

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОСТОЧНО-СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
С СОБЛЮДЕНИЕМ НЕОБХОДИМЫХ МЕР
ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА**

ИРКУТСК

Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования
«Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
С СОБЛЮДЕНИЕМ НЕОБХОДИМЫХ МЕР
ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА**

Учебно-методическое пособие

Иркутск
Восточно-Сибирский институт МВД России
2019

УДК 75
ББК 51

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России»

Рецензенты:

Д. А. Рыбалкин, зам. начальника каф. физической подготовки
Казанского юридического института МВД России;
А. Ш. Бибиев, доц. каф. огневой, физической и тактико-специальной
подготовки Брянского филиала ВИПК МВД России, канд. юрид. наук

Организация занятий по физической подготовке с соблюдением необходимых мер по предупреждению травматизма: учебно-методическое пособие / сост. А. М. Ворожцов, Д. В. Ошурков, Т. Д. Кельдасов, Ю. П. Никитин. — Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2019. — 56 с.

В настоящем учебно-методическом пособии рассмотрено применение мер безопасности по физической подготовке в структуре занятия. Рассматриваются аспекты охраны жизни и здоровья сотрудника полиции, профилактические меры по уменьшению количества повреждений.

Предназначено для сотрудников органов внутренних дел и лиц, проводящих занятия по физической подготовке в подразделениях органов внутренних дел

УДК 75
ББК 51

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ 1. Общие положения	
1.1. Общие правила профилактики травматизма.....	5
1.2. Обязанности преподавателя и обучающегося	6
РАЗДЕЛ 2. Меры безопасности на занятиях по разделам физической подготовки в образовательных организациях МВД России	
2.1. Меры безопасности на занятиях по прикладной и атлетической гимнастике	9
2.2. Меры безопасности на занятиях по легкой атлетике и ускоренному передвижению	11
2.3. Меры безопасности на занятиях по преодолению препятствий	12
2.4. Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке	13
2.5. Меры безопасности на занятиях по плаванию.....	15
2.6. Меры безопасности на занятиях по изучению боевых приёмов борьбы	16
РАЗДЕЛ 3. Соблюдение необходимых мер по предупреждению травматизма на занятиях по физической подготовке по программам профессионального обучения (профессиональной подготовки)	
3.1. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке в соответствии с тематическим планом для групп рядового и младшего начальствующего состава органов внутренних дел	19
3.2. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке в соответствии с тематическим планом для групп среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел.....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	53
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	54

ВВЕДЕНИЕ

Двигательная активность является неотъемлемой потребностью человека. Движение вносит разнообразие и приносит удовлетворение от жизнедеятельности, улучшает состояние физических и функциональных параметров организма, насыщает эмоционально и воспитывает морально-волевые качества. Всё это может внезапно измениться, если в процессе двигательной активности человек получает повреждение. По данным разных источников среди прочих видов травматизма (производственный, бытовой, уличный и пр.) на долю спортивной травмы приходится от 2 до 5 % случаев от общего количества полученных травм. Профессия полицейского — один из наиболее опасных видов деятельности на сегодняшний день. Это связано, прежде всего, с исполнением служебного долга, однако получить травму можно и в процессе обучения, подготовки, моделирования стандартных и нестандартных оперативно-служебных ситуаций. Для сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации занятия физическими упражнениями и профессионально-прикладной физической культурой являются его необходимой обязанностью, поэтому физическое совершенствование и формирование двигательных умений и навыков занимает значительную часть профессионального обучения. Согласно статистическим данным, в период с 2014 по 2017 г. почти 24 % травм, полученных сотрудниками Восточно-Сибирского института МВД Российской Федерации, произошло в процессе физического воспитания. Это один из самых высоких показателей по сравнению с другими причинами получения травм.

В связи с этим подготовлены данные методические рекомендации, в которых рассматриваются правовые аспекты охраны жизни и здоровья сотрудника полиции, причины и виды травм, профилактические меры по уменьшению количества повреждений, а также способы оказания доврачебной помощи себе или пострадавшему при получении травмы. Издание предназначено для широкого круга читателей — не только для специалистов в области физической культуры и спорта, но также и для сотрудников полиции и слушателей образовательных организаций МВД России, которые интересуются тем, как сохранить своё здоровье в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая подготовка» и в процессе физического воспитания в целом.

Раздел 1.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Общие правила профилактики травматизма

Соблюдение некоторых общих правил профилактики травматизма позволит уменьшить вероятность получения травмы. Необходимо всегда держать их в голове и применять на каждом занятии физической подготовкой с учётом особенностей той или иной темы учебного занятия.

1. Ничего не делать без команды преподавателя(-ей) учебного занятия.

2. Систематически осуществлять оперативный контроль за самочувствием и состоянием здоровья занимающихся или самоконтроль самих занимающихся.

3. О плохом самочувствии сразу же доложить преподавателю учебного занятия.

4. Внимательность и собранность обучающихся. На учебном занятии необходимо сосредоточиться на выполняемом двигательном действии и не отвлекаться на посторонние действия.

5. Знание и соблюдение мер безопасности. На занятиях по каждой теме существуют свои меры безопасности, которые необходимо знать и соблюдать.

6. Не использовать неисправный спортивный инвентарь.

7. Прибывать на учебное занятие в соответствующей форме одежды и обуви, которые определяет преподаватель учебного занятия.

5. Соблюдать правила личной гигиены.

6. Качественно выполнить общеподготовительные упражнения для разогрева мышц.

7. Правильное выполнение техники движений. При освоении нового упражнения необходимо сначала изучить правильную технику его выполнения. Организм должен освоить новое движение, его правильное выполнение.

8. Трезвый расчёт своих сил и возможностей.

9. Соблюдение режима труда и отдыха, самодисциплина.

10. Старые травмы необходимо долечивать до конца.

11. Планировать и готовиться к учебному занятию. Подобрать методы, организовать учебные занятия. Учесть состояние здоровья, возрастные особенности, индивидуальную физическую подготовленность и т. д. Гра-

можно вести учёт времени учебного занятия и выделить время не только на разминочные мероприятия, но и на заключительные. После каждого занятия необходимо обязательно выполнить заминку. Заминка — это переходный этап от активной физической деятельности к состоянию покоя. Постепенное охлаждение организма призвано способствовать восстановлению нормального кровообращения. Растягивания, выполняемые во время заключительной части занятия, способствуют развитию гибкости, а также могут предотвратить возникновение мышечной боли и усталости.

12. Врачебный контроль. При некоторых заболеваниях (если нет запрета на занятие физическими упражнениями) должен быть набор ограничений по выполнению некоторых упражнений. Неверный подбор упражнений без учёта состояния здоровья или поспешный допуск на занятия после перенесённых травм — верный путь к рецидиву на более серьёзном уровне. Грубые нарушения спортивного режима могут вносить свой вклад в возникновение травм.

13. Баланс между силой и гибкостью. Тренировка гибкости позволит увеличить подвижность мышц, улучшить координацию, увеличить амплитуду движения в суставах. Тренировка силы может снизить риск небольших мышечных травм, поскольку более сильные мышцы лучше противостоят нагрузкам. Помимо укрепления мягких тканей (мышц, сухожилий, связок), тренировка силы повышает прочность костей, связок и суставов, тем самым повышая сопротивляемость механическим повреждениям.

