

Краснодарский университет МВД России

**А. И. Кузнецов**  
**Д. В. Литвин**  
**Р. С. Ахметов**  
**Д. В. Хабаров**

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЛИЦ,  
ВПЕРВЫЕ ПРИНИМАЕМЫХ НА СЛУЖБУ  
В ОРГАНЫ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Учебно-методическое пособие

Краснодар  
2016

УДК 355.0  
ББК 68.431  
К89

Одобрено  
редакционно-издательским советом  
Краснодарского университета  
МВД России

Рецензенты:

*В. Г. Лупырь*, кандидат педагогических наук, доцент (Омская академия  
МВД России);

*С. Н. Новиков* (Уфимский юридический институт МВД России).

**Кузнецов А. И.**

К89            Специальная подготовка лиц, впервые принимаемых на службу  
в органы внутренних дел : учебно-методическое пособие / А. И. Куз-  
нецов, Д. В. Литвин, Р. С. Ахметов, Д. В. Хабаров. – Краснодар :  
Краснодарский университет МВД России, 2016. – 156 с.

ISBN 978-5-9266-1180-6

В учебно-методическом пособии рассматриваются нормативные пра-  
вовые основы и методические особенности профессионального обучения  
лиц, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел. Системати-  
зируется материал дисциплин профессионального цикла, составляющих спе-  
циальную подготовку в соответствии с примерными программами професси-  
онального обучения, – огневой, физической, тактико-специальной подготов-  
ки. Анализируются вопросы, вызывающие наибольшие затруднения у со-  
трудников, проходящих профессиональное обучение.

Для сотрудников, впервые принимаемых на службу в органы внутрен-  
них дел, проходящих профессиональное обучение (профессиональную под-  
готовку), и профессорско-преподавательского состава образовательных орга-  
низаций МВД России.

УДК 355.0  
ББК 68.431

ISBN 978-5-9266-1180-6

© Краснодарский университет  
МВД России, 2016  
© Кузнецов А. И., Литвин Д. В.,  
Ахметов Р. С., Хабаров Д. В., 2016

## ВВЕДЕНИЕ

Приоритетным направлением кадровой политики Министерства внутренних дел Российской Федерации выступает задача формирования и закрепления профессионального кадрового ядра сотрудников ОВД<sup>1</sup>. В этом контексте пристальное внимание обращается на деятельность образовательных организаций МВД России, направленную на повышение профессионализма курсантов и слушателей. Неотъемлемым элементом единой многоуровневой кадровой системы МВД является профессиональное обучение (первоначальная подготовка) сотрудников полиции.

Перед современным образовательным процессом стоит особая цель – сформировать у обучающихся не просто знания, умения и навыки, а компетенции, как способы реализации знаний, умений и навыков. Ускоренное приобретение прикладных навыков (первоначальное профессиональное обучение) зачастую отождествляется с поверхностной подготовкой, не требующей серьезного обоснования, методологического исследования и методического обеспечения. Некий сокращенный вариант образовательной программы, лишенный гуманитарного, социального, экономического и других циклов.

Однако возможно ли *немного овладеть* профессиональной компетенцией (практическим опытом), например, в области применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия? Ответ очевиден: сотрудник полиции или владеет соответствующими профессиональными компетенциями, или не владеет. Так, невыполнение одного из положений оснований, порядка, запретов при применении указанных мер принуждения, предусмотренных нормативной правовой базой, автоматически ведет к неправомерности действий сотрудника. Возникающие трудности при реализации крайней меры административного принуждения, выражающиеся в нерешительности применения табельного оружия, либо поспешного его примене-

---

<sup>1</sup> «Дорожная карта» дальнейшего реформирования органов внутренних дел Российской Федерации // Профессional. 2013. № 1. С. 6

ния, также свидетельствуют о несоответствии квалификации сотрудника предъявляемым требованиям.

Поверхностное отношение к профессиональной подготовке лиц, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел, порождает упрощенческий подход к реализации программы обучения. Это неоправданный подход, поскольку профессиональная подготовка сотрудников полиции, приступающих через шесть месяцев обучения к выполнению служебных обязанностей, в том числе, с огнестрельным оружием, должна наиболее полно соответствовать квалификационным требованиям образовательных стандартов. Последние, в свою очередь, – требованиям практики.

Что является более серьезным, вторгающимся в высшие человеческие ценности – жизнь и здоровье, и, в то же время, что является более прикладным, чем готовность и способность сотрудника полиции правомерно и эффективно применять меры непосредственного принуждения – физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие. Поэтому готовность сотрудника полиции к применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия представляет значительный компонент его профессиональной компетентности. Ключевым вопросом, стоящим сегодня перед факультетами профессиональной подготовки, выступают механизмы реализации программ подготовки обучающихся по профессии «Полицейский» в связи с объединением с образовательными организациями МВД России и переходом на компетентностную модель образования.

В соответствии с примерными программами профессионального обучения лиц, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел, профессиональный цикл включает *специальную подготовку*. Специальная подготовка состоит из дисциплин: «Огневая подготовка», «Физическая подготовка», «Тактико-специальная подготовка. Личная безопасность сотрудника органов внутренних дел», «Комплексный практикум по огневой и физической подготовке». Анализ программы профессионального обучения показывает, что на практические занятия отводится до 70% всего учебного времени. Та-

кая акцентированная организация обучения должна обеспечить в сжатые сроки – от 4 до 6 месяцев – формирование у будущих сотрудников полиции необходимых в служебной деятельности практических навыков несения службы по охране общественного порядка, других служебных задач, а при необходимости – применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия. Данное обстоятельство предъявляет высокие требования к морально-психологическим и физическим качествам молодого сотрудника, отражающим его профессиональную пригодность.

Процесс адаптации молодых сотрудников к выполнению профессиональных задач сопряжен с многочисленными трудностями реализации программы обучения. Прибывшие кандидаты демонстрируют низкий уровень подготовленности. Например, анализ результатов входных испытаний по физической подготовке в период с 2005 г. по настоящее время показывает постоянное увеличение процента неудовлетворительных оценок, полученных в результате входного контроля (с 47,1% в 2005 г. до 67,5% в 2011 г.). С 2012 г. наблюдаются незначительные колебания рассматриваемого показателя, существенно не меняющего общую тенденцию (таблица 1).

Таблица 1

*Результаты входного контроля по физической подготовке слушателей факультета профессионального обучения Краснодарского университета МВД России*

Набор	Общее количество	Оценки			
		«2»	«3»	«4»	«5»
2005	1363	642 (47,1%)	649	48	24
2006	1327	624 (47,0%)	647	37	19
2007	1484	870 (58,6%)	550	41	23
2008	1423	879 (61,7%)	503	26	15
2009	1367	765 (55,9%)	544	36	22
2010	1421	875 (61,5%)	497	33	16
2011	831	561 (67,5%)	237	22	11
2012*	393	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»		
		275 (69,9%)	118		
2013	538	295 (54,8%)	243		
2014**	275	185 (67,2%)	90		

\* Система оценки физической готовности представлена в соответствии с действующим Наставлением по физической подготовке.

\*\* За исследуемый период 2014 г.

Безусловно, проблема недостаточного начального уровня физической подготовленности кандидатов на службу в ОВД связана с низкой эффективностью функционирования системы физического воспитания общеобразовательной школы (Н. И. Кашин, 2005). Тенденция характерна для всей системы профессионального образования, в том числе – для высшего образования системы МВД. Более того, в процессе пятилетнего обучения в вузах отсутствует устойчивая динамика роста показателей общей физической подготовленности и эффективности выполнения боевых приемов борьбы курсантами образовательных организаций МВД России (В. Г. Лупырь, 2002; Г. И. Степанов, 2006 и др.). С аналогичными проблемами сталкивается профессорско-преподавательский состав по иным дисциплинам раздела специальной подготовки лиц, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел.

Впоследствии, при выполнении служебных задач несоответствие уровня подготовки требованиям практической деятельности порождает психологические барьеры при применении мер непосредственного принуждения, боязнь правовых последствий, приводит к тактическим просчетам, гибели и ранениям сотрудников. Сотрудники полиции не имеют устойчивых навыков силового пресечения противоправных действий, не могут эффективно применять физическую силу, боевые приемы борьбы, специальные средства, огнестрельное оружие для защиты прав и законных интересов граждан от общественно опасных посягательств, неумело действуют в экстремальных ситуациях.

*Цель работы* – подготовить и систематизировать материалы по специальной подготовке сотрудников полиции в соответствии с программой профессионального обучения и разработать рекомендации по формированию основ соответствующих профессиональных компетенций лиц, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел.

# **ГЛАВА 1. НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОФЕССИИ «ПОЛИЦЕЙСКИЙ» ЛИЦ, ВПЕРВЫЕ ПРИНИМАЕМЫХ НА СЛУЖБУ В ОРГАНЫ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

## **1.1. Нормативные правовые основы реформирования профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел**

МВД России осуществляет деятельность в области подготовки кадров, руководствуясь законодательством Российской Федерации и иными нормативными правовыми актами. Специфика подготовки кадров для органов внутренних дел заключается в том, что в соответствии с п. 4 ст. 18 Федерального закона «О полиции» сотрудник обязан проходить специальную подготовку, как и периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Это значит, что, поступая на службу в органы внутренних дел, будущие сотрудники проходят первоначальную профессиональную подготовку, предусматривающую приобретение ими основных профессиональных знаний и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Отечественная система подготовки кадров для ОВД формировалась десятилетиями, прошла проверку временем. В образовательных организациях МВД России обучение осуществлялось по основным профессиональным образовательным программам начального, среднего и высшего профессионального образования. В центрах профессиональной подготовки (учебных центрах) – по соответствующим программам первоначальной подготовки. В системе профессионального образования учебные центры МВД России были самыми массовыми учреждениями, проводящими первоначальную профессиональную подготовку сотрудников милиции.

В настоящее время произошла реорганизация большой части центров профессиональной подготовки и передача их функций, учебно-материальной базы, штатной численности образовательным организациям МВД России. Приведение начальной профессиональной подготовки сотрудников полиции в соответствие с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» сопровождается неизбежными трудностями. Целевая направленность профессионального обучения, организация процесса подготовки, характерное взаимодействие с территориальными комплектовыми органами внутренних дел и другие особенности выделяют подразделения профессионального обучения из общей структуры институтов, академий, университетов МВД.

Если в процессе освоения образовательной программы в вузе педагогический состав работает с выпускником над формированием соответствующих компетенций на протяжении пяти лет, то лицам рядового и среднего начальствующего состава на это дается шесть месяцев, а среднему и старшему начальствующему составу – около четырех месяцев. Результат при этом должен быть одинаковым. Независимо от сроков обучения, выпускник образовательных организаций МВД России любого уровня должен обладать соответствующими компетенциями.

Модернизация системы профессионального образования затронула и кадровую политику МВД. В первую очередь, официальный статус получила профессия «Полицейский». 22 октября 2011 г. в Твери, на встрече с руководящим составом МВД России Д. А. Медведев подписал поручение Правительству РФ о необходимости внесения изменений в законодательство, предусматривающие появление в перечне профессий начального профессионального образования профессии «Полицейский»<sup>1</sup>. Перечень применяется с 2010 г. при приеме на основные профессиональные образовательные про-

---

<sup>1</sup> Перечень поручений по итогам встречи с руководящим составом МВД // Официальный интернет-сайт Президента России. URL: <http://www.kremlin.ru/assignments/13403> (дата обращения: 26.08.2014).

граммы начального профессионального образования, реализуемые в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами (далее – ФГОС). Приказом Министерства образования и науки РФ (далее – Минобрнауки) от 21 февраля 2012 г. № 124 были внесены изменения в перечень профессий начального профессионального образования, где под кодом 031001.01 появилась профессия «Полицейский»<sup>1</sup>.

В дальнейшем наблюдается повсеместное внедрение профессиональных стандартов, призванных повысить качество подготовки работников, их мотивацию к труду, привести к соответствию систему образования и подготовки, с одной стороны, и рынок труда – с другой. По итогам совещания по вопросам разработки профессиональных стандартов, состоявшегося в декабре 2013 г., В. В. Путин подписал перечень поручений. Среди них – подготовить проекты федеральных законов, предусматривающие обязательность применения профессиональных стандартов работодателями<sup>2</sup>. Профессиональный стандарт становится новой формой определения квалификации работника.

В феврале 2013 г. Министру образования и науки РФ Д. В. Ливанову был представлен проект ФГОС начального профессионального образования профессии «Полицейский» (далее – ФГОС НПО «Полицейский»), подготовленный авторским коллективом Московского университета МВД России. Проект ФГОС НПО представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основных профессиональных образовательных программ первоначальной подготовки по профессии «Полицейский». Проект ФГОС НПО «Полицейский» размещен на сайте Минобрнауки для обще-

---

<sup>1</sup> О внесении изменения в перечень профессий начального профессионального образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 сентября 2009 г. № 354: Приказ Министерства образования и науки РФ от 21 февраля 2012 г. № 124 // Система «Гарант».

<sup>2</sup> Перечень поручений по итогам совещания по вопросам разработки профессиональных стандартов // Официальный интернет-сайт Президента России. URL: <http://www.kremlin.ru/assignments/19935> (дата обращения: 15.06.2014).

ственного обсуждения в феврале 2013 г.<sup>1</sup> Ведомственные образовательные организации проходят лицензирование на право осуществления деятельности по подготовке обучающихся по профессии НПО «Полицейский».

Значение подготовки сотрудника полиции к правомерным и эффективным действиям в ситуациях силового пресечения правонарушений и преступлений, задержаний правонарушителей подчеркивается в нормативных документах, главной линией проходит через все профессиональное обучение. Так, в приказе МВД России от 31 марта 2015 г. № 385 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» указывается, что в процессе профессионального обучения сотрудники приобретают знания, умения, навыки и компетенции, необходимые для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия<sup>2</sup>. За сотрудниками, не прошедшими профессиональное обучение по программам профессиональной подготовки, закрепляется табельное оружие (*здесь же*).

Формальное обозначение факта прохождения установленной процедуры, связанной с программой образования или подготовки, которую проводит образовательное или подготовительное учреждение, традиционно связывают с квалификацией<sup>3</sup>. Какую квалификацию получают лица, прошедшие первоначальное профессиональное обучение? Выпускники образовательных организаций МВД России по основным профессиональным образовательным программам получают документ государственного образца о соответствующем уровне образования и квалификации, а слушатели центров профессио-

---

<sup>1</sup> Общественное обсуждение проектов федеральных государственных образовательных стандартов // Официальный интернет-сайт министерства образования и науки. URL: <http://минобрнауки.рф/документы/3082> (дата обращения: 10.08.2014).

<sup>2</sup> Приказ МВД России от 31 марта 2015 г. № 385 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // Система «Грант».

<sup>3</sup> Аллэ С. Национальные системы квалификационных стандартов: внедрение и результаты. Отчет об исследовании, проведенном в 16 странах. – М.: Международная организация труда, 2011. – С. 12.

нальной подготовки до недавнего времени получали лишь соответствующее заключение и рекомендации по дальнейшему прохождению службы. В настоящее время для лиц, успешно прошедших итоговую аттестацию по программам профессионального обучения, предусмотрена выдача свидетельства о должности служащего. Свидетельство подтверждает приобретение профессиональной компетенции по замещаемой должности, полученной в результате обучения.

Реализация образовательных программ потребует внесения очередных корректив в процесс первоначального обучения сотрудников. Так, в настоящее время выпускник факультета профессионального обучения должен освоить 7 общих и 12 профессиональных компетенций. В проекте ФГОС НПО «Полицейский» уже 12 общих и 15 профессиональных компетенций. Более того, известно, что образование более широкое понятие, чем обучение, поскольку включает еще и процесс воспитания. В соответствии с этими изменениями предполагается увеличить и срок обучения до 10 месяцев, что более соответствует вузовским стандартам организации планирования и отчетности всех видов деятельности. Сегодня сотрудники и педагогический состав факультетов профессионального обучения испытывают значительные трудности в организации своей работы из-за несовпадения сроков обучения прибывающих категорий с вузовским учебным годом. Вместе с тем, увеличение сроков обучения повлечет уменьшение пропускной способности факультета и, соответственно, уменьшение ежегодного количества подготовленных лиц рядового и младшего начальствующего состава, иных категорий, наиболее востребованных на местах.

Таким образом, в настоящее время наблюдается тенденция усиления государственного контроля над качеством процесса и результата профессионального образования. Кадровая политика МВД России соответствует современным тенденциям общественного развития, направлена на подготовку квалифицированного работника, конкурентоспособного, компетентного в своей профессии, готового к постоянному профессиональному росту.

## 1.2. Особенности компетентного подхода в области обучения правомерному и эффективному применению мер непосредственного принуждения

Задача укрепления кадрового ядра органов внутренних дел решается на фоне модернизации российского образования в контексте Болонских реформ. Одной из современных тенденций развития образования является его стандартизация, вызванная, прежде всего, необходимостью обеспечения единого уровня образования, а также задачей вхождения Российской Федерации в международное образовательное пространство<sup>1</sup>. Начиная с 2009 г. проекты, а позднее – уже принятые Федеральные государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) третьего поколения, наряду с понятиями *знания, умения, навыки* вводят понятие *компетенция*. Так, в проекте ФГОС ВПО по специальности «Правоохранительная деятельность» под *компетенцией* понимается способность применять знания, умения, навыки и личностные качества для успешной реализации в области профессиональной деятельности. Таким образом, классическая педагогическая парадигма «ЗУН» (знания, умения и навыки) претерпевает значительную трансформацию. В проекте ФГОС ВПО третьего поколения специальности «Правоохранительная деятельность» появляется понятие *модуль* – часть образовательной программы или часть учебной дисциплины, имеющая определенную логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам воспитания, обучения<sup>2</sup>. Новые понятия влекут за собой новые формы, организацию, методы образовательного процесса, и в качестве желаемой цели ожидаются совершенно иные результаты.

Складывается ситуация, когда, с одной стороны, Министерство образования и науки заинтересованно и широко внедряет компетентный подход и модульное обучение в практику, с другой стороны, налицо плохая ин-

---

<sup>1</sup> Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. и др. Педагогика: учеб. пос. / под ред. В.А. Сластенина. – М., 2007. – С. 197.

<sup>2</sup> Проекты ФГОС высшего профессионального образования. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации. URL: <http://mon.gov.ru/pro/fgos/vpo/>. (дата обращения: 18.06.2011).

формированность и низкая мотивация вузов на участие в этом процессе. Необходимость освоения компетентностных технологий педагогами определялась, в первую очередь, тем, что образовательная реформа проводилась «сверху».

Определения, которыми оперирует ныне действующие ФГОС высшего профессионального образования, примерные программы профессионального обучения, утвержденные Департаментом государственной службы и кадров МВД России, окончательно закрепляют понятия «модуль», «компетенция». Следует отметить, что ни проект ФГОС начального профессионального образования по профессии Полицейский, ни примерные программы профессионального обучения уже не дают определения понятиям *профессиональная компетенция* (ПК), *профессиональный модуль* (ПМ), хотя активно их используют.

ФЗ «Об образовании в РФ» также не определяет понятие компетенции, однако раскрывая общие требования к реализации образовательных программ (ч. 3 ст. 13), указывает, что при организации образовательной деятельности может применяться форма, основанная на *модульном принципе* представления содержания образовательной программы и построения учебных планов, использовании соответствующих образовательных технологий (курсив наш – авт.). Раскрывая основные понятия, используемые в ФЗ «Об образовании», законодатель трактует понятия профессиональное обучение, профессиональное образование как вид образования, который направлен на приобретение обучающимися знаний, умений, навыков и формирование компетенций. Квалификация определяется как уровень знаний, умений, навыков и компетенций, характеризующий подготовленность к выполнению определенного вида профессиональной деятельности<sup>1</sup>. Таким образом, понятие

---

<sup>1</sup> Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 13 июля 2015 №238-ФЗ) // СПС «КонсультантПлюс».

компетенция становится полноправным и неотъемлемым элементом, характеризующим качество подготовленности работника в профессии.

**Профессиональные компетенции.** В течение последнего десятилетия в научной литературе широко освещаются вопросы внедрения компетенций и компетентностного подхода в практику профессионального образования, проектирования федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования, профессионального обучения (И.А. Зимняя, А.А. Вербицкий, В.И. Байденко, Н.И. Максимов, С.В. Коршунов, Ю.Г. Татур и другие). Вместе с тем, в настоящее время наблюдается недостаточная разработанность педагогических условий для реализации компетентностного подхода в образовательном процессе вузов МВД. Прежде всего, у педагогов вызывает трудности понимание сущности компетенций и компетентностного подхода, формы, методы и средства их формирования, а также способы оценки компетенций.

В структуре профессиональных компетенций авторы, исследующие это понятие как научную категорию применительно к образованию, выделяют следующие блоки: профессиональные (объективно необходимые) знания, умения и навыки, а также способы и приемы их реализации в деятельности, общении, развитии и саморазвитии (Л. М. Митина)<sup>1</sup>. Согласно А. В. Хуторскому, компетенция также включает совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов, и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним<sup>2</sup>. Насколько правомерно в этом смысле отождествлять понятия *компетентность* и *способность*?

---

<sup>1</sup> Цит. по: Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата современного образования // Интернет-журнал «Эйдос». URL: <http://eidos.ru/journal/2006/0505.htm>. (дата обращения: 15.08.2010).

<sup>2</sup> Хуторской А.В. Определение общепредметного содержания и ключевых компетенций как характеристика нового подхода к конструированию образовательных стандартов // Интернет-журнал «Эйдос». URL: <http://eidos.ru/journal/2002/0423.htm> (дата обращения: 15.08.2010).

Компетентностный подход (В.А. Болотов, И.А. Зимняя, О.Е. Лебедев, В.В. Сериков, Т.И. Шамова, А.В. Хуторской) предполагает «целостный опыт решения жизненных проблем, выполнения ключевых функций, социальных ролей, компетенций». На первое место выдвигается не профессиональная информированность студентов, а умение решать проблемы, возникающие в познании, при освоении техники и технологии, в ситуациях самоорганизации, нравственного выбора и самооценки. Компетенции рассматриваются авторами как отчужденное, заранее заданное социальное требование (знания, представления, программы (алгоритмы) действий, системы ценностей и отношений) к образовательной подготовке личности, необходимой для его эффективной продуктивной деятельности в определенной сфере<sup>1</sup>. Иными словами, говоря о компетенции или компетентности, мы подразумеваем характеристики поведения, доминирующую форму активности личности, сформированность соответствующих навыков и умений, степень владения профессиональным предметом.

Говоря же о способностях, мы вводим оценочный критерий, подразумевая потенциальные возможности и задатки, от которых зависят скорость, качество и уровень сформированности соответствующей компетенции. Согласно ученым-психологам, способности – это индивидуально-психологические особенности, обеспечивающие легкость и быстроту приобретения знаний, умений и навыков, но не сводящиеся к ним (Б.М. Теплов, С.Л. Рубинштейн). Согласно Б.М. Теплову, способностями можно назвать лишь такие индивидуально-психологические особенности, которые имеют отношение к успешности выполнения соответствующей деятельности<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Елагина Л.В. Формирование культуры профессиональной деятельности будущего специалиста на основе компетентностного подхода (методология, теория, практика): автор. дис. ...док. пед. наук. – Челябинск, 2009. – С. 28.

<sup>2</sup> Цит. по: Кабардов М.К., Арцишевская Е.В. Типы языковых и коммуникативных способностей и компетенции. Социально-гуманитарное и политологическое образование. Система федеральных образовательных порталов. URL: <http://www.humanities.edu.ru/db/msg/33742> (дата обращения: 12.06.2010).

Характеризуя условия формирования способностей, Б.М. Теплов отмечает, что к способности относится то, что возникает в соответствующей ей деятельности. Оно же влияет на успешность выполнения данной деятельности. Способность начинает существовать только вместе с деятельностью. Она не может появиться до того, как началось осуществление соответствующей ей деятельности. Причём, способности не только проявляются в деятельности. Они в ней создаются<sup>1</sup>.

Таким образом, и формирование компетенций, и развитие способностей объединяет общая деятельность. И способности, и компетенции существуют только в движении, развитии. И те, и другие имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности. Однако, строго подходя к вопросу отождествления этих понятий, следует указать, что способности отражают индивидуально-психологические особенности, а компетенции задаются определенными шаблонами и стандартами. Каждый человек индивидуален, как и его способности, которые отражают характер человека, склонность к чему-то. Но способности зависят от желания и регулярных занятий, совершенствования в какой-либо области. Соотношение рассматриваемых понятий разъясняет А.В. Хуторской, отмечающий, что формирование компетенций происходит средствами содержания образования. В итоге у ученика развиваются способности и появляются возможности решать в повседневной жизни реальные проблемы.

Опираясь на педагогические исследования, можно выделить следующие составляющие компетенции: знать, уметь, владеть (иметь практический опыт). Последняя составляющая выступает интегративной характеристикой степени освоения компетенции, поскольку выражает интеграцию результатов педагогического процесса в практику.

***Профессиональные модули.*** Как мы уже указывали, модуль – часть образовательной программы или часть учебной дисциплины, имеющая опре-

---

<sup>1</sup> Теплов Б.М. Способности и одарённость // Психология индивидуальных различий. Тексты. – М., 1982. – С. 133.

деленную логическую завершенность. Что скрывается за этим определением? Как отмечают авторы, семантический смысл термина «модульное обучение» связан с международным понятием «модуль», одно из значений которого – функциональный узел. В этом контексте он понимается как основное средство модульного обучения, законченный блок информации<sup>1</sup>. Сущность модульного обучения состоит в высокой степени самостоятельной работы при освоении каждого модуля и индивидуальной организации темпа, а значит и сроков освоения учебной дисциплины<sup>2</sup>. Модуль представляет собой самостоятельную учебную единицу знаний, объединенных определенной целью, методическим руководством освоения этого модуля и контролем за его освоением (О.Г. Проворова, 2006). Данные различными авторами определения модуля не дают понимания принципиального отличия *модуля* от, например, *темы* или *раздела*. Относительно практических дисциплин профессиональной служебной и физической подготовки можно констатировать, что и в традиционной схеме каждая тема имеет определенную цель, методическое руководство и контроль.

Ключевым отличием *модуля* от *темы* или *раздела* является:

1. Относительная самостоятельность и смысловая законченность модуля.
2. Модуль является значимым для сферы труда. Каждый модуль оценивается и обычно сертифицируется.

В этом смысле модули органично сочетается с компетенциями, поскольку компетенции имеют непосредственную практическую направленность. Компетентностный подход впервые начал разрабатываться в Англии. Это был подход, который порождался и осмысливался не внутри образования, а был ответом на конкретный заказ профессиональной сферы (Т.М. Ковалева, 2002). Компетентностный подход возник как альтернатива абстракт-

---

<sup>1</sup> Юцявичене П.А. Теория и практика модульного обучения. – Каунас, 1989.

<sup>2</sup> Лоренц В.В., Петрусевич А.А. Теоретическая педагогика. Модульный курс. – Омск, 2006.

но-теоретическим знаниям, в основном, это практико-ориентированная направленность (Е.А. Ямбург, 2002).

Как отмечают авторы, XX век – эпоха специализации и дифференциации знаний, узко специализированного профессионализма породила фрагментарное сознание и фрагментарный интеллект, в которых все полученные знания так и не синтезируются в форме целостной профессиональной деятельности на личностном уровне. Отдельные разделы профессионального знания (специальные, психологические, педагогические, социально-экономические) оказываются не соединенными, вследствие отсутствия интегративных, скрепляющих единую индивидуальную целостность профессиональной деятельности, понятийно-категориальных инвариантов<sup>1</sup>.

Реализация модульной технологии обучения заключается в дроблении информации на определенные дозы – модули. Однако, модуль не тождественен знаниям (умениям или навыкам). Руководитель отделения земельного ведомства образования и повышения квалификации и кадров полиции земли Северный Рейн-Фестфалия LAFP NRW (г. Зельм, Германия) Герхард Шмитт (Gerhard Schmitt), представляя российской делегации МВД систему профессиональной подготовки немецких полицейских, в качестве желаемого набора профессиональных качеств графически представил фигуру в виде куба (рис. 1), ячейки которого выступают в качестве отдельных компетенций (оси X, Y). Исходя из этого, в итоге складывается набор учебных модулей (A, B, C, D и т.д.). Вопрос лишь в том, насколько необходимо углублять уровень владения материалом (ось Z). Поскольку модули имеют преимущественно практическую направленность, то и ответ на последний вопрос определяется запросами практики.

В соответствии с примерной программой профессионального обучения лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемых

---

<sup>1</sup> Панфилов А.Н. Интеграция педагогического и психологического знания как основа профессионально-педагогической подготовки учителя: методическое пособие. – Елабуга, 2001. – С.11.

на службу в органы внутренних дел, общепрофессиональный цикл состоит из дисциплин и междисциплинарных курсов, профессиональный цикл – из дисциплин и профессиональных модулей в соответствии с основными видами деятельности. Не менее 80% общего объема времени, отведенного на изучение профессиональных модулей, должно составлять практическое обучение<sup>1</sup>. Такая акцентированная организация обучения должна обеспечить в сжатые сроки – от 4 до 6 месяцев – формирование у будущих сотрудников полиции необходимых в служебной деятельности практических навыков несения службы по охране общественного порядка, других служебных задач, а при необходимости – применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия.

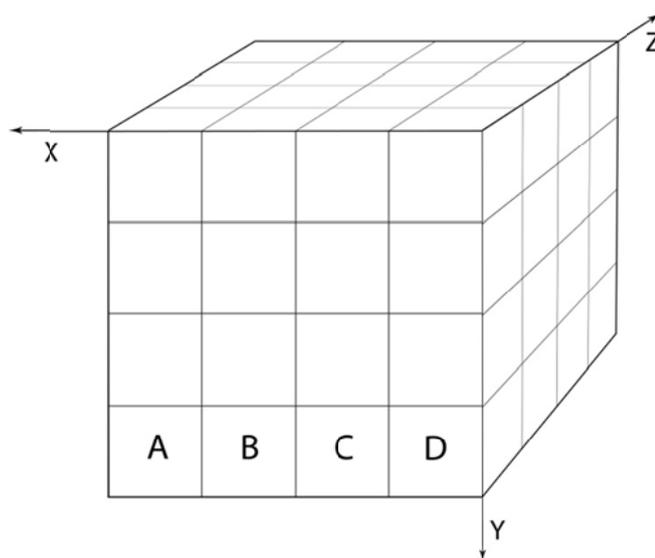


Рис. 1. Графическое изображение желаемого набора профессиональных качеств сотрудников немецкой полиции

На это направлены усилия профессорско-преподавательского состава, реализующего правовую, огневую, физическую, тактико-специальную и иные виды профессиональной подготовки. В результате сотрудники получают начальную теоретическую базу и хорошую практическую подготовку, позволяющую выполнять оперативно-служебные задачи с табельным оружи-

---

<sup>1</sup> Примерная программа профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел. – М.: ДГСК МВД России, 2013. – 139 с.

ем. Конечно, процесс ускоренного приобретения знаний, умений, навыков не может отличаться глубиной познаний, прочностью заложенных двигательных операций, поэтому интенсивная практическая направленность обучения решает определенную задачу – в ускоренном режиме сформировать у слушателей *основы* профессионального поведения и общения, в то же время заложить минимально необходимый набор практических навыков действий для выполнения задач с оружием и спецсредствами.

Успех модернизации ведомственного образования заключается в необходимости быть последовательным в принятии элементов всей системы, а не отдельных ее атрибутов. Замена слова *тема* на *модуль* и оценок на баллы не является желаемым результатом реформы образования.

На наш взгляд, значительная часть решений, связанных с практической реализацией междисциплинарной интеграции при формировании готовности сотрудника применять меры непосредственного принуждения, заложена в определении характерной особенности понятия *компетенция*, а именно – в направленности на практическую деятельность. Искать ответы следует в практическом осуществлении и применении знаний, умений и навыков. В педагогическом процессе необходимо разрабатывать такие средства, формы и методы, которые готовят сотрудника к практике в рассматриваемой области.

