

Министерство внутренних дел Российской Федерации

**Федеральное государственное казённое
образовательное учреждение высшего образования
«Орловский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации
имени В.В. Лукьянова»**

М.Б. Кузнецов, С.А. Моськин, Д.В. Осипов

**ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКА
ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СБОРА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С РУКОВОДИТЕЛЯМИ
УЧЕБНЫХ ГРУПП ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СЛУЖЕБНОЙ
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СОТРУДНИКАМИ,
ПРИВЛЕКАЕМЫМИ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Методические рекомендации

**Орёл
ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова
2021**

УДК 796.011.3
ББК 75
К89

Рецензенты:

Б.А. Клименко, кандидат педагогических наук, доцент
(Белгородский юридический институт МВД России
имени И.Д. Путилина);

Е.В. Флусов, кандидат педагогических наук
(Брянский филиал ВИПК МВД России)

Кузнецов, М.Б.

К89 Порядок организации и методика проведения учебно-методического сбора по физической подготовке с руководителями учебных групп профессиональной служебной и физической подготовки и сотрудниками, привлекаемыми к проведению занятий по физической подготовке : методические рекомендации / М.Б. Кузнецов, С.А. Моськин, Д.В. Осипов. – Орёл : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2021. – 49, [1] с. – 21 экз. – Текст : непосредственный.

Методические рекомендации предназначены для руководителей учебных групп и сотрудников, осуществляющих проведение занятий по физической подготовке в рамках профессиональной служебной и физической подготовки в органах, организациях, подразделениях МВД России.

Издание представлено в авторской редакции.

УДК 796.011.3
ББК 75

© ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Порядок организации учебно-методического сбора по физической подготовке в органах, организациях, подразделениях МВД России.....	5
1.1. Организационно-правовые основы организации учебно-методического сбора по физической подготовке в органах, организациях, подразделениях МВД России	5
1.2. Меры безопасности на занятиях учебно-методического сбора по физической подготовке	9
2. Содержание и методика проведения учебно-методического сбора по физической подготовке в органах, организациях, подразделениях МВД России	12
2.1. Методические основы проведения подготовительной (разминки), основной и заключительной части практического занятия по физической подготовке	12
2.2. Контрольные общефизические упражнения и методика подготовки к их выполнению	17
2.3. Служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы) и методика их обучения	22
Заключение.....	28
Приложение № 1.....	29
Приложение № 2.....	30
Приложение № 3.....	35
Приложение № 4.....	41
Приложение № 5.....	47

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время требования к профессионализму сотрудников органов внутренних дел существенно отличаются по многим параметрам от еще недавнего прошлого и исходят из современной ситуации в обществе. В процессе решения профессиональных задач изменяются условия деятельности, и возрастает ответственность всех служб и подразделений МВД России, что требует соответствующего уровня профессиональной подготовленности личного состава, способного обеспечить эффективное решение оперативно-служебных задач, в том числе связанных с силовым пресечением правонарушений и задержанием лиц, их совершивших. Для этого сотрудники обязаны проходить специальную подготовку и периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в таких ситуациях¹.

Проблема подготовки сотрудников полиции является объектом постоянного внимания специалистов. Особую значимость она приобрела в последние годы в связи с изменениями характера преступной деятельности в стране и участвовавшим применением правонарушителями современных технических средств, холодного и огнестрельного оружия.

Занятия с сотрудниками в органах, организациях, подразделениях МВД России, в рамках профессиональной служебной и физической подготовки, проводят руководители учебных групп, которые назначаются из числа начальников подразделений. Они организуют и обеспечивают обучение и подготовку сотрудников, лично проводят занятия по видам профессиональной служебной и физической подготовки. Что касается занятий по физической подготовке, то у многих руководителей часто возникают проблемы касающиеся методики проведения практических занятий. Поэтому в органах, организациях, подразделениях МВД России организуются и проводятся с руководителями учебных групп учебно-методические сборы.

Материалы, изложенные в методических рекомендациях, помогут правильно организовать проведение учебно-методических сборов по физической подготовке с руководителями учебных групп с учетом современных требований к сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации.

¹ О полиции [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ: с изменениями и дополнениями. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

1. ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СБОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОРГАНАХ, ОРГАНИЗАЦИЯХ, ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ МВД РОССИИ

1.1. Организационно-правовые основы организации учебно-методического сбора по физической подготовке в органах, организациях, подразделениях МВД России

В соответствии с нормативными правовыми актами МВД России для организации и проведения занятий по профессиональной служебной и физической подготовке создаются учебные группы с учетом категорий должностей и специализации сотрудников¹.

Руководители учебных групп назначаются из числа начальников подразделений, которые организуют и обеспечивают обучение и подготовку сотрудников.

Лично проводят занятия по видам профессиональной служебной и физической подготовки, осуществляют контроль посещаемости занятий, проверку уровня профессиональных знаний, умений и навыков сотрудников, ведут планирующую, учетно-отчетную документацию по видам профессиональной служебной и физической подготовки, несут персональную ответственность за уровень профессиональной подготовленности сотрудников вверенных учебных групп.

При этом для проведения занятий в зависимости от специфики изучаемой тематики могут привлекаться сотрудники соответствующей квалификации. Касательно физической подготовки это сотрудники, имеющие образование в области физической культуры и спорта либо спортивные звания, имеющие (имевшие) спортивные разряды и прошедшие обучение на учебно-методических сборах по физической подготовке, а также профессорско-преподавательский состав соответствующих кафедр.

В органах, организациях, подразделениях МВД России организуются и проводятся дополнительные занятия:

- тренажи с сотрудниками нарядов патрульно-постовой службы, дорожно-патрульной службы перед заступлением на службу общей продолжительностью 5-7 мин.;

- занятия с сотрудниками, не выполняющими контрольные упражнения или неудовлетворительно владеющими боевыми приемами борьбы;

- учебно-методические сборы по физической подготовке с руководителями учебных групп и сотрудниками, привлекаемыми к проведению занятий по физической подготовке – не реже 1 раза в год общей продолжительностью не менее 6 часов.

Учебно-методический сбор по физической подготовке, наряду со всеми дополнительными занятиями, служит основной формой улучшения качества подготовки руководителей к проведению практических занятий с личным составом, следовательно, и улучшению физической подготовленности личного состава.

¹ Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: утв. приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

Организуется и проводится учебно-методический сбор по физической подготовке с руководителями учебных групп и сотрудниками, привлекаемыми к проведению занятий по физической подготовке, в соответствии с приказом об организации занятий по профессиональной служебной и физической подготовке изданным руководителем (начальником) органа, организации, подразделения МВД России.

Руководители учебных групп составляют расписание занятий по профессиональной служебной и физической подготовке для учебной группы на квартал. Расписание занятий по профессиональной служебной и физической подготовке утверждается руководителями (начальниками) органов, организаций, подразделений МВД России или их заместителями, ответственными за направление служебной деятельности сотрудников, входящих в состав учебных групп. Учебно-методический сбор также включается в расписание занятий в системе профессиональной служебной и физической подготовки.

Целью учебно-методического сбора является формирование организационно-методической подготовленности к самостоятельному проведению занятий по физической подготовке с подчиненным личным составом руководителей учебных групп профессиональной служебной и физической подготовки и сотрудников, привлекаемых к проведению занятий по физической подготовке.

Задачи учебно-методического сбора:

1) рассмотрение основных положений Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации и Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, включая порядок организации, цель и задачи физической подготовки, структуру практического занятия, меры безопасности при его проведении, порядок проверки и оценки физической подготовленности сотрудников;

2) совершенствование методических умений проведения подготовительной (разминки), основной и заключительной части практического занятия по физической подготовке;

3) совершенствование техники контрольных общефизических упражнений и методики подготовки к их выполнению;

4) совершенствование техники выполнения служебно-прикладных упражнений (боевых приемов борьбы) и методики их обучения;

5) проверка и улучшение практической подготовки руководителей учебных групп выполнению служебно-прикладных упражнений (боевых приемов борьбы).

Указанные задачи, как правило, решаются на каждом занятии учебно-методического сбора в равной степени, но в зависимости от обстоятельств, на отдельных занятиях та или иная задача может выступать в качестве главной.

Примерный тематический план учебно-методического сбора по физической подготовке с руководителями учебных групп и сотрудниками, привлекаемыми к проведению занятий по физической подготовке, – см. приложение № 1.

Занятия учебно-методического сбора чаще всего носят практическую направленность и должны быть материально обеспечены всем необходимым для их проведения: татами (борцовским ковром), макетами оружия (автоматы, пистолеты, ножи), специальными средствами (палки специальные, наручники), приспособлениями для связывания (брючные ремни, веревки), секундомером, гимнастическими снарядами (перекладины), маты, гири весом 24 кг и т.п.

Руководитель учебно-методического сбора составляет на каждое проводимое занятие план-конспект, который утверждается руководителем (начальником) органов, организаций, подразделений МВД России или их заместителями.

Занятие в рамках учебно-методического сбора в отличие от практического занятия по физической подготовке имеют более свободную форму организации. Широкий диапазон вопросов и их разнообразие требуют определенной самостоятельности руководителя проводящего учебно-методический сбор.

Учебно-методическое занятие в рамках учебно-методического сбора проводится по следующему плану:

Во вводной части учебно-методического занятия руководитель занятия, находясь лицом к строю, проверяет готовность занимающихся к занятию (наличие, внешний вид, уточняет их самочувствие, имеются ли у кого-нибудь травмы, заболевания, все ли готовы приступить к занятию); объявляет тему, цель, задачи и учебные вопросы занятия; доводит основные положения Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, включая порядок организации, цель и задачи физической подготовки, структуру практического занятия, меры безопасности при его проведении.

Занимающиеся построены в одну шеренгу, внимательно слушают руководителя занятия, уясняют рассматриваемые вопросы и его рекомендации, при необходимости задают вопросы.

Руководитель занятия, доводя основные положения нормативных правовых актов, регламентирующих физическую подготовку в органах внутренних дел Российской Федерации, обращает внимание руководителей учебных групп на предписанную им обязанность по проведению занятий по физической подготовке с сотрудниками вверенных учебных групп и их ответственность за уровень физической подготовленности подчиненного личного состава.

При организации учебного процесса, для проведения отдельных занятий по физической подготовке, в зависимости от специфики изучаемой тематики, руководителям учебных групп, необходимо привлекать сотрудников соответствующей квалификации, в том числе руководящий состав и иных сотрудников вышестоящих подразделений, профессорско-преподавательский состав образовательных организаций МВД России, преподавательский состав образовательных подразделений территориальных органов МВД России, специалистов иных федеральных органов исполнительной власти, с целью их привлечения к проведению занятий и оказания методической помощи в результативной подготовке подчиненных сотрудников к выполнению контрольных общефизических упражнений и демонстрации боевых приемов борьбы.

Кроме того, необходимо отметить для руководителей учебных групп особенности нормативной базы, регламентирующей физическую подготовку сотрудников ОВД, которые заключаются в том, что приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» (далее – Наставление) определяет цель и задачи физической подготовки, мероприятия по предупреждению травматизма, перечень, технику, методику обучения и подготовки к выполнению упражнений (приемов), включенных в содержание разделов физической подготовки («Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка», «Легкая атлетика и ускоренное передвижение», «Преодоление препятствий», «Лыжная подготовка», «Плавание», «Боевые

приемы борьбы»). Вопросы, касающиеся организации физической подготовки, порядка ее проверки и оценки, регламентируются приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» (далее – Порядок подготовки кадров).

В зависимости от специфики оперативно-служебной деятельности в целях дифференцированного подхода к физической подготовке сотрудников и требований к их физической подготовленности устанавливаются три уровня физической подготовки. Они предусматривают минимальные требования к объему изучаемого учебного материала, в рамках которых осуществляется их обязательная подготовка и проверка:

- базовый (для сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции, а также сотрудников полиции, замещающих должности в органах внутренних дел, отнесенные к четвертой группе предназначения);

- усиленный (для сотрудников полиции, замещающих должности в органах внутренних дел, отнесенных к первой-третьей группам предназначения, за исключением сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите);

- специальный (для сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите)¹.

В этой связи руководителям учебных групп еще раз необходимо напомнить, что планирование и проведение занятий должно предусматривать выделение установленного количества часов на физическую подготовку в рамках профессиональной служебной и физической подготовки:

- для сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, – не менее 150 часов в год;

- для иных сотрудников – не менее 100 часов в год.

Таким образом, что практические занятия по физической подготовке в органах, организациях, подразделениях МВД России организуются и проводятся не реже 1 раза в неделю общей продолжительностью не менее 2 часов. Контрольные занятия по физической подготовке проводятся не реже 1 раза в год.

В подготовительной части решаются задачи организации занимающихся и подготовки их организма к предстоящим физическим нагрузкам (разминка), ее содержание составляют строевые приемы в движении и на месте, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, которые подбираются в зависимости от содержания основной части занятия.