1.2. Обязанности преподавателя и обучающегося

Преподаватели физической подготовки, проводящие занятия, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся. Они обязаны:

— перед началом занятий провести осмотр места их проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и закрепления оборудования в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, предъявляемыми к месту проведения занятий;

— проинструктировать курсантов и слушателей о мерах безопасности в начале учебного года, так называемый вводный инструктаж и по разделам учебной дисциплины, и также дополнительные инструктажи, если в таковых имеется необходимость, с записью в журнале по мерам безопас-

ности с росписью каждого обучаемого, устный инструктаж осуществляется в начале каждого учебного занятия;

- тщательно организовать порядок проведения занятия, исключая при этом возможность получения травм;

- планировать учебное занятие;

- обучать курсантов и слушателей безопасным приёмам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучаемого, в необходимых случаях обеспечивать страховку и помощь при выполнении упражнений, а также научить курсантов и слушателей само страховке и страховке партнёра;

- при появлении у обучающегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно прекратить выполнение упражнения и направить его к врачу;

- после окончания занятий тщательно осмотреть место их проведения, убедиться в отсутствии напряжения в электросети и устранить обнаруженные недостатки;

- определять форму одежды на учебном занятии в соответствии с темой учебного занятия, погодными и другими условиями, проследить за подгонкой обуви, спортивной одежды или обмундирования, снаряжения;

- постоянно и систематически работать над совершенствованием организации и методики всех видов, проводимых занятий по физической подготовке.

При проведении первого занятия по новой теме преподаватель физической подготовки обязан провести инструктаж по мерам безопасности с обучающимися под роспись в журнале инструктажей.

Обучающийся обязан:

- неукоснительно соблюдать меры безопасности на занятиях по физической подготовке;

- чётко выполнять данные указания и рекомендации преподавателя физической подготовки;

- сразу же доложить преподавателю занятия о плохом самочувствии, болевых ощущениях;

- исключить наличие посторонних предметов на учебном занятии (часы, мобильные телефоны, кольца, серьги и т. п.), заменить необходимые предметы обихода на более безопасные (заколки для волос на резинки и т. п.);

— систематически посещать занятия по физической подготовке в предусмотренное расписанием время и самостоятельно восполнять учебный материал в случае непосещения учебного занятия;

— прибывать на учебное занятие в установленной форме одежды и обуви;

— ежегодно проходить медицинские обследования, проводить самоконтроль состояния своего здоровья и самочувствия;

— самостоятельно работать над повышением уровня физической подготовленности, закаливания, физической формы;

— соблюдать личную и общественную гигиену;

— соблюдать режим учёбы, отдыха и питания;

— придерживаться здорового образа жизни;

— использовать различные средства восстановления организма;

— активно участвовать в спортивных мероприятиях и физкультурной жизни образовательной организации;

— использовать места физкультурного досуга и мероприятий под контролем преподавательского или офицерского состава учебных подразделений;

— бережно относиться к спортивному инвентарю и снарядам, не использовать их не по назначению.

Запрещается:

— приступать к выполнению физических упражнений без предварительной подготовки;

— любые действия без команды преподавателя;

— употреблять жевательную резинку на учебном занятии;

— нарушать дисциплину учебного занятия;

— самостоятельно покидать место проведения учебного занятия;

— переносить тяжёлые спортивные снаряды, изменять высоту спортивного снаряда, переходить от снаряда к снаряду без разрешения преподавателя;

— использовать чужие предметы личной гигиены, вещи;

— иметь при себе посторонние травмоопасные предметы (колющие, режущие).

Раздел 2.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

НА ЗАНЯТИЯХ ПО РАЗДЕЛАМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Для предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке необходимо знать причины возникновения травм. Условно их можно поделить на внешние и внутренние причины возникновения травм. Среди внешних причин можно выделить недостаточную техническую подготовленность обучающихся, отсутствие защитных приспособлений и ограждений, плохое состояние спортивных объектов, неправильно подобранную одежду и обувь, нарушение врачебных рекомендаций, ошибки в методике проведения занятий и т. д. К внутренним причинам относятся: нарушения режима отдыха и работы, усталость, плохое самочувствие, недостаточная подготовленность к выполнению технически сложных действий и т. п. Требования мер безопасности сводятся к устранению этих причин. Рассмотрим меры безопасности по разделам физической подготовки.

2.1. Меры безопасности

на занятиях по прикладной и атлетической гимнастике

Согласно Наставлению по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации в содержание занятий включаются подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклоны вперёд из положения лёжа на спине, толчок (жим) гири, а также при необходимости иные упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, шведской стенке, полу (ковре), тренажёрах, упражнения на лазанье по канату, шесту, поднимании и переноске занимающихся, упражнения с использованием гимнастической скамейки, штанги, гири, гантелей и акробатические упражнения. Наибольшему травматическому действию подвержены пояс верхних конечностей, мышцы спины, позвоночник.

1. Выполнять упражнения в установленной дозировке и времени, предусмотренные планом занятия и заданные преподавателем.

2. Все упражнения выполнять в соответствии с разработанной техникой.

3. Запрещается пользоваться неисправным спортивным инвентарём и снарядами.

4. При использовании больших весов пользоваться страховкой напарника (нагрузку увеличивать постепенно).

5. Перед использованием гимнастических снарядов обязательно проверить места их крепления к полу, потолку или стенам и подготовить места приземления под руководством преподавателя.

6. При выполнении упражнений не должно быть болевых ощущений. В противном случае такие упражнения необходимо исключить из тренировки.

7. При выполнении упражнений со штангой следить за осанкой (во избежание травм спина должна быть выпрямленной).

8. При соскоке с гимнастической перекладины или параллельных брусьев обязательно приседать и пружинить ногами.

9. Использовать приёмы помощи и страховки при выполнении новых, сложноусваиваемых и травмоопасных упражнений.

10. Использовать тяжелоатлетический пояс для фиксации поясничного отдела позвоночного столба при работе со спортивным инвентарём тяжёлого веса.

11. На всех занятиях соблюдать последовательность и порядок выполнения упражнений, необходимые направление движения, интервалы и дистанцию между обучающимися.

12. Запрещается подниматься по страховочным дугам и ограничителям, прыгать и перепрыгивать с них.

13. Запрещается:

- выполнять на гимнастической перекладине амплитудные раскачивания, которые могут привести к падению или нанесению травм проходящим рядом обучающимся;

- выполнять стойки на плечах на параллельных брусьях, руках и высокий соскок без страховки;

- выполнять прыжки через барьеры навстречу друг другу;

- одновременно висеть по несколько человек на гимнастической перекладине;

- резко отпускать силовой тренажёр без сопровождения руками, что может привести к его поломке или травме.

14. Страхующий должен:

- твёрдо знать технику выполняемого упражнения и находиться у места возможного падения обучающегося, выполняющего упражнение для оказания возможной помощи и страховки;

- внимательно следить за выполнением упражнения;
- при необходимости оказывать помощь, но не мешать выполнять упражнение.

2.2. Меры безопасности на занятиях по лёгкой атлетике и ускоренному передвижению

Во время проведения занятий по лёгкой атлетике и ускоренному передвижению наиболее всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. При этом могут происходить надрывы и разрывы сухожилий, растяжения и разрывы связок, иногда травмы мышц. Кроме того, при общих стартах возможны столкновения и острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы организма.