## **ГЛАВА 2. ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА**

### **2.1. Цель и задачи огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел**

Огневая подготовка сотрудников органов внутренних дел осуществляется в строгом соответствии с регламентирующими нормативными правовыми документами и решает две основные задачи:

1. Приобретение сотрудниками знаний материальной части оружия и боеприпасов, их тактико-технических характеристик, мер безопасности при обращении с ними, основ стрельбы.

2. Формирование у сотрудников необходимых умений и навыков правомерного применения оружия, ведения огня в различной обстановке, быстрого обнаружения цели и определения исходных установок для стрельбы, умелых действий с оружием во время стрельбы.

Традиционно основное внимание при изучении огневой подготовки уделяется технике стрельбы, закладывается культура обращения с оружием и навыки мер безопасности. Выполнение же второй задачи остается, как правило, за рамками дисциплины в учебном процессе. Ее реализация является, скорее, редким исключением, новацией, чем правилом. Можно указать несколько причин такого положения.

Во-первых, основным аргументом инструкторов и педагогов ведомственной профессиональной подготовки является ссылка на императивный характер огневой подготовки. Руководством к действию для преподавателей и инструкторов являются соответствующие нормативные документы, утвержденные приказом МВД. Порядок организации и проведения стрельб из различных видов оружия носит безальтернативный характер. «Вольности» недопустимы также в силу повышенной ответственности, перестраховки руководителей стрельб за обеспечение безопасности занятий.

Во-вторых, нельзя не отметить, что устоявшийся порядок огневой подготовки, привычный из года в год способ решения профессиональных задач

приводят преподавателей в ловушку «полного знания и незыблемости канонов». Фактически, в курсе стрельб представлена готовая технология обучения, которая не требует дополнительных усилий по разработке новых методологических подходов и проявления «излишней инициативы» в таком консервативном виде деятельности как огневая подготовка.

Наконец, следует также указать на существующую неразрывную связь между порядком оценки и подготовкой к ней. Оценка огневой и физической подготовленности сотрудников при инспектировании или проверке предполагает выполнение контрольных упражнений и нормативов. Поэтому разрабатывать и применять иные упражнения, а также применять современные методики обучения на основании решений руководителей в целях совершенствования уровня огневой выучки и физической подготовленности в практической деятельности не представляется целесообразным. Можно предположить, что своей повседневной работе инструкторы, а также руководители не видят места новациям, поскольку необходимо «натаскать» обучаемый контингент на выполнение существующих контрольных упражнений и нормативов.

Программные документы предписывают обучающимся в процессе освоения программы профессионального обучения по огневой подготовке *уметь*:

- выполнять неполную разборку и сборку табельного огнестрельного оружия;

- применять огнестрельное оружие в соответствии с требованиями Федерального закона «О полиции» и с соблюдением мер личной безопасности;

а также *знать*:

- назначение, боевые свойства, устройство, правила обращения, ухода и сбережения огнестрельного оружия и боеприпасов;

- правовые основы применения огнестрельного оружия сотрудниками полиции;

- меры безопасности при обращении с огнестрельным оружием и боеприпасами;

– приемы и правила стрельбы из огнестрельного оружия.

На наш взгляд, для формирования способности действовать эффективно в условиях применения огнестрельного оружия необходим следующий минимальный объем знаний, умений и навыков, полученный обучающимися в результате освоения огневой подготовки:

– знания материальной части оружия, основ стрельбы, правил стрельбы, техники производства меткого выстрела, мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами;

– умения обращаться с огнестрельным оружием, в том числе, в нестандартных ситуациях, умения обеспечить личную и коллективную безопасность при применении огнестрельного оружия;

– навыки стрельбы в неограниченное время, в условиях ограничения времени, по условиям практики применения оружия – в динамике, после устранения задержек при стрельбе, смены магазина и т.д.

Для формирования же второй части компетенции – способности действовать правомерно – также необходим комплекс знаний, умений и навыков, которые служат основой умения более высокого уровня – применять результаты обучения на практике. Причем конечная компетенция должна включать педагогические образования практической (действия с оружием) и теоретической (правовой) составляющей, а также сочетать в органичном единстве знания, умения и навыки огневой, физической, тактико-специальной подготовки.

Таким образом, огневая подготовка представляет собой систему теоретических знаний и практических умений и навыков, являющихся основой формирования способности эффективно применять огнестрельное оружие в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Примечательно, что овладение теоретическими знаниями – фундамент огневой подготовки – предопределяет успешность усвоения навыков практической стрельбы. Вместе с тем, если знания материальной части оружия, основ стрельбы, правил стрельбы, техники производства меткого выстрела, мер

безопасности при обращении с оружием и боеприпасами и иные теоретические разделы возможно освоить самостоятельно, то с практической техникой работы с оружием обучающемуся самому справиться едва ли возможно. Без руководящей и контролирующей роли преподавателя велика вероятность формирования неверного, неправильного навыка, исправление которого всегда представляет собой более тяжелую задачу, нежели формирование верного двигательного действия «с чистого листа».

Поскольку содержание теоретического раздела является общедоступным и широко представлено в многочисленных учебных и методических пособиях по огневой подготовке, уделим внимание вопросам, вызывающим наибольшие трудности в формировании техники стрельбы из табельного огнестрельного оружия – пистолета Макарова.

## **2.2. Основы стрельбы.**

### **Краткие сведения из внутренней и внешней баллистики**

Выстрелом называется выбрасывание пули (снаряда, мины и т.п.) из канала ствола оружия энергией газов, образующихся при сгорании порохового заряда.

Выстрел происходит *в очень короткий промежуток времени*. Так, например, пороховой заряд патрона обр. 1943 г. (калибр 7,62-мм, АК-47, АКМ) массой 1,6 г сгорает при выстреле за 0,0012 сек и образует при взрыве 1,6 л газов, т.е. по объему примерно в 1000 раз больше, чем было взрывчатого вещества до выстрела. Температура пороховых газов достигает 2500-3500° С.

К характерным признакам выстрела относятся:

- 1) кратковременность процесса;
- 2) образование газов;
- 3) выделение тепла.

С точки зрения формирования техники стрельбы указанные выше особенности имеют весьма важное значение, поскольку часто у обучающегося складывается ложное представление, что выстрел – это одномоментное и неделимое действие – нажал на спусковой крючок и произошел выстрел. Как следствие, сотрудник не понимает процессов, составляющих явление выстрела, этапов, из которых он состоит, а также факторов, определяющих успешность конечного результата.

В действительности выстрел хоть и занимает трудно осознаваемый человеческим мозгом малый временной интервал (тысячные доли секунды), состоит из этапов, знание которых делает стрельбу управляемым процессом.

Явление выстрела включает процесс движения пули в канале ствола, в результате которого пуля получает начальную скорость, необходимую для дальнейшего полета за его пределами. Движение снарядов под действием пороховых газов, а также процессы, сопровождающие это движение в стволе и за его пределами, изучает *внутренняя баллистика*. Внутренняя баллистика призвана решать задачу – как пуле придать наибольшую скорость, не превышая допустимого давления пороховых газов в канале ствола оружия.

При выстреле различают четыре последовательных периода: предварительный; первый (или основной); второй; третий или период последствия газов (рис. 2).

*Предварительный период* длится от начала горения порохового заряда до полного врезания оболочки пули в нарезы ствола. В течение этого периода в канале ствола создается давление газов, необходимое для того, чтобы сдвинуть пулю с места и преодолеть сопротивление ее оболочки врезанию в нарезы ствола. Это давление называется давлением форсирования; оно достигает 250-500 г/см<sup>2</sup> в зависимости от устройства нарезов, веса пули и твердости ее оболочки. Горение порохового заряда в этом периоде происходит в постоянном объеме, оболочка врезается в нарезы мгновенно, а движение пули начинается сразу же при достижении в канале ствола давления форсирования.

*Первый, или основной,* период длится от начала движения пули до момента полного сгорания порохового заряда. В этот период горение порохового заряда происходит в быстро изменяющемся объеме. В начале периода, когда скорость движения пули по каналу ствола еще невелика, количество газов растет быстрее, чем объем запульного пространства (пространство между дном пули и дном гильзы), давление газов быстро повышается и достигает наибольшей величины – до  $2900 \text{ кг/см}^2$ . Это давление называется максимальным давлением. Оно создается у стрелкового оружия при прохождении пулей 4-6 см пути. Затем, вследствие быстрого увеличения скорости движения пули объем запульного пространства увеличивается быстрее притока новых газов, давление начинает падать, к концу периода оно равно примерно  $2/3$  максимального давления. Скорость движения пули постоянно возрастает и к концу периода достигает примерно  $3/4$  начальной скорости. Пороховой заряд чаще всего полностью сгорает незадолго до того, как пуля вылетит из канала ствола.

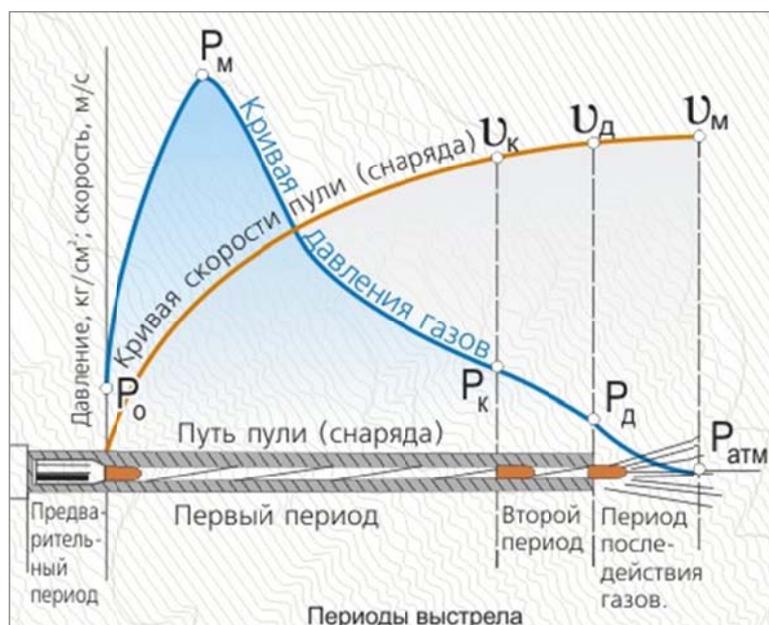


Рис. 2. Периоды выстрела

$P_0$  – давление форсирования;  $P_m$  – наибольшее (максимальное) давление;  
 $P_k$  и  $V_k$  – давление газов и скорость пули в момент конца горения пороха;  
 $P_d$  и  $V_d$  – давление газов и скорость пули в момент вылета ее из канала  
 ствола;  $V_m$  – наибольшая (максимальная) скорость пули;  
 $P_{атм.}$  – давление, равное атмосферному.

*Второй период* длится от момента полного сгорания порохового заряда до момента вылета пули из канала ствола. С началом этого периода приток пороховых газов прекращается, однако, сильно сжатые и нагретые газы расширяются и, оказывая давление на пулю, увеличивают скорость ее движения. Спад давления во втором периоде происходит довольно быстро и у дульного среза дульное давление составляет у различных образцов оружия от 300 до 900 кг/см<sup>2</sup>.

У некоторых видов стрелкового оружия, особенно короткоствольных (например, пистолет Макарова), второй период отсутствует, так как полного сгорания порохового заряда к моменту вылета пули из канала ствола фактически не происходит.

*Третий период, или период последствий газов,* длится от момента вылета пули из канала ствола до момента прекращения действия пороховых газов на пулю. В течение этого периода пороховые газы, истекающие из канала ствола со скоростью 200-1200 м/с, продолжают воздействовать на пулю и сообщают ей дополнительную скорость. Наибольшей (максимальной) скорости пуля достигает в конце третьего периода на удалении нескольких десятков сантиметров от дульного среза ствола. Этот период заканчивается в тот момент, когда давление пороховых газов на дно пули будет уравновешено сопротивлением воздуха.

Пуля, получив при вылете из канала ствола определенную начальную скорость, стремится по инерции сохранить величину и направление этой скорости. Движение снаряда вне оружия после прекращения действия на него пороховых газов изучает **внешняя баллистика**. Внешняя баллистика решает задачу – под каким углом к горизонту, и с какой начальной скоростью нужно бросить пулю определенного веса и формы так, чтобы она достигла цели.

На пулю, летящую в воздухе, действуют силы, которые изменяют скорость полета и направление движения. Этими силами являются сила тяжести и сила сопротивления воздушной среды. В результате совместного действия этих двух сил пуля теряет скорость и изменяет направление своего движения,

перемещаясь по кривой линии, проходящей ниже направления оси канала ствола.

Линия, которую описывает в пространстве движущаяся пуля (ее центр тяжести), называется *траекторией*.

Вполне очевидно, что для того, чтобы пуля пролетела определенное расстояние и попала в цель, необходимо направить ствол оружия куда-то выше цели. Для этого нужно, чтобы ось канала ствола и плоскость горизонта оружия составляли некоторый угол, который называется *углом возвышения* (рис. 3). Обычно баллистика рассматривает траекторию над *горизонтом оружия* – воображаемой бесконечной горизонтальной плоскостью, проходящей через точку вылета.



Рис. 3. Угол возвышения и горизонт оружия

Под действием силы сопротивления воздуха траектория пули теряет форму правильной параболы, приобретая форму несимметричной кривой линии; вершина делит ее на две неравные части, из которых восходящая ветвь всегда длиннее и отложе нисходящей. При стрельбе на средние дистанции можно условно принимать отношение длины восходящей ветви траектории к нисходящей, как 3:2 (рис. 4).

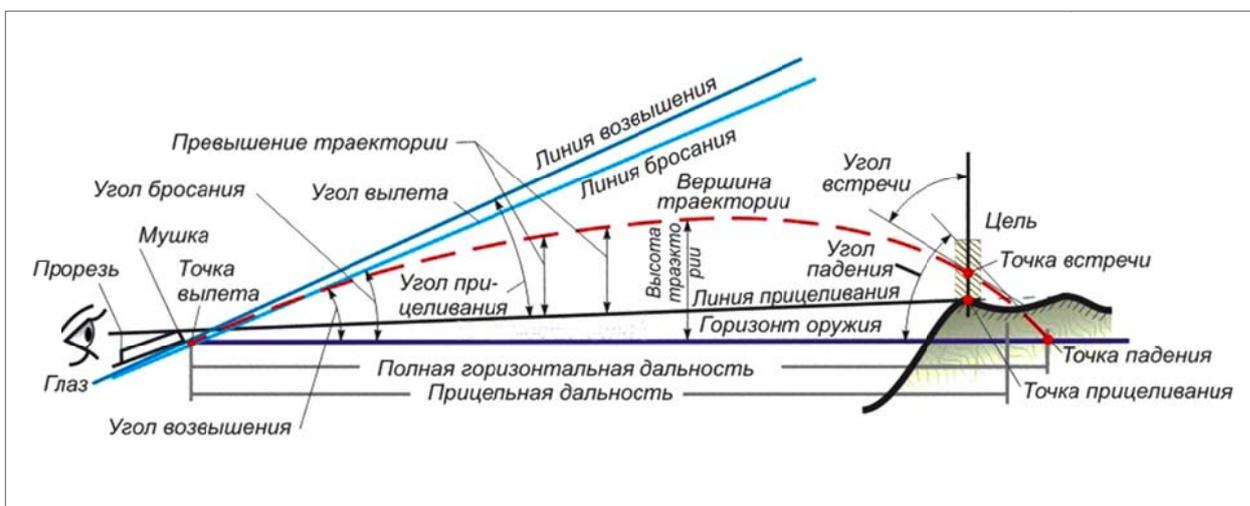


Рис. 4. Элементы траектории полета пули

Существует зависимость горизонтальной дальности стрельбы (полета пули), а следовательно, и формы траектории от *угла бросания*, который является алгебраической суммой угла возвышения и угла вылета. *Углом вылета* называется угол, образованный направлением оси канала ствола до выстрела и в момент вылета пули из канала ствола.

Между горизонтальной дальностью полета пули и углом бросания существует определенная зависимость.

Согласно законам механики, наибольшая горизонтальная дальность полета в пространстве соответствует углу бросания, равному  $45^\circ$ . При увеличении угла от  $0^\circ$  до  $45^\circ$  дальность полета пули возрастает, а затем при дальнейшем увеличении углов от  $45$  до  $90^\circ$  – уменьшается. Угол бросания, при котором горизонтальная дальность полета пули будет наибольшей, называется *углом наибольшей дальности*. При полете пули в воздухе угол наибольшей дальности не достигает величины  $45^\circ$ ; в зависимости от веса и формы пули его величина для современного стрелкового оружия колеблется в пределах  $30$ - $35^\circ$ . Угол наибольшей дальности для винтовки при стрельбе легкой пулей равен  $35^\circ$ .

Траектории, образуемые при углах бросания меньше угла наибольшей дальности ( $0$ - $35^\circ$ ), называются *настильными*. Траектории, образуемые при

углах бросания больше угла наибольшей дальности (35-90°), называются *навесными* (рис. 5).

В большинстве случаев сотрудникам органов внутренних дел приходится открывать огонь на поражение на сверхкоротких (0 - 5 м), коротких (от 5 до 25 м) и средних дистанциях (от 25 до 100 м). На этих дистанциях выстрел практически из всех видов оружия (пистолеты-пулеметы, автоматы, винтовки) будет *прямым* (пистолеты и револьверы предназначены для стрельбы на дистанции до 50 м). *Прямой выстрел* это выстрел, траектория полета пули которого не превышает высоту цели над линией прицеливания на всем своем протяжении.

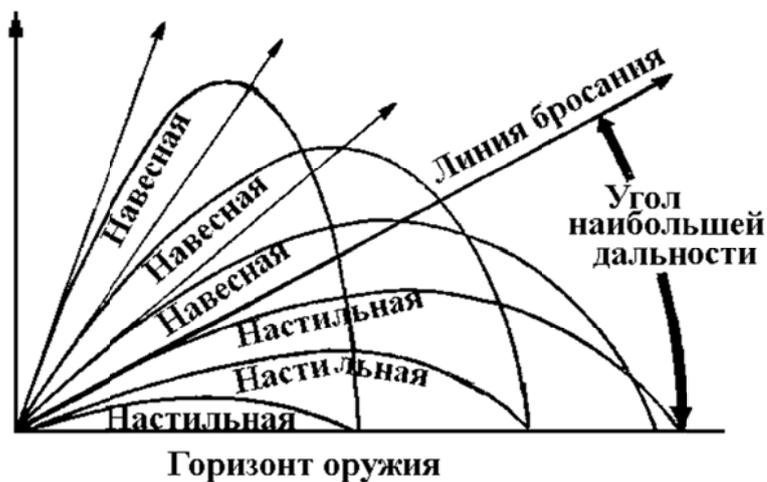


Рис. 5. Настильные и навесные траектории

*Вращение пули вокруг своей оси и явление деривации.* Тело приобретает значительную устойчивость, если ему придать быстрое вращательное движение вокруг своей оси. Чтобы пуля приобрела способность бороться с опрокидывающим действием силы сопротивления воздуха, сохранила устойчивость при полете, ей придают быстрое вращательное движение вокруг своей продольной оси. Это быстрое вращательное движение пуля приобретает благодаря винтообразным нареза́м в канале ствола оружия (рис. 6). Под действием давления пороховых газов пуля продвигается по каналу ствола вперед, одновременно вращаясь вокруг своей продольной оси. По вылете из ствола пуля

по инерции сохраняет полученное сложное движение - поступательное и вращательное.

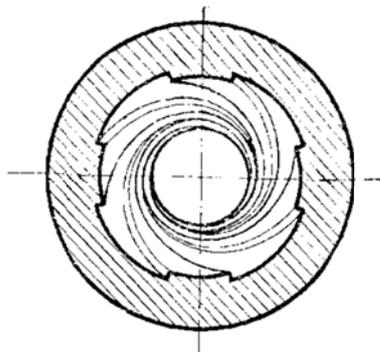


Рис. 6. Канал ствола нарезного оружия

Пуля при полете совершает колебания и своей головной частью описывает вокруг траектории окружности (рис. 7). При этом продольная ось пули следует по траектории, описывая вокруг нее коническую поверхность.

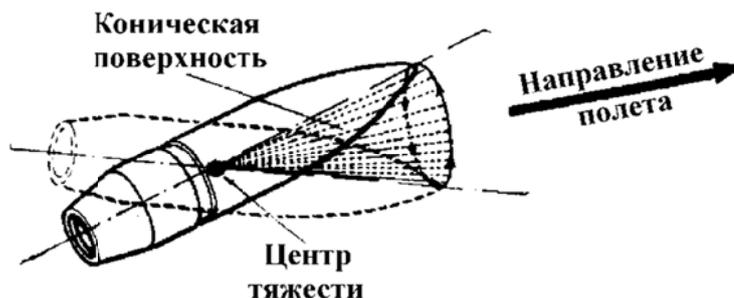


Рис. 7. Коническое вращение головной части пули

Чем больше скорость ее движения и чем пуля длиннее, тем сильнее воздух стремится ее опрокинуть. Однако вращательное движение пули, необходимое для придания ей устойчивости во время полета, имеет и свои отрицательные стороны.

На быстро вращающуюся пулю оказывает непрерывное опрокидывающее действие сила сопротивления воздуха, в связи с чем головная часть пули описывает вокруг траектории окружность. В результате сложения этих двух вращательных движений возникает новое движение, отклоняющее ее головную часть в сторону от плоскости стрельбы (рис. 8). При этом одна боковая поверхность пули подвергается давлению частиц больше, чем другая. Такое неодинаковое давление воздуха на боковые поверхности пули и откло-

няет ее в сторону от плоскости стрельбы. Боковое отклонение вращающейся пули от плоскости стрельбы в сторону ее вращения называется *деривацией*.



Рис. 8. Отклонение головной части пули в сторону от плоскости стрельбы

По мере удаления пули от дульного среза оружия величина деривационного отклонения ее быстро и прогрессивно возрастает.

При стрельбе на ближние и средние расстояния деривация не имеет большого практического значения для стрелка. Так, при дальности стрельбы на 300 м деривационное отклонение равно 2 см., а на 600 м - 12 см. Деривацию приходится учитывать только при особо точной стрельбе на дальние расстояния, внося соответствующие поправки в установку прицела, сообразуясь с таблицей деривационных отклонений пули для определенной дальности стрельбы.

***Прикладной аспект знаний внутренней баллистики для стрельбы из пистолета Макарова*** заключается в понимании процессов, составляющих выстрел. Учитывая их кратковременность, можно вывести следующие заключения:

1) начальная скорость полета пули пистолета Макарова – 315 м/с. Следовательно, за 0,1 сек. пуля пролетает 31,5 м. Через 0,1 сек. пуля находится уже в пулеприемнике, стреляя даже с дистанции 25 м;

2) время простой двигательной реакции человека составляет около 0,1 сек., то есть практически в сотни раз превышает возможный диапазон реакции на отдачу, когда возможно повлиять на изменение наводки оружия на цели во время производства выстрела (прохождения пули по каналу ствола).

Следовательно, пуля будет находиться там, куда был направлен ствол в момент накола ударником капсюля патрона (срыва курка с боевого взвода).

3) скорость звука как скорость распространения упругих волн в воздушной среде составляет около 330 м/с. Следовательно, учитывая скорость полета пули, когда стреляющий слышит звук выстрела, пули уже нет в канале ствола.

Как указывают Е.Б. Ефимов, Ю.Н. Буряк, в тот момент, когда пуля покидает канал ствола, затвор смещается назад на 2 мм, при этом рука стрелка практически ничего не ощущает, а угол вылета (угол, заключенный между продолжением оси канала ствола наведенного оружия и в момент вылета пули) настолько мал, что его можно не учитывать. Справедливость всего вышеизложенного наглядно подтверждается при проведении скоростной фотосъемки на специальном оборудовании.

Непосредственно отдачу рука начинает воспринимать при взведении затвором курка и сжатии возвратной пружины, а основной толчок происходит от удара затвора со скоростью 3,82 м/с о рамку пистолета через 0,007 сек. после вылета пули, которая за это время успевает удалиться от пистолета на 2,2 метра по расчетам для ПМ.

Таким образом, отдача оружия на точность выстрела не влияет, а громкий звук является последствием выстрела. Когда мы испытываем отдачу и слышим звук выстрела, пули уже нет в канале ствола. Это очень важное замечание, к которому мы обратимся при рассмотрении техники стрельбы и ошибок, совершаемых сотрудниками при стрельбе из пистолета.

***Прикладной аспект знаний внешней баллистики для стрельбы из пистолета Макарова*** заключается в понимании такого явления как превышение траектории полета пули над линией прицеливания. Наставлением по стрелковому делу приведены данные по величинам превышения (табл. 2).

Данные таблицы показывают величину, на которую необходимо выносить район прицеливания относительно центра цели, чтобы пробойны находились в центре мишени. Если пистолет приведен к нормальному бою на дальности 25 м с превышением средней точки попадания над контрольной

точкой прицеливания на 12,5 см (а под этот вариант нормального боя попадает подавляющее большинство пистолетов), то следует руководствоваться данными таблицы 2.

Таблица 2

*Превышение траекторий над линией прицеливания  
для пистолета Макарова на различной дальности стрельбы*

Дальность до цели, м	10	15	20	25
Превышение траектории над линией прицеливания, см	5	7,8	10,2	12,5

Например, при стрельбе с 25 м для того, чтобы пробойна располагалась в центре мишени, необходимо осуществлять прицеливание в район, расположенный на 12,5 см ниже центра. Этот вариант называют «восьмерка, под девятку» (рис. 9).



Рис. 9. Вариант прицеливания при стрельбе в неограниченное время с 25 м с учетом превышения траектории полета пули над линией прицеливания («восьмерка-под девятку»)

Учет превышения траектории особенно важен для упражнений, где идет подсчет очков. В рамках же упражнений для сотрудников полиции, где большинство упражнений выполняется в условиях ограниченного времени достаточно просто поразить цель. Фактор времени налагает дополнительную нагрузку на стрелка и техника выстрела подвергается помехам. В результате

неизбежно возникающие «поджимы» и «подрывы» смещают среднюю точку попадания вниз. Если при этом сотрудник еще и выносит район прицеливания вниз в соответствии с табличными данными, то результат, чаще всего, получается неудовлетворительным. Поэтому правила выноса района прицеливания обязательно применяется в «медленных» упражнениях, а в «скоростных» упражнениях постоянным районом прицеливания при стрельбе из пистолета Макарова является центр мишени.

### 2.3. Оценка результативности стрельбы из пистолета

Для оценки качества техники стрельбы, помимо количества попаданий используют традиционные для огневой подготовки показатели – кучность попаданий и меткость стрельбы.

При стрельбе из одного и того же огнестрельного оружия в одинаковых условиях и при одинаковых установках прицела неизбежно происходит *рассеивание пуль* – явление разброса отдельных траекторий или точек падения пуль, наблюдаемое при стрельбе в одинаковых условиях. Каждая пуля летит по своей, отличной от других траектории. Как указывает А. Лови, все причины этого явления можно объединить в три группы. Первая группа – причины, зависящие от боеприпасов – от различий в точности их изготовления при массовом производстве. Вторая, зависящая от оружия – допуски и отклонения реальных размеров деталей оружия от «чертежных». Третья группа причин зависит от самих стрелков – это неизбежные различия в технических элементах от выстрела к выстрелу при производстве серии<sup>1</sup>.

Согласно Наставлениям по стрелковому делу, причинами, вызывающими разнообразие углов бросания и направления стрельбы, являются:

– разнообразие в горизонтальной и вертикальной наводке оружия (ошибки в прицеливании);

---

<sup>1</sup> Лови А. Кучность оружия? А меткость стрелка?... // Оружие. 2007. №6. С. 10-13.

– разнообразие углов вылета и боковых смещений оружия, получаемое в результате неоднобразной изготовки к стрельбе, неустойчивого и неоднобразного удержания оружия, особенно во время стрельбы очередями, неправильного использования упоров и неплавного спуска курка;

– угловые колебания ствола при стрельбе автоматическим огнем, возникающие вследствие движения и ударов подвижных частей и отдачи оружия.

Эти причины приводят к рассеиванию пуль и в основном зависят от выучки стреляющего<sup>1</sup>. Устранить полностью причины, вызывающие рассеивание, невозможно. Однако, зная причины, от которых зависит рассеивание, можно уменьшить их влияние и повысить кучность стрельбы.

Таким образом, *кучность стрельбы*, т.е. степень группирования пробоин вокруг средней точки попадания, зависит как от оружия, так и от степени подготовленности стрелка и его умения владеть оружием, правильного выполнения приемов стрельбы.

*Кучностью боя* называют ту часть кучности стрельбы, которую определяют только свойства оружия и боеприпасов. Кучность боя характеризуется степенью группирования пробоин из оружия, закрепленного на специальном станке. Для пистолета Макарова кучность боя признается нормальной, если четыре пробоины от выстрелов, произведенных с расстояния 25 метров, вмещаются в круг (габарит) диаметром 15 см<sup>2</sup>. В целом, величина рассеивания попаданий на мишени при выполнении упражнений стрельб характеризует кучность стрельбы.

При стрельбе с малых дистанций причинами рассеивания, связанными с боеприпасами и оружием можно пренебречь, поскольку внешнебаллистические факторы и точность определения исходных данных для внесения поправок на температуру, ветер, деривацию, угол места цели, скорость движения цели (при стрельбе по движущимся целям) и т.п. имеют решающее зна-

---

<sup>1</sup> Наставления по стрелковому делу. – 3-е изд. – М., 1985. – С. 41.

<sup>2</sup> Наставление по стрелковому делу. 9-мм Пистолет Макарова (ПМ) / Изд. четвертое, исправ. и доп. – М., 1968. – С. 80.

чение при стрельбе на большие и средние дальности для длинноствольного оружия. На близких расстояниях меткость стрельбы в основном зависит от стрелка.

При стрельбе серией с большим темпом на оружие и стрелка действуют силы, подобные силам при стрельбе из автоматического оружия очередями. Так, источники указывают, что время между выстрелами при ведении автоматического огня из стрелкового оружия составляет около 0,1 сек., при этом стреляющий не в состоянии восстановить наводку перед вторым выстрелом<sup>1</sup>. Вместе с тем, результаты скоростной стрельбы с малых дистанций (до 10 метров) показывают, что сотрудник может производить стрельбу из пистолета Макарова с временем между выстрелами 0,18-0,20 сек., и стрельба является полностью контролируемой. Таким образом, это небольшая разница в темпе стрельбы, учитывая значительные различия в технических возможностях автоматического оружия, стреляющего очередями (АК) и короткоствольного оружия, работающего в режиме одиночного огня (ПМ).

После первого выстрела в результате воздействия на пистолет силы отдачи и силы реакции на отдачу (мышечного воздействия стреляющего из оружия) произойдет смещение оружия. Если не восстановить оружие в районе прицеливания, то положение пистолета перед вторым выстрелом будет определяться его положением перед первым выстрелом и суммарным действием силы отдачи, движения и ударов подвижных частей оружия (затвора у пистолета) и силы реакции после первого выстрела. Также при третьем выстреле положение оружия будет зависеть от его положения перед вторым выстрелом и суммарного действия указанных сил после второго выстрела. Таким образом, на результат каждого последующего выстрела, кроме причин, вызывающих рассеивание первых пуль серии, оказывает влияние предыдущий выстрел.

---

<sup>1</sup> Наставление по стрелковому делу. 9-мм Пистолет Макарова (ПМ) / Изд. четвертое, исправ. и доп. – М., 1968. – С. 54.

Величина силы отдачи и ударов подвижных частей при всех выстрелах практически одинакова, а силы реакции, как правило, различны. Это различие оказывает основное влияние на величину рассеивания пуль в серии. Отсюда следует, что, чем устойчивее положение стреляющего при ведении огня, тем однообразнее будут силы реакции при различных выстрелах и тем меньше будет рассеивание пуль в серии<sup>1</sup>.

