

**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КАЗАНСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

В.В. Ермаков

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ
ДЕЖУРНЫХ ЧАСТЕЙ**

Методические рекомендации

Казань 2018

Одобрено редакционно-издательским советом КЮИ МВД России

Рецензенты:

Ермаков В.В.

Е 93 Особенности физической подготовки сотрудников дежурных частей: методические рекомендации / В.В. Ермаков. – Казань: КЮИ МВД России, 2018. – 98 с.

В учебно-методическом пособии проведен анализ служебной деятельности сотрудников дежурных частей. Вместе с этим рассмотрены и выявлены особенности физической подготовки сотрудников, и на этой основе представлены рекомендации по совершенствованию физических качеств данной категории сотрудников.

Учебно-методическое пособие предназначено для сотрудников МВД России, науч.-пед. состава, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

© КЮИ МВД России, 2018

© Ермаков В.В., 2018

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Особенности несения службы сотрудниками дежурных частей	
§1.1.Физическая подготовка сотрудников дежурных частей.....	6
§1.2.Формирование здорового образа жизни у курсантов образовательных организаций МВД России.....	11
§1.3. Использование адаптогенов и витаминов сотрудниками полиции для повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям несения службы	18
§1.4. Использование аутогенной тренировки в служебной деятельности.....	23
§1.5.Ведение дневника самоконтроля при занятиях физической подготовкой.....	37
§1.6. Спортивно-массовые мероприятия как средство физической рекреации сотрудников ОВД.....	40
Глава 2. Обучение сотрудников дежурных частей наружному досмотру, сковыванию наручниками, связыванию ремнем, веревки	
§2.1. Обучение наружному досмотру.....	45
§2.2. Обучение сковыванию наручниками.....	49
§2.3. Обучение связыванию веревкой.....	55
§2.4. Обучение связыванию брючным ремнем.....	61
Глава 3. Правовые основы применения сотрудниками полиции физической силы и специальных средств.....	66
Приложение 1. Контрольные нормативы по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел.....	74

Введение

Физическая культура и спорт являются не только эффективными средствами физического развития и поддержания и укрепления здоровья сотрудника полиции но и влияют на его: авторитет и положение полиции в обществе, структуру нравственно-эстетических представлений о сотруднике, охраняющем общественный порядок и защищающем законные интересы граждан, кроме того, непосредственно влияет на эффективность трудовой деятельности служащего. Как известно, сотрудник полиции должен быть подготовлен к несению службы в органах внутренних дел и бесспорно то, что на первый план в этом вопросе выступают физическое здоровье и физическая подготовка.

Так как служба в полиции связана с охраной жизни, здоровья и имущества граждан, возникают самые разнообразные случаи и ситуации применения сотрудником физической силы. Сотруднику необходимо всегда быть готовым к такому роду непредвиденных событий. В связи с этим, выполняя служебные задачи, сотрудники различных подразделений системы органов внутренних дел должны большое внимание уделять изучению, владению, совершенствованию приемов самозащиты (боевых приемов борьбы) успешно применять их в условиях экстремальной обстановки, особенно когда воспользоваться оружием не представляется возможным.

Наряду с физической культурой спорт является одним из главных средств поддержания физического здоровья. В процессе занятия спортом у сотрудника полиции закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять внезапно возникшими обстоятельствами, быстро и правильно в них ориентироваться, своевременно принимать решения.

Проведенный анализ служебной деятельности сотрудников дежурных частей показал, что сотрудник полиции должен обладать такими важными профессиональными качествами, как: оперативность мышления (скорость мыслительных процессов, интеллектуальная лабильность), умение грамотно выражать свои мысли, способность к длительному напряжению сенсорных систем в условиях монотонии, самообладание, эмоциональная уравновешенность,

выдержка, способность к распределению внимания между несколькими объектами или видами деятельности, способность переносить физическое и психическое напряжение, хорошая общая физическая подготовленность.

Вследствие этого в нашем пособии мы уделили особое внимание на важности ведения здорового образа жизни, умению применять упражнения на расслабление и активизацию нервной системы. Пользоваться всевозможными аутогенными тренировками, психологическими методиками релаксации и рекреации.

Глава 1. Особенности несения службы сотрудниками дежурных частей

§ 1.1. Физическая подготовка сотрудников дежурных частей

В условиях современной интенсивности общественной жизни задача эффективной борьбы с противоправными деяниями становится чрезвычайно важной. Однако сегодня успешность реализации данной задачи связана, прежде всего, с соразмерным развитием служебной деятельности органов внутренних дел в целом, а также дежурных частей в частности. Совершенствованием сил и средств и технического оснащения подразделений полиции. Так, одной из приоритетных задач является обеспечение качественной служебной подготовки личного состава подразделений органов внутренних дел. В свою очередь, одним из ключевых элементов служебной подготовки является физическая подготовка сотрудника органов внутренних дел¹.

На современном этапе развития государства к сотрудникам ОВД предъявляются все новые требования по организации, содержанию и методике их профессиональной подготовки. Проблема подготовки сотрудников полиции является объектом постоянного внимания специалистов². В настоящее время становится все более актуальным научное и методическое обоснование эффективных форм, средств и методов воспитания физических качеств, формирования навыков боевых приемов борьбы и развитию профессионально-значимых двигательных действий.

От эффективности работы дежурных частей во многом зависят результаты служебной деятельности иных подразделений органов внутренних дел. Именно сотрудники дежурных частей контролируют своевременность прибытия следственно-оперативных групп, эффективность их работы на месте происшествия, руководят нарядами и патрулями в течение дежурных суток, обеспечивают взаимодействие с иными территориальными органами внутренних дел, а также с гражданами для решения конкретных оперативных задач. Однако

¹Славко А.Л. Физическая подготовка как одна из составляющих компонентов в профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел // Вестник БелЮИ МВД России. 2017. №2.

² Барчуков И.С. Физическая подготовка личного состава спецподразделений: Учебное пособие М.,СпортАкадемПресс. 2001. 252 с.

сотрудники дежурных частей испытывают на себе негативное влияние, связанное с особенностями режима служебной деятельности, что в дальнейшем сказывается на необходимости индивидуального подхода к совершенствованию физической подготовки, требует корректировки физической подготовки данной категории сотрудников органов внутренних дел. Кроме того, с помощью некоторых рекомендаций к программе физической подготовки указанной категории сотрудников возможно уменьшить негативное влияние особенностей служебной деятельности.

В настоящее время для регламентации служебной деятельности дежурных частей органов внутренних дел применяется значительная нормативная база, например:

- Федеральный закон «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»¹;
- Федеральный закон «О полиции»²,
- Приказ МВД России «Об утверждении Инструкции о порядке приема, регистрации и разрешения в территориальных органах Министерства внутренних дел Российской Федерации заявлений и сообщений о преступлениях, об административных правонарушениях, о происшествиях»³;

¹Федеральный закон Российской Федерации от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» (ред. от 03.08.2018) // Российская газета. 2011. 7 декабря.

² Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» (ред. от 29.07.2018) // Российская газета. 2011. 10 февраля.

³ Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 29 августа 2014 г. № 736 «Об утверждении Инструкции о порядке приема, регистрации и разрешения в территориальных органах Министерства внутренних дел Российской Федерации заявлений и сообщений о преступлениях, об административных правонарушениях, о происшествиях» // Российская газета. 2014. 14 ноября.

- Приказ МВД РФ «Об утверждении Наставления о порядке исполнения обязанностей и реализации прав полиции в дежурной части территориального органа МВД России после доставления граждан»¹;

а также ряд документов ограниченного характера распространения.

Так, безусловной особенностью служебной деятельности в дежурной части органов внутренних дел является посменный характер несения службы – трех - или четырех сменный режим работы. Продолжительность каждой смены устанавливается в 24 часа. Во время дежурства сотрудникам дежурной части поочередно предоставляются перерывы для принятия пищи и кратковременного отдыха общей продолжительностью каждому: при трехсменном дежурстве – 6 часов, при четырех - сменном – 4 часа.

Указанные особенности режима службы приводят к характерным последствиям для сотрудников, осуществляющих служебную деятельность в дежурных частях.

К деструктивным последствиям относится, прежде всего, регресс мускулатуры опорно-двигательного аппарата. Так, длительное статическое положение тела в определенном неудобном положении приводит к ослаблению элементов опорно-двигательной системы организма:

1. Мышцы уменьшаются в объеме, снижается их сила;
2. Связочный аппарат ослабевает, что, в совокупности со слабостью мышечного аппарата, провоцирует частые вывихи и растяжения связок;
3. Суставы без нагрузки воспаляются даже при незначительном воздействии;
4. От малоподвижной работы может появиться излишний вес;
5. Могут проявляться хронические заболевания.

Негативные последствия характерного режима службы испытывает на себе и сердечнососудистая система организма. Значительный объем служебного времени,

¹ Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 30 апреля 2012 г. № 389 «Об утверждении Наставления о порядке исполнения обязанностей и реализации прав полиции в дежурной части территориального органа МВД России после доставления граждан» // Российская газета. 2012. 11 июля.

проведенный за рабочим столом, интенсивность и напряженность служебной деятельности сказываются на увеличенном риске к формированию хронического повышенного артериального давления, депонированию крови в венах нижних конечностей. В самой крови также происходят изменения – в худшую сторону изменяется уровень гемоглобина, снижается количество эритроцитов, падает уровень насыщения гемоглобина кислородом¹.

Ряд экспертов также указывает на высокую эмоциональную напряженность труда. Причем чаще это связано с эмоциями отрицательными, необходимостью их подавлять, а эмоциональную разрядку откладывать на сравнительно большой период времени. Нередко нервно-психические перегрузки усугубляются нерегулярностью условий труда, нарушениями привычного режима суточной жизнедеятельности, вынужденным отказом от обычного для многих людей отдыха, что иногда приводит к развитию стойких состояний психической напряженности, эмоциональной неустойчивости, избыточной фрустрированности, появлению невротических реакций, психосоматических функциональных расстройств и различных заболеваний на этой почве².

Следует отметить, что нами приведены исключительно прямые риски для сотрудников дежурных частей, вне поля исследования остаются косвенные последствия характера служебной деятельности. Однако анализ деструктивных последствий необходим для формирования предложений по их нивелированию, оптимизации служебной и физической подготовки сотрудников дежурных частей органов внутренних дел.

В условиях острой нехватки времени процесс физической подготовки сотрудников дежурных частей должен иметь направленность на формирование необходимых навыков и практических умений, а также самодисциплины. Таким образом, сотрудник сможет самостоятельно контролировать состояние

¹Шогенов А.Г.,Эльгаров А.А.,МуртазовА.М. Кардиоваскулярные заболевания среди сотрудников органов внутренних дел: частота, профессиональная работоспособность // Вестник современной клинической медицины. 2016. №6.

² Марченко Д.В. Некоторые вопросы профессионально-обусловленных заболеваний сотрудников органов внутренних дел // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2011. №4.

собственной физической подготовки, принимать меры к ее совершенствованию даже в условиях нахождения на службе.

В целом физическая подготовка сотрудника – это одно из основных качеств, которое должно постоянно развиваться и совершенствоваться. Физическая подготовка складывается из таких структурных элементов, как боевые приемы борьбы, владение различными видами единоборств, силовые и кроссовые нормативы, комплекс силовых упражнений и т.д.¹. Следует выделить следующие цели физической подготовки сотрудников дежурных частей:

- 1) формирование знаний, практических умений и навыков для развития и поддержания на должном уровне профессионально важных физических качеств;
- 2) совершенствование практических умений и навыков самозащиты и обеспечения личной безопасности при пресечении противоправных действий, а также умений и навыков, обеспечивающих правомерное применение физической силы, специальных средств для задержания лиц, их совершивших, в ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел;
- 3) развитие профессионально важных физических качеств, обеспечивающих должный уровень физической подготовленности и высокую работоспособность;
- 4) сохранение и укрепление здоровья, а также приобретение морально-психологической устойчивости;
- 5) владение способами самоконтроля и стрессоустойчивости.

Таким образом, методы и формы физической подготовки сотрудников дежурных частей должны своевременно совершенствоваться, учитывая требования, предъявляемых к практической деятельности. В связи с этим одной из основных задач физической подготовки сотрудников дежурных частей органов внутренних дел как составной части профессиональной и служебной подготовки является снижение отрицательного влияния их служебной деятельности и

¹Никоноров Е. А. Физическая подготовка как элемент оперативно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел // Вестник Московского университета МВД России. 2010. №12.

обеспечение физической готовности для действий в обычных и экстремальных условиях¹.

Примечательно, что актуальное на в настоящее время Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации² не дифференцирует организацию физической подготовки в отношении сотрудников конкретных подразделений органов внутренних дел. Аналогичный подход существовал и в утратившем силу Наставлении по организации физической подготовки³. На наш взгляд, данный подход достаточно эффективен и не требует корректировки, однако следует предложить ряд рекомендаций, направленных на обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности, что является одной из целей физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

§1.2. Формирование здорового образа жизни у курсантов образовательных организаций МВД России

Как известно, проблему лучше предупредить, чем решать ее последствия. Курсанты после окончания образовательной организации распределяются по отделам полиции и продолжить службу могут в том числе и в дежурной части.

Актуальность темы здорового образа жизни вызвана изменением характера нагрузок на организм будущих сотрудников МВД России, которые проявляются в усложнении общественной жизни, увеличении рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих ухудшение здоровья.

Исследование, проведенное Г.В. Шаламовым, свидетельствует о том, что только 7 % курсантов имеют безопасный уровень здоровья, 30 % – средний, 27 % –

¹Чурсин О. А. О понятии системы профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Вестник Московского университета МВД России. 2015. №6.

²Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 01 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» //Официальный интернет-портал правовой информации. URL:<http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 12.08.2019)

³Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 13ноября 2012 г. № 1025 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» //Официальный интернет-портал правовой информации. URL:<http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 12.08.2019).

ниже среднего и 36 % – низкий; 75 % выпускников образовательных организаций МВД России страдают различными неинфекционными заболеваниями (рис. 1).

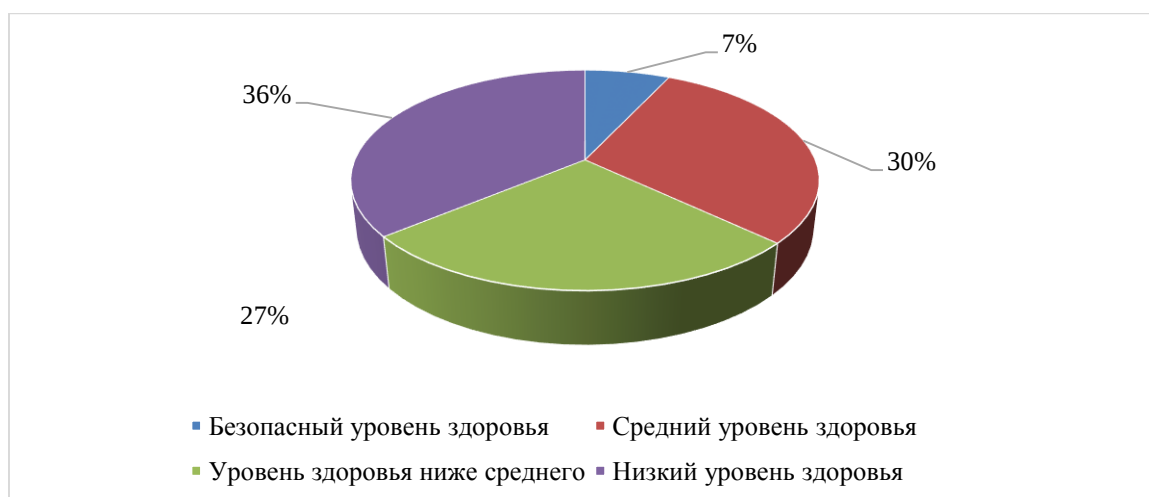


Рис. 1. Состояние здоровья курсантов образовательных организаций МВД России [43, с.430]

Согласимся с Д.В. Золотухиным, что здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности, для которой характерны единство и целесообразность процессов самоорганизации, самодисциплины и саморазвития. ЗОЖ направлен на полноценную реализацию курсантами, слушателями своих сущностных сил, дарований и способностей. Он создает такую социокультурную микросреду для личности, в условиях которой возможны высокая творческая самоотдача, работоспособность, трудовая и общественная активность, психологический комфорт. При этом у курсантов, слушателей формируется ответственность за свое здоровье. Это, безусловно, подчеркивает положительное воздействие соблюдения ЗОЖ на общекультурное развитие личности [14, с.126].

Целью приобщения курсантов образовательных организаций МВД России является формирование стойких мотиваций ведения осознанного здорового образа жизни на протяжении всего жизненного пути посредством создания образовательной и здоровьесохранительной (профилактической) среды, подразумевающей познание и привитие базовых знаний о сохранении, укреплении здоровья, важности здорового образа жизни для профессиональной успешности

среди курсантов образовательных организации и сотрудников МВД России [36, с.113].

Специфика формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни курсантов образовательных организации МВД России средствами социально-культурной деятельности заключается в том, что педагогическое воздействие, направленное на становление, развитие и закрепление установок здорового образа жизни, осуществляется на основе добровольного включения будущих сотрудников в области правоохранительной деятельности в различные виды социально-культурной деятельности [41, с.355].

Анализ литературных источников позволяет выявить социально-культурные условия формирования здорового образа жизни курсантов образовательных организации МВД России, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Социально-культурные условия формирования здорового образа жизни курсантов образовательных организации МВД России [39, с.64]

Подход	Направление
Деятельностный	Учитывает в процессе подготовки курсантов их будущую воспитательную работу, включение их в различные виды физкультурно-спортивной и педагогической деятельности на протяжении всего периода обучения
Целостный	Обеспечивает единство и взаимосвязь учебной, самостоятельной и внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, составляющих процесс профессионального обучения и воспитания курсантов
Дифференцированный	Предусматривает учет индивидуально-типологических различий в общем и специальном развитии курсантов в области физической культуры

Формами приобщения к здоровому образу жизни курсантов образовательных организации МВД России во внеучебное время являются:

- факультативные занятия;
- самостоятельная подготовка курсантов, нацеленная на занятия физическими упражнениями общей направленности, специализированными видами спорта, любительским и профессиональным туризмом;
- индивидуальная воспитательная работа по физическому воспитанию;

— научная деятельность в студенческом обществе, работа в научно-исследовательской деятельности кафедр, занимающихся проблемами физического воспитания и спорта, и др.

В качестве средств формирования здорового образа жизни у курсантов можно выделить:

- военные игры;
- военно-прикладные виды спорта;
- походы в виде рекреационной деятельности.

Рассмотрим их более подробно.

Военные игры.

Игровые формы военного обучения отличаются от неигровых в первую очередь характером деятельности обучаемых [36, с.9].

Вариант проведения военной игры, предложенный А.А. Зариповым, представлен в таблице 2.