1. Проводить разминку не только для общего и специального разогревания, но и для предупреждения возможных растяжений и разрывов мышечных волокон, особенно в ненастную и холодную погоду.

2. Спортивная одежда должна соответствовать времени года и погодным условиям. Лучше иметь тёплый спортивный костюм, предохраняющий весь организм от переохлаждения. При выполнении бега в форменном обмундировании обувь и снаряжение должны быть тщательно подогнаны.

3. Поверхность беговой дорожки должна быть ровной и гладкой, особенно для бега на короткие дистанции. Ямки необходимо своевременно заравнивать. По скользкой дорожке допускается бег, только если она посыпана песком или отсевом.

4. Выполнять бег в одном направлении, как правило, против часовой стрелки. Категорически запрещается возвращение и реверсивный бег по одной дорожке.

5. При болях в области печени необходимо сбавить темп движения, выполнить 3—4 форсированных вдоха и резких выдохов и надавить в область живота.

6. Строго соблюдать интервалы и дистанции между курсантами (слушателями).

7. Преподаватель в ходе движения должен периодически контролировать состояние обучающихся курсантов (слушателей) посредством визуального наблюдения, ЧСС и опроса самочувствия.

8. В жаркую погоду обеспечивать непрерывный контроль состояния здоровья обучающихся, при обнаружении признаков резкого переутомления уменьшить или прекратить физическую нагрузку.

9. По окончании кроссовой подготовки запрещается резко останавливаться, ложиться на землю, утолять жажду. Необходимо с поднятием и резким опусканием рук сделать несколько глубоких вдохов и выдохов для восстановления дыхания.

10. При выполнении челночного бега или бега на 100 м финиш должен быть оборудован не ближе 10 м от стены, забора, фасада здания. Кроме того, препятствия необходимо закрывать страховочными матами или другими мягкими предметами, позволяющими избежать столкновения с твёрдым покрытием стен руками финиширующих.

11. В начале занятия рекомендуется выполнение движений вполсилы и в медленном темпе с маленькой амплитудой.

2.3. Меры безопасности на занятиях по преодолению препятствий

Преодоление полосы препятствий задействует максимальные кондиции обучаемых, очень важно каждый этап отработать в медленном темпе без амуниции, и только после этого объединить этапы. Соскоки с высоты, преодоление заборов, падения с гимнастического бревна могут повлечь повреждения мышечного корсета верхних и нижних конечностей и опорно-двигательного аппарата.

1. Прибыть на занятие в установленной форме одежды и обуви.

2. При обнаружении неисправностей или повреждений препятствий немедленно доложить преподавателю.

3. Начинать передвижения только по команде преподавателя.

4. Точно и правильно выполнять задания преподавателя: последовательность преодоления препятствий, интенсивность, количество повторов и т. д.

5. Проверяется устойчивость препятствий, отсутствие на них выступающих гвоздей и расщеплённых мест, а также разрыхляется место приземления для прыжков с высоты.

6. В начале обучения, а также при занятиях на мокрой (обледелой) полосе препятствий занимающиеся боятся от падения, при необходимости места отталкивания и приземления посыпаются песком (шлаком и т. п.).

7. Занимающиеся обучаются самостраховке: спрыгиванию с узкой опоры в случае потери равновесия, правильному держанию оружия при преодолении препятствий, придерживанию за препятствие при спрыгивании с него.

8. В основной части занятий проводится разучивание отдельных приёмов преодоления препятствий (безопорные прыжки через препятствие, прыжки с опорой о препятствие, перелезания, прыжки в глубину, соскакивания в траншею и выскакивание из неё, пролезания, передвижения по узкой опоре и т. д.) и тренировка их выполнения, в том числе прохождение полосы препятствий.

5. Во время прохождения полосы препятствий необходимо:

- при переноске «ящика» или боксёрского мешка весом 30 кг (гирь весом 32 кг либо двух гирь по 16 кг) с опусканием и подниманием каждые 5 м соблюдать прямое положение спины;

- при передвижении по канату обратить внимание на положение ног: ноги должны быть перекрещены, не должно быть менее двух точек фиксации при перемещении;

- при преодолении забора в 2 м приземляться на обе ноги;

- при передвижении гимнастического бревна обращать внимание на сохранение равновесия, постоянную скорость передвижения, недопустимость его раскачивания и колебания;

- при выполнении кувырков группироваться;

- следить за постановкой ног при перемещении в условиях ограниченной видимости;

- при решении пяти задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, пользоваться мерами безопасности раздела боевых приёмов борьбы.

2.4. Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Учебные занятия по лыжной подготовке проводятся в холодное время года, в условиях низких температур, что обуславливает возможность обморожений открытых участков тела и переохлаждения организма в целом. При проведении занятий по лыжной подготовке возможны падения и вследствие их — ушибы, ссадины, растяжения, а также обморожения. Поэтому для обеспечения безопасного проведения занятия необходимо:

1. Проверить исправность лыжного инвентаря, подгонку лыж, снаряжения и одежды.

2. Для защиты от ветра сверху спортивного костюма надеть ветрозащитную одежду.

3. Занятия проводить при температуре воздуха не ниже -25°C , при ветре 5—10 м/с — не ниже -23°C , при ветре 10—15 м/с — не ниже -15°C .

4. В ходе занятий необходимо:

— назначать замыкающих из числа опытных курсантов (слушателей), которые должны следить, чтобы обучающиеся не отставали, а во время остановок не сходили с лыжни;

— соблюдать рекомендуемый интервал при движении на лыжах (на дистанции — 3—4 м, при спуске с горы — не менее 30 м);

— во время сильного мороза и встречном ветре чаще менять направляющих и организовать взаимное наблюдение для предотвращения обморожений лица;

— при обучении спускам на лыжах с гор выбирать склоны без ям, деревьев и других препятствий;

— при спуске с горы нельзя выставлять вперёд лыжные палки, а после спуска необходимо отъезжать в сторону и не мешать спускающимся;

— периодически опрашивать обучающихся о самочувствии;

— оказывать курсантам (слушателям) необходимую помощь при признаках обморожения (в случае онемения участков кожи на лице или конечностях необходимо немедленно отогреть их ладонями, не допускается их растирание снегом или чем бы то ни было).

5. Для предупреждения обморожений:

— запретить проведение занятий при неблагоприятных метеоусловиях: сильный ветер, повышенная влажность воздуха;

— не использовать влажную одежду, носки, рукавицы и тесную обувь;

— использовать одежду в соответствии с погодными условиями;

— использовать защитные мази.

6. Группе курсантов (слушателей) разрешается передвигаться с лыжами только по тротуару или левой обочине дороги не более чем в колонну по два. При этом впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие, имеющие красные флажки. При необходимости пересечь проезжую часть, вся группа концентрируется около обочины, и, выбрав достаточный интервал в движении автомобилей, перекрывает движение, используя флажки. Дорогу переходить быстро, при необходимости бегом. Последним дорогу переходит преподаватель, который даёт команду на восстановление движения автомобилей по дороге.

7. На занятиях по лыжной подготовке обязательно должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

2.5. Меры безопасности на занятиях по плаванию

Учебные занятия по плаванию проводятся в бассейне, поэтому преподавателям необходимо внимательно следить за всеми находящимися в чаше курсантами (слушателями). В бассейне должны быть необходимые средства спасения на воде. В ходе занятий по плаванию необходимо:

1. Перед занятиями по плаванию пройти врачебный осмотр и получить разрешение врача заниматься плаванием (в дальнейшем не реже одного раза в 4 месяца).