*Устойчивостью* оружия называется его способность в естественных условиях стрельбы сохранять с определенной степенью точности приданное перед стрельбой положение. Устойчивость оказывает весьма существенное влияние на рассеивание пуль при стрельбе из автоматического оружия. В некоторых же случаях ее роль является решающей в обеспечении меткости стрельбы, например при ведении огня очередями из ручного автоматического оружия.

*Меткость стрельбы* определяется точностью совмещения средней точки попадания с намеченной точкой на цели и величиной рассеивания. При этом, чем ближе средняя точка попадания к намеченной точке и чем меньше рассеивание пуль, тем лучше меткость стрельбы. Основными причинами, снижающими меткость стрельбы, являются ошибки стреляющего в выборе точки прицеливания, установки «ровной мушки», в изготовке, в производстве стрельбы.

#### **2.4. Техника стрельбы из пистолета**

Чаще всего в технике меткого выстрела выделяют два равнозначных элемента: прицеливание и управление спуском курка с боевого взвода<sup>2</sup>. Следует лишь частично согласиться с данной точкой зрения, поскольку говорить, что прицельный выстрел состоит только из двух слагаемых неправильно.

---

<sup>1</sup> Наставление по стрелковому делу. 9-мм Пистолет Макарова (ПМ) / Изд. четвертое, исправ. и доп. – М., 1968. – С. 24.

<sup>2</sup> Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. Изд. 3-е. – М., 1973. – 432 с.

Прицеливание включает в себя систему действий, связанных с принятием рациональной изготовки, задержкой дыхания, совмещением прицельных приспособлений, наведением и контролем по удержанию оружия в районе прицеливания.

Управление спуском курка также можно рассматривать как самостоятельную систему действий по выбору способа управления спуском (равномерный, замедленный, ускоренный), зависящую от квалификации, уровня подготовленности, индивидуальных особенностей и т. д.

Таким образом, прицельный выстрел – это результат действий стрелка по упорядочению координационных взаимосвязей прицеливания и управления спуском.

Вместе с тем, в технике меткого выстрела выделяют также элементы, обеспечивающие выполнение указанных действий – это принятие изготовки и хват оружия. Таким образом, в технике меткого выстрела можно выделить пять элементов:

- изготовка;
- хват;
- управление дыханием;
- прицеливание;
- управление спуском курка с боевого взвода (обработка ударно-спускового механизма).

#### ***2.4.1. Техника стрельбы в условиях неограниченного времени***

*Изготовка* – поза, принимаемая стрелком для производства стрельбы. Если для стрельбы лежа или с колена принимается устойчивая изготовка с использованием опор и упоров, то для стрельбы стоя изготовка характеризуется наличием колебательных движений рук, удерживающих оружие. Это

явление совершенно естественно, однако представляет помеху для создания стабильной биомеханической системы «стрелок-оружие»<sup>1</sup>.

Классическая спортивная подготовка для стрельбы из пистолета «стоя с одной руки» применяется на начальном этапе обучения сотрудников стрельбе с целью сформировать навык верной обработки ударно-спускового механизма, дать обучающемуся ощущения правильного распределения усилий в кисти во время выстрела, понятие правильной работы указательного пальца при нажатии на спусковой крючок.

Правильная подготовка должна отвечать трем основным требованиям:

- 1) обеспечивать естественное положение тела;
- 2) обеспечивать наименьшее мышечное напряжение;
- 3) обеспечивать равновесие биомеханической системы «стрелок-оружие»<sup>2</sup>.

Наиболее удобным признается такое положение для стрельбы с одной руки, при котором линия плеч с плоскостью стрельбы составляет 15–20°, ступни ног слегка разведены (рис. 10, 11).

Мышцы скелетной мускулатуры, участвующие в сохранении принятой позы, находятся в небольшом рабочем тонусе, необходимом для максимального уменьшения подвижности во всех суставах тела. Вследствие постоянной тренировки мышц колебания системы «стрелок-оружие» постепенно уменьшаются.

Узкая постановка ног сближает точки опоры и неблагоприятно сказывается на устойчивости. Широкая постановка ног вызывает излишнее мышечное напряжение.

---

<sup>1</sup> Выштикалюк В.Ф., Осипов О.О. Методика обучения технике медленной стрельбы из пистолета Макарова: учебно-методические рекомендации. – Омск: Омская академия МВД России, 2004. – 32 с.

<sup>2</sup> Пономарев П. Д. Револьвер и пистолет. Оружие, техника стрельбы и методика обучения. – М., 1938. – 152 с.

Проекция центра масс (ЦМ) системы «стрелок-оружие» располагается в середине площади, ограниченной ступнями ног. Правая рука с оружием полностью выпрямлена в локтевом и лучезапястном суставах и направлена в сторону мишени.

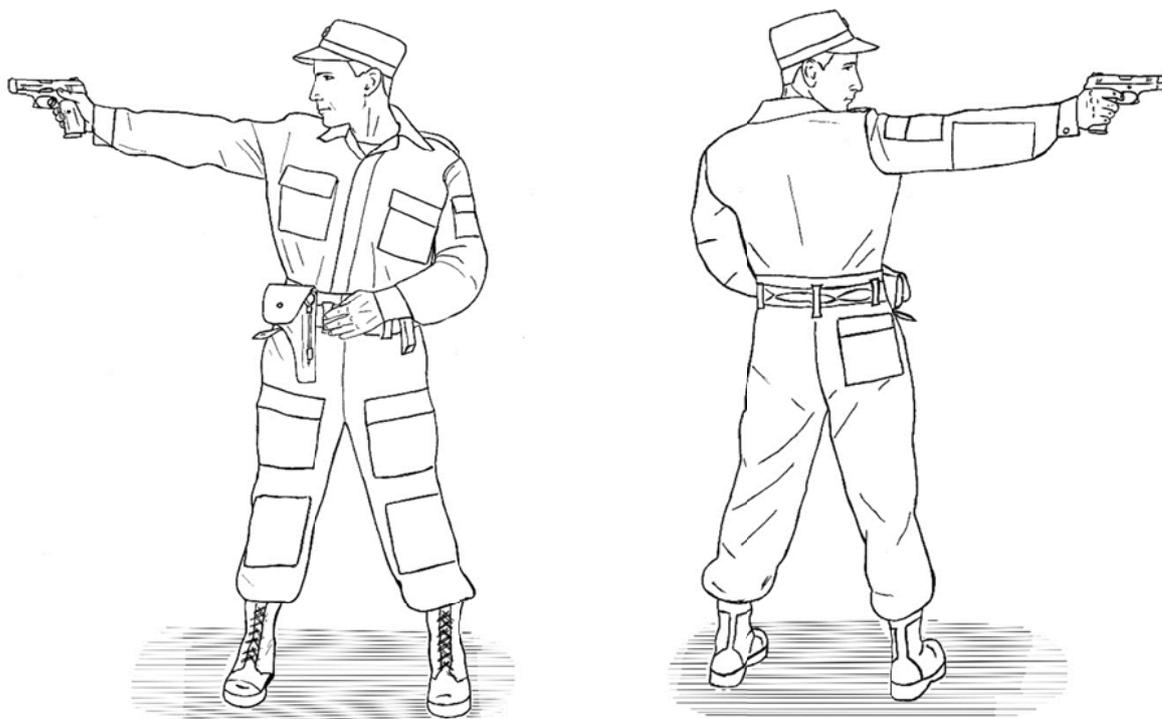


Рис. 10. Спортивная изготовка при стрельбе из пистолета

Голова стрелка должна быть повернута в направлении стрельбы без наклона, т.е. находиться в наиболее естественном положении. Поворот головы, не обеспечивающий совпадение с линией прицеливания, компенсируется поворотом глаз на угол  $5-10^\circ$ . Такой небольшой поворот глаз для прицеливания не ухудшает условий их работы. Мышцы, удерживающие глазное яблоко в таком состоянии, находятся в небольшом тоне, соответствующем общему мышечному тону стрелка.

Левая рука расслаблена, ее можно упереть в бедро, вложить в карман или за поясной ремень.

Проверка правильности принятой изготовки по отношению к цели выполняется следующим образом:

- принять положение изготовления;
- направить пистолет в район прицеливания;
- закрыть на 2-3 секунды глаза;
- открыв глаза, посмотреть за направлением ствола пистолета.

Если ствол пистолета направлен в сторону (вправо или влево) от мишени, необходимо изменить его направление поворотом всего туловища по отношению к цели перестановкой стоп, а не перемещением руки, удерживающей оружие<sup>1</sup>.

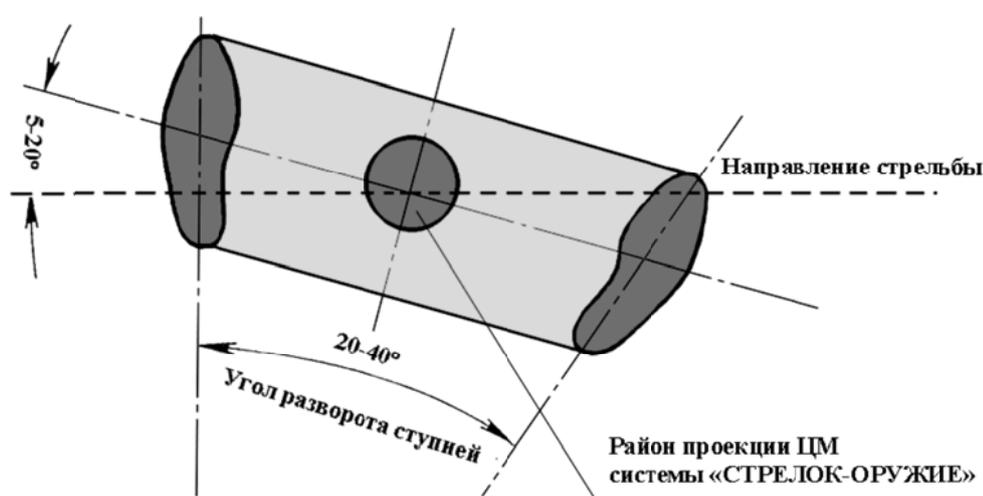


Рис. 11. Площадь опоры и проекция центра масс

*Хват* – способ удержания пистолета в руке, обеспечивающий его устойчивость в момент прицеливания и спуска курка.

При правильном хвате рукоятка пистолета вставляется в «вилку», образуемую большим и указательным пальцами руки, удерживающей оружие, а ее тыльная часть упирается в мышцу большого пальца и частично в мышцы нижней части ладони (рис. 12 а).

С правой стороны рукоятка охватывается серединой ладони, а с передней стороны – средним, безымянным пальцами и мизинцем. С левой стороны рукоятка обхватывается большим пальцем, который выпрямлен и направлен

<sup>1</sup> Выштикалюк В.Ф., Осипов О.О. Указ. соч. С.10-11.

вдоль затвора пистолета, при таком положении он создает хорошую опору рукоятки с левой стороны (рис. 12 б).

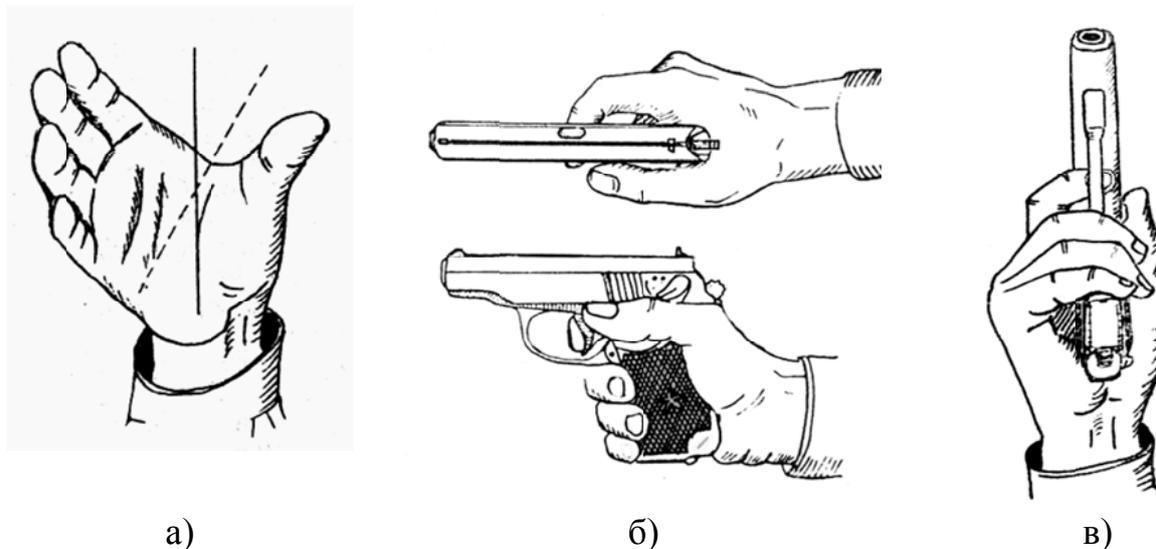


Рис. 12. Удержание оружия в руке (хват)

Указательный палец не должен участвовать в удержании оружия. Его единственная роль – нажим на спусковой крючок. Он должен лежать третьей (ногтевой) фалангой или суставом на спусковом крючке (в зависимости от длины пальца). По возможности указательный палец не должен касаться оружия справа (рис. 12 в).

Пистолет Макарова – короткоствольное самозарядное оружие, ствол у которого расположен выше кисти стреляющего. Мощный патрон, большая отдача и тяжелый спуск курка (когда курок стоит на боевом взводе, необходимо мышечное усилие пальца при нажиме на спусковой крючок в пределах 2,5–3 кг, а при стрельбе самовзводом еще больше) вынуждают к необходимости плотно держать рукоятку пистолета, но без лишнего напряжения. Усилие хвата зависит от натяжения спуска, при слабом хвате управление усилием спуска 2,5–3 кг весьма затруднительно, так как малейшая ошибка в направлении нажима на спусковой крючок с таким усилием может сбить наводку пистолета.

*Управление дыханием.* Правильное дыхание оказывает существенное влияние на результат стрельбы. Общеизвестно, что во время прицеливания необходимо затаить дыхание. Дыхание сопровождается ритмичным движе-

нием грудной клетки, живота, плечевого пояса, что вызывает смещения и колебания оружия, при которых невозможно произвести точный выстрел.

Поэтому нельзя одновременно дышать и производить выстрел, надо на некоторое время задержать дыхание, т.е. прекратить движение грудной клетки. Задержка дыхания на 10-15 секунд не представляет трудности даже для нетренированного человека. Этого времени вполне достаточно для выполнения выстрела.

Существует несколько мнений, когда необходимо производить остановку дыхания: на естественной дыхательной паузе, т.е. на полувывдохе, или на полувдохе.

По мнению А.А. Юрьева (1973), задерживать дыхание для производства выстрела путем продлевания естественной дыхательной паузы вовсе не обязательно. Он рекомендует перед выстрелом сделать два-три глубоких вдоха и выдоха, а затем, произведя почти полувдох, задержать дыхание. Такой вариант задержки дыхания очень хорошо подходит для стрельбы после физической нагрузки.

А.Я. Корх (1987), наоборот, предлагает затаивать дыхание на дыхательной паузе и перед подъемом руки с пистолетом на цель сделать 1-2 вдоха немного глубже обычного, затем 2-3 затухающих вдоха и выдоха и плавно затаить дыхание на дыхательной паузе. По его мнению, это наиболее рациональная и естественная остановка дыхания, при которой остается небольшой тонус дыхательных мышц, соответствующий общему тону организма. При подобной задержке дыхания стрелок не испытывает кислородного голодания, т.е. не наступает состояние гипоксии, и поэтому нет необходимости гипервентиляции легких. В случае гипервентиляции легких может произойти нежелательное явление перенасыщения кислородом крови, которое ведет к легкому головокружению и потере устойчивости.

Исходя из этого, наиболее рациональным является следующий вариант дыхания. При подъеме руки с пистолетом на цель стрелок делает 2-3 вдоха-выдоха, одновременно производя «грубую наводку» оружия в район прице-

ливания, затаивает дыхание на неполном выдохе или неполном вдохе (на выбор стреляющего) и выбирает предварительный (холостой) ход спускового крючка, после чего уточняет наводку оружия и выжимает рабочий ход спускового крючка, производя выстрел.

*Прицеливание* – это наведение оружия в цель с помощью визуального совмещения прицельных приспособлений. Точность прицеливания является одним из решающих факторов, определяющих качество стрельбы.

Обычно обучать правильному прицеливанию начинают с ознакомления с прицельными приспособлениями, для чего используют показную мушку и плакаты. В первую очередь обучающимся необходимо усвоить такое понятие, как ровная мушка. Ровная мушка – это видимое расположение прицельных приспособлений, при котором верхний край мушки и верхние края целика находятся на одной горизонтальной линии (рис. 13 а – линия *a*), а просветы между мушкой и боковыми гранями целика одинаковы (рис. 13 а – расстояние *b*).

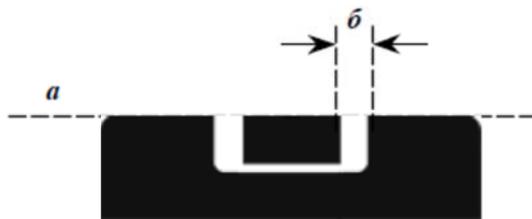


Рис. 13а. Ровная мушка



Рис. 13б. Фокусировка взгляда при правильном прицеливании

В прицеливании, как правило, участвует один глаз. Его называют ведущим или направляющим. У большинства людей ведущий глаз – правый. Прицеливание может быть монокулярным и бинокулярным. При любом способе фокус зрения концентрируется на мушке и целике (рис. 13 б).

*Монокулярное прицеливание* – это когда во время прицеливания стрелок осуществляет наведение оружия на цель с направляющим глазом, закрыв второй глаз, который непосредственно в прицеливании не участвует.

*Бинокулярное прицеливание* – когда во время прицеливания у стрелка оба глаза открыты.

Как правило, большинство стрелков, используют наиболее простой и доступный монокулярный способ прицеливания. Такой способ можно рекомендовать подавляющему большинству стреляющих. Преимущество монокулярного способа прицеливания заключается в том, что во время прицеливания отсутствует отрицательный эффект нарушения конвергенции глаз и видимость цели воспринимается четко, не раздвоено.

Бинокулярный способ прицеливания является наиболее сложным для большинства стрелков. Сложность этого способа прицеливания заключается в том, что зрительное восприятие открытого второго, не участвующего в прицеливании глаза, подавляется не физическим путем – закрытием глаза, как при монокулярном прицеливании, а волевым, психологическим. В то же время преимущество бинокулярного способа прицеливания заключается в том, что он значительно повышает остроту зрения направляющего глаза.

Опытным путем установлено, что закрывание одного глаза веком вызывает понижение остроты зрения другого глаза (открытого, целящегося) в среднем на 20%.

Бинокулярное прицеливание должно осуществляться только ведущим глазом.

Во время прицеливания стрелок не в состоянии одновременно отчетливо видеть предметы, находящиеся от него на разном расстоянии. Зная об этом, не следует напрягать зрение и стараться видеть все отчетливо. Не следует также часто переводить взгляд с прицельных приспособлений оружия на мишень и обратно. Это приводит к быстрому и значительному утомлению глаз и снижения остроты зрения. Поэтому при стрельбе из пистолета наиболее четко должна быть видна мушка и ее положение в прорези целика и ме-

нее четкое, расплывчатое видение мишени и точки прицеливания. Необходимо помнить, что при усиленной работе рассмотрения мелких деталей (вершин мушки и целика) зрение быстро утомляется. В связи с этим, при излишней длительности прицеливания происходит «заценивание» – потеря контроля за четкостью видения прицельных приспособлений и, как следствие, плохое попадание<sup>1</sup>.

Длительность прицеливания не должна превышать 5-7 секунд.

Прицеливаясь, стрелок должен стремиться к уменьшению колебания оружия, но уж если они и происходят, то должны быть только с ровной мушкой. Такие колебания называются параллельными.

Стрелок видит направление и величину отклонения линии прицеливания от точки прицеливания, и если линия прицеливания не выходит за район прицеливания, то цель будет поражена. Если во время прицеливания мушка колеблется в прорези целика, т.е. возникает угловые колебания, что приводит к (неконтролируемому) разбросу пуль и уменьшению вероятности поражения цели<sup>2</sup>.

*Управление спуском курка с боевого взвода.* Спуск курка осуществляется в два этапа. На первом этапе выжимается «свободный» ход спускового крючка («холостой»), на втором – «рабочий» ход («боевой»).

Для спуска курка необходимо, плотно удерживая пистолет и задержав дыхание, на полувдохе или полувывдохе одним движением выжать «свободный» ход и затем – начать плавно дожимать «рабочий» ход спускового крючка указательным пальцем вооруженной руки, до тех пор, пока не произойдет выстрел.

На спусковом крючке должна лежать третья (ногтевая) фаланга. Если палец длинный – изгиб между вторым и третьим (ногтевым) суставами. Движение указательного пальца должно быть направлено вдоль оси канала ство-

---

<sup>1</sup> Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. Изд. 3-е. – М., 1973. – 432 с.

<sup>2</sup> Агапов В.В., Дурнев Н.В., Котов В.В. Огневая подготовка рядового и младшего начальствующего состава органов внутренних дел: учебно-методическое пособие. – М., 2005. – С. 51.

ла на себя, без боковых отклонений и изолировано от работы мышц кисти, удерживающей оружие<sup>1</sup> (рис. 14).



Рис. 14. Наложение указательного пальца на спусковой крючок и направление движения при нажиме

Первая и вторая фаланги указательного пальца не должны касаться оружия справа, между ним и рукояткой пистолета должен быть небольшой просвет.

Если при прицеливании «ровная мушка» значительно отклонится от района прицеливания, нужно, не усиливая и не ослабляя давления на спусковой крючок, уточнить наводку и вновь усилить нажим на спусковой крючок до тех пор, пока не произойдет выстрел.

При спуске курка не следует придавать значения незначительным колебаниям «ровной мушки» в районе прицеливания. Стремление дожать спусковой крючок в момент наилучшего совмещения «ровной мушки» с точкой прицеливания, как правило, приводит к дерганию за спусковой крючок и к неточному выстрелу.

Если стрелок, нажимая на спусковой крючок, почувствует, что он не может больше задерживать дыхание, надо, не усиливая и не ослабляя нажима пальцем на спусковой крючок, возобновить дыхание и, вновь задержав его на

---

<sup>1</sup> Ефимов Е.Б., Буряк Ю.Н. Огневая подготовка в охранном предприятии. – СПб., 2000. – С. 112.

выдохе или полувыходе, уточнить наводку и продолжать нажим на спусковой крючок.

Спуск курка является завершением всех действий при производстве выстрела, поэтому нажатие на спусковой крючок должно быть плавным, чтобы не сбивать наводку<sup>1</sup>.

#### ***2.4.2. Техника стрельбы в условиях ограничения времени***

Меткая скоростная стрельба возможна лишь при наличии у обучающихся прочных навыков медленной стрельбы. Сотрудники должны не только знать основные элементы техники стрельбы (изготовка, хват, прицеливание, управление дыханием, управление спуском курка), но и уверенно и, что немаловажно, осознанно выполнять правильные действия по производству меткого выстрела.

Значительное внимание в технике меткого выстрела в ограниченное время, в отличие от медленной стрельбы, уделяется сокращению времени его подготовки (принятие положения для стрельбы, извлечение оружия, приведение его в боевую готовность, наводка оружия на цель, выжим предварительного усилия спуска)<sup>2</sup>. Кроме того, при скоростной стрельбе производится *несколько технических действий одновременно*, что делает стрельбу сложнокоординационной деятельностью. Поэтому среди умений и навыков, необходимых для успешного выполнения скоростной стрельбы, следует отметить:

*1. Быстрое извлечение пистолета из кобуры, досылание патрона в патронник с одновременным принятием изготовки для стрельбы. Способы извлечения оружия и приведения его в боевую готовность общеизвестны<sup>3</sup>:*

---

<sup>1</sup> Юрьев А.А. Указ соч. С. 268.

<sup>2</sup> Гавриленко М.М., Семенов В.В. Методика обучения прицельной стрельбе из табельного пистолета. – Барнаул: БЮИ МВД России, 2006. – 68 с.

<sup>3</sup> Выштикалюк В.Ф. Скоростная стрельба с места по неподвижной цели днем. 2-е упражнение учебных стрельб: методические рекомендации. – Омск: Омская академия МВД России, 2005. – 24 с.

– расстегнуть застежку кобуры и подняв ее крышку левой рукой, выполнить предварительный хват правой рукой за рукоятку пистолета, находящегося в кобуре. Одновременно с извлечением пистолета большой палец правой руки расположить параллельно затворной задержке, указательный уложить на спусковую скобу, а остальными пальцами кисти обхватить рукоятку пистолета;

– продолжая извлечение пистолета, и направляя его в сторону цели, выключить предохранитель, удерживая затвор за насечки левой рукой, дослать патрон в патронник.

В процессе досылания патрона в патронник важно обеспечить правильный хват оружия. Прежде всего, здесь идет речь о руке, удерживающей оружие. Вторая рука выполняет свою функцию – поддержки – непосредственно после досылания патрона в патронник одним из вариантов: движением вооруженной руки вперед, либо отведением затвора назад.

Изготовки для скоростной стрельбы отличаются статичностью, жестким закреплением всех звеньев тела, разогнутым положением суставов (локтевых, коленных), призванных по определению обеспечить неподвижность системы «стрелок-оружие» (рис. 15, 16).

Это обстоятельство очень важно для корректной обработки ударно-спускового механизма при стрельбе на значительных пистолетных дистанциях (20-25 м). Как отмечают Е.Б. Ефимов, Ю.Н. Буряк, Е.В. Шестопалова, смещение пробойны на дальности 25 м при угловом отклонении мушки в прорези целика на 1 мм составляет 19 см. Смещение пробойны при «выборе» бокового зазора целика (мушка прижимается к внутренней вертикальной части целика) составляет 10,4 см. Изготовка для скоростной стрельбы должна быть удобной. Корпус и бедра, насколько это позволяет удобство изготовки, развернуты фронтально к направлению стрельбы. В некоторых вариациях изготовки, применяемых для упражнений, связанных с передвижениями, а также со стрельбой с близких расстояний, корпус несколько наклонен вперед. Ноги слегка согнуты, располагаются примерно на ширине плеч.



а) вид спереди



б) вид справа

Рис. 15. «Штурмовая»  
изготовка при стрельбе  
с двух рук



Рис. 16. Фронтальная  
изготовка при стрельбе  
с двух рук

Несколько замечаний о положении рук, удерживающих оружие. При стрельбе «навскидку», т.е. бесприцельно работа с согнутыми локтевыми суставами возможна с малых дистанций – 2-4 метра. С увеличением дальности неизменно увеличивается погрешность однообразия биомеханического контура системы «стрелок-оружие». Появляется рассеивание попаданий. В «базовой» скоростной стрельбе малейшие неточности в изготовке нивелируются постоянной корректировкой прицельных приспособлений. Вместе с тем, необходимо добиваться однообразной «конструкции» изготовки, закреплять ее. Невозможна всегда точная постановка угла сгиба локтевых суставов и это немедленно отражается на углах вылета пули. Исходя из указанного выше, мы рекомендуем не сгибать чрезмерно руки в локтевых суставах, полагаться на собственные ощущения при формировании верхнего контура изготовки.

При скоростной стрельбе возможны несколько вариантов *хватов оружия*. Рассмотрим лишь хваты с поддержкой второй руки, т.н. «двуручные хваты». При формировании такого хвата необходимо помнить, что сначала с соблюдением всех соответствующих требований выполняется хват одной рукой, а затем сверху накладывается вторая рука. Усилия по удержанию оружия между руками распределяются приблизительно следующим образом: 40% приходится на руку, удерживающую оружие (у правши – правую) и 60% на руку, поддерживающую кисть вооруженной руки.

Такое распределение усилий продиктовано необходимостью освободить правую кисть от чрезмерного напряжения, дать возможность указательному пальцу корректно обработать ударно-спусковой механизм (*далее* – УСМ). При уменьшении временных параметров неизменно будут увеличиваться технические погрешности в обработке УСМ пистолета.

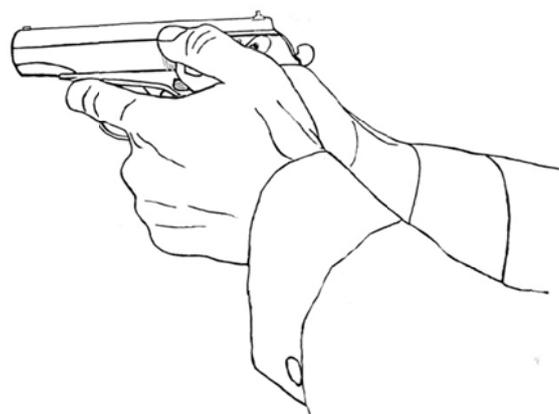


Рис. 17. Вариант хвата для скоростной стрельбы с поддержкой сбоку

Чем интенсивнее в преодолевающем режиме работает указательный палец (особенно при стрельбе самовзводом), тем больше в работу включается вся кисть, независимо от нашего желания. Как следствие, на руку, удерживающую оружие, возлагается основная задача – с минимальными погрешностями нажать на спусковой крючок. А на поддерживающую руку приходится вся «черновая» работа по удержанию оружия.

Так, на рисунке 17 кисть невооруженной руки поддерживает пистолет сбоку. Большие пальцы рук выпрямлены, расположены параллельно и прижаты друг к другу. Основанием большого пальца слабой руки прижимаем большой палец сильной руки к боковой части пистолета. Указательный палец руки, поддерживающей пистолет, лежит на передней части спусковой скобы. В этом хвате оружие значительно фиксируется с левой стороны. Раз-

новидностью хвата для скоростной стрельбы с поддержкой сбоку является вариант, когда четыре пальца руки, поддерживающей оружие (слабой руки), накладываются на три пальца руки, удерживающей оружие (сильной руки).

Используя этот хват пистолета, необходимо следить, чтобы основанием большого пальца правой руки, удерживающей оружие (первой пястной кости), не сдвинуть флажок предохранителя вверх. Небольшого движения предохранителя вверх будет достаточно, чтобы курок не произвел удара достаточной силы по ударнику. «Разбитый» хват больше подходит стрелкам с большими и сильными руками.

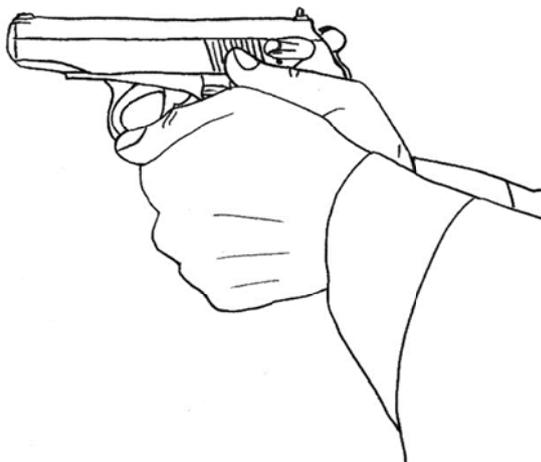


Рис. 18. Вариант хвата для скоростной стрельбы с поддержкой сбоку

Разновидностью хвата для скоростной стрельбы с поддержкой сбоку является вариант, когда четыре пальца руки, поддерживающей оружие (слабой руки), накладываются на четыре пальца руки, удерживающей оружие (сильной руки). Данный хват более «универсальный», так как подходит для использования практически любому стрелку (рис. 18).

Самыми нежелательными и непрофессиональными вариантами хватов с поддержкой второй руки являются хваты с поддержкой снизу. Хват является составным элементом изготовления и при правильном хвате руки, удерживающие оружие, создают разнонаправленные усилия с целью создания стабильной биомеханической системы «стрелок-оружие» (рис. 19). При поддержке снизу такую систему сформировать затруднительно, однако в обы-

денном понимании очень просто поставить вооруженную руку на невооруженную, этим и объясняется популярность хвата с поддержкой снизу.