Таблица 2

Вариант проведения военной игры [43, с.94]

Часы занятий	Этапы игры	Содержание деятельности	Расчет времени
1	первый	Постановка задачи на военную игру	10 мин.
	второй	Выполнение заданий по военной игре	35 мин.
2	третий	Проведение военной игры	45 мин.
3	четвертый	Заслушивание мнения экспертов. Групповая дискуссия	45 мин.
4	пятый	Выработка оптимального варианта с учетом мнения экспертов и групповой дискуссии	30 мин.
	шестой	Подведение итогов военной игры	15 мин.

Целью занятия, проводимого в форме военной игры, является закрепление у курсантов образовательных организации МВД России пройденного теоретического материала, выработка у них практических навыков, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, развитие активных позиций, необходимых им для успешных действий на групповых и тактических занятиях.

Военно-прикладные виды спорта.

К военно-прикладным видам спорта относятся: военно-спортивные многоборья, преодоление полос препятствий, кроссы с ориентированием на местности, лыжные гонки патрулей со стрельбой, плавание в обмундировании и с оружием, фигурное вождение автомобиля и др. Соревнования проводятся на местности, специальных полосах препятствий, специальных снарядах в военной форме одежды, со снаряжением и оружием, индивидуально или в составе групп или курсов.

В последнее время резко возросла спортивная конкуренция среди участников чемпионатов по служебно-прикладным видам спорта, проводимых образовательными организациями МВД России. Так как число квалифицированных спортсменов, принимающих в них участие, постоянно увеличивается, как следствие, растет престиж данных соревнований. А результаты выступлений спортсменов в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта являются показателем профессиональной и физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России и показателем их отношения к здоровому образу жизни [7, с.113].

Курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России, готовясь к соревнованиям и принимая в них участие, не только совершенствуют свои физические и психологические способности, но и развивают такие нравственные качества, как стремление к победе, уверенность в себе, сопереживание за результат всех участников команды - «командный дух». Члены сборных команд по служебно-прикладным видам спорта, кроме выполнения непосредственных служебных обязанностей, еще и ежедневно на тренировках преодолевают сложности смены различных физических нагрузок, что способствует воспитанию в них терпимости, дисциплинированности, ответственности за порученное дело и ценностного отношения к здоровому образу жизни [19, с.73].

Походы как рекреационная деятельность.

К сожалению, сегодня в учебном процессе образовательные организации МВД России к занятиям в сфере рекреационной деятельности сложилось такое отношение, что, кроме физических данных, они больше ничего не дают, но при

этом остаются незамеченными те внутренние процессы, происходящие в личности курсанта, которые непосредственно формируют такие качества, как: морально-психологическая устойчивость к трудностям; целеустремленность; упорство; смелость и решительность; выдержка и самообладание как составляющая часть коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

При качественно организованной педагогической деятельности по организации походов вышеуказанные качества в совокупности формируют личность курсанта, способную противостоять и сдерживать рост преступности.

Например, лыжные походы курсантов образовательных организации МВД России является таким процессом, который направлен на формирование личности в целом и реализацию приобретенных специальных навыков, знаний и умений в практической деятельности сотрудника ОВД. В процессе лыжного похода курсанты овладевают всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучают тактику лыжных гонок, приобретают необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены, здорового образа жизни и самоконтроля [13, с.88].

В процессе систематической работы в данном направлении решаются самые разнообразные задачи, при обобщении которых можно выявить приоритетные направления [25, с.46]:

- воспитание патриотических и волевых качеств;
- обеспечение высокого уровня здоровья и физического совершенства;
- овладение техникой всех способов передвижения на лыжах, которые, как показывает практика, эффективно развивают оперативное мышление будущего сотрудника;
- овладение тактикой лыжных гонок и достижение высокого уровня развития специальных физических навыков.

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что подготовка и проведение походов реализуют дополнительные возможности для воспитания и самовоспитания у курсантов чувства ценностного отношения к здоровому образу жизни. При совершении длительных лыжных походов в составе подразделения

курсанты выступают как единый коллектив, в котором интересы каждого подчинены интересам всего подразделения.

Для укрепления и сохранения сформированности ценностного отношения курсантов к здоровому образу жизни периодически необходимо вести мониторинг здоровья.

В мониторинг здоровья должны входить определение уровня физического развития курсанта, состояния его здоровья, выявление факторов риска здоровья. Интерес к здоровому образу жизни, уровень специальных знаний по предмету может оцениваться в результате социологического опроса и тестирования. Далее в процессе реализации образовательных программ должно осуществляться освоение двигательных умений и навыков, с акцентом на профессионально-прикладные, формирование устойчивых ценностных ориентаций к физической культуре и спорту на основе мотивации, учета интересов курсантов и слушателей, удовлетворения их потребностей в физической активности и требований базовой профессионально-прикладной физической подготовки. Итогом вышеперечисленных комплексных мер является формирование здорового образа жизни и физической культуры личности.

Таким образом, развитие социально-культурной деятельности среди курсантов является одним из наиболее важных факторов формирования у молодого поколения установок на здоровый образ жизни. В настоящее время необходима дальнейшая разработка новых интересных форм привлечения курсантов к занятиям различными видами спорта; консолидация педагогических усилий для решения задач формирования у будущих сотрудников МВД России потребности в занятиях спортом и физическом самосовершенствовании; совершенствование системы проведения спортивно-массовых мероприятий. Для повышения эффективности профилактической работы необходимо активнее привлекать работников культуры, здравоохранения и других лиц, пользующихся авторитетом среди курсантов.

§1.3. Использование адаптогенов сотрудниками полиции для повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям несения службы

В последнее время крайне обострилась заболеваемость российского населения, в том числе и трудоспособных граждан, что является актуальной проблемой на сегодняшний день.

Причинами данного явления стали довольно распространенные заболевания сердечнососудистой системы, эндокринные отклонения, вирусные и инфекционные заболевания. Подверженность населения снижению сопротивляемости организма к перечисленным выше заболеваниям, объясняется нижеприведенными факторами:

- неправильный образ жизни;
- гиподинамия;
- поведенческие факторы риска;
- экологические факторы;
- отсутствие мероприятий по стимулированию ЗОЖ;
- стрессогенные трудовые и жизненные условия;
- социально-экономические условия;
- широкое внедрение химикатов в пищевое производство и др.

По мнению З.Р. Мансуровой и В.Л. Линевич, перечисленные факторы в полной мере относятся и к условиям жизни и работы сотрудников ОВД [26; 4].

Труды исследователей дают возможность понять, что трудовая деятельность сотрудников ОВД, которые имеют непосредственный контакт с правонарушителями (преступниками), например, патрульно-постовой, дежурной части и других служб, относится к категории опасных профессий, для которых присуще как причинение вреда здоровью, так и снижение эффективности служебной деятельности [5; 17].

По мнению Н.И. Мягих, сохранение психосоматического здоровья сотрудников ОВД, повышение эффективности их служебной деятельности

относятся к медико-психологическому обеспечению деятельности ОВД [29]. В свою очередь, как повышение сопротивляемости организма, так и поддержание высокой работоспособности и, как следствие, эффективное выполнение служебных обязанностей сотрудников ОВД будут зависеть, в том числе от наличия у них поведенческих психологических факторов, формирующих здоровый или нездоровый образ жизни [15].

В настоящее время есть два подхода к решению вопросов приспособления организма к новой среде, которые продемонстрированы на рисунке 2.

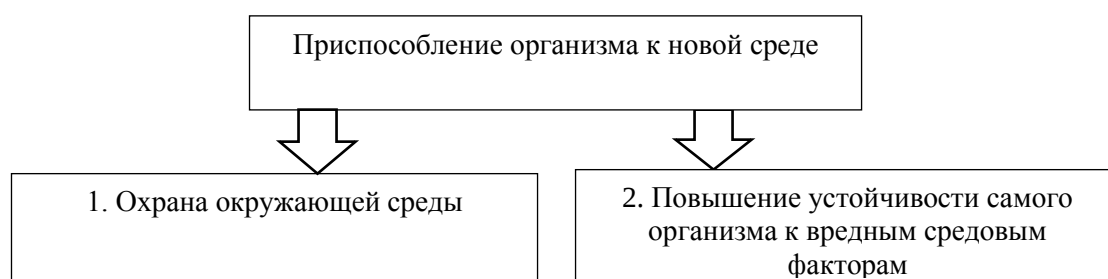


Рис. 2. Подходы к решению проблемы приспособления организма к новой среде

В соответствии со вторым подходом глобальный интерес представляют вещества, которые являются стимуляторами сопротивляемости организма, которые имеют способность мобилизовать его незадействованные в обычных условиях резервные механизмы. К таким соединениям относятся стимуляторы и адаптогены (от латинского «adaptatio» — приспособление), которые различаются по механизму своего воздействия.

Со времен Древнего Рима были известны три основных состояния организма: здоровья, болезни и промежуточного (третьего) – предболезни. Согласно этому население России делится на три категории: здоровые – 5%, условно здоровые (состояние предболезни) – 75% и больные – 20%.

Н.В. Лазаревым в 1947 году было обосновано четвертое состояние человека: состояние неспецифической повышенной сопротивляемости организма (СНПС), которое ученый считал оптимальным.

Средства, при помощи которых можно ввести организм в оптимальное состояние, ученый назвал адаптогенами [30].

В настоящее время выделяют несколько видов адаптогенов (таблица 3).

Таблица 3

Виды адаптогенов

Виды	Перечень
Растительного происхождения	Родиола розовая, женьшень, элеутерококк колючий, аралия маньчжурская, лимонник китайский, левзея сафлоровидная и др.
Минеральные	Мумие и каменное масло
Животного происхождения	Препараты, которые изготавливают из пант северного оленя (цыгапан, пантокрин); препараты, которые изготавливают из продуктов жизнедеятельности пчёл (настойка прополиса и др.);
Синтетические	трекрезан (адаптоген и иммуномодулятор нового поколения, повышающий противоопухолевую активность клеток фагоцитов) и цитруллин (действующее вещество - аминокислота, принимающая участие в цикле обмена мочевины способствующая нормализации обмена веществ).

Адаптогены растительного происхождения имеют способность устранить побочные эффекты у сотрудников ОВД, вызванные стрессом, тем самым осуществляя действия антидепрессантного и восстановительного характера. Адаптогены проявляют стимулирующий эффект, как после однократного, так и множественного введения, что приводит к повышению работоспособности на фоне усталости и стресса. Их стимулирующий эффект отличается от обычных стимуляторов и анаболиков, истощающих энергетические ресурсы организма и вызывающих эффекты побочного характера.

Из всех адаптогенов, которые были исследованы и проанализированы в последние годы, лишь некоторые дали результаты, позволяющие пользоваться ими сотрудниками ОВД для улучшения физической работоспособности.

Лучшими адаптогенами в военной медицине являются: родиола розовая (*Rhodiola rosea*), элеутерококк (*Eleutherococcus senticosus*), лимонник китайский (*Schisandra chinensis*) и женьшень (*Panax ginseng*).

Например, добавка адаптогена родиолы розовой может использоваться бойцами СОБР, особенно для повышения резистентности. Всё из-за ее способности стимулировать обмен веществ, использовать жирные кислоты, снижать уровень лактата в крови и минимизировать повреждение мышц после

интенсивных тренировок. Такие эффекты помочь лучше и быстрее восстановить мышцы, а также побороть стресс и усталость.

Элеутерококк (*Eleutherococcus senticosus*), также называемый «сибирским женьшенем», можно использовать в качестве адаптогена сотрудниками ОВД, осуществляющим служебную деятельность в условиях крайнего Севера.

Употребление элеутерококка снимает умственную и физическую усталость у лиц, подверженных сильным нагрузкам. Кроме того, многие исследования отмечают снижение триглицеридов, увеличение использования жира в качестве источника энергии, замедленное накопление азота мочевины крови, и увеличение лактатдегидрогеназы для уменьшения накопления молочной кислоты в мышцах, что приводит к снижению pH в крови и мышечных волокнах, тем самым защищая мышцы от нежелательных последствий.

Китайский лимонник, или *Schisandra Chinensis*. Благодаря эффекту стимулятора настойка лимонника китайского может употребляться сотрудниками в области оперативно-розыскной деятельности для устранения усталости, регулярной вялости и апатии. Также влияет на деятельность зрительных органов, улучшая четкость изображения.

Женьшень (*Panax Ginseng*). Тонизирующий эффект корня женьшеня был описан еще в древнем тексте (1 век до нашей эры) в Китае. Женьшень популярен в Китае более 2000 лет для увеличения ци (жизненной энергии). Сейчас эта добавка активно используется по всему миру для стимуляции работоспособности и уменьшения усталости.

Основные эффекты применения адаптогенов сотрудниками ОВД представлены на рисунке 3.

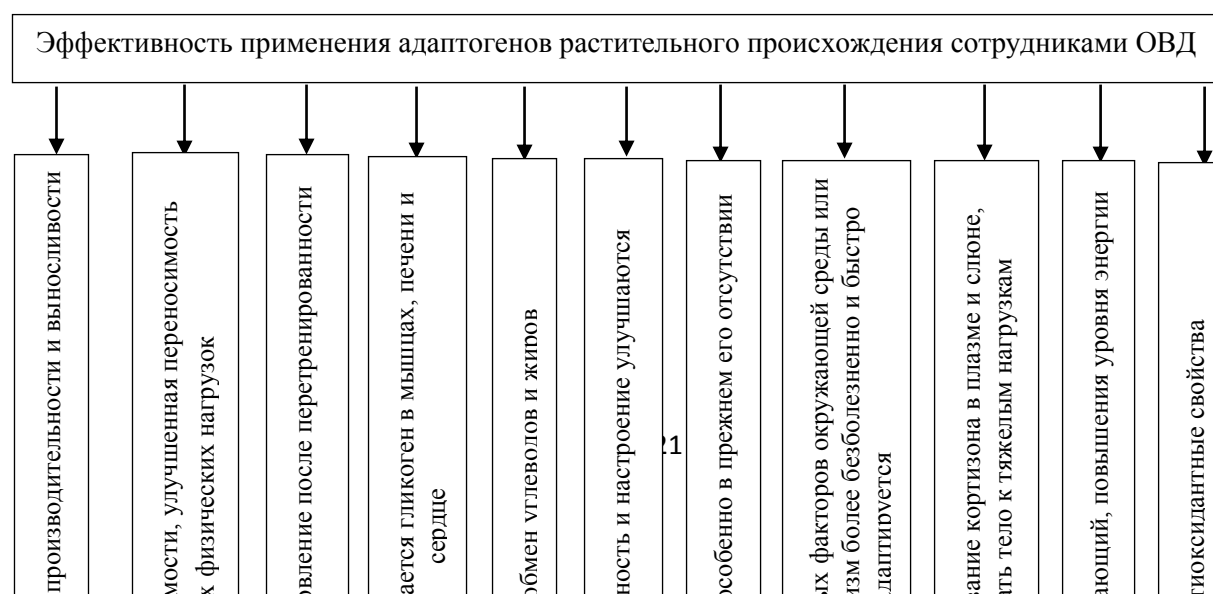


Рис. 3. Основные эффекты применения адаптогенов сотрудниками ОВД

Еще одним положительным доводом в пользу приема растительных адаптогенов является то, что они не считаются допингом.

В таблице 4 представлена схема приема некоторых адаптогенов растительного происхождения, эффективность которых, была проанализирована нами выше.

Таблица 4

Схема приема растительных адаптогенов

Наименование адаптогенного средства	Способ применения	Курс
Настойка женьшеня	По 10-15 капель два или три раза в день за пол часа перед едой	Курс длится около 2-3 недель
Экстракт элеутерококка	По 30-40 капель один или два раза в день перед едой, за пол часа	Курс длится около 2-3 недель
Экстракт родиолы розовой	По 7-10 капель перед едой по два или три раза в день	Курс длится примерно 3-4 недели
Настойка китайского лимонника	По 20-25 капель два или три раза в день до обеда	Курс около двух недель

Растительные адаптогены не рекомендуются сотрудникам ОВД, которые испытывают повышенную нервную возбудимость, также страдающим бессонницей и гипертонией. При острых инфекционных заболеваниях и повышенной температуре также не рекомендуется применение вышеупомянутых трав и экстрактов.

Беременным женщинам - сотрудницам ОВД травы также противопоказаны.

Таким образом, проведенное исследование подводит к выводу, что прием адаптогенов для повышения сопротивляемости организма к неблагоприятной среде в целях недопущения дальнейшего развития и ухудшения состояния здоровья будет иметь профилактический эффект и значительно повысит работоспособность сотрудников ОВД.

На наш взгляд, к довольно эффективным, безопасным адаптогенам растительного происхождения можно отнести женьшень, родиолу розовую, элеутерококк, китайский лимонник.

Их природное происхождение, химическая структура и наличие большой исследовательской базы, проведенной как зарубежными, так и отечественными учеными по их применению для повышения сопротивляемости организма к неблагоприятной среде, по нашему мнению, повышают функционирование организма, предполагают курсовое использование сотрудниками ОВД.

§1.4. Использование аутогенной тренировки в служебной деятельности сотрудников ОВД

Аутогенная тренировка основывается на наблюдении за изменениями в организме, которым сопутствуют определенные ощущения (чувства). Так, если расслабить мышца тела, то возникает ощущение тяжести, а при наполнении сосудов кровью появляется чувство тепла. Возможен и обратный эффект: сосредоточение внимания на действительной тяжести тела приводит к расслаблению мышц, а концентрация на тепле всего тела- приводит к приливу крови к сосудам.

Вместе с тем аутогенная тренировка сотрудникам полиции эффективно позволит за короткий промежуток времени, самостоятельно без помощи других лиц за 5-10 минут достичь нужного результата для восстановления работоспособности, повышение самочувствие, увеличения сосредоточения внимания и др., не переживая, пока вялость, утомление, волнение или какое-либо прочее неблагоприятное психологическое или физическое недомогание само собой пройдет.

Методики аутогенной тренировки универсальны. Тренировки позволяют сотруднику лично для себя подобрать адекватную реакцию для воздействий на свой организм, когда нужно ликвидировать появляющиеся проблемы, связанные с тем или иным негативным физическим или внутренним (душевным) состоянием¹.

История создания аутогенной тренировки

В основе основных механизмов, которые используются на сегодняшний день при аутогенной тренировке, находятся наблюдения ученых, занимавшихся исследованием гипноза. В 20-х годах нашего века французский фармацевт Эмиль

¹ Петров Н.Н. Аутогенная тренировка как метод коррекции нарушений внутрисемейных отношений.

Куэ разработал методику, которую он назвал «школой самообладания путем сознательного самовнушения». Э. Куэ говорил своим клиентам, что они смогут вылечиться, если несколько раз в течение дня, приняв удобное положение тела (лежа или сидя), мысленно, будут повторять по 30 раз подряд определенное выражение для самовнушения, например: «Мой страх проходит», «Мое состояние все больше и больше улучшается». Э. Куэ обозначал, что процесс самовнушения должен проходить без каких-либо волевых напряжений. Вместе с тем другим направлением аутогенной тренировки является древнеиндийская система йоги. За обширную историю своего существования йога впитала в себя наблюдения исследователей о близкой взаимосвязи психологической и физической жизни человека, о потенциале которой при помощи особых упражнений влиять на психику и работу разнообразных систем организма человека.