2. Перед занятием по плаванию не рекомендуется употреблять пищу менее чем за 45 мин. до него.

3. Все обучающиеся должны иметь личные предметы гигиены. Перед входом в чашу и после выхода из неё тщательно принять душ.

4. Запрещается использовать в бассейне стеклянные предметы.

5. Опоздавшие курсанты (слушатели) на занятие не допускаются.

6. Запрещается покидать место занятия без разрешения преподавателя.

7. Разрешается входить в воду и выходить из неё только с разрешения преподавателя.

8. Запрещается заходить в воду и выходить из неё в неположенных местах, висеть на дорожках, нырять, толкаться, переплывать на соседнюю дорожку.

9. В случае получения травмы или опасности, угрожающей кому-то из обучающихся, первый увидевший это обязан немедленно доложить преподавателю.

10. Прыгать с мостков и борта бассейна разрешается только по команде преподавателя.

11. Во время занятий по прыжкам запрещается подплывать к вышке или трамплину ближе, чем на 5 м.

12. Прыгать с вышки и трамплина можно лишь с разрешения и под наблюдением преподавателя. Очередной прыжок разрешается выполнять

только после того, как предыдущий выйдет из воды или отплывёт от места входа в воду не менее чем на 5 м.

13. Почувствовав усталость в теле, необходимо спокойно плыть к бортику или дать себе время отдохнуть, перевернувшись на спину, раскинув руки и ноги.

14. При возникновении судорог стараться держаться на воде, плыть к бортикам и при этом звать на помощь или необходимо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец. При оказании помощи не хвататься за спасающего, а спокойно помогать ему буксировать себя в безопасное место.

15. Прекратить занятия в воде, если появились признаки сильного охлаждения (посиневшие губы, озноб, появилась «гусиная кожа»).

16. При занятиях с группой курсантов (слушателей), не умеющих плавать, преподаватель должен находиться в воде и помогать занимающимся осваивать упражнения.

2.6. Меры безопасности на занятиях по изучению боевых приёмов борьбы

Освоение боевых приёмов борьбы предполагает работу в тесном контакте с партнёром. Во время этой работы обучающиеся наносят удары руками и ногами, броски, производят болевые и удушающие приёмы. При несоблюдении необходимых мер безопасности выполнение этих технических элементов может привести к серьёзным травмам. Поэтому на учебных занятиях по боевым приёмам борьбы необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

1. Каждый курсант (слушатель) должен подготовиться к занятию заранее: нельзя есть и пить за 1,5—2 ч до начала занятия (тренироваться на полный желудок очень вредно для организма). Обязательно нужно посетить туалет до начала занятия. Необходимо очистить нос, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Иметь короткий маникюр, чтобы не повредить себя или своего статиста, девушкам волосы опрятно убрать с помощью резинки или заплести косу(-ы).

2. Перед занятием необходимо снять украшения или металлические предметы, способные нанести травмы (серёжки, цепи, кольца, браслеты, брошки, часы, значки, булавки, заколки и прочие предметы).

3. Запрещается отрабатывать приёмы в обуви, а также в одежде, которая имеет металлические пуговицы, пряжки.

4. Обязательно провести разминку с включением специальных подготовительных упражнений для разогрева связок и суставов.

5. Перед изучением бросков выучить приёмы самостраховки и методы группировки, чтобы не травмироваться при падениях.

6. Прежде чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке необходимо убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Необходимо быть уверенным в правильном понимании выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, знать последствия неправильного их выполнения. Если курсант (слушатель) в чём-то сомневается, необходимо ещё раз проконсультироваться у преподавателя, попросить дополнительных разъяснений.

7. Перед занятием на ковре проверить укладку ковра, места соединения матов, убрать посторонние предметы от ковра. Если ковёр располагается у стены, то по стене на уровне 1,5 м повесить страховочные маты. Закрыть матами трубы отопительной системы, если они расположены ближе 3 м от ковра.

8. Выполнение бросков необходимо проводить в направлении от середины ковра к его краю, соблюдая временной интервал и дистанцию между парами.

9. Страховать партнёра при выполнении бросков, поддерживая его за руку (рукав, отворот, голень) и не допускать падения на него, а кувырком уйти от падения в правую или левую стороны или через партнёра.

10. После падения сразу вставать, чтобы снизить риск попадания под другую пару.

11. Болевые приёмы, обезоруживание, освобождение от захватов и обхватов выполнять плавно, без применения силы, а по сигналу партнёра (голосом «есть» либо похлопыванием рукой по себе, ассистенту, татами) немедленно прекращать выполнение приёма.

12. Болевые приёмы проводить осторожно, постепенно прикладывая усилия. При подаче партнёром условного сигнала об избыточных болевых ощущениях немедленно прекратить усилие.

13. При выполнении удушающих приёмов необходимо помнить, что при правильно проведённом удушении партнёр уже через несколько секунд может потерять сознание и не сможет подать сигнал об избыточных болевых ощущениях.

14. Удары в полную силу проводить только в ударные тренажёры после освоения их техники, во всех остальных случаях удар лишь обозначать, не касаясь партнёра.

15. Не использовать на занятиях настоящее оружие.

16. Перед использованием проверить макеты оружия (ножи должны быть деревянными и тупыми или резиновыми, автоматы — макеты с мягкими наконечниками, пистолеты — деревянные или резиновые макеты).

Доложить преподавателю об обнаруженных замечаниях. Не использовать неисправные макеты оружия.

17. Правильно использовать защитное снаряжение.

18. При выполнении приёма не отвлекаться и быть собранным.

19. Не наносить партнёру неконтролируемых ударов муляжами оружия и другими предметами.

20. Обозначать удары только в момент готовности партнёра.

21. При выполнении действий со средствами индивидуальной защиты и активной обороны запрещается наносить удары специальной палкой по незащищённой голове, шее, ключице, туловищу, в живот и пах.

24. В случае получения травмы или плохого самочувствия обратиться к преподавателю и действовать по его указанию, и при необходимости оказать первую доврачебную помощь.

25. Знать уязвимые места на теле человека.

Раздел 3.
СОБЛЮДЕНИЕ НЕОБХОДИМЫХ МЕР
ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ПО ПРОГРАММАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
(ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ)

3.1. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке
в соответствии с тематическим планом для групп рядового
и младшего начальствующего состава органов внутренних дел

Тематический план основной программы профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел (на базе среднего общего образования) по должности служащего «Полицейский» по дисциплине «Физическая подготовка»

№ тем	Наименование цикла, междисципли- нарного курса (разде- ла курса), дисципли- ны, модуля	Всего часов	В том числе							Подготовка к итоговой аттестации	Примечание
			Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Практика	Форма контроля		Итоговая аттестация		
							Зачёт, контрольная работа	Экзамен			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7.2. Физическая подготовка		112	2		102	-	2	6			
Теория физической Подготовки		2	2		-						
7.2.1.	Физическая подго- товка образователь- ных организаций МВД России	2	2		-						
Общефизическая подготов- ка		4			4						
7.2.2.	Комплексная подго- товка на двигатель ную выносливость	2			2						

