

**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

Целью преподавания 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 органов внутренних дел.

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.

Программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» охватывает требования по профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел.

Наиболее тесно 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.

Учебное занятие 2 по теме № 1 «Общефизическая подготовка» проводится после изучения темы № 3 «Преодоление искусственных и естественных препятствий».

Учебное занятие 3 по теме № 1 «Общефизическая подготовка» проводится после изучения темы № 6 «Защитные действия от ударов».

Учебное занятие 2 по теме № 3 «Преодоление искусственных и естественных препятствий» проводится после темы № 4 «Ограничение свободы передвижения».

Учебное занятие 3 по теме № 3 «Преодоление искусственных и естественных препятствий» проводится после темы № 10 «Освобождение от захватов и обхватов».

После изучения тем №№ 1-8 проводится контрольно-консультационное занятие теме № 1 «Общефизическая подготовка» в форме сдачи нормативов по физической подготовке.

Форма итогового контроля знаний – экзамен, который проводится экзаменационной комиссией и состоит из принятия нормативов по физической подготовке и выполнения боевых приемов борьбы.

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

**ИМЕТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ:**

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

**ЗНАТЬ:**

требования безопасности при выполнении физических упражнений и боевых приемов борьбы;

условия и порядок выполнения нормативов по физической подготовке;

условия и порядок выполнения боевых приемов борьбы;

условия и пределы применения физической силы и специальных средств;

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, средства связывания, подручные средства, приемы задержания правонарушителей;

производить личный досмотр;

переносить длительные физические и психологические нагрузки;

выполнять нормативы по физической подготовке;

технически правильно выполнять боевые приемы борьбы;

преодолевать искусственные и естественные препятствия.

## II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № темы | Наименование тем                                                                                                     | Всего часов | Распределение по видам занятий |                     |                      |              |              | Контроль знаний |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------|
|        |                                                                                                                      |             | лекции                         | семинарские занятия | практические занятия | иные занятия | консультации |                 |
| 1      | Общефизическая подготовка                                                                                            | 6           |                                |                     | 6                    |              |              |                 |
| 2      | Приемы страховки и само страховки. Боевые стойки, дистанции, передвижения, техника выполнения ударов руками и ногами | 4           |                                |                     | 4                    |              |              |                 |
| 3      | Преодоление искусственных и естественных препятствий                                                                 | 6           |                                |                     | 6                    |              |              |                 |
| 4      | Ограничение свободы передвижения                                                                                     | 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                                                                   | 4           |                                |                     | 4                    |              |              |                 |
|        | Контрольно-консультационное занятие                                                                                  | 2           |                                |                     |                      | 2            |              |                 |
| 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, связывание подручными средствами                                            | 6           |                                |                     | 6                    |              |              |                 |
|        | Консультация                                                                                                         | 2           |                                |                     |                      |              | 2            |                 |
|        | Экзамен                                                                                                              | 6           |                                |                     |                      |              |              | 6               |
|        | <b>Итого</b>                                                                                                         | <b>88</b>   |                                |                     | <b>78</b>            | <b>2</b>     | <b>2</b>     | <b>6</b>        |

### **III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

#### **Тема 1. 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).

#### **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, 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.

Атакующие действия в виде комбинаций (серий) из двух и более ударов, с места или с подшагом (поскоком) и включают сочетания: рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога.

#### **Тема 3. Преодоление искусственных и естественных препятствий**

Бег по пересеченной местности с преодолением искусственных и естественных препятствий, неровностей, находящихся в природной среде (бревна, кочки, ветки, завалы и др.), в сочетании с прыжками, перемещениями.

#### **Тема 4. Ограничение свободы передвижения**

Обучение технике болевых приёмов: ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком»; ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком»; ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком»; ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком»; ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»); ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»); ограничение свободы передвижения дожимом кисти («под ручку»); ограничение свободы передвижения рычагом руки через предплечье.

### **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 захватом ног сзади, болевой прием 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**

Защитные действия палкой резиновой от ударов рукой, ножом, предметом сверху, сбоку, снизу, наотмашь, прямо.

### **Тема 9. Удушающие приемы**

Удушающий прием плечом и предплечьем посадкой с последующим задержанием.

### **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 обхватов шеи плечом, предплечьем сзади.

### **Тема 11. Пресечение действий с огнестрельным оружием**

Защита от угрозы 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, связывание подручными средствами**

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

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

Связывание подручными средствами (брючной ремень, веревка).

## IV. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### *Основная:*

1. Конституция Республики Беларусь 1994 года : с изм. и доп., принятыми на респ. референдумах 24 нояб. 1996 г., 17 окт. 2004 г. и 27 февр. 2022 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 12 окт. 2021 г. № 124-З // ЭТАЛОН : информ.-поисковая система<sup>1</sup>.
2. Об органах внутренних дел Республики Беларусь : Закон Респ. Беларусь от 17 июля 2007 г. № 263-З : в ред. от 19 мая 2022 г. № 171-З // ЭТАЛОН : информ.-поисковая система.
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 Респ. Беларусь от 13 сент. 2013 г. № 424 : в ред. от 31 марта 2016 г. № 80 // ЭТАЛОН : информ.-поисковая система.
4. О профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел : приказ Министерства внутренних дел Респ. Беларусь 7 дек. 2022 г. № 95-дсп : в ред. от 25 сент. 2024 г. № 93-дсп.

### *Дополнительная:*

1. 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.
2. 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.
3. Методика обучения курсантов приемам борьбы : методические рекомендации / К. Р. Комоцкий. – Могилев : Могилевский институт МВД, 2021. – 67 с.
4. Первоначальная подготовка сотрудников органов внутренних дел : учеб. пособие в 2 ч. / А.Г. Машкин [и др.] ; под ред. А.Г. Машкина ; учреждение образования «Центр подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». 3-е изд., перераб. и доп. – Минск : Академия МВД, 2023. – Ч.2. – 250, [2] с.

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

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник / Е. Л. Абрамович [и др.] ; под общ. ред. В. В. Леонова; учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». – Минск : Академия МВД, 2019. – 275, [1] с.

6. 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.