У истоков аутогенной тренировки стоял немецкий ученый и врач Иоганн Шульц. Осознав, что тревога (волнение) действует отрицательно на психическое и физическое состояние пациентов, И. Шульц старался помочь им уменьшить уровень тревоги, применял разнообразные варианты гипнотического воздействия. Общаясь со своими пациентами после сеансов, И. Шульц замечал, что в процессе сеанса гипноза у пациентов вырабатываются и закрепляются совершенно определенные субъективные ощущения, объединенные с формулами, выговариваемыми гипнотизером. Врач обнаружил, что гипнотическое состояние, пробуждаемое в лечебных целях, у большинства наблюдались с похожие ощущения (чувствами):

- чувство тяжести в верхних и нижних конечностях тела;
- ощущение тепла и приятной расслабленности в мышцах тела;
- чувство тепла в районе живота;
- ощущение холода в области лба.

И. Шульц в своем исследовании исходил из того, что если обучить человека (пациента) вызывать у себя чувство, похожие тем, которые он ощущает во время погружения в гипнотическое состояние, то станет возможным ему без помощи

врача вводить себя в состояние, похожее к гипнотическому, и посредством самогипноза индивидуально освобождаться от большинства болезненных психических (душевных) и физических нарушений, препятствующих нормальному ведению жизнедеятельности человека. В дальнейшем идеи И. Шульца приобрели самое большое распространение не только в медицине, но в других сферах жизнедеятельности человека, связанных с экстремальными ситуациями¹.

Эффект от аутогенной тренировки

Самым основным итогом постижения аутогенной тренировки является способность человека индивидуально разрешать вопросы, связанные с физическим и психическим здоровьем. При этом аутогенная тренировка позволяет людям, выучившие основные ее приемы:

- быстро избавляться от ощущения усталости; в более короткое время, чем от обычного – сна или пассивного отдыха;
- убирать психическое напряжение, начинающееся в результате стресса;
- оказывать воздействие на ряд физиологических функций, таких, как частота сердечных сокращений, частота дыхания, обеспечение кровью отдельных частей тела;
- формировать имеющиеся психологические способности (память, мышление, внимание и др.);
- эффективнее мобилизовать свои физический и психологический потенциал при занятиях спортом, с легкостью справляться с физической болью;
- изучить приемы самовнушения и самовоспитания.

Лечебная польза аутогенной тренировки в высокой степени обусловливается тем, что специфическое психофизиологическое состояние, сопровождающее аутогенным погружением, что позволяет организму человека в последствии, запустить механизмы саморегуляции и восстановления работы нарушенных функций. Это касается как нарушений в работе отдельных систем организма, так и нарушений в сфере психики.

¹ Шульц И.Г. Аутогенная тренировка

Механизмы действия аутогенной тренировки

В основе аутогенной тренировки выделяют три базовых механизма:

1. Близкая связь тонуса мышц тела, глубины дыхания и ритма с уровнем эмоционального напряжения, ощущаемого человеком. Психическое состояние человека не только характеризуется в различных изменениях его дыхания, оно концентрируется в мимике и жестах, в напряжении различных групп мышц. Центральная нервная система (головной мозг), принимая импульсы от мышц и суставов, фиксирует связь эмоциональных состояний и уровень напряжения различных групп мышц.

Намеренно расслабляя мышцы тела, изменяя ритм и уровень дыхания, человек может оказывать на физиологические процессы, протекающие в организме. Абсолютное расслабление мышц, уменьшение ритма и понижение глубины дыхания оказывает торможение на деятельность головного мозга, ускоряя состояние человека к состоянию дремоты, которая может перейти в сон.

2. Наличие связи преднамеренно вызванных мысленных образов (слуховых зрительных, тактильных и др.), сформированных на былом опыте и физического и психического состояния человека.

3. Физиологические и психические процессы самым тесным образом объединены со словесными выражениями, что многократно, было подтверждено в ходе гипнотических сеансов.

Состояние аутогенного погружения различается от сна или дремотного состояния. Наибольший результат самовнушения во время аутогенной тренировки связан с особой степенью активности головного мозга, это состояние обуславливается как расслабленное бодрствование, когда уменьшается реакция на внешние помехи, а внимание сосредоточено на внутреннем состоянии¹.

Занятия аутогенной тренировкой

Человек, который твердо изучил методики аутогенной тренировки, может практиковать их в любых условиях. Вместе с тем на первое время, в период овладения основами аутогенной тренировки, для занятий следует соблюдать

¹ Лобзин В.С. Аутогенная тренировка

условия, которые помогут достижению нужных результатов. К таким условиям относятся:

1. Наличие тихого места. По возможности включить аудио - запись фоновый шум (шум природы, звуки речи, скрип дверей или хлопанье или звук шагов и др.), он не должен быть слишком громким и не должен существенно мешать занятиям.
2. Ослабленная освещенность помещения.
3. Уверенность человека в том, что ему не помешают во время занятия (телефонный звонок, стук в дверь и.т.д.).
4. Комфортная температура помещения, где идет занятие (не должно быть слишком жарко или слишком холодно).

Овладение аутогенной тренировки позволяет добиться ряда эффектов:

- снять физическое и психическое напряжение, успокоиться;
- за короткий промежуток времени хорошо отдохнуть (быстрее, чем во время сна или просмотра телепередач);
- регулировать дыхания, частоту сердечных сокращений, кровоснабжение головного мозга, что весьма существенно для лечения психосоматических заболеваний;
- бороться с болью;
- активизировать психические познавательные процессы: внимание, память, воображение, а также способность к физическим усилиям;
- активизировать творческие ресурсы через развитие интуиции, образного мышления;
- отказаться от вредных привычек путем рациональной борьбы со стрессом, интеллектуальной и эмоциональной активизации;
- познать себя.

Аутогенное состояние (состояние задумчивости, созерцания) появляется естественным образом, если человек:

- находится в тихом месте;
- расслабился в удобной позе;
- сосредоточивает внимание на чем-либо;

- не пытается достичь какого-либо результата.

В начале аутогенной тренировки следует ослабить поясной ремень, ослабить узел галстука, расстегнуть верхнюю пуговицу рубашки, снять если имеются часы или очки. Женщинам удобней будет заниматься в брюках.

В начале первой ступени аутогенной тренировки лежит несколько типовых упражнений, предложенных еще И. Шульцем и направленных на вырабатывание способности обучающихся к вызыванию и последующему увеличению чувства тепла, тяжести, холода в определенных частях тела, а также состояния покоя. Все эти упражнения позволяют в конечном итоге достичь глубокого расслабления мышц тела, уменьшения уровня сознательного контроля и перехода в особое состояние, имеющее сходство с дремотное(сна).

Прежде чем переходить к освоению упражнений первой ступени аутогенной тренировки, нужно научиться хорошо, расслаблять мышцы тела и запомнить возникающие чувства, объединяющие с расслаблением различных мышечных групп.

Подводящие упражнения для занятий аутогенной тренировкой

Подводящие упражнения должны обучающиеся освоить до начала занятий аутогенной тренировкой. К ним относятся:

- вырабатывание навыков расслабления основных групп мышц тела;
- развитие навыков мобилизации и активации.

Развитие навыков расслабления мышц

Одной из основных целей аутогенной тренировки является обучение навыкам расслабления мышц тела. Новичкам часто тяжело почувствовать степень расслабления тех или иных групп мышц. Чтобы лучше представить и познать ощущения, возникающие при расслаблении мышц, можно применять подводящие упражнения, в которых чередуются расслабление и напряжение. На контрасте, после напряжения, существенно легче ощущать расслабление определенных групп мышц¹.

¹ Линдеман Х. Аутогенная тренировка

Чтобы было проще изучить навыки расслабления, все мышцы тела условно можно распределить на пять групп:

- мышцы рук;
- мышцы ног;
- мышцы туловища;
- мышцы шеи;
- мышцы лица.

Эти упражнения проще всего выполнять, сидя на стуле или в кресле с высокой спинкой. Важно обратить особое внимание на следующие моменты:

- каждый новый цикл «напряжение – расслабление» для избранной группы мышц занимает в среднем 1 минуту и повторяется 3-5 раз;

- мышцы напрягаются во время задержки дыхания после вдоха в течение 15-20 секунд, а расслабляются после выдоха на фоне произвольного дыхания в течение 40-45 секунд.

Упражнение на расслабление мышц рук

Сидя с закрытыми глазами, следует чуть-чуть направить туловище вперед, сделать вдох и, на задержке дыхания, обе руки вытянуть перед собой. Сжав кисти в кулаки, одновременно вполсилы напрячь мышцы обеих рук от плеч до кистей на 15-20 секунд. Ваше внимание должно быть направлено на то, как напряжены мышцы обеих рук, как слегка дрожат напряженные мышцы. Все ваши мысли должны быть устремлены только на то, как напряжены в этот момент мышцы рук. На выдохе мышцы рук расслабляются. Руки свободно свешиваются вниз. Следует слегка встряхнуть расслабленные мышцы рук и постараться хорошо прочувствовать те ощущения, которые возникают при расслаблении мышц рук

Упражнение на расслабление мышц ног

Сидя, лучше всего с закрытыми глазами, сделать вдох, после которого дыхание задержать и примерно вполсилы напрячь мышцы обеих ног на 15-20 секунд. Чтобы лучше ощутить напряжение мышц ног, представьте себе, что ступни левой и правой ноги с силой нажимают на пол. Ваше внимание должно

быть устремлено на то, как напряжены мышцы обеих ног, как слегка дрожат напряженные мышцы. Ваши мысли устремлены только на то, как напряжены в этот момент мышцы ног. На выдох мышцы ног расслабляются. Важно хорошо прочувствовать и ощутить это расслабление, этому поможет легкое встряхивание расслабленных мышц. Ваше внимание сконцентрировано на те чувства и ощущения, которые связаны с расслаблением мышц ног.

Упражнение на расслабление мышц туловища

Сидя, лучше с закрытыми глазами, туловище чуть-чуть подать вперед, руки согнуть в локтях и прижать к туловищу, сделать вдох, дыхание задержать на 15-20 секунд. Вполсилы напрячь мышцы живота (брюшного пресса) и спины, а локти с силой прижать к туловищу. Все ваше внимание сфокусировано при этом на то, как напряжены мышцы туловища (живота и спины), как немного вибрируют (дрожат) напряженные мышцы. На выдох мышцы брюшного пресса и спины расслабляются, руки расслабленно опускаются вниз. Все ваше внимание должно быть устремлено на то, чтобы прочувствовать ощущения, связанные с расслаблением мышц туловища.

Упражнение на расслабление мышц шеи

Мышцы шеи ограничиваются спереди от подбородка до ключиц, а сзади – от корней волос до верхней части лопаток. Для напряжения мышц шеи следует сделать вдох, задержать дыхание на 15-20 секунд, втянуть голову в плечи, как бы пытаясь плечами дотянуться, дотронуться до ушей. Руки вместе с тем ладонями опираются на бедра. Все ваше внимание сосредоточено на то, как напряжены мышцы шеи, как вибрируют (дрожат) напряженные мышцы. На выдох следует расслабление мышц шеи. Плечи опускаются, руки расслабленно свисают вдоль туловища, подбородок наклонен на грудь. Надлежит хорошо прислушаться и прочувствовать ощущения, связанные с расслаблением мышц шеи.

Упражнение на расслабление мышц лица

Для напряжения мышц лица следует сделать вдох, задержать дыхание и на 15-20 секунд сжать в полсилы зубы и губы, зажмурить глаза. Ваше внимание сконцентрировано на то, как напряжены мышцы лица, на легкую вибрацию,

начинающуюся в напряженных мышцах. На выдох мышцы лица расслабляются: глаза полуоткрыты, веки без малейшего напряжения прикрывают глаза. При этом следует неоднократно приподнять и опустить веки для того, чтобы убедиться, что они без малейшего напряжения прикрывают глаза. Рот полуоткрыт. Щеки тяжелеют. Губы как бы становятся чуть толще. Вместе с тем следует неоднократно покрутить головой из стороны в сторону, прочувствовав расслабление мышц лица. Ваше внимание сосредоточено на ощущениях, возникающие при расслаблении мышц лица.

Мобилизующие упражнения

Для того, чтобы после окончания занятий аутогенной тренировки можно было быстро сбросить состояние расслабленности и вялости, следует применять специальные мобилизующие упражнения. Крайне важно максимально ярко, с желанием представлять те ощущения (чувства) и образы, которые связаны с состоянием жизнерадостности, энергичности (прохладное летнее утро, дуновение свежего ветерка и др.). Выбирая из своей памяти мельчайшие детали этих когда-то в свое время испытанных состояний, обучающиеся способствует тому, что в организме происходят соответствующие изменения, помогающие увеличению общего уровня активности, вытесняющие вялость, расслабленность, дремоту¹.

Для активации в заключение каждого занятия применяются следующие формулы:

- отдых позволил мне хорошо восстановить свои силы. С очередным вдохом все больше энергии заполняет мышцы. Мышцы становятся упругими и сильными. Каждый выдох уносит остатки расслабленности;

- с каждым вдохом увеличивается чувство легкости и бодрости во всем теле. По телу пробегает приятный озноб (холодок).

Активизирующее дыхание:

- несколько длинных глубоких вдохов, заканчивающихся резкими выдохами. Обратный счет от 3 до 1, в процессе которого нарастает чувства бодрости, свежести, силы;

¹ Пахомов Ю. В. Психотренинг. Занимательный аутотренинг.

- на счет 1 открываются глаза, улыбка на лице, готовность работать.

Положения для аутогенных тренировок

«Кучер на дрожжах»



Фото 1



Фото 2

В этом положении аутогенной тренировкой можно заниматься практически везде, где есть табурет, стул, ящик подходящей высоты и т.п.

Для принятия позы «Кучер на дрожжах» (фото1-2) необходимо:

- сядьте на край сиденья так, чтобы край стула пришелся на ягодичные складки (не нужно садиться на все сиденье полностью, так как это приводит к затеканию ног).
- затем, широко расставьте ноги, чтобы расслабить приводящие мышцы бедра;
- голени расположите перпендикулярно полу; если после этого остается напряжение в голених, переместите стопы вперед на 3–4 сантиметра до полного исчезновения напряжения;
- голову наклоните вперед, чтобы она висела на связках, и ссутульте спину;
- покачиваясь назад затем вперед, удостоверьтесь, что положение ваше устойчиво. Равновесия добивается за счет опущенной головой и сгорбленной спиной;
- положите руки (предплечья) на бедра так, чтобы кисти мягко огибали бедра и не соприкасались; опираться предплечьями на бедра не следует.

- закройте глаза и дышите равномерно, как во сне, делая вдох и выдох через нос.

Положение полулежа в кресле с высокой спинкой

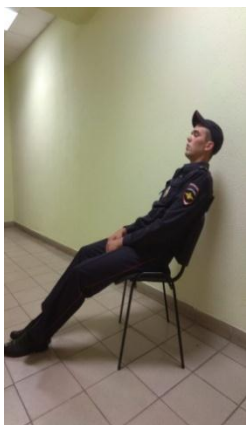


Фото 3

Для принятия позы «полулежа в кресле с высокой спинкой» (фото 3) необходимо:

- примите положение, полулежа в кресле так, чтобы при расслаблении голова запрокидывалась назад. Положение рук и ног, как в позе «кучера на дрожках».

Изучая позы для аутогенной тренировки, помните, что они должны быть одинаковыми. Любое искривление во время тренировки будет вызывать напряжение, предупреждающее падение.

Положение в кресле с низкой спинкой



Фото 4

Та же поза «кучера на дрожках» с одним различием — обучающий сидит не на краю сиденья, а на всем сиденье так, что ссутуленная спина фиксируется в спинку кресла (фото 4).

Положение лежа с подушкой под головой



Фото 5

Данная поз удобна для тренировки в постели перед сном и утром сразу после сна.

Лягте в постели на спину, на диване, кушетке, под голову положите маленькую подушку (фото 5),. Стопы разместите на ширине плеч, расслабьте ноги, при этом носки разойдутся в стороны. Руки слегка согните в локтях, положите ладонями вниз; кисти рук не соприкасаются с туловищем. Помните о симметрии позы.

Положение лежа без подушки



Фото 6

В постели лягте на спину как показано на фото 6. Выпрямленные ноги разместите так, чтобы расстояние между стопами было 15–18 см. Вытянутые руки положите под острым углом к туловищу ладонями вверх.

Выход из аутогенного состояния



Фото 7

Фото 8

Фото 9

Способы выхода из аутогенной тренировки позволяет максимально активизироваться после аутогенного состояния:

- перестаньте выполнять инструкцию занятия и сосредоточить внимание на том, что вы хорошо отдохнули и скоро выйдете из аутогенного состояния;
- неторопливо сожмите кулаки, почувствуйте силу в руках, во всем теле; в остальном положение не меняйте;
- не разжимая кулаков, вытяните руки в сторону коленей;
- дождитесь завершения очередного выдоха;
- сделайте глубокий вдох, одновременно на вдохе поднимите руки вверх, прогните спину, обратите лицо вверх.

Сделайте паузу на 1–2 секунды, чтобы подготовиться к выполнению заключительного шага выхода.

Вместе с тем одновременно: резко выдохните через рот, разожмите кулаки и откройте глаза. После этого спокойно опустите руки.

Во время выхода из аутогенного состояния максимально сконцентрируйтесь на энергии, силе, скопившихся за время тренировки (даже если их прирост и был не очень больших). К каждому шагу выхода переходите только после того, как

выполнен предшествующий. Все шаги, кроме последнего, выполняйте медленно, заключительный — максимально быстро и энергично.

Обучающимся с повышенным артериальным давлением, во время выхода нужно сосредоточиваться на спокойной, умиротворенной силе, скопившиеся за время занятия. Людям склонным к пониженному артериальному давлению надо сконцентрироваться на бодрости, заряженности энергией, чувство озноба вдоль позвоночного столба, пробегания «мурашек» вдоль всего тела.

За 1–1,5 часа до сна описанную методику не применяйте. Закончив тренировку, прекратите соблюдать инструкцию данного занятия, посидите, некоторое время с закрытыми глазами, затем медленно разогните спину и откройте глаза. Посидите еще 1–2 минуты, после этого можно встать.

Недостаточно четкая отработка выхода из аутогенного состояния ведет к вялости, разбитости после занятий. Исключайте наиболее распространенных ошибок: быстроты и скомканности выполнения, отсутствия пауз между шагами, неодновременного открывания глаз, выдоха, раслабление кулаков на конечном шаге, недостаточно резкого выдоха.

Для выхода в положении лежа выполните те же действия. Затем вдохните и на выдохе сядьте с постели.

Характерные особенности могут основательно влиять на успех любой деятельности вообще и спортивной в частности. Корректировка индивидуальных особенностей - задача сложная и многоплановая. Способность к самовнушению, которая формируется в процессе изучения аутогенной тренировки, переводит эту задачу из разряда желаемых, в разряд действительно достижимых. Способы аутогенной тренировки эффективно решает эту важную задачу.

Одной из важных вопросов современного спорта являются высокие тренировочные нагрузки. При этом, на пике формы часто существенно уменьшает иммунитет и может произойти досадный срыв перед самым ответственным стартом. Активное использование приемов психической саморегуляции помогает спортсмену увеличивать свои результаты без дополнительного повышения физических нагрузок. Спортсменам и тренерам важно понять, что способности

управлять психическими процессами и целенаправленной тренировке этой способности нужно уделять не меньшее внимание, чем другим видам подготовки¹.