Основная часть может включать:

- уточнение содержания предстоящих учебно-методических занятий;

¹ Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: утв. приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

- разбор содержания и уяснение, особенностей методики проведения подготовительной части занятий, по выполнению контрольных нормативов или боевых приемов борьбы;

- разбор методики обучения отдельным группам боевых приемов борьбы с одновременной практической их отработкой, практика руководителей учебных групп в обучении отдельным приемам;

- уточнение задач, содержания и методики проведения единоборств, схваток, комплексной тренировки и практика руководителей учебных групп;

- указания по подготовке к проведению предстоящих занятий, по проверке и оценке подготовленности сотрудников в выполнении контрольных нормативов и боевых приемов борьбы.

Содержание заключительной части занятия составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц с целью приведения организма занимающихся в относительно спокойное состояние, а также подводятся итоги занятия.

Приведенный план в какой-то мере является типовым и приемлемым для большинства учебно-методических занятий. Однако при необходимости количество вопросов и вопросы могут изменяться.

Успешность учебно-методического сбора зависит от педагогического опыта и подготовленности руководителя сбора к занятиям. Он должен продумать его содержание и организацию, методы и методические приемы, которые будут применяться в ходе занятия, материальное обеспечение, составить план-конспект.

Перед составлением плана-конспекта руководитель учебно-методического сбора должен изучить нормативные правовые акты и методическую литературу, продумать конкретное содержание занятия, методику отработки отдельных вопросов.

Примерный перечень учебных вопросов, краткие указания по их отработке и распределение учебного времени в ходе учебно-методических занятий – см. приложение № 2.

1.2. Меры безопасности на занятиях учебно-методического сбора по физической подготовке

Руководителем учебно-методического сбора доводится до руководителей учебных групп меры предупреждения спортивного травматизма.

Обращая их внимание на то, что настоящий инструктаж является обязательным условием, которое они должны неукоснительно соблюдать, организуя занятия по физической подготовке с сотрудниками вверенной учебной группы, предварительно изучив с ними требования Инструкции по технике безопасности на занятиях физической подготовкой¹ и в дальнейшем руководствуясь ими в практической деятельности.

Инструктаж по мерам безопасности может проводиться, как в начале подготовительной части занятия (во время организационного построения группы), так и в

¹ Инструкция по технике безопасности на занятиях физической подготовкой [Электронный ресурс]: приказ ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова от 28 ноября 2013 г. № 627. Режим доступа: <http://portal.orui.ru>.

процессе занятия перед началом выполнения потенциально опасных упражнений. В содержание инструктажа необходимо включить ознакомление занимающихся с правилами эксплуатации спортсооружений и мест занятий, обратить их внимание на то, что начало и окончание выполнения заданий осуществляется только по команде руководителя занятия.

На занятии занимающиеся обязаны:

- уяснить и четко соблюдать условия выполнения заданий; быть дисциплинированными, проявлять собранность и осмотрительность при выполнении заданий; осуществлять тщательную подгонку обмундирования, спортивной одежды и обуви с учетом мест занятия, погодных условий и их содержания;

- соблюдать требования к внешнему виду, исключающему возможность получения травмы (подстриженные ногти, отсутствие на одежде и в карманах колющих и режущих предметов, наручных часов, перстней, цепочек и других предметов на теле);

- все перемещения и действия осуществлять с учетом исключения взаимных помех; немедленно сообщать руководителю занятия о плохом самочувствии (получении травмы) на занятии или перед ним; немедленно прекращать выполнение упражнения, если создалась или может создаться опасная ситуация (любой занимающийся, заметивший опасную ситуацию, должен подать сигнал для предотвращения возможной травмы).

Особое внимание мерам безопасности должно уделяться при обучении боевым приемам борьбы, перед выполнением которых необходимо провести дополнительный инструктаж.

Необходимо указать:

- перед выполнением учебных заданий, связанных с отработкой боевых приемов борьбы, в обязательном порядке уделить особое внимание «разогреванию» связок и суставов (пальцев, голеностопов, колен, плеч, локтей, шеи, запястий, спины);

- действовать только по командам руководителя занятия, соблюдая условия двигательной задачи;

- использовать макеты (муляжи) оружия и подручных средств, исключающих возможность причинения травм;

- при необходимости сообщать руководителю занятия о плохом состоянии борцовского ковра; уважительно относиться к ассистенту во время отработки приемов; осуществлять тщательное выполнение способов страховки ассистента и само-страховки;

- четко выполнять требования к имитации атакующих действий, не прикладывать чрезмерную силу при сопротивлении; не наносить сильные, акцентированные удары в незащищенные части тела, на ассистенте в случаях отсутствия защитных средств удары только обозначаются; соблюдать безопасную дистанцию от рядом стоящих занимающихся; болевые и удушающие приемы в конечной их фазе выполнять плавно, без рывков; незамедлительно подавать сигнал о боли голосом – «Есть!» или хлопком по коврику, телу партнера, который в этом случае обязан немедленно ослабить или отпустить болевой (удушающий) захват;

- броски выполнять от центра к краю ковра, не выполнять броски за пределы ковра, не падать всем телом на лежащего; не сидеть на ковре спиной к занимающимся; категорически запрещается выполнение действий, заведомо способствующих

щих возникновению травмы (неконтролируемые удары, броски, болевые приемы и т.п.); немедленно прекращать какие-либо действия по команде «Стоп!»¹.

Задача руководителя учебной группы, по профилактике спортивного травматизма, сводится не только к решению проблем организационно-методического характера, но и к умению быстро и правильно оказать первую помощь в случае, если имеет место факт получения травмы.

При этом следует придерживаться следующих *общих правил*:

- все действия оказывающего помощь должны быть целесообразными, обдуманными, решительными, быстрыми и спокойными;
- прежде всего, надо оценить обстановку и принять меры к прекращению воздействия повреждающих факторов, если имеется возможность, то экстренно вызвать медицинского работника;
- быстро и правильно оценить состояние пострадавшего, чему способствует выяснение обстоятельств, при которых произошла травма;
- оказать первую помощь и подготовить пострадавшего к транспортировке, осуществлять наблюдение за пострадавшим до отправки в медицинское учреждение;
- организовать транспортировку пострадавшего в медицинское учреждение (при любой возможности самым эффективным будет вызов на место происшествия бригады скорой медицинской помощи).

¹ Баркалов С.Н. Причинные факторы спортивного травматизма и пути его предупреждения на занятиях по физической подготовке сотрудников ОВД // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. В 2 т. Т. 2. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 8–13.

2. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СБОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОРГАНАХ, ОРГАНИЗАЦИЯХ, ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ МВД РОССИИ

2.1. Методические основы проведения подготовительной (разминки), основной и заключительной части практического занятия по физической подготовке

Подготовительная часть учебно-методического занятия направлена на практическое выполнение занимающимися упражнений разминки с акцентом на организационно-методических особенностях ее проведения.

Путем опроса руководителей учебных групп, руководитель учебно-методического сбора, уточняет задачи, содержание и методику проведения подготовительной части занятия. После этого по одному из вариантов сам проводит подготовительную часть, а затем организует методическую практику руководителей учебных групп, поручая двум-трем руководителям провести ее. В процессе разбора уточняется, в какой степени решены поставленные задачи (правильно ли подобраны общеразвивающие и специальные упражнения и их дозировка; методика проведения их; какие способы применялись для регулирования эмоционального состояния занимающихся; давались ли методические указания по ходу выполнения упражнений), организаторские и методические способности проводящих.

Можно предложить такой вариант подготовительной части:

Руководитель занятия напоминает, что организованные (учебные) и/или самостоятельные практические занятия физической подготовкой строятся в закономерной последовательности и взаимосвязи составляющих их частей (подготовительной, основной и заключительной). *Подготовительная часть практического занятия* (занимает примерно 20-25 % времени всего занятия – при двухчасовом занятии ≈ 15-20 мин.) начинается с построения учебной группы по команде руководителя: «Группа, в одну (две) шеренгу(и) – Становись». Одновременно с подачей команды руководитель занятия становится лицом к группе, которая строится напротив него вдоль границы зала (площадки). Руководитель объявляет тему, цель, задачи и учебные вопросы занятия; проверяет наличие и внешний вид занимающихся (в случае необходимости устраняются недостатки); уточняет самочувствие занимающихся, все ли готовы приступить к занятию; проводит краткий общий инструктаж по мерам безопасности.

Далее непосредственно проводится разминка.

В разминку включают следующие общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

1. Ходьба и ее разновидности (обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, на внешнем и внутреннем сводах стопы, спиной вперед, в полуприседе и др.), равномерный бег в среднем темпе. Эти упражнения позволяет быстро подготовить организм к работе и разогреть мышцы.

2. Специальные прыжковые и беговые упражнения: бег с ускорением, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, приставными шагами, спиной вперед, с поворота на 360°, с изменением направления, с выполнением серии прыж-

ков (на обеих ногах, на одной ноге, с поворотом на 180° и 360°) и т.п. Объем данных упражнений в разминке определяется степенью их освоенности занимающимися и задачами, которые они преследуют. На начальном этапе обучения он незначительный, так как изучение этих упражнений целесообразно проводить в рамках основной части занятия. Поэтому в разминке их используют только для разогревания мышц и подготовки организма к работе. По мере освоения специальных прыжковых и беговых упражнений их объем в разминке несколько увеличивается, но задача остается прежней – подготовить организм к работе. Если данные упражнения применяются для целенаправленного развития быстроты и скоростно-силовых способностей, то этому должно специально отводиться время в основной части занятия.

3. Ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения:

- поднимание и опускание рук вперед, вверх, в стороны, назад, одновременно, поочередно, последовательно; круговые движения руками вперед, назад, внутрь, наружу; махи и рывки руками вверх, назад, в стороны;
- наклоны головы и туловища вперед, назад, в стороны; повороты головы и туловища; круговые движения головой и туловищем;
- поднимание и опускание ног из положения стоя, сидя, лежа, вперед, в сторону, назад; выпады вперед, назад, в сторону; махи, взмахи и круговые движения ногами из положения стоя, сидя, лежа и т.д.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться на месте и в движении. Из отдельных общеразвивающих упражнений составляются комплексы, которые включают в себя, как правило, 10-15 упражнений с количеством повторений каждого 8-10 раз.

4. Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, наклоны вперед из положения лежа на спине, выпрыгивание вверх из упора присев и др.). Особо много силовых упражнений выполнять не следует. Здесь задача подготовить мышцы к работе. Целенаправленному же развитию силовых способностей следует посвящать специально отведенное время основной части занятия.

5. Упражнения для развития гибкости (они необходимы с целью профилактики травматизма): сед на носках с максимальным покачиванием вперед, назад; сед на пятках; в положении седа наклоны вперед, в стороны; полушпагаты и мосты; максимальное отведение рук назад и заведение руки за спину с помощью партнера; «выкруты» в плечевых суставах; максимальное сгибание (дожим) и разгибание кисти с упором свободной рукой; максимальное скручивание руки внутрь и наружу с усилием свободной руки или с помощью партнера и др. Упражнения на гибкость можно выполнять как индивидуально, так и с помощью партнера. При этом особое внимание надо обратить на упражнения, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, т.к. они наиболее задействованы при выполнении боевых приемов борьбы.

6. По мере освоения упражнений в разминку также включаются: кувырки вперед, назад, через плечо; самостраховка при падениях вперед, назад, на бок; упражнения в стойках, передвижениях, ударах и защитах («бой с тенью»); упражнения в переноске партнера, с применением элементов борьбы (перетягиваний, сваливаний) и т.д.

Подготовительная часть занятия проводится следующими способами организации занимающихся: фронтальным (предполагает одновременное выполнение упражнения всеми занимающимися) и поточным (предполагает поочередное выполнение упражнения одним или несколькими занимающимися друг за другом). Упражнения в ходьбе, беге и общеразвивающие упражнения в движении выполняются обучающимися фронтально в колонну по одному, передвигаясь в обход по залу вдоль его границ с соблюдением дистанции, исключающей взаимные помехи. Упражнения на месте выполняются фронтально в разомкнутом строю (в одну, две и т.д. шеренги в зависимости от размера зала), дистанции и интервалы между занимающимися 3-4 шага. Специально-подготовительные упражнения (например кувирки) выполняются поточно в колонну по одному, шеренгами (в колонну по два, три и т.д. в зависимости от размера зала) с соблюдением безопасных дистанций и интервалов между занимающимися.

Во время выполнения общеразвивающих упражнений (особенно если они незнакомы занимающимся) руководитель занятия сначала осуществляет показ, объясняет и потом приступает к непосредственному выполнению занимающимися упражнений, при этом строго следит за соблюдением дисциплины, установленной дистанции и интервала, требует четкого выполнения команд и распоряжений, исправляет ошибки. Руководитель занятия выбирает место так, чтобы видеть всех занимающихся, при этом они также его должны хорошо видеть.

