



МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Орловский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации
имени В. В. Лукьянова

С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов, Э. В. Губанов

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ДОЛЖНОСТИ СЛУЖАЩЕГО
«ПОЛИЦЕЙСКИЙ»**

Учебное наглядное пособие

Орёл • 2025

Министерство внутренних дел Российской Федерации

**Орловский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации
имени В. В. Лукьянова**

С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов, Э. В. Губанов

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ДОЛЖНОСТИ СЛУЖАЩЕГО
«ПОЛИЦЕЙСКИЙ»**

Учебное наглядное пособие

Под общей редакцией С. Н. Баркалова



Электронная версия пособия для доступа
в мобильном приложении

**Орёл
ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова
2025**

УДК 796.012.4

ББК 75.1

Б25

Баркалов, Сергей Николаевич.

Б25

Физическая подготовка обучающихся по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» : учебное наглядное пособие / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов, Э. В. Губанов ; под общей редакцией С. Н. Баркалова. – Орёл : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2025. – 203 с.

Учебное наглядное пособие является компонентом методического обеспечения учебной дисциплины «Физическая подготовка», реализуемой по основным программам профессионального обучения – программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский», и включает необходимую информацию и материал, предусмотренный требованиями данных программ по тематике, связанной с охраной общественного порядка и обеспечением общественной безопасности. В частности, рассматриваются особенности выполнения упражнений по общей физической подготовке и боевых приёмов борьбы, являющихся одной из составляющих готовности к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В пособии также раскрывается специфика организационно-методического и нормативно-правового обеспечения физической подготовки в системе МВД России, анализируются принципы и компоненты здорового образа жизни, содержатся вопросы и задания для самоконтроля, примерный перечень заданий для подготовки к промежуточной аттестации и порядок её проведения, рекомендации по развитию физических качеств и формированию двигательных умений и навыков, повышению работоспособности и организации самостоятельных занятий.

Пособие предназначено слушателям, проходящим обучение по основным программам профессионального обучения – программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский», профессорско-преподавательскому составу образовательных организаций МВД России и педагогическому составу центров профессиональной подготовки территориальных органов МВД России для использования на занятиях по физической подготовке, в том числе в рамках самостоятельной работы обучающихся.

УДК 796.012.4

ББК 75.1

© ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	8
§ 1.1. Основные понятия теории и методики физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, организация здорового образа жизни	8
§ 1.2. Научно-методические основы формирования двигательных навыков и развития физических качеств	19
§ 1.3. Цель, задачи и организация физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, меры безопасности на занятиях	30
Глава 2. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»	42
Глава 3. БОЕВЫЕ ПРИЁМЫ БОРЬБЫ	47
§ 3.1. Приёмы страховки и само страховки	47
§ 3.2. Болевые приёмы	51
§ 3.3. Броски	58
§ 3.4. Удары и защита от ударов	62
§ 3.5. Освобождения от захватов и обхватов	78
§ 3.6. Пресечение действий с огнестрельным оружием	84
§ 3.7. Сковывание наручниками, связывание брючным ремнём	94
§ 3.8. Наружный досмотр	99
§ 3.9. Действия с использованием палки специальной	104
§ 3.10. Учебно-боевая практика и тактика применения боевых приёмов борьбы	112

Глава 4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	126
§ 4.1. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка	126
§ 4.2. Лёгкая атлетика и ускоренное передвижение	145
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	157
НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ И ЛИТЕРАТУРА	159
ПРИЛОЖЕНИЯ	163
Приложение № 1. Минимальные требования к объёму изучаемого учебного материала по разделам физической подготовки	163
Приложение № 2. Требования к выполнению упражнений по общей физической подготовке	167
Приложение № 3. Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке ...	172
Приложение № 4. Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать сотрудникам по результатам выполнения контрольных упражнений (контрольного упражнения) по общей физической подготовке	181
Приложение № 5. Критерии оценки владения боевыми приёмами борьбы и перечень задач, связанных ограничением свободы передвижения ассистента	183
Приложение № 6. Порядок проверки и оценки физической подготовленности слушателей, проходящих профессиональную подготовку	195

ВВЕДЕНИЕ

Сотрудник органов внутренних дел Российской Федерации¹ при выполнении оперативно-служебных задач, прежде всего связанных с охраной общественного порядка и обеспечением общественной безопасности, нередко сталкивается с ситуациями, когда его законным требованиям оказывается неповиновение. В подобных конфликтных ситуациях преимущество отдаётся ненасильственным способам воздействия на правонарушителей путём ведения переговоров и как крайняя мера применяется физическая сила, в том числе боевые приёмы борьбы, специальные средства и огнестрельное оружие в соответствии с требованиями Федерального закона «О полиции» и Уголовным кодексом Российской Федерации, а также нормативными правовыми актами МВД России, устанавливающими дополнительные ограничения, связанные с применением специальных средств.

На современном этапе особое значение приобретает компетентность каждого сотрудника в эффективном выполнении служебных обязанностей, в том числе в экстремальных ситуациях, опасных для жизни и здоровья. В таких условиях сотрудник должен быть не только юридически грамотным, но, что не менее важно, обладать всесторонним физическим развитием, крепким здоровьем и высокой работоспособностью. К тому же анализ практики и условий применения силовых способов принуждения и задержания говорит о жёстком характере противостояния с правонарушителями, где сотрудники нередко проявляют растерянность и беспомощность, что порой влечёт за собой тяжкие последствия, приводит к чрезвычайным происшествиям, ранениям и даже к их гибели. Зачастую причины такого положения дел кроются в недостаточном уровне физической подготовленности сотрудников и прежде всего в отсутствии у них твёрдых навыков владения боевыми приёмами борьбы.

В этой связи в МВД России физической подготовке и, в частности обучению сотрудников боевым приёмам борьбы, в том числе в рамках освоения слушателями основных программ профессионального обучения – программ профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский», уделяется самое пристальное внимание. Данное обстоятельство обусловлено ещё и тем, что в

¹ Далее – «сотрудник ОВД», «сотрудник полиции», «сотрудник».

последнее время сотрудникам всё чаще приходится выполнять служебные задачи в особых условиях (в том числе в зоне проведения специальной военной операции), где уровень их физической подготовленности является одним из ключевых факторов не только личной и общественной безопасности, но и результативности функционирования всей системы обеспечения законности, правопорядка, обороны и безопасности государства.

Целью настоящего пособия является совершенствование методического обеспечения процесса формирования у слушателей, обучающихся по основным программам профессионального обучения – программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский»¹, знаний, умений и навыков по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности в части, касающейся их физической подготовленности к силовому пресечению противоправных действий, задержанию и сопровождению лиц, их совершивших.