§1.5. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физической подготовкой

Профессиональная деятельность сотрудников полиции и ее успешность во многом зависит от их физического состояния, от физической подготовленности и морально-психологической устойчивости.

В результате систематической физической тренировки и самостоятельных занятий сотрудники полиции приобретаются важнейшие физические качества, обеспечивающие высокую степень работоспособности[32, с.184].

Наиболее доступными средствами укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей организма являются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Курсантам необходимо научиться эффективно реализовывать физический потенциал, что практически невозможно без грамотного самоконтроля физического развития и состояния здоровья.

Самоконтролем является регулярное использование ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменениями в физическом развитии и состоянии здоровья под влиянием различных упражнений [6, с.107].

Благодаря самонаблюдению сотрудник имеет возможность контролировать тренировочный процесс. Кроме того, самоконтроль имеет большое воспитательное и педагогическое значение, приучая к активному наблюдению и оценке своего состояния, к анализу используемой методики тренировки. Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю, но он не может его заменить. Данные самоконтроля могут оказать большую помощь тренеру, отвечающему за подготовку в определенном виде спорта, и преподавателю, отвечающему за физическую подготовку в целом, в регулировании тренировочной нагрузки,

¹ Петров Н.Н. Аутогенная тренировка как метод коррекции нарушений внутрисемейных отношений

а врачу— в правильной оценке выявленных изменений в состоянии здоровья и его физическом развитии [10, с.55].

Самостоятельная физическая подготовка обеспечивает поддержание высокой работоспособности организма, эмоциональной разрядки и активного отдыха.

По мнению В.О. Антониковского, самостоятельные занятия можно проводить в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя-тренера или могут быть организованы по самостоятельно разработанной программе, с учетом индивидуальных особенностей организма. Кроме того, важнейшее значение имеет правильная установка обязательно выполнять задания, стимулирование инициативы, самонаблюдения и анализа собственной деятельности впоследствии активизирует занимающихся [2, с.17].

В качестве форм самостоятельной физической подготовки можно выделить утреннюю физическую зарядку, самостоятельные тренировочные занятия и упражнения в течении служебного дня.

Обязательной особенностью самостоятельной физической подготовки является ее планирование, организация и управление ею сотрудником полиции. Данное обстоятельство предполагает наличие у курсантов знаний в области теории и методики физической тренировки, а также способности осуществлять самоконтроль за функциональным состоянием своего организма, учитывая краеугольные положения физиологии, гигиены и психологии [35, с.14].

Эффективность управления процессом самостоятельных занятий предполагает оптимальное дозирование тренировочной нагрузки, а также объема и интенсивности её выполнения, а чрезмерная по объему и интенсивности нагрузка способствует срыву адаптации и формированию перенапряжения в организме занимающихся. Основными способами повышения нагрузки являются: количество повторений, выполняемых упражнений, амплитуда движений, исходное положение, из которого выполняется упражнение, величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп, темп и степень сложности выполняемого упражнения; характер и степень мышечного напряжения, мощность, продолжительность и характер выполняемой тренировочной работы.

Для повышения эффективности занятий по самостоятельной физической подготовке следует периодически анализировать ее результативность путем ведения дневника самоконтроля.

В качестве примера можно предложить использовать дневник самоконтроля, лист которого представлен в таблице 5

Таблица 5

Примерный лист из дневника самоконтроля

№ п/п	Показатели самоконтроля	Дата исследования	
		Тренировочный день	Отдых
1.	Частота сердечных сокращений (пульс) в утреннее время в положении лежа за 15 сек.	14	15
	Частота сердечных сокращений (пульс) в утреннее время в положении стоя за 15 сек.	18	20
2.	Масса тела до тренировки, кг Масса тела после тренировки, кг	70 69,5	69,8 -
3.	Жалобы	-	-
4.	Самочувствие	Хорошее	Удовлетворительное
5.	Сон	Хороший - 8,5 час	Хороший - 8 час
6.	Аппетит	В норме	В норме
7.	Болевые ощущения	Нет	Болят мышцы ног после тренировки вследствие выделения молочной кислоты
8.	Желание тренироваться	Большое	Нет
9.	Настроение	Хорошее	Удовлетворит.
10.	Работоспособность	Хорошее	Снижена
11.	Спортивные результаты	Рост	-
12.	Нарушение режима	-	-
13.	Вид и содержание физической нагрузки	Разминка - 12 мин. (ходьба, гимнастические упражнения). Бег при пульсе 120 уд/мин - 8 мин., при пульсе 150 уд/мин - 5 мин, ходьба - 7 мин. Толчок набивного мяча - 10 мин. Отжимания - 50 раз, подтягивания - 20 раз	
14.	Перенос нагрузки	Удовлетворительно	-

Кроме показателей, которые указаны в примерной форме дневника, приведенной в таблице 5, необходимо периодически отмечать результаты наблюдения за жизненной емкостью легких, за окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) – примерно один раз в месяц. Показатели, выраженные в цифрах, полезно представлять в виде графиков.

Содержание физической нагрузки не должно быть ограничено одними и теми же упражнениями, это не будет способствовать повышению функциональных возможностей всех систем организма. Особенно важным это является для сотрудников полиции, постоянно сталкивающихся в своей профессиональной деятельности с необходимостью выполнять физические нагрузки самого различного характера и направленности.

Наиболее целесообразно в содержание самостоятельной физической подготовки включать разнообразные физические упражнения, развивающие подавляющее большинство физических способностей человека [28, с.39].

Исходя из вышеизложенного, мы можем прийти к следующим выводам.

В самостоятельной работе в сфере физического развития необходимо применять дневники самоконтроля, организовывать индивидуальную работу по коррекции физической нагрузки на самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Регулярное ведение дневника самоконтроля позволит повысить эффективность физической подготовки сотрудника полиции и избежать перетренировки и переутомления.

§1.6. Спортивно-массовые мероприятия как средство физической рекреации сотрудников ОВД

В настоящее время профессиональная деятельность большого количества сотрудников ОВД ограничена в двигательной активности, вследствие чего возникает гиподинамия и низкая мотивация к осуществлению своих профессиональных обязанностей, что негативно сказывается на состоянии здоровья и работоспособности.

Компенсация нехватки двигательной активности для лиц, служащих в ОВД будет способствовать профилактике негативных последствий излишне эмоционального напряжения, сформирует положительный настрой и мотивацию на трудовую деятельность[40].

Такая компенсация должна происходить посредством организации систематической двигательной деятельности [24]. Для каждой из групп профессий в системе ОВД необходимо создание инструкций по методике и организации физической активности, куда бы входила и такая составляющая, как физическая рекреация.

По мнению В.П. Зайцева, физической рекреацией является отдых активного или пассивного характера, в системе с иными мероприятиями оздоровительной направленности вне производственной, научной, учебной и другой деятельности, который имеет цель сформировать, восстановить, укрепить и сохранить здоровье человека, а также принесет удовольствие и положительный настрой, с использованием средств физкультуры и её форм, и методов занятий [11].

Проблема организации средств физической рекреации для сотрудников ОВД является одной из актуальнейших в системе морально-психологической и трудовой мотивации и стимулирования. По мнению И.Ю. Кочнева, наиболее эффективным способом стимулирования мотивации сотрудников ОВД к развитию досуговой культуры является организация и проведение праздников спортивного направления [18].

Спортивные праздники играют важную роль в сплочении трудового коллектива и приобщении к активному и здоровому образу жизни и практически являются самым распространенным и эффективным средством физической рекреации. Соединяя в себе элементы соревнований спортивной направленности, смотров спортивных достижений, показательных тренировок, спортивный праздник базируется на спортивно-досуговой деятельности участников, на принципах справедливости, упорства, интереса и добровольности.

Наряду с решением задач развлекательной направленности, спортивные праздники несут в себе функции педагогического характера в сфере физкультурно-

оздоровительной деятельности, способствуют проявлению личностных черт сотрудника ОВД.

Принимая участие в спортивных праздниках, сотрудники ОВД незаметно для себя развивают мотивацию и положительное отношение к физической рекреации в целом.

Рекреационная направленность сотрудника ОВД - это проведение досуга, свободного времени на различных спортивных площадках в качестве участника или зрителя.

В играх и соревнованиях спортивной направленности сосредоточены колоссальные возможности для формирования и развития общественно признанных норм поведения в свободное от работы время. Участвуя в спортивных праздниках, сотрудники ОВД развивают в себе такие умения, как [16]:

- организация своего поведения;
- активное влияние на товарищей по спортивной игре;
- развитие дружественных отношений;
- восприятие командных задач;
- развитие ответственности перед командой;
- развитие чувства долга перед командой.

Организация спортивных праздников обеспечивается благодаря специальному подбору состязательных упражнений, спортивных элементов или видов спорта в целом, дистанций определенной сложности и протяженности, веса используемых снарядов, количества и интенсивности выполняемых упражнений [24].

В качестве основных форм проведения спортивных праздников можно выделить спортивные конкурсы, фестивали, смотры, спартакиады, олимпиады, дни здоровья, дни бегуна, соревнования, игры и спортивные квесты.

Рассмотрим особенности проведения спортивного праздника на примере спартакиады.

Спартакиада обычно проводится в два этапа.

Первый этап – зональные соревнования (внутри одного подразделения ОВД).
Второй этап – проведение финальных соревнований (среди всех подразделений ОВД).

В программу Спартакиады могут быть включены виды спорта, представленные в таблице 6.

Таблица 6

Организация спартакиады

Вид спорта	Состав команд	Методика проведения
Волейбол	В составе каждой команды до восьми участников	Состязание включает в себя три партии, две из которых проводятся до двадцати пяти очков, третья до пятнадцати очков. При победе одной из команд двух партий сразу, третья не проводится.
Мини-футбол	В составе команды не больше десяти игроков (4 игрока и вратарь)	Длительность состязания игры – два двадцатиминутных тайма с перерывом пять минут. Состязание проводится с мячом №4 для футбольного зала.
Настольный теннис	В составе команды два игрока	Соревнования лично-командного характера. Каждая встреча включает в себя пять партий до одиннадцати очков - до выигрыша одним из игроков (пары) трех партий.
Гиревой спорт	В составе команды два сотрудника ОВД, состязание по программе двоеборья (должно проводиться в соответствии с правилами соревнований по гиревому спорту). Весовые категории – до восьмидесяти кг (1 сотрудник	Соревнования лично-командного характера. Соревнования проводятся гирями – 24 кг. Система проведения: - первый этап - толчок двух гирь от груди двумя руками; - второй этап - рывок гири в один прием каждой рукой поочередно, не опуская гири на помост. На каждое упражнение выделяется десять минут. Победитель в каждой весовой категории определяется по наибольшей сумме очков, которые получены в двух упражнениях.

	ОВД); свыше восемидесяти кг (1 сотрудник ОВД).	
Легкая атлетика	В составе команды 4 сотрудника ОВД. состав	Соревнования лично-командного характера. Программа соревнований: - бег 3000 м (1 сотрудник); - легкоатлетическая эстафета (шведская): 100м – 200м – 400м – 800 м. Переход с этапа на этап осуществляется посредством передачи эстафетной палочки. Наблюдающие за соревнованиями образую «коридор» для разбега (10 м). Передача эстафетной палочки должна происходить только в рамках «коридора».

Сотрудники ОВД, которые принимают участие в спортивных играх должны быть обеспечены порядковыми номерами на спортивной форме.

Общий состав спортивной команды сотрудников ОВД не должен быть более 32 человека. Любой член команды может принимать участие в нескольких видах соревнований.

В каждом виде спорта, который входит в программу Спартакиады разыгрываются:

- лично - командное первенство в индивидуальных видах спорта;
- командное первенство в коллективных видах спорта;
- общекомандное первенство команд.

По итогам финальных соревнований сотрудники ОВД, принимавшие участие в спортивных играх, активисты и спортивные организаторы могут быть награждены премиями, что еще более укрепит мотивационную составляющую процесса.

Также, наряду с проведением Спартакиады, хорошо могут зарекомендовать себя ежегодные лыжные спортивные праздники среди сотрудников ОВД, состязания в виде пайнтбола, водного поло и многое другое.

Успех спортивных праздников зависит от четкости и одновременности работы организаторов, позволяющих реализовать, в том числе и художественный

замысел мероприятия. Ввиду этого разработать сценарно-режиссерский замысел массового спортивного праздника сложнее, чем его поставить,

Работая над поиском замысла сценария спортивного праздника в целом, необходимо принимать постановочные решения и по каждому эпизоду в отдельности. Данный принцип обеспечит целостный образ представления, логичность развития действия.

Исходя из вышеизложенного, к успеху спортивного праздника приводят, во-первых, четкая организация и работа всех его организаторов; во-вторых, создание интересного оригинального и запоминающегося сценария, на основе которого создаются специальные постановочные номера и композиции с интересным замыслом и сюжетом, где каждый эпизод представления носит определенный смысл и свое название.

Таким образом, важнейшими направлениями стимулирования мотивации сотрудников ОВД к развитию культуры досуга в ходе спортивных праздников являются рекреационное и спортивно-массовое, каждому из этих которых соответствуют определенные формы разработанных мероприятий.

В результате проведенного исследования, мы можем прийти к выводу, что спортивные праздники как средство физической рекреации занимают важное место в системе физкультурно-оздоровительной деятельности сотрудников ОВД. Они представляют собой способ приобщения сотрудников к физической культуре и спорту, ведению ЗОЖ, стимулируют трудовую мотивацию.

Глава 2 Обучение сотрудников полиции наружному досмотру, сковывание наручниками, связывание ремнем, веревкой

§2.1. Обучение наружному досмотру

Наиболее актуальными разделами боевых приемов борьбы для сотрудников дежурных частей на наш взгляд являются: наружный досмотр, сковывание наручниками, связывание ремнем, веревкой.

Применение приемов ограничения свободы передвижения сотрудниками дежурных частей также имеет ряд характерных особенностей:

- помещение дежурной части (замкнутое пространство);
- владение разнообразными техниками сковывания и ограничения свободы передвижения правонарушителя;
- умение применять боевые приемы борьбы в паре с напарником;
- разнообразность контингента правонарушителей (людей имеющие алкогольное, наркотическое или иное токсическое опьянение, возраст, различные заболевания, инвалидность и прочие).

Для овладения техникой проведения наружного досмотра сотрудникам дежурных частей нужно придерживаться следующих правил:

- наружный досмотр нужно начинать только тогда когда ассистент полностью находится под вашим контролем;
- при проведении наружного досмотра голову ассистента нужно повернуть в противоположную от вас сторону;
- если при досмотре у ассистента найдены в карманах какие либо предметы, то их нужно изъять, вывернув карман.

Наружный досмотр в положении стоя у стены

Подводя команды, подвести ассистента к стене, поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо (фото 10). Поставить свою правую ногу к нему между ног сзади к левой ноге (стопа к стопе) правой рукой упереться ему в спину (фото 11). Досмотреть одежду ассистента, включая рукава, головной убор, брюки, обувь с левой стороны (фото 12-13). Повернуться к нему другим боком, поменяв положение рук и ног. Повернуть голову ассистента в противоположную сторону (фото 14).

Аналогичным способом досмотреть одежду ассистента с другой стороны (фото 15).



фото 10

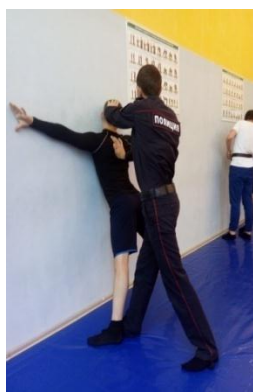


фото 11

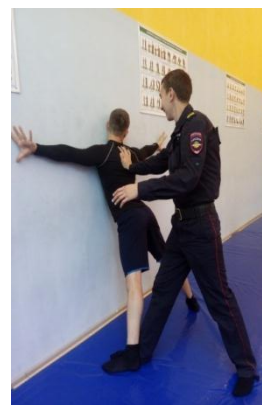


фото 12



фото 13

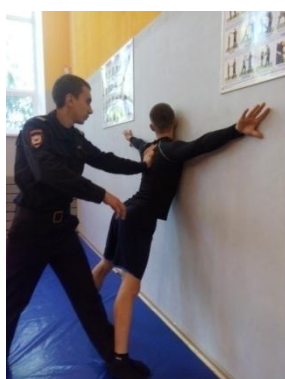


фото 14



фото 15

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

Ограничить свободу передвижения ассистента загибом правой руки за спину и подвести его к стене, остановить в шаге от нее как показано на фото 16-18. Поставить свою левую стопу вплотную к его правой стопе изнутри и прижать ассистента к стене бедром. Командами заставить положить левую руку на стену, развернуть кисть ладонью наружу и развести пальцы, голову повернуть влево (фото 18). При необходимости повернуть правой рукой голову ассистента влево и, отведя ее назад, вынудить его прогнуться. Досмотреть головной убор, волосы, одежду на груди, живот, спину, брючные карманы, ноги, обувь со стороны захваченной руки сверху-вниз (фото 19). Командой заставить ассистента завести левую руку за спину и захватить своей правой рукой его большой палец (фото 20). Не отпуская хвата, повернуться к нему другим боком, поменяв положение ног

(фото 21). Освободить левую руку из загиба руки и перехватить большой палец левой руки ассистента, правой рукой взять эту руку на загиб (фото 22). Действуя подобным (правой стороне) образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с левой стороны (фото 23). Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину (фото 24).



Фото 16



Фото 17

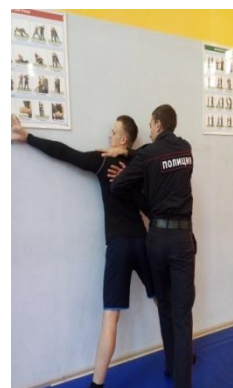


Фото 18



Фото 19

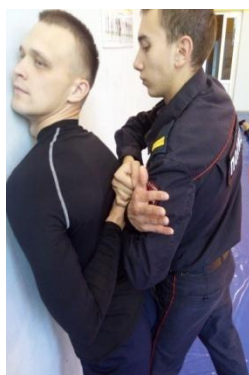


Фото 20

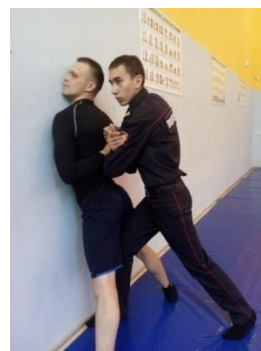


Фото 21

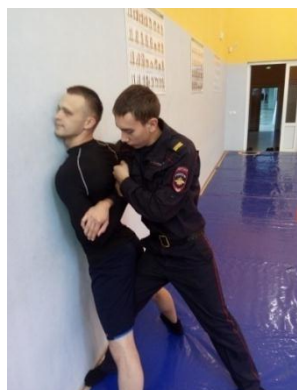


Фото 22



Фото 23



Фото 24

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

Первый сотрудник удерживает ассистента с его правой стороны в положении для проведения наружного досмотра под воздействием загиба правой руки за спину стоя у стены (фото 25). Второй сотрудник подходит с левой стороны к ассистенту, ставит свою правую стопу вплотную к его левой ноге изнутри.левой рукой прижимает левую (свободную) руку ассистента к стене, надавливая на предплечье, правой - упирается в спину (фото 26). Первый сотрудник досматривает ассистента со своей стороны (со стороны захваченной руки) (фото 27). По окончании проведения им досмотра второй сотрудник выполняет загиб левой руки за спину и досматривает его со своей стороны (фото 27-28).