Все строевые и общеразвивающие упражнения выполняются в соответствии с установленной терминологией по команде, которую следует подавать громко, отчетливо, выделяя ее предварительную и исполнительную части (при записи предварительная и исполнительная команды разделяются «тире», например «Нале – во», «Шагом – марш»). Предварительная часть команды произносится слегка протяжно, чтобы занимающиеся могли подготовиться к выполнению. Исполнительная – подается после небольшой паузы более отрывисто и энергично. Чем больше строй и размеры зала (площадки), тем протяжнее предварительная команда, больше пауза между предварительной и исполнительной командами, громче подача последней. Есть команды только исполнительные («Равняйсь», «Смирно», «Вольно» и др.). Однако перед их подачей в ряде случаев (большие построения, рассеянное внимание занимающихся и т.п.) добавляется слово «группа», привлекающее внимание к исполнительной команде, например, «Группа – смирно».

Для движения по границам площадки или зала подается команда «Группа, в обход площадки (зала), шагом (бегом) – МАРШ». Для начала выполнения упражнений в движении после объяснения задания подается команда «С заданием – МАРШ» или задание объявляется в предварительной команде, например, «С высоким подниманием бедра (с захлестыванием голени; приставным или скрестным шагом правым (левым) боком вперед и т.д.) – МАРШ». Для окончания упражнения подается команда «Без задания – МАРШ» или «Обычной ходьбой (обычным бегом) – МАРШ»; группа прекращает выполнение упражнения, продолжая движение шагом (бегом).

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении для последующего выполнения упражнений на месте производится по команде: «Налево (направо) в колонну по два (по три, четыре и т.д.) – МАРШ». По исполнительной команде первая двойка (тройка, четверка и т.д.) занимающихся поворачивается налево (направо) и продолжает движение в новом направлении. Следующие

двойки (тройки, четверки и т.д.) делают поворот на том же месте без дополнительной команды. Для размещения группы в зале и размыкания по ходу движения подаются: распоряжение «Дистанция и/или интервал два (три, четыре) шага», затем команда «Направляющий на месте» (направляющая двойка (тройка, четверка и т.д.) прекращает движение вперед и обозначает шаг на месте, все занимающиеся размыкаются на установленные дистанцию и интервал, после чего обозначают шаг на месте). Руководитель занятия, увидев, что занимающиеся установили необходимые дистанцию и интервал, командует «Группа – стой» (при необходимости «Напра (нале) – во») и приступает к выполнению упражнений на месте.

Сначала руководитель занятия кратко объясняет упражнение. Например: «Исходное положение (И.П.) – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. На счет «раз» – наклон влево, руки вверх; на «два» – И.П.; на «три», «четыре» – то же в другую сторону» (в целях экономии времени и создания более четкого представления о движении объяснение надо сопроводить показом упражнения на каждый его счет). Для выполнения упражнения занимающимися следует подать команды: «Исходное положение – ПРИНЯТЬ»; «Упражнение влево (вправо) начи – най» (если направление движения указывать не обязательно, то «Упражнение начи – най»); «Раз», «Два», «Три», «Четыре» и т.д.; вместо последнего счета «Стой». Руководитель занятия, показав и объяснив упражнение, первые 2-3 раза выполняет его одновременно с занимающимися, при необходимости используя «зеркальный показ» (например, стоя лицом к группе, командует к выполнению наклона влево, при этом сам, показывая наклон вправо). После чего занимающиеся выполняют упражнения под счет руководителя занятия, следят за правильностью положений рук, головы, туловища и ног, амплитудой движений и т.д. Если задание выполняется неправильно, руководитель командует: «Стой» или «Отставить», – указывает ошибки, порядок их устранения и дает команду к повторному выполнению задания. Незначительные недостатки занимающиеся могут устранять во время выполнения упражнения по указанию руководителя занятия (например: ноги выпрямить, прогнуться сильнее и т.д.). Для этого, выполнив несколько раз упражнение под счет, тем самым, установив необходимый темп упражнения, далее руководитель дает распоряжение «Продолжаем выполнять упражнение самостоятельно», прекращает вести счет и начинает указывать общие незначительные ошибки и индивидуальные недостатки и требовать их устранения в процессе самостоятельного выполнения упражнения занимающимися.

Распоряжения вместо команд могут применяться в случае если нет необходимости в четком и одновременном выполнении тех или иных действий (например, команда «Напра – во», распоряжение «Повернуться направо»). По распоряжению могут выполняться и общеразвивающие упражнения. Это становится возможным, после того как занимающиеся освоят их выполнение или если требуется выполнение упражнений в индивидуальном темпе. Такие упражнения (комплексы упражнений) составляются без четкой регламентации, определяется только содержание упражнений, при необходимости даются указания по их выполнению и включаются элементы прикладного характера. Например: «И.П. – фронтальная боевая стойка; махи ногами вперед, назад, в сторону, постепенно увеличивая амплитуду движений. «Приступить к выполнению упражнения» (распоряжение к началу выполнения упражнения занимающимися в индивидуальном темпе). «Закончить упражнение» (распоряжение для завершения упражнения)». Такие упражнения и составленные из

них комплексы занимающиеся в дальнейшем могут применять в разминке самостоятельно. Например:

- И.П. – фронтальная боевая стойка; наклоны головы (влево, вправо, вперед, назад), повороты, круговые вращения головой влево, вправо;

- И.П. – стойка ноги врозь, руки вперед; круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах (одноименные, разноименные, вперед, назад, внутрь, наружу);

- И.П. – фронтальная боевая стойка; круговые движения тазом (вправо, влево) – во время вращения ноги в коленях не сгибать, плотно прижать стопы к коврику;

- И.П. – фронтальная боевая стойка; круговые движения туловищем влево, вправо;

- И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки в боевой позиции; наклоны вперед, назад, вправо, влево; повороты вправо, влево в наклоне вперед и назад;

- И.П. – полуприсед, руки на коленях; круговые вращения в коленных суставах (внутрь, наружу) – во время вращений приседать ниже;

- И.П. – присед на правой, левая в сторону на носок, руки в боевой позиции; перемещения с одной стороны на другую;

- И.П. – стойка ноги врозь; наклоны назад с касанием пальцами одноименной голени или пятки;

- И.П. – упор лежа; выполнение упора лежа на бедрах с максимальным прогибанием и возвращением в И.П.;

- И.П. – лежа на спине; встать в стойку на лопатки, согнуться и опустить ноги за голову, касаясь коленями ковра, вернуться в И.П.

Упражнения, требующие выполнения потоком (например кувырки), могут выполняться по одному (группа построена в колонну по одному) или, если позволяет рабочая площадь зала, шеренгами по 2-4 человека (группа построена в колонну по два-четыре) с обязательным соблюдением безопасной дистанции и интервала. Для этого подается команда: «Кувырки вперед, потоком по одному (по два-четыре) – вперед», следующий занимающийся (шеренга) без дополнительной команды начинает выполнять упражнение, после того как закончит упражнение предыдущий. При необходимости указывается дистанция между занимающимися: «Группа потоком по одному (по два-четыре), дистанция пять (десять) метров – ВПЕРЕД», следующие занимающиеся начинают выполнять упражнение по достижении установленной дистанции.

Основная часть учебно-методического занятия включает практическое выполнение занимающимися контрольных общефизических упражнений и боевых приемов борьбы, совершенствуется техника их выполнения, доводятся организационно-методические основы обучения и подготовки к их выполнению в процессе проверки и оценки физической подготовленности сотрудников в соответствии с установленными требованиями.

С целью повышения методической подготовленности руководителей учебных групп им кратко доводится информация о том, что *основная часть практического занятия* (занимает примерно 65-70 % времени всего занятия – при двухчасовом занятии ≈ 65-75 мин), при этом в зависимости от содержания основной части можно выделить следующие виды занятий: 1) однонаправленные занятия, главной задачей которых является развитие физических качеств и тренировка в выполнении общефизических контрольных упражнений; 2) однонаправленные занятия, связан-

ные только с обучением боевым приемам борьбы; 3) комплексные занятия, направленные на обучение боевым приемам борьбы, развитие физических качеств и тренировку в выполнении общефизических контрольных упражнений.

Руководителю при проведении комплексного занятия необходимо учитывать характер взаимодействия между различными сторонами его содержания и связанными с ним эффектами упражнений с тем, чтобы использовать положительные взаимодействия и минимизировать отрицательные. Решая эту проблему в ходе построения комплексного занятия, надо исходить из следующих рекомендаций:

- *новый материал изучается* при отсутствии признаков утомления у занимающихся, предпочтительней в начале основной части занятия. После изучения, как правило, проводится повторение (совершенствование) пройденного материала;

- *совершенствование (тренировка)* заключается в многократном повторении упражнений, приемов, действий с варьированием условий их выполнения: из различных исходных положений, в различном темпе, в сочетании с разнообразными передвижениями и т.п. Оставшееся время основной части занятия можно посвятить целенаправленному *развитию физических качеств*, выполняя задания в такой последовательности, при которой скоростные (скоростно-силовые) упражнения предшествуют упражнениям на силу.

Заключительная часть учебно-методического занятия направлена на доведение руководителям учебных групп информации о том, что заключительная часть практического занятия занимает примерно 5-10 % времени всего занятия (при двух-часовом занятии $\approx$ 5-10 мин.) и отводиться на восстановительные мероприятия и подведение итогов. Занимающиеся практически выполняют восстановительные упражнения: медленный равномерный бег, ходьба, упражнения на расслабление (свободное «потряхивание» руками с расслаблением мышц плечевого пояса, свободное «потряхивание» ног, расслабленные наклоны туловища и головы назад и вперед и др.). Затем проводится подведение итогов занятия, где руководитель занятия: напоминает тему, цель, задачи и учебные вопросы занятия; определяет степень усвоения материала; указывает недостатки и порядок их устранения; дает задание на самоподготовку; проводит опрос на предмет получения травм, отвечает на вопросы занимающихся. Здесь также необходимо обратить внимание руководителей учебных групп, что анализируя с подчиненным личным составом результаты выполнения задач занятия и проделанной на нем работы, обязательно выделяются положительные и отрицательные моменты в занятии с акцентом на исправление недостатков. При этом самое серьезное внимание уделяется индивидуальным самостоятельным заданиям, помня, что учебные занятия – лишь часть процесса физической подготовки, которая дополняется самостоятельными занятиями (тренировками).

2.2. Контрольные общефизические упражнения и методика подготовки к их выполнению

Содержание основной части занятий, направленных на развитие быстроты и силовых способностей, предполагает разучивание и совершенствование специальных прыжковых и беговых упражнений, силовых упражнений, а также тренировку в контрольных общефизических упражнениях, предусмотренных требованиями Наставления.

Освоить технику специальных прыжковых и беговых упражнений, как правило, не составляет больших трудностей, т.к. бег и прыжки является естественным способом передвижения человека. Некоторые несложные упражнения применялись в разминке. При изучении техники этих упражнений одновременно решается задача по развитию необходимых физических качеств (быстроты, ловкости и скоростно-силовых способностей), для этого используется пробегание отрезков различной длины с определенной скоростью повторным и интервальным методом с использованием элементов соревнования. Так как общей тенденцией является стремление к превышению максимальной скорости при выполнении упражнений, рекомендуется повторное выполнение скоростных упражнений сериями в форме постоянного соревнования между занимающимися. Состязания вызывают, как правило, эмоциональный подъем, вынуждают проявлять предельные усилия, что ведет к улучшению результатов.

Специальные прыжковые и беговые упражнения выполняются потоком шеренгами по два (три, четыре и т.д. – в зависимости от размеров рабочей площади зала, площадки, ширины и количества беговых дорожек) человека (группа построена в колонну по два-четыре и т.д.) с обязательным соблюдением безопасной дистанции и интервала. Для этого подается команда: «Бег прыжками с ноги на ногу, потоком по два (три, четыре и т.д.) – вперед»; следующая шеренга занимающихся без дополнительной команды начинает выполнять упражнение, после того как закончит упражнение предыдущая, занимающиеся которой возвращаются на место старта так, чтобы не мешать другим выполнять упражнение (передвигаются шагом или бегом «трусцой» в колонну по одному вдоль границы зала, площадки). При необходимости, если позволяют условия выполнения упражнения, указывается дистанция между занимающимися: «Группа потоком по два (три, четыре и т.д.), дистанция пять (десять) метров – ВПЕРЕД»; следующие занимающиеся начинают выполнять упражнение по достижении установленной дистанции. Команда для начала выполнения упражнения может подаваться каждой шеренге (паре, тройке, четверке и т.д.) занимающихся. Например: «Бег 20 м с максимальной скоростью, первая шеренга – Марш (при необходимости на старт – внимание – марш)», «Вторая – Марш» и т.д. (в место команды «Марш» может использоваться свисток).

Перечень специальных прыжковых и беговых упражнений может быть следующий (упражнения выполняются с максимальной частотой и используются для совершенствования техники бега, развития быстроты, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости)¹:

- семенящий бег;
- бег на прямых ногах;
- бег мелкими подскоками вверх-вперед;
- бег с выполнением высоких многоскоков;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- бег прыжками с ноги на ногу;
- прыжки (скачки) на одной ноге с выносом бедра и продвижением вперед;
- бег с ускорением (широкими шагами);

¹ Герасимов И.В. Методика подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению контрольных упражнений на быстроту и ловкость // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 107–111.

