

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

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель начальника
Департамента – начальник
управления идеологической
работы и кадрового обеспечения
Департамента исполнения
наказаний
МВД Республики Беларусь
полковник внутренней службы



С.В.Сандалюк

19.06.2018



ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ЗАДАНИЯ НА ИТОГОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ

(для первоначальной подготовки лиц, планируемых к назначению на должности рядового и начальствующего состава в органы и учреждения уголовно-исполнительной системы Министерства внутренних дел Республики Беларусь)

МИНСК 2018

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

1. Кувырок вперед.
2. Кувырок назад.
3. Кувырок через правое, левое плечо.
4. Полет кувырок.
5. Падение вперед на руки.
6. Падение на спину.
7. Падение на правый, левый бок.
8. Загиб руки за спину «рывком» при подходе спереди.
9. Загиб руки за спину «замком» при подходе спереди.
10. Загиб руки за спину «нырком» при подходе спереди.
11. Загиб руки за спину при подходе сзади «толчком».
12. Рычаг руки наружу.
13. Рычаг руки внутрь.
14. Рычаг руки через предплечье.
15. Дожим кисти («под ручку»).
16. Бросок «передняя подножка».
17. Бросок «задняя подножка».
18. Бросок «задняя подножка с захватом ноги».
19. Бросок через бедро.
20. Бросок через спину.
21. Бросок захватом ног сзади.
22. Бросок захватом ног спереди.
23. Техника выполнения ударов руками, ногами.
24. Защита от удара рукой сверху.
25. Защита от удара рукой снизу.
26. Защита от удара рукой сбоку.
27. Защита от удара рукой наотмашь.
28. Защита от прямого удара рукой.
29. Защита от прямого удара ногой.
30. Защита от удара ногой снизу.
31. Защита от удара ногой сбоку.
32. Удушающий прием плечом и предплечьем сидя.
33. Удушающий прием плечом и предплечьем сзади стоя.
34. Наружный досмотр в положении стоя с упором руками о стену, применение наручников (связывание), сопровождение.
35. Наружный досмотр в положении стоя на коленях, применение наручников (связывание), сопровождение.
36. Наружный досмотр в положении лежа, применение наручников (связывание), сопровождение.
37. Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены.
38. Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину

в положении лежа.

39. Защитные действия при нападении противника прямым ударом ножом.

40. Защитные действия при нападении противника ударом ножом сбоку.

41. Защитные действия при нападении противника ударом ножом сверху.

42. Защитные действия при нападении противника ударом ножом снизу.

43. Защитные действия при нападении противника ударом ножом наотмашь.

44. Защитные действия с использованием палки резиновой при нападении противника ударом ножом сверху.

45. Защитные действия с использованием палки резиновой при нападении противника ударом ножом сбоку.

46. Защитные действия с использованием палки резиновой при нападении противника ударом ножом снизу.

47. Защитные действия с использованием палки резиновой при нападении противника прямым ударом ножом.

48. Защитные действия с использованием палки резиновой при нападении противника ударом ножом наотмашь.

49. Защитные действия с использованием палки резиновой при нападении противника ударом ногой сбоку.

50. Защитные действия с использованием палки резиновой при нападении противника ударом ногой снизу.

51. Защитные действия с использованием палки резиновой при нападении противника прямым ударом ногой.

52. Освобождение от захватов рук, одежды на руках.

53. Освобождение от захвата ног спереди

54. Освобождение от захвата одежды на груди.

55. Освобождение от захвата шеи спереди.

56. Освобождение от захвата волос на голове спереди.

57. Освобождение от захвата волос на голове сзади.

58. Освобождение от обхвата туловища без рук спереди.

59. Освобождение от обхвата туловища с руками спереди.

60. Освобождение от обхвата туловища без рук сзади.

61. Освобождение от обхвата туловища с руками сзади.

62. Освобождения от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади.

63. Защитные действия при угрозе пистолетом в упор спереди.

64. Защитные действия при угрозе пистолетом в упор сзади.

65. Пресечение действия противника при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди.

66. Пресечение действия противника при попытке обезоружить

(изъять оружие из кобуры) при подходе сзади.

67. Пресечение действия противника при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сбоку.

68. Пресечение действий при попытке противника достать оружие из нагрудного кармана.

69. Пресечение действий при попытке противника достать оружие из кармана брюк (кобуры).

70. Пресечение действий при попытке противника достать оружие из – за пояса.

Начальник цикла
физической подготовки
подполковник милиции



С.Н.Волошин