Фото 25

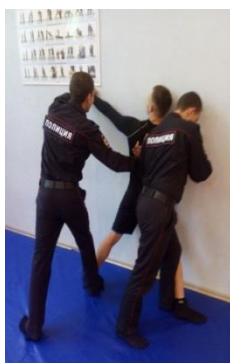


Фото 26



Фото 27



Фото 27

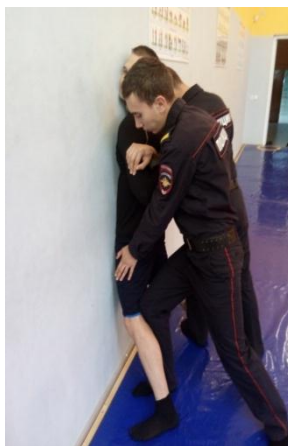


Фото 28

§2.2. Обучение сковыванию наручниками

Меры безопасности при использовании наручников

Для того чтобы наручники не пришлось снимать с рук при помощи ножовки по металлу, необходимо:

1. подвижные части наручников и замок время от времени смазывать машинным (не очень густым) маслом; ни в коем случае не рекомендуется использовать растительное масло: оно очень быстро застывает;

2. всегда иметь при себе запасной ключ и знать, что ключи от разных типов наручников друг к другу не подходят;

3. каждый раз перед заступлением на службу проверять исправность наручников: как они открываются и фиксируются;

Для овладения техникой проведения наружного досмотра сотрудникам дежурных частей, а также перевода ассистента в подконтрольное положение подаются следующие команды: «Стой, полиция», «Стрелять буду», «Руки вверх», «Кругом», «Руки на затылок (за голову)», «Сцепить пальцы («в замок»))», «К стене», «Руки на стену (упереться руками в стену)», «Развернуть ладони ко мне», «Ноги в стороны (шире)», «Встать на колени», «Опереться на локти», «Ложись», «Скрестить ноги левая (правая) сверху», «Руки на землю», «Ладони кверху», «Развести пальцы», «Правую (левую) руку за спину», «Голову вправо (влево)», применяются боевые приемы борьбы либо используется табельное оружие (специальное средство).

Сковывание ассистента наручниками в положении лежа на полу

Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину как показана на фото 29 . Перевести его сначала в стойку на коленях (фото 30-31), затем в положение лежа (фото 32-33). Сесть на спину ассистента верхом, и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами плечи назад (фото 34-36). Захватить левой рукой большой палец его левой руки, правой – достать наручник и надавить на браслет плотно надеть наручник на руку (фото 37). Захватить левой рукой свободный браслет, а правой – его правую руку за большой палец вверх. Плотно надеть наручник (фото 38). Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину (фото 40-41).



Фото 29



Фото 30

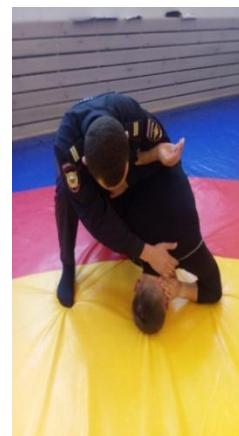


Фото 31



Фото 32

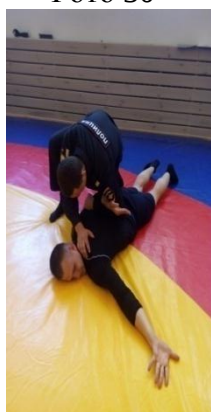


Фото 33



Фото 34



Фото 35

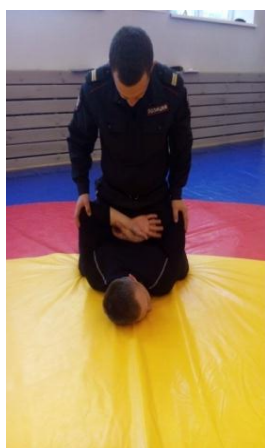


Фото 36



Фото 37



Фото38

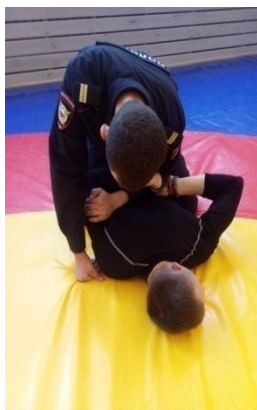


Фото 39



Фото 40

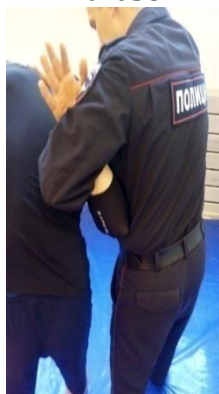


Фото 41

Методические рекомендации: наручники надеваются замочной скважиной в сторону локтя; обязательно нужно заблокировать замок каждого браслета.

Сковывание ассистента наручниками вдвоем в положении стоя у стены

Первый сотрудник удерживает ассистента на загибе правой руки за спиной и принимает положение для проведения наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены. Второй сотрудник подходит с левой стороны к ассистенту (фото 42-43). Правой рукой прижимает левую руку ассистента к стене.левой рукой берет за большой палец (снизу), заводит ее за спину и разворачивает кисть наружу фото. Правой рукой вынимает наручники и сковывает его левую руку(фото 45-47). Берет левой рукой свободный наручник, а правой рукой большой палец руки ассистента, удерживаемой напарником, и сковывает правую руку ассистента (фото 48). Затем берет на загиб его левую руку (фото 49-51).



Фото 42

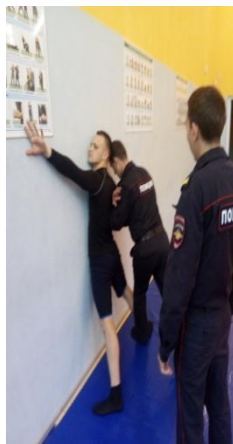


Фото 43

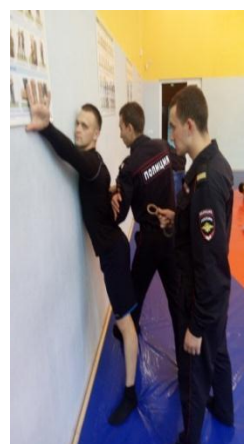


Фото 44



Фото 45



Фото 46

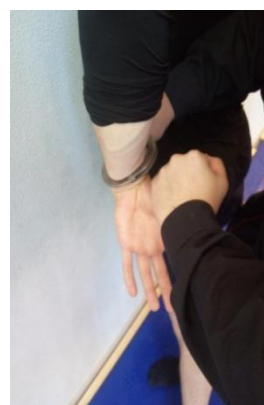


Фото 47

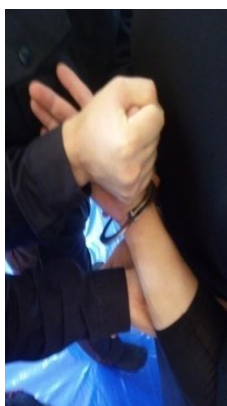


Фото 48

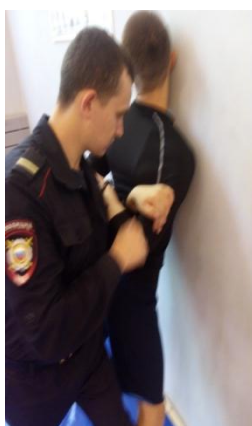


Фото 49

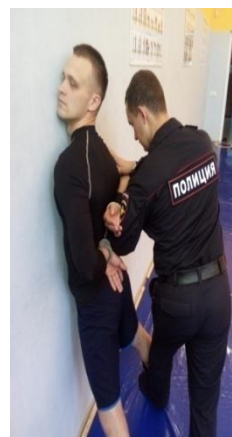


Фото 50



Методические рекомендации: наручники надеваются замочной скважиной в сторону локтя; обязательно нужно заблокировать замок каждого браслета.

При несении службы у сотрудников дежурных частей зачастую возникает ситуация когда нужно оказать помощь сотрудникам при доставке или транспортировке правонарушителей в камеру дежурной части. А также в ситуации, когда задержанный находится в алкогольном опьянении и ведет себя агрессивно. Тогда несколькими сотрудниками дежурной части приходится справляться с задержанным.

Для практической отработки и совершенствования обоюдных действий сотрудникам полиции нужно придерживаться следующих рекомендаций:

- при невооруженном нападении оказание помощи сотрудникам необходимо начинать с обозначения расслабляющего удара;
- при нападении на сотрудника с холодным оружием оказание помощи нужно начинать с захвата вооруженной руки с одновременным расслабляющим ударом;
- при нападении на сотрудника с огнестрельным оружием оказание помощи нужно начинать с захвата вооруженной руки и отклонение ее в сторону с одновременным нанесением расслабляющего удара;
- применять боевые приемы борьбы с предварительным отвлечением внимания;
- сотрудники должны заранее договориться, кому из них первому проводить прием, а кому создавать определенные условия для его удачного выполнения, применяя для этого приемы ограничение свободы передвижения, удушающие приемы и прочее.
- как только сотрудник создаст благоприятные условия для применения приемов ограничения свободы перемещения своему партнеру, тот должен сразу их проводить.

§ 2.3. Обучение связывание веревкой

В п. 3 ст. 18 Федерального закона «О полиции» говорится, что в состоянии необходимой обороны, в случае крайне необходимости или при задержании лица, совершившего преступление, сотрудник полиции при отсутствии у него необходимых специальных средств или огнестрельного оружия вправе использовать любые подручные средства, а также по основаниям и в порядке, которые установлены настоящим Федеральным законом, применять иное не состоящее на вооружении полиции оружие.

Для ограничения возможности сопротивления задержанного и его сопровождения при отсутствии специальных средств применяется связывание. При выполнении связывания используются подручные средства, такие, как верёвка (шнур), брючный ремень, шнурок, скотч и т.п. Связывание проводится под воздействием оружия или болевого приема в положении стоя и лежа.

Необходимо помнить, что, применяя связывание, необходимо исключать возможность причинения телесных повреждений. Недопустимо излишнее перетягивание частей тела, нарушающее кровообращение и приводящее к омертвлению конечности. Если связывание выполняется на длительное время, то необходимо проверять связанные части тела через каждые 2 часа летом и 1 час зимой, и при необходимости ослаблять их на 5-8 минут. О каждом случае применения связывания сотрудник полиции докладывает рапортом дежурному с указанием: когда, где, против кого и при каких обстоятельствах применены эти средства. Если связывание применено при отсутствии необходимости, сотрудник полиции несет ответственность по закону.

Существует различное множество способов связывания. В настоящем пособии мы рассматриваем наиболее простые, оптимальные и надежные

способы, что обеспечивается доступностью подручных средств при обеспечении личной безопасности сотрудников ОВД во время служебной деятельности.

Техника связывания задержанного правонарушителя сотрудниками ОВД предполагает решение двух задач: частичное обездвиживание с целью фиксации места положения и частичное обездвиживание с возможностью сопровождения.

Частичное обездвиживание задержанного правонарушителя с целью фиксации местоположения, как правило, применяется в тех случаях, когда задержанного необходимо оставить на месте задержания в случае невозможности его сопровождения (доставки). Сюда можно отнести привязывание к неподвижному предмету (столб, дерево, батарея отопления, стол, стул и т.п.). Для такого обездвиживания применяются предметы и подручные средства, способные в комбинации эффективно удерживать задержанного от смены местоположения.

Частичное обездвиживание задержанного правонарушителя с возможностью сопровождения применяется в случаях доставки задержанного. Частичное ограничение движений выполняется на верхнем плечевом поясе, что даёт ему возможность самостоятельно передвигаться и контролировать его действия.

Выполняя связывание, необходимо контролировать задержанного правонарушителя болевым воздействием, подавая команды громким и чётким голосом. Все действия во время связывания выполняются спокойно, не торопясь, узлы хорошо протягиваются, положение связанных конечностей проверяется. В процессе связывания располагаться необходимо таким образом, чтобы действия связываемого просматривались, контролировались и блокировались, если оказывается физическое сопротивление, выполняются болевые приёмы, захваты или наносятся удары, пресекающие

противодействие. В случае связывания и оставления задержанного на месте задержания необходимо расположить его таким образом, чтобы ограничить его движение (привязать) и лишить возможности использовать предметы для освобождения. Для сопровождения задержанного руки связываются за спиной, проводится тщательный досмотр, сопровождение выполняется с захватом на болевой приём (загиб руки за спину) со стороны ведущей (сильной) руки. Проводя связывание, необходимо учитывать физические данные задерживаемого, условия и место связывания.

Способы и виды связывания веревкой

Для отработки упражнений на связывания лучше всего использовать веревку толщиной 10-12 мм и длиной 2,0 - 2,5 м, брючный ремень или прочный шнурок 35-50 см.

Техника выполнения связывания верёвкой «восьмеркой»

Выполнить узел «удавкой». И.п. левая рука ладонью к себе. Конец двухметровой верёвки длиной 30 см положить на ладонь и выполнить один оборот верёвки вокруг ладони. Свисающий конец веревки должен находиться между обмотанной верёвкой и пальцев руки (фото 52). Захватить за длинную часть верёвки указательным и средним пальцем левой руки и протащить её в образовавшуюся петлю (фото 53).



Фото 52



Фото 53

Правой рукой, не бросая основной верёвки, захватить свисающий конец верёвки и зафиксировать его в руке.левой рукой, протаскивая образовавшуюся петлю, довести её до необходимых размеров (фото 54). Набросив петлю на запястье правой (левой) руки, обвести верёвку через разноименное надплечье, обведя грудь ассистента и вывести в правую подмышечную область (фото 55).



Фото 54



Фото 55

Подтянуть верёвку так, чтобы выбрать свободный ход. Выполнить загиб левой руку за спину (рука располагается ниже правой) и выполнить один оборот обматывания (сверху) запястья левой руки (фото 56). Перейти на обматывание запястья правой и левой руки по принципу восьмёрки (фото 57). Завязать любой фиксирующий узел (фото 58).



Фото 56



Фото 57



Фото 58

*Связывание ассистента шнурком
в положении лёжа*

Упражнение №1 Подводящее упражнения, для овладения техникой связывания «обматывания» шнурком рук ассистента перед собой.

Исходное положение – ассистент вытягивает руки перед собой ладонями друг другу (фото 59). Шнурком обмотать 3-4 оборота выше ногтевой (второй) фаланги (фото 60-61). Выполнить простой узел и развести концы шнурка по вертикали вверх и вниз (фото 62). Встречными движениями обмотать между больших пальцев рук, выполнив перетяжку (фото 63). Завязать простой узел (фото 64).



Фото 59



Фото 60



Фото 61



Фото 62



Фото 63



Фото 64

Упражнение №2 Техника связывания «обматывания» шнурком в положение лежа руки за спиной.

Перевести ассистента в положение лежа на животе. Затем сесть на спину ассистента верхом, и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами плечи назад (фото 60). Вынуть шнурок, захватить левой рукой за большие пальцы рук ассистента, выполнить правой рукой обматывание шнурком выше ногтевой фаланги (фото 61-62).

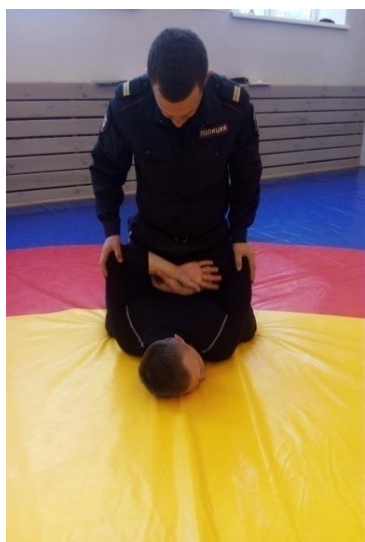


Фото 60



Фото 61



Фото 62



Фото 63

Отпустив захват больших пальцев, завязать простой узел, развести концы шнурка верх и вниз по вертикали. Перетянуть шнурком между пальцев и завязать узел (фото 63).

Второй способ: выполнить петлю и набросив ее на большие пальцы рук, выполнить 1-2 оборота веревкой между пальцами, затянуть петлю (фото 64-65). Если длина шнура позволяет, можно привязать связанные руки к брючному ремню. Выполнив связывание, положить задержанного на бок (левый или правый), подавая команды, поднять задержанного и сопроводить к месту назначения.



Фото 64



Фото 65

§ 2.4. Обучение связыванию брючным ремнем

Техника выполнения «двойной петли» брючным ремнём вариант №1

Брючный ремень в руках перед собой, в левой руке пряжка, в правой - конец ремня, одна треть которого согнута пополам (фото 66). Шершавая часть ремня внутри. Правой рукой согнутую часть ремня пропустить через пряжку сверху (фото 67). Образовавшуюся внутреннюю петлю ремня (фото 68) расширить в наружной петле до образования общей петли (фото 69).

Методические рекомендации: затягивание петли проходит вращательным движением конца ремня в сторону фиксирующего флажка ремня. Ослабление - в противоположном направлении.



Фото 66



Фото 67



Фото 68



Фото 69

Техника выполнения «двойной петли» брючным ремнём вариант №2

Взять ремень как показано на фото 70. Третью часть ремня пропустить сверху в пряжку образовывая петлю (фото 71). Этот же конец ремня вынуть обратно из пряжки сверху и расширить образовавшуюся двойную петлю (фото 72).

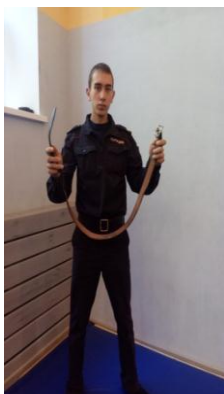


Фото 70

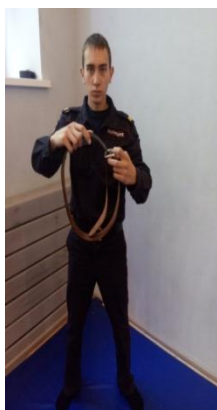


Фото 71

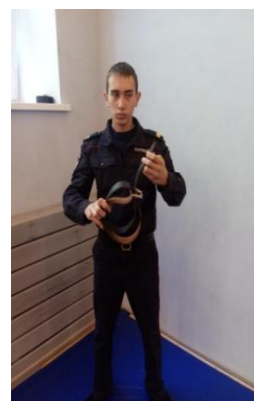


Фото 72

Методические указания: в целях обеспечения личной безопасности, выполняя связывание с упором в стену (автомобиль и т.п.) и в положении лёжа верёвкой, брючным ремнём и шнурком, сотрудник должен обращать внимание на следующее:

- сохранять безопасное расстояние при угрозе правонарушителю оружием;
- команды подавать громким, уверенным и чётким голосом (психическое воздействие), переход к последующим действиям сотрудник выполняет после исполнения его команд;
- применяя приёмы борьбы, использовать фактор неожиданности;
- контролировать действия, задержанного болевым дозированным воздействием;
- при досмотре задержанного правонарушителя у стены необходимо бедром (коленом) разноименной ноги прижимать задержанного к стене, ограничивая его действия;
- при выполнении связывания верёвкой выбирать свободный ход верёвки, контролировать надёжность завязанного узла и подвижность связанных частей тела;
- при связывании брючным ремнём «двойной петлёй», контролировать положение рук связываемого правонарушителя болевым воздействием, используя рычаги пальцев рук;
- выполняя связывание брючным ремнём «двойной петлёй» затягивать её на запястьях рук, при этом руки располагаются сзади одна над другой;
- выполняя связывание шнурком, необходимо убедиться в его прочности и надёжности;

- выполняя связывание, сидя на задержанном правонарушителе сверху, обращать внимание на возможность нанесения удара стопой (пяткой) в область спины;
- сопровождать связанного задержанного необходимо под воздействием болевого приёма, контролируя его действия.

