

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ, ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
И ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

учебная программа первоначальной подготовки лиц, планируемых
к назначению на должности рядового и начальствующего состава
органов внутренних дел

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Целью учебной дисциплины «Физическая подготовка» 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 учебной 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.

Учебная дисциплина «Физическая подготовка» связана с учебными дисциплинами «Тактическая подготовка», «Специальная подготовка участковых инспекторов милиции», «Специальная подготовка участковых инспекторов инспекций по делам несовершеннолетних», «Специальная подготовка сотрудников оперативных подразделений», «Специальная подготовка сотрудников дорожно-патрульной службы Государственной автомобильной инспекции», «Специальная подготовка сотрудников строевых подразделений милиции», «Специальная подготовка специальных учреждений милиции», «Специальная подготовка сотрудников Департамента охраны», «Огневая подготовка».

Предупреждение травматизма обеспечивается четкой организацией и правильной методикой проведения учебных занятий, подготовкой мест занятий, поддержанием высокой дисциплины, соблюдением приемов страховки и самостраховки.

Форма итогового контроля знаний – экзамен, состоящий из принятия контрольных нормативов по физической подготовке и навыков владения боевыми приемами борьбы, осуществляется в соответствии с требованиями локальных правовых актов Министерства внутренних дел Республики

Беларусь, регламентирующих вопросы профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Республики Беларусь.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая подготовка» обучающиеся должны:

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;

преодолевать искусственные и естественные препятствия, в том числе экипированными специальными средствами.

II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ темы	Наименование тем	Всего часов	Распределение по видам занятий						Контроль знаний
			лекция	урок	семинарское занятие	практическое занятие	другие виды занятия	консультация	
1	Общефизическая подготовка	8				6	2		
2	Приемы страховки и само страховки. Боевые стойки, дистанции, передвижения, техника выполнения ударов руками и ногами	4				4			
3	Преодоление препятствий	6				6			
4	Приемы задержания и сопровождения	16				16			
5	Техника выполнения бросков	12				12			
6	Защитные действия от ударов	4				4			
7	Защитные действия от нападений ножом, предметом	4				4			
8	Защитные действия с использованием палки резиновой ПР-73	4				4			
9	Удушающие приемы	2				2			
10	Освобождение от захватов и обхватов	10				10			
11	Пресечение действий с огнестрельным оружием	4				4			
12	Наружный досмотр в различных положениях	6				6			
	Консультация	2						2	
	Экзамен	6							6
	Итого	88				78	2	2	6

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Общефизическая подготовка

Скоростная выносливость: челночный бег 10x10; 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).

Тема 2. Приемы страховки и самостраховки. Боевые стойки, дистанции, передвижения, техника выполнения ударов руками и ногами

Самостраховка при падениях вперед на руки, назад на спину, на левый, правый бок. Самостраховка при преодолении полосы препятствий.

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

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.

Тема 3. Преодоление препятствий

Название, виды и назначение препятствий.

Преодоление отдельных препятствий.

Преодоление искусственных и естественных препятствий: упражнения на преодоление различных искусственных и естественных, горизонтальных и вертикальных препятствий, в том числе экипированными специальными средствами.

Тема 4. 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.

Тема 5. Техника выполнения бросков

Выведение из равновесия, бросок (передняя подножка, 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 6. Защитные действия от ударов

Защита от ударов руками, ногами (уход с линии атаки, блок, нанесение расслабляющего удара, прием задержания, сопровождение).

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. Защитные действия с использованием палки резиновой ПР-73

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

Тема 9. Удушающие приемы

Удушающий прием плечом и предплечьем сидя.

Удушающий прием плечом и предплечьем сзади стоя.

Тема 10. 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 11. Пресечение действий с огнестрельным оружием

Защита от угрозы оружием: пистолетом спереди; пистолетом сзади.

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

Опережающие действия: при попытке «противника» достать оружие из нагрудного кармана, кармана брюк.

Тема 12. Наружный досмотр в различных положениях

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

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

Наружный досмотр после сковывания наручниками стоя у стены.

Наружный досмотр после сковывания наручниками в положении лёжа.

IV. ЛИТЕРАТУРА

1. Конституция Республики Беларусь [Электронный ресурс]: с изм. и доп., принятыми на респ. референдумах 24.11.1996, 17.10.2004 и 27.02.2022: в ред. Закона Республики Беларусь от 12.10.2021, № 124-З, Решения республиканского референдума от 04.03.2022 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2023¹.

2. Об органах внутренних дел Республики Беларусь [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, 17.07.2007, № 263-З: в ред. Закона Респ. Беларусь от 19.05.2022, № 171-З // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2023.

3. О популяризации здорового образа жизни среди сотрудников и гражданского персонала органов внутренних дел Республики Беларусь, военнослужащих и гражданского персонала внутренних войск Министерства внутренних дел Республики Беларусь: Приказ Министерства внутренних дел Республики Беларусь от 13.09.2013 № 424.

4. О профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел Республики Беларусь: Приказ МВД Республики Беларусь от 07.12.2022 № 95дсп.

5. Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки [Электронный ресурс]: сборник статей: [материалы VI международной научной-практической конференции, 24–25 ноября 2022 г.] / редколлегия: В.В. Борисенко (ответственный редактор) [и др.] – Могилев : Могилевский институт МВД, 2022.

6. Греко-римская борьба, вольная борьба, самбо, дзюдо в спортивном учебном отделении : учебно-методическое пособие / А.К. Сучков, Е.П. Казимиров, А.А. Васильев ; Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск : ВГАВМ, 2020. – 43 с.

7. Досмотр, личный обыск задержанного: теоретико-правовые и тактико-технические основы: методические рекомендации: [для курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь, специалистов, осуществляющих свою деятельность в области физической подготовки сотрудников ОВД] / Ю. В. Воронович, А. В. Лубенков. – Могилев : Могилевский институт МВД, 2021. – 51 с.

8. Методика обучения курсантов приемам борьбы: методические рекомендации / К.Р. Комоцкий. – Могилев : Могилевский институт МВД, 2021. – 67 с.

¹ здесь и далее нормативные (локальные) правовые акты приводятся в редакции, действующей на момент составления учебной программы

9. Теория и методика физической культуры (общие основы физического воспитания в различные возрастные периоды) : курс лекций / сост. Н.В. Минина. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – 58 с.