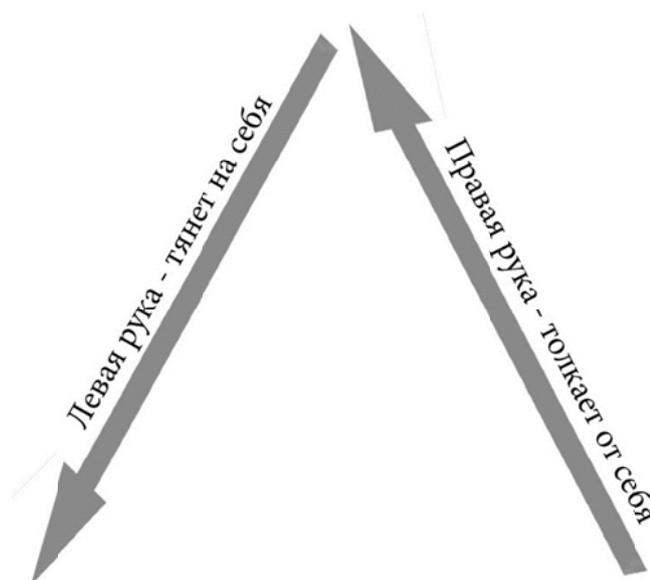


Рис. 19. Направление усилий рук при формировании изготочки и «двуручного» хвата для скоростной стрельбы

*2. Быстрая и безошибочная наводка прицельных приспособлений оружия на цель с фиксированной кистью в запястном суставе, одновременным выжимом свободного хода и задержкой дыхания.*

Изготавливаясь к стрельбе и выводя руки с пистолетом перед собой, обучаемый уже выполняет предварительное «грубое» прицеливание. Однообразность этого действия как навык формируется у сотрудников после многократного выполнения «холостых» упражнений. Правильно приняв изготочку и выполнив хват, обучаемый даже без зрительного контроля должен направить пистолет в цель<sup>1</sup>.

Регулировать правильное расположение прицельных приспособлений относительно мишени по вертикали необходимо движением рук в плечевых суставах, по горизонтали – с помощью движения корпуса.

Одновременно с наводкой оружия на цель следует выжать свободный ход спускового крючка и задержать дыхание на естественном полувдохе или полувывдохе.

---

<sup>1</sup> Выштикалюк В.Ф., Осипов О.О. Указ. соч. С. 24.

*3. Спуск курка с боевого взвода с равномерным прилагаемым усилием на спусковой крючок и контролем положения мушки в прорези целика.*

Как справедливо отмечают специалисты (А.И. Щипин, Н.В. Ковшов, Е.В. Шестопалова, В.А. Торопов, В.Ф. Выштикалюк и др.), управление спуском курка – самый ответственный и трудный технический элемент при скоростной стрельбе<sup>1</sup>. Основная задача обучаемого на заключительном этапе выстрела обеспечить нажим на спусковой крючок таким образом, чтобы мушка не сдвинулась относительно целика, а сами прицельные приспособления находились в заданном районе мишени. Районом прицеливания при скоростной стрельбе является центр мишени (зоны поражения).

Движение указательного пальца при обработке рабочего хода спускового крючка в скоростной стрельбе не может быть медленным по определению, но оно должно быть плавным и равномерным – до тех пор, пока не прозвучит выстрел. После выстрела следует как можно быстрее восстановить оружие в районе прицеливания, вновь выжать свободный ход спускового крючка и, затаив дыхание, начинать спуск курка с боевого взвода с равномерным прилагаемым усилием, контролируя положение мушки в прорези целика.

#### ***2.4.3. Техника стрельбы по условиям практики применения огнестрельного оружия***

Анализ практики применения и использования огнестрельного оружия сотрудниками ОВД выявляет ряд вполне определенных технических характеристик «полицейской» стрельбы. Так, в реальной практике стрельба из табельного оружия ведется, как правило, с небольших дистанций, что предусматривает стрельбу «навскидку», быстротечность огневого контакта, отсутствие времени на комфортное приведение оружия в боевую готовность. В ре-

---

<sup>1</sup> См.: Щипин А.И., Ковшов Н.В., Шестопалова Е.В., Дьякова Е.Ю. Огневая подготовка в органах внутренних дел: Учебно-методическое пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Моск. ун-т МВД России, Изд-во «Щит-М», 2004; Торопов В.А. Огневая подготовка: учебник / Под общ. ред. В.П. Сальникова. – М.: Объединенная редакция МВД России, 2004.

зультате изучения случаев применения табельного оружия сотрудниками 23 регионов Российской Федерации было отмечено, что в 33% случаев стрелять приходилось в условиях ограниченной видимости, в 21% – на фоне физической нагрузки, в 24% – при наличии посторонних граждан в секторе обстрела, в 13% – по групповым целям, в 12% – в условиях вооруженного сопротивления правонарушителей<sup>1</sup>.

Сведения о дистанциях, с которых осуществлялась стрельба сотрудниками, обобщены в таблице 3. В процессе применения и использования оружия стрельба велась со следующих дистанций:

- а) до 1 м. – 11,7% всех случаев;
- б) до 5 м. – 31,1%;
- в) до 10 м. – 29,8%;
- г) до 25 м. – 20,9%;
- д) более 25 м. – 6,5%.

Таблица 3

*Число случаев стрельбы с различных дистанций*

<i>Ситуации</i>	<i>Дистанции</i>				
	<i>до 1 м.</i>	<i>до 5 м.</i>	<i>до 10 м.</i>	<i>до 25 м.</i>	<i>более 25 м.</i>
Задержание правонарушителя	34	104	76	44	19
Самооборона	31	39	11	3	2
Остановка автомобиля	6	46	94	80	18
Всего:	71	189	181	127	39

Из представленных данных следует, что три четверти всех случаев применения и использования огнестрельного оружия осуществлялось на дистанциях до 10 м. Однако более детальный анализ показывает, что в ситуациях самообороны при отражении нападения правонарушителей стрельба велась, как правило, с расстояния до 1 м. и до 5 м. (81,4% случаев). В ситуациях задержания правонарушителей стрельба велась, в основном, с расстояний до 5 м. и до 10 м. (77,3% случаев). Для остановки автотранспорта сотрудники

<sup>1</sup> Практика применения и использования огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел (информационно-аналитический обзор). ДКО МВД России. – М., 2006. – 9 с.

вели стрельбу, главным образом, с расстояний до 10 м. и до 25 м. (71,3% случаев) (*здесь же*).

Можно констатировать, что в основе успешных действий сотрудников в быстротечном огневом контакте лежит формирование устойчивых навыков обращения с табельным оружием, мгновенного приведения его в боевую готовность и производства прицельного выстрела в условиях ограничения времени.

При стрельбе по условиям практики применения оружия *извлечение оружия, принятие изготовки для стрельбы, досылание патрона в патронник и нажим на спусковой крючок* выполняются как единое слитное движение, в конечной фазе которого производится выстрел. Данным элементам должно уделяться значительное внимание, поскольку именно они определяют конечный результат стрельбы и упражнения в целом.

Извлечение оружия из штатной кобуры не может быть скоростным в силу особенностей последней. В зависимости от выполняемых сотрудниками оперативно-служебных задач им выдается специальное снаряжение для открытого или скрытого ношения табельного оружия. Ношение ручного стрелкового оружия, боеприпасов и спецсредств без использования специального снаряжения (кобур, пистолетного (револьверного) шнура, автоматного ремня и др.) запрещается. Ношение боевого ручного стрелкового оружия, боеприпасов и специальных средств сотрудником, одетым в гражданскую одежду, должно быть скрытым от окружающих<sup>1</sup>.

В ситуациях задержания лиц, подозреваемых в совершении преступлений, у сотрудника полиции есть возможность заблаговременно подготовиться к применению огнестрельного оружия. Так, п. 263 Устава ППС гласит, что при задержании преступников и лиц, подозреваемых в совершении преступ-

---

<sup>1</sup> Приказ МВД России от 17 ноября 1999 г. № 938 «Об утверждении инструкции о порядке выдачи табельного боевого ручного стрелкового оружия, боеприпасов и специальных средств сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации на постоянное хранение и ношение» // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. 1999. № 52.

лений, патрульный, помимо прочего, в обязательном порядке приводит в готовность свое оружие на случай необходимости его немедленного применения: кобура передвигается в удобное для извлечения оружия положение, пистолет снимается с предохранителя, патрон досылается в патронник<sup>1</sup>.

Однако при отражении нападения на сотрудника полиции заранее к неожиданному, дерзкому нападению подготовиться сложно, поэтому снаряжение для ношения табельного оружия приобретает решающую роль в обеспечении личной безопасности сотрудника ОВД.

Оборонительная стрельба – это, как правило, ответная реакция на агрессию, следовательно, сотрудник изначально находится в очень сложном положении. В его действиях предъявляются высокие требования к ориентировочной и практической деятельности. За мгновенной юридической квалификацией сложившейся ситуации должны немедленно следовать механизмы тактических и технических действий по обеспечению личной и общественной безопасности и пресечения правонарушения. Опережение в выстреле на доли секунды в ходе взаимного огневого контакта с большой долей вероятности решит исход огневого поединка.

При попадании 9-мм пули ПМ, обладающей достаточно большой кинетической энергией человек испытывает сильный травматический удар в тканях. В огнестрельной ране различают: зону непосредственного раневого канала, зону ушиба тканей стенки раневого канала (от 0,3 до 1–2 см.), зону сотрясения тканей (4–5 см.)<sup>2</sup>. Шоковое состояние, длящееся различное время в зависимости от области попадания, не позволяет человеку *немедленно* произвести ответный выстрел. Этого времени достаточно для того, чтобы нейтрализовать правонарушителя или самому стать жертвой преступников.

---

<sup>1</sup> Приказ МВД России от 29 января 2008 г. № 80 «Вопросы организации деятельности строевых подразделений патрульно-постовой службы милиции общественной безопасности» (в ред. Приказа МВД России от 12 февраля 2015 г. № 253) // Система «Гарант».

<sup>2</sup> Кан В.Б., Беликов И.Е. Судебная медицина: курс лекций. – Екатеринбург, 2002. – С. 61.

Тем большее значение приобретает полицейское снаряжение для ношения оружия и боеприпасов, призванное при соответствующей необходимости (например, при отражении нападения) обеспечить незамедлительное применение табельного оружия, тем самым способствовать выполнению возложенных на сотрудника служебных задач.

В настоящее время штатная кобура сотрудника полиции является точной копией войскового образца, а точнее – и в органах внутренних дел, и в Вооруженных силах используется одна модель кобуры, что само по себе, учитывая различный характер выполняемых задач, вызывает недоумение. Данная кобура отлично подходит для переноски оружия, обеспечения его сохранности, но не отвечает требованиям удобства и скорости извлечения, сопутствующим применению оружия сотрудниками полиции. Нормативные документы, регламентирующие огневую подготовку в органах внутренних дел Российской Федерации, предусматривают выполнение ряда упражнений с использованием открытой кобуры. В таких случаях время на выполнение упражнения сокращается на две секунды – время, имеющее, порой, решающее значение в ситуациях отражения нападения на сотрудника.

При проведении учебных стрельб сотрудники прибывают в тир или на стрельбище (полигон) в повседневной форме одежды (за исключением лиц, которым из-за специфики выполняемых задач не предусмотрено ношение форменной одежды). Однако большинство сотрудников полиции общественной безопасности (ППСП, ДПС, ОВО, ПДН и другие) несут службу в установленной форменной одежде со штатной кобурой. В этой связи, в целях обеспечения готовности сотрудников к действиям с оружием в различных ситуациях служебной деятельности необходимо разработать и централизованно внедрить в практику надежные и безопасные в обращении открытые кобуры для сотрудников полиции общественной безопасности.

На вопрос о *расположении кобуры* невозможно дать однозначно верного ответа. С биомеханической точки зрения для скоростной стрельбы кобуру выгоднее всего помещать фронтально на поясе (если использовать аналогию

циферблата – на 1, 2 часа для правши, приняв направление стрельбы за 12 часов). Это позволяет выполнять двигательные действия, входящие в состав скоростной стрельбы, в одной вертикальной плоскости, без малейших скручиваний позвоночного столба. Однако функционально это нецелесообразно и имеет значение для стрельбы на уровне 1–2 выстрела с извлечением оружия из кобуры за время менее одной секунды.

Можно отметить лишь менее пригодные для практики скоростной стрельбы варианты расположения кобуры с оружием:

– на левой стороне пояса (для правши). В этом случае извлечение оружия и приведение его в боевую готовность легко заблокировать при контактном единоборстве на малом расстоянии. Этот вариант расположения пригоден, например, для сотрудников ДПС при работе с правонарушителем в автомобиле;

– на поясе сзади. При извлечении пистолета, расположенного со стороны спины сотрудник вынужден выполнять дополнительные двигательные действия, включающие крупные мышечные группы. Скручивание позвоночного столба в сочетании с наклонами существенно замедляет извлечение оружия, а соответственно – производство первого выстрела.

Эти варианты расположения оружия имеют право на существование и могут использоваться для формирования устойчивых навыков его извлечения и приведения в боевую готовность на этапе совершенствования скоростной стрельбы. Однако выстрел из оружия, расположенного спереди, всегда будет быстрее, чем из оружия, которое находится позади или сбоку. С целью формирования устойчивого двигательного навыка, «мышечной памяти» по извлечению пистолета без зрительного контроля желательно располагать его в одном и том же месте.

Рассмотрим вынос оружия на линию прицеливания, приведение его в боевую готовность и остальные элементы техники выстрела. Начинать работу следует в медленном темпе, из «свободного» исходного положения. При этом в движениях принимает участие только верхний плечевой пояс.

Технические действия выполняются по следующему алгоритму:

1. Правая рука, захватив пистолетную рукоятку, извлекает пистолет в единственно возможном направлении независимо от типа поясной кобуры – вверх\* (рис. 20.1, 21). Большой палец руки, удерживающей оружие, сдвигает флажок предохранителя вниз (рис. 20.2, 21). По мере извлечения пистолета направление движения смещается к груди стрелка, но в целом траектория извлечения представляет собой прямую линию (рис. 20.3, 21). Пистолет переводится в горизонтальную плоскость. Локтевой сустав правой руки при этом находится на высоте плеча таким образом, чтобы не наблюдалось сгибания запястья руки, удерживающей оружие (рис. 20.4, 21). Левая рука начинает движение одновременно с правой и также поднимается к груди.



Рис. 20. Двигательные действия при производстве скоростного выстрела с извлечением оружия из кобуры

\* Указаны действия для правши. Для левши – в зеркальном отображении.

*Замечания:* плечи не участвуют в движении, находятся на одном уровне, стрелок не должен скручиваться или наклоняться в какую-либо сторону во время выполнения двигательного действия; движение рук однонаправленное и равноускоренное.

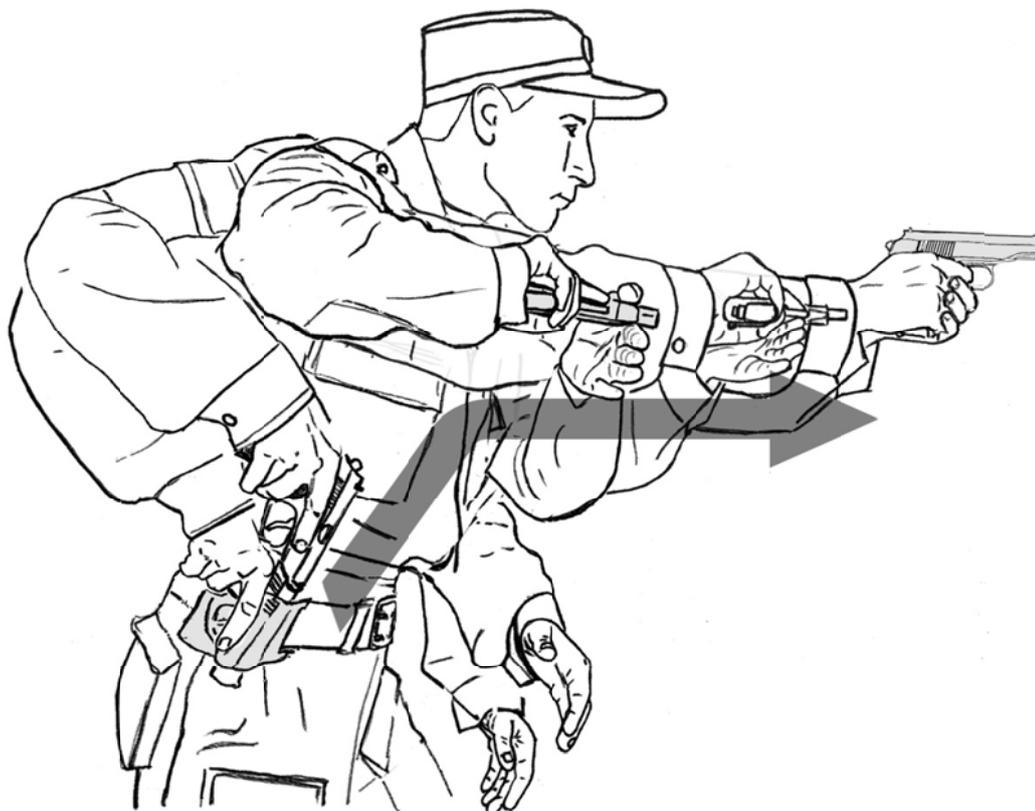


Рис. 21. Траектория движения оружия при извлечении пистолета, досылании патрона в патронник и выносе оружия на цель

2. Левая рука накладывается ладонью, ближе к основанию большого пальца на переднюю часть затвора пистолета таким образом, чтобы он оказался между большим и указательным пальцами (рис. 22). Фиксируя затвор в таком положении при досылании патрона в патронник, т.е. при движении правой руки вперед, левая рука оказывается на одном уровне с правой, после чего, смещаясь вниз, формирует «двойной» хват оружия. Субъективно сотрудник должен представлять, что толкает пистолет в горизонтальной плоскости от себя, в противника, переводя оружие в вертикальную плоскость по мере выпрямления рук.

Объективно – правая рука работает в преодолевающем режиме, левая, фиксируя затвор – в уступающем. Правая рука толкает пистолет вперед, но и

левая движется в том же направлении, поскольку для досылания патрона патронник (чтобы затвор оказался в крайнем заднем положении) необходимо всего 3,5 см. Далее, по мере выпрямления рук, кисти «сходятся» друг с другом – левая рука обхватывает правую (рис. 22).

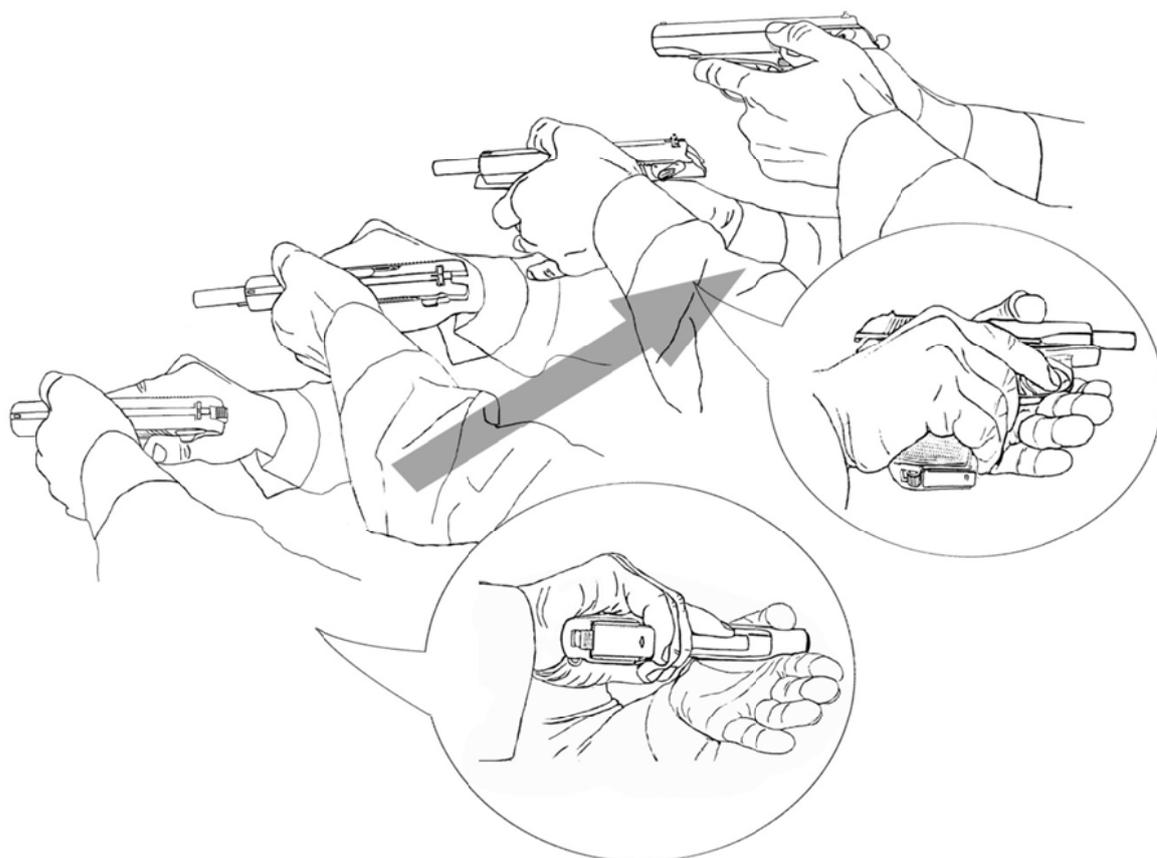


Рис. 22. Досылание патрона в патронник и формирование хвата оружия

*Замечания:* движение рук от груди также *однаправленное и равноускоренное;*

– положение захвата затвора безопасно, т.к. патрона в патроннике нет, однако необходимо следить, чтобы у обучающихся формировался правильный навык «захвата» затвора, чтобы какие-либо части кисти стрелка не касались дульного среза ствола;

– при досылании таким способом патрона в патронник необходимо накладывать руку так, чтобы не закрывать окно выбрасывателя. Можно тренироваться с учебным пистолетом, извлекая учебный патрон из патронника.

Таким образом, траектория движения пистолета от кобуры до конечного положения представляет собой «Г» - образную форму. В конечной фазе движения производится выстрел.

*Особенности прицеливания.* Такие виды стрельбы, как «навскидку» и с ограниченной возможностью для прицеливания очень близки с технической точки зрения. Их объединяют небольшие дистанции до цели, большая интенсивность огня, скоротечность стрельбы. Однако, при стрельбе «навскидку» взгляд четко направлен на цель (рис. 23б), а наведение оружие осуществляется автоматически, заранее наработанным до уровня навыка контуром верхнего плечевого пояса биомеханической системы «стрелок-оружие».

В случае, когда необходимо поразить гарантировано цель, либо ее заданную область, стрельба «навскидку» не может обеспечить уверенное выполнение данных условий. Вместе с тем, нецелесообразно фокусировать взгляд и на прицельных приспособлениях, как при «базовой» скоростной стрельбе (рис. 23а), поскольку вести огонь необходимо сразу, а на совмещение целика и мушки уходит время.

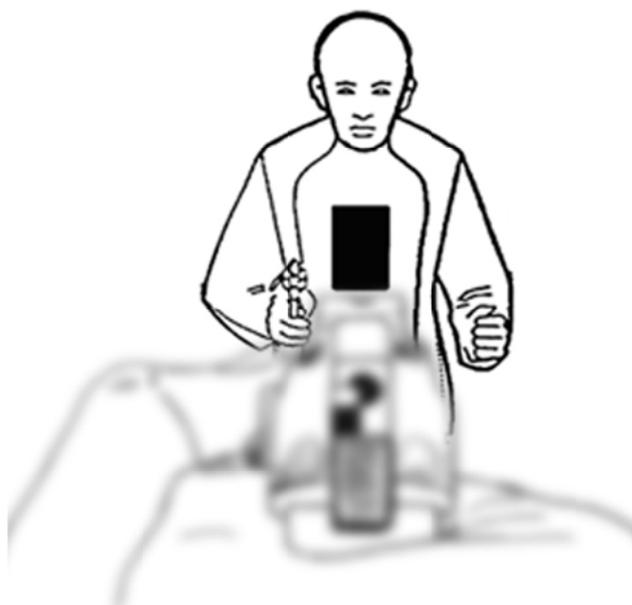
Кроме того, потеря контроля над действиями правонарушителя во время огневого контакта – грубейший тактический просчет со стороны сотрудника. По этой же причине необходимо использовать при стрельбе бинокулярное зрение, т.е. «работать» с открытыми глазами. Во время досылания патрона в патронник стрелок, наблюдая за целью, выводит ствол пистолета перед собой и за миг до срыва курка с боевого взвода выравнивает ствол на цели. При этом в расплывчатом состоянии и мишень, и прицельные приспособления оружия (рис. 23в).

Мгновенный перевод фокуса зрения с цели на прицельные приспособления и наоборот – непростая задача, если «вплетать» эти действия в скоростную стрельбу. Особенно сложно использовать бинокулярное зрение у сотрудников с ведущим левым глазом. Для тренировки этого раздела техники используется ряд упражнений. Среди них – работа без оружия, направленная

на подавление негативного перебивающего влияния левого ведущего глаза, искажающего «картинку» ствола.



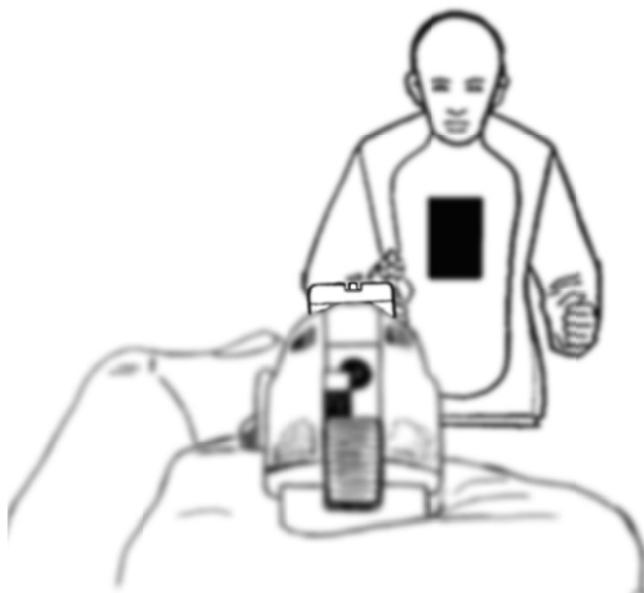
а) «базовая» скоростная стрельба



б) скоростная стрельба «навскидку»



в) скоростная стрельба  
с ограниченной возможностью  
для прицеливания (голова)



г) скоростная стрельба  
с ограниченной возможностью  
для прицеливания (рука)

Рис. 23. Фокусирование взгляда при «базовой» скоростной стрельбе, стрельбе «навскидку» и стрельбе с ограниченной возможностью для прицеливания

*Нажатие на спусковой крючок.* В отличие от «базовой» скоростной стрельбы обработка ударно-спускового механизма при стрельбе «навскидку», а также при стрельбе с условиях ограниченной возможностью для при-

целивания производится одним движением. В этом случае у стрелка нет возможности выжимать «свободный» ход ударно-спускового механизма, затем дожимать «рабочий». Высокие требования к технике нажима на спусковой крючок продиктованы скоротечностью огневого контакта на малых дистанциях.

При стрельбе с предварительной постановкой курка на боевой взвод нажим на спусковой крючок осуществляется одним движением – быстро выжимается «свободный» ход и также быстро продолжается дожим «рабочего» хода. При этом движение пальца не должно быть резким, выполняться рывком. Напротив, оно должно быть быстрым и равномерным, производиться с максимальной точностью. После срыва курка с боевого взвода движение пальца прекращается, контакт со спусковым крючком сохраняется, но палец не должен «провалиться» вперед. При выполнении серии выстрелов указательный палец работает очень «экономно» – ослабляет давление на спусковой крючок приблизительно на длину «рабочего» хода, давая возможность шепталу встать за боевой взвод курка, и вновь осуществляет нажим на спусковой крючок. Отработать скоростную стрельбу «вхолостую», когда за 1 секунду выполняется 2-3 выстрела невозможно. Для этого выполняются серии выстрелов с боевым патроном, цель которых – определение оптимального усилия и темпа нажима на спусковой крючок, обеспечивающего максимальное количество выстрелов, определение оптимальной изготки для стрельбы – положения тела, рук.

В подобной технике скоростной стрельбы достаточно трудно выполнить «чистую» обработку ударно-спускового механизма, не «поджать» pistolетную рукоятку, выполняя несколько выстрелов в секунду. Эти погрешности – «расплата» за высокую скорость и интенсивность стрельбы. При этом повышенные требования предъявляются к хвату оружия и изготке. Вместе с тем, сотрудник должен стремиться устранять технические ошибки при стрельбе, регулярно вводить в практику работы выполнение стрельбы с

дальних пистолетных дистанций с корректной обработкой ударно-спускового механизма.

Сложность формирования навыков скоростной стрельбы заключается в том, что все ее элементы весьма динамичны, должны отрабатываться до автоматизма. Скоростная стрельба «навскидку», как и с ограничением возможности для прицеливания – это уже направление развития компетенции сотрудника применять табельное оружие, выступающее как средство осуществления крайней меры принуждения.

## **2.5. Методические рекомендации по формированию техники меткого выстрела и навыков самоконтроля стрельбы**

Поскольку выполнение выстрела является, в основном, статической работой, очень мало проявляющейся внешне, то функции контроля преподавателя ограничены. Преподаватель может наблюдать изготовку, хват оружия, частично – обработку ударно-спускового механизма. Однако не всегда возможно выявить малейшие отклонения в действиях при производстве выстрела, которые приводят к сбоям и промахам. Для того, чтобы обучение было более эффективным, обучающийся должен не только контролировать свои действия по производству техники выстрела, но и анализировать информацию, правильно ли он выполняет действие<sup>1</sup>.

Важным дополнением к педагогическому контролю служит самоконтроль. Преподаватель должен объяснить обучающимся сущность и цель самоконтроля, форму ведения записей, привить навык самоанализа и самоконтроля, начиная с первых практических занятий. В любом стрелковом дневнике должен присутствовать самоанализ каждой проведенной стрельбы<sup>2</sup>. Примерная форма дневника самоанализа приведена в приложении 1.

---

<sup>1</sup> Пенькова И.В., Литвин Д.В. Анализ и самоанализ деятельности курсантов в процессе огневой подготовки: учебно-методическое пособие. – Омск, 2008. – 32 с.

<sup>2</sup> Там же. С. 29.

Значительные отклонения отдельных пробоев от основной кучности являются *отрывами*. Направление отрывов позволяет определить вызвавшие их ошибки. При стрельбе из пистолета наиболее характерное направление отрывов – нижняя или левая нижняя часть мишени. В этом направлении кисть руки имеет наибольшую свободу сгибания. Большинство ошибок в работе кисти, удерживающей пистолет, приводит к отрывам в этом направлении.

Ошибки редко появляются по одной, обычно они сочетаются и являются следствием того, что стрелок перестает уделять основное внимание прицеливанию и переключает его на другие действия (удержание оружия в районе прицеливания, нажатие на спусковой крючок и т.д.).

Человек очень хорошо приспособлен изменяющейся агрессивной внешней среде. Эта сильная сторона человека играет негативную роль в технике меткого выстрела, поскольку стрелок приблизительно знает момент выстрела и инстинктивно пытается сдержать отдачу, резко реагируя на звук выстрела.

Основой эффективного владения оружием является понимание самим обучающимся смысла выполняемых действий во время стрельбы и анализ психофизических процессов в организме, сопровождающих эти действия. Самоконтроль техники стрельбы дисциплинирует сотрудника, учит видеть основные опорные точки двигательных действий и выстраивать систему, основанную на закономерностях функциональной системы.