Связывание ассистента брючным ремнём в положении лёжа

Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину (фото 73). Перевести его сначала в стойку на коленях (фото 74-75), затем в положение, лежа на живот (фото 76-77). Сесть на его спину верхом и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами плечи ассистента назад (фото 78-80). Снять брючный ремень и сделать петлю (фото 81-82). Пропустить кисти рук, надеть петлю на одну руку, затем в петлю пропустить другую кисть и затянуть (фото 83-84). Затянуть петлю вращением конца ремня в сторону фиксирующего флажка (фото 85). Поднять задержанного и сопроводить (фото 86-87).



Фото 73



Фото 74

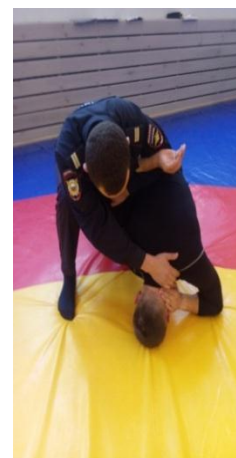


Фото 75



Фото 76

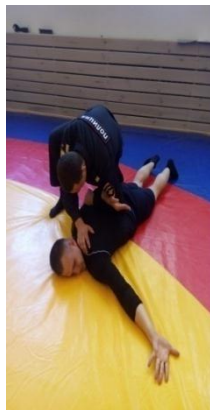


Фото 77



Фото 78



Фото 79



Фото 80

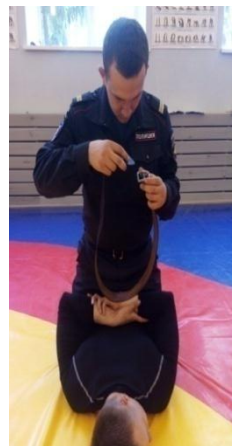


Фото 81

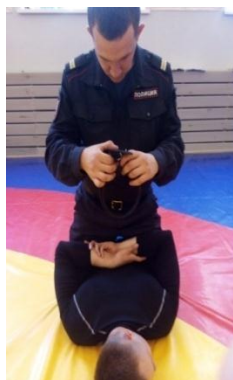


Фото 82



Фото 83



Фото 84



Фото 85

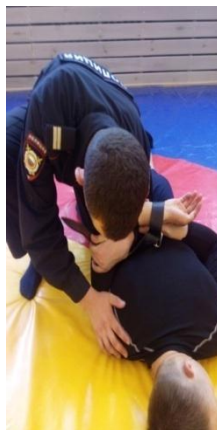


Фото 86



Фото 87

Методические указание: для снятия ремня плотно сжать руки ассистента и пропустить ремень в отверстие пряжки в обратном направлении, ослабить петлю.

Глава 3. Правовые основы применение сотрудниками полиции физической силы и специальных средств

Выписка из Федерального закона Российской Федерации от 7 февраля 2011 г. №3-ФЗ

Глава 5. Применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия

Статья 18. Право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия

1. Сотрудник полиции имеет право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия лично или в составе подразделения (группы) в случаях и порядке, предусмотренных федеральными конституционными законами, настоящим Федеральным законом и другими федеральными законами.

2. Перечень состоящих на вооружении полиции специальных средств, огнестрельного оружия и патронов к нему, боеприпасов устанавливается Правительством Российской Федерации. Не допускается принятие на вооружение полиции специальных средств, огнестрельного оружия и патронов к нему,

боеприпасов, которые наносят чрезмерно тяжелые ранения или служат источником неоправданного риска.

3. В состоянии необходимой обороны, в случае крайней необходимости или при задержании лица, совершившего преступление, сотрудник полиции при отсутствии у него необходимых специальных средств или огнестрельного оружия вправе использовать любые подручные средства, а также по основаниям и в порядке, которые установлены настоящим Федеральным законом, применять иное не состоящее на вооружении полиции оружие.

4. Сотрудник полиции обязан проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

5. Содержание программ специальной подготовки сотрудников полиции определяется федеральным органом исполнительной власти в сфере внутренних дел.

6. Право на применение световых и акустических специальных средств, а также средств разрушения преград имеет сотрудник полиции, получивший в установленном порядке соответствующий допуск.

7. Сотрудник полиции, не прошедший проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, проходит аттестацию на соответствие замещаемой должности. До вынесения решения о соответствии замещаемой должности сотрудник полиции отстраняется от выполнения обязанностей, связанных с возможным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

8. Превышение сотрудником полиции полномочий при применении физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия влечет ответственность, установленную законодательством Российской Федерации.

9. Сотрудник полиции не несет ответственность за вред, причиненный гражданам и организациям при применении физической силы, специальных

средств или огнестрельного оружия, если применение физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия осуществлялось по основаниям и в порядке, которые установлены федеральными конституционными законами, настоящим Федеральным законом и другими федеральными законами.

Статья 19. Порядок применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия

1. Сотрудник полиции перед применением физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия обязан сообщить лицам, в отношении которых предполагается применение физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия, о том, что он является сотрудником полиции, предупредить их о своем намерении и предоставить им возможность и время для выполнения законных требований сотрудника полиции. В случае применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия в составе подразделения (группы) указанное предупреждение делает один из сотрудников полиции, входящих в подразделение (группу).

2. Сотрудник полиции имеет право не предупреждать о своем намерении применить физическую силу, специальные средства или огнестрельное оружие, если промедление в их применении создает непосредственную угрозу жизни и здоровью гражданина или сотрудника полиции либо может повлечь иные тяжкие последствия.

3. Сотрудник полиции при применении физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия действует с учетом создавшейся обстановки, характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применяются физическая сила, специальные средства или огнестрельное оружие, характера и силы оказываемого ими сопротивления. При этом сотрудник полиции обязан стремиться к минимизации любого ущерба.

4. Сотрудник полиции обязан оказать гражданину, получившему телесные повреждения в результате применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия, первую помощь, а также принять меры по предоставлению ему медицинской помощи в возможно короткий срок.

5. О причинении гражданину телесных повреждений в результате применения сотрудником полиции физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия полиция в возможно короткий срок, но не более 24 часов уведомляет близких родственников или близких лиц гражданина.

6. О каждом случае причинения гражданину ранения либо наступления его смерти в результате применения сотрудником полиции физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия уведомляется прокурор в течение 24 часов.

7. Сотрудник полиции обязан по возможности сохранить без изменения место совершения преступления, административного правонарушения, место происшествия, если в результате применения им физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия гражданину причинено ранение либо наступила его смерть.

8. О каждом случае применения физической силы, в результате которого причинен вред здоровью гражданина или причинен материальный ущерб гражданину либо организации, а также о каждом случае применения специальных средств или огнестрельного оружия сотрудник полиции обязан сообщить непосредственному начальнику либо руководителю ближайшего территориального органа или подразделения полиции и в течение 24 часов с момента их применения представить соответствующий рапорт.

9. В составе подразделения (группы) сотрудник полиции применяет физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие в соответствии с федеральным законом, руководствуясь приказами и распоряжениями руководителя этого подразделения (группы).

Открыть полный текст документа

Статья 20. Применение физической силы

1. Сотрудник полиции имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, если не

силовые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей, в следующих случаях:

- 1) для пресечения преступлений и административных правонарушений;
- 2) для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц;
- 3) для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

2. Сотрудник полиции имеет право применять физическую силу во всех случаях, когда настоящим Федеральным законом разрешено применение специальных средств или огнестрельного оружия.

Статья 21. Применение специальных средств

1. Сотрудник полиции имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять специальные средства в следующих случаях:

- 1) для отражения нападения на гражданина или сотрудника полиции;
 - 2) для пресечения преступления или административного правонарушения;
 - 3) для пресечения сопротивления, оказываемого сотруднику полиции;
 - 4) для задержания лица, застигнутого при совершении преступления и пытающегося скрыться;
 - 5) для задержания лица, если это лицо может оказать вооруженное сопротивление;
 - 6) для доставления в полицию, конвоирования и охраны задержанных лиц, лиц, заключенных под стражу, лиц, осужденных к лишению свободы, лиц, подвергнутых административному наказанию в виде административного ареста, а также в целях пресечения попытки побега, в случае оказания лицом сопротивления сотруднику полиции, причинения вреда окружающим или себе;
- (в ред. Федерального закона от 05.04.2013 N 37-ФЗ)

- 7) для освобождения насильственно удерживаемых лиц, захваченных зданий, помещений, сооружений, транспортных средств и земельных участков;
- 8) для пресечения массовых беспорядков и иных противоправных действий, нарушающих движение транспорта, работу средств связи и организаций;
- 9) для остановки транспортного средства, водитель которого не выполнил требование сотрудника полиции об остановке;
- 10) для выявления лиц, совершающих или совершивших преступления или административные правонарушения;
- 11) для защиты охраняемых объектов, блокирования движения групп граждан, совершающих противоправные действия.

2. Сотрудник полиции имеет право применять следующие специальные средства:

- 1) палки специальные - в случаях, предусмотренных пунктами 1 - 5, 7, 8 и 11 части 1 настоящей статьи;
- 2) специальные газовые средства - в случаях, предусмотренных пунктами 1 - 5, 7 и 8 части 1 настоящей статьи;
- 3) средства ограничения подвижности - в случаях, предусмотренных пунктами 3, 4 и 6 части 1 настоящей статьи. При отсутствии средств ограничения подвижности сотрудник полиции вправе использовать подручные средства связывания;
- 4) специальные окрашивающие и маркирующие средства - в случаях, предусмотренных пунктами 10 и 11 части 1 настоящей статьи;
- 5) электрошоковые устройства - в случаях, предусмотренных пунктами 1 - 5, 7 и 8 части 1 настоящей статьи;
- 6) светошоковые устройства - в случаях, предусмотренных пунктами 1 - 5, 7 и 8 части 1 настоящей статьи;
- 7) служебных животных - в случаях, предусмотренных пунктами 1 - 7, 10 и 11 части 1 настоящей статьи;
- 8) световые и акустические специальные средства - в случаях, предусмотренных пунктами 5, 7, 8 и 11 части 1 настоящей статьи;

9) средства принудительной остановки транспорта - в случаях, предусмотренных пунктами 9 и 11 части 1 настоящей статьи;

10) средства сковывания движения - в случаях, предусмотренных пунктами 1 - 5 части 1 настоящей статьи;

11) водометы - в случаях, предусмотренных пунктами 7, 8 и 11 части 1 настоящей статьи;

12) бронемшины - в случаях, предусмотренных пунктами 5, 7, 8 и 11 части 1 настоящей статьи;

13) средства защиты охраняемых объектов (территорий), блокирования движения групп граждан, совершающих противоправные действия, - в случаях, предусмотренных пунктом 11 части 1 настоящей статьи;

14) средства разрушения преград - в случаях, предусмотренных пунктами 5 и 7 части 1 настоящей статьи.

3. Сотрудник полиции имеет право применять специальные средства во всех случаях, когда настоящим Федеральным законом разрешено применение огнестрельного оружия.

Статья 22. Запреты и ограничения, связанные с применением специальных средств

1. Сотруднику полиции запрещается применять специальные средства:

1) в отношении женщин с видимыми признаками беременности, лиц с явными признаками инвалидности и малолетних лиц, за исключением случаев оказания указанными лицами вооруженного сопротивления, совершения группового либо иного нападения, угрожающего жизни и здоровью граждан или сотрудника полиции;

2) при пресечении незаконных собраний, митингов, демонстраций, шествий и пикетирований ненасильственного характера, которые не нарушают общественный порядок, работу транспорта, средств связи и организаций.

2. Специальные средства применяются с учетом следующих ограничений:

1) не допускается нанесение человеку ударов палкой специальной по голове, шее, ключичной области, животу, половым органам, в область проекции сердца;

2) не допускается применение водометов при температуре воздуха ниже нуля градусов Цельсия;

3) не допускается применение средств принудительной остановки транспорта в отношении транспортных средств, предназначенных для перевозки пассажиров (при наличии пассажиров), транспортных средств, принадлежащих дипломатическим представительствам и консульским учреждениям иностранных государств, а также в отношении мотоциклов, мотоколясок, мотороллеров и мопедов; на горных дорогах или участках дорог с ограниченной видимостью; на железнодорожных переездах, мостах, путепроводах, эстакадах, в туннелях;

4) установка специальных окрашивающих средств на объекте осуществляется с согласия собственника объекта или уполномоченного им лица, при этом сотрудником полиции принимаются меры, исключающие применение указанных средств против случайных лиц.

3. Применение водометов и бронемашин осуществляется по решению руководителя территориального органа с последующим уведомлением прокурора в течение 24 часов.

4. Иные ограничения, связанные с применением сотрудником полиции специальных средств, могут быть установлены федеральным органом исполнительной власти в сфере внутренних дел.

5. Допускается отступление от запретов и ограничений, установленных частями 1 и 2 настоящей статьи, если специальные средства применяются по основаниям, предусмотренным частью 1 статьи 23 настоящего Федерального закона.

Контрольные нормативы по физической подготовки сотрудников органов внутренних дел

Т А Б Л И Ц А

Оценки общей физической подготовленности и на присвоение
квалифицированных званий сотрудников полиции
(сумма двух упражнений, сила и быстрота)

Возрастная группа	Сотрудники полиции мужчины (сумма 2-х упр.)		Сотрудники полиции женщины (сумма 2-х упр.)	
	общая	Классность 3к/ 2к/ 1к/ М	общая	Классность 3к/ 2к/ 1к/ М
1 (до 25)	115	119/123/129/135	75	79/83/89/95
2 (25-30)	105	109/113/119/125	65	69/73/79/85
3 (30-35)	95	99/103/109/115	55	59/63/69/75
4 (35-40)	85	89/93/99/105	45	49/53/59/65
5 (40-45)	75	79/83/89/95	35	39/43/49/55
6 (45-50)	65	69/73/79/85	25	29/33/39/45
7 (50-55)	55	59/63/69/75	25	29/33/39/45
8 (55 и ст.)	45	49/53/59/65	25	29/33/39/45

Для сотрудников			
Возрастные группы, указанные в пункте 158 настоящего Порядка	Минимальное количество баллов		
	Сотрудники отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите	Сотрудники полиции, за исключением сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите	Сотрудники, не являющиеся сотрудниками полиции (в одном упражнении)
1	2	3	4
Сотрудники мужского пола			
1	2	3	4
1	180	115	55
2	165	105	50
3	150	95	45

4	135	85	40
5	120	75	35
6	105	65	30
7	90	55	25
8	75	45	20
Сотрудники женского пола			
1	150	100	50
2	140	90	45
3	125	80	35
4	ПО	65	25
5	80	50	20
6	60	40	15
Для граждан Российской Федерации, поступающих на службу в органы внутренних дел			
Категории граждан	Минимальное количество баллов		
	Для замещения должностей в отрядах специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделах (отделениях, группах) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите (сумма в трех упражнениях)	Для замещения должностей в полиции, за исключением сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите (сумма в двух	Для замещения должностей, за исключением должностей в полиции (в одном упражнении)
1	2	3	4
Граждане мужского пола			
от 18 до 25 лет	170	105	50
от 25 до 30 лет	150	95	45
30 лет и старше	140	85	40
Граждане женского пола			
от 18 до 25 лет	140	95	45
от 25 до 30 лет	130	85	40
30 лет и старше	115	75	30
1	2	3	4
Для кандидатов на обучение в образовательных организациях высшего образования			

	Группа предназначения ¹		
	Первая группа предназначения	Вторая группа предназначения	Третья и четвертая группы
Минимальная сумма баллов	45	39	36

Для сотрудников и граждан Российской Федерации, поступающих на службу в органы

Баллы	Наименование контрольных упражнений общей физической подготовки							
	Сила			Быстрота и ловкость		Выносливость		
	Подтягива- ние на перекладине	Сгибание и разгибание рук в	Жим гири весом 24 кг	Челночный бег	Челноч- ный бег 4x20 м	Бег (кросс) на 5 км	Бег на лыжах на 5 км	Плавание на 100 м
	количес- тво раз	количес- тво раз	количество раз	секунд	секунд	минут	минут секунд	минут секунд
1	2	3	4	5	6	7	8	9
100	более 30	более 62	более 62	менее	менее	менее 16.00	менее 16.00	менее
99	30	62	62	24.0	14.2	16.00	16.00- 16.30	1.10
98	-	-	-	24.1	-	16.01- 16.30	16.31- 16.59	1.11
97	29	61	61	24.2	14.3	16.31- 17.00	17.00- 17.30	1.12
96	-	-	-	24.3	-	17.01- 17.30	17.31- 17.59	1.13
95	28	60	60	24.4	14.4	17.31- 18.00	18.00	1.14
94	-	-	-	24.5	-	18.01- 18.30	18.01- 18.29	1.15
93	27	59	59	24.6	14.5	18.31- 19.00	18.30	1.16
92	-	-	-	24.7	-	19.01- 19.30	18.31- 18.59	1.17-1.18
91	26	58	58	24.8	14.6	19.31- 20.00	19.00	1.19
90	-	-	-	24.9	-	20.01- 20.30	19.01- 19.29	1.20
89	25	57	57	-	14.7	20.31- 21.00	19.30	1.21
88	-	-	-	25.0	-	21.01- 21.30	19.31- 19.59	1.22
87	24	56	56	-	14.8	21.30- 22.20	20.00	1.23
86	-	-	-	25.1	-	22.21- 22.29	20.01- 20.29	1.24
85	23	55	55	-	14.9	22.30	20.30	1.25
84	-	-	-	25.2	-	22.31- 22.39	20.31- 20.59	1.26
83	22	54	54	-	15.0	22.40	21.00	1.27
82	-	-	-	25.3	-	22.41- 22.59	21.01- 21.29	1.28-1.29
81	21	53	53	-	15.1	22.50	21.30	1.30