№ тем	Наименование цикла, междисципли- нарного курса (разде- ла курса), дисципли- ны, модуля	Всего часов	В том числе							Подготовка к итоговой аттестации	Примечание
			Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Практика	Форма контроля		Итоговая аттестация		
							Зачёт, контрольная работа	Экзамен			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7.2.3.	Комплексная сило- вая подготовка	2			2						
Боевые приёмы борьбы		100	-		98		2				
7.2.4.	Специально- подготовительные упражнения	10	-		10	-					
7.2.5.	Задержание и со- провождение	14	-		14	-					
Зачёт		2					2				
7.2.6.	Освобождения от захватов и обхватов	8			8	-					
7.2.7.	Обезоруживание правонарушителя вооружённого пистолетом	8			8						
7.2.8.	Удары руками и ногами	4			4	-					
7.2.9.	Защитные действия от ударов (руками, ногами, предметом)	10			10	-					
7.2.10.	Обезоруживание правонарушителя вооружённого ножом	8			8	-					
7.2.11.	Броски	14	-		14	-					
7.2.12.	Действия с палкой специальной	6			6	-					
7.2.13.	Личный досмотр, связывание, сковы- вание	8	-		8	-					
7.2.14.	Тактико- техническая подго- товка	8	-		8	-					
	Экзамен	6						6			

Комплексная подготовка на двигательную выносливость:

— на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

— слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;

— слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;

— начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

— все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);

— до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;

— иметь коротко остриженные ногти;

— при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, бег по которой должен продолжаться не менее, чем на 10—15 м после финиша;

— во время забега следует смотреть перед собой, непосредственно на свою дорожку;

— для предотвращения столкновений не останавливаться резко на дорожке;

— для возврата на старт использовать только крайнюю дорожку;

— при старте, в процессе бега по дистанции не ставить подсечки, подножки, не придерживать бегунов руками;

— при беге на средние и длинные дистанции обегать соперников только с правой стороны;

— при беге по пересечённой местности строго следовать задачам, обозначенным преподавателем;

— разминочный бег необходимо совершать только по крайней дорожке.

Комплексная силовая подготовка:

— на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

— слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;

— слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;

— начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

— все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);

— до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;

— иметь коротко остриженные ногти;

— перед занятием необходимо проверить состояние всех креплений, мест захвата на спортивных снарядах;

— к тренировкам с отягощениями необходимо приступать после предварительной разминки;

— заниматься с отягощениями в специально отведённой для этого части зала;

— приступая к занятиям с отягощениями (штанга, гири, гантели, тренажёрные устройства) необходимо убедиться, что инвентарь исправен, замки на штанге и гантелях не спадают и крепко фиксируют диски, вес равномерен на обоих концах грифа гантелей и штанг, на местах хвата нет ржавчины и различных неровностей, втулки на тяжелоатлетической штанге свободны и вращаются в обе стороны, на тренажёрах стопорный ключ стоит до конца и прочно закреплён.

Специально-подготовительные упражнения:

— на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

— слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;

— слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;

— начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

— все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);

— до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;

— иметь коротко стриженные ногти;

— соблюдать правила самостраховки при падениях, не выставлять руки для упора в ковёр при падении;

— падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;

— особое внимание уделять страховке и самостраховке при выполнении упражнений;

— при выполнении акробатических упражнений (кувырки, колеса, мосты, перевороты) необходимо использование гимнастических матов;

— при поточном (друг за другом) выполнении упражнений следует следить за установленными интервалами;

— запрещается выполнять сложные акробатические упражнения без страховки.

Задержание и сопровождение:

— на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

— слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;

— слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;

— начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

— все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);

— до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;

— иметь коротко стриженные ногти;

— соблюдать правила самостраховки при падениях, не выставлять руки для упора в ковёр при падении;

— падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;

— особое внимание уделять страховке и самостраховке при выполнении упражнений;

— не бросать партнёра, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;

— если партнёр находится в опасном положении, то выполнение упражнения немедленно прекратить;

— при отработке болевых приёмов следует сразу закончить выполнение приёма, если ассистент сигнализирует сдачу голосом, хлопками по телу или мату.

Освобождения от захватов и обхватов:

— на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

— слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;

— слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;

— начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

— все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);

— до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;

— иметь коротко остриженные ногти;

— соблюдать правила самостраховки при падениях, не выставлять руки для упора в ковёр при падении;

— падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;

— особое внимание уделять страховке и само страховке при выполнении упражнений;

— не бросать партнёра, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;

— если партнёр находится в опасном положении, то выполнение упражнения немедленно прекратить;

— при отработке болевых приёмов следует сразу закончить выполнение приёма, если ассистент сигнализирует сдачу голосом, хлопками по телу или мату;

— при освобождении от захватов и обхватов следует соблюдать следующую последовательность: обозначение расслабляющего удара — осво-

бождение от захвата или обхвата — ограничение свободы передвижения ассистента.

Обезоруживание правонарушителя, вооружённого пистолетом:

— на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

— слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;

— слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;

— начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

— все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);

— до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;

— иметь коротко остриженные ногти;

— соблюдать правила самостраховки при падениях, не выставлять руки для упора в ковёр при падении;

— падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;

— особое внимание уделять страховке и само страховке при выполнении упражнений;

— не бросать партнёра, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;

— если партнёр находится в опасном положении выполнение упражнения немедленно прекратить;

— при отработке болевых приёмов следует сразу закончить выполнение приёма, если ассистент сигнализирует сдачу голосом, хлопками по телу или мату;

— при обучении обезоруживанию правонарушителя следует использовать резиновые или деревянные макеты огнестрельного оружия;

— при защите от угрозы огнестрельным оружием необходимо соблюдать следующую последовательность: уход с линии направления ствола оружия со сближением — захват вооружённой руки, исключающий возможность свободного движения кисти с оружием, и отведение её от себя — обозначение расслабляющего удара — обезоруживание — ограничение свободы передвижения ассистента.

Удары руками и ногами:

— на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

— слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;

— слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;

— начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

— все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);

— до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;

— иметь коротко остриженные ногти;

- соблюдать правила самостраховки при падениях, не выставлять руки для упора в ковёр при падении;
- падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;
- особое внимание уделять страховке и самостраховке при выполнении упражнений;
- не бросать партнёра, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;
- если партнёр находится в опасном положении, то выполнение упражнения немедленно прекратить;
- особое внимание уделять страховке и самостраховке при выполнении упражнений;
- наносить удары руками и ногами в полную силу только по специальным снарядам: грушам, макиварам, лапам.
- при отработке ударов руками и ногами в парах использовать индивидуальные защитные приспособления: перчатки, щитки на ноги, шлем, бандаж на пах, защиту на грудь и живот.

Защитные действия от ударов (руками, ногами, предметом):

- на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;
- к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;
- к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;
- спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;
- все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;
- слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;
- слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;
- начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

— все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);

— до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;

— иметь коротко стриженные ногти;

— соблюдать правила самостраховки при падениях, не выставлять руки для упора в ковёр при падении;

— падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;

— особое внимание уделять страховке и само страховке при выполнении упражнений;

— не бросать партнёра, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;

— если партнёр находится в опасном положении выполнение упражнения немедленно прекратить;

— при отработке болевых приёмов следует сразу закончить выполнение приёма, если ассистент сигнализирует сдачу голосом, хлопками по телу или мату;

— при обучении обезоруживанию правонарушителя следует использовать резиновые или деревянные макеты предметов нападения;

— при отработке защиты от ударов руками и ногами в парах использовать индивидуальные защитные приспособления: перчатки, щитки на ноги, шлем, бандаж на пах, защиту на грудь и живот.