*Методическая проблема:* изучение дневников самоанализа стрельб курсантов и слушателей, построенных по традиционной схеме, показало, что, зачастую, анализ сводится к фиксированию результатов стрельбы – графическое изображение, полученная оценка. Обучающиеся затрудняются дать четкое объяснение своим действиям во время стрельбы, выделить ошибки, приводящие к отклонению попаданий или промахам. Примечательно, что объяснению не поддаются не только плохие, но и хорошие результаты. Часто самоанализ подменяется услышанными от преподавателя сленговыми выражениями «подрыв», «поджим», либо односложными и неинформативными выражениями – «поторопился», «все хорошо». Тем самым обучаемые показы-

вают свою несостоятельность и некомпетентность в осмыслении техники выстрела, что приводит к непониманию причин нестабильности результатов, к излишней самоуверенности в своих стрелковых навыках при относительно хороших результатах, к апатии и неверию в свои силы при стабильных промахах. Как следствие – отсутствует преемственность выполняемых задач от занятия к занятию, текущий материал изолирован от предыдущего. Обучение в таком случае лишается главного – развития как целенаправленного и поступательного изменения качества технических действий курсанта во время стрельбы и сознательного контроля над ними. На этом фоне наблюдается ослабление мотивации к занятиям у курсантов и слушателей старших курсов, что является труднопреодолимым препятствием для становления способностей к самообразованию, самосовершенствованию и повышению своего профессионального уровня, для профессионального становления выпускника в целом.

*Анализ проблемы.* Затрудненное поступление оперативной информации о результате действий обучаемого приводит к тому, что результат стрельбы не выступает как системообразующий фактор. Отсутствие немедленной обратной связи препятствует выявлению ошибок и коррекции действий обучающихся во время производства как отдельного, так и серии выстрелов. Сотрудники, выполняя упражнения с 20-метровых дистанций, наблюдают результаты своей стрельбы во время осмотра мишеней, после окончания самого действия. В отдельных случаях, при выполнении специальных упражнений, направленных на устранение технических ошибок, обучаемые получают обратную информацию от педагога, наблюдающего за стрельбой. Опосредованные при этом данные, безусловно, искажены. Эти факторы затрудняют формирование *идеального образа* действий обучаемого, с которым он сличает свои действия во время выполнения любого выстрела. Во время выполнения выстрела стрелок произвольно направляет реакцию функциональной системы на длительность задержки дыхания, уменьшение траектории удержания оружия, на фокусирование зрения на прицельных приспособлениях, на координацию движения указательного пальца, на любой другой акт, требующий выполнения действий в соответствии с *запрограммированным* результатом.

Таким образом, главной задачей повышения результативности и стабильности стрельбы является формирование *образа правильных действий*, обеспечивающих положительный результат. Каким образом можно решить эту задачу? Следует знать, что действия стрелка обеспечиваются функциональной системой, в которой условно выделяют основные подсистемы: прицеливания и управления спуском курка<sup>1</sup>. И если результат стрельбы не является системообразующим фактором, служащим отправной точкой для обратной связи и корректировки действий непосредственно во время выстрела, то очевидно, что обратная связь формируется с помощью зрения и мышечных ощущений. Из всех органов чувств, с помощью которых человек поддерживает связь с окружающей средой, в управлении стрельбой сотрудникам доступны лишь зрение и осязание. С помощью зрения (расположения прицельных приспособлений относительно цели) формируется обратная связь, посредством которой регулируется положение пистолета в таких параметрах, которые приведут к успешному выстрелу. Осязанием, а именно, проприоцепторами, стрелок воспринимает изменения положения отдельных частей тела в покое и во время совершаемых движений. Информация, поступающая от проприоцепторов, позволяет ему постоянно контролировать позу и точность произвольных движений, дозировать силу мышечных сокращений указательного пальца при противодействии внешнему сопротивлению спускового крючка.

Казалось бы, все действия по производству точного выстрела ясны и просты – удерживай «ровную мушку» и нажимай на спусковой крючок так, чтобы оружие оставалось на линии прицеливания. Однако полноценное использование указанных органов чувств осложняется непроизвольной реакцией на звук и силу отдачи оружия. Внезапный громкий звук и отдача пистолета аналогичны стрессовой ситуации. И подобно любому стрессу звук и отдача запускают защитные реакции организма. Испуг как первичная рефлекторная реакция на неизвестную опасность впоследствии может привести к закреплению негативной эмоциональной реакции различной степени интен-

---

<sup>1</sup> Спортивная стрельба / под. общ. ред. А.Я. Корха. – М., 1987. – 255 с.

сивности. Последняя оказывает выраженное дезорганизирующее действие на протекание познавательных психических процессов, затрудняется сознательная деятельность в целом. В физиологическом механизме формирования стресса основная роль принадлежит стойкому очагу нервного возбуждения – так называемой доминанте. Доминанта подчиняет себе всю деятельность организма, все помыслы и поступки человека<sup>1</sup>.

Итак, относительно простые действия обучаемого могут сопровождаться эмоциональным состоянием, препятствующим объективной оценке и контролю собственных операций при производстве выстрела.

Как отмечают Е. Б. Ефимов, Ю. Н. Буряк, пуля летит туда, куда было наведено оружие в момент, когда она покидает канал ствола. Следовательно, правильно нажать на спусковой крючок – это выполнить такие действия, при которых оружие не меняет своего прицельного положения в период от срыва курка до вылета пули из ствола. Время от срыва курка до вылета пули составляет примерно 0,0045 секунды, из которых 0,0038 секунды – время вращения курка и 0,00053-0,00061 секунды – время прохождения пули по каналу ствола<sup>2</sup>. Вместе с тем, время реакции организма на раздражители много больше. Например, среднее время реакции человека на свет и звук – 0,15 секунды<sup>3</sup>. Это доказывает, что если даже допустить, что стрелок успел почувствовать отдачу затвора и увидеть вспышку пламени, среагировать на нее до вылета пули из канала ствола он не сможет. В реальности пуля вылетает из канала ствола при почти неподвижном затворе, лишь затем затвор отходит в крайнее заднее положение, и потом стрелок ощущает отдачу. Отсюда следуют два очевидных вывода:

1. По взаимному расположению целика, мушки и мишени в момент срыва курка с боевого взвода можно оценить качество выполненного выстрела и примерное расположение попадания на цели, не осматривая ее.

---

<sup>1</sup> Ухтомский А.А. Доминанта. – СПб., 2002. – 448 с.

<sup>2</sup> Ефимов Е.Б., Буряк Ю.Н. Огневая подготовка в охранном предприятии. Стрельба из служебных пистолетов и револьверов. – СПб., 2001. – 106 с.

<sup>3</sup> Бойко Е.И. Время реакции человека. – М., 1984. – 440 с.

2. Обучаемые недостаточно четко фиксируют визуальную «картинку» взаимного расположения целика, мушки и мишени в момент срыва курка, не запоминают ее, поэтому не могут проанализировать технику выстрела.

Практика обучения сотрудников ОВД стрельбе из пистолета показывает, что большинство ошибок совершается на финальном этапе производства выстрела – при обработке спуска курка с боевого взвода. Отрывы от основных попаданий и района прицеливания расположены в нижней, левой нижней части мишени или под ней. При этом обучаемый утверждает, что сформировал «ровную мушку» и, удерживая ее в необходимом районе прицеливания, выжал рабочий ход спускового крючка. То есть, он сделал все, что требуется и искренне не понимает, почему попадания оказались под целью. Ответ очевиден – если попадания оказались под целью, то ствол пистолета был направлен в момент вылета пули именно в этом направлении. Учитывая изложенное выше, можно сделать вывод – за очень малый, почти неуловимый временной промежуток непосредственно перед срывом курка с боевого взвода возникают ошибки в обработке спуска, и оружие успевает отклониться от исходного положения, приданного ему при прицеливании.

*Пути решения проблемы.* К сожалению, рекомендации, данные преподавателем перед выполнением выстрела, во время или после него, – «не поджимай!», «не подрывай!», – в большинстве случаев не имеют методического эффекта и не окажут корректирующего действия, поскольку обучаемый, как ему кажется, вовсе не «поджимает» и не «подрывает». Такое положение становится возможным вследствие рассмотренных помех, препятствующих корректной работе нервно-мышечного аппарата по удержанию «ровной мушки» и обработке спуска курка. Очевидно, что в стрельбе из пистолета приоритетными являются не мышечная тренированность и выносливость, а способность к тонкой координации движений, умение сосредоточиться и возможность преодолеть психологические нагрузки.

На наш взгляд, для разрешения рассматриваемой проблемы необходимо:

– во-первых, направить внимание обучающихся на *правильные* действия. Правильные действия включают определенный алгоритм, последова-

тельность операций. Обучаемый должен знать и понимать механику ударно-спускового механизма, технику его обработки, факторы, детерминирующие положительный результат. Неправильные действия по срыву курка можно показать обучаемому лишь несколько раз, способом «неизвестный учебный патрон». Однако систематическая работа должна включать сознание и концентрацию волевых усилий именно на правильных действиях, что позволит перевести деятельность на сознательный, подконтрольный уровень, преодолеть рефлекторные защитные реакции;

– во-вторых, мы полагаем, что из двух сенсорных систем, служащих стрелку для управления оружием во время выстрела, необходимо уделить значительное внимание зрению. Если визуальный контроль, чаще всего, возможно удерживать волевым усилием почти до самого срыва курка, то осуществлять проприоцептивный контроль и выделять мышечные ошибки сотрудникам весьма затруднительно. Необходимо понимать, что основная масса обучающихся – это не стрелки-спортсмены высокой квалификации. В иерархии стрелкового спорта основная часть сотрудников заняла бы место начинающих спортсменов. Последние часто «сбрасывают» внимание с удержания оружия при управлении спуском ввиду невозможности его распределения между большим количеством элементов и степенью вовлечения разных анализаторов в процесс выполнения выстрела.

*Рекомендации по повышению самоконтроля стрельбы.* Повышая самоанализ и самоконтроль техники стрельбы и степень ее понимания, мы получим личностно-профессиональный сдвиг, качественный прирост в обучении. Кроме того, осознание причинно-следственных связей, объясняющих результативность стрельбы, и ее управляемость будет способствовать возникновению мотивации к дальнейшим занятиям и даст предпосылки к профессиональному саморазвитию обучающихся.

Если сфокусировать внимание обучающихся на *правильных* действиях, научить фиксировать ощущения, детерминирующие результат и сверять их с реальной картиной, то у обучающихся включится программа корректировки идеального образа меткого выстрела. Впоследствии, на основе осознанной

взаимосвязи между своими техническими действиями и полученным результатом у курсантов и слушателей сформируется способность к исправлению ошибок средствами самоконтроля. Концентрация внимания возможна при проверке соответствия визуального контроля «ровной мушки» во время стрельбы и реального результата. Чем тщательнее обучаемый будет прислушиваться к собственным ощущениям, контролировать основные опорные точки техники выстрела, тем более точным будет это соответствие и, тем лучше будет результат.

Для активизации самоконтроля действий обучающихся во время стрельбы мы разработали унифицированную форму самоанализа стрельбы (приложение 2). Цель разработки единой формы – актуализировать действия-операции (удержание оружия, спуск курка, контроль прицельных приспособлений), которые «заглушаются», оттесняются из сознательного контроля чрезмерными по своей силе негативными раздражителями (звуком выстрела, отдачей оружия) и которые являются основными операциями, определяющими результат стрельбы.

На наш взгляд, требования к такой форме самоанализа определяются его целевым назначением и организационными особенностями использования самоанализа в образовательном и учебно-тренировочном процессе:

1. Форма самоанализа должна быть простой, понятной, небольшой по содержанию и быстро заполняться (выполнять функции оперативного контроля текущих действий). По мере накопления результатов отдельных стрельб самоанализ должен давать полноценную динамику индивидуальных достижений.

2. Форма должна отражать основные действия-операции стрелка во время выстрела, фиксировать их с целью последующего сравнения с реально полученным результатом и поиска расхождений (ошибок в технике стрельбы).

Разработанная нами форма самоанализа (приложение 2) содержит:

- субъективную часть: общая субъективная оценка успешности выполнения упражнения;

– аналитическую часть: устойчивость оружия (прицельных приспособлений) относительно цели, контроль срыва курка с боевого взвода, взаимное расположение прицельных приспособлений и их положение относительно мишени, зафиксированное на каждом выстреле;

– объективную часть: реальное количество попаданий в цели и их расположение; время выполнения упражнения, оценка за упражнение.

Для оперативного заполнения субъективной и аналитической части самоанализа мы использовали графическое изображение показателей техники, оцениваемые по традиционной пятибалльной шкале. Оценки сопровождаются идеограммами, отображающими эмоции, которые должны упростить процедуру самооценки, сделать ее быстрой и максимально понятной.

*Педагогические особенности использования методики повышения самоконтроля действий обучающихся во время стрельбы из пистолета.* Необходимыми условиями для работы с самоанализом стрельбы являются:

1. Заполнение показателей формы самоанализа с первого по четвертый осуществляется на огневом рубеже сразу после осмотра оружия, не осматривая мишеней. Обучаемый должен дать субъективную оценку своей серии (обвести соответствующую цифру), оценить устойчивость оружия, качество управления спуском курка, графически изобразить прицельные приспособления на цели.

2. При самооценке техники следует избегать оценивания всех своих действий на «удовлетворительно». Подобная оценка позволяет преподавателю диагностировать некачественную работу обучающихся по аналитической самооценке техники. Безусловно, курсанты могут оценить свои действия на «средне», «не очень хорошо, не очень плохо», но все три показателя с оценкой «удовлетворительно» говорят, скорее, об отсутствии оценки вообще. В этом случае предлагается сдвинуть самооценку по шкале в лучшую или худшую сторону.

3. После осмотра мишеней обучаемые должны зафиксировать на изображении мишени фактические попадания. Дальнейшая работа по установле-

нию причин рассогласования оперативной самооценки технических действий во время стрельбы и реально полученного результата происходит в классе. Преподаватель осуществляет выборочную проверку заполненных форм самоанализа, уделяя внимание курсантам, совершившим ошибки в технике стрельбы.

Наиболее распространенные ошибки самоанализа:

– субъективная оценка выполнения упражнения «хорошо» или выше, а технические показатели оцениваются на «удовлетворительно» или ниже. И технические показатели, и общая оценка дается субъективно, не осматривая мишени. Поскольку результат определяют именно представленные показатели, то общая оценка стрельбы не может значительно отличаться (быть выше или ниже) от оценки за прицеливание-удержание и обработку ударно-спускового механизма. В данном случае общая субъективная оценка выступает интуитивным интегральным показателем успешности выполнения упражнения, а последующие характеристики аналитически конкретизируют технику;

– субъективная оценка показателей техники «хорошо» или выше, допустимое расположение прицельных приспособлений относительно цели, однако попадания располагаются в нижней части мишени или под ней. Обучаемый визуально не контролирует прицельные приспособления по ходу обработки ударно-спускового механизма, особенно непосредственно перед срывом курка, не делает «отметки выстрела», обманывает себя. Причины подобного явления известны, связаны с ожиданием выстрела и преждевременной защитной реакцией на звук и отдачу оружия.

*Таким образом, для активизации самоконтроля действий обучающихся во время стрельбы целесообразно использовать унифицированную форму самоанализа, разработанную с целью актуализации действий-операций, которые являются основными операциями, определяющими результат стрельбы, но оттесняются из сознательного контроля чрезмерными по своей силе негативными раздражителями. Перевод сознания из состояния «тревожно-*

ожидательного» в «предметно-деятельностное» позволяет сосредоточить внимание обучающихся на конкретных элементарных действиях-операциях. Требование зафиксировать визуально-мышечные ощущения во время стрельбы и сознательно воспроизвести их непосредственно после стрельбы, не осматривая мишени, способствует концентрации внутренней работы над техникой. Тем самым переводится фокус контроля на верные, технически правильные действия. Активизация сознания обучаемого во время стрельбы повышает эффективность функциональной системы посредством самоанализа своих действий.

2. Методика самоанализа позволяет улучшить эффективность занятий по огневой подготовке. Экспериментальное исследование показало общее положительное смещение успеваемости при выполнении контрольного упражнения. Средняя оценка за выполнение контрольного упражнения в экспериментальной группе выросла с 3,59 до 4 баллов. Наравне с достоверным количественным приростом успеваемости в экспериментальной группе существовала связь между экспериментальным воздействием и динамикой когнитивного, личностного компонентов рассматриваемой профессиональной компетенции.

3. Внедрение в образовательный процесс методики самоконтроля позволило выявить ее педагогические особенности. В каждом случае следует индивидуально искать причину ошибок обучающихся во время стрельбы. Вместе с тем, анализ подобной формы самоконтроля дает представление о развитии когнитивного, личностного, операционально-технологического компонентов компетенции в области эффективного применения оружия, о том, насколько глубоко обучаемый владеет системой соответствующих знаний, умеет корректировать свою деятельность. Изучение самоанализа стрельбы позволяет вести планомерную работу, включающую постоянный мониторинг технической готовности курсантов, постановку и контроль выполнения конкретных учебных задач.

## **ГЛАВА 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **3.1. Цель, задачи, особенности физической подготовки сотрудников органов внутренних дел**

Физическая подготовка является самостоятельным разделом профессиональной подготовки и важнейшим компонентом профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел. Она предусматривает формирование профессионально важных физических качеств и служебно-прикладных двигательных навыков, в том числе боевых приемов борьбы и способов преодоления различных естественных и искусственных препятствий.

Целью физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является формирование физической и психологической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач в соответствии с их предназначением, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении различных противоправных проявлений, а также обеспечение высокой работоспособности рядового и начальствующего состава в процессе служебной деятельности.

Специфическими задачами физической подготовки сотрудников являются:

- развитие и поддержание на необходимом уровне физических качеств;
- формирование различных двигательных умений и навыков, в том числе выполнения боевых приемов борьбы в условиях, максимально приближенных к реальным;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера;
- укрепление и сохранение здоровья, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности;
- совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических качеств сотрудников;
- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

К общепедагогическим задачам физической подготовки сотрудников относятся задачи по формированию их личности.

Основным средством физической подготовки сотрудников органов внутренних дел являются физические упражнения, выполняемые с учетом возрастных особенностей, с соблюдением гигиенических требований и мер безопасности.

Среди физических упражнений в качестве средств физической подготовки выделяют:

- скоростные упражнения, характеризующиеся быстротой движений и перемещений в пространстве (бег на короткие дистанции, уклоны от ударов и т.д.);

- силовые упражнения, характеризующиеся перемещением предметов различной массы в пространстве или оказанием сопротивления внешнему воздействию (подъем штанги, подтягивание в висе на перекладине, переноска тяжестей или людей и т.п.);

- скоростно-силовые упражнения, характеризующиеся проявлением силы в короткий промежуток времени, то есть быстротой и мощностью усилий (прыжки, метания предметов, удары рукой или ногой, броски и т.п.);

- упражнения, требующие преимущественно выносливости в циклических движениях (бег на средние и длинные дистанции, марш-броски, плавание, передвижение на лыжах и т.п.);

- упражнения, требующие проявления координационных способностей (акробатика, гимнастика на снарядах, лазание, преодоление отдельных препятствий и т.п.);

- упражнения, требующие одновременного комплексного проявления различных физических качеств в условиях переменного режима деятельности (борьба, бокс, рукопашный бой, подвижные игры, преодоление полос препятствий и т.п.).

Программные документы предписывают обучающимся в процессе освоения программы профессионального обучения по физической подготовке *уметь*:

- самостоятельно поддерживать должный уровень общей физической подготовленности, необходимый для профессиональной деятельности;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, обезоруживанию, обезвреживанию, задержанию, проведению наружного осмотра, связыванию (сковыванию наручниками) и сопровождению правонарушителей;

*знать*:

- основы здорового образа жизни;
- тактику силового задержания и обезвреживания вооруженного и невооруженного противника, самозащиты без оружия<sup>1</sup>.

*Содержание дисциплины «Физическая подготовка»* включает в себя три раздела.

В первом разделе раскрываются:

- цель и задачи физической подготовки, основные понятия и общие характеристики, формы физической подготовки в образовательных организациях МВД России;
- особенности организации процесса формирования физических качеств;
- организационно-методические указания по совершенствованию профессионально важных физических качеств;
- критерии оценки физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел, а также порядок выполнения контрольных упражнений;

---

<sup>1</sup> Примерная программа профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел. – М.: ДГСК МВД России, 2013. – 139 с.

– меры безопасности на занятиях по физической подготовке.

Во втором разделе излагаются рекомендации по применению специальных средств, направленных на формирование у слушателей потребности к систематическим занятиям, а также совершенствованию профессионально-прикладных двигательных умений и навыков. Содержание практических занятий включает в себя следующие упражнения для развития физических качеств: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, толчок (жим) гири, бег по пересеченной местности, челночный бег на различные дистанции 10х10 м., 4х20 м., преодоление полос препятствий.

В третьем разделе слушатели осваивают боевые приемы борьбы с целью формирования навыков их применения и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.

*Содержание практических занятий* включает в себя:

- приемы страховки и само страховки;
- основы техники выполнения боевых приемов борьбы;
- основы ударной техники и защитных действий от ударов руками, ногами или предметом;
- рекомендации по применению специальных средств ограничения подвижности правонарушителя;
- характеристику порядка проведения личного досмотра;
- действия с использованием специальной палки.

Занятия проводятся в зале, оборудованном борцовскими и боксерскими снарядами, на открытой местности, а также в условия моделирующих оперативную обстановку, специфичную для служебной деятельности подразделений (улица, квартира, подъезд, вагон).

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке мест занятий и организма сотрудников к выполнению упражнений, приемов и действий, характеризующихся высокой физической

нагрузкой. Болевые приемы при обучении выполняются плавно, без рывков и по сигналу ассистента (хлопками по телу (ковру) или голосом – «Есть!») немедленно прекращаются. Броски проводятся от середины к краям ковра.

Обучение боевым приемам борьбы проводится групповым способом в парах, партнеры подбираются примерно одинаковые по росту и весу. Приемы изучаются в обе стороны, правой и левой конечностями сначала в медленном, а затем в быстром темпе. При отработке боевых приемов борьбы с ассистентом удары обозначаются, а при наличии у него защитной экипировки – наносятся. При обучении приемам обезоруживания на занятиях используются макеты ножей, пистолетов, автоматов и других предметов. При разучивании способов связывания применяются веревки длиной 2-2,4 м, диаметром 0,7-1,2 см, брючные ремни.

Дальнейшее совершенствование выполнения боевых приемов борьбы проводится в постоянно усложняющихся условиях: путем подбора партнеров, разных по росту, весу, силе; с нарастающим сопротивлением ассистента после физической нагрузки; по внезапному сигналу; из различных положений, после преодоления простейших препятствий и с учетом действий третьих лиц, а также в виде учебных схваток по заданиям руководителей учебной группы.

### **3.2. Организационные и методические особенности входного контроля по дисциплине «Физическая подготовка»**

В соответствии с программой профессионального обучения сотрудники органов внутренних дел проходят процедуру входного контроля, основной целью которого является оценка уровня их исходной физической подготовленности.

Содержание входного контроля включает в себя физические упражнения (контрольные упражнения), выполнение которых требует или макси-

мального количества повторений, или преодоление определенной дистанции за минимальный период времени.

Определение уровня физической подготовленности сотрудников осуществляется в соответствии с действующими нормативными актами, регламентирующими организацию и содержание физической подготовки в органах внутренних дел. При этом в них представлены значения градаций трех уровней физической подготовки сотрудников в зависимости от специфики выполнения ими оперативно-служебных и служебно-боевых задач, а также принадлежности к определенной возрастной группе:

*Первый уровень* – оценка специальной физической подготовленности (для сотрудников подразделений специального назначения и авиации), осуществляемая по трем общефизическим упражнениям (по одному на силу, быстроту и ловкость, выносливость на выбор проверяемого с учетом погодных и климатических условий, а также состояния учебно-материальной базы).

*Второй уровень* – оценка усиленной физической подготовленности (для сотрудников полиции, за исключением сотрудников подразделений специального назначения и авиации), осуществляемая по двум общефизическим упражнениям (по одному на силу, быстроту и ловкость на выбор проверяемого с учетом состояния учебно-материальной базы).

*Третий уровень* – оценка базовой физической подготовленности (для сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции), осуществляемая по одному общефизическому упражнению (на силу или быстроту и ловкость на выбор проверяемого с учетом состояния учебно-материальной базы).

Для объективности определения уровня физической подготовленности необходим учет физиологических изменений в организме человека по мере его взросления, что предопределяет необходимость дифференциации сотрудников полиции по полу и возрасту.

*Возрастные группы:*

1-я – мужчины и женщины до 25 лет.

2-я – мужчины и женщины от 25 до 30 лет.

3-я – мужчины и женщины от 30 до 35 лет.

4-я – мужчины и женщины от 35 до 40 лет.

5-я – мужчины и женщины от 40 до 45 лет.

6-я – мужчины от 45 до 50 лет, женщины 45 лет и старше.

7-я – мужчины от 50 до 55 лет.

8-я – мужчины от 55 лет и старше.

Выполнение контрольных упражнений сотрудниками полиции предусматривает наличие спортивной формы одежды, в зависимости от мест проведения и погодных условий. При этом используются кроссовки при занятиях на спортивных площадках или борцовки в зале единоборств.

Сотрудники, освобожденные в установленном порядке от физических нагрузок, к выполнению контрольных нормативов не допускаются.

*Критерии оценки физической подготовленности сотрудников.* Результат, полученный в процессе выполнения контрольных упражнений, переводится в баллы и суммируется. Сумма баллов является индивидуальной оценкой уровня физической подготовленности сотрудника полиции:

– «удовлетворительно» – если сотрудник набрал минимальное количество баллов согласно таблице оценки физической подготовленности или его превысил.

– «неудовлетворительно» – в остальных случаях.

Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений осуществляется в соответствии с утвержденными таблицами (приложения 3, 4, 5).

*Контрольные упражнения  
для сотрудников органов внутренних дел и граждан, поступающих на  
службу в органы внутренних дел, мужского пола*

*Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.* Техника выполнения - из упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч, туловище прямое) по команде «Начинай» согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола бедрами и жи-

вотом запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

*Подтягивание на перекладине.* Техника выполнения - из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде «Начинай», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

*Толчок (жим) гири весом 24 кг.* Техника выполнения - из положения стоя (ноги врозь) по команде «Начинай» хватом сверху за дужку гири, поднять ее на грудь так, чтобы гиря лежала на предплечье (плече), а рука была прижата к туловищу, вытолкнуть (выжать) гирю вверх и зафиксировать на прямой руке, затем опустить ее на грудь, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. Закончив выполнение упражнения одной рукой, опустить гирю вниз, не касаясь пола, переложить ее в другую руку и продолжить выполнение упражнения другой рукой. Запрещается находиться в положении без движения более 5 сек. В этом случае выполнение упражнения прекращается. При опреде-

лении количества подъемов суммируются засчитанные толчки (жимы), выполненные каждой рукой.

*Челночный бег 10x10, 4x20 м.* Техника выполнения - в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 (20) м. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. С низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш» пробежать 10 (20) м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом, пробежать 10 (20) м в обратном направлении и так далее – всего 10 (4) раз (раза). Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

*Контрольные упражнения  
для сотрудников органов внутренних дел и граждан,  
поступающих на службу в органы внутренних дел, женского пола*

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* (см. контрольные упражнения для сотрудников органов внутренних дел и граждан, поступающих на службу в органы внутренних дел, мужского пола).

*Наклоны вперед из положения, лежа на спине в течение 1 минуты.*

Из положения, лежа на спине (руки за головой, ноги не зафиксированы) по команде «Начинай» наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, вернуться в исходное положение (касание пола лопатками обязательно), зафиксировать неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание ног. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного

счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой».

*Челночный бег 10х10.* Техника выполнения - в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. С низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш» пробежать 10 м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом, пробежать 10 м в обратном направлении и так далее – всего 10 раз. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

### **3.3. Развитие физических качеств в процессе самостоятельных занятий**

#### ***3.3.1. Особенности самостоятельной работы, правила пользования программами подготовки***

Учебные занятия в процессе профессионального обучения обязательно должны дополняться самостоятельными формами работы. Методы самовоспитания и самосовершенствования должны занимать одно из ведущих мест в системе физического воспитания слушателей. При определенных условиях самостоятельные занятия могут оказаться очень эффективным элементом подготовки, так как в наибольшей степени согласуются с индивидуальными интересами и индивидуальными возможностями человека. Они предполагают сформированность потребностно-мотивационной сферы (искреннее и осознанное желание заниматься с целью достижения значимого результата), хорошее знание особенностей и индивидуальных возможностей своего орга-

низма, а также наличие инструктивно-методических знаний и умений по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Как правило, значительное количество слушателей не способно организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями, правильно распределить объем нагрузки, что приводит к низкому уровню их физической подготовленности.

Процесс самостоятельных занятий должен быть управляемым, для этого необходимо наладить систему мониторинга за его ходом, что позволит своевременно вносить коррективы в их содержание и тем самым повысить эффективность занятий физическими упражнениями. Из этого следует вывод о необходимости проведения регулярного мониторинга уровня сформированности развиваемых физических качеств. При этом важную роль играет интерпретация полученного результата. В конце каждого цикла выполняемой программы самостоятельных занятий результат необходимо переводить в баллы в соответствии с таблицами и суммировать.

Варианты частных программ, рассчитанные на 14 тренировочных недель, представлены в приложениях:

- приложение 6 – программа на увеличение количества повторений в сгибании и разгибании рук в упоре лежа;
- приложение 7 – программа на увеличение количества повторений в подтягивании;
- приложение 8 – программа на увеличение количества повторений в жиме (толчке) гири весом 24 кг;
- приложение 9 – программа на улучшение результата в челночном беге 10x10, 4x20.

Объем нагрузки дифференцирован по количеству повторений и времени отдыха. По окончании недели проводится тестирование на максимальное количество повторений с переводом результата в баллы.

Перед началом реализации программ необходимо:

1. Проконсультироваться с врачом. Убедиться в отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Детально ознакомиться с техникой выполнения контрольных упражнения (см. контрольные упражнения для сотрудников органов внутренних дел и граждан, поступающих на службу в органы внутренних дел), а также с примерами организации и содержанием самостоятельных занятий.

Во время реализации программ необходимо учитывать следующие рекомендации:

1. Важной частью тренировки является разминка, выполнение которой позволяет подготовить, прежде всего, суставы, мышцы и активизировать в них кровообращение (см. примеры содержания самостоятельных занятий).

2. Программы представлены в виде таблиц (приложения 6-9). Программы содержат указания по объему нагрузки и времени отдыха. В колонке «Отметка о выполнении» вносится запись, что позволит в дальнейшем проследить объем выполненной работы.

3. Увеличению эффективности самостоятельных занятий способствует комплексное выполнение контрольных упражнений. Вариант содержания комбинированного самостоятельного занятия изложен в примере 2. Необходимо включать в содержание самостоятельных занятий выполнение контрольных упражнений на развитие силы и быстроты, объединяя их в одно тренировочное занятие.

4. В заключительной части самостоятельного занятия необходимо выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости, что способствует быстрому восстановлению мышц после физической нагрузки (см. пример содержания самостоятельного занятия 2).

5. Для полного восстановления задействованных групп мышц необходимо предоставить однодневный перерыв.

6. По завершению тренировочной недели следует провести тестирование на максимальное количество повторений с переводом результата в баллы

и внесением полученного результата в дневник самостоятельных занятий. Это позволит проследить динамику прироста физической подготовленности.

7. После перерыва необходимо переходить к следующей тренировочной неделе.

8. Внимательно отслеживайте все изменения в состоянии организма.

9. В процессе самостоятельной работы необходимо заполнять дневник самоконтроля (см. раздел 3.3.1. Дневник самоконтроля занятий физическими упражнениями).

### *Пример 1* *содержания самостоятельного занятия*

В соответствии с общепринятыми рекомендациями структура самостоятельных занятий должна включать подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части занятия выполняются общеразвивающие упражнения в ходьбе, беге и на месте. Основная задача – подготовить все системы организма к физическим нагрузкам.