80	-	-	-	25.4	-	22.51- 22.49	21.31- 21.59	1.31
79	20	52	52	-	15.2	23.00	22.00	1.32
78	-	-	-	25.5	-	23.01- 23.00	22.01- 22.30	1.33-1.34
77	19	51	51	-	15.3	23.10	22.30	1.35
1	2	3	4	5	6	7	8	9
76	-	-	-	25.6	-	23.11-	22.31-	1.36
75	18	50	50	-	15.4	23.20	23.00	1.37
74	-	-	-	25.7	-	23.21-	23.01-	1.38-1.39
73	17	49	49	-	15.5	23.30	23.30	1.40
72	-	-	-	25.8	-	23.31-	23.31-	1.41
71	16	48	48	-	15.6	23.40	24.00	1.42
70	-	-	-	25.9	-	23.41-	24.01-	1.43-1.44
69	15	47	47	-	15.7	23.50	24.15	1.45
68	-	-	-	26.0	-	23.51-	24.16-	1.46
67	14	46	46	-	15.8	24.00	24.30	1.47
66	-	-	-	26.1	-	24.01-	24.31-	1.48-1.49
65	13	45	45	-	15.9	24.05	24.45	1.50
64	-	-	-	26.2	-	24.06-	24.46-	1.51-1.54
63	12	44	44	-	16.0	24.10	25.00	1.55
62	-	-	-	26.3	-	24.11-	25.01-	1.56-1.59
61	11	43	43	-	16.1	24.15	25.15	2.00
60	-	-	-	26.4	-	24.16-	25.16-	2.01-2.04
59	-	42	42	-	16.2	24.20	25.30	2.05
58	10	-	-	26.5	-	24.21-	25.31-	2.06-2.09
57	-	41	41	26.6	16.3	24.25	25.45	2.10
56	-	-	-	26.7	-	24.26-	25.46-	2.11-2.14
55	-	40	40	26.8	16.4	24.30	26.00	2.15
54	-	39	39	26.9	-	24.31-	26.01-	2.16-2.19
53	9	38	38	27.0	16.5	24.36-	26.06-	2.20
52	-	37	37	27.1	-	24.41-	26.11-	2.21
51	-	36	36	27.2	-	24.51-	26.21-	2.22-2.24
50	8	35	35	27.3	16.6	24.56-	26.26-	2.25
49	-	34	34	27.4	16.7	25.01-	26.31-	2.26
48	7	33	33	27.8	16.8	25.11-	25.41-	2.26-2.29
47	-	32	32	28.1	-	25.21-	26.51-	2.30
46	-	31	31	28.3	16.9	25.41-	27.14-	2.31-2.34
45		30	30	28.5	17.0	25.51-	27.16-	2.35
1	2	3	4	5	6	7	8	9
76	-	-	-	25.6	-	23.11-	22.31-	1.36
75	18	50	50	-	15.4	23.20	23.00	1.37
74	-	-	-	25.7	-	23.21-	23.01-	1.38-1.39
73	17	49	49	-	15.5	23.30	23.30	1.40
72	-	-	-	25.8	-	23.31-	23.31-	1.41
71	16	48	48	-	15.6	23.40	24.00	1.42
70	-	-	-	25.9	-	23.41-	24.01-	1.43-1.44
69	15	47	47	-	15.7	23.50	24.15	1.45
68	-	-	-	26.0	-	23.51-	24.16-	1.46
67	14	46	46	-	15.8	24.00	24.30	1.47
66	-	-	-	26.1	-	24.01-	24.31-	1.48-1.49
65	13	45	45	-	15.9	24.05	24.45	1.50
64	-	-	-	26.2	-	24.06-	24.46-	1.51-1.54

63	12	44	44	-	16.0	24.10	25.00	1.55
62	-	-	-	26.3	-	24.11-	25.01-	1.56-1.59
61	11	43	43	-	16.1	24.15	25.15	2.00
60	-	-	-	26.4	-	24.16-	25.16-	2.01-2.04
59	-	42	42	-	16.2	24.20	25.30	2.05
58	10	-	-	26.5	-	24.21-	25.31-	2.06-2.09
57	-	41	41	26.6	16.3	24.25	25.45	2.10
56	-	-	-	26.7	-	24.26-	25.46-	2.11-2.14
55	-	40	40	26.8	16.4	24.30	26.00	2.15
54	-	39	39	26.9	-	24.31-	26.01-	2.16-2.19
53	9	38	38	27.0	16.5	24.36-	26.06-	2.20
52	-	37	37	27.1	-	24.41-	26.11-	2.21
51	-	36	36	27.2	-	24.51-	26.21-	2.22-2.24
50	8	35	35	27.3	16.6	24.56-	26.26-	2.25
49	-	34	34	27.4-	16.7	25.01-	26.31-	2.26
48	7	33	33	27.8-	16.8	25.11-	25.41-	2.26-2.29
47	-	32	32	28.1-	-	25.21-	26.51-	2.30
46	-	31	31	28.3-	16.9	25.41-	27.14-	2.31-2.34
45		30	30	28.5	17.0	25.51-	27.16-	2.35
1	2	3	4	5	6	7	8	9
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	-	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	более	более	более	более

Для сотрудников и граждан Российской Федерации, поступающих на службу в органы

Баллы	Наименование контрольных упражнений общей физической подготовки					
	Сила		Быстрота и ловкость	Выносливость		
	Сгибание и разгибание рук в упоре количество раз	Наклоны вперед из положения лежа на спине в количество раз	Челночный бег 10x10 м секунд	Бег (кросс) на 1 км минут секунд	Бег на лыжах на 5 км минут секунд	Плавание на 100 м минут секунд
1	2	3	4	5	6	7
100	более 37	более 50	менее 26.6	менее 3.36	менее 19.45	менее 1.25
99	37	50	26.6	3.36	19.45-19.59	1.25
98	-	49	26.7	3.37	20.00-20.14	1.26-1.29
97	36	-	26.8	3.38	20.15-20.29	1.30

96	-	48	26.9	3.39	20.30-20.44	1.31
95	35	-	27.0	3.40	20.45-20.59	1.32
94	-	47	27.1	3.41	21.00-21.14	1.33-1.34
93	34	-	27.2	3.42	21.15-21.29	1.35
92	-	46	27.3	3.43	21.30-21.44	1.36
91	33	-	27.4	3.44	21.45-21.59	1.37
90	-	45	27.5	3.45	22.00-22.14	1.38-1.39
89	32	-	27.6	3.46	22.15-22.29	1.40
88	-	44	27.7	3.47	22.30-22.44	1.41
87	31	-	27.8	3.48	22.45-22.59	1.42
86	-	43	27.9	3.49	23.00-23.14	1.43-1.44
85	30	-	28.0	3.50	23.15-23.29	1.45
84	-	42	28.1	3.51	23.30-23.44	1.46
83	29	-	28.2	3.52	23.45-23.59	1.47
82	-	41	28.3	3.53	24.00-24.14	1.48-1.49
81	28	-	28.4	3.54	24.15-24.29	1.50
80	-	40	28.5	3.55	24.30-24.44	1.51
79	27	-	28.6	3.56	24.45-24.59	1.52
78	-	39	28.7	3.57	25.00-25.14	1.53-1.54
77	26	-	28.8	3.58	25.15-25.29	1.55
76	-	38	28.9	3.59	25.30-25.44	1.56-1.57
75	25	-	29.0	4.00	25.45-25.59	1.58-1.59
74	-	37	29.1	4.01	26.00-26.14	2.00
73	24	-	29.2	4.02	26.15-26.29	2.01-2.02
72	-	36	29.3	4.03	26.30-26.44	2.03-2.04
71	23	-	29.4	4.04	26.45-26.59	2.05
70	-	35	29.5	4.05	27.00-27.14	2.06-2.07
69	22	-	29.6	4.06	27.15-27.29	2.08-2.09
68	-	34	29.7	4.07	27.30-27.44	2.10
67	21	-	29.8	4.08	27.45-27.59	2.11-2.14
66	-	33	29.9	4.09	28.00-28.14	2.15
65	20	-	30.0	4.10	28.15-28.29	2.16-2.19
64	-	32	30.1	4.11	28.30-28.44	2.20
63	19	-	30.2	4.12	28.45-28.59	2.21-2.24
62	-	31	30.3	4.13	29.00-29.14	2.25
61	18	-	30.4	4.14	29.15-29.29	2.26-2.29
60	-	30	30.5	4.15	29.30-29.44	2.30
59	17	-	30.6	4.16	29.45-29.59	2.31-2.34
58	-	29	30.7	4.17	30.00-30.29	2.35
57	16	-	30.8	4.18	30.30-30.59	2.36-2.39
56	-	28	30.9	4.19	31.00-31.29	2.40
55	15	-	31.0	4.20	31.30-31.59	2.41-2.44
54	-	27	31.1	4.21	32.00-32.29	2.45
53	14	-	31.2	4.22	32.30-32.59	2.46-2.49
52	-	26	31.3	4.23	33.00-33.29	2.50
51	13	-	31.4	4.24	33.30-33.59	2.51-2.54
50	12	25	31.5	4.25	34.00-34.29	2.55
49	-	-	31.6	4.26	34.30-34.59	2.56-2.59
48	-	24	31.7	4.27	35.00-35.29	3.00
47	-	-	31.8	4.28	35.30-35.59	3.01-3.04
46	-	-	31.9	4.29	36.00-36.29	3.05
45	11	23	32.0-32.3	4.30	36.30-36.59	3.06-3.09
44	10	22	32.4-32.7	4.31	37.00-37.29	3.10
43	-	-	32.8-33.1	4.32	37.30-37.59	3.11-3.14
42	9	21	33.2-33.5	4.33	38.00-38.29	3.15

41	-	-	33.6-33.9	4.34	38.30-38.59	3.16-3.19
40	8	20	34.0-34.5	4.35-4.39	39.00-39.29	3.20
39	-	-	34.6-35.1	4.40-4.49	39.30-39.49	3.21
38	-	19	35.2-35.7	4.50-4.54	39.50-40.09	3.22
37	-	-	35.8-36.3	4.55-5.04	40.10-40.29	3.23
36	-	-	36.4-36.9	5.05-5.09	40.30-40.59	3.24
35	-	18	37.0-37.4	5.10-5.14	41.00-41.19	3.25
34	-	-	37.5-37.9	5.15-5.17	41.20-41.49	3.26-3.29
33	7	17	38.0-38.5	5.18-5.21	41.50-42.09	3.30-3.31
32	-	-	38.6-38.9	5.22-5.24	42.10-42.39	3.32-3.34
31	-	-	39.0-39.4	5.25-5.29	42.40-42.59	3.35-3.37
30	-	16	39.5-39.9	5.30-5.34	43.00-43.19	3.38-3.40
29	-	15	40.0-40.4	5.35-5.39	43.20-43.49	3.41-3.45
28	-	14	40.5-40.9	5.40-5.44	43.50-44.09	3.46-3.55
27	-	-	41.0-41.4	5.45-5.54	44.10-44.39	3.56-4.05
26	-	13	41.5-41.9	5.55-5.59	44.40-44.59	4.06-4.15
1	2	3	4	5	6	7
25	6	12	42.0	6.00-6.04	45.00-45.19	4.16-4.20
24	-	11	42.1-42.5	6.05-6.09	45.20-45.49	4.21-4.30
23	-	10	42.6-42.9	6.10-6.19	45.50-46.09	4.31-4.35
22	-	-	43.0-43.9	6.20-6.24	46.10-46.39	4.36-4.45
21	-	9	44.0-44.9	6.25-6.29	46.40-46.59	4.46-4.50
20	5	8	45.0-45.9	6.30-6.34	47.00-47.19	4.51-5.00
19	-	7	46.0-46.9	6.35-6.39	47.20-47.49	5.01-5.10
18	-	-	47.0-47.9	6.40-6.49	47.50-48.09	5.11-5.15
17	-	6	48.0-48.9	6.50-6.54	48.10-48.39	5.16-5.25
16	-	-	49.0-49.9	6.55-6.59	48.40-48.59	5.26-5.30
15	4	5	50.0	7.00	49.00	5.31-5.40
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	3	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	2	-	51.0-51.1	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

Дополнительно для курсантов, слушателей, а также слушателей, проходящих профессиональную подготовку по должности служащего «Полицейский», за исключением слушателей Академии

управления МВД России

Баллы	Наименование контрольных упражнений общей физической подготовки		
	Сила	Быстрота и ловкость	Выносливость

	Поднос прямых ног к перекла-	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Силовое комплексное упражнение		Бег 100 м		Бег (кросс) на 1 км	Бег (кросс) на 3 км	
	количество раз	количество раз	количество раз		секунд	секунд	минут секунд	минут	
	мужчины	мужчины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	мужчины	женщины
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
100	более	более 46	более 10	более 45	менее 12.0	менее 14.0	менее 3.00	менее 10.30	менее
99	35	46	10	45	12.0	14.0	3.00	10.30	14.00
98	34	-	-	-	-	-	-	10.31-	14.01- 14.04
97	33	45	-	-	-	14.1	3.01	10.35	14.05
96	32	-	-	-	-	-	-	10.36- 10.39	14.06- 14.09
95	31	44	-	-	12.1	14.2	3.02	10.40	14.10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
94	-	-	-	44	-	-	-	10.41- 10.44	14.11- 14.14
93	30	43	-	-	-	14.3	3.03	10.45	14.15
92	-	-	-	-	-	-	-	10.46- 10.49	14.16- 14.19
91	29	42	-	-	12.2	14.4	3.04	10.50	14.20
90	-	-	9	43	-	-	-	10.51- 10.54	14.21- 14.24
89	28	41	-	-	-	14.5	3.05	10.55	14.25
88	-	-	-	-	-	-	-	10.56- 10.59	14.26- 14.29
87	27	40	-	-	12.3	14.6	3.06	11.00	14.30
86	-	-	-	42	-	-	-	11.01- 11.04	14.31- 14.34
85	26	39	-	-	-	14.7	3.07	11.05	14.35
84	-	-	-	-	-	-	-	11.06- 11.09	14.36- 14.39
83	25	38	-	-	12.4	14.8	3.08	11.10	14.40
82	-	-	-	41	-	-	-	11.11- 11.14	14.41- 14.44
81	24	37	-	-	-	14.9	3.09	11.15	14.45
80	-	-	8	-	-	-	-	11.16- 11.19	14.46- 14.49
79	23	36	-	-	12.5	15.0	3.10	11.20	14.50
78	-	-	-	40	-	-	-	11.21- 11.24	14.51- 14.54
77	22	35	-	-	-	15.1	3.11	11.25	14.55
76	-	-	-	-	-	-	-	11.26- 11.29	14.56- 14.59
75	21	34	-	-	12.6	15.2	3.12	11.30	15.00
74	-	-	-	39	-	-	-	11.31- 11.34	15.01- 15.04
73	20	33	-	-	-	15.3	3.13	11.35	15.05
72	-	-	-	-	12.7	-	-	11.36- 11.39	15.06- 15.09
71	19	32	-	-	-	15.4	3.14	11.40	15.10
70	-	-	7	38	-	-	-	11.41- 11.44	15.11- 15.14
69	18	31	-	-	12.8	15.5	3.15	11.45	15.15
68	-	-	-	-	-	-	-	11.46- 11.49	15.16- 15.19
67	17	30	-	-	12.9	15.6	3.16	11.50	15.20
66	-	-	-	37	-	-	3.17	11.51- 11.54	15.21- 15.24
65	16	29	6	-	13.0	15.7	3.18-3.20	11.55- 11.59	15.25
64	15	-	-	-	13.1	15.8	3.21-3.22	12.00- 12.04	15.26- 15.29
63	-	28	-	-	13.2	15.9	3.23-3.25	12.05- 12.09	15.30- 15.34
62	14	27	-	36	13.3	16.0	3.26-3.27	12.10- 12.19	15.35- 15.39

61	13	26	-	35	13.4	16.1	3.28-3.29	12.20- 12.24	15.40- 15.49
----	----	----	---	----	------	------	-----------	-----------------	-----------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
60	12	25	5	34	13.5	16.2	3.30-3.32	12.25-12.29	15.50-15.59
59	11	24	-	-	13.6	16.3	3.33-3.36	12.30-12.39	16.00-16.09
58	-	-	-	33	13.7	16.4	3.37-3.40	12.40-12.49	16.10-16.14
57	10	23	-	32	13.8	16.5	3.41-3.44	12.50-12.59	16.15-
56	9	22	-	-	13.9	16.6	3.45-3.47	13.00-13.09	16.25-16.34
55	8	21	4	31	14.0	16.7	3.48	13.10	16.35-16.44
54	-	-	-	-	-	-	-	13.11	16.45-16.49
53	7	20	-	30	-	-	-	-	16.50-16.54
52	-	-	-	-	14.1	16.8	3.49	13.12	16.55-17.04
51	-	19	-	29	-	16.9	-	13.13	17.05-17.14
50	6	-	3	28	-	17.0	-	-	17.15
49	-	18	-	-	-	-	3.50	13.14	17.16-17.19
48	-	-	-	27	14.2	17.1	-	13.15	17.20
47	-	17	-	-	-	-	-	-	17.21-17.22
46	5	-	-	-	-	-	3.51	13.16	17.23-17.24
45	-	16	-	26	-	17.2	-	13.17	17.25
44	-	-	-	-	-	-	-	-	17.26-
43	-	15	-	-	14.3	-	-	13.18	17.28
42	-	-	-	-	-	-	3.52	13.19	17.29
41	-	14	-	25	-	17.3	-	-	17.30
40	-	-	-	-	-	-	-	13.20	17.31
39	4	13	-	-	-	-	-	13.21	17.32
38	-	-	-	-	-	-	3.53	-	17.33
37	-	12	-	-	14.4	-	-	-	17.34
36	-	-	-	24	-	17.4	-	13.22	17.35
35	-	11	2	-	-	-	-	13.23	17.36
34	-	-	-	-	-	-	3.54	-	17.37
33	-	10	-	-	-	-	-	-	17.38
32	-	-	-	-	-	-	-	13.24	17.39
31	-	-	-	-	-	-	-	13.25	-
30	-	9	-	23	14.5	17.5	-	-	17.40
29	-	-	-	-	-	-	3.55	-	17.41
28	3	-	-	-	-	-	-	13.26	17.42
27	-	8	-	-	-	-	-	13.27	17.43
26	-	-	-	-	-	-	-	-	17.44
25	-	-	-	-	-	-	-	-	-
24	-	7	-	-	-	-	3.56	13.28	-
23	-	-	-	22	-	17.6	-	13.29	17.45
22	-	-	-	-	14.6	-	-	-	17.46

21	-	6	-	-	-	-	-	-	17.47
----	---	---	---	---	---	---	---	---	-------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20	-	-	-	-	-	-	-	13.30	17.48
19	-	-	-	-	-	-	3.57	13.31	17.49
18	-	5	-	-	-	-	-	-	-
17	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	2	4	-	21	-	17.7	-	13.32	17.50
14	-	-	-	-	-	-	-	13.33	17.51
13	-	-	-	-	14.7	-	3.58	-	17.52
12	-	-	-	-	-	-	-	-	17.53
11	-	3	-	-	-	-	-	-	17.54
10	-	-	1	-	-	-	-	13.34	-
9	-	-	-	-	-	-	-	13.35	-
8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	-	2	-	-	-	-	3.59	-	-
6	-	-	-	20	-	17.8	-	-	17.55
5	-	-	-	-	-	-	-	13.36	-
4	1	-	-	-	-	-	-	-	-
3	-	1	-	-	14.8	-	-	-	-
2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1	-	-	-	-	-	-	4.00	-	-
0	0	0	0	менее 20	более 14.8	более 17.8	более 4.00	более 13.36	более