Обезоруживание правонарушителя, вооружённого ножом:

— на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

- слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;
- слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;
- начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;
- все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;
- иметь коротко остриженные ногти;
- соблюдать правила самостраховки при падениях, не выставлять руки для упора в ковёр при падении;
- падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;
- особое внимание уделять страховке и само страховке при выполнении упражнений;
- не бросать партнёра, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;
- если партнёр находится в опасном положении, то выполнение упражнения немедленно прекратить;
- при отработке болевых приёмов следует сразу закончить выполнение приёма, если ассистент сигнализирует сдачу голосом, хлопками по телу или мату;
- при обучении обезоруживанию правонарушителя следует использовать резиновые или деревянные макеты холодного оружия;
- при защите от ударов холодным оружием необходимо соблюдать следующую последовательность: уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом её предплечьем — захват вооружённой руки ассистента, исключающий возможность свободного движения кисти с оружием, — обозначение расслабляющего удара ногой — обезоруживание — ограничение свободы передвижения ассистента.

Броски:

- на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

— слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;

— слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;

— начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

— все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);

— до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;

— иметь коротко остриженные ногти;

— соблюдать правила самостраховки при падениях, не выставлять руки для упора в ковёр при падении;

— падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;

— особое внимание уделять страховке и самостраховке при выполнении упражнений;

— не бросать партнёра, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;

— если партнёр находится в опасном положении, то выполнение упражнения немедленно прекратить;

— при отработке болевых приёмов следует сразу закончить выполнение приёма, если ассистент сигнализирует сдачу голосом, хлопками по телу или мату;

— болевые приёмы при обучении выполнять плавно, без рывков;

— броски выполнять от середины к краям ковра;

— не следует соединять пальцы рук в переплёт при захвате.

Действия с палкой специальной:

— на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

— слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;

— слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;

— начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

— все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);

— до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;

— иметь коротко остриженные ногти;

— соблюдать правила самостраховки при падениях, не выставлять руки для упора в ковёр при падении;

— падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;

— особое внимание уделять страховке и само страховке при выполнении упражнений;

— не бросать партнёра, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;

— если партнёр находится в опасном положении, то выполнение упражнения немедленно прекратить;

— наносить удары палкой специальной в полную силу только по специальным снарядам: грушам, макиварам, лапам.

— при отработке ударов палкой специальной в парах использовать индивидуальные защитные приспособления: щитки на ноги и руки, шлем, бандаж на пах, защиту на грудь и живот.

Личный досмотр, связывание, сковывание:

— на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

— слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;

— слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;

— начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

— все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);

— до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;

— иметь коротко стриженные ногти;

— соблюдать правила самостраховки при падениях, не выставлять руки для упора в ковёр при падении;

— падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;

— особое внимание уделять страховке и самостраховке при выполнении упражнений;

— не бросать партнёра, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;

— если партнёр находится в опасном положении, то выполнение упражнения немедленно прекратить;

— при отработке болевых приёмов следует сразу закончить выполнение приёма, если ассистент сигнализирует сдачу голосом, хлопками по телу или мату;

— при проведении личного досмотра под угрозой применения оружия после фиксации подконтрольного положения ассистента необходимо держать указательный палец на спусковой скобе оружия, при этом не перекладывать его в другую руку и не направлять в сторону ассистента после фиксации его подконтрольного положения;

— при отработке болевых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

Тактико-техническая подготовка:

— на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

— слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;

— слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;

— начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

— все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);

- до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;
- иметь коротко остриженные ногти;
- соблюдать правила самостраховки при падениях, не выставлять руки для упора в ковёр при падении;
- падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;
- особое внимание уделять страховке и самостраховке при выполнении упражнений;
- не бросать партнёра, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;
- если партнёр находится в опасном положении, то выполнение упражнения немедленно прекратить;
- при отработке болевых приёмов следует сразу закончить выполнение приёма, если ассистент сигнализирует сдачу голосом, хлопками по телу или мату;
- болевые приёмы при обучении выполнять плавно, без рывков;
- при обучении обезоруживанию правонарушителя следует использовать резиновые или деревянные макеты холодного и огнестрельного оружия;
- при защите от нападений с холодным или огнестрельным оружием необходимо соблюдать следующую последовательность: уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом её предплечьем — захват вооружённой руки ассистента, исключая возможность свободного движения кисти с оружием, — обозначение расслабляющего удара ногой — обезоруживание — ограничение свободы передвижения ассистента.

**3.2. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке
в соответствии с тематическим планом
для групп среднего и старшего начальствующего состава
органов внутренних дел**

Тематический план основной программы профессионального обучения
(профессиональной подготовки) лиц среднего и старшего начальствующего
состава органов внутренних дел, различных должностных категорий
(на базе высшего юридического образования) по должности служащего
«Полицейский» по дисциплине «Физическая подготовка»

№ тем	Наименование цикла, междисци- плинарного курса (раздела курса), дис- циплины, модуля	Всего часов	В том числе							Итоговая аттестация	Подготовка к итоговой аттестации	Примечание
			Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Практика	Форма контроля					
							Зачёт, контрольная работа	Экзамен				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
9.1. Физическая подго- товка		80	2		70		2	6				
9.1.1.	Применение сотрудниками полиции физического воздействия и боевых приёмов борьбы. Меры безопасности на практических занятиях.	2	2									
9.1.2.	Прикладная атлетическая гимнастика	4			4							

9.1.3.	Лёгкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4						
9.1.4.	Специально-подготовительные упражнения	2		2						
9.1.5.	Удары руками и ногами	6		6						
9.1.6.	Защитные действия от ударов (руками, ногами, предметом)	4		4						
9.1.7.	Освобождения от захватов и обхватов	4		4						
9.1.8.	Задержание и сопровождение правонарушителя	10		10						
9.1.9.	Броски	10		10						
	Зачёт	2				2				
9.1.10	Обезоруживание правонарушителя вооружённого ножом	6		6						
9.1.11	Обезоруживание правонарушителя вооружённого пистолетом	6		6						
9.1.12	Личный досмотр, связывание, сковывание	6		6						
9.1.13	Тактико-техническая подготовка	4		4						
9.1.14	Преодоление полос препятствий	4		4						
	Экзамен	6					6			

Прикладная атлетическая гимнастика:

— на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

— слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;

— слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;

— начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

— все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);

— до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;

— иметь коротко остриженные ногти;

— перед занятием необходимо проверить состояние всех креплений, мест захвата на спортивных снарядах;

— к тренировкам с отягощениями необходимо приступать после предварительной разминки;

— заниматься с отягощениями в специально отведённой для этого части зала;

— приступая к занятиям с отягощениями (штанга, гири, гантели, тренажёрные устройства) необходимо убедиться, что инвентарь исправен, замки на штанге и гантелях не спадают и крепко фиксируют диски, вес равномерен на обоих концах грифа гантелей и штанг, на местах хвата нет ржавчины и различных неровностей, втулки на тяжелоатлетической штанге свободны и вращаются в обе стороны, на тренажёрах стопорный ключ стоит до конца и прочно закреплён.

