие действия при попытке «противника» достать оружие.

Тема 11. Взаимодействие сотрудников при задержании правонарушителя

Удушающие приемы задержания.

Задержание способом спереди рывком, сзади толчком.

Задержание при подходе сзади «дожим кисти», спереди «рычаг руки через предплечье».

Бросок захватом двух ног сзади.

Действия двух сотрудников при задержании плечом и предплечьем удушающим сзади, при задержании противника сзади толчком, спереди рывком.

Задержание способом «дожим кисти» сзади двумя сотрудниками.

Действия двух сотрудников при задержании противника толчком при подходе сзади, при подходе спереди.

Тема 12. Общефизическая подготовка

Скоростная выносливость

челночный бег 10х10;

бег на дистанцию 100 м;

бег на дистанцию 60 м (женщины).

Скоростно-силовая выносливость

сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;

подтягивание на перекладине;

рывок гири 24 кг;

подтягивание на низкой перекладине (женщины);

сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку (за 1 минуту, женщины);

подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту, женщины).

Выносливость аэробная

бег на дистанцию 1500 м;

бег на дистанцию 500 м (женщины).

IV. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция Республики Беларусь, 15.03.1994, № 2875-ХІІ: в ред. Решения Республиканского референдума от 17.11.2004, № 1 // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2018.
2. Об органах внутренних дел Республики Беларусь: Закон Республики Беларусь, 17.07.2007, № 263-З: в ред. Закона Республики Беларусь, 19.07.2016, № 408-З // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Республики Беларусь. – Минск, 2017.
3. О профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел Республики Беларусь: Приказ МВД Республики Беларусь, 03.01.2018, № 1 дсп.
4. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в органах внутренних дел: практ. пособие / В.В.Леонов, А.А.Глазырин, С.В.Шукан [и др.]; Министерство внутренних дел Республики Беларусь, Академия МВД. – Минск: Академия МВД Республики Беларусь, 2016.

Начальник цикла
физической подготовки
подполковник милиции



С.Н.Волошин