Для кандидатов на обучение в образовательных организациях высшего образования МВД России							
Баллы	Наименование контрольных упражнений						
	Подтягивание на перекладине (количество раз)	Силовое комплексное упражнение (количество раз)	Бег 100 м (секунд)		Бег(кросс) 1 км (минут/секунд)		
			юноши	девушки	юноши	девушки	
1	2	3	4	5	6	7	
Первая группа предназначения							
34	-	-	-	-	менее 3.17	менее 3.42	
33	более 29	более 51	менее 12.6	менее 14.6	3.17	3.42	
32	29	51	12.6	14.6	3.18	3.43	
31	28	50	12.7	14.7	3.19	3.44	
30	27	49	12.8	14.8	3.20	3.45	
29	26	48	12.9	14.9	3.21	3.46	
28	25	47	13.0	15.0	3.22	3.47	
27	24	46	13.1	15.1	3.23	3.48	
26	23	45	13.2	15.2	3.24	3.49	
25	22	44	13.3	15.3	3.25	3.50	
24	21	43	13.4	15.4	3.26	3.51	
23	20	42	13.5	15.5	3.27	3.52	
22	19	41	13.6	15.6	3.28	3.53	
21	18	40	13.7	15.7	3.29	3.54	
20	17	39	13.8	15.8	3.30	3.55	
19	16	38	13.9	15.9	3.31	3.56	
18	15	37	14.0	16.0	3.32	3.57	
17	14	36	14.1	16.1	3.33	3.58	
16	13	35	14.2	16.2	3.34	3.59	

1	2	3	4	5	6	7
15	12	34	14.3	16.3	3.35	4.00
14	-	-	14.4	16.4	3.36	4.01
13	11	33	14.5	16.5	3.37	4.02
12	-	32	14.6	16.6	3.38	4.03
11	10	31	14.7	16.7	3.39	4.04
10	-	30	14.8	16.8	3.40	4.05
9	9	29	14.9	16.9	3.41	4.06
8	-	28	15.0	17.0	3.42	4.07
7	8	27	15.1	17.1	3.43	4.08
6	-	26	15.2	17.2	3.44	4.09
5	7	25	15.3	17.3	3.45	4.10
4	-	24	15.4	17.4	3.46	4.11
3	6	23	15.5	17.5	3.47	4.12
2	-	22	15.6	17.6	3.48	4.13
1	5	21	15.7	17.7	3.49	4.14
0	менее 5	менее 21	более 15.7	более 17.7	более 3.49	более 4.14
Вторая группа предназначения						
34	-	-	-	-	менее 3.20	менее 3.45
33	более 29	более 49	менее 12.9	менее 15.1	3.20	3.45
32	29	49	12.9	15.1	3.21	3.46
31	28	48	13.0	15.2	3.22	3.47
30	27	47	13.1	15.3	3.23	3.48
29	26	46	13.2	15.4	3.24	3.49
28	25	45	13.3	15.5	3.25	3.50
27	24	44	13.4	15.6	3.26	3.51
26	23	43	13.5	15.7	3.27	3.52
25	22	42	13.6	15.8	3.28	3.53
24	21	41	13.7	15.9	3.29	3.54
23	20	40	13.8	16.0	3.30	3.55
22	19	39	13.9	16.1	3.31	3.56
21	18	38	14.0	16.2	3.32	3.57
20	17	37	14.1	16.3	3.33	3.58
19	16	36	14.2	16.4	3.34	3.59
18	15	35	14.3	16.5	3.35	4.00
17	14	34	14.4	16.6	3.36	4.01
16	13	33	14.5	16.7	3.37	4.02
15	12	32	14.6	16.8	3.38	4.03
14	11	31	14.7	16.9	3.39	4.04
13	10	30	14.8	17.0	3.40	4.05
12	9	-	-	17.1	3.41	4.06
11	-	29	14.9	17.2	3.42	4.07
10	8	28	15.0	17.3	3.43	4.08
9	-	27	15.1	17.4	3.44	4.09
8	7	26	15.2	17.5	3.45	4.10
7	-	25	15.3	17.6	3.46	4.11
6	6	24	15.4	17.7	3.47	4.12
5	-	23	15.5	17.8	3.48	4.13
4	5	22	15.6	17.9	3.49	4.14
3	-	21	15.7	18.0	3.50	4.15
2	-	20	15.8	18.1	3.51	4.16
1	4	19	15.9	18.2	3.52	4.17
0	менее 4	менее 19	более 15.9	более 18.2	более 3.52	более 4.17

1	2	3	4	5	6	7
Третья и четвертая группы предназначения						
34	-	-	-	-	менее 3.49	менее 4.14
33	более 28	более 45	менее 13.3	менее 15.5	3.49	4.14
32	28	45	13.3	15.5	3.50	4.15
31	27	-	13.4	15.6	3.51	4.16
30	26	44	13.5	15.7	3.52	4.17
29	25	-	13.6	15.8	3.53	4.18
28	24	43	13.7	15.9	3.54	4.19
27	23	-	13.8	16.0	3.55	4.20
26	22	42	13.9	16.1	3.56	4.21
25	21	41	14.0	16.2	3.57	4.22
24	20	40	14.1	16.3	3.58	4.23
23	19	39	14.2	16.4	3.59	4.24
22	18	38	14.3	16.5	4.00	4.25
21	17	37	14.4	16.6	4.01	4.26
20	16	36	14.5	16.7	4.02	4.27
19	15	35	14.6	16.8	4.03	4.28
18	14	34	14.7	16.9	4.04	4.29
17	13	33	14.8	17.0	4.05	4.30
16	12	32	14.9	17.1	4.06	4.31
15	11	31	15.0	17.2	4.07	4.32
14	10	30	15.1	17.3	4.08	4.33
13	9	29	15.2	17.4	4.09	4.34
12	8	28	15.3	17.5	4.10	4.35
11	-	27	15.4	17.6	4.11	4.36
10	7	26	15.5	17.7	4.12	4.37
9	-	25	15.6	17.8	4.13	4.38
8	6	24	15.7	17.9	4.14	4.39
7	-	23	15.8	18.0	4.15	4.40
6	5	22	15.9	18.1	4.16	4.41
5	-	21	16.0	18.2	4.17	4.42
4	4	20	16.1	18.3	4.18	4.43
3	-	19	16.2	18.4	4.19	4.44
2	3	18	16.3	18.5	4.20	4.45
1	2	17	16.4	18.6	4.21	4.46
0	менее 2	менее 17	более 16.4	более 18.6	более 4.21	более 4.46

Критерии оценки выполнения курсантами, слушателями, а также слушателями, проходящими профессиональную подготовку по должности служащего «Полицейский», за исключением слушателей Академии управления МВД России, контрольных упражнений общей физической подготовки:

« я ш я а о О	I курс				II курс				III-V	курсы
	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5-10 семестры	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
	Количество баллов									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Курсанты, слушатели, поступившие по первой и второй группам предназначения										
отлично	160 и более	145 и более	170 и более	155 и более	180 и более	165 и более	185 и более	175 и более	190 и более	185 и более
хорошо	145-159	130-144	155-169	140-154	165-179	150-164	175-184	160-174	180-189	170-184
удов- летво-	130-144	115-129	140-154	125-139	150-164	135-149	160-174	145-159	170-179	150-169
неудов- летвори	менее 130	менее 115	менее 140	менее 125	менее 150	менее 135	менее 160	менее 145	менее 170	менее 150
Курсанты, слушатели, поступившие по третьей и четвертой группам предназначения										
отлично	150 и более	140 и более	165 и более	150 и более	175 и более	160 и более	185 и более	170 и более	190 и более	185 и более
хорошо	135-149	125-139	150-164	135-149	160-174	145-159	175-184	155-169	180-189	170-184
удов- летво-	120-134	110-124	135-149	120-134	145-159	130-144	160-174	140-154	170-179	150-169
неудов- летвори	менее 120	менее ПО	менее 135	менее 120	менее 145	менее 130	менее 160	менее 140	менее 170	менее 150
									1СКИЙ»	
Слушатели, прс)ходящие профессиональную подготовку по должности служащего									«Полине	
я о а О	до 2	5 лет	от 25 до 30 лет		от 30 до	> 35 лет	от 35 до 40 лет		40 лет и старше	
	мужчи- ны	женщи- ны	мужчи- ны	женщи- ны	мужчи- ны	женщи- ны	мужчи- ны	женщи- ны	мужчи- ны	жен- шины
	Количество баллов									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
отлично	190 и более	185 и более	175 и более	175 и более	160 и более	160 и более	145 и более	145 и более	130 и более	105 и более
хорошо	180-189	170-184	165-174	160-174	150-159	145-159	135-144	130-144	120-129	90-104

удовлет- вори- только	170-179	150-169	155-164	140-159	140-149	125-144	125-134	110-129	110-119	70-89
неудов- летвори	менее 170	менее 150	менее 155	менее 140	менее 140	менее 125	менее 125	менее ПО	менее ПО	менее 70

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Нормативно-правовые акты

1) Федеральный закон Российской Федерации от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» (ред. от 03.08.2018) // Российская газета. - 2011. – 7 декабря.

2) Федеральный закон Российской Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» (ред. от 29.07.2018) // Российская газета. - 2011. – 10 февраля.

3) Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 29 августа 2014 г. № 736 «Об утверждении Инструкции о порядке приема, регистрации и разрешения в территориальных органах Министерства внутренних дел Российской Федерации заявлений и сообщений о преступлениях, об административных правонарушениях, о происшествиях» // Российская газета. – 2014. – 14 ноября.

4) Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 30 апреля 2012 г. № 389 «Об утверждении Наставления о порядке исполнения обязанностей и реализации прав полиции в дежурной части территориального органа МВД России после доставления граждан» // Российская газета. – 2012. – 11 июля.

5) Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 01 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // Текст приказа опубликован на Официальном интернет-портале правовой информации. URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 12.08.2019).

6) Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 13 ноября 2012 г. № 1025 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // Текст приказа опубликован на Официальном интернет-портале правовой информации. URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 12.08.2019).

Специальная литература

1. Алексеев А.В. «Себя преодолеть» изд. Физкультура и спорт 1982г.
2. Антониковский В.О. Организация и стимулирование самостоятельной физической подготовки курсантов в вузе МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2015. – 25 с. - С. 17
3. Барчуков И.С. Физическая подготовка личного состава спецподразделений. Учебное пособие / И.С. Барчуков. – М., СпортАкадемПресс. - 2001. – 252 с.
4. Беляев Г. С., Лобзин В. С., Копылова И. А. Психогигиеническая саморегуляция.
5. Биккинина Г.М., Исхаков Э.Р. Медико-психологическая и санитарно-гигиеническая оценка производственной нагрузки и напряженности труда сотрудников патрульно-постовой службы / Г.М. Биккинина, Э.Р. Исхаков // Вестник Уфимского юридического института МВД России. - 2009. - № 3. - С. 64–68.
6. Бордачев А.Ю. Самоконтроль физического развития курсантов образовательных организаций МВД России, занимающихся служебно-прикладными видами спорта. - Хабаровск: Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2016. - 463с. - С. 107
7. Герасимов И. В. Методика подготовки сборных команд ОВД по служебно-прикладным видам спорта / И.В. Герасимов // Наука и практика. - 2013. - № 1. - С. 111-113

8. Гришин В.П. Методика подготовки и проведения военной игры / В.П. Гришин, О.И. Жуков, А.В. Рындя – М.: Кнорус, 2017. - 208с.
9. Дубровский В.И. «Гигиена физического воспитания и спорта» изд. «Владос» 2003г.
10. Евсеев Ю.И. Основы гигиены и самоконтроля. - Ростов н/Д: Феникс, 2016. - 183 с. - С. 55
11. Зайцев В.П. Физическая рекреация - как её понимать? / В.П. Зайцев // Физическое воспитание студентов. - 2012. - № 5. - С. 132-134.
12. Зарипов А.А. Военная игра как метод активного обучения / А.А. Зарипов /Направления и перспективы развития образования в военных институтах внутренних войск МВД России // Сборник научных статей VII Международной научно-практической конференции: В 2 частях. Под общ. ред. С.А. Куценко. 2016. - С. 94
13. Захаров П.Я. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: лыжный спорт: учебно-методический комплекс/ П.Я. Захаров. - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2015. - 139 с. - С. 88
14. Золотухин Д.В. Здоровый образ жизни курсантов образовательных организаций МВД России / Д.В. Золотухин, М.А. Ушаков // материалы XVI международной научно-практической конференции, посвященной памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова. 2017. - С. 126
15. Исхаков Э.Р. Профилактика заболеваний среди сотрудников органов внутренних дел: проблемы и пути решения / Э.Р. Исхаков // Актуальные проблемы государства и общества в области обеспечения прав и свобод человека и гражданина. - Уфа: Издательство: Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации (Уфа), 2018. - С. 111-115.
16. Клименко Б.А. Анализ эффективности организации физической подготовки у сотрудников территориальных органов МВД России

- на районном уровне и пути ее совершенствования / Б.А. Клименко, К.С. Колесник, А.Н. Воротник, П.Н. Войнов // Проблемы правоохранительной деятельности. – № 4. – 2016. – С. 76-82.
17. Копейкин Н.Ф. О заболеваемости и условиях труда сотрудников некоторых подразделений органов внутренних дел / Н.Ф. Копейкин, Л.Н. Зайцева и др. // Здравоохранение Российской Федерации. - 2005. - № 5. - С. 45–46.
18. Кочнев И.Ю. Формирование культуры досуга курсантов вузов МВД России в ходе спортивных праздников / И.Ю. Кочнев // Педагогический потенциал современных технологий социально-культурной деятельности. Материалы Всероссийской электронной научно-практической конференции. Научные редакторы Д.В. Шамсутдинова, Р.И. Турханова, Л.Ф. Мустафина. - Казань: Издательство: Общество с ограниченной ответственностью "Издательско-полиграфическая компания "Бриг", 2017. - С. 378-382.
19. Кулиничев А.В. Служебно-прикладные виды спорта как основа профессионального становления сотрудника ОВД / А.В. Кулиничев // Вестник белгородского юридического института МВД России. - Белгород: Издательство: Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации им. И.Д. Путилина. - С. 73
20. Купчинов Р.И. «Физическое воспитание» изд. Тетра системс 2006г.
21. Линдеман Х. Аутогенная тренировка.
22. Линевиц В.Л. Влияние посттравматических стрессовых расстройств на особенности личности и семейные отношения у сотрудников ОВД / В.Л. Линевиц // Актуальные проблемы права и государства в XXI веке. - 2015. - № 7–5. - С. 160–163.
23. Лобзин В. С. Аутогенная тренировка.

24. Лубышева Л.И. Феномен спортивной культуры в аспекте социально-педагогического анализа / Л.И. Лубышева // Культура физическая и здоровье. - 2012. - № 3. - С. 5-11
25. Мананников С.В. Развитие и формирование профессиональных качеств будущих сотрудников органов внутренних дел на занятиях по лыжной подготовке / С.В. Мананников // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2015. - № 1. - С. 44-47
26. Мансурова З.Р. Посттравматические стрессовые расстройства у сотрудников полиции и методы психологической профилактики / З.Р. Мансурова // Актуальные проблемы государства и общества в области обеспечения прав и свобод человека и гражданина. - 2017. - № 2-2. - С. 77–80.
27. Марченко Д.В. Некоторые вопросы профессионально-обусловленных заболеваний сотрудников органов внутренних дел // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2011. №4.
28. Методика проведения занятий по общей физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие / авт.-сост. С.М. Струганов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2015. – 104 с. - С. 39
29. Мягких Н.И. Фактор здоровья как современная основа организации медико-психологического обеспечения деятельности ОВД / Н.И. Мягких // Медицинский вестник МВД. - 2007. - № 3 (28). - С. 10–12.
30. Некрасова В.Б. Роль адаптогенов в питании человека / В.Б. Некрасова // Рынок БАД. - 2010. № - 5. - С. 30 –32.
31. Никоноров Е. А. Физическая подготовка как элемент оперативно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел // Вестник Московского университета МВД России. 2010. №12.
32. Панова О.С. Форма и содержание самостоятельной физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России

- / О.С. Панова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. - Сборник материалов XIX международной научно-практической конференции. В 2-х томах. - Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2017. - С. 184-189. - С. 184
- 33.Пахомов Ю. В. Занимательный аутотренинг. — В книге: Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг. Игры и упражнения.
- 34.Петров Н. Н. Аутогенная тренировка как метод коррекции нарушений внутрисемейных отношений. В сборнике: Семья и формирование личности (под ред. А. А. Бодалева).
- 35.Потанин С.П. Повышение эффективности эмоционально-волевой саморегуляции офицера ВМФ / С.П. Потанин: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2016. – 25 с. - С. 14
- 36.Сартаков П.Г. К вопросу о научно-методическом обеспечении формирования здорового образа жизни у курсантов военного ВУЗа / П.Г. Сартаков, В.В. Полич и др.// Психология. Экономика. Право. - 2014. - № 4. - С. 110–116
- 37.Силкин Н.Н. Физическая рекреация с сотрудниками полиции / Н.Н. Силкин, П.В. Кустов, Г.Г. Волошин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств // Сборник материалов XIX международной научно-практической конференции. В 2-х томах. - Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2017. - С. 277-280.
- 38.Славко А.Л. Физическая подготовка как одна из составляющих компонентов в профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел // Вестник БелЮИ МВД России. 2017. №2.

- 39.Современные проблемы физического воспитания студентов // Проблемы воспитания студентов и учащейся молодежи. Концептуальный и практический подходы: сб. статей / под общ. ред. Л. С. Деминой. Барнаул, 2015. - С. 62–65
- 40.Торопов В.А. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников / В.А. Торопов, А.В. Апальков, А.В. Горбатенко // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2016. – № 2. – С. 33-36
- 41.Фадькин К.Н. Модель формирования ценностного отношения к здоровью курсантов военных училищ средствами социально-культурной деятельности / К.Н. Фадькин // Социально-экономические явления и процессы. - Тамбов: Издательство: Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина. - С. 355
- 42.Чурсин О. А. О понятии системы профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Вестник Московского университета МВД России. 2015. №6.
- 43.Шаламов Г.М. Формирование мотиваций и ценностного отношения к физической культуре и спорту в образовательных учреждениях / Г.М. Шаламов, С.М. Струганов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы междунар. науч.-практич. конф. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 430-432
- 44.Шогенов А. Г., Эльгаров А. А., Муртазов А. М. Кардиоваскулярные заболевания среди сотрудников органов внутренних дел: частота, профессиональная работоспособность // Вестник современной клинической медицины. 2016. №6.
- 45.Шульц И. Г. Аутогенная тренировка.
- 46.Benson H. Relaxation response.

47.<http://www.psylist.net/sport/at1.htm>