Лёгкая атлетика и ускоренной передвижение:

— на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

— слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;

— слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;

— начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

— все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);

— до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;

— иметь коротко стриженные ногти;

— при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, бег по которой должен продолжаться не менее, чем на 10—15 м после финиша;

— во время забега следует смотреть перед собой, непосредственно на свою дорожку;

— для предотвращения столкновений не останавливаться резко на дорожке;

— для возврата на старт использовать только крайнюю дорожку;

— при старте, в процессе бега по дистанции не ставить подсечки, подножки, не придерживать бегунов руками;

— при беге на средние и длинные дистанции обегать соперников только с правой стороны;

- при беге по пересечённой местности строго следовать задачам, обозначенным преподавателем;
- разминочный бег необходимо совершать только по крайней дорожке.

Специально-подготовительные упражнения:

- на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;
- к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;
- к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;
- спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;
- все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;
- слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;
- слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;
- начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;
- все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;
- иметь коротко остриженные ногти;
- соблюдать правила самостраховки при падениях, не выставлять руки для упора в ковёр при падении;
- падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;
- особое внимание уделять страховке и самостраховке при выполнении упражнений;

- при выполнении акробатических упражнений (кувырки, колеса, мосты, перевороты) необходимо использование гимнастических матов;
- при поточном (друг за другом) выполнении упражнений следует следить за установленными интервалами;
- запрещается выполнять сложные акробатические упражнения без страховки.

Удары руками и ногами:

- на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;
- к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;
- к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;
- спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;
- все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;
- слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;
- слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;
- начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;
- все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;
- иметь коротко остриженные ногти;
- соблюдать правила самостраховки при падениях, не выставлять руки для упора в ковёр при падении;
- падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;

— особое внимание уделять страховке и само страховке при выполнении упражнений;

— наносить удары руками и ногами в полную силу только по специальным снарядам: грушам, макиварам, лапам.

— при отработке ударов руками и ногами в парах использовать индивидуальные защитные приспособления: перчатки, щитки на ноги, шлем, бандаж на пах, защиту на грудь и живот.

Защитные действия от ударов (руками, ногами, предметом):

— на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

— слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;

— слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;

— начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

— все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);

— до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;

— иметь коротко стриженные ногти;

— соблюдать правила само страховки при падениях, не выставлять руки для упора в ковёр при падении;

— падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;

— особое внимание уделять страховке и само страховке при выполнении упражнений;

— не бросать партнёра, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;

— если партнёр находится в опасном положении, то выполнение упражнения немедленно прекратить;

— при отработке болевых приёмов следует сразу закончить выполнение приёма, если ассистент сигнализирует сдачу голосом, хлопками по телу или мату;

— при обучении обезоруживанию правонарушителя следует использовать резиновые или деревянные макеты предметов нападения;

— при отработке защиты от ударов руками и ногами в парах использовать индивидуальные защитные приспособления: перчатки, щитки на ноги, шлем, бандаж на пах, защиту на грудь и живот.

Освобождения от захватов и обхватов:

— на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

— слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;

— слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;

— начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

— все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);

— до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;

— иметь коротко остриженные ногти;

— соблюдать правила самостраховки при падениях, не выставлять руки для упора в ковёр при падении;

— падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;

— особое внимание уделять страховке и само страховке при выполнении упражнений;

— не бросать партнёра, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;

— если партнёр находится в опасном положении, то выполнение упражнения немедленно прекратить;

— при отработке болевых приёмов следует сразу закончить выполнение приёма, если ассистент сигнализирует сдачу голосом, хлопками по телу или мату;

— при освобождении от захватов и обхватов следует соблюдать следующую последовательность: обозначение расслабляющего удара — освобождение от захвата или обхвата — ограничение свободы передвижения ассистента.

Задержание и сопровождение правонарушителя:

— на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

— слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;

— слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;

— начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

— все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);

— до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;

— иметь коротко стриженные ногти;

— соблюдать правила самостраховки при падениях, не выставлять руки для упора в ковёр при падении;

— падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;

— особое внимание уделять страховке и само страховке при выполнении упражнений;

— не бросать партнёра, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;

— если партнёр находится в опасном положении, то выполнение упражнения немедленно прекратить;

— при отработке болевых приёмов следует сразу закончить выполнение приёма, если ассистент сигнализирует сдачу голосом, хлопками по телу или мату;

Броски:

— на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

— слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;

— слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;

— начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

— все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);

— до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;

— иметь коротко остриженные ногти;

— соблюдать правила самостраховки при падениях, не выставлять руки для упора в ковёр при падении;

— падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;

— особое внимание уделять страховке и самостраховке при выполнении упражнений;

— не бросать партнёра, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;

— если партнёр находится в опасном положении, то выполнение упражнения немедленно прекратить;

— при отработке болевых приёмов следует сразу закончить выполнение приёма, если ассистент сигнализирует сдачу голосом, хлопками по телу или мату;

— болевые приёмы при обучении выполнять плавно, без рывков;

— броски выполнять от середины к краям ковра;

— не следует соединять пальцы рук в переплёт при захвате.

Обезоруживание правонарушителя, вооружённого ножом:

— на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

— слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;

— слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;

— начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

— все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);

— до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;

— иметь коротко остриженные ногти;

— соблюдать правила самостраховки при падениях, не выставлять руки для упора в ковёр при падении;

— падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;

— особое внимание уделять страховке и само страховке при выполнении упражнений;

— не бросать партнёра, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;

— если партнёр находится в опасном положении, то выполнение упражнения немедленно прекратить;

— при отработке болевых приёмов следует сразу закончить выполнение приёма, если ассистент сигнализирует сдачу голосом, хлопками по телу или мату;

— при обучении обезоруживанию правонарушителя следует использовать резиновые или деревянные макеты холодного оружия;

— при защите от ударов холодным оружием необходимо соблюдать следующую последовательность: уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом её предплечьем — захват вооружённой руки ассистента, исключающий возможность свободного движения кисти с оружием, — обозначение расслабляющего удара ногой — обезоруживание — ограничение свободы передвижения ассистента.

Обезоруживание правонарушителя, вооружённого пистолетом:

— на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

— слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;

— слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;

— начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

— все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);

— до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;

— иметь коротко стриженные ногти;

— соблюдать правила самостраховки при падениях, не выставлять руки для упора в ковёр при падении;

— падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;

— особое внимание уделять страховке и самостраховке при выполнении упражнений;

— не бросать партнёра, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;

— если партнёр находится в опасном положении, то выполнение упражнения немедленно прекратить;

— при отработке болевых приёмов следует сразу закончить выполнение приёма, если ассистент сигнализирует сдачу голосом, хлопками по телу или мату;

— при обучении обезоруживанию правонарушителя следует использовать резиновые или деревянные макеты огнестрельного оружия;

— при защите от угрозы огнестрельным оружием необходимо соблюдать следующую последовательность: уход с линии направления ствола оружия со сближением — захват вооружённой руки, исключая возможность свободного движения кисти с оружием, и отведение ее от себя — обозначение расслабляющего удара — обезоруживание — ограничение свободы передвижения ассистента.

Личный досмотр, связывание, сковывание:

— на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

— слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;

— слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;

— начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

— все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);

— до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;

— иметь коротко стриженные ногти;

— соблюдать правила самостраховки при падениях, не выставлять руки для упора в ковёр при падении;

— падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;

— особое внимание уделять страховке и само страховке при выполнении упражнений;

— не бросать партнёра, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;

— если партнёр находится в опасном положении, то выполнение упражнения немедленно прекратить;

— при отработке болевых приёмов следует сразу закончить выполнение приёма, если ассистент сигнализирует сдачу голосом, хлопками по телу или мату;

— при проведении личного досмотра под угрозой применения оружия после фиксации подконтрольного положения ассистента необходимо держать указательный палец на спусковой скобе оружия, при этом не переключать его в другую руку и не направлять в сторону ассистента после фиксации его подконтрольного положения;

— при отработке болевых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

Тактико-техническая подготовка:

— на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

— к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;

— к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

— к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;

— спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;

— все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;

— слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;

— слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;

- начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;
- все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;
- иметь коротко остриженные ногти;
- соблюдать правила самостраховки при падениях, не выставять руки для упора в ковёр при падении;
- падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;
- особое внимание уделять страховке и само страховке при выполнении упражнений;
- не бросать партнёра, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;
- если партнёр находится в опасном положении, то выполнение упражнения немедленно прекратить;
- при отработке болевых приёмов следует сразу закончить выполнение приёма, если ассистент сигнализирует сдачу голосом, хлопками по телу или мату;
- болевые приёмы при обучении выполнять плавно, без рывков;
- при обучении обезоруживанию правонарушителя следует использовать резиновые или деревянные макеты холодного и огнестрельного оружия;
- при защите от нападений с холодным или огнестрельным оружием необходимо соблюдать следующую последовательность: уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом её предплечьем — захват вооружённой руки ассистента, исключая возможность свободного движения кисти с оружием, — обозначение расслабляющего удара ногой — обезоруживание — ограничение свободы передвижения ассистента.

Преодоление полос препятствий:

- на месте проведения практического занятия должна находиться укомплектованная всем необходимым для оказания первой помощи пострадавшим аптечка;

- к занятиям допускаются слушатели, годные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам;
- к занятиям допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- к занятиям допускаются слушатели в удобной спортивной форме и обуви, соответствующей месту, теме и условиям проведения занятия;
- спортивное оборудование и инвентарь, находящиеся на занятии, должны быть исправны и работоспособны;
- все действия со спортивным инвентарём выполняются только с разрешения и по команде преподавателя;
- слушатели должны аккуратно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарём и использовать его только по назначению;
- слушатели должны тщательно изучить порядок выполнения упражнений, разобрать и запомнить технику их выполнения;
- начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;
- все предметы, которые могут представлять опасность для здоровья слушателей в процессе выполнения упражнений, должны быть сняты с себя до начала занятия (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- до начала занятия необходимо убрать из карманов своей одежды все посторонние предметы;
- иметь коротко стриженные ногти;
- соблюдать правила самостраховки при падениях, не выставлять руки для упора в ковёр при падении;
- падать, сгруппировавшись, чтобы исключить повреждение конечностей;
- особое внимание уделять страховке и само страховке при выполнении упражнений;
- необходимо проверить устойчивость препятствий, отсутствие на них выступающих гвоздей и расщепленных мест, а также разрыхлить место приземления для прыжков с высоты;
- в начале обучения, а также при занятиях на мокрой (обледенелой) полосе препятствий, слушатели страхуются от падения, при необходимости места отталкивания и приземления посыпаются песком (шлаком);
- необходимо тщательно отработать само страховку при спрыгивании с узкой опоры в случае потери равновесия, правильное держание оружия при преодолении препятствий, придерживание за препятствие при спрыгивании с него.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема травматизма на занятиях по физической подготовке касается всех сотрудников, связанных с организацией и проведением практических занятий: профессорско-преподавательского состава, медицинского персонала, руководства курсов и образовательной организации в целом.

Уменьшение количества травм на практических занятиях является одной из важнейших задач на сегодняшний день в образовательной деятельности. При организации и проведении занятий по физической подготовке важно обеспечить его безопасность. Кроме знания мер безопасности существуют ещё внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы — состояние утомления, переутомления, перетренированности, хронические очаги инфекций, индивидуальные особенности организма, длительные перерывы в занятиях. Вовремя обнаружить их у слушателей — задача профессорско-преподавательского состава образовательной организации.

Предупредить травму, научить слушателей самостраховке при выполнении физических упражнений невозможно без достаточных знаний мер безопасности по различным разделам физической подготовки. Исходя из этого, в данных методических рекомендациях были рассмотрены наиболее важные меры безопасности на занятиях по основным темам физической подготовки.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андрюков А. В. Правила по мерам безопасности на занятиях по физической подготовке / А. В. Андрюков, Ю. А. Морозов // учеб.-метод. пособ. — Барнаул, 2004. — 14 с.
2. Велитченко В. К. Физкультура без травм / В. К. Велитченко. — М., 2009. — 239 с.
3. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России: учеб. пособ. / авт.-сост. А. М. Ворожцов, А. Г. Галимова, А. Р. Ермаков. — Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2018. — 56 с.
4. Клименко С. В., Мельников С. В. Обеспечение мер безопасности на занятиях по физической подготовке: метод. рек. — М.: Московский университет Министерства внутренних дел России, 2008. — 18 с.
5. Кузьменко В. В. Травматологическая и ортопедическая помощь / В. В. Кузьменко. — М., 2008. — 129 с.
6. Развитие силовых способностей сотрудников органов внутренних дел: учеб.-метод. пособ. / сост. А. М. Ворожцов, Д. В. Ошурков, Т. Д. Кельдасов. — Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. — 67 с.
7. Основная программа профессионального обучения (рабочая учебная программа) профессиональной подготовки лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел (на базе среднего общего образования) по должности служащего «Полицейский». — Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. — 267 с.
8. Основная программа профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел различных должностных категорий (на базе высшего юридического образования) по должности служащего «Полицейский». — Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. — 197 с.
9. Обучение ударной и защитной технике боевых приёмов борьбы по программам профессиональной подготовки: учебное пособие / сост. А. М. Ворожцов, Д. В. Ошурков, Т. Д. Кельдасов. — Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2018. — 62 с.
10. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / под ред. П. А. Ф. Х. Ренстрема. — Киев: Олимп. лит-ра, 2002. — 378 с.

11. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация: учеб. пособ. / В. С. Бакулин, И. Б. Грецкая, М. М. Богомолова, А. Н. Богачев. — Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК». — 2013. — 135 с.

12. Ткаченко А. И. Профилактика травматизма при проведении занятий по физической подготовке: учеб.-метод. пособ. / А. И. Ткаченко, С. В. Клименко. — Белгород: БелЮИ МВД России, 2008. — 52 с.

Учебное издание

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
С СОБЛЮДЕНИЕМ НЕОБХОДИМЫХ МЕР
ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА

Составители:

Ворожцов Александр Михайлович,
Ошурков Денис Владимирович,
Кельдасов Темир-хан Джумагулович,
Никитин Юрий Петрович

Редактор

А. В. Андреев

Подписано в печать 16.07.2019

Усл. печ. л. 3,5

Тираж 50 экз.

Формат 60x84/16

Заказ № 43

НИиРИО ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России»,
ул. Лермонтова, 110