В основной части решаются задачи для достижения поставленной цели занятия.

В заключительной части занятия выполняется комплекс упражнений на развитие гибкости, что способствует быстрому восстановлению мышц после физической нагрузки. В качестве примера ниже представлены варианты содержания самостоятельных занятий.

Понедельник, среда, пятница - выполняются упражнения на развитие силы.

#### *Разминка*

Ходьба - на носках, на пятках, в полуприседе, в полном приседе.

Бег - с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, скрестным шагом правым и левым боком.

Упражнения на восстановление дыхания.

Общеразвивающие упражнения на месте:

1. Исходное положение (далее – и.п.) – стойка, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони плотно прижаты друг к другу, пальцы скрещены. Вращение кистями вперед, назад и влево, вправо.

2. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение руками в локтевых суставах.

3. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч. Вращение руками в плечевых суставах.

4. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе (можно за головой). Наклоны туловища в стороны.

5. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, касаясь руками ступней или пола.

6. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак перед грудью. Вращения туловищем влево, вправо.

5. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращения тазом (голова неподвижна).

6. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на коленях. Вращения коленными суставами в одну и другую сторону.

7. И.п. – стойка, ноги на ширине ступни, руки в стороны. Приседания на всей ступне, руки вперед.

8. И.п. – стойка, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Выпад правой ногой вперед, 4 пружинистых покачиваний. То же левой ногой.

9. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны. Мах правой ногой к левой руке, тоже левой ногой.

#### *Основная часть*

Отжимания	Подход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выпол.	Подтягивания	Подход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выпол.
	1	20	30 сек.			1	6	2 мин.	
2	20	30 сек.		2	5	2 мин.			
3	15	30 сек.		3	5	2 мин.			
4	15	30 сек.		4	4	2 мин.			
5	10	30 сек.		5	3	2 мин.			

### *Заключительная часть*

1. Упр. – И.п. стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая внизу. Два рывка с последующей сменой рук. Движения начинать плавно, постепенно увеличивая амплитуду.

2. Упр. – И.п. стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. Два рывка перед грудью согнутыми руками, и два рывка прямыми. Во время выполнения рывков локти и плечи на одном уровне, при рывках прямыми руками ладони развернуты кверху.

3. Упр. – И.п. стойка ноги врозь, опираясь спиной на гимнастическую стенку, руками захватив рейку головой. Перебирая руками рейки гимнастической стенки, отпускаться вниз, прогибаясь в пояснице до горизонтального положения, и возвращаясь в и.п.

4. Упр. – И.п.: стойка спиной к гимнастической стенке, руками взявшись за рейки на уровне головы. Отводить туловище и поочередно правую (левую) ногу вперед, прогибаясь, выпрямляя руки. То же, но из и.п. присев, взявшись руками за рейки гимнастической стенки вверху.

5. Упр. – И.п.: упор сидя, руки сзади. Разгибание и сгибание туловища с отведением головы назад.

6. Упр. – И.п.: вис стоя, спиной к гимнастической стенке, взявшись за рейку вверху. Отведение туловища вперед с прогибанием грудного отдела позвоночника. Вдох – перед началом прогибания, выдох – при возвращении в и.п.

7. Упр. – И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища в стороны, не сгибая колени.

### *Пример 2*

#### *содержания самостоятельного занятия*

Вторник, четверг, суббота – выполняются упражнения на развитие быстроты и ловкости.

### *Разминка*

Ходьба - на носках, на пятках, перекатами с пятки на носок, в полуприседе, в полном приседе.

Бег - с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, скрестным шагом правым и левым боком, по диагонали с подскоками, змейкой приставным шагом левым и правым боком, по диагонали с ускорением, змейкой спиной вперед.

Упражнения на восстановление дыхания.

Общеразвивающие упражнения на месте:

1. Упр. – И.п.: стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз. Два рывка с последующей сменой рук. Движения начинать плавно, постепенно увеличивая амплитуду.

2. Упр. – И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. Два рывка перед грудью согнутыми руками и два рывка прямыми. Во время рывков локти и плечи на одном уровне, при рывках прямыми руками ладони развернуты кверху.

3. Упр. – И.п.: стойка ноги врозь, руки за головой. Вращать туловище в тазобедренных суставах, чередуя оборот вправо и влево. Во время вращения не сгибать ноги в коленях. Дыхание произвольное, не задерживать.

4. Упр. – И.п.: стойка ноги врозь, руки перед грудью. Повороты туловища вправо и влево с рывком прямых рук в стороны и наклоны поочередно к правой и левой ноге.

5. Упр. – И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. Пружинистые наклоны туловища к ногам сериями из 2-4 повторений к каждой ноге.

6. Упр. – И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. Три пружинистых наклона вперед, касаясь руками пола, затем – прыжок вверх с приземлением в упор присев.

7. Упр. – И.п.: совместный выпад вперед, одна рука на поясе, вторая – на плече партнера. Одновременные ритмические пружинистые покачивания сериями из 3-7 повторений подряд с постепенным увеличением амплитуды за

счет давления на плечи партнера, последующим разворотом на носках и сменной положения рук.

8. Упр. – И.п.: стойка на одной ноге, опираясь другой на рейку гимнастической стенки на уровне поясницы. Поочередные пружинистые наклоны сериями к обеим ногам с последующей сменной ног.

9. Упр. – И.п.: упор лежа на бедрах, согнув в локтях руки. Разгибая руки, прогнуться назад, согнув в колене поочередно правую и левую ногу назад.

10. Упр. – И.п.: упор лежа на бедрах, согнув в локтях руки. Разгибая руки, прогнуться, отводя назад поочередно правую руку и левую ногу.

#### *Основная часть*

Упражнения	Количество повторений	Количество подходов	Время отдыха	Отметка о выпол.
<b>Быстрота</b>				
Бег с высокого старта на 10-20 метров	6	4	1	
Бег с высокого старта на 20-25 метров	6	4	1	
Бег с высокого старта на 30 метров с макс. скоростью, бег в медленном темпе 50 метров	4	4	3	
Бег на отрезки 10-20 метров с изменением направления движения на 180°	10	4	1	
<b>Сила</b>				
Выпрыгивания вверх из полуприседа	12	4	1	
Прыжки в длину с места	12	4	1	
Полуприседы с партнером на плечах	10	4	3	

#### *Заключительная часть. Упражнения для развития гибкости*

1. Попеременные махи левой и правой ногой в переднезаднем направлении, стоя боком к барьеру или гимнастической стенке, держась рукой. При махе вперед нога прямая, носок «на себя», при махе назад – нога расслабленная, сгибается в коленном, тазобедренном суставе. Колено в сторону не отводить. Опорная нога и туловище прямые.

2. Поперечные махи перед туловищем попеременно левой и правой ногой. Можно держаться руками за барьер или гимнастическую стенку. При выполнении махов нога прямая, туловище не разворачивать в тазобедренном суставе в сторону махов. Таз выводить вперед. Темп средний (рис. 336).

3. То же упражнение, но к концу маха согнуть ногу в коленном суставе. При махе прямой ногой в сторону верхней точки согнуть ногу подтягивая ее к плечу. Темп средний.

4. Попеременные махи левой и правой ногой в переднезаднем направлении из положения стоя лицом гимнастической стенке и держась за него руками. При выполнении маха вперед нога, согнута в коленном суставе, подтягивается вверх до соприкосновения с грудью. При махе назад коснуться пяткой ягодицы, колено в сторону не отводить. Темп средний.

5. Пружинистые наклоны туловища в опорной ноге из положения: одна нога пяткой касается опоры, другая стоит на грунте; носок ноги, стоящей на опоре развернут наружу, голень перпендикулярна опоре. Темп средний и быстрый.

6. Пружинистые наклоны туловища к опорной ноге; другая нога, согнутая в коленном и тазобедренном суставах, лежит голенью на барьере. При наклонах туловища опорная нога слегка сгибается в коленном суставе. После 3-4 наклонов выпрямить туловище до образования прямой линии с опорной ногой. Темп средний и быстрый.

7. Пружинистые покачивания на двух ногах с выводом таза вперед из положения выпада согнутой левой ногой вперед, правая сзади слегка согнута. Менять положение ног. Покачивания туловища происходят за счет сгибания и разгибания впереди стоящей ноги в коленном и тазобедренном суставах. Туловище прямое. Равновесие можно поддерживать, опираясь руками о землю.

8. Пружинистые наклоны туловища из положения выпада правой ногой вперед, левая сзади прямая, руки в упоре впереди левой ноги. Менять положение ног. Сгибая руки, туловище наклонять к рукам сбоку. Темп средний.

9. Пружинистые покачивания с разведением ног вперед – назад до положения продольного шпагата. Менять положение ног.

10. Наклоны туловища вперед с доставанием локтевыми суставами, а затем головой земли. Ноги в стороны как можно шире. При наклонах туловища ноги прямые. После 3-4 наклонов выпрямляться. Темп средний.

11. Повороты туловища влево и вправо, ноги в стороны (широко); поворачивать также и таз. Темп средний.

12. Наклоны туловища вперед из положения сидя. Левая нога впереди, прямая, носок на себя, правая согнута в тазобедренном и коленном суставах, отведена в сторону. Менять положение ног. Наклоняя туловище вперед, не сгибать впереди лежащую ногу, а согнутую ногу слегка приподнимать коленом вверх. Темп средний и быстрый.

13. Наклоны туловища к ноге, находящиеся в упоре на возвышенности. Стоять лицом к опоре на расстоянии 100-120 см. При выполнении упражнения нога должна быть прямая. В момент наклона туловища подниматься на носок опорной ноги. Темп средний.

14. Круговые движения тазом влево и вправо из положения руки на поясе, ноги на ширине плеч. Вращение выполняется так, чтобы ноги и голова были на одной линии.

15. Наклоны туловища назад из положения сидя, правая нога впереди, прямая, носок на себя; левая, согнута в тазобедренном и коленном суставах, отведена в сторону. Менять положение ног. Наклоняя туловище назад, правую ногу не сгибать, левую, согнутую, не поднимать коленом вверх. Темп средний.

16. Разведение коленей в сторону с помощью рук из положения приседа, ноги на ширине плеч. Туловище прямое. Разводя колени в сторону, туловище вперед не наклонять. Опирается на носки. Темп медленный.

17. Наклоны туловища вперед до касания грудью коленей из положения руки на поясе. Ноги не сгибать. Темп быстрый.

18. Наклоны сидя в положении, как над барьером. Маховая нога прямая, толчковая нога согнута и отведена в сторону. Наклоняясь, коснуться грудью бедра; лечь на спину, не отрывая колено толчковой ноги. Повернуться кругом и сделать тоже самое на другое ногу.

19. Поднимание ноги вверх к груди. Держась за голень, из положения лежа на спине.

20. Прогибание туловища, держась за голень руками из положения лежа на животе. Упражнение можно выполнять с партнером, который тянет за руки.

### ***3.3.2. Дневник самоконтроля занятий физическими упражнениями***

Наиболее удобная форма самоконтроля при занятиях физическими упражнениями – это ведение специального дневника. Основное место в программе систематического самоконтроля и дневниковых записей занимают показатели выполненной нагрузки, оценка и фиксирование субъективных ощущений и впечатлений.

Дневник призван помочь слушателю осуществлять контроль собственных занятий физическими упражнениями, проследить динамику роста физической подготовленности. Применение этого простого и доступного метода оценки состояния организма позволяет значительно рационализировать и обезопасить процесс занятий физическими упражнениями.

При ухудшении самочувствия, сна, аппетита снизить нагрузку, а при повторных нарушениях необходимо обратиться к врачу. В дневнике следует отмечать нарушения режима и как они отражаются на тренировочных занятиях.

В дневнике самоконтроля фиксируются<sup>1</sup>:

*Самочувствие.* Отражает состояние и деятельность всего организма, и главным образом состояние центральной нервной системы. При регулярной и правильно проводимой тренировке самочувствие, как правило, хорошее.

---

<sup>1</sup> Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2003. – 480 с.

Если занимающийся физическими упражнениями перегружает себя во время тренировок или строит занятия без учета условий труда, быта, состояния здоровья и многих других факторов, то у него отмечается плохое самочувствие, утомление, отсутствие желания тренироваться, пониженная работоспособность. Самочувствие фиксируется в дневнике самоконтроля как: хорошее, удовлетворительное, плохое.

*Настроение.* Отражает психическое состояние занимающегося. Настроение можно считать хорошим, когда человек уверен в себе, спокоен и жизнерадостен; удовлетворительным – при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным:, когда человек растерян, подавлен.

*Appetium.* Усиленный расход энергии, вызываемый занятиями физической культурой, увеличивает потребность организма в пище. Улучшение аппетита свидетельствует об усилении процессов обмена веществ. При самоконтроле следует учитывать состояние аппетита утром. Если утром через 30–40 мин после пробуждения ощущается потребность в приеме пищи, то это вполне нормальное явление. Если утром (в течение 2–3 часов и более) отсутствует желание принимать пищу, то это указывает на нарушение нормальной функции организма. В дневнике самоконтроля даются следующие оценки аппетита: повышенный, хороший, умеренный, пониженный, отсутствие аппетита.

*Сон.* Если сон наступает быстро и дает утром чувство бодрости и отдыха, то он считается хорошим. Плохой сон характеризуется длительным засыпанием, пробуждением среди ночи, отсутствием ощущения бодрости, отдыха после сна.

В дневнике самоконтроля отмечают длительность сна, его качество, время засыпания и пробуждения, нарушения (бессонница, прерывистый и беспокойный сон и т.д.).

*Работоспособность.* Это один из показателей, характеризующих те изменения в организме, которые произошли под влиянием занятий. В дневнике

самоконтроля дается следующая оценка работоспособности: хорошая, удовлетворительная, пониженная.

*Желание заниматься физическими упражнениями.* Желание заниматься отмечают в дневнике следующими словами: «большое», «безразличное», «нет желания». Если нет желания тренироваться, а иногда ощущается и отвращение к занятиям физическими упражнениями, то это является признаком явного переутомления.

*Болевые ощущения.* Боли в мышцах возникают довольно часто после первых занятий физическими упражнениями, а также при возобновлении их после длительного перерыва. Они могут возникнуть при выполнении новых упражнений, требующих функционирования мышц, ранее не участвующих в работе, а также при форсированном увеличении физических нагрузок. В дневнике самоконтроля необходимо отмечать, при каких упражнениях (или после каких упражнений) появляются боли, их сила, длительность и т.п. Особенно серьезно надо относиться к появлению неприятных ощущений или болей в области сердца.

Данные показатели фиксируются в разделе «Для заметок» дневника самоконтроля занятий.

В приложении 10 представлен пример дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями. Ознакомьтесь с примером ведения дневника и заполняйте дневник самоконтроля, приведенный в приложении 11.

## ГЛАВА 4. ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА. ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

### 4.1. Цель и задачи дисциплины

Программные документы предписывают обучающимся в процессе освоения программы профессионального обучения по тактико-специальной подготовке и обеспечению личной безопасности *уметь*:

обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в повседневной служебной деятельности и при чрезвычайных обстоятельствах;

принимать участие в проведении спасательных и др. неотложных работ при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

правомерно пресекать противоправные действия с использованием табельного оружия, физической силы и специальных средств, в т.ч. в экстремальных ситуациях;

применять средства связи, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты и специальные средства, состоящие на вооружении в органах внутренних дел, при выполнении служебных задач;

решать служебные задачи индивидуально и в составе нарядов, групп оперативно-служебного применения;

ориентироваться на местности с картой и без нее, использовать современные средства навигации;

*знать*:

правила и тактику личной безопасности в условиях повседневной служебной деятельности и в чрезвычайных ситуациях;

правовые и организационные основы деятельности органов внутренних дел в чрезвычайных ситуациях;

тактические основы действий сотрудников полиции в составе служебных нарядов и функциональных групп при проведении специальных операций;

боевые свойства и поражающие факторы оружия массового поражения, других современных средств поражения, а также способы защиты от их воздействия;

основы топографической подготовки;

тактику индивидуальных и групповых действий в процессе выполнения служебных задач с применением табельного оружия<sup>1</sup>.

Дисциплина «Основы личной безопасности сотрудников органов внутренних дел» появилась в учебных планах образовательных учреждений МВД России с начала 2000-х гг. Она объединяет на общей методологической основе в единый комплекс знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности сотрудников органов внутренних дел при решении ими оперативно-служебных задач, а также в различных ситуациях повседневной жизни<sup>2</sup>.

#### **4.2. Понятие и виды экстремальных ситуаций в служебной деятельности сотрудника полиции**

Деятельность сотрудников правоохранительных органов в экстремальных ситуациях рассматривается специалистами в различных предметных плоскостях. Современными авторами исследуются психологические, психофизиологические, психолого-педагогические, педагогические, социологические и иные аспекты экстремальных ситуаций. Прикладной направленностью научных работ является совершенствование профессиональной готовности сотрудников к действиям в сложных условиях.

*Экстремальная ситуация* (от лат. *extremus* – крайний, критический) – внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостно-

---

<sup>1</sup> Примерная программа профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел. – М.: ДГСК МВД России, 2013. – 139 с.

<sup>2</sup> Основы личной безопасности сотрудников органов внутренних дел: примерная программа для образовательных учреждений МВД России. – М., 2008. – 25 с.

сти, благополучию<sup>1</sup>. Анализ существующих понятий «экстремальная ситуация» показал, что к ним относят резкое изменение окружающих условий, которые выходят за границы обыденного существования человека, несут опасность для его жизни и здоровья, ставят в пограничное состояние, требующее чрезвычайного напряжения всех психофизических ресурсов для функционирования в данных условиях.

Определения экстремальной ситуации в служебной деятельности сотрудника полиции отражают его профессиональную специфику. В.Я. Кикоть, А.М. Столяренко и другие авторы указывают, что ситуациями, которые ставят перед человеком большие трудности, обязывают его к крайнему, предельному напряжению сил и возможностей для решения стоящих задач, наполнена вся служебная деятельность сотрудника органов внутренних дел. Такие ситуации возникают как при осуществлении оперативно-служебных задач, опасных для жизни и здоровья сотрудника, так и в обычной служебной деятельности, когда возникают конфликтные обстоятельства<sup>2</sup>.

Под экстремальной ситуацией в оперативно-служебной деятельности сотрудника полиции понимаются также ситуации, связанные с повышенными умственными, психическими и физическими нагрузками, опасностью для его жизни и здоровья, а также для жизни и здоровья граждан<sup>3</sup>. К ним можно отнести пресечение правонарушений и преступлений, задержание преступников, в том числе вооруженных, ситуации отражения нападений на сотрудников и попытки завладения их оружием, ситуации освобождения заложников и иные.

При сопоставлении определений обращают на себя внимание характерные особенности общих, неспецифических относительно полиции поня-

---

<sup>1</sup> Психология экстремальных ситуаций / под общ. ред. Ю.С. Шойгу. – М., 2009. – С. 13-15.

<sup>2</sup> Прикладная юридическая педагогика в органах внутренних дел / под ред. В.Я. Кикотя, А.М. Столяренко. – Москва, 2012. – С. 447.

<sup>3</sup> Ахматгатин А.А. Основы подготовки сотрудников полиции к действиям в экстремальных ситуациях // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2013. – № 3(66). – С. 3–8.

тий экстремальной ситуации. В них исследователи основываются на трактовке экстремальности как экстраординарного инцидента, несчастного случая, бедствия, чрезвычайной ситуации. К понятию «ситуация» приписываются следующие атрибуты: катастрофическая, экстраординарная, чрезвычайная, травматическая, выходящая за обычные пределы существования, необычная, особая, трудная и др.<sup>1</sup>

Данные определения раскрывают объективную сторону экстремальной ситуации, однако не отражают специфики необходимого, должного восприятия сотрудником полиции сложных ситуаций оперативно-служебной деятельности и его отношения к ним. Важно отметить, что оттенок беспомощности и неизбежности катастрофических последствий, которыми пронизаны характеристики экстремальных ситуаций, не соответствует социальному назначению и обязанностям полиции. Согласно ФЗ «О полиции», последняя предназначена для защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан, для противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и обеспечения общественной безопасности. Полиция незамедлительно приходит на помощь каждому, кто нуждается в ее защите от преступных и иных противоправных посягательств.

Другим отличием определений экстремальной ситуации в профессиональной деятельности полиции является направленность на достижение поставленных задач в объективно сложных условиях риска для жизни и здоровья сотрудника. В тоже время в неспецифичных относительно полицейской деятельности определениях экстремальность преимущественно определяется как предрасположенность к нарушению базовой безопасности, приводящая к психическим и физическим расстройствам функций человека.

Таким образом, под экстремальными ситуациями оперативно-служебной деятельности можно понимать складывающиеся при выполнении служебных задач условия, характеризующиеся наличием потенциальной или

---

<sup>1</sup> См.: Магомед-Эминов М.Ш. Определение экстремальной ситуации // Российский психологический журнал. 2009. – № 1. – С. 13–24.

реально действующей угрозы здоровью или жизни сотрудника полиции либо граждан. Указанные опасные условия являются неотъемлемым элементом, сопровождающим реализацию ряда задач в рамках профессиональной деятельности полиции. Деятельность сотрудников, направленная на предотвращение такой опасности, должна составлять значимый раздел профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников.

Выделяют несколько типов экстремальных ситуаций<sup>1</sup>:

- 1) объективно экстремальные ситуации (опасности исходят из внешней среды, возникают перед человеком объективно);
- 2) потенциально экстремальные ситуации (скрытая угроза);
- 3) лично спровоцированные экстремальные ситуации (опасность порождается самим человеком, его поведением);
- 4) воображаемые экстремальные ситуации (не несущие опасности).

Специалисты особо выделяют классификацию экстремальных ситуаций А.М. Столяренко<sup>2</sup>, основанную на способности ситуации влиять на служебную деятельность сотрудника органов внутренних дел:

1. По специфичности (неспецифичности). Специфические – связанные с угрозой жизни и физической целостности человека, ранениями, контузиями, увечьями и т. д. Неспецифические (присущие любым стрессовым ситуациям) – длительная напряженная деятельность, резкие и неожиданные изменения, тяжелые экологические условия и др.

2. По признаку «внешние-внутренние». Внешние – условия и интенсивность вооруженных столкновений, временные, природно-географические, погодно-климатические условия и др. Внутренние факторы – физиологические (тип нервной системы, темперамент), психологические – свойства личности. Особо выделяются такие психологические факторы вооруженных столкнове-

---

<sup>1</sup> См.: Наприев И.Л., Луценко Е.В., Чистилин А.Н. Указ соч. С. 49.; Прикладная юридическая педагогика в органах внутренних дел / под ред. В.Я. Кикотя, А.М. Столяренко. – Москва, 2012. – С. 448-449.

<sup>2</sup> Организация психологического обеспечения деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях: метод. пособие / Под общ. ред. В.М. Бурькина. – М., 2004. – С. 8.

ний, как опасность, внезапность, неожиданность, новизна, дефицит времени и информации, потери, дискомфорт, участие в насилии и др.

3. По признаку непосредственности воздействия выделяют «стрессоры» непосредственного эмоционального воздействия – опасность, внезапность и др., и опосредованного – дефицит времени, увеличение темпа действий, крайняя интеллектуальная сложность решений, избыток информации и др.

### **4.3. Экстремальные условия профессиональной деятельности полицейского**

Специалисты разделяют экстремальные ситуации и экстремальные условия. Экстремальные ситуации представляют именно средовые воздействия, а экстремальные условия являются экстремальными ситуациями, представленными в личностном смысле субъектов<sup>1</sup>. Выделяется несколько подходов к пониманию экстремальных условий и их составляющих:

1. Экстремальные условия приравниваются к чрезвычайным ситуациям и разделяются в зависимости от характера воздействия внешней среды.

2. Экстремальные условия как источник физиологического или психического напряжения (аналогично понятию стресса Г. Селье).

3. Экстремальные условия как система «человек в ситуации», где условия воздействия внешней среды и личность рассматриваются как целостная система<sup>2</sup>.

Действительно, рассматривая экстремальные ситуации в деятельности сотрудников полиции, необходимо учитывать, что ситуация предполагает включенность в нее субъекта. Поэтому экстремальность воплощает в себе единство объективного и субъективного<sup>3</sup>. С объективной стороны – это обстоятельства, складывающиеся при осложнении ситуации во время выполнения служебных задач, с субъективной – отношение сотрудника к

---

<sup>1</sup> Наприев И.Л., Луценко Е.В., Чистилин А.Н. Указ. соч. С. 46–47.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. – 2-е изд., испр. – М., 2007. – С. 9–15.

этим осложнениям и способность адекватно на них реагировать. И если объективная сторона требует изучения особенностей служебных задач, являющихся предпосылками для становления ситуации экстремальной (например, применение полицией мер непосредственного принуждения, оказание силового сопротивления сотрудникам полиции во время выполнения служебных обязанностей и т. д.), то субъективная сторона отсылает к готовности сотрудника эффективно действовать в этих условиях – принять решение и реализовать его в возникших сложных условиях. Так, авторский коллектив под руководством В.Я. Кикотя и А.М. Столяренко указывает, что с объективной стороны экстремальность создается обстановочными факторами<sup>1</sup>. А в качестве субъективных причин экстремальности правоохранительной деятельности авторы определяют личную недостаточную подготовленность, неспособность к действиям в экстремальных ситуациях. Важно, что авторы показывают взаимосвязь между этими факторами – субъективные причины могут создавать экстремальные ситуации или повышать экстремальность, созданную объективными причинами.

В правоохранительной деятельности выделяется большое количество ситуаций, отличающихся наличием в них факторов (особенностей, причин), именуемых экстремальными, каждый из которых делает ситуацию экстремальной<sup>2</sup>. А.М. Столяренко А.М. устанавливает три группы экстремальных факторов в правоохранительной деятельности: обстановочные (фактор противодействия, угрозы жизни и здоровья и др.), деятельностные (фактор опасности и риска, дефицита времени и др.) и личностные (связанные с особенностями самого сотрудника).

Часто сотрудники органов внутренних дел находятся на грани экстремальной ситуации. Согласно опросам, полицейские относят к факторам, снижающим функциональные резервы организма, вплоть до их полного ис-

---

<sup>1</sup> Прикладная юридическая педагогика в органах внутренних дел / под ред. В.Я. Кикотя, А.М. Столяренко. – Москва, 2012. – С. 447.

<sup>2</sup> Столяренко А.М. Юридическая педагогика. – М., 2000 г. – С. 376–379.

тощения ненормированный рабочий день, постоянный контакт с асоциальными элементами, необходимость полной отдачи психических и физических сил при пресечении преступлений и другие<sup>1</sup>.

Исследователи утверждают, что в возникновении экстремальной ситуации особая роль принадлежит *фактору времени*. Такая ситуация может нарастать в течение длительного периода и это дает шансы на успешное решение проблемы, либо экстремальная ситуация возникает и разворачивается в ограниченный промежуток времени и человеку часто приходится иметь дело с последствиями такой ситуации. *Фактор неожиданности* также играет большую роль в экстремальной ситуации, поскольку ожидаемое событие позволяет принять более адекватные меры или вовсе избежать его<sup>2</sup>.

Специалисты дополнительно выделяют следующие психогенные факторы экстремальных ситуаций в деятельности сотрудников органов внутренних дел<sup>3</sup>:

*Фактор опасности* – осознаваемая угроза жизни или здоровью в отношении себя или своих коллег. Этот фактор является основным (первичным), определяющим психологическую специфику экстремальных служебных ситуаций. Опасность воспринимается как объективно существующее стечение обстоятельств или предметов, угрожающих жизни и здоровью. Восприятие опасности (преувеличение или преуменьшение) зависит от индивидуально-психологических особенностей сотрудников, однако ее непосредственное восприятие должно быть адекватным. Для этого опасность не должна застать неожиданно или вызвать чувство страха. Неадекватное восприятие опасности ведет к профессиональным ошибкам, росту психологической напряженности, панике и, в конечном счете, к срыву деятельности.

---

<sup>1</sup> Шхагапсоева М.Х. Психологическая устойчивость сотрудников органов внутренних дел // Вопросы экономики и права. 2014. – № 5 – С. 29-31.

<sup>2</sup> Чувин Б.Т. Человек в экстремальной ситуации. – М., 2012. – С. 61–65.

<sup>3</sup> Организация психологического обеспечения деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях: методическое пособие / Под общ. ред. В.М. Бурыкина. – М., 2004. – С. 9-11.

*Фактор неопределенности* – отсутствие, недостаток или противоречивость информации о содержании или условиях выполнения служебных задач, о правонарушителе и характере его действий. В экстремальных ситуациях служебной деятельности этот фактор присутствует всегда.

*Фактор новизны* средств и способов реализации деятельности в экстремальных ситуациях. Опыт сотрудника и его знания определяют набор возможных вариантов развития обстановки и необходимых действий в сложных условиях. К сожалению, часто такой опыт остается ограниченным относительно экстремальной деятельности. Специалисты предлагают частично нивелировать негативное влияние фактора в процессе изучения реального опыта действий других сотрудников в подобных ситуациях.

*Фактор увеличения темпа действий* – способность сотрудника выполнить поставленную (или возникшую) задачу за счет сформированных ранее навыков и умений. Этот фактор реализуется в том случае, если резко сокращается время на выполнение необходимых для достижения цели действий. Ю.В. Николаева трактует данный фактор как навязанный темп и дефицит времени – в ситуациях непосредственного единоборства с правонарушителями, когда исход поединка решается в доли секунды при активном сопротивлении противника<sup>1</sup>.

Кроме того, к психофизиологическими особенностями деятельности сотрудников органов внутренних дел, имеющим особенно важное значение для действий в экстремальных условиях, автор относит:

– значительное нервно-психическое напряжение, связанное с ожиданием возникновения критической ситуации, постоянную и высокую степень готовности к действиям при неожиданном изменении оперативной обстановки, необходимость устойчивости и интенсивности внимания сотрудников;

– «раздвоение» мышления – способность прогнозировать развитие событий, одновременно предвидеть как минимум два варианта действий – свои и противника, свои и других сотрудников;

---

<sup>1</sup> Николаева Ю.В. Научно-методическое обеспечение психологической готовности курсантов вузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях. – М., 2012. – С. 21.

– чувство высокой ответственности за жизнь товарищей или граждан, находящихся в зоне экстремальной ситуации.

#### **4.4. Влияние экстремальной ситуации на эффективность выполнения служебных задач**

Экстремальные условия коренным образом меняют нормальную, привычную деятельность человека. Внешне экстремальная ситуация может проявляться в понижении организованности поведения, в замедленности действий и движений, либо в повышении эффективности деятельности<sup>1</sup>. Сталкиваясь с запредельными нагрузками различного характера, сотрудник испытывает напряжение, в результате которого приобретает особое психофизиологическое состояние, обусловленное экстремальными условиями. Эксперты относят к наиболее характерным психическим состояниям, развивающимся под влиянием экстремальных факторов, *состояние стресса*. Этот термин объединяет большой круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и ответственной производственной задачей, опасной ситуацией и т. д. Понятие «стресс» (от англ. stress – давление, напряжение) первоначально возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма («общего адаптационного синдрома») в ответ на любое неблагоприятное воздействие (Г. Селье)<sup>2</sup>.

Обращает на себя внимание тот факт, что стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность. Оптимальное напряжение вызывает прилив сил, активизацию деятельности, ясность и четкость мысли, положительные эмоции. В состоянии чрезмерного напряжения затруднена целенаправленная деятельность, переключение и распределение

---

<sup>1</sup> Геляхова Л.А. Устойчивость сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям служебной деятельности // Теория и практика общественного развития. 2014. – № 2. – С. 130–132.

<sup>2</sup> Организация психологического обеспечения деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях: методическое пособие / Под общ. ред. В.М. Бурыкина. – М., 2004. – С. 12.