- бег с ускорением (на частоту движений);
- бег, чередуя 20 м – на частоту, 20 м – свободно и т.д.;
- бег на 10-20 м с высокого старта: 3-5 раз × 2-4 серии;
- бег на 40-60 м с высокого старта: 3-4 раза × 1-2 серии с произвольным отдыхом до восстановления дыхания;
- бег «с ходу» на 20-30 м с 20-30-метрового разбега: 2-4 раза × 1-2 серии с отдыхом до восстановления;
- повторный бег на 80-100 м со скоростью 90-95 % от предельной: 5-6 раз × 1-2 серии через 3-8 мин. отдыха до восстановления;
- повторный бег на 150-200 м со скоростью 85-95 % от предельной: 2-4 раза с отдыхом 8-12 мин.;
- повторный бег на 150-300 м предельно быстро: 1-2 раза с отдыхом до восстановления;
- бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: [5-6 × 10-15 м с интервалом в 1,0-1,5 мин.] × 3-4 серии через 2-3 мин. отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу и с контролем времени;
- быстрый бег под уклон (до 15°) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 м с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз × 1-2 серии;
- быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 сек., затем ходьба 1-2 мин., всего выполнить 3-4 серии, обращая внимание на меры безопасности.

Упражнения на силу (силовые упражнения) могут выполняться на гимнастических снарядах, полу (ковре), с использованием отягощений, в виде комплексов силовых упражнений и атлетической тренировки. Разучивание силовых упражнений и тренировка в них проводится индивидуально, в парах с партнером, который оказывает помощь и страховку, по подгруппам, потоком. По мере освоения силовых упражнений из них составляются комплексы, выполняемые повторным методом (каждое упражнение выполняется определенное количество раз по несколько подходов с интервалами отдыха между подходами) или методом круговой тренировки (где каждое упражнение выполняется определенное количество раз на отдельной «станции» и переход осуществляется от «станции» к «станции» по кругу, можно пройти несколько кругов с регламентированными интервалами отдыха между ними).

Индивидуальное выполнение силовых упражнений выполняется после предварительного установления параметров нагрузки (например, «сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполнить 3 подхода с количеством повторений 85 % от максимального, отдых между подходами 2-2,5 мин.») по распоряжению руководителя занятия «Самостоятельно приступить к выполнению упражнения». Упражнения, которые не требуют специального оборудования (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, приседания и т.п.), могут выполняться фронтально сразу всеми занимающимися или в парах, где партнер может оказывать помощь или использоваться для отягощения (например приседания с партнером на спине). Для поточного выполнения упражнений после отдачи предварительных распоряжений по порядку возвращения в строй, количеству под-

ходов и повторений (группа построена в колонну по одному) подается команда «Подтягивание на перекладине, потоком по одному – К СНАРЯДУ». Если имеется несколько снарядов, то группа перестраивается в колонну по два (три, четыре и т.д. – в зависимости от количества снарядов) и преступает к выполнению упражнения по команде «Потоком по два (три, четыре и т.д.) – К снаряду». При выполнении упражнений на нескольких рабочих местах (например, 1 – подтягивание на перекладине, 2 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, 3 – жим гири и т.д.) группа разбивается на подгруппы (строится в колонну по три, четыре и т.д. – в зависимости от количества рабочих мест), каждой из которых определяются рабочие места, порядок их смены, устанавливаются параметры нагрузки, определяется порядок помощи и страховки партнерами, после чего руководитель занятия командует «Группа, к местам занятий шагом (бегом) – МАРШ», «К выполнению упражнений – ПРИСТУПИТЬ». Для смены мест занятий руководитель подает команды «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ» (подгруппы строятся в колонну по одному), «Для смены мест занятий шагом (бегом) – МАРШ». Для выполнения упражнений методом круговой тренировки после всех предварительных установок подается команда «По кругу, потоком по одному (два, три и т.д. – в зависимости от количества продублированных «станций») – Вперед». В процессе выполнения занимающимися упражнений руководитель занятия следит за соблюдением дисциплины, мер безопасности, порядком и правильностью страховки, оказывает помощь и исправляет ошибки.

Перечень силовых упражнений включает: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, а также иные упражнения на перекладине, брусьях, шведской стенке, полу (ковре); жим гири, упражнения на тренажерах и иные упражнения в поднимании и переноске партнера, с использованием штанги, гири, гантелей; комплексы силовых упражнений и атлетической тренировки, которые составляются с учетом конкретных задач занятия и уровня подготовленности занимающихся¹.

Примерный комплекс силовых упражнений в спортивном зале или на гимнастическом городке:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях: 1-3 подхода по 8-15 раз.
2. Подтягивание на перекладине хватом сверху: 1-3 × 5-10 раз.
3. Поднимание ног к перекладине: 1-3 × 8-15 раз.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: 1-3 × 10-15 раз.
5. Подтягивание на перекладине хватом снизу: 1-3 × 5-10 раз.
6. Удержание упора углом на брусьях: 1-3 × 30 сек.
7. Подтягивание на перекладине широким хватом: 1-3 × 4-8 раз.
8. Наклоны вперед из положения лежа на спине: 1-3 × 10-20 раз.
9. Приседание с партнером на плечах: 1-3 × 5-10 раз (или выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой со скамьи попеременно то одной, то другой ногой).

Комплекс выполняется повторным методом с интервалами отдыха между подходами 1-3 мин. Его можно усложнить, выполняя некоторые упражнения с дополнительным отягощением 5-10 кг.

¹ Баркалов С.Н. Организация рубежного контроля физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 115–118.

Примерный комплекс атлетической тренировки в тренажерном зале¹:

1. Жим штанги, лежа на горизонтальной или наклонной скамье: 8-12 раз.
2. Сгибание-разгибание рук со штангой или гирей в локтевых суставах в положении стоя: 8-12 раз.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях: 10-15 раз.
4. Тяга штанги или гири к подбородку в положении стоя узким хватом: 8-12 раз.
5. Сгибание и разгибание туловища, сидя на станке, ноги закреплены: 10-30 раз.
6. Разгибание рук со штангой или гантелями из-за головы («французский жим»), стоя: 8-12 раз.
7. Разгибание туловища, лежа лицом вниз на станке (или поперек гимнастического коня) с закрепленными ногами: 10-15 раз.
8. Разведение рук с гантелями, лежа спиной на горизонтальной скамье: 8-12 раз.
9. Приседания со штангой на плечах – 8-12 раз.

Вес отягощений в зависимости от уровня подготовленности 40-70 % от максимума. Возможно использование силовых тренажеров и блочных устройств, имитирующих необходимые движения. Комплекс выполняется методом круговой тренировки с количеством кругов 1-3 и отдыхом между ними 3-5 мин.

Необходимо обратить внимание, что для компенсации возможных нежелательных последствий силовых нагрузок, непосредственно после выполнения силовых упражнений целесообразно применять упражнения на расслабление и растягивание тренируемых мышечных групп (маховые упражнения, наклоны, повороты и т.п.).

На занятиях по развитию физических качеств должен обязательно применяться контрольный метод – контрольный бег на время на различных отрезках (дистанциях), контрольное выполнение силовых упражнений на количество раз и т.д., но использовать его надо разумно, чтобы не вызвать переутомление организма занимающихся. Соревновательный метод, как и контрольный, необходим в подготовке любого сотрудника ОВД. Это способ выполнения упражнений в форме соревнований или непосредственное участие в соревнованиях, позволяющий стимулировать максимальное проявление двигательных способностей, выявлять уровень их развития, эффективно содействовать воспитанию волевых качеств².

Кроме того, с целью закрепления двигательных навыков, приобретенных в процессе занятий, и комплексного развития физических качеств (общей тренированности) в конце основной части может проводиться комплексная тренировка, игры и эстафеты. Во время комплексной тренировки выполняются в различных сочетаниях упражнения в беге, прыжках через препятствия, в лазании и перелезании, переползании, переноске тяжестей, выполнении боевых приемов борьбы и т.п. По-

¹ Алдошин А.В., Еремин Р.В. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями в тренажерном зале // Государство и право в эпоху глобальных перемен: материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 338–339.

² Флусов Е.В., Ященко Ю.Г. Методика подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации к выполнению контрольных упражнений по физической подготовке (на основе учета роста-весовых показателей и возрастных категорий) [Электронный ресурс]: методические рекомендации. Домодедово: ВИПК МВД России, 2017. 48 с.

движные, спортивные игры и эстафеты в занятиях по физической подготовке используются не только для повышения тренированности, но и снятия эмоционального напряжения, снижения уровня нервно-психического утомления, наступающего в результате многократного (монотонного) повторения изучаемых действий, поддержания умственной и физической работоспособности. В содержание игр включаются беговые, прыжковые, гимнастические упражнения, специальные упражнения без мяча и с мячом, игры с элементами единоборств, двухсторонние спортивные игры.

Методические приемы подготовки к выполнению контрольных общефизических упражнений сотрудниками – см. приложение № 3.

2.3. Служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы) и методика их обучения

Содержание основной части занятий учебно-методического сбора, направленных на обучение служебно-прикладным упражнениям (боевым приемам борьбы), предполагает разучивание и совершенствование перечня приемов в соответствии с требованиями Наставления.

В начале руководитель учебно-методического сбора путем опроса руководителей учебных групп разбирает методику обучения отдельным приемам с акцентом на содержании этапов и методике их отработки. Затем практически обучает одному из приемов и объясняет особенности обучения приемам из данной группы, например, болевым приемам или приемам наружного досмотра и связывания.

Руководитель учебно-методического сбора при этом обращает внимание на правильное техническое выполнение приема, исправляет ошибки. После организует методическую практику в обучении приемам: определяет 2-3 приема из различных групп, объясняет особенности методики обучения, распределяет руководителей учебных групп на тройки (пятерки) и дает задание. При этом первым номерам из тройки (пятерки) следует провести ознакомление с приемом, вторым – разучивание, третьим – тренировку в приеме. После выполнения задания очередной номер проводит краткий разбор. Далее в таком же порядке проводится практика обучения другим приемам.

При такой организации учебно-методического занятия имеется возможность охватить всех присутствующих на занятии и повысить их активность в совершенствовании методических навыков. После этого офицеры практически совершенствуются в отработке боевых приемов борьбы.

В заключение руководитель сбора проводит разбор методической практики в обучении отдельным приемам, практической подготовленности руководителей учебных групп.

Особенности методики обучения служебно-прикладным упражнениям (боевым приемам борьбы (БПБ)) заключаются в следующем¹:

1. Разучивание БПБ проводится в зале со специальным покрытием (борцовский ковер, татами). Совершенствование БПБ может осуществляться на местности, а также в условиях, моделирующих оперативную обстановку.

¹ Баркалов С.Н. Боевые приемы борьбы в системе физической подготовки сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2018. № 1 (1). С. 61–67.

2. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, а в дальнейшем они постоянно совершенствуются, для чего в разминку обязательно включаются специально-подготовительные упражнения: кувырки вперед, назад, через плечо; само страховка при падениях вперед, назад, на бок; упражнения в парах с применением элементов борьбы (перетягиваний, сваливаний, отрывов ассистента от ковра и его переноски и т.п.).

3. Во избежание травматизма при обучении БПБ особое внимание уделяется подготовке мест занятий и организма сотрудников к выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации и быстроты их исполнения. Для этого перед выполнением БПБ даются дополнительные упражнения на растягивание мышц и связок суставов, на которые оказывается болевое воздействие, руководителем занятия также проводится дополнительный инструктаж по мерам безопасности.

4. Обучение БПБ проводится в разомкнутом строю групповым (фронтальным) способом в парах (один выполняет роль сотрудника, другой (ассистент) – правонарушителя, с последующей сменой ролей между ними). Ассистенты на начальном этапе подбираются примерно равными по росту и весу. Приемы изучаются в обе стороны, правой и левой конечностями сначала по частям, разделением, слитно в медленном, а затем в быстром темпе.

5. При отработке БПБ руководителю занятия необходимо:

- правильно показывать прием, в нужном темпе и удобном для наблюдения ракурсе;

- объяснять прием в соответствии с принятой терминологией, четко формулировать и доводить смысл каждого двигательного задания для занимающихся, следить за дисциплиной и соблюдением ими мер безопасности;

- помогать занимающимся дополнительным показом, подсчетом и указаниями, исправлять ошибки по ходу выполнения приемов или при необходимости делать перерыв для внесения поправок;

- подавать команды и распоряжения своевременно и достаточно громко, при этом используются следующие команды: для подготовки к выполнению приема – «Приготовиться»; для выполнения приема – «Прием»; для фиксации приема на определенной фазе – «Стоп»; для завершения приема – «Отпустить захват»; для выполнения комбинаций из приемов и действий даются задания, а затем исполнительная команда «Вперед» (например: «Подойти к ассистенту сзади, провести загиб руки за спину, подвести к стене и надеть наручники – Вперед»).

6. Дальнейшее совершенствование выполнения БПБ проводится в постоянно усложняющихся условиях: путем подбора ассистентов, разных по росту, весу, силе; с нарастающим сопротивлением ассистента; после физической нагрузки; по внезапному сигналу; из различных положений, после преодоления простейших препятствий, с учетом действий третьих лиц и т.п.

