

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

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

учебная программа начальной подготовки сотрудников  
органов внутренних дел, планируемых к назначению на должности  
специалистов-кинологов

Минский район, район д. Горани, 2024

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью преподавания учебной дисциплины «Физическая подготовка» является формирование физической готовности сотрудников органов внутренних дел 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 решения 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 «Методика и техника дрессировки служебных собак», «Дрессировка служебных собак», «Основы служебной кинологии», «Личная и профессиональная безопасность».

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 боевых приемов борьбы;

**УМЕТЬ:**

соблюдать меры личной безопасности и применять боевые приемы задержания правонарушителей;

выполнять освобождение от захватов и обхватов с последующим задержанием нападавшего.

## II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ темы	Наименование тем	Всего часов	Распределение по видам занятий			Контроль знаний
			лекции	семинарские занятия	практические занятия	
1.	Ограничение свободы передвижения	2			2	
2.	Наружный досмотр и связывание с приведенным в готовность оружием и под воздействием загиба руки за спину	2			2	
3.	Действия с использованием палки резиновой	4			4	
4.	Освобождения от захватов и обхватов	4			4	
5.	Общефизическая подготовка	8			8	
	<b>Итого:</b>	<b>20</b>			<b>20</b>	

### III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

#### **Тема 1. Ограничение свободы передвижения**

Ограничение свободы передвижения 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.

Ограничение свободы передвижения при подходе сзади: загиб руки за спину «толчком», сопровождение.

Ограничение свободы передвижения дожимом кисти» под ручку», рычагом руки через предплечье, сопровождение.

#### **Тема 2. Наружный досмотр и связывание с приведенным в готовность оружием и под воздействием загиба руки за спину**

Наружный досмотр в положении стоя с упором руками о стену, применение наручников (связывание), сопровождение.

Наружный досмотр в положении стоя на коленях, применение наручников (связывание), сопровождение.

Наружный досмотр в положении лежа, применение наручников (связывание), сопровождение.

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

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

#### **Тема 3. Действия с использованием палки резиновой**

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

Защитные действия палкой резиновой от ударов ногой сбоку, снизу, прямо.

#### **Тема 4. 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.

#### **Тема 5. Общефизическая подготовка**

Скоростная выносливость: челночный бег 10x10; бег на дистанцию 100 м. Скоростно-силовая выносливость: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подтягивание на перекладине; рывок гири 24 кг.

Выносливость аэробная: бег на дистанцию 1500 м.

#### IV. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

##### **Основная:**

1. Конституция Республики Беларусь 1994 года [Электронный ресурс]: 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 12.10.2021, № 124-З, Решения республиканского референдума от 04.03.2022 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр законодательства и правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024<sup>1</sup>.

2. Об органах внутренних дел Республики Беларусь [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, 17 июля 2007 г., № 263-З: в ред. Закона Респ. Беларусь от 19.05.2022, № 171-З // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр законодательства и правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

3. О профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел: приказ Министерства внутренних дел Респ. Беларусь, 7 дек. 2022 г., № 95-дсп.

##### **Дополнительная:**

1. 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.

---

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