внимания, может наступить общее торможение или полная дезорганизация деятельности. Вследствие этого возможны ошибки восприятия, памяти, неадекватные реакции на неожиданные события и т. д.<sup>1</sup>. Специалисты указывают, что при отрицательных последствиях сотрудник «как бы «выпадает» из общего согласованного режима действий... Внешне срыв деятельности может проявляться в чрезмерной суетливости движений, чаще всего не обдуманных, в «лавинном» нарастании ошибок. Срыв деятельности – это всегда предпосылка к возникновению паники и других отрицательных психологических явлений...»<sup>2</sup>.

Исследователи объясняют рассогласование поведения в экстремальных ситуациях потерей его гибкости, возможности приспособиться к изменяющейся обстановке. При этом, в первую очередь нарушаются сложные действия, тогда как простые навыки могут выполняться даже быстрее, чем в обычных условиях, автоматически, даже те, что не являются правильными в данной ситуации. Результат необдуманных действий вооруженного сотрудника может иметь трагичные последствия.

«На психологическом уровне отрицательные явления... выражаются в общей дезорганизации поведения, торможении прежних навыков (тем сильнее, чем сложнее действие), неадекватных реакциях на резкие неожиданные раздражители, снижении работоспособности, ...провалах памяти, появлении лишних, неоправданных и импульсивных действий, в чувстве растерянности и невозможности сосредоточиться на выполняемой деятельности, легкой отвлекаемости, снижении психоустойчивости, снижении продуктивного выполнения мыслительных операций и т. п.»<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Федотов А.Ю., Медведев И.Н. Эмоциональные состояния, негативно влияющие на профессиональную деятельность сотрудников ОВД и их преодоление. – М., 2012. – С. 18.

<sup>2</sup> Организация психологического обеспечения деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях: методическое пособие / Под общ. ред. В.М. Бурькина. – М., 2004. – С. 26.

<sup>3</sup> Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – Х., 2007. – С. 38

Помимо психики, в экстремальных ситуациях происходят изменения и в мышечно-двигательной системе человека – нарушения моторики (общая мышечная скованность, тремор, нарушение координации движений). В вегетативной системе человека напряженность проявляется посредством увеличения частоты сердечных сокращений, дыхания, повышения кровяного давления. Такие сдвиги наблюдаются не только во время экстремальных ситуаций, но и в период ожидания критических событий<sup>1</sup>.

Значимая роль в восприятии экстремальных условий принадлежит эмоциям, сопровождающим переживание пограничных состояний. Прежде всего, специалисты указывают на эмоцию страха<sup>2</sup>. Страх за свою жизнь и здоровье и своих близких, страх боли, страх неизвестного, страх невыполнения служебной задачи и т. д.

Страх выполняет и положительную функцию критической мобилизации ресурсов организма, однако при его запредельных проявлениях возможны неадекватные аффективно-шоковые реакции на сильные стресс-раздражители. В тоже время, притупленное чувство страха несет потерю объективного восприятия складывающейся ситуации, своих возможностей и сил оппонента.

Помимо страха, наиболее характерными эмоциями, возникающими в экстремальных ситуациях являются: гнев (при виде несправедливости, нарушении закона, общении с преступником), горе или печаль (при неудаче, потере товарища), отвращение (при выполнении некоторых неприятных действий, необходимость общения с неприятными людьми), радость (при отлично выполненной задаче, при спасении человеческой жизни и т. д.)<sup>3</sup>.

Таким образом, с точки зрения результата выполнения возложенных задач на сотрудника полиции в одних случаях экстремальные условия несут разрушительные последствия, в других – имеют положительный эффект. Результат действий будет зависеть от личностных качеств, определяющих способ-

---

<sup>1</sup> Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Указ. соч. С. 38.

<sup>2</sup> См.: Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М., 2005. – 960 с.; Николаева Ю.В. Указ. соч.

<sup>3</sup> Федотов А.Ю., Медведев И.Н. Указ. соч. С. 21.

ность действовать в специфических стрессовых условиях – профессиональных знаний, умений, навыков, готовности к их проявлению в экстремальных условиях, эмоциональной устойчивости, регуляции своего поведения и др. Ключ к эффективной деятельности в экстремальных условиях находится в осознании сотрудником указанных сложных условий, их объективности и соответствующего к ним личностного эмоционального отношения – как к необходимому элементу профессии.

Элемент противоборства с нарушителями права является атрибутом деятельности сотрудника полиции, неотъемлемым, повседневным элементом службы. Если же все ситуации, в которых сотрудникам оказывается силовое или вооруженное сопротивление субъективно не воспринимаются ими, наличие недостатков в профессионально-психологической подготовке сотрудника. Специалисты указывают, что экстремальная ситуация является специфической сферой человеческой деятельности, в которой организационные мероприятия, особенно на этапах подготовительного периода, создают основу для адекватной реализации профессиональных возможностей<sup>1</sup>.

Ситуация становится экстремальной в силу личного восприятия сотрудником таковой. Показательна в этом отношении концепция профессиональной экстремально-психологической подготовки сотрудников спецподразделений правоохранительных органов В.Н. Смирнова. Экстремальные условия деятельности сотрудников должны объективно не противостоять им, а определять их профессиональную жизнедеятельность. Сотрудник не только имеет выбор между избеганием или принятием угроз, опасностей, трудностей, но может успешно решать экстремальные оперативно-служебные задачи, относясь к ним, как к необходимому элементу своей профессиональной деятельности. Такой вектор подготовки будет направлен не на преодоление «экстремальности», а на ее познание (оценку), осмысление и преобразова-

---

<sup>1</sup> Стрельченко А.Б., Човдырова Г.С. Психологические аспекты обеспечения профессиональной надежности сотрудников ОВД в экстремальных условиях // Психопедагогика в правоохранительных органах. 1996. – № 1(3). – С. 68–70.

ние<sup>1</sup>. Иными словами, стрессогенным моментом является не сама по себе ситуация, а отношения в этой ситуации между мотивами и возможностями субъекта действовать адекватно им. Сотрудник полиции должен понимать, что риск получения травмы, телесных повреждений всегда присутствует в его повседневной деятельности.

#### **4.5. Принципы обеспечения личной профессиональной безопасности сотрудников полиции**

Принципы обеспечения личной профессиональной безопасности – это основные положения, правила и установки, позволяющие обезопасить жизнь, физическое и психическое здоровье сотрудника полиции. Принципы определяют выбор того или иного действия в соответствии с проверенными практикой приемами профессиональной безопасности.

##### *1. Принцип прикладной направленности профессиональной подготовки.*

Прикладная направленность профессиональной подготовки предполагает ориентацию содержания профессионального обучения и методов подготовки на тесную связь с конкретной профессиональной деятельностью, научными основами смежных отраслей, на подготовку сотрудника к самостоятельному использованию знаний, умений и навыков в предстоящей профессиональной деятельности.

Сущность прикладной направленности профессиональной подготовки состоит в использовании прикладных и востребованных практикой средств, методов и форм обучения с целью достижения и поддержания необходимых в профессии психических и физических качеств, тактико-технических навыков. Важную роль в связи с этим имеет физическая подготовленность и тренированность, работоспособность, развитость профессионально важных качеств и психомоторных способностей. Каждый сотрудник должен знать:

---

<sup>1</sup> См.: Смирнов В.Н. Профессионально-психологическая подготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел к действиям в экстремальных условиях: автореф. дис. ... д-ра. псих. наук. – М., 2004. – 58 с.

ключ к успеху – подготовка, так как в экстремальной ситуации он будет действовать так, как действовал в учебных условиях.

*2. Принцип профессиональной бдительности.* Профессиональная бдительность – это способность сотрудника заблаговременно распознать и обезвредить противоправные агрессивные действия правонарушителя, не дать застигнуть себя врасплох, успеть заблаговременно принять меры к предотвращению или нейтрализации опасных действий правонарушителя. Важной характеристикой профессиональной бдительности является необходимость повышенного внимания сотрудника полиции к возможным опасностям в течение всего времени выполнения поставленных оперативно-служебных задач.

Профессиональная бдительность обеспечивается целым набором личностных качеств сотрудника. Бдительность выражается в заблаговременном распознавании скрытно готовящихся преступных посягательств в отношении сотрудника или граждан и принятии всех необходимых мер к тому, чтобы подобные посягательства не достигли цели; в строгой самодисциплине и организованности; в предвидении последствий неосторожного поведения в общественной жизни, которые могут быть использованы лицами в преступных целях, и заблаговременном принятии всех возможных мер нейтрализации этих процессов в соответствии с действующим (например, антикоррупционным) законодательством; в способности сотрудника быть психологически выносливым, т.е. длительно осуществлять оперативно-служебную деятельность без снижения ее эффективности.

*3. Принцип личностной установки на выживание.* Выживание – это активная, целесообразная деятельность сотрудника, направленная на сохранение его жизни, здоровья и работоспособности в условиях выполнения им задач повседневной оперативно-служебной деятельности<sup>1</sup>.

Установка на выживание – это готовность и предрасположенность человека к целенаправленному, надежному и характеризующемуся достаточным

---

<sup>1</sup> Буданов А.В. Педагогические основы обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. – М., 1997. – С. 11.

уровнем самозащиты поведению в условиях возникновения, протекания и разрешения опасной ситуации криминального или иного свойства. С содержательной стороны установка на выживание включает в себя три элемента:

– познавательный (например, «я осознаю, что вовлечение меня в ситуацию, связанную с применением тех или иных форм насильственных действий со стороны правонарушителей, является реальностью»);

– эмоционально-оценочный (например, «я буду постоянно придерживаться моего внутреннего убеждения избегать того, чтобы стать жертвой в криминально опасной ситуации»);

– поведенческий (например, «я буду всегда внимательно оценивать, можно ли приближаться к подозрительному человеку или месту, никогда не буду недооценивать опасности, буду предвидеть худшее и разрабатывать план на этот случай, буду готов немедленно применить все эффективные формы самозащиты»)<sup>1</sup>.

Формирование устойчивой установки на выживание и безопасность ведет к резкому снижению виктимности в поведении сотрудника, формируя разумную тактику поведения в опасной ситуации.

*4. Принцип морально-правовой направленности деятельности и моральной чистоты* предполагает подчинение всей правовоспитательной деятельности основной цели – формированию юридически грамотного и социально-активного сотрудника, а в итоге – всесторонне развитой личности.

Понимание сотрудником важности правовой нормы, необходимости неукоснительного следования ее предписаниям приходит через нравственное сознание. В противном случае сотрудник полиции не будет способен выдержать напряжение экстремальной ситуации оперативно-служебной задачи. О наличии правового сознания можно говорить только тогда, когда понимание правовых требований у полицейского совпадает с внутренними этическими, нравственными нормами.

---

<sup>1</sup> См.: Папкин А.И. Личная безопасность сотрудника органов внутренних дел. Тактика и психология безопасной деятельности. – М., 1996. – 244 с.

#### **4.6. Значение личной безопасности сотрудника в предотвращении посягательств на жизнь и здоровье**

Личная профессиональная безопасность сотрудника органов внутренних дел – это состояние, при котором профессиональный риск сведен к объективному минимуму<sup>1</sup>. В определенном смысле гарантией личной безопасности сотрудника полиции в экстремальных ситуациях служебной деятельности выступает не ст. 24 ФЗ «О полиции» (гарантии личной безопасности вооруженного сотрудника полиции), а грамотные и эффективные действия, направленные на выполнение профессиональных задач. Многочисленные методические рекомендации приводят алгоритмы действий по задержанию преступников, проверке документов и в иных ситуациях служебной деятельности, однако самой опасной ситуацией является неожиданное нападение на сотрудника.

Порядок применения всех мер непосредственного принуждения (по аналогии с классификацией применения огнестрельного оружия<sup>2</sup>) можно разделить на три стадии: действия сотрудников органов внутренних дел перед применением, действия при применении и действия после применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

По содержанию целей и задач, включающих эти стадии, этап «перед применением мер непосредственного принуждения» определяется как предотвращающий неожиданное нападение на сотрудника (этап предотвращения посягательства на жизнь и здоровье сотрудника). Между этапом предотвращения посягательства и этапом применения может существовать очень «размытая» граница. Силовое противодействие начинается мгновенно, протекает быстро, однако редко бывает спонтанным и стихийным. Как правило, это результат взаимодействия сотрудника и правонарушителя. Следовательно, в процессе решения оперативно-служебных задач сотрудник поли-

---

<sup>1</sup> Буданов А.В. Указ. соч.

<sup>2</sup> См.: Каплунов А.И., Милюков С.Ф., Уткин Н.И. Правовые основы применения и использования огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел: учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / под ред. В.П. Сальникова. – М., 2004. – 275 с.

ции должен распознать момент начала агрессии, дать ему правовую оценку и действовать в соответствии со сложившимися обстоятельствами.

Правомерные и безопасные действия сотрудника в экстремальной ситуации предполагают наличие в процессе перехода от одного этапа к другому двух важных взаимосвязанных элементов: мгновенного распознавания признаков опасных действий и осмысленной правовой оценки происходящих событий.

Для реализации первого ключевого элемента необходимо быть бдительным, соблюдать безопасную дистанцию и выполнять тактические приемы самостраховки и взаимной подстраховки коллег. Следование этим правилам даст необходимое время для принятия решения и его воплощения.

Для реализации сотрудником полиции второго элемента необходимо помнить, что любая мера силового воздействия, несмотря на установленный порядок этой процедуры в нормативной правовой базе, характеризуется большой вариативностью действий, определяющей различные тактические линии поведения. В распоряжении сотрудника находится весь приобретенный индивидуальный опыт действий и операций в подобных случаях: теоретические и практические знания, умения и навыки (от юридической квалификации сложившейся ситуации и принятия решения на применение силы и оружия до физического противоборства и практической стрельбы). Опасность поспешных действий может заключаться в принятии неверного решения и применении мер принуждения, не соответствующих опасности действий правонарушителей. Это возможно как в результате правовой некомпетентности, так и в силу дефицита времени, вызванного неэффективными действиями при реализации первого ключевого элемента.

Очевидно, что просчитывать все возможные варианты развития событий на месте в экстремальных условиях не представляется возможным, однако, несмотря на это, сотрудник должен быть постоянно готов к самому нежелательному повороту событий.

Этап предотвращения посягательства на жизнь и здоровье сотрудника этап и этап применения мер непосредственного принуждения, несмотря на

весьма различное содержание, находятся в диалектическом единстве, поскольку отсутствие бдительности на этапе до агрессии приведет к жертвам и потерям в ее активной фазе. Эти этапы должны быть объединены психической вовлеченностью сотрудника в служебную задачу. В практике «Этап предотвращения посягательства зачастую неожиданно для сотрудника полиции переходит в этап применения мер непосредственного принуждения. Лишь внимательность может обеспечить своевременные, эффективные и правомерные ответные действия сотрудника.

С тактической точки зрения этапу предотвращения посягательства необходимо уделять значительное внимание, поскольку именно здесь можно предупредить нападение, избежать его или снизить количество случайных жертв при пресечении агрессивных противоправных деяний. Предметная область соответствующих специальных знаний, умений и навыков относится таким дисциплинам, как «Тактико-специальная подготовка», «Личная безопасность сотрудника ОВД».

Наглядны примеры грамотного поведения зарубежных полицейских на этапе предотвращения посягательства: при подходе к автотранспорту подозреваемого в совершении правонарушений, при проверке документов, в процессе беседы с лицом, совершившим противоправное деяние. Здесь и четкое соблюдение процедуры, и соответственно, законности, и неукоснительное выполнение мер личной безопасности. В процессе наблюдения за действиями полицейского вызывают интерес такие «мелочи», как расположение сотрудника относительно правонарушителя, манера и стиль беседы, абсолютное внешнее спокойствие, отсутствие негативных эмоций, не менее значим контроль потенциально опасных действий со стороны подозреваемого. Это позволяет четко отслеживать начало негативного развития событий и быть готовым предотвратить его нежелательные последствия. Если сценарий общения принимает опасный оборот, правая рука полицейского мгновенно оказывается на пистолетной рукоятке, незамедлительно следуют указания и предупреждения – он готов к немедленному отражению агрессии.

Как показал анализ практики, даже зная тактику действий в той или иной ситуации, сотрудники ОВД в процессе выполнения задач повседневной деятельности зачастую осознанно не соблюдают личную безопасность, не проявляют осторожность, считая это необязательным, излишним или зазорным, показателем неуверенности или даже трусости. Подобный ложный стыд перед своими сослуживцами или гражданами приводит к трагическим последствиям, гибели или травматизму, наносит ощутимый ущерб имиджу государства и всей его исполнительной власти.

Тактические просчеты и неверные действия сотрудника в процессе выполнения служебных обязанностей приводят к возникновению экстремальных ситуаций. Поэтому сотрудник полиции должен знать причины и механизмы возникновения экстремальных ситуаций в процессе решения оперативно-служебных задач, всегда быть готов к самому нежелательному повороту событий, которые можно предсказать, а значит, и находить эффективную тактику действий по обеспечению личной безопасности в различной оперативной обстановке.

Одной из особенностей неожиданных нападений является закономерность: чем жёстче сопротивление сотруднику полиции, тем быстрее и агрессивнее происходит столкновение. Например, скоротечность и неотвратимость начавшегося огневого контакта в ходе выполнения сотрудниками оперативно-служебных задач делает невозможным размышления и раздумья на любые темы, связанные с действиями по применению оружия. На первый план выступают эмоции, отработанные алгоритмы деятельности, технико-тактические навыки и т. д. Как указывают А.И. Каплунов, С.Ф. Милюков, Н.И. Уткин, применение оружия сотрудниками органов внутренних дел в установленных законом случаях происходит, как правило, в сложных психологических условиях конфликтной ситуации, вызывающих эмоциональные состояния, которые резко сужают деятельность интеллекта и поражают волю. В таких условиях довольно сложно с самого начала точно определить, представляет ли общественно опасное деяние, угрозу для жизни или здоровья, а

также ее степень, т. е. предугадать, какие последствия наступят: смерть или тяжкие телесные повреждения<sup>1</sup>.

Несмотря на риск как атрибут отдельных служебных задач в органах внутренних дел, профессиональная подготовка сотрудника должна *исключить, сделать невозможным осуществление любого неожиданного нападения*. В этом, на наш взгляд, и должен заключаться важнейший раздел технологии обеспечения личной профессиональной безопасности сотрудника полиции.

---

<sup>1</sup> Каплунов А.И., Милюков С.Ф., Уткин Н.И. Указ. соч. С. 34–37.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В пособии подготовлен и систематизирован материалы по специальной подготовке сотрудников полиции в соответствии с программой профессионального обучения, разработаны рекомендации по формированию основ соответствующих профессиональных компетенций лиц, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел.

В учебно-методическом пособии рассмотрены нормативные правовые основы и методические особенности профессионального обучения по профессии «Полицейский» лиц, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел.

Систематизирован материал дисциплины «Огневая подготовка», вызывающий наибольшие трудности при освоении программы обучения, даны методические рекомендации по формированию техники меткого выстрела и навыков самоконтроля стрельбы.

Раскрыты организационные и методические особенности входного контроля по дисциплине «Физическая подготовка», разработаны комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств в процессе самостоятельных занятий.

Дано понятие экстремальным ситуациям оперативно-служебной деятельности, обосновать принципы обеспечения личной профессиональной безопасности сотрудника полиции в процессе выполнения служебных задач.

Материалы пособия могут использоваться при проведении занятий по огневой, физической, тактико-специальной подготовке в образовательных организациях МВД России, в процессе профессиональной служебной и физической подготовке сотрудников подразделений органов внутренних дел.

## ЛИТЕРАТУРА И ИСТОЧНИКИ

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 13 июля 2015 № 238-ФЗ) // СПС «КонсультантПлюс».
2. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» (в ред. Федерального закона от 12 февраля 2015 г. № 15-ФЗ) // Собрание законодательства Российской Федерации. 2011. № 7. Ст. 900.
3. Приказ МВД России от 31 марта 2015 г. № 385 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // Система «Гарант».
4. Приказ МВД России от 17 ноября 1999 г. № 938 «Об утверждении инструкции о порядке выдачи табельного боевого ручного стрелкового оружия, боеприпасов и специальных средств сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации на постоянное хранение и ношение» // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. 1999. № 52.
5. Приказ МВД России от 29 января 2008 г. № 80 «Вопросы организации деятельности строевых подразделений патрульно-постовой службы милиции общественной безопасности» (в ред. Приказа МВД России от 12 февраля 2015 г. № 253) // Система «Гарант».
6. Агапов В. В., Дурнев Н. В., Котов В. В. Огневая подготовка рядового и младшего начальствующего состава органов внутренних дел: учебно-методическое пособие. – М., 2005. – 88 с.
7. Аллэ С. Национальные системы квалификационных стандартов: внедрение и результаты. Отчет об исследовании, проведенном в 16 странах. – М.: Международная организация труда, 2011. – 127 с.
8. Антипов В. Г. Проблемы и практика применения огнестрельного оружия сотрудниками милиции: лекция. – Домодедово, 2000. – С. 5.
9. Ахматгатин А.А. Основы подготовки сотрудников полиции к действиям в экстремальных ситуациях // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2013. – № 3(66). – С. 3–8.
10. Бойко Е. И. Время реакции человека. – М., 1984. – 440 с.
11. Буданов А.В. Педагогические основы обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел: автореф. дис. ... док. пед. наук. – М., 1997. – 44 с.
12. Выштикалюк В.Ф. Скоростная стрельба с места по неподвижной цели днем. 2-е упражнение учебных стрельб: методические рекомендации. – Омск: Омская академия МВД России, 2005. – 24 с.
13. Выштикалюк В.Ф., Осипов О.О. Методика обучения технике медленной стрельбы из пистолета Макарова: учебно-методические рекомендации. – Омск: Омская академия МВД России, 2004. – 32 с.

14. Гавриленко М. М. Семенов В.В. Методика обучения прицельной стрельбе из табельного пистолета. – Барнаул: БЮИ МВД России, 2006. – 68 с.
15. Геляхова Л.А. Устойчивость сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям служебной деятельности // Теория и практика общественного развития. 2014. – № 2. – С. 130–132.
16. «Дорожная карта» дальнейшего реформирования органов внутренних дел Российской Федерации // Профессионал. 2013. №1. С. 6
17. Елагина Л.В. Формирование культуры профессиональной деятельности будущего специалиста на основе компетентностного подхода (методология, теория, практика): автор. дис. ...док. пед. наук. – Челябинск, 2009. – 60 с.
18. Ефимов Е. Б., Буряк Ю. Н. Огневая подготовка в охранном предприятии. Стрельба из служебных пистолетов и револьверов. – СПб., 2001. – 106 с.
19. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата современного образования // Интернет-журнал «Эйдос». URL: <http://eidos.ru/journal/2006/0505.htm>. (дата обращения: 15.08.2010).
20. Иванов Б. В. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел. Часть 2. Нападения на сотрудников органов внутренних дел. Случаи ранений и гибели: аналитический обзор / Б. В. Иванов. – Челябинск, 2006. – 66 с.
21. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. – СПб., 2004. – 701 с.
22. Кабардов М.К., Арцишевская Е.В. Типы языковых и коммуникативных способностей и компетенции. Социально-гуманитарное и политологическое образование. Система федеральных образовательных порталов. URL: <http://www.humanities.edu.ru/db/msg/33742> (дата обращения: 12.06.2010).
23. Калмыков Г. И. Правовые, организационные и тактические основы применения огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел: автореф. дис. ... канд. юрид. наук. – М., 2003. – 24 с.
24. Кан В. Б., Беликов И. Е. Судебная медицина: курс лекций. – Екатеринбург, 2002. – 115 с.
25. Каплунов А. И., Милюков С. Ф., Уткин Н. И. Правовые основы применения и использования огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел: учебное пособие / под ред. В. П. Сальникова – 2-е изд., перераб. – М., 2004. – 275 с.
26. Леонтьев А. Н. Воля // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 1993. № 2. С. 3-14.
27. Лоренц В. В., Петрусевич А. А. Теоретическая педагогика. Модульный курс. – Омск, 2006. – 90 с.

28. Лупыр В. Г., Коновалов В. Н. Размышления о профессиональных качествах будущего работника уголовного розыска // Психопедагогика в правоохранительных органах. 1998. №2 (8). С. 25-29.
29. Магомед-Эминов М. Ш. Определение экстремальной ситуации // Российский психологический журнал. 2009. Т. 6. № 1. С. 13-24.
30. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М., 2005. – 960 с.
31. Наприев И.Л., Луценко Е.В., Чистилин А.Н. Образ-Я и стилевые особенности деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях. – Краснодар, 2008. – 262 с.
32. Наставления по стрелковому делу. – 3-е изд. – М., 1985. – 640 с.
33. Николаева Ю.В. Научно-методическое обеспечение психологической готовности курсантов вузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях. – М., 2012.– 147 с.
34. О внесении изменения в перечень профессий начального профессионального образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 сентября 2009 г. № 354: приказ Министерства образования и науки РФ от 21 февраля 2012 г. № 124 // Система «Гарант».
35. Общественное обсуждение проектов федеральных государственных образовательных стандартов // Официальный интернет-сайт министерства образования и науки. URL: <http://минобрнауки.рф/документы/3082> (дата обращения: 10.08.2014).
36. Огневая подготовка. Обзор зарубежной информации. – М., 1998. – 18 с.
37. Организация личной безопасности сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие / Авт.-сост. А. И. Чернов. – Домодедово, 2001. – 76 с.
38. Организация психологического обеспечения деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях: методическое пособие / под общ. ред. В.М. Бурыкина. – М., 2004. – 240 с.
39. Осипов О. О. Техничко-тактическая подготовка сотрудников правоохранительных органов в стрельбе из пистолета: учебно-методическое пособие. – Омск, 2003.– 88 с.
40. Основы личной безопасности сотрудников органов внутренних дел: примерная программа для образовательных учреждений МВД России. – М., 2008. – 25 с.
41. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. – 2-е изд., испр. – М., 2007. – 288 с.
42. Панфилов А.Н. Интеграция педагогического и психологического знания как основа профессионально-педагогической подготовки учителя: методическое пособие. – Елабуга, 2001. – 62 с.
43. Папкин А. И., Зотов А. Т. Профилактика гибели и ранений сотрудников органов внутренних дел при исполнении служебных обязанностей: практическое пособие. – Домодедово, 2001. – 109 с.

44. Папкин А.И. Личная безопасность сотрудника органов внутренних дел. Тактика и психология безопасной деятельности. – М., 1996.
45. Пенькова И.В., Литвин Д.В. Анализ и самоанализ деятельности курсантов в процессе огневой подготовки: учебно-методическое пособие. – Омск, 2008. – 32 с.
46. Перечень поручений по итогам встречи с руководящим составом МВД // Официальный интернет-сайт Президента России. URL: <http://www.kremlin.ru/assignments/13403> (дата обращения: 26.08.2014).
47. Перечень поручений по итогам совещания по вопросам разработки профессиональных стандартов // Официальный интернет-сайт Президента России. URL: <http://www.kremlin.ru/assignments/19935> (дата обращения: 15.06.2014).
48. Пономарев П. Д. Револьвер и пистолет. Оружие, техника стрельбы и методика обучения. – М., 1938. – 152 с.
49. Практика применения и использования огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел (информационно-аналитический обзор). ДКО МВД России. – М., 2006. – 9 с.
50. Прикладная юридическая педагогика в органах внутренних дел / под ред. В.Я. Кикотя, А.М. Столяренко. – Москва, 2012. – 512 с.
51. Психология экстремальных ситуаций / под общ. ред. Ю. С. Шойгу. – М., 2009. – 320 с.
52. Примерная программа профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел. – М.: ДГСК МВД России, 2013. – 139 с.
53. Проекты ФГОС высшего профессионального образования. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации. URL: <http://mon.gov.ru/pro/fgos/vpo/>. (дата обращения: 18.06.2010).
54. Психология экстремальных ситуаций / под общ. ред. Ю. С. Шойгу. – М., 2009. – 320 с.
55. Слестенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. и др. Педагогика: учеб. пос. / под ред. В.А. Слестенина. – М., 2007. – 576 с.
65. Смирнов В.Н. Профессионально-психологическая подготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел к действиям в экстремальных условиях: автореф. дис. ... док. псих. наук. – М., 2004. – 58 с.
57. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – Х., 2007. – 276 с.
58. Спортивная стрельба / под. общ. ред. А. Я. Корха. – М., 1987. – 255 с.
59. Столяренко А.М. Юридическая педагогика. – М., 2000 г. – 496 с.
60. Стрельченко А.Б., Човдырова Г.С. Психологические аспекты обеспечения профессиональной надежности сотрудников ОВД в экстремальных

условиях // Психопедагогика в правоохранительных органах. 1996. – № 1(3). – С. 68–70.

61. Теплов Б. М. Способности и одарённость // Психология индивидуальных различий. Тексты. – М., 1982. – С. 129-139.

62. Торопов В.А. Огневая подготовка: Учебник / Под общ. ред. В.П. Сальникова. – М.: Объединенная редакция МВД России, 2004. – 400 с.

63. Ухтомский А. А. Доминанта. – СПб., 2002. – 448 с.

64. Федотов А.Ю., Медведев И.Н. Эмоциональные состояния, негативно влияющие на профессиональную деятельность сотрудников ОВД и их преодоление. – М., 2012. – 181 с.

65. Хуторской А.В. Определение общепредметного содержания и ключевых компетенций как характеристика нового подхода к конструированию образовательных стандартов // Интернет-журнал «Эйдос». URL: <http://eidos.ru/journal/2002/0423.htm> (дата обращения: 15.08.2010).

66. Чувин Б.Т. Человек в экстремальной ситуации. – М., 2012. – 352 с.

67. Шхагапсоева М.Х. Психологическая устойчивость сотрудников органов внутренних дел // Вопросы экономики и права. 2014. – № 5 – С. 29-31.

68. Щипин А.И., Ковшов Н.В., Шестопалова Е.В., Дьякова Е.Ю. Огневая подготовка в органах внутренних дел: Учебно-методическое пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Моск. ун-т МВД России, Изд-во «Щит-М», 2004.

69. Юрьев А. А. Пулевая спортивная стрельба. Изд. 3-е. – М., 1973. – 432 с.

70. Юцявичене П.А. Теория и практика модульного обучения. – Каунас, 1989. – 272 с.

71. Chete A. Communication Training. The Police Chief. 1980. XLVIII (10). P. 29-31; Zlotnick J. Victimology & Crisis Intervention Training with Police. Crisis Intervention. 1979. № 10. P. 2-17.

72. Shults, Joel. Police officer deaths: What does the increase in attacks on cops mean? (2011. June 02) // Сайт сотрудников полиции и правоохранительных органов «PoliceOne.com». – <http://www.policeone.com/Officer-Safety/articles/3740288-Police-officer-deaths-What-does-the-increase-in-attacks-on-cops-mean/> (дата обращения – 06.06.2011).

