

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

задания на итоговые испытания для первоначальной подготовки лиц,
планируемых к назначению на должности рядового и начальствующего
состава органов внутренних дел

Минский район, район д. Горани, 2023

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

1. Демонстрация техники выполнения болевого приема задержания – загиб руки за спину толчком при подходе сзади.
2. Демонстрация техники выполнения болевого приема задержания – загиб руки за спину рывком при подходе спереди.
3. Демонстрация техники выполнения болевого приема задержания – загиб руки за спину замком при подходе спереди.
4. Демонстрация техники выполнения болевого приема задержания – загиб руки за спину нырком при подходе спереди.
5. Демонстрация техники выполнения болевого приема задержания – рычаг руки наружу.
6. Демонстрация техники выполнения болевого приема задержания – рычаг руки внутрь.
7. Демонстрация техники выполнения болевого приема задержания – рычаг руки через предплечье.
8. Демонстрация техники сгибания кисти – дожим кисти.
9. Демонстрация техники выполнения удушения плечом и предплечьем сидя при подходе сзади.
10. Демонстрация техники выполнения удушения плечом и предплечьем стоя при подходе сзади.
11. Демонстрация техники выполнения броска «задняя подножка».
12. Демонстрация техники выполнения броска «передняя подножка».
13. Демонстрация техники выполнения броска захватом за две ноги сзади.
14. Демонстрация техники выполнения броска захватом за две ноги спереди.
15. Демонстрация техники выполнения броска через бедро.
16. Демонстрация техники выполнения броска через спину.
17. Демонстрация техники выполнения наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены.
18. Демонстрация техники выполнения наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении лежа.
19. Демонстрация техники выполнения наружного досмотра после сковывания наручниками стоя у стены.
20. Демонстрация техники выполнения наружного досмотра после сковывания наручниками в положении лежа.
21. Защитные действия при нападении противника ударом рукой сверху.
22. Защитные действия при нападении противника ударом рукой сбоку.

23. Защитные действия при нападении противника ударом рукой снизу.

24. Защитные действия при нападении противника прямым ударом рукой.

25. Защитные действия при нападении противника ударом рукой наотмашь.

26. Защитные действия при нападении противника ударом ногой снизу.

27. Защитные действия при нападении противника ударом ногой сбоку.

28. Защитные действия при нападении противника прямым ударом ногой.

29. Защитные действия при нападении противника ударом ножа сверху.

30. Защитные действия при нападении противника ударом ножа сбоку.

31. Защитные действия при нападении противника ударом ножа снизу.

32. Защитные действия при нападении противника прямым ударом ножа.

33. Защитные действия при нападении противника ударом ножа наотмашь.

34. Защитные действия с использованием ПР-73, ПР-96 «Тонфа» при нападении противника ударом ножа сверху.

35. Защитные действия с использованием ПР-73, ПР-96 «Тонфа» при нападении противника ударом ножа наотмашь.

36. Защитные действия с использованием ПР-73, ПР-96 «Тонфа» при нападении противника прямым ударом ножа.

37. Защитные действия с использованием ПР-73, ПР-96 «Тонфа» при нападении противника ударом ножа сбоку.

38. Защитные действия с использованием ПР-73, ПР-96 «Тонфа» при нападении противника ударом ножа снизу.

39. Задержание противника после освобождения от захватов рук, одежды на руках.

40. Задержание противника после освобождения от захвата волос на голове спереди.

41. Задержание противника после освобождения от захвата волос на голове сзади.

42. Задержание противника после освобождения от захвата одежды на груди.

43. Задержание противника после освобождения от захвата шеи спереди.

44. Задержание противника после освобождения от обхвата туловища с руками спереди.

45. Задержание противника после освобождения от обхвата туловища без рук спереди.

46. Задержание противника после освобождения от обхвата туловища с руками сзади.

47. Задержание противника после освобождения от обхвата туловища без рук сзади.

48. Задержание противника после освобождения от обхвата ног спереди.

49. Задержание противника после освобождения от обхвата шеи сзади.

50. Защитные действия при угрозе пистолетом в упор спереди.

51. Защитные действия при угрозе пистолетом в упор сзади.

52. Защитные действия при попытке противника достать оружие из внутреннего кармана пиджака.

53. Защитные действия при попытке противника достать оружие из кармана брюк.

54. Защитные действия при попытке противника достать оружие из-за пояса сзади.

55. Защитные действия при попытке противника завладеть пистолетом в кобуре при нападении спереди.

56. Защитные действия при попытке противника завладеть пистолетом в кобуре при нападении спереди.

57. Защитные действия при попытке противника завладеть пистолетом в кобуре при нападении сзади.

ЗАДАНИЯ ПО ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ВЫПОЛНЕНИЮ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ БЕЗ ПАДЕНИЙ И БРОСКОВ

(для обучающихся, освобожденных по медицинским показаниям от занятий по физической подготовке на срок более одного месяца)

1. Порядок выполнения болевого приема задержания и сопровождения «загиб руки за спину рывком при подходе спереди».

2. Порядок выполнения болевого приема задержания и сопровождения «загиб руки за спину замком при подходе спереди».

3. Порядок выполнения болевого приема задержания и сопровождения «загиб руки за спину толчком при подходе сзади».

4. Порядок выполнения болевого приема задержания и сопровождения «загиб руки за спину нырком при подходе спереди».

5. Порядок выполнения болевого приема задержания и сопровождения «рычаг руки через предплечье».
6. Порядок выполнения болевого приема сгибания кисти – дожим кисти.
7. Порядок выполнения техники наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены.
8. Порядок выполнения техники наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении лежа.
9. Порядок выполнения техники наружного досмотра после сковывания наручниками стоя у стены.
10. Порядок выполнения техники наружного досмотра после сковывания наручниками в положении лежа.
11. Порядок выполнения защитных действия при нападении противника ударом рукой сверху.
12. Порядок выполнения защитных действия при нападении противника ударом рукой сбоку.
13. Порядок выполнения защитных действия при нападении противника ударом рукой снизу.
14. Порядок выполнения защитных действия при нападении противника прямым ударом рукой.
15. Порядок выполнения защитных действия при нападении противника ударом рукой наотмашь.
16. Порядок выполнения задержания противника после освобождения от захвата волос на голове спереди.
17. Порядок выполнения задержания противника после освобождения от захвата волос на голове сзади.
18. Порядок выполнения задержания противника после освобождения от захвата одежды на груди.
19. Порядок выполнения задержания противника после освобождения от захвата шеи спереди.