

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

УТВЕРЖДАЮ

Начальник

главного управления кадров  
МВД Республики Беларусь



О.М.Кручинский

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **ЗАДАНИЯ НА ИТОГОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

(для всех категорий 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.

Обсуждены и одобрены на заседании цикла физической подготовки 02.05.2018 года, протокол № 8.

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».
9. Загиб руки за спину «замком».
10. Загиб руки за спину «нырком».
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 спереди.
22. Бросок за две ноги сзади.
23. Техника выполнения ударов руками, ногами.
24. Защита от удара руки сверху.
25. Защита от удара руки снизу.
26. Защита от удара руки сбоку.
27. Защита от удара руки наотмашь.
28. Защита от прямого удара руки.
29. Защита от прямого удара ноги.
30. Защита от удара ноги снизу.
31. Защита от удара ноги 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.
35. Наружный досмотр в положении стоя на коленях.
36. Наружный досмотр в положении лежа.
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 ножа.

40. Защитные действия при нападении противника ударом ножа сбоку.
41. Защитные действия при нападении противника ударом ножа сверху.
42. Защитные действия при нападении противника ударом ножа снизу.
43. Защитные действия при нападении противника ударом ножа наотмашь.
44. Защитные действия с использованием палки резиновой при нападении противника ударом ножа сверху.
45. Защитные действия с использованием палки резиновой при нападении противника ударом ножа сбоку.
46. Защитные действия с использованием палки резиновой при нападении противника ударом ножа снизу.
47. Защитные действия с использованием палки резиновой при нападении противника прямым ударом ножа.
48. Защитные действия с использованием палки резиновой при нападении противника ударом ножа наотмашь.
49. Защитные действия с использованием палки резиновой при нападении противника ударом ноги сбоку.
50. Защитные действия с использованием палки резиновой при нападении противника ударом ноги снизу.
51. Защитные действия с использованием палки резиновой при нападении противника прямым ударом ноги.
52. Освобождение от захватов рук.
53. Освобождение от захвата ног спереди.
54. Освобождение от захвата одежды на груди.
55. Освобождение от захвата шеи.
56. Освобождение от захвата волос спереди.
57. Освобождение от захвата волос 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. Освобождение от обхвата шеи плечом предплечьем сзади.
63. Защитные действия при угрозе пистолетом спереди.
64. Защитные действия при угрозе пистолетом сзади.
65. Защита от попыток обезоруживания при нападении противника спереди.
66. Защита от попыток обезоруживания при нападении противника сзади.
67. Защита от попыток обезоруживания при нападении противника сбоку.

68. Опережающие действия при попытке противника достать оружие из нагрудного кармана.

69. Опережающие действия при попытке противника достать оружие из кармана брюк.

70. Опережающие действия при попытке противника достать оружие из-за пояса.

Начальник цикла  
физической подготовки  
подполковник милиции



С.Н.Волошин