Примерная схема ведения дневника самоанализа стрельбы

Дата занятия: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Тренировка без патрона: \_\_\_\_\_ мин- \_\_\_\_\_,  
 \_\_\_\_\_ мин.- \_\_\_\_\_

Упражнение \_\_\_\_\_

Графическое изображение результата (расположение пробоин)		Достоинства пробоин
Оценка		
Состояние стрелка		
Лучший результат		
Текущий результат		
Отрывы		
Причины		

Форма самоконтроля стрельбы

Внимание: 1-4 пп. заполняются сразу после стрельбы, не осматривая мишень, 5-7 пп. заполняются в классе

Ф.И.О., группа	Дата:
<p>1. Общая субъективная оценка успешности выполнения серии из четырех выстрелов (обвести в кружок соответствующую цифру):</p> <div style="text-align: center;"> </div>	
<p>2. Устойчивость оружия (прицельных приспособлений) относительно цели:</p> <div style="text-align: center;"> </div>	
<p>3. Контроль срыва курка с боевого взвода (нажатие на спусковой крючок):</p> <div style="text-align: center;"> </div>	
<p>4. Расположение «целик-мушка» и их положение относительно мишени (заполняется по памяти, не осматривая мишени):</p> <div style="text-align: center;"> </div>	
<p>5. Расположение пробоев на мишени, зафиксированное после осмотра цели:</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<p>6. Дополнительные элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изготовка:</li> <li>– хват:</li> <li>– извлечение оружия:</li> <li>– помехи:</li> <li>– иное (замечания, нарушения):</li> </ul>
<p>7. Время, оценка:</p>	

ТАБЛИЦА  
оценки физической подготовленности сотрудников

Возрастные группы	Минимальное количество баллов		
	Сотрудники подразделений специального назначения и авиации (сумма в трех упражнениях)	Сотрудники полиции, за исключением сотрудников подразделений специального назначения и авиации (сумма в двух упражнениях)	Сотрудники, не являющиеся сотрудниками полиции (в одном упражнении)
	Сотрудники мужского пола		
1	170	115	55
2	155	105	50
3	140	95	45
4	125	85	40
5	110	75	35
6	95	65	30
7	80	55	25
8	65	45	20
	Сотрудники женского пола		
1	110	75	40
2	95	65	35
3	80	55	30
4	65	45	25
5	50	35	20
6	35	25	15

ТАБЛИЦА

начисления баллов за выполнение контрольных упражнений по физической подготовке.  
Для определения уровня физической подготовленности сотрудников и граждан,  
поступающих на службу в органах внутренних дел, мужского пола

Баллы	Наименование контрольных упражнений							
	Сила			Быстрота и ловкость		Выносливость		
	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Толчок (жим) гири весом 24 кг	Челночный бег 10x10 м	Челночный бег 4x20 м	Бег (кросс) на 5 км	Ходьба на лыжах на 5 км	Плавание на 100 м
	количество раз	количество раз	количество раз	сек.	сек.	мин. сек.	мин. сек.	мин. сек.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
100	Более 35	Более 62	Более 62	Менее 23.8	Менее 14.2	Менее 16.00	Менее 16.00	Менее 1.10
99	35	62	62	23.8	14.2	16.00	16.00	1.10
98	-	-	-	-	-	-	-	-
97	34	61	61	23.9	14.3	17.00	17.00	-
96	-	-	-	-	-	-	-	-
95	33	60	60	24.0	14.4	18.00	18.00	1.15
94	-	-	-	-	-	-	-	-
93	32	59	59	24.1	14.5	19.00	18.30	-
92	-	-	-	-	-	-	-	-
91	31	58	58	24.2	14.6	20.00	19.00	1.20
90	-	-	-	-	-	-	-	-
89	30	57	57	24.3	14.7	20.30	19.30	
88	-	-	-	-	-	-	-	-
87	29	56	56	24.4	14.8	22.20	20.00	-
86	-	-	-	-	-	-	-	-
85	28	55	55	24.5	14.9	22.30	20.30	1.25
84	-	-	-	-	-	-	-	-
83	27	54	54	24.6	15.0	22.40	21.00	-
82	-	-	-	-	-	-	-	-
81	26	53	53	24.7	15.1	22.50	21.30	1.30
80	-	-	-	-	-	-	-	-
79	25	52	52	24.8	15.2	23.00	22.00	
78	-	-	-	-	-	-	-	-
77	24	51	51	24.9	15.3	23.10	22.30	1.35

1	2	3	4	5	6	7	8	9
76	-	-	-	-	-	-	-	-
75	23	50	50	25.0	15.4	23.20	23.00	-
74	-	-	-	-	-	-	-	-
73	22	49	49	25.1	15.5	23.30	23.30	1.40
72	-	-	-	-	-	-	-	-
71	21	48	48	25.2	15.6	23.40	24.00	-
70	-	-	-	-	-	-	-	-
69	20	47	47	25.3	15.7	23.50	24.15	1.45
68	-	-	-	-	-	-	-	-
67	19	46	46	25.4	15.8	24.00	24.30	-
66	-	-	-	-	-	-	-	-
65	18	45	45	25.5	15.9	24.05	24.45	1.50
64	-	-	-	-	-	-	-	-
63	17	44	44	25.6	16.0	24.10	25.00	1.55
62	-	-	-	-	-	-	-	-
61	16	43	43	25.7	16.1	24.15	25.15	2.00
60	-	-	-	-	-	-	-	-
59	15	42	42	25.8	16.2	24.20	25.30	2.05
58	-	-	-	-	-	-	-	-
57	14	41	41	25.9	16.3	24.25	25.45	2.10
56	-	-	-	-	-	-	-	-
55	13	40	40	26.0	16.4	24.30	26.00	2.15
54	-	39	39	26.2	-	24.35	26.05	-
53	-	38	38	26.4	16.5	24.40	26.10	2.20
52	-	37	37	26.6	-	24.50	26.20	-
51	-	36	36	26.8	-	24.55	26.25	-
50	12	35	35	27.0	16.6	25.00	26.30	2.25
49	-	34	34	27.2	16.7	25.10	26.40	-
48	-	33	33	27.4	16.8	25.20	26.50	-
47	-	32	32	27.6	-	25.40	27.00	2.30
46	-	31	31	27.8	16.9	25.50	27.15	-
45	11	30	30	28.0	17.0	26.00	27.30	2.35
44	-	29	29	28.5	17.2	27.00	28.00	-
43	10	28	28	29.0	17.4	28.00	29.00	2.40
42	9	27	27	30.0	17.6	29.00	30.00	2.45
41	-	26	26	30.5	17.8	30.00	31.00	2.50
40	8	25	25	31.0	18.0	31.00	31.30	2.55
39	-	24	24	31.5	18.2	31.30	32.00	3.00
38	7	23	23	32.0	18.4	31.45	32.20	-
37	-	22	22	33.0	18.6	32.15	32.40	3.05
36	-	21	21	33.5	18.8	32.30	33.00	-
35	6	20	20	34.0	19.0	33.00	33.30	3.10
34	-	19	19	34.4	19.4	34.00	34.30	3.15

1	2	3	4	5	6	7	8	9
33	-	18	18	34.8	19.8	34.45	35.00	3.20
32	-	17	17	35.2	20.2	35.15	35.30	3.25
31	-	16	16	35.6	20.6	36.00	36.00	3.30
30	5	15	15	36.0	21.0	37.00	36.30	3.35
29	-	14	14	36.5	21.4	38.00	37.00	3.40
28	-	13	13	37.0	21.8	38.15	37.45	3.50
27	-	12	12	38.0	22.2	38.45	38.30	4.00
26	-	11	11	38.5	22.6	39.00	39.00	4.05
25	4	10	10	39.0	23.0	40.00	39.30	4.10
24	-	-	-	39.5	23.4	41.00	40.00	4.15
23	-	9	9	40.0	23.8	41.15	40.45	4.20
22	-	-	-	41.0	24.2	41.45	41.30	4.30
21	-	-	-	41.5	24.6	42.00	42.00	4.40
20	3	8	8	42.0	25.0	43.00	42.30	4.45
19	-	7	7	42.1	25.1	43.01	42.31	4.46
18	-	-	-	42.2	25.2	43.02	42.32	4.47
17	-	6	6	42.3	25.3	43.03	42.33	4.48
16	-	-	-	42.4	25.4	43.04	42.34	4.49
15	-	5	5	42.5	25.5	43.05	42.35	4.50
14	-	-	-	42.6	25.6	43.06	42.36	4.51
13	-	4	4	42.7	25.7	43.07	42.37	4.52
12	-	-	-	42.8	25.8	43.08	42.38	4.53
11	-	-	-	42.9	25.9	43.09	42.39	4.54
10	2	3	3	43.0	26.0	43.10	42.40	4.55
9	-	-	-	43.1	26.1	43.11	42.41	4.56
8	-	-	-	43.2	26.2	43.12	42.42	4.57
7	-	-	-	43.3	26.3	43.13	42.43	4.58
6	-	-	-	43.4	26.4	43.14	42.44	4.59
5	-	2	2	43.5	26.5	43.15	42.45	5.00
4	-	-	-	43.6	26.6	43.16	42.46	5.01
3	-	-	-	43.7	26.7	43.17	42.47	5.02
2	-	-	-	43.8	26.8	43.18	42.48	5.03
1	1	1	1	43.9	26.9	43.19	42.49	5.04
0	0	0	0	Более 43.9	Более 26.9	Более 43.19	Более 42.49	Более 5.04

ТАБЛИЦА

начисления баллов за выполнение контрольных упражнений по физической подготовке.  
Для определения уровня физической подготовленности сотрудников и граждан,  
поступающих на службу в органах внутренних дел, женского пола

Баллы	Наименование контрольных упражнений					
	Сила		Быстрота и лов- кость	Выносливость		
	Сгибание и разгибание рук в упо- ре лежа	Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин	Челночный бег 10x10 м	Бег (кросс) на 1 км	Ходьба на лыжах на 5 км	Плавание на 100 м
	количество раз	количество раз	сек.	мин. сек.	мин. сек.	мин. сек.

1	2	3	4	5	6	7
100	Более 38	Более 50	Менее 25.1	Менее 3.36	Менее 19.45	Менее 1.25
99	38	50	25.1	3.36	19.45	1.25
98	37	49	25.2	3.37	20.00	-
97	-	-	25.3	3.38	20.15	1.30
96	36	48	25.4	3.39	20.30	-
95	-	-	25.5	3.40	20.45	-
94	35	47	25.6	3.41	21.00	-
93	-	-	25.7	3.42	21.15	1.35
92	34	46	25.8	3.43	21.30	-
91	-	-	25.9	3.44	21.45	-
90	33	45	26.0	3.45	22.00	-
89	-	-	26.1	3.46	22.15	1.40
88	32	44	26.2	3.47	22.30	-
87	-	-	26.3	3.48	22.45	-
86	31	43	26.4	3.49	23.00	-
85	-	-	26.5	3.50	23.15	1.45
84	30	42	26.6	3.51	23.30	-
83	-	-	26.7	3.52	23.45	-
82	29	41	26.8	3.53	24.00	-
81	-	-	26.9	3.54	24.15	1.50
80	28	40	27.0	3.55	24.30	-
79	-	-	27.1	3.56	24.45	-
78	27	39	27.2	3.57	25.00	
77	-	-	27.3	3.58	25.15	1.55
76	26	38	27.4	3.59	25.30	-

1	2	3	4	5	6	7
75	-	-	27.5	4.00	25.45	-
74	25	37	27.6	4.01	26.00	2.00
73	-	-	27.7	4.02	26.15	-
72	24	36	27.8	4.03	26.30	-
71	-	-	27.9	4.04	26.45	2.05
70	23	35	28.0	4.05	27.00	-
69	-	-	28.1	4.06	27.15	-
68	22	34	28.2	4.07	27.30	2.10
67	-	-	28.3	4.08	27.45	-
66	21	33	28.4	4.09	28.00	2.15
65	-	-	28.5	4.10	28.15	-
64	20	32	28.6	4.11	28.30	2.20
63	-	-	28.7	4.12	28.45	-
62	19	31	28.8	4.13	29.00	2.25
61	-	-	28.9	4.14	29.15	-
60	18	30	29.0	4.15	29.30	2.30
59	-	-	29.1	4.16	29.45	-
58	17	29	29.2	4.17	30.00	2.35
57	-	-	29.3	4.18	30.30	-
56	16	28	29.4	4.19	31.00	2.40
55	-	-	29.5	4.20	31.30	-
54	15	27	29.6	4.21	32.00	2.45
53	-	-	29.7	4.22	32.30	-
52	14	26	29.8	4.23	33.00	2.50
51	-	-	29.9	4.24	33.30	-
50	13	25	30.0	4.25	34.00	2.55
49	-	-	30.1	4.26	34.30	-
48	12	24	30.2	4.27	35.00	3.00
47	-	-	30.3	4.28	35.30	-
46	11	23	30.4	4.29	36.00	3.05
45	-	-	30.5	4.30	36.30	-
44	10	22	30.6	4.31	37.00	3.10
43	-	-	30.7	4.32	37.30	-
42	9	21	30.8	4.33	38.00	3.15
41	-	-	30.9	4.34	38.30	-
40	8	20	31.0	4.35	39.00	3.20
39	-	-	31.4	4.40	39.30	3.21
38	-	19	31.8	4.50	39.50	3.22
37	-	-	32.2	4.55	40.10	3.23
36	-	-	32.6	5.05	40.30	3.24
35	7	18	33.0	5.10	41.00	3.25
34	-	-	33.4	5.15	41.20	3.29
33	-	17	33.8	5.18	41.50	3.31

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
32	-	-	34.2	5.22	42.10	3.34
31	-	-	34.6	5.25	42.40	3.37
30	6	16	35.0	5.30	43.00	3.40
29	-	15	36.0	5.35	43.20	3.45
28	-	14	37.0	5.40	43.50	3.55
27	-	-	38.0	5.45	44.10	4.05
26	-	13	39.0	5.55	44.40	4.15
25	5	12	40.0	6.00	45.00	4.20
24	-	11	41.0	6.05	45.20	4.30
23	-	10	42.0	6.10	45.50	4.35
22	-	-	43.0	6.20	46.10	4.45
21	-	9	44.0	6.25	46.40	4.50
20	4	8	45.0	6.30	47.00	5.00
19	-	7	46.0	6.35	47.20	5.10
18	-	-	47.0	6.40	47.50	5.15
17	-	6	48.0	6.50	48.10	5.25
16	-	-	49.0	6.55	48.40	5.30
15	3	5	50.0	7.00	49.00	5.40
14	-	-	50.1	7.01	49.01	5.41
13	-	4	50.2	7.02	49.02	5.42
12	-	-	50.3	7.03	49.03	5.43
11	-	-	50.4	7.04	49.04	5.44
10	2	3	50.5	7.05	49.05	5.45
9	-	-	50.6	7.06	49.06	5.46
8	-	2	50.7	7.07	49.07	5.47
7	-	-	50.8	7.08	49.08	5.48
6	-	-	50.9	7.09	49.09	5.49
5	-	-	51.0	7.10	49.10	5.50
4	-	-	51.2	7.11	49.11	5.51
3	-	-	51.3	7.12	49.12	5.52
2	-	-	51.4	7.13	49.13	5.53
1	1	1	51.5	7.14	49.14	5.54
0	0	0	Более 51.5	Более 7.14	Более 49.14	Более 5.54

Программа на увеличение количества повторений  
в сгибании и разгибании рук в упоре лежа

1 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	20	1-2 мин.						отдых	отдых
	2	15	1-2 мин.							
	3	15	1-2 мин.							
	4	10	1-2 мин.							
	5	10	1-2 мин.							

2 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	25	1-2 мин.						отдых	отдых
	2	20	1-2 мин.							
	3	15	1-2 мин.							
	4	15	1-2 мин.							
	5	10	1-2 мин.							

3 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	30	1-2 мин.						отдых	отдых
	2	25	1-2 мин.							
	3	20	1-2 мин.							
	4	20	1-2 мин.							
	5	15	1-2 мин.							

4 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	35	1-2 мин.						отдых	отдых
	2	30	1-2 мин.							
	3	25	1-2 мин.							
	4	20	1-2 мин.							
	5	15	1-2 мин.							

5 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	40	1-2 мин.						отдых	отдых
	2	35	1-2 мин.							
	3	25	1-2 мин.							
	4	20	1-2 мин.							
	5	15	1-2 мин.							

бнеделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	40	1-2 мин.						отдых	отдых
	2	35	1-2 мин.							
	3	30	1-2 мин.							
	4	25	1-2 мин.							
	5	15	1-2 мин.							

7 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	45	1-2 мин.						отдых	отдых
	2	40	1-2 мин.							
	3	30	1-2 мин.							
	4	25	1-2 мин.							
	5	20	1-2 мин.							

8 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	45	1-2 мин.						отдых	отдых
	2	40	1-2 мин.							
	3	35	1-2 мин.							
	4	35	1-2 мин.							
	5	25	1-2 мин.							

9 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	50	1-2 мин.						отдых	отдых
	2	45	1-2 мин.							
	3	35	1-2 мин.							
	4	35	1-2 мин.							
	5	30	1-2 мин.							

10 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	50	1-2 мин.						отдых	отдых
	2	45	1-2 мин.							
	3	35	1-2 мин.							
	4	35	1-2 мин.							
	5	30	1-2 мин.							

11 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	50	1-2 мин.						отдых	отдых
	2	50	1-2 мин.							
	3	40	1-2 мин.							
	4	40	1-2 мин.							
	5	35	1-2 мин.							

12 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	55	1-2 мин.						отдых	отдых
	2	50	1-2 мин.							
	3	40	1-2 мин.							
	4	40	1-2 мин.							
	5	35	1-2 мин.							

13 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	60	1-2 мин.						отдых	отдых
	2	60	1-2 мин.							
	3	45	1-2 мин.							
	4	45	1-2 мин.							
	5	40	1-2 мин.							

14 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	65	1-2 мин.						отдых	отдых
	2	60	1-2 мин.							
	3	45	1-2 мин.							
	4	45	1-2 мин.							
	5	40	1-2 мин.							

Программа на увеличение количества повторений в подтягивании

1 неделя	Подход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
1 неделя	1	6	2 мин.						отдых	отдых
	2	5	2 мин.							
	3	5	2 мин.							
	4	4	2 мин.							
	5	3	2 мин.							
2 неделя	Подход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
2 неделя	1	8	2 мин.						отдых	отдых
	2	7	2 мин.							
	3	6	2 мин.							
	4	5	2 мин.							
	5	4	2 мин.							
3 неделя	Подход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
3 неделя	1	9	2 мин.						отдых	отдых
	2	7	2 мин.							
	3	6	2 мин.							
	4	5	2 мин.							
	5	4	2 мин.							
4 неделя	Подход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
4 неделя	1	10	2 мин.						отдых	отдых
	2	8	2 мин.							
	3	6	2 мин.							
	4	5	2 мин.							
	5	5	2 мин.							
5 неделя	Подход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
5 неделя	1	11	2 мин.						отдых	отдых
	2	9	2 мин.							
	3	7	2 мин.							
	4	5	2 мин.							
	5	5	2 мин.							

6 неделя	Подход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
6 неделя	1	12	2 мин.						отдых	отдых
	2	10	2 мин.							
	3	8	2 мин.							
	4	6	2 мин.							
	5	5	2 мин.							
7 неделя	Подход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
7 неделя	1	13	2 мин.						отдых	отдых
	2	11	2 мин.							
	3	9	2 мин.							
	4	7	2 мин.							
	5	6	2 мин.							
8 неделя	Подход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
8 неделя	1	14	2 мин.						отдых	отдых
	2	11	2 мин.							
	3	9	2 мин.							
	4	7	2 мин.							
	5	6	2 мин.							
9 неделя	Подход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
9 неделя	1	15	2 мин.						отдых	отдых
	2	12	2 мин.							
	3	9	2 мин.							
	4	7	2 мин.							
	5	6	2 мин.							
10 неделя	Подход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
10 неделя	1	16	2 мин.						отдых	отдых
	2	13	2 мин.							
	3	10	2 мин.							
	4	8	2 мин.							
	5	7	2 мин.							

11 неделя	Подход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
11 неделя	1	17	2 мин.						отдых	отдых
	2	13	2 мин.							
	3	10	2 мин.							
	4	8	2 мин.							
	5	7	2 мин.							
12 неделя	Подход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
12 неделя	1	18	2 мин.						отдых	отдых
	2	14	2 мин.							
	3	11	2 мин.							
	4	9	2 мин.							
	5	7	2 мин.							
13 неделя	Подход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
13 неделя	1	19	2 мин.						отдых	отдых
	2	16	2 мин.							
	3	12	2 мин.							
	4	10	2 мин.							
	5	8	2 мин.							
14 неделя	Подход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
14 неделя	1	20	2 мин.						отдых	отдых
	2	16	2 мин.							
	3	12	2 мин.							
	4	10	2 мин.							
	5	8	2 мин.							

Программа

на увеличение количества повторений в жиме (толчке) гири весом 24 кг.

Упражнение выполняется в следующем порядке – в 1, 2, 3 подходе жим гири с весом 24 кг, а 4, 5 подходе жим с весом гири 16 кг.

1 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	5	1 мин.						отдых	отдых
	2	10	1 мин.							
	3	15	1 мин.							
	4	20	1 мин.							
	5	20	1 мин.							

2 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	10	1 мин.						отдых	отдых
	2	15	1 мин.							
	3	15	1 мин.							
	4	25	1 мин.							
	5	25	1 мин.							

3 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	10	1 мин.						отдых	отдых
	2	15	1 мин.							
	3	20	1 мин.							
	4	30	1 мин.							
	5	30	1 мин.							

4 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	10	1 мин.						отдых	отдых
	2	15	1 мин.							
	3	20	1 мин.							
	4	30	1 мин.							
	5	35	1 мин.							

5 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	10	1 мин.						отдых	отдых
	2	15	1 мин.							
	3	20	1 мин.							
	4	35	1 мин.							
	5	40	1 мин.							

6 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	15	1 мин.						отдых	отдых
	2	20	1 мин.							
	3	20	1 мин.							
	4	35	1 мин.							
	5	40	1 мин.							

7 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	20	1 мин.						отдых	отдых
	2	20	1 мин.							
	3	25	1 мин.							
	4	40	1 мин.							
	5	45	1 мин.							

8 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	20	1 мин.						отдых	отдых
	2	20	1 мин.							
	3	25	1 мин.							
	4	40	1 мин.							
	5	45	1 мин.							

9 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	20	1 мин.						отдых	отдых
	2	25	1 мин.							
	3	30	1 мин.							
	4	45	1 мин.							
	5	50	1 мин.							

10 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	20	1 мин.						отдых	отдых
	2	25	1 мин.							
	3	30	1 мин.							
	4	50	1 мин.							
	5	50	1 мин.							

11 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	25	1 мин.						отдых	отдых
	2	25	1 мин.							
	3	30	1 мин.							
	4	50	1 мин.							
	5	55	1 мин.							

12 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	25	1 мин.						отдых	отдых
	2	25	1 мин.							
	3	30	1 мин.							
	4	55	1 мин.							
	5	60	1 мин.							

13 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	25	1 мин.						отдых	отдых
	2	30	1 мин.							
	3	30	1 мин.							
	4	60	1 мин.							
	5	60	1 мин.							

14 неделя	Под-ход №	Кол-во повторений	Время отдыха	Отметка о выполнении упражнения						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	1	25	1 мин.						отдых	отдых
	2	30	1 мин.							
	3	30	1 мин.							
	4	60	1 мин.							
	5	65	1 мин.							

Программа  
на улучшение результата в челночном беге 10х10, 4х20

<b>Упражнения</b>	<b>Количество повторений</b>	<b>Количество подходов</b>	<b>Время отдыха</b>	
<b>Быстрота</b>				
Бег с высокого старта на 10-20 метров	6	4	1	
Бег с высокого старта на 20-25 метров	6	4	1	
Бег с высокого старта на 30-50 метров	4	4	3	
Бег на отрезки 10-20 метров с изменением направления движения на 180°	10	4	1	
<b>Сила</b>				
Выпрыгивания вверх из полу-приседа	12	4	1	
Прыжки в длину с места	12	4	1	
Полуприседы с партнером на плечах	10	4	3	

Пример дневника контроля самостоятельных занятий  
по физической подготовке

Ф.И.О. – *Иванов Иван Иванович*  
 Дата рождения – *5 ноября 1982 г.*  
 Возрастная группа – *3*  
 Количество баллов – *95* (указывается необходимое количество баллов)  
 Рост – *170 см.*  
 Вес – *78 кг.*

**1 неделя занятий физическими упражнениями**  
 (указываются результаты в контрольных упражнениях)

Вид контрольного упражнения	Максимальное количество повторений (или время выполнения)	Количество набранных баллов	Сумма баллов
Подтягивания	<i>5</i>	<i>30</i>	<i>63</i>
Челночный бег 4x20	<i>19,8</i>	<i>33</i>	

**Для заметок**

*Самочувствие в течение рабочей недели удовлетворительное. Сон хороший, с быстрым засыпанием. Бодрое состояние после пробуждения. Аппетит хороший.*

*После первого дня занятий немного болели мышцы. На третий день боль в мышцах прошла. Объем нагрузки в течение недели не снижал. Поставленная задача выполнена.*

**2 неделя занятий физическими упражнениями**

Вид контрольного упражнения	Максимальное количество повторений (или время выполнения)	Количество набранных баллов	Сумма баллов
Подтягивания	<i>7</i>	<i>38</i>	<i>68</i>
Челночный бег 4x20	<i>19,0</i>	<i>35</i>	

**Для заметок**

*Самочувствие в течение рабочей недели удовлетворительное. Сон нормальный, с быстрым засыпанием. Бодрое состояние после пробуждения. Аппетит хороший.*

*В понедельник во время занятий физическими упражнениями заболела голова, из-за этого тренировку закончил раньше. В последующем головная боль не беспокоила. В пятницу почувствовал недомогание, заниматься не стал.*

*В целом поставленная задача выполнена.*

Дневник контроля самостоятельных занятий по физической подготовке

Ф.И.О. –

Дата рождения –

Возрастная группа –

Минимально необходимое количество баллов –

Рост –

Вес –

**1 неделя занятий физическими упражнениями**

Контрольное упражнение	Максимальное количество повторений (или время выполнения)	Количество набранных баллов	Сумма баллов

Для заметок

**2 неделя занятий физическими упражнениями**

Контрольное упражнение	Максимальное количество повторений (или время выполнения)	Количество набранных баллов	Сумма баллов

Для заметок

### 3 неделя занятий физическими упражнениями

Контрольное упражнение	Максимальное количество повторений (или время выполнения)	Количество набранных баллов	Сумма баллов

Для заметок

### 4 неделя занятий физическими упражнениями

Контрольное упражнение	Максимальное количество повторений (или время выполнения)	Количество набранных баллов	Сумма баллов

Для заметок

### 5 неделя занятий физическими упражнениями

Контрольное упражнение	Максимальное количество повторений (или время выполнения)	Количество набранных баллов	Сумма баллов

Для заметок

### 6 неделя занятий физическими упражнениями

Контрольное упражнение	Максимальное количество повторений (или время выполнения)	Количество набранных баллов	Сумма баллов

Для заметок

**7 неделя занятий физическими упражнениями**

Контрольное упражнение	Максимальное количество повторений (или время выполнения)	Количество набранных баллов	Сумма баллов

Для заметок

**8 неделя занятий физическими упражнениями**

Контрольное упражнение	Максимальное количество повторений (или время выполнения)	Количество набранных баллов	Сумма баллов

Для заметок

### 9 неделя занятий физическими упражнениями

Контрольное упражнение	Максимальное количество повторений (или время выполнения)	Количество набранных баллов	Сумма баллов

Для заметок

### 10 неделя занятий физическими упражнениями

Контрольное упражнение	Максимальное количество повторений (или время выполнения)	Количество набранных баллов	Сумма баллов

Для заметок

### 11 неделя занятий физическими упражнениями

Контрольное упражнение	Максимальное количество повторений (или время выполнения)	Количество набранных баллов	Сумма баллов

Для заметок

### 12 неделя занятий физическими упражнениями

Контрольное упражнение	Максимальное количество повторений (или время выполнения)	Количество набранных баллов	Сумма баллов

Для заметок

### 13 неделя занятий физическими упражнениями

Контрольное упражнение	Максимальное количество повторений (или время выполнения)	Количество набранных баллов	Сумма баллов

Для заметок

### 14 неделя занятий физическими упражнениями

Контрольное упражнение	Максимальное количество повторений (или время выполнения)	Количество набранных баллов	Сумма баллов

Для заметок

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Нормативные правовые основы и методические особенности профессионального обучения по профессии «Полицейский» лиц, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел</b> .....	7
1.1. Нормативные правовые основы реформирования начального профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел.....	7
1.2. Особенности компетентностного подхода в области обучения правомерному и эффективному применению мер непосредственного принуждения.....	12
<b>Глава 2. Огневая подготовка</b> .....	21
2.1. Цель и задачи огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел.....	21
2.2. Основы стрельбы. Краткие сведения из внутренней и внешней баллистики.....	24
2.3. Оценка результативности стрельбы из пистолета.....	35
2.4. Техника стрельбы из пистолета.....	38
2.4.1. Техника стрельбы в условиях неограниченного времени....	39
2.4.2. Техника стрельбы в условиях ограничения времени.....	49
2.4.3. Техника стрельбы по условиям практики применения огнестрельного оружия.....	55
2.5. Методические рекомендации по формированию техники меткого выстрела и навыков самоконтроля стрельбы .....	67
<b>Глава 3. Физическая подготовка</b> .....	78
3.1. Цель, задачи, особенности физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.....	78
3.2. Организационные и методические особенности входного контроля по дисциплине «Физическая подготовка».....	82
3.3. Развитие физических качеств в процессе самостоятельных занятий.....	87
3.3.1. Особенности самостоятельной работы, правила пользования программами подготовки.....	87
3.3.2. Дневник самоконтроля занятий физическими упражнениями.....	97
<b>Глава 4. Тактико-специальная подготовка. Личная безопасность сотрудника органов внутренних дел</b> .....	100
4.1. Цель и задачи дисциплины.....	100
4.2. Понятие и виды экстремальных ситуаций в служебной деятельности сотрудника полиции.....	101
4.3. Экстремальные условия профессиональной деятельности полицейского.....	105

4.4. Влияние экстремальной ситуации на эффективность выполнения служебных задач .....	109
4.5. Принципы обеспечения личной профессиональной безопасности.....	113
4.6. Значение личной безопасности сотрудника в предотвращении посягательств на жизнь и здоровье.....	117
<b>Заключение</b> .....	121
<b>Литература</b> .....	122
<i>Приложение 1.</i> Примерная схема ведения дневника самоанализа стрельбы.....	127
<i>Приложение 2.</i> Форма самоконтроля стрельбы.....	128
<i>Приложение 3.</i> Таблица оценки физической подготовленности сотрудников.....	129
<i>Приложение 4.</i> Таблица начисления баллов за выполнение контрольных упражнений по физической подготовке. Для определения уровня физической подготовленности сотрудников и граждан, поступающих на службу в органах внутренних дел, мужского пола.....	130
<i>Приложение 5.</i> Таблица начисления баллов за выполнение контрольных упражнений по физической подготовке. Для определения уровня физической подготовленности сотрудников и граждан, поступающих на службу в органах внутренних дел, женского пола.....	133
<i>Приложение 6.</i> Программа на увеличение количества повторений в сгибании и разгибании рук в упоре лежа.....	136
<i>Приложение 7.</i> Программа на увеличение количества повторений в подтягивании.....	139
<i>Приложение 8.</i> Программа на увеличение количества повторений в жиме (толчке) гири весом 24 кг.....	142
<i>Приложение 9.</i> Программа на улучшение результата в челночном беге 10x10, 4x20.....	145
<i>Приложение 10.</i> Пример дневника контроля самостоятельных занятий по физической подготовке .....	146
<i>Приложение 11.</i> Дневник контроля самостоятельных занятий по физической подготовке.....	147

*Учебное издание*

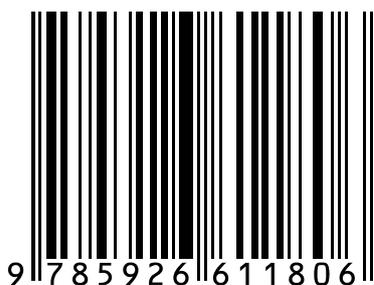
**Кузнецов** Алексей Игоревич,  
**Литвин** Дмитрий Владимирович,  
**Ахметов** Руслан Султанович,  
**Хабаров** Дмитрий Валентинович

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЛИЦ,  
ВПЕРВЫЕ ПРИНИМАЕМЫХ НА СЛУЖБУ  
В ОРГАНЫ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Учебно-методическое пособие

*В авторской редакции*

ISBN 978-5-9266-1180-6



Подписано в печать 01.03.2016. Формат 60x84 1/16.  
Усл. печ. л. 9,1. Заказ 430.

Краснодарский университет МВД России.  
350005, Краснодар, ул. Ярославская, 128.