Рассмотрим на примере обучения боевому приему борьбы «Загиб руки за спину толчком» примерный алгоритм действий руководителя занятия и занимающихся сотрудников.

В начале основной части занятия руководитель разбивает группу на пары, при этом ассистенты подбираются примерно равными по росту и весу. Затем занимающиеся выполняют специальные упражнения с целью профилактики травматизма: максимальное отведение рук назад и заведение руки за спину с помощью парт-

нера; «выкруты» в плечевых суставах; максимальное сгибание (дожим) и разгибание кисти, скручивание руки внутрь и наружу с усилием партнера и др. (упражнения выполняются до болевого ощущения сначала плавно, затем пружинящими движениями с постепенным увеличением амплитуды до максимальной). Далее руководитель занятия инструктирует занимающихся по соблюдению мер безопасности во время выполнения болевых приемов, где обращает внимание, что все действия выполняются только по его команде с соблюдением установленных требований, расстояние (дистанция и интервал) между парами занимающихся должно быть безопасным и не создающим помех во время выполнения приемов (примерно 3-4 м), вначале обучения болевые приемы выполняются на несопротивляющемся партнере, плавно, без рывков, удары только обозначаются, по сигналу ассистента (хлопками по телу (ковру) или голосом – «Есть!») необходимо немедленно ослабить болевой захват или прекратить выполнение приема.

Ознакомление с приемом «Загиб руки за спину толчком» начинается с его показа руководителем занятия (или специально подготовленным сотрудником) в целостном виде в быстром темпе, затем показ осуществляется в медленном темпе (и/или «по разделениям») с объяснениями и комментариями к ключевым моментам техники. Так, находясь сзади ассистента и начиная демонстрировать прием, руководитель одновременно объясняет, что: 1) захватить правой рукой правое предплечье ассистента (большой палец обращен к локтю) и отвести назад-вправо; 2) шагая левой ногой вперед-влево, нанести левой голенью расслабляющий удар в правый подколенный сгиб ассистента и толкнуть левой ладонью плечо захваченной руки ближе к локтю вперед-вверх, быстро завести предплечье ассистента над своим предплечьем и захватить ладонью его локоть; 3) прижимая предплечье и локоть своей руки к спине ассистента, надавить на его локоть вниз, а другой рукой захватить за подбородок снизу, встать к ассистенту боком, заведя его локоть себе в левый бок; 4) командой заставить ассистента положить свободную (левую) руку за голову, перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу (правую), прижимая ассистента к себе, вести (сопровождать 2-3 шага), вынуждая его болевым воздействием двигаться.

Далее приступают к разучиванию приема по частям (элементам). Руководитель занятия объявляет первый элемент: «исходное положение (И.П.) – стоя сзади ассистента. По команде «Прием» – захватить правой рукой правое предплечье ассистента (большой палец обращен к локтю) и отвести назад-вправо» и командует: «Приготовиться», «Прием», «Стой» (занимающиеся фиксируют конечное положение элемента, руководитель, проходя мимо каждой пары, следит за правильностью выполнения, исправляет ошибки), «Отпустить захват» (занимающиеся занимают И.П.). Через 4-5 повторений занимающиеся меняются в парах ролями. Затем данный элемент разучивается на левую руку ассистента. Таким же образом осуществляется разучивание следующих элементов приема:

- И.П. – стоя сзади ассистента, захватив правое предплечье ассистента (большой палец обращен к локтю) и отведя назад-вправо. По команде «Прием» – толкнуть левой ладонью плечо захваченной руки ближе к локтю вперед-вверх, быстро завести предплечье ассистента над своим предплечьем и захватить ладонью его локоть;

- И.П. – то же. По команде «Прием» – шагая левой ногой вперед-влево, нанести левой голенью расслабляющий удар в правый подколенный сгиб ассистента и

толкнуть левой ладонью плечо захваченной руки ближе к локтю вперед-вверх, быстро завести предплечье ассистента над своим предплечьем и захватить ладонью его локоть;

- И.П. – стоя сзади-сбоку от ассистента, правое предплечье согнутой руки которого лежит на левом предплечье выполняющего прием, захватив ладонью локоть ассистента. По команде «Прием» – прижимая предплечье и локоть своей руки к спине ассистента, надавить на его локоть вниз, а другой рукой захватить за подбородок снизу, встать к ассистенту боком, заведя его локоть себе в левый бок (конечное положение загиба руки за спину);

- И.П. – конечное положение загиба руки за спину. По команде «Прием» – командой заставить ассистента положить свободную (левую) руку за голову, перемещая вес его тела на правую ногу, прижимая ассистента к себе, вести (сопровождать 2-3 шага), вынуждая его болевым воздействием двигаться.

Освоив все элементы (части) приема, приступают к его выполнению по разделением – прием выполняется в целостном виде, но с остановками после отдельных элементов. Руководитель командует «И.П. – стоя сзади ассистента», «Загиб руки за спину толчком на правую руку ассистента – Приготовиться», «По разделению прием, делай – Раз»:

- выполняющий прием захватывает правой рукой правое предплечье ассистента (большой палец обращен к локтю) и отводит назад-вправо, фиксирует положение и ждет следующей команды (руководитель в случае необходимости проводит дополнительные разъяснения, вносит коррективы и исправляет ошибки).

Далее руководитель командует «Делай – два»:

- выполняющий прием, шагая левой ногой вперед-влево, наносит левой голенью расслабляющий удар в правый подколенный сгиб ассистента и толкает левой ладонью плечо захваченной руки ближе к локтю вперед-вверх, быстро заводит предплечье ассистента над своим предплечьем, захватив ладонью его локоть, фиксирует положение и ждет следующей команды (руководитель в случае необходимости проводит дополнительные разъяснения, вносит коррективы и исправляет ошибки).

«Делай – Три»:

- выполняющий прием, прижимая предплечье и локоть своей руки к спине ассистента, надавливая на его локоть вниз, а другой рукой захватывает за подбородок снизу, встает к ассистенту боком, заведя его локоть себе в левый бок, фиксирует конечное положение загиба руки за спину и ждет следующей команды (руководитель в случае необходимости проводит дополнительные разъяснения, вносит коррективы и исправляет ошибки).

«Делай – Четыре»:

- выполняющий прием, командует ассистенту положить свободную (левую) руку за голову и, перемещая вес его тела на правую ногу, прижимая ассистента к себе, сопровождает 2-3 шага, вынуждая его болевым воздействием двигаться, после чего останавливается, фиксирует конечное положение загиба руки за спину и ждет следующей команды (руководитель в случае необходимости проводит дополнительные разъяснения, вносит коррективы и исправляет ошибки).

«Отпустить хват» – занимающиеся возвращаются на И.П.

Если у занимающихся вначале возникают трудности с запоминанием последовательности действий, то на первых двух-трех повторениях их можно кратко обо-

значать в предварительной команде, например: «Захватить и отвести руку назад-вправо, делай – раз», «Нанести расслабляющий удар в подколенный сгиб и толкнуть ладонью чуть выше локтя захваченной руки, положив ее на свое предплечье, делай – два», «Надавить на захваченный локоть вниз, заведя его себе в бок, другой рукой захватить за подбородок снизу, делай – три», «Усилить болевое воздействие в конечном положении загиба руки за спину и сопроводить, делай – четыре». Через 4-5 повторений занимающиеся меняются в парах ролями. Руководитель занятия во время выполнения приема по разделениям постепенно увеличивает темп подачи команд, делая меньшие перерывы между ними, а также уменьшает количество разделений, объединяя несколько счетов в один (например, можно объединить первые два счета в одну команду «Делай – раз» и оставшиеся два счета – «Делай – два»). Таким же образом осуществляется разучивание приема на левую руку ассистента.

Дальнейшее разучивание приема осуществляется в целом слитно, но в медленном темпе с его постепенным увеличением. Руководитель командует «И.П. – стоя сзади ассистента», «Загиб руки за спину толчком на правую (левую) руку ассистента, слитно в медленном темпе – Приготовиться», «Прием», «Отпустить захват». «Увеличить темп выполнения – Приготовиться», «Прием», «Отпустить захват». После нескольких повторений приема под команду руководителя, который видит, что занимающиеся уже освоили прием на достаточном уровне, задания ими могут выполняться самостоятельно по распоряжению и под контролем руководителя занятия. Например: «Загиб руки за спину толчком, в возможно быстром темпе, меняясь через 4-5 повторений в парах ролями, особое внимание обратить на соблюдение мер безопасности. Самостоятельно приступить к выполнению задания» – руководитель после отдачи распоряжения осуществляет контроль за действиями занимающихся, оказывает индивидуальную помощь, исправляет ошибки, следит за дисциплиной и соблюдением мер безопасности. В случае если выявляются типичные недостатки, командует «Выполнение задания – закончить», указывает недостатки и порядок их устранения, дает распоряжение к повторному выполнению задания.

Необходимо отметить, что после освоения определенного количества БПБ, которые в том числе могут являться основным содержанием других приемов, необходимость применения в полном виде обозначенного выше алгоритма обучения, как правило, отпадает. В этом случае приемы могут разучиваться сразу в целостном виде сначала в удобном для выполнения темпе, исключая возможность появления грубых ошибок, затем в быстром темпе. Если у занимающихся возникают трудности при выполнении какого-либо приема, то может быть снова применен метод расчлененного упражнения («по частям» и/или «по разделениям»), после чего прием повторно отрабатывается в целостном виде¹.

Дальнейшее совершенствование БПБ проходит не только методом стандартного повторения двигательных действий, но и с использованием метода вариативного упражнения, который предполагают:

1) выполнение приемов из различных исходных положений; 2) использование различных подготовительных действий для проведения приема (входов в прием); 3) нарастание скорости атакующих действий ассистента и его сопротивления;

¹ Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / ред. С.В. Кузнецов. М.: ДГСК МВД России, 2016. 328 с.

4) проведение приемов на ассистентах разного роста и веса; 5) выполнение приема в комбинациях с другими приемами и др.

При этом для подготовки к проверке и оценки уровня физической подготовленности в части, касающейся выполнения БПБ, необходимо на занятиях особое внимание уделять отработке приемов в условиях неожиданности (выполняющий прием заранее не знает, каким образом его будет атаковать ассистент), что предусмотрено требованиями Наставления. В этом процессе существенным моментом является темповое выполнение приемов с фиксированием внимания занимающихся на благоприятных условиях проведения приема. Например, при использовании болевых приемов в стойке в качестве ответных действий после защиты от ударов выбор приема, в первую очередь, определяется положением атакуемой руки ассистента, которое позволяет выполнить захват, соответствующий тому или иному приему и провести последующие технические действия. Важно также научить проводить разнонаправленные комбинации. При выполнении приемов ассистент может оказывать сопротивление, создавая благоприятную динамическую ситуацию для проведения другого приема, так как усилия сопротивления совпадают с усилиями необходимыми для проведения этого приема¹.

Основные технико-тактические элементы решения типовых задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента – см. приложение № 4.

Примерный перечень задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента – см. приложение № 5.

¹ Теоретические и методологические аспекты обучения технике боевых приемов борьбы сотрудников полиции России [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.А. Овчинников, О.С. Панова, Е.П. Прилепин [и др.]. Волгоград: ВА МВД России, 2018. 124 с. Режим доступа: <http://www.liborui.ru>.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовка осуществляется на протяжении всего периода службы в ОВД и является самостоятельным видом профессиональной служебной и физической подготовки и важнейшим компонентом профессионального мастерства сотрудников. Она предусматривает формирование профессионально важных физических качеств и служебно-прикладных двигательных навыков, в том числе боевых приемов борьбы, для чего используются различные средства и методы физической подготовки. Большая роль в этом отводится руководителю учебной группы, который организует и проводит занятия в системе профессиональной служебной и физической подготовке с личным составом.

Учебно-методический сбор является основной формой улучшения качества подготовки руководителей к предстоящим занятиям, а следовательно и улучшения физической подготовленности личного состава ОВД.

С целью совершенствования подготовки кадров для органов внутренних дел Российской Федерации и в помощь руководителям, проводящим учебно-методические сборы, авторы настоящих методических рекомендаций систематизировали информацию, раскрывающую особенности организации и методику проведения учебно-методического сбора по физической подготовке.

Представленный материал определяет организационно-правовые основы организации учебно-методического сбора по физической подготовке в органах, организациях, подразделениях МВД России, меры безопасности на занятиях учебно-методического сбора, содержание и методику проведения учебно-методического сбора с учетом требований нормативных правовых документов МВД России, содержит методические указания по обучению боевым приемам борьбы и развитию физических качеств.

**Примерный тематический план
проведения учебно-методического сбора по физической
подготовке с руководителями учебных групп и сотрудниками,
привлекаемыми к проведению занятий по физической подготовке**

№ темы	Наименование темы	Количество часов
1	Общие методические и организационно-правовые основы физической подготовки	3
2	Контрольные общефизические упражнения и методика подготовки к их выполнению	3
3	Служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы) и методика их обучения	3
ИТОГО		9

**Примерные планы-конспекты
учебно-методических занятий**

Учебно-методическое занятие № 1

Содержание и учебные вопросы	Время (мин.)	Организационно-методические указания
Вводная часть		
Построение, объявление цели, задач и учебных вопросов занятия, доведение основных положений Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450) и Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации (приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275), инструктаж по мерам безопасности.	10	Группа в одношереножном строю.
Подготовительная часть (28 мин.)		
1. Доведение задач, содержания, способов организации и методики проведения подготовительной части занятия.	8	Группа в одношереножном строю.
2. Практическое выполнение общеразвивающих упражнений, различных видов ходьбы и бега, наклонов и поворотов, разнообразных движений руками и ногами на месте, в движении, в парах и т.п.; специальных упражнений для развития подвижности в суставах и позвоночнике, акробатических упражнений, приемов самостраховки при падениях, стоек, передвижений.	20	Разминка осуществляется в составе группы, используя фронтальный и поточный способы организации занимающихся. Практическое выполнение упражнений разминки проводится с акцентом на организационно-методических особенностях их выполнения с целью формирования умений самостоятельного проведения занятий руководителями учебных групп с подчиненным личным составом.
Основная часть (90 мин.)		
1. Доведение задач, содержания, способов организации и методики проведения основной части занятия.	15	Группа в одношереножном строю.
2. Практическая подготовка и выполнение контрольных общефизических упражнений.	30	Специальные прыжковые и беговые упражнения выполнять поточно шеренгами по два, три человека, используя повторный метод. Силовые упражнения выполнять повторным методом и фронтальным способом организации занимающихся (индивидуально или в парах)

Содержание и учебные вопросы	Время (мин.)	Организационно-методические указания
		с партнером). Практическое выполнение упражнений проводится с акцентом на организационно-методических особенностях их выполнения с целью формирования умений самостоятельного проведения занятий руководителями учебных групп с подчиненным личным составом. Особое внимание обратить на порядок проверки и оценки контрольных общефизических упражнений, а также на методические приемы тренировки в их выполнении (приложение № 3).
3. Практическая отработка боевых приемов борьбы.	45	Выполнять фронтальным способом организации занимающихся в парах со сменой ролей в разомкнутом строю, соблюдая безопасные дистанции и интервалы, используя метод расчлененно-конструктивного и целостного упражнения, методы стандартного повторения двигательных действий и вариативного упражнения. Практическое выполнение боевых приемов борьбы проводится с акцентом на организационно-методических особенностях их выполнения с целью формирования умений самостоятельного проведения занятий руководителями учебных групп с подчиненным личным составом. Особое внимание обратить на порядок проверки и оценки уровня владения боевыми приемами борьбы, а также на основные технико-тактические элементы решения типовых задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента (приложение № 4).
Заключительная часть (12 мин.)		
1. Доведение задач, содержания, способов организации и методики проведения заключительной части занятия.	4	Группа в одношереножном строю.
2. Практическое выполнение восстановительных упражнений: бег в медленном равномерном темпе, ходьба, упражнения на расслабление.	5	Проводить в колонну по одному с акцентом на организационно-методических особенностях выполнения упражнений с целью формирования умений самостоятельного

Содержание и учебные вопросы	Время (мин.)	Организационно-методические указания
		проведения занятий руководителями учебных групп с подчиненным личным составом.
3. Подведение итогов занятия.	3	Группа в одношереножном строю. Сделать краткий разбор занятия и оценить действия руководителей учебных групп. Указать на основные недостатки в подготовленности офицеров, поставить задачи на подготовку к проведению предстоящих занятий. Уделить особое внимание определению заданий на самоподготовку.
ИТОГО	140 мин.	

Учебно-методическое занятие № 2

Содержание и учебные вопросы	Время (мин.)	Организационно-методические указания
Вводная часть		
Построение, объявление цели, задач и учебных вопросов занятия, инструктаж по мерам безопасности.	2	Группа в одношереножном строю.
Подготовительная часть		
Совершенствование методических умений проведения подготовительной части практического занятия (разминки).	40	Группа делится на подгруппы по 4-5 чел. и во взаимоконтроле, а также под контролем руководителя учебно-методического занятия, проводят друг с другом разминку: один занимающийся подгруппы выполняет роль проводящего занятие, другие – находятся в роли обучающихся, поочередно (по команде руководителя учебно-методического занятия, который подсказывает, исправляет ошибки, оказывает помощь, дает рекомендации) меняясь ролями в подгруппах.
Основная часть (80 мин.)		
Совершенствование методических умений проведения тренировки в выполнении контрольных общефизических упражнений: - челночный бег 10x10 м и 4x20 м; - подтягивание на перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - жим гири весом 24 кг;	20 15 15 15	Таким же образом, как во время разминки, в подгруппах занимающиеся, меняясь ролями, самостоятельно (под контролем руководителя учебно-методического занятия) осуществляют подготовку к выполнению контрольных общефизических упражнений, их проверку и оценку. Особое внимание

Содержание и учебные вопросы	Время (мин.)	Организационно-методические указания
- наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин.	15	обратить на соблюдение необходимых мер безопасности.
Заключительная часть (18 мин.)		
1. Совершенствование методических умений проведения заключительной части практического занятия.	15	В подгруппах, меняясь ролями, занимающиеся проводят заключительную часть занятия, включая подведение его итогов, где оценивают уровень общефизической подготовленности обучающихся, отмечают недостатки, дают рекомендации по их устранению и задания на самоподготовку.
2. Подведение итогов занятия.	3	Группа в одношереножном строю. Сделать краткий разбор занятия и оценить действия руководителей учебных групп. Указать на основные недостатки в подготовленности офицеров, поставить задачи на подготовку к проведению предстоящих занятий. Уделить особое внимание определению заданий на самоподготовку.
ИТОГО	140 мин.	

Учебно-методическое занятие № 3

Содержание и учебные вопросы	Время (мин.)	Организационно-методические указания
Вводная часть		
Построение, объявление цели, задач и учебных вопросов занятия, инструктаж по мерам безопасности.	2	Группа в одношереножном строю.
Подготовительная часть		
Совершенствование методических умений проведения подготовительной части практического занятия (разминки).	25	Группа делится на подгруппы по 3 чел. и во взаимоконтроле, а также под контролем руководителя учебно-методического занятия, проводят друг с другом разминку: один занимающийся подгруппы выполняет роль проводящего занятие, другие – находятся в роли обучающихся, поочередно (по команде руководителя учебно-методического занятия, который подсказывает, исправляет ошибки, оказывает помощь, дает рекомендации) меняясь ролями в подгруппах.

Основная часть (100 мин.)		
Совершенствование методических умений проведения тренировки в выполнении боевых приемов борьбы: - болевые приемы и броски; - приемы наружного досмотра, сковывание наручниками, связывание брючным ремнем; - освобождение от захватов и обхватов; - защита от ударов рукой и ногой; - защита от ударов ножом (предметом); - пресечение действий с огнестрельным оружием.	18	Таким же образом, как во время разминки, в подгруппах занимающиеся, меняясь ролями, самостоятельно (под контролем руководителя учебно-методического занятия) осуществляют обучение боевым приемам борьбы, их проверку и оценку. Особое внимание обратить на соблюдение необходимых мер безопасности.
	18	
	12	
	16	
	18	
	18	
Заключительная часть (13 мин.)		
1. Совершенствование методических умений проведения заключительной части практического занятия.	10	В подгруппах, меняясь ролями, занимающиеся проводят заключительную часть занятия, включая подведение его итогов, где оценивают уровень владения обучающимися боевыми приемами борьбы, отмечают недостатки, дают рекомендации по их устранению и задания на самоподготовку.
2. Подведение итогов занятия.	3	Группа в одношереножном строю. Сделать краткий разбор занятия и оценить действия руководителей учебных групп. Указать на основные недостатки в подготовленности офицеров, поставить задачи на подготовку к проведению предстоящих занятий. Уделить особое внимание определению заданий на самоподготовку.
ИТОГО	140 мин.	

Методические приемы подготовки к выполнению контрольных общефизических упражнений

В процессе проверки физической подготовленности предусмотрено выполнение следующих контрольных упражнений общей физической подготовки:

- для сотрудников мужского пола: 1) на быстроту и ловкость – челночный бег 10х10 м или 4х20 м на выбор проверяемого с учетом состояния учебно-материальной базы; 2) на силу – подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим гири весом 24 кг, также на выбор проверяемого с учетом состояния учебно-материальной базы.

- для сотрудников женского пола: 1) на быстроту и ловкость – челночный бег 10х10 м; 2) на силу – сгибание и разгибание рук в упоре лежа или наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин., на выбор проверяемого.

Наставлением определены четкие условия выполнения контрольных упражнений (см. пп. 12, 14, 16, 18, 27).

Результат выполнения каждого контрольного упражнения общей физической подготовки оценивается в баллах в соответствии с Порядком подготовки кадров (см. п. 200).

В зависимости от возрастной группы и пола необходимо набрать минимальное количество баллов (табл. 1).

Таблица 1

Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать сотрудникам по результатам выполнения контрольных общефизических упражнений

Возрастные группы		Минимальная сумма баллов в двух упражнениях	
		Мужчины	Женщины
1	до 25 лет	115	100
2	от 25 до 30 лет	105	90
3	от 30 до 35 лет	95	80
4	от 35 до 40 лет	85	65
5	от 40 до 45 лет	75	50
6	от 45 до 50 лет	65	40
7	от 50 до 55 лет	55	-
8	55 лет и старше	45	-

1. Челночный бег

В целях роста скоростно-силового потенциала предлагается выполнять беговые и прыжковые упражнения с максимальной скоростью на отрезках 20-40 м по 5-8 раз, например:

- гладкий (без разворотов) бег на 20-40 м с высокого старта по сигналу, стремясь максимально быстро выполнить стартовый разгон и бег (3-5 раз);
- прыжки с ноги на ногу (5 шагов 3-5 раз);

- прыжки с ноги на ногу (10 шагов 3-4 раза);
- прыжки вверх из приседа (10-15 прыжков 3 раза);
- прыжки через гимнастическую скамейку одновременным отталкиванием двумя ногами (6-8 прыжков 3 раза).

Важно соблюдать главное методическое требование при тренировке скорости движения, а именно: тренировочные действия должны выполняться с максимально возможной скоростью. При существенном снижении (более чем на 5 %) скорости бега или значительном нарушении техники прыжков упражнения становятся малоэффективными.

Тренировка челночного бега предполагает выполнение повторной беговой работы на отрезках 10-20 м со скоростью и с продолжительностью, близкими соответственно к скорости преодоления дистанции и продолжительности выполнения контрольного упражнения. Основной метод – повторный, т.е. выполнение беговых упражнений по 3-6 раз с промежутками для отдыха, продолжительность которых позволит выполнить следующее повторение без существенной потери скорости выполнения упражнения, например:

- челночный бег 6×6 м, 3-4 раза с максимальной скоростью;
- челночный бег 10×10 м, 3 раза со скоростью 85-90 % от максимальной;
- челночный бег 16×6 м, 2-3 раза со скоростью 85-90 % от максимальной;
- челночный бег 8×15 м, 3 раза со скоростью 85-90 % от максимальной;
- челночный бег 2×20 м, 3-4 раза с максимальной скоростью;
- челночный бег 4×20 м, 3 раза со скоростью 85-90 % от максимальной;
- челночный бег 6×20 м, 2-3 раза со скоростью 85-90 % от максимальной;
- спринтерский бег 2 раза по 200 м.

2. Подтягивание на перекладине

Предварительным условием тренировки (т.е. наращивание количества повторений) в подтягивании на перекладине выступает освоение техники выполнения упражнения – сохранение правильного положения тела (виса) во всех фазах подтягивания. Эта задача решается посредством выполнения следующих подготовительных упражнений:

1. Вис на перекладине на прямых руках, стараясь как можно дольше удерживать тело в висячем положении, в котором ноги, туловище, руки находятся на одной линии.

2. Вис на перекладине на согнутых руках, формируя стереотип удержания правильного положения тела в восходящей траектории подтягивания, для чего из виса на прямых руках, согнуть руки в локтевых суставах под углом 90° , зафиксировать такое положение, опуститься в вис, выполнить соскок. Схема выполнения этого упражнения может выглядеть примерно таким образом: 3-4 подхода с уменьшением времени на 5 сек., 1 подход – 60 сек., 2 – 55, 3 – 50, 4 – 45 (отдых между подходами – 1-2 мин.).

3. Подтягивание на перекладине в половину амплитуды, используя подставку, с которой можно дотянуться до перекладины, необходимо повиснуть на перекладине на согнутых под прямым углом руках. Затем завершить подтягивание с помощью силы рук. Схема упражнения примерно следующая: выполнить 5-7 повторений, затем отдых, еще один подход в 4-6 повторений, и последний подход

3-5 повторений. Разновидностью данного упражнения является подтягивание с прыжка, т.е. набрав за счет отталкивания от опоры начальную скорость, дотянуть, сохраняя правильное положение тела, себя руками до конечного положения подбодком выше грифа перекладины.