Исходя из поставленной цели, **задачами** пособия выступают:

- предоставление профессорско-преподавательскому и педагогическому составам образовательных организаций МВД России и центров профессиональной подготовки территориальных органов МВД России необходимой информации для грамотной реализации профессионального потенциала;

- углубление и закрепление у слушателей, проходящих профессиональную подготовку, знаний в области теории и методики физической подготовки, её нормативно-правового регулирования в органах, организациях, подразделениях МВД России, в том числе направленного на повышение эффективности их деятельности, связанной с охраной общественного порядка и обеспечением общественной безопасности;

- обеспечение слушателей, проходящих профессиональную подготовку, учебно-наглядным материалом для подготовки к учебным занятиям и организации самостоятельной работы по физической подготовке;

- формирование у слушателей, проходящих профессиональную подготовку, осознанной потребности в здоровом образе жизни и регулярных физических тренировках, направленных на укрепление здоровья и повышение работоспособности, а также совершен-

¹ Далее – «слушатели, проходящие профессиональную подготовку».

ствование профессионально важных физических качеств и навыков применения боевых приёмов борьбы, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач, связанных с охраной общественного порядка и обеспечением общественной безопасности.

Актуальность пособия заключается в необходимости корректировки и повышения качества процесса физической подготовки слушателей, проходящих профессиональную подготовку, с учётом меняющейся оперативной обстановки, задач МВД России и изменений нормативно-правового обеспечения организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации. Кроме того, имеющийся в различных широкодоступных источниках массивный объём информации о физических упражнениях не позволяет обучающимся правильно её упорядочить и реализовать на практике. Поэтому у них существует потребность в системно-структурном и визуализированном представлении об изучаемых двигательных действиях.

В этой связи **практическая значимость** пособия, прежде всего, обусловлена наличием в нём систематизированного учебного материала, включающего необходимое количество информативных иллюстраций (с возможностью просмотра видеофрагментов), который наглядно в доступной для самообразования форме разъясняет особенности выполнения упражнений по общей физической подготовке и боевых приёмов борьбы с учётом их практического применения в оперативно-служебной деятельности. При этом сведения, представленные в пособии, могут использоваться как слушателями, проходящими профессиональную подготовку, в том числе в рамках их самостоятельной работы, так и преподавателями, осуществляющими проведение занятий по физической подготовке с указанной категорией обучающихся.

Глава 1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

§ 1.1. Основные понятия теории и методики физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, организация здорового образа жизни

Физической подготовке сотрудников ОВД присущи все основные закономерности процесса физического воспитания, знания о рациональных средствах, методах и формах физического совершенства человека, а также методики их использования в практической деятельности, помимо прочего учитывающей особенности условий и характера правоохранительной службы (рис. 1). В этой связи в разработке специфических проблем физической подготовки сотрудников ОВД специалисты всегда опираются на основные положения теории и методики физической культуры, включая и её понятийный аппарат. На рисунке 1 перечислены главные и наиболее общие понятия, отражающие суть и роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Физическая подготовка

одна из основных составляющих в системе подготовки кадров для ОВД, которая призвана обеспечить обучающимся необходимый уровень специальных знаний, умений, навыков и качеств для их успешной реализации в служебной деятельности, преимущественно связанной с **силовым пресечением противоправных действий** и задержанием лиц, их совершивших

Основные понятия:

- физическая культура
- физическое совершенство
- спорт
- физическое воспитание
- физическое развитие
- физическая подготовка

Рис. 1 – Основные понятия теории и методики физической подготовки сотрудников ОВД

Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфическую деятельность и её результат по разработке и рациональному использованию средств, методов и форм физического совершенства человека с целью эффективного выполнения им своих социальных обязанностей. Как вид культуры физическая культура в общесоциальном плане представляет собой обширную область творческой деятельности как научной, так и практической, а также результаты этой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни. В личностном плане она является мерой и способом всестороннего физического развития человека. В том и другом случае физическая культура решающее значение имеет не сама по себе как область деятельности, а её качественные результаты, степень эффективности, ценности, полезности для человека и общества. В более широком плане результативность этой деятельности может проявляться в состоянии физкультурной работы в стране, в её материально-технической, теоретико-методической и организационной обеспеченности, в конкретных показателях физического развития членов общества.

Спорт – часть физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, направленные на достижение спортивных результатов. Специфической формой соревновательной деятельности являются соревнования – способ регламентировано-противоборствующего выявления, сопоставления, оценки и развития определённых возможностей человека. Спорт является действенным средством укрепления здоровья и физического совершенствования людей, развития их волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, упрочения мира и дружбы между народами. В спорте принято выделять следующие направления:

- *спорт высших достижений* предполагает организацию систематических занятий, тренировок, соревнований, в ходе которых ставятся и решаются задачи достижения максимально возможных спортивных результатов, превышающих уже достигнутые ранее в том или ином виде спорта;

- *профессиональный спорт* – это деятельность, целью которой является удовлетворение интересов специализированных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией;

- *массовый спорт* (спорт для всех) характеризуется участием в соревнованиях по упрощённым правилам отдельных видов спорта,

преимущественно массовым. Они проводятся с целью обеспечения активного отдыха, снятия нервно-эмоционального напряжения, укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения физического совершенства;

- спорт также является средством и способом подготовки человека к успешной профессиональной деятельности – *профессионально-прикладной спорт*. Служебно-прикладные виды спорта используются и в системе физической подготовки сотрудников ОВД – это виды спорта, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств, необходимых для эффективного решения оперативно-служебных задач (стрельба из боевого ручного стрелкового оружия; служебный биатлон; служебное двоеборье; служебно-прикладной спорт в спортивных дисциплинах «троеборье» и «полоса препятствий со стрельбой»; служебное многоборье, многоборье кинологов). В МВД России культивируются и иные виды спорта, в том числе имеющие прикладную направленность (самозащита без оружия, боевое самбо, рукопашный бой, дзюдо, бокс, регби-7, плавание и др.).

Физическое развитие – это процесс формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма либо под воздействием естественных условий (возраста, питания, труда, быта), либо под воздействием физического воспитания. Физическое развитие характеризуется изменениями трёх групп показателей: 1) морфологических – телосложение (длина и масса тела, осанка, объёмы и формы отдельных частей тела, величина жировых отложений и др.); 2) показателей здоровья, отражающих функциональные изменения физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.); 3) показателей развития физических качеств.

Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей (законами наследственности, возрастной ступенчатости, единства организма и среды, упражняемости, единства функций организма). Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если эти закономерности учитываются в процессе физического воспитания.

Физическое совершенство – это оптимальная мера физической подготовленности и гармоничного физического развития, ко-

которые соответствуют требованиям различных сфер жизнедеятельности человека. Важнейшими показателями физически совершенного человека являются:

- пропорциональное телосложение и крепкое здоровье, обеспечивающие человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе неблагоприятным, условиям жизни;
- высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной профессиональной работоспособности;
- владение рациональной техникой жизненно важных движений и способность быстро осваивать новые двигательные действия, а также всесторонне и гармонично развитые физические качества;
- физкультурная образованность, предполагающая уверенное владение специальными знаниями и умениями пользоваться своим телом и физическими способностями для эффективного выполнения социальных и профессиональных обязанностей.