4. Подтягивание на перекладине с внешней помощью, а также с посторонним контролем правильного положения – партнер стоит сзади, захватив руками за пояс, с незначительным усилием помогает подтянуться. Схема выглядит примерно таким образом: 3-4 подхода на уменьшение количества повторов в 1 раз (в одном подходе 5-7 повторений, затем отдых, еще один подход в 4-6 повторений и т.д.). Усилия, прилагаемые к подтягиванию, должны исходить непосредственно от выполняющего упражнение, а не от партнера, оказывающего помощь.

5. Подтягивание с помощью жгута спортивного резинового. Несомненным плюсом этой методики является возможность корректировать степень оказываемой поддержки, ослабляя резину.

После формирования двигательного навыка сохранения правильного положения тела и достаточного уровня физической подготовленности можно переходить к тренировке в выполнении контрольного упражнения в повторном выполнении подтягиваний на перекладине в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений, по следующей методике: при предельном количестве повторений 1 раз – выполняются 7 подходов по 1 повторению, соответственно при 2 – 8 подходов по 1 повторению, при 3 – 6 подходов по 2 повторения и т.д. Отдых между подходами составляет 1,5-2,5 мин.

Для опытных занимающихся, тогда, когда останавливается рост количества подтягиваний, чтобы получать дальнейший прирост можно рекомендовать использовать внешнее отягощение – подтягивание на перекладине с отягощением. Удобнее всего пользоваться поясом от кимоно или т.п., на который вешается такой вес, с которым можно выполнить 5 подходов по 7-8 повторений. Выполнять данное упражнение необходимо на перекладине такой высоты, чтобы не нужно было подпрыгивать вверх для выполнения хвата за перекладину. Для этого можно использовать навесной турник на шведской стенке, которым легко регулировать нужную высоту. Если же такой возможности нет, то используется подставка (стул, скамейка и т.п.), с которой можно дотянуться до турника.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Известная трудность при выполнении упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (отжимание в упоре лежа) заключается в удержании туловища и ног на одной линии – без прогиба в спине и сгибания в тазобедренных суставах. В качестве подводящего упражнения для укрепления мышц, участвующие в удержании тела с опорой на руки в горизонтальном положении, можно использовать упражнение «Планка» – принять положение упора лежа (или упора лежа на предплечьях) и простоять в этом положении, как можно дольше (примерная схема выполнения: 4 подхода по 1 мин. с отдыхом между ними 1-2 мин.).

Разучивание и совершенствование техники выполнения отжиманий в упоре лежа заключается в освоении навыка сохранения правильного положения тела во всех моментах сгибания и разгибания рук. Для решения этой задачи рекомендуется выполнять упражнение сначала в облегченных условиях – в положении упора лежа

с опорой на колени и (или) в положении, в котором уровень упора руками выше по уровню упора ногами. Опорой может быть все что угодно, например: стена, подоконник, стул, скамейка. Для начала необходимо выбрать такую опору по высоте, отжимаясь от которой окажется возможным правильно выполнить это упражнение хотя бы 5-7 раз.

Тренировка заключается в выполнении от 3 до 5 подходов в положении сильном для отжиманий в каждом подходе в количестве 85 % повторений от целевого норматива. Отдых между подходами не должен превышать 2-2,5 мин. Например, сотруднику в соответствии с установленными требованиями необходимо отжаться примерно 40-45 раз. Отсюда легко подсчитать, что в каждом подходе ему нужно отжиматься не менее 34-38 раз, что составляет 85 % от требуемых 40-45 раз.

Подготовленные занимающиеся с целью улучшения результатов могут использовать усложненные отжимания: отжимание с хлопком, отжимание на одной руке, отжимание с опорой ногами о возвышение, отжимание с внешним отягощением. Отжиматься можно не только в упоре лежа, но и в упоре на брусьях, в том числе с внешним отягощением (по типу подтягивания на перекладине).

4. Жим гири

Перед освоением техники жима гири рекомендуется сначала приспособиться к гире как спортивному снаряду, то есть ощутить ее массогабаритные особенности как предмета, практически не встречающегося в быту, а также подготовить мышцы и развить до необходимого уровня силовые способности с использованием различных упражнений с внешним отягощением. Для этого рекомендуется следующие упражнения:

- поднимание и опускание, разведение и сведение рук; наклоны, приседания, круговые, маховые, рывковые, толчковые упражнения с одной или двумя гирями небольшого веса, а в случае их отсутствия с любыми доступными отягощениями (гантелями), в том числе разнообразные упражнения со штангой: подъем на грудь, жим в различных положениях, наклоны, повороты с нею на плечах, приседания, выпады;

- ходьба в полуприседе с гирями на прямых руках; приседание с двумя гирями на прямых руках; удержание гири (гирь) в течение 3-5 сек. в исходном и финальном положениях, а также медленно разгибая руки в разных положениях жима.

Уверенно овладев техникой жима и подготовив мышцы, можно переходить к тренировке контрольного упражнения. Основным тренировочным упражнением выступает сам жим гири. В отличие от других контрольных упражнений на силу, применяемых для определения физической подготовленности сотрудников, жим гири желательно выполнять с использованием специального спортивного инвентаря: обувь на жесткой подошве (желательно с невысоким каблуком), тальк (мел), тяжелоатлетический пояс, эластичные бинты и напульсники (по мере необходимости). Данные меры помогут снизить риск получения травм и сделают тренировочный процесс более комфортным. Начинать выполнение упражнения необходимо с правильного (наиболее удобного) хвата. Занимающийся должен захватить за среднюю часть дужки гири сверху всей ладонью (а не только пальцами), большой палец накладывается на ногтевые фаланги указательного и среднего пальцев. Рекомендуется использовать захват за дужку гири в положении на груди, таким способом,

чтобы она лежала на основании ладони, опираясь на лучезапястный сустав. Такой способ хвата считается наиболее удобным, т.к. освобождает пальцы от нагрузки. Также рекомендуется слегка отклонить назад туловище, а таз вывести вперед. Данные действия уменьшают нагрузку на позвоночник.

Тренировка в контрольном упражнении «Жим гири» заключается в выполнении от 3 до 5 подходов с весом отягощения посильном для жимов в количестве 85 % от требуемого количества, т.е. одной рукой это будет примерно 40-45 % повторений от целевого норматива. Например, сотруднику в соответствии с установленными требованиями необходимо отжать гирю весом 24 кг сначала одной, а потом и другой рукой в сумме 40-45 раз. Отсюда становится понятным, что для тренировки нужно взять отягощение весом, с которым возможно выполнить 17-20 повторений каждой рукой, набрав в сумме 34-40 повторений. Отдых между подходами не должен превышать 2-2,5 мин.

5. Наклоны вперед из положения лежа на спине

Успешность выполнения этого упражнения обеспечивается силовой выносливостью мышц брюшного пресса. Главным тренировочным упражнением является многократное выполнение самих наклонов из исходного положения лежа на спине.

Если сил не хватает для того, чтобы выполнить упражнение хотя бы 1-3 раза, рекомендуется выполнять наклоны в облегченных условиях: с фиксацией ног, например, чтобы помощник, упираясь в голень, прижал ноги к полу или лежа на наклонной доске головой вверх.

Тренировка в выполнении контрольного упражнения в наклонах вперед из положения лежа на спине выполняется 3-5-кратным повторением этого упражнения (при необходимости в облегченных условиях) в количестве 85 % раз от требуемого количества, отдых между подходами 2-2,5 мин. Например, если нормативными требованиями является 20-25 наклонов за 1 мин., то для тренировки нужно выполнить 3-5 подходов с количеством повторений в каждом 17-21 раз.

В рамках тренировочной программы можно также ориентироваться на следующие рекомендации: на первом этапе подготовки необходимо довести (в зависимости от возрастной группы) количество наклонов до 20-45 движений в подходе без учета времени (табл. 2) и быть способной повторить это упражнение 3 раза через 3-5 мин. отдыха.

Таблица 2

Количество наклонов в зависимости от возрастной группы (женщины)

Возрастная группа		Количество повторений
1	до 25 лет	45
2	от 25 до 30 лет	40
3	от 30 до 35 лет	35
4	от 35 до 40 лет	30
5	от 40 до 45 лет	25
6	45 лет и старше	20

Задачей следующего этапа подготовки является тренировка выносливости позволяющей поддерживать нужный, для выполнения норматива темп (для женщин первой возрастной группы это 2 наклона примерно за 3-4 сек.). В дальнейшем с целью улучшения результатов можно тренировать это упражнение в усложненных условиях: на наклонной доске головой вниз или с использованием внешнего отягощения.

Уровень владения сотрудниками боевыми приемами борьбы оценивается по результату решения трех задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, и определяется: «удовлетворительно» – если решено не менее двух задач; «неудовлетворительно» – в остальных случаях.

Основные технико-тактические элементы решения типовых задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента

Демонстрация боевых приемов борьбы – это показ двигательного решения задачи, связанной с ограничением свободы передвижения ассистента. То есть в демонстрации боевых приемов борьбы участвуют два сотрудника. Первый сотрудник – это тот, кто, собственно, и демонстрирует боевые приемы борьбы, чей уровень владения ими подвергается оценке (далее – сотрудник). Второй – ассистент, то есть тот, кто ему в этом содействует, помогает.

Организация демонстрации осуществляется в следующем порядке: доведение задания; демонстрация двигательного решения задания; оценка действий.

Доведение заданий по боевым приемам борьбы осуществляется, как правило, в устной форме. Организация демонстрации двигательного решения задания осуществляется в следующем порядке: подготовка обеих сторон к действиям; осуществление действий: ассистентом, имитирующего сопротивление (нападение) или сотрудником – приемов ограничения свободы передвижения; остановка действий в оцениваемом положении; выход из обоюдного хвата. Этот порядок действий регламентируется соответствующими каждой фазе демонстрации командами: «Приготовиться!», «Прием!» (или «Вперед!»), «Стоп!», «Отпустить захват!».

Обе стороны, демонстрируя приемы нападения и защиты, ограничения свободы передвижения, в целях предупреждения травматизма должны неукоснительно соблюдать меры безопасности. При демонстрации некоторых разделов боевых приемов борьбы стороны должны выполнять ряд специфических условий и требований.

Для демонстрации приемов ограничения свободы передвижения (болевые приемы на руку) по команде «Приготовиться!» сотрудник, принимая исходное положение, в соответствии с описанием может взять ассистента за руку. Эти положения соответствуют характерным для жизненной практики хватам, удобным для начала применения приемов. При демонстрации загиба руки за спину замком и толчком исходное положение не подразумевает хвата ассистента за руку.

Подавляющее количество приемов ограничения свободы передвижения демонстрируется сотрудником в ответ на угрозы или непосредственное нападение на него. Во всех этих ситуациях по команде «Прием!» (или «Вперед!») первым начинает действовать ассистент. При этом он должен атаковать решительно и наступательно, точно соблюдая условия задания. Вместе с этим, атакуя ударами, он должен атаковать с дистанции позволяющей нанести удар в контакт, не останавливая руку в стадии замаха или финального усилия. Сковывая сотрудника захватом или обхватом, ассистент должен осуществлять его с незначительным усилием и отпускать только после эффективных, рекомендуемых Наставлением, приемов освобождения или срыва.

Доведение заданий до ассистента, условием которых выступает нападение на сотрудника, осуществляется таким способом, чтобы исключить возможность сотрудника заранее знать то, каким атакующим действием будет осуществляться нападение.

Приведем примеры того, как в этих ситуациях до сотрудника доводятся условия задачи и организуются действия в исходном положении.

При нападении захватами и обхватами: «Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего захватами и обхватами. По команде «Прием!» позволить ассистенту выполнить захват или обхват. После этого действовать незамедлительно – «Прием!».

При нападении ударами: «Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего ударом кулаком (или ногой, ножом, палкой)» – «Приготовиться!» – «Прием!».

В ситуациях угрозы применения огнестрельного оружия задание до сотрудника доводится в положении «стоя спиной к ассистенту». Если по условиям задачи угроза выполняется со стороны спины сотрудника, то ее устная формулировка выглядит следующим образом: «По команде «Прием!», не поворачиваясь лицом к ассистенту, выполнить его команду. После этого действовать незамедлительно!» – «Прием!». По этой команде ассистент направляет оружие на сотрудника в упор в спину и командует: «Руки вверх!». Сотрудник должен поднять руки вверх, а затем незамедлительно начать действовать. Если угроза выполняется в упор спереди тогда формулировка задания такова: «По команде «Прием!» повернуться лицом к ассистенту, выполнить его команду. После этого действовать незамедлительно» – «Прием!». После того как сотрудник повернется лицом к ассистенту он должен быстро направить оружие на сотрудника в упор и скомандовать: «Руки вверх!». Сотрудник должен поднять руки вверх, а затем незамедлительно начать действовать.

В ситуациях ограничения свободы передвижения ассистента, пытающегося достать пистолет из нагрудного кармана одежды оружие убирается ассистентом, в соответствующее место, исключая возможность видения сотрудником этих действий. Задание до сотрудника доводится следующим образом: «Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося достать оружие из кармана одежды» – «Приготовиться!» – «Прием!».

Задания, в которых сотрудник должен продемонстрировать владение технико-тактическими приемами наружного досмотра, сковывания средствами ограничения подвижности, доводятся до сотрудника следующим образом: «Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр в положении стоя у стены» – «Вперед!». Или: «Ограничить свободу передвижения ассистента, надев на него наручники в положении стоя у стены» – «Вперед!».

Задача демонстрации владения боевыми приемами борьбы считается выполненной, если сотрудник действовал в соответствии со следующими критериями:

- применял *только те* приемы и действия, которые описаны как боевые приемы борьбы (БПБ) в соответствующем разделе Наставления;
- действовал технико-тактически в соответствии с описанием этих приемов и действий в Наставлении, эффективно; то есть техника (способ) его действий соответствовали критериям рациональности и эффективности биомеханическим закономерностям двигательных действий;

- действовал уверенно, решительно; то есть продемонстрировал то, что боевые приемы борьбы освоены им на уровне навыка;
- двигательная задача решена, то есть сотрудник, ограничивая свободу передвижения ассистента, вынудил его силой двигаться, досмотрел или же сковал средствами ограничения подвижности.

Правильность решения задачи ограничения свободы передвижения оценивается по следующим критериям. Сотрудник должен нейтрализовать угрозу или надежно защититься от атакующих действий, упредить противодействие или ослабить сопротивление, ограничить свободу передвижения.

Существуют задания по боевым приемам борьбы, которые по этим критериям оценены быть не могут. Это задания, в которых задачей сотрудника выступает демонстрация приемов наружного досмотра и сковывания специальными или подручными средствами ограничения подвижности. Перед началом действий в карманы одежды ассистента закладывают макеты холодного или огнестрельного оружия. Задача демонстрации этих действий считается выполненной, если сотрудник действовал в соответствии со следующими критериями, в соответствии с описанием:

- предпринимая меры, обеспечивающие упреждение внезапного физического нападения, вынудил ассистента принять положение (позу) для осуществления наружного досмотра и (или) сковывания специальными (подручными) средствами ограничения подвижности;
- существенно ограничил или лишил его вообще возможности изменить положение, сопротивляться, противодействовать;
- скрупулезно осуществил наружный досмотр (обнаружил и изъял макеты холодного или огнестрельного оружия);
- сковал руки специальными (подручными) средствами, исключая всякую возможность самостоятельно высвободиться из них.

Разучивание и совершенствование боевых приемов борьбы организуется в парах с соблюдением необходимых мер безопасности. Приемы изучаются в обе стороны, начиная хватом за правую и за левую руку, сначала по разделениям, потом слитно в медленном, а затем и в быстром темпе. В содержание занятий включаются изучение болевых приемов и бросков, приемов наружного досмотра, сковывания наручниками, связывания, освобождений от захватов и обхватов, защитных действий от ударов рукой, ногой, ножом (предметом), пресечений действий с огнестрельным оружием, а также тренировка в их выполнении.

1. Болевые приемы и броски

Схема ограничения свободы передвижения болевыми приемами на руку и бросками выглядит следующим образом: принять соответствующее исходное положение, эффективное для нанесения расслабляющего удара – упредить противодействие (сопротивление) расслабляющим ударом – реализовать техническую основу механизма болевого приема на руку или броска – сопроводить на загибе руки за спину.

2. Приемы наружного досмотра, сковывания наручниками, связывания брючным ремнем

При изучении порядка проведения наружного досмотра, сковывания наручниками, связывания брючным ремнем необходимо соблюдать следующие требования:

- перед началом наружного досмотра, сковывания, связывания необходимо, распоряжаясь-командуя (при наружном досмотре и сковывании наручниками в положении стоя у стены) вынудить ассистента занять крайне неустойчивое (подконтрольное) положение и зафиксировать его или ограничить его подвижность удержанием на болевом приеме (при наружном досмотре вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены, сковывании наручниками вдвоем в положении стоя у стены и связывании брючным ремнем в положении лежа);
- исключить возможность ассистенту видеть момент сближения сотрудника с ним и упреждать его попытки наблюдать за действиями сотрудника, т.е. лицо ассистента должно быть обращено в противоположную от сотрудника сторону;
- непрерывно (на всем протяжении приема) упреждать (подавлять) попытки ассистента занять более устойчивое положение или оказать сопротивление: в положении стоя у стены – поставить стопу к стопе изнутри и упереться свободной рукой в его спину, или удерживая на загибе руки за спину, поставить стопу к стопе изнутри и прижать его к стене бедром; в положении лежа при связывании брючным ремнем – сидя верхом на спине ассистента и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами его плечи назад;
- при обнаружении предметов в карманах необходимо их изъять двумя пальцами, не погружая полностью руку в карман, если карман глубокий вывернуть карман наизнанку;
- при досмотре сначала осматриваются головной убор, волосы, капюшон, воротник и рукава одежды, одежда на груди, живот, пояс, спина, карманы брюк, ноги, носки, обувь;
- надевать наручники замочной скважиной в сторону локтя, захваченной руки ассистента, прикладывая подвижный сектор к лучезапястному суставу со стороны запястья сверху;
- не сковывать и не связывать руки поверх одежды.

3. Освобождение от захватов и обхватов

Освобождения от захватов и обхватов выполняются по схеме: ослабить хват расслабляющим ударом – освободиться (сорвать) от захвата или обхвата – ограничить свободу передвижения болевым приемом на руку и сопроводить ассистента.

4. Защита от ударов рукой и ногой

Защита от ударов выполняется с помощью перемещений, уклонов, нырков, подставок, отбивов. После выполнения защиты от ударов сотрудник ограничивает свободу передвижения и сопровождает ассистента. Чтобы решить задачу ограничения свободы передвижения ассистента, атакующего ударом рукой или ногой, сначала необходимо эффективно защититься, а затем немедленно схватить руку, пода-

вить активность расслабляющим ударом и сковать его действия наиболее удобным болевым приемом на руку. Здесь, в отличие от вооруженного нападения, диапазон ответных действий (приемов на руку) гораздо шире, т.к. во время выполнения приема возможность ранения сотрудника исключена. Таким образом, схема ограничения свободы передвижения после защиты от ударов рукой или ногой представляет собой следующий алгоритм действий: переместиться (уклониться) с пути движущейся атакующей конечности, остановить атакующую конечность подставкой или изменить направление ее движения отбивом – схватить руку – упредить (опередить) сопротивление расслабляющим ударом – выполнить болевой прием на руку и сопроводить ассистента.

5. Защита от ударов ножом (предметом)

Защита от ударов ножом (предметом, например, палкой) выполняется по схеме: уйти перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом ее предплечьем – захватить вооруженной руки, исключая возможность свободного движения кисти с оружием – упредить (опередить) сопротивление расслабляющим ударом ногой – обезоружить – ограничить свободу передвижения, подобрать нож (предмет) и сопроводить ассистента.

Обезоруживание осуществляется дожимом кисти, сковывая атакующего скручиванием руки внутрь, или после скручивания руки наружу, прижимая плечо этой руки сверху голенью.

Ограничение свободы передвижения осуществляется переходом на загиб руки за спину: после скручивания руки внутрь – толчком, после скручивания руки наружу и забегания за голову – рывком либо толчком.

Подбор ножа (предмета) – на загибе руки за спину, зафиксировав нож стопой, вынудить ассистента встать на колени, прижать своим туловищем его туловище к опоре, подобрать нож (предмет), при этом нож берется за рукоятку (лезвием вниз). Подняв ассистента, перейти на сопровождение загибом руки за спину.

6. Пресечение действий с огнестрельным оружием

Защита при угрозе пистолетом выполняется по схеме: уход с линии направления ствола оружия со сближением – захват вооруженной руки, исключая возможность свободного движения кисти с оружием, и отведение ее от себя – обозначение расслабляющего удара – обезоруживание – ограничение свободы передвижения, подбор оружия и сопровождение ассистента.

Защита при угрозе длинноствольным оружием выполняется по схеме: уход с линии направления ствола оружия со сближением – захват за оружие и отведение его от себя – обезоруживание вырыванием (выкручиванием) оружия с ударом ногой в колено (туловище) – ограничение свободы передвижения.

Необходимо помнить, что уход с линии огня лежит в основе защиты от угрозы применения любого огнестрельного оружия, при этом захватив вооруженную руку, и, выполняя последующие действия по обезоруживанию и задержанию нападающего, ни в коем случае нельзя, чтобы линия направления ствола огнестрельного оружия пересекалась с телом сотрудника.

Пресечение действий при попытке достать оружие выполняется по схеме: фиксация (захват) вооруженной руки ассистента – обозначение расслабляющего удара – ограничение свободы передвижения ассистента – отбор либо подбор оружия, сопровождение.

Пресечение действий при попытке обезоружить сотрудника (изъять оружие из кобуры) выполняется по схеме: фиксация (захват) атакующей руки (рук) ассистента – обозначение расслабляющего удара и срыв захвата за кобуру – ограничение свободы передвижения и сопровождение ассистента.

**Примерный перечень
задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента**

1. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину толчком и сопроводить его 2-3 метра.
2. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину нырком и сопроводить его 2-3 метра.
3. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину рывком и сопроводить его 2-3 метра.
4. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину замком и сопроводить его 2-3 метра.
5. Ограничить свободу передвижения ассистента рычагом руки через предплечье и сопроводить его 2-3 метра.
6. Ограничить свободу передвижения ассистента рычагом руки наружу и сопроводить его 2-3 метра.
7. Ограничить свободу передвижения ассистента рычагом руки внутрь и сопроводить его 2-3 метра.
8. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком прямо в голову, и сопроводить его 2-3 метра.
9. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулака прямо в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.
10. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком сбоку в голову, и сопроводить его 2-3 метра.
11. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком сбоку в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.
12. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком снизу в подбородок, и сопроводить его 2-3 метра.
13. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком снизу в живот, и сопроводить его 2-3 метра.
14. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком сверху в голову, и сопроводить его 2-3 метра.
15. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ребром ладони наотмашь в шею, и сопроводить его 2-3 метра.
16. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком наотмашь в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.
17. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом подъемом стопы снизу в пах, и сопроводить его 2-3 метра.
18. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом подошвенной части стопы в живот, и сопроводить его 2-3 метра.
19. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом подъемом стопы сбоку в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.
20. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом прямо в живот, и сопроводить его 2-3 метра.
21. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом прямо в шею, и сопроводить его 2-3 метра.

22. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сбоку в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.
23. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сбоку в шею, и сопроводить его 2-3 метра.
24. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом снизу в живот, и сопроводить его 2-3 метра.
25. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сверху в голову, и сопроводить его 2-3 метра.
26. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом наотмашь в шею, и сопроводить его 2-3 метра.
27. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом наотмашь в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.
28. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой прямо в живот, и сопроводить его 2-3 метра.
29. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой сбоку в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.
30. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой сбоку в голову, и сопроводить его 2-3 метра.
31. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой сверху в голову, и сопроводить его 2-3 метра.
32. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой наотмашь в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.
33. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой наотмашь в голову, и сопроводить его 2-3 метра.
34. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего запястья сотрудника спереди, и сопроводить его 2-3 метра.
35. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего запястье сотрудника спереди двумя руками, и сопроводить его 2-3 метра.
36. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего одежду сотрудника на груди двумя руками, и сопроводить его 2-3 метра.
37. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего горло сотрудника двумя руками спереди, и сопроводить его 2-3 метра.
38. Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего шею сотрудника плечом и предплечьем сзади двумя руками, и сопроводить его 2-3 метра.
39. Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику пистолетом спереди в упор, и сопроводить его 2-3 метра.
40. Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику пистолетом сзади в упор, и сопроводить его 2-3 метра.
41. Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося достать оружие из нагрудного кармана, и сопроводить его 2-3 метра.
42. Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося обезоружить сотрудника (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади, и сопроводить его 2-3 метра.
43. Ограничить свободу передвижения ассистента, надев на него наручники в положении стоя у стены.
44. Ограничить свободу передвижения ассистента, надев на него наручники в положении стоя на коленях у стены.

45. Ограничить свободу передвижения ассистента, связав его брючным ремнем в положении лежа.

46. Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его личный до-
смотр в положении стоя у стены.

47. Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его личный до-
смотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены.

48. Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его личный до-
смотр под угрозой применения оружия (спец. средства) в положении лежа.

Методические рекомендации

Авторы:

Кузнецов Михаил Борисович;

Моськин Сергей Александрович;

Осипов Дмитрий Васильевич

**ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКА
ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СБОРА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С РУКОВОДИТЕЛЯМИ
УЧЕБНЫХ ГРУПП ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СЛУЖЕБНОЙ
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СОТРУДНИКАМИ,
ПРИВЛЕКАЕМЫМИ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Свидетельство о государственной аккредитации
Рег. № 2660 от 02.08.2017.

Подписано в печать 12.07.2021. Формат 60х90¹/₁₆.
Усл. печ. л. – 3,06. Тираж 21 экз. Заказ № 195.

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова.
302027, г. Орёл, ул. Игнатова, 2.