Достижение указанных показателей в значительной степени может быть обеспечено соблюдением **здорового образа жизни (ЗОЖ)** (рис. 2), стержневой основой которого является сознательное отношение к **здоровью** как к общественному достоянию (рис. 3). Это должно стать нормой поведения любого человека, обеспечивающей соблюдение основных составляющих (компонентов) ЗОЖ: рациональный распорядок дня и питания; личная и общественная гигиена; закаливание и оптимальный двигательный режим.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это

способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья

Что предусматривает реализацию комплекса
(медико-биологических, социально-психологических, физкультурных)
мероприятий, обеспечивающих:

- гармоничное развитие
- высокую работоспособность
- творческое долголетие
- раскрытие наиболее ценных свойств личности

Рис. 2 – Здоровый образ жизни и его отличительные черты

Здоровье – это отсутствие болезней в сочетании с физическим, психическим и социальным благополучием

Здоровый человек имеет:

- комфортное состояние органов и систем организма и их достаточную работоспособность
- высокую социальную и биологическую активность
- способность выдерживать определённую физическую нагрузку

Рис. 3 – Основные показатели здоровья

Безусловно, в связи с различными условиями жизни и труда не может быть единого для всех *распорядка дня*. Однако определённые принципы рациональности должны соблюдаться. Это, прежде всего, оптимальное чередование труда и отдыха (рис. 4), выбор оптимального времени для занятий физическими упражнениями (рис. 5), полноценный сон и регулярное питание.

Оптимальный режим труда и отдыха предполагает:

поддержание работоспособности во время работы за счёт использования в период «отдыха»

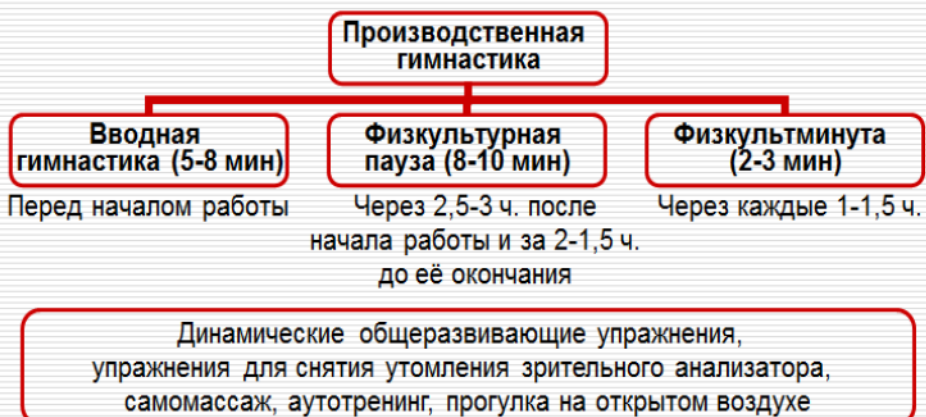


Рис. 4 – Рекомендации по поддержанию оптимального режима труда и отдыха



Рис. 5 – Рекомендации по выбору оптимального времени и содержания занятий физическими упражнениями

Ключевые требования к *рациону и режиму питания* (рис. 6) заключаются в том, что потребляемая пища не должна содержать ничего лишнего, что перегружало бы организм, должна обладать высокими вкусовыми качествами, быть полноценной и разнообразной (содержать необходимое количество витаминов, солей, микроэлементов, воды, белков, жиров, углеводов). Приём пищи должен быть дробным (3–5 раз в день) и желательно в одни и те же часы – такое питание более физиологично, причём общая суточная калорийность пищи не должна превышать суточного расхода энергии.

Личная и общественная гигиена включает: уход за телом и полостью рта; соблюдение гигиенических требований к одежде и обуви, которые должны поддерживать тепловое равновесие организма, обеспечивать свободу двигательной деятельности, защищая от травм и механических повреждений; гигиену общения (соблюдение правил хорошего тона, уважительного отношения к мнению других, сдержанность в проявлении эмоций); гигиену профессиональной деятельности (правильная организация рабочего места); гигиену половой жизни и категорический отказ от вредных привычек (курения, употребления алкоголя и наркотиков).

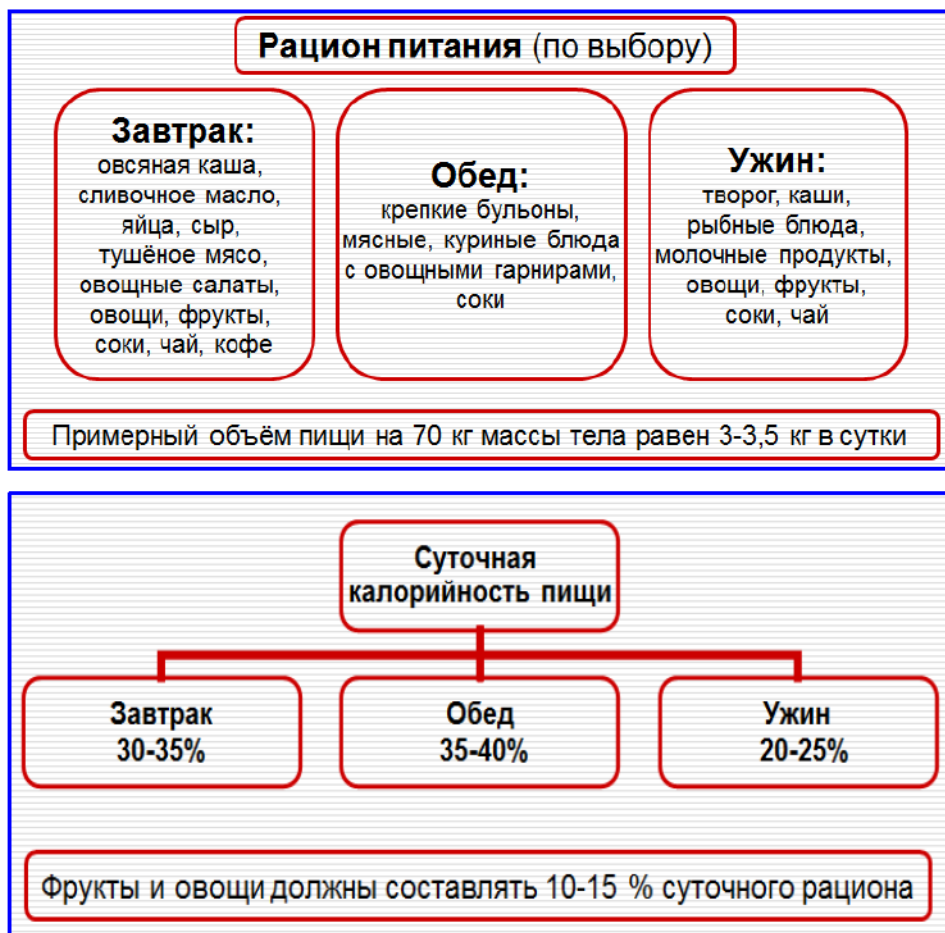


Рис. 6 – Рекомендации по рациону и режиму питания

Своеобразной оздоровительной тренировкой является *закаливание* – система гигиенических процедур и мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов (холод, тепло, пониженное или повышенное атмосферное давление), которые, улучшая работу сердечно-сосудистой и нервно-гуморальной систем, повышая эффективность иммунной системы и обменных процессов в организме, позволяют увеличить функциональные возможности человека, снизить риск возникновения простудных и инфекционных заболеваний, помогают справляться с нервными перегрузками, монотонией, интоксикацией и другими негативными факторами произ-

водственной среды. Средствами закаливания являются: проветривание помещений; постепенное увеличение времени пребывания на открытом воздухе при постепенном снижении его температуры; умывание, полоскание горла, обмывание стоп, обтирание, обливание, купание в воде с постепенным снижением её температуры; выполнение физических упражнений на открытом воздухе; занятия плаванием и зимними видами спорта. При этом необходимо соблюдать основные принципы, обеспечивающие безопасность закаливания (рис. 7).

Закаливание

основные принципы:

- систематичность
- последовательность и постепенность
- учёт индивидуальных особенностей
- разнообразие форм и средств
- сочетание общих и местных процедур
- самоконтроль

Рис. 7 – Принципы закаливания

В последнее время одной из наиболее серьёзных опасностей в жизни современного человека является гиподинамия – дефицит движений, возникающий при малых мышечных напряжениях и низком уровне энергозатрат в условиях ограниченной подвижности. У лиц, ведущих малоподвижный образ жизни, снижается жизненная ёмкость лёгких, величина ударного объёма и насосной мощности сердца, существенно изменяется минеральный и белковый обмен в костях, сопровождающийся их повышенной ломкостью, отмечаются ухудшения координации, силы мышц и выносливости. Для предотвращения инволюции в биологически ухудшающееся существо в настоящее время у человека не имеется других возможностей, кроме соблюдения *оптимального двигательного режима*, включающего регулярные занятия физическими упражнениями (рис. 8).

Оптимальный двигательный режим предполагает:

- занятия физическими упражнениями в недельном цикле в объёме **от 3 до 8 часов** (в зависимости от возраста)
- для обеспечения нормального функционирования организма необходимо потратить в сутки **от 2000 до 3500 ккал** (в зависимости от возраста и пола)

В процессе учебной, служебной и бытовой деятельности затрачивается в день **1500-2500 ккал**, возникающий **дефицит энергозатрат** необходимо **компенсировать физической активностью** в виде регулярных занятий физическими упражнениями

Рис. 8 – Рекомендации по соблюдению двигательного режима

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение двигательным действиям (движениям), воспитание (управление развитием) физических качеств, овладение базовыми физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

По степени освоенности техники двигательное действие может выполняться в форме двигательного умения и в форме навыка. Поэтому обучение движениям – это процесс формирования двигательных умений и навыков. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче осваиваются им новые формы движений. *Умение* выполнять новое двигательное действие возникает на основе необходимого минимума знаний о его технике, благодаря попыткам сознательно построить некоторую систему движений. Другими словами, двигательное умение характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи. В процессе многократного повторения двигательного действия входящие в его состав операции становятся всё более привычными, координационные механизмы постепенно автоматизируются и двигательное умение переходит в *навык*. Следовательно, двигательный навык

можно охарактеризовать как такую степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизированно и действия отличаются высокой надёжностью. При этом автоматизированное управление движениями не означает их неосознанность. Освобождаясь от участия в контроле за выполнением каждого отдельного движения в сложном двигательном акте, сознание выполняет пусковую, контролирующую и регулирующую роль. Человек осуществляет двигательные действия всегда сознательно. Он приказывает себе в нужный момент выполнить действие, контролирует его ход и результат, может сознательно вмешаться в автоматизированный процесс управления, видоизменить действие по ходу его выполнения и прекратить его.

Овладевая двигательными действиями, важными для жизни, профессии или спорта, занимающиеся приобретают способность рационально и полноценно проявлять свои *физические качества*, которые являются врождёнными, данными человеку в виде природных задатков. Целенаправленное управление их прогрессирующим развитием затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей.

В процессе физического воспитания приобретаются также физкультурные знания психолого-педагогического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания. Знания делают занятия физическими упражнениями более осмысленными и в силу этого более результативными.

Кроме того, физическое воспитание призвано решать задачи по формированию духовной составляющей личности. Установлено, что правильно организованный процесс физического воспитания обеспечивает направленное развитие широкого спектра личностных качеств (интеллектуальных способностей, инициативности, дисциплинированности, коммуникабельности, чувства товарищества, смелости, самообладания и др.). Показано его положительное влияние на формирование мотивов и интересов, содействие воспитанию активной жизненной позиции, стремления к успеху, регуляции психоэмоциональных состояний, морального климата и социальной адаптации в коллективе.

Физическая подготовка – это физическое воспитание в прикладных целях, где различают общую, специальную и профессионально-прикладную составляющие:

- *общая физическая подготовка* направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности;

- *специальная физическая подготовка* – процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (спортивной или трудовой), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека. Результатом физической подготовки является *физическая подготовленность*, воплощённая в уровнях сформированности физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, развитии физических качеств и работоспособности, необходимых для эффективной целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка) или вообще в жизни;

- *профессионально-прикладная физическая подготовка* представляет собой разновидность специальной физической подготовки, осуществляемой в соответствии с требованиями и особенностями конкретной профессии. Термин «прикладность» подчёркивает сугубо утилитарную профилированность части физической культуры применительно к основной в жизни человека и общества деятельности – к профессиональному труду. Основное назначение такой подготовки – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям (в том числе неблагоприятным – профессиональным вредностям) этой деятельности и формирование двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми условиями и характером труда.

Вопросы для самоконтроля:

- Какова роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека?
- В чём разница между общей, специальной и профессионально-прикладной физическими подготовками?
- Каковы критерии здоровья человека и что определяет его состояние?
- Чем характеризуется здоровый образ жизни и что он в себя включает?
- Какие требования предъявляются к здоровому образу жизни?
- Каковы формы занятий физическими упражнениями, способы контроля за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности?

§ 1.2. Научно-методические основы формирования двигательных навыков и развития физических качеств

Для овладения двигательными действиями и развития физических качеств используются различные средства и методы.

Под **средствами физической подготовки** понимают совокупность предметов, факторов, форм и видов деятельности, используемых людьми в процессе воздействия на свою физическую природу с целью её совершенствования (рис. 9). При этом вспомогательные средства используются в основном как сопутствующие факторы, дополняющие эффект воздействия физических упражнений. Например, выполнение упражнений на открытом воздухе способствуют дополнительной активизации биологических процессов, повышают работоспособность и замедляют процесс утомления. Вместе с тем **естественные факторы природы, гигиенические и психологические факторы** также могут быть относительно самостоятельными средствами активного отдыха, восстановления и оздоровления организма (солнечные, воздушные и водные процедуры, закаливание, массаж, аутотренинг и др.).

Средства физической подготовки

- **основное средство – физические упражнения** (сформированные и организованные движения, при помощи которых осуществляется направленное воздействие на занимающегося)
- **вспомогательные средства – естественные факторы природы** (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, атмосферного давления на уровне моря и на высоте и др.), **гигиенические и психологические факторы** (личная и общественная гигиена, соблюдение режима дня, контроль и коррекция настроения и психического состояния и др.)

Рис. 9 – Средства физической подготовки

Физические упражнения – это основное средство, обеспечивающее реализацию задач физической подготовки. При выполнении отдельно взятого физического упражнения невозможно достичь определённого уровня физической подготовленности. Необходимо многократное повторение упражнения с тем, чтобы усовершенство-

вать движение и развить физические качества. При этом применение физических упражнений в физической подготовке сотрудников ОВД имеет ряд специфических особенностей, связанных с их подготовкой к службе. Прежде всего, это моделирование необычных, а также экстремальных (связанных с опасностью и риском) ситуаций, формирующих у сотрудника психологическую и функциональную устойчивость к воздействию негативных факторов профессиональной деятельности.

Методы физической подготовки – это определённые способы применения физических упражнений. В процессе физической подготовки используются различные методы обучения, развития и воспитания (рис. 10). Конечно, существует определённая условность группового деления этих методов, так как на практике большинство из них успешно применяется в решении разнообразных задач.

Методы физической подготовки

- **Методы обучения** - словесные, наглядные, целостного упражнения, расчленённого упражнения, игровой, соревновательный
- **Методы развития** - равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный
- **Методы воспитания** - направлены на подбор упражнений и методических приёмов их выполнения, при которых морально-волевые качества проявляются в наибольшей мере

Рис. 10 – Методы физической подготовки

Методы обучения преимущественно направлены на формирование служебно-прикладных двигательных навыков, приобретение теоретических знаний и организаторско-методических умений. К ним относятся:

1. *Словесные методы* – рассказ, объяснение, команды, комментарии и замечания и др.

2. *Наглядные методы* – непосредственный показ упражнения, демонстрация схем, рисунков, плакатов, фотографий, видеофильмов и др.

3. *Метод целостного упражнения*, суть которого состоит в том, что техника движения осваивается с самого начала в целостной структуре.

4. *Метод расчленённого упражнения* – по частям (предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением в единое целое), а также по разделениям (выполнение целостного движения с остановками между отдельными элементами).

5. *Игровой метод* заключается в организации двигательной деятельности на основе содержания, условий и правил игры, где происходит комплексное совершенствование двигательных навыков и за счёт фактора эмоциональности снижается утомление и формируется положительный интерес к занятиям.

6. *Соревновательный метод* – это способ выполнения упражнений в форме соревнований, позволяющий стимулировать максимальное проявление двигательных способностей, где обязательным условием является достаточно высокая подготовленность к выполнению упражнений, в которых предстоит соревноваться.

Методы развития преимущественно направлены на совершенствование у занимающихся физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей. Их эффективность зависит от правильного сочетания и постепенного повышения объёма и интенсивности физической нагрузки, которые должны соответствовать задачам и этапам обучения, уровню подготовленности занимающихся. Под *нагрузкой* понимается дополнительная степень активности организма, связанная с выполнением физического упражнения, а также степень переносимых при этом трудностей. Понятие «*объём нагрузки*» означает протяжённость её во времени и суммарное количество работы, выполняемой в процессе выполнения упражнений (время, затраченное на выполнение упражнения, длина преодолённой дистанции, общее количество повторений упражнения, общий вес отягощений), а «*интенсивность нагрузки*» – напряжённость работы и степень её концентрации во времени (скорость движения, скорость преодоления дистанции, количество повторений упражнения за ограниченное время, разовый вес отягощения в расчёте на отдельное движение). Соотношение объёма и интенсивности физической нагрузки регулируется следующим образом: чем больше объём нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше её интенсивность, и наоборот – чем боль-

ше интенсивность нагрузки, тем меньше её объём. Повышение объёма и интенсивности нагрузки достигается увеличением длины преодолеваемой дистанции, количества повторений, быстроты выполнения, массы отягощений, уменьшением интервалов отдыха, применением круговой тренировки, игрового и соревновательного методов. К методам развития относятся:

1. *Равномерный метод* характеризуется относительно постоянной интенсивностью продолжительной непрерывной работы (например, длительное, без остановок плавание, бег, передвижение на лыжах и т. п. в равномерном темпе).

2. *Переменный метод* характеризуется непрерывной работой с меняющейся интенсивностью. Суть метода в различных соотношениях интенсивной и умеренной работы (например, непрерывный бег в среднем темпе с ускорениями на отдельных отрезках – фартлек).

3. *Повторный метод* содержит повторение одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха, во время которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Объективно оценить завершение процесса восстановления позволяет частота сердечных сокращений (ЧСС, пульс), которая должна быть ниже 120 ударов в минуту.

4. *Интервальный метод* отличается от повторного жёстко заданными (сокращающимися по мере возрастания тренированности) интервалами отдыха, при которых повторная нагрузка выполняется на фоне недовосстановления, показателем чего может служить ЧСС 120–140 ударов в минуту.

5. *Круговой метод (круговая тренировка)* заключается в серийном выполнении упражнений, подобранных и объединённых в комплекс по определённой схеме. Для каждого упражнения устанавливается место (станция). Их, как правило, 8–10 и они составляют круг. На каждой из станций выполняется одно из упражнений, при этом количество повторений упражнений, количество кругов, время отдыха между подходами может быть разным в зависимости от задач, решаемых на занятии.

6. *Игровой метод* обеспечивает комплексное развития физических качеств, так как наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий. Кроме того, импровизированный характер действий, соблюдение правил в игре способствуют формированию самостоятельности, инициативы, целеустремлённости, чувства взаимопомощи, дисциплинированно-

сти и других ценных личностных качеств. *Соревновательный метод* позволяет максимально воздействовать на проявление физических качеств, выявлять уровень их развития, эффективно содействовать воспитанию волевых качеств.

Методы воспитания преимущественно направлены на формирование морально-волевых качеств у занимающихся, что обеспечивается различными способами выполнения упражнений, требующих проявления внимания, памяти, включающих элементы внезапности, опасности, риска и другие сбивающие факторы, увеличивающих психоэмоциональную напряжённость в игровых и соревновательных ситуациях, моделирующих реальные условия практического применения двигательных действий и т. п.

В процессе физической подготовки упражнения применяются в соответствии с их направленностью на развитие и поддержание на требуемом уровне двигательных навыков и физических качеств.

Двигательные навыки – это доведённые до автоматизма практические действия, выполняемые в соответствии с поставленной задачей. Навыки формируются и совершенствуются путём многократного повторения упражнений. К служебно-прикладным двигательным навыкам сотрудников ОВД относятся силовые действия, именуемые боевыми приёмами борьбы, в том числе с применением палки специальной, наручников, подручных средств, а также угрозы огнестрельным оружием, посредством которых осуществляется насильственное пресечение правонарушений, задержание и сопровождение лиц, их совершивших.

Боевые приёмы борьбы – специально организованные движения, представляющие собой единый двигательный акт, выработанный в практике единоборств с учётом анатомии человека и биомеханики его движений.

Формирование двигательных навыков, в том числе обучение боевым приёмам борьбы, включает три этапа (рис. 11).

Физические качества – это врождённые морфофункциональные свойства организма, обеспечивающие двигательную деятельность человека. К основным физическим качествам относятся: выносливость, сила, быстрота, ловкость и гибкость. В основе совершенствования физических качеств лежит свойство организма отвечать на увеличивающиеся нагрузки повышением исходного уровня работоспособности.

Этапы обучения двигательному действию

- **ОЗНАКОМЛЕНИЕ** – создание двигательного представления о разучиваемом упражнении (основными методами являются словесные и наглядные)
- **РАЗУЧИВАНИЕ** – формирование двигательного умения (методами целостного и расчленённого упражнения)
 - 1) **в целом** – упражнение несложное или его выполнение по частям невозможно
 - 2) **по частям** – упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы
 - 3) **по разделениям** – упражнение сложное и его можно выполнить с остановками
 - 4) **с помощью подготовительных упражнений** – если в целом из-за трудности упражнение выполнить нельзя, а разделить на части невозможно
- **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** – формирование и закрепление двигательного навыка путём многократного повторения в различных условиях (в том числе с применением игрового и соревновательного методов)

Рис. 11 – Этапы обучения двигательному действию

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. При напряжённой работе в течение длительного времени рано или поздно наступает утомление. Поэтому выносливость можно определить как способность человека длительное время противостоять утомлению, поддерживая работоспособность на заданном уровне. В процессе любой мышечной работы в организме происходят сложные биохимические процессы для обеспечения энергетики двигательной деятельности, при этом функциональные способности человека в упражнениях на выносливость определяются его аэробными (идущими с участием кислорода) и анаэробными (происходящими без кислорода) возможностями. Дыхательные (аэробные) возможности относительно мало специфичны, они почти не зависят от внешней формы движения. Поэтому если благодаря тренировке, например, в беге удаётся повысить уровень аэробных возможностей, то это улучшение скажется и на выполнении других движений – в плавании или при передвижении на лыжах и т. д., то есть выносливость в работах такого типа приобретает своеобразный – «общий» характер. В этой связи различают общую (или аэробную) и специальную вы-

носливость. *Общая выносливость* – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. *Специальная выносливость* – это выносливость по отношению к определённой двигательной деятельности (например, скоростная, силовая, координационная и др.).

В процессе воспитания *общей выносливости* применяется большинство разновидностей методов развития. Для увеличения аэробных возможностей с помощью локомоций естественного циклического характера (бег, плавание, передвижение на лыжах и велосипеде и т. п.) особенно широко пользуются равномерным и переменными методами с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности. Для тренированных людей при определённых условиях высокоэффективен интервальный метод, при котором эффект увеличения аэробных возможностей организма достигается в большей мере с помощью анаэробной работы (повторный бег с максимальной интенсивностью на относительно коротких дистанциях с интервалами отдыха, не позволяющими полностью восстановиться). Кроме того, для развития общей выносливости в рамках комбинированной двигательной деятельности используются различные варианты круговой тренировки. Перечень обозначенных методов обязательно дополняется игровым и соревновательным методами. Заметим также, что общая выносливость практически всегда является базой для развития того или иного вида специальной выносливости. Так, *скоростная выносливость* вырабатывается путём многократного выполнения скоростных упражнений повторным и интервальным методами (бег с ускорениями, преодоление групп препятствий, плавание и передвижение на лыжах на короткие дистанции с небольшими интервалами отдыха и т. д.), где основными являются анаэробные источники энергообеспечения, более результативно формируемые на относительно высокой базе аэробных механизмов.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Различают собственно силовые и скоростно-силовые способности и силовую выносливость.

Собственно силовые способности проявляются при относительно медленных (жимовых) движениях в упражнениях, выполняемых с достаточно большими отягощениями или при мышечных напряжениях изометрического (статического) типа. В соответствии с этим различают *медленную* и *статическую силу*. Для оценки сте-

пени развития собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силу. *Абсолютная сила* – это максимальная сила (максимальный вес, который может преодолеть занимающийся за один раз), проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела. *Относительная сила* – это сила, проявляемая человеком в пересчёте на 1 кг собственного веса. Она выражается отношением максимальной силы к массе тела человека. В двигательных действиях, где приходится перемещать собственное тело или есть небольшое внешнее сопротивление, относительная сила имеет большое значение. В движениях, где внешнее сопротивление значительно, существенную роль приобретает абсолютная сила.

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. К ним относят динамическую (быструю) силу и взрывную силу. *Быстрая сила* характеризуется непределённым напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, выполняемых со значительной, но не достигающей предельной величины скоростью (например, бег в средствах бронезащиты, боевые приёмы борьбы и их комбинации). *Взрывная сила* отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, отталкивание в прыжках, финальное усилие при метании и нанесении ударов).

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют *силовую выносливость к статической или динамической работе*. Например, при удержании руки в стрельбе из пистолета проявляется статическая выносливость, а при многократном приседании со штангой небольшого веса – динамическая выносливость.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц – *силовые упражнения* (рис. 12). При развитии силовых способностей часто применяется метод круговой тренировки, но всё-таки основным является повторный метод, который предусматривает использование в 2–4 подходах околопредельных и предельных отягощений с малым числом повторений (для достаточно подготовленных зани-

мающихся) и в 5–6 подходах неопределённых (но значительных) отягощений с более высоким числом повторений. В зависимости от величины отягощения, скорости (темпа) выполнения упражнений и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений. Так, при развитии собственно силовых способностей – от 2–3 до 10–12 повторений в среднем темпе; скоростно-силовых – от 1–3 до 6–10 с максимальной возможной для конкретных условий скоростью; силовой выносливости – от 20 до 100 или «до отказа».

Средства развития силы

- упражнения с весом внешних предметов (штангами, гантелями, гириями, на специальных силовых тренажёрах и блочных устройствах и др.)
- упражнения, отягощённые весом собственного тела (подтягивание в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа или упоре на брусьях и др., в том числе с использованием специальных отягощающих поясов, манжетов и т.п.)
- изометрические (статические) упражнения (различные упоры, удержания и т.п.)
- упражнения с сопротивлением внешней среды (бег и прыжки по глубокому снегу, рыхлому песку или в воде, бег и прыжки в гору и т.п.)
- упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандеров, резиновых жгутов, упругих мячей и т.п.)
- упражнения с противодействием партнёра

Рис. 12 – Средства развития силы

Под **быстротой** понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время (при этом предполагается, что выполнение задания длится достаточно короткое время и утомления не возникает). Различают три основные (их называют ещё элементарные) формы проявления быстроты: быстроту реакций; быстроту одиночного движения; частоту (темп) движений. Вместе с тем в различных аспектах жизнедеятельности быстрота, как правило, проявляется в комплексных формах – скоростных способностях, реализующихся в передвижениях и других двигательных действиях человека с максимальной скоростью. Их развитие осуществ-

ляется с помощью физических упражнений, требующих высокой скорости движения и быстрых двигательных реакций. С этой целью применяются различные *скоростные и скоростно-силовые упражнения* (бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т. д.), а также упражнения, характеризующиеся динамичной и внезапной сменой ситуаций (спортивные и подвижные игры, упражнения на полосе препятствий, единоборства и т. д.). При этом во время тренировки не должно происходить снижения скорости выполнения упражнений, в противном случае уже будет развиваться выносливость. Ведущими при воспитании скоростных способностей являются повторный и соревновательный методы. Общей тенденцией выступает стремление к превышению максимальной скорости при выполнении упражнений. Поэтому рекомендуется повторное выполнение скоростных упражнений сериями в форме постоянного соревнования между занимающимися. Состязания вызывают, как правило, эмоциональный подъём, вынуждают проявлять предельные усилия, что ведёт к улучшению результатов.

Под *ловкостью* понимается способность человека выполнять движения координированно и точно, а также своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей задачей. Основу ловкости составляют координационные способности. Упражнения, направленные на их развитие, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматизированно, то есть когда упражнения не содержат элементов новизны и перестают вызывать координационные трудности при их выполнении, они теряют свою ценность и не стимулирует дальнейшего развития ловкости. В этом случае координационную сложность и новизну физических упражнений можно обеспечивать не только освоением совершенно новых двигательных действий, но и за счёт изменения пространственных, временных и динамических параметров уже сформированных двигательных умений и навыков, а также за счёт внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры; комбинируя двигательные навыки (сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов); выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени и т. д. Другими словами, используя повторный и игровой методы, развитие ловкости можно осуществлять как за счёт пополнения двигательного опыта человека новыми формами движений, в первую очередь посредством разучивания новых упражнений из разделов прикладной гим-

настилки, преодоления препятствий, боевых приёмов борьбы, спортивных и подвижных игр, так и за счёт введения в уже привычные физические упражнения фактора необычности, предъявляющего дополнительные требования к координации движений.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой – *упражнения на растягивание*. Такие упражнения рекомендуется проводить путём активного выполнения движений с большой амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», наклонов, покачиваний, маховых движений, в том числе выполняемых с помощью партнёра, резинового эспандера или амортизатора, с внешним отягощением или отягощением собственного веса тела. При этом не допускаются сильные болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника. Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями, в промежутках отдыха между которыми включают упражнения на расслабление. Кроме того, упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу. Как установлено, рациональное использование силовых упражнений и упражнений на растягивание и расслабление не только способствует увеличению подвижности в суставах, силы, растяжимости и эластичности мышц, но и повышают прочность мышечно-связочного аппарата, что приобретает особое значение как мера профилактики травм суставов – самой распространённой спортивной травмы на занятиях единоборствами.

Вопросы для самоконтроля:

- Что относится к средствам физической подготовки, каковы основные требования к их использованию?
- Какие методы применяются при выполнении физических упражнений?
- Что понимается под физической нагрузкой, как она регулируется?
- В чём состоит отличие двигательного умения от двигательного навыка, каким образом формируется двигательный навык?
- Какова суть боевых приёмов борьбы, что они в себя включают и как происходит процесс обучения им?
- Какие физические качества различают, что понимается под ними, каковы методические основы их развития?

§ 1.3. Цель, задачи и организация физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, меры безопасности на занятиях

Физическая подготовка в органах, организациях, подразделениях МВД России проводится в рамках обучения в системе профессиональной служебной и физической подготовки в соответствии с Порядком организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации¹, определяющим технику и отдельные аспекты методики подготовки к выполнению упражнений (приёмов), включённых в содержание физической подготовки, и регламентирующим её организацию, мероприятия по предупреждению травматизма, перечень требований к объёму изучаемого материала, процедуре проверки и оценки физической подготовленности сотрудников ОВД.

Опираясь на положения Порядка, можно сформулировать **цель и задачи физической подготовки** (рис. 13), реализуемые посредством освоения следующих разделов²:

– раздел общей физической подготовки, в ходе изучения которого рассматриваются и отрабатываются упражнения по общей физической подготовке (упражнения прикладной гимнастики и атлетической подготовки, лёгкой атлетики и ускоренного передвижения, преодоление препятствий, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры);

– служебно-прикладной раздел, в ходе изучения которого рассматриваются и отрабатываются специальные физические упражнения (боевые приёмы борьбы);

– раздел тактики применения боевых приёмов борьбы, в ходе изучения которого решаются тактические задачи и выполняются задания по применению боевых приёмов борьбы.

Организация физической подготовки в органах внутренних дел включает: руководство, планирование, обеспечение, проведение, учёт и контроль.

Общее *руководство физической подготовкой*³ в органах, организациях, подразделениях МВД России осуществляют подразделе-

¹ Приказ МВД России от 02.02.2024 № 44, далее – «Порядок».

² См.: п. 121 Порядка.

³ См.: пп. 134, 139, 145, 156 Порядка.

ления по работе с личным составом, где предусматриваются отделы (отделения, группы, направления) профессиональной подготовки. В случае их отсутствия эти функции возлагаются на других сотрудников кадровых подразделений.

Цель физической подготовки

формирование **физической готовности** сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, **умелому применению физической силы**, в том числе боевых приёмов борьбы, а также обеспечение **высокой работоспособности** в процессе службы

Задачи физической подготовки

- развитие и поддержание **профессионально важных физических качеств** на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач
- формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного **применения физической силы**, в том числе боевых приёмов борьбы
- поддержание и укрепление **здоровья**, сохранение продуктивного уровня общей **работоспособности**, повышение **устойчивости организма** к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности

Рис. 13 – Цель и задачи физической подготовки сотрудников ОВД

Непосредственное руководство физической подготовкой возлагается на руководителя учебной группы (руководителя (начальника) структурного подразделения), организующего занятия с подчинёнными сотрудниками, в зависимости от специфики выполнения оперативно-служебных задач которых устанавливаются три уровня профессиональной служебной и физической подготовки, предусматривающие минимальные требования к объёму изучаемого учебного материала, в рамках которых осуществляются обязательная подготовка и проверка сотрудников:

- базовый уровень – для сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции, а также сотрудников из числа постоянного состава образовательных организаций МВД России;

- усиленный уровень – для сотрудников полиции, за исключением сотрудников, относящихся к базовому и специальному уровням;

- специальный уровень – для сотрудников отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, и подразделения по осуществлению меры безопасности в виде личной охраны Главного управления собственной безопасности МВД России.

Общее планирование физической подготовки¹ в органах, организациях, подразделениях МВД России осуществляется подразделениями профессиональной подготовки или в случае их отсутствия специально назначенными сотрудниками кадровых подразделений. Учебный период профессиональной служебной и физической подготовки начинается с 1 февраля и завершается 31 декабря. Планирование должно предусматривать выделение установленного количества часов на физическую подготовку в служебное время (в пределах нормальной продолжительности служебного времени сотрудников)², при этом практические занятия организуются не реже одного раза в неделю согласно примерному расчёту часов на учебный период:

- базовый уровень – не менее 100 часов, в том числе по разделу общей физической подготовки – не менее 40 часов, из них спортивные игры – не менее 10 часов; по служебно-прикладному разделу (боевым приёмам борьбы) – не менее 60 часов;

- усиленный уровень – не менее 100 часов, в том числе по общей физической подготовке – не менее 30 часов, из них спортивные игры – не менее 10 часов; по боевым приёмам борьбы – не менее 60 часов; по разделу тактики применения боевых приёмов борьбы – не менее 10 часов;

- специальный уровень – не менее 150 часов, в том числе по общей физической подготовке – не менее 70 часов, из них спортивные игры – не менее 10 часов; по боевым приёмам борьбы – не менее 50 часов; по тактике применения боевых приёмов борьбы – не менее 30 часов.

Непосредственное планирование физической подготовки осуществляет руководитель учебной группы, который с учётом ре-

¹ См.: пп. 135, 139, 141, 142, 144, 145, 151 Порядка.

² С сотрудниками, которые осуществляют обязанности на основании графика сменности, занятия организуются в другие дни недели, в которые они свободны от выполнения служебных обязанностей, и могут быть организованы за пределами нормальной продолжительности служебного времени с предоставлением соответствующих компенсаций (п. 151 Порядка).

комендуемой тематики, специфики выполняемых оперативно-служебных задач в конкретном регионе составляет и представляет на утверждение в установленном порядке расписание занятий по профессиональной служебной и физической подготовке для учебной группы на квартал.

*Обеспечение физической подготовки*¹ включает распространение информации о передовых методиках обучения и тренировки, подготовку и предоставление руководителям занятий необходимых методических материалов, совершенствование учебно-материальной базы. В случае отсутствия собственной учебно-материальной базы занятия по физической подготовке могут проводиться на физкультурно-спортивных объектах иного органа, организации, подразделения МВД России, иного государственного органа (органа) или организации, а также на участках местности.

*Проведение физической подготовки*² осуществляется: 1) руководителями учебных групп; 2) сотрудниками подразделений профессиональной подготовки, инструкторами по профессиональной служебной и физической подготовке; 3) сотрудниками, на которых возложены соответствующие обязанности, в том числе имеющими образование в области физической культуры и спорта либо спортивные звания (спортивные разряды, почётные спортивные звания) и прошедшими обучение на учебно-методических сборах (занятиях) по физической подготовке.

Основной формой проведения физической подготовки являются практические занятия. *Структура практического занятия* состоит из трёх частей: подготовительной, основной, заключительной. В подготовительной части (занимает примерно 20–25 % времени всего занятия) решаются задачи организации занимающихся (часто это определяют как вводную часть) и подготовки их организма к предстоящим физическим нагрузкам (разминка). Содержание подготовительной части составляют строевые приёмы, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. В основной части (занимает примерно 65–75 % времени всего занятия) занимающиеся овладевают и совершенствуют двигательные навыки, развивают физические и воспитывают морально-волевые качества, формируют умения действовать в сложных условиях. Содержание основной ча-

¹ См.: пп. 126, 308 Порядка

² См.: пп. 121, 133, 139, 150, 307 Порядка.

сти занятия составляют упражнения, приёмы и действия, осваиваемые сотрудниками по разделам физической подготовки с учётом указанного выше примерного расчёта часов и минимальных требований к объёму изучаемого материала (приложение № 1). Заключительная часть (занимает примерно 5–10 % времени всего занятия) включает ходьбу и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц с целью приведения организма занимающихся в относительно спокойное состояние, а также подведение итогов занятия, где анализируются результаты выполнения поставленных задач с обращением внимания занимающихся на исправление недостатков. При этом самое серьёзное внимание уделяется индивидуальным самостоятельным заданиям. В этой связи сотрудникам для поддержания необходимого уровня физической подготовленности, помимо занятий в системе профессиональной служебной и физической подготовки, рекомендуется проведение самостоятельных занятий в форме физических упражнений в режиме дня (утренней физической зарядки, физкультурных пауз в процессе служебной деятельности), тренировочных занятий во внеслужебное время в том числе в спортивных клубах и секциях.

Кроме того, в подразделениях организуются и проводятся дополнительные мероприятия, не входящие в примерный расчёт часов на учебный период: 1) тренажи перед заступлением на службу общей продолжительностью не более 10 минут для нарядов патрульно-постовой службы, дорожно-патрульной службы, подразделений охраны и конвоирования подозреваемых и обвиняемых, подразделений участковых уполномоченных полиции, а также сотрудников, входящих в состав следственно-оперативных групп, с целью отработки тактики действий в смоделированных типовых ситуациях, а также в ситуациях, связанных с особыми условиями несения службы; 2) учебно-методические сборы (занятия) с руководителями учебных групп и сотрудниками, привлекаемыми к проведению занятий по физической подготовке, не реже одного раза в год с целью совершенствования их организационно-методической подготовленности; 3) занятия с сотрудниками, получившими оценку «неудовлетворительно» в ходе проверки уровня профессиональной подготовленности; 4) занятия с сотрудниками, не выполняющими контрольные упражнения по общей физической подготовке и боевые приёмы борьбы; 5) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

В органах, организациях, подразделениях МВД России ведётся следующая документация по учёту физической подготовки¹ в рамках обучения в системе профессиональной служебной и физической подготовки: расписания занятий для учебных групп; журналы учёта посещаемости занятий и успеваемости по профессиональной служебной и физической подготовке; ведомости по видам подготовок с результатами и индивидуальными оценками сотрудников; протоколы результатов проверки профессиональной служебной и физической подготовки с принятием решения (выводом) о профессиональной пригодности сотрудника к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, или о направлении его на повторную проверку, в случае неудовлетворительных результатов которой делается вывод о непрохождении проверки на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

*Контроль физической подготовки*² осуществляется с целью изучения её состояния и принятия необходимых мер по совершенствованию. Непосредственный контроль физической подготовленности (в том числе проверка уровня профессиональных знаний, умений и навыков) подчинённых сотрудников осуществляют руководители учебных групп. При этом руководители (начальники) органов, организаций, подразделений МВД России, их заместители, ответственные за деятельность подчинённых подразделений, осуществляют контроль за организацией обучения сотрудников, дают оценку руководителям (начальникам) подчинённых подразделений (учебных групп) за состояние профессиональной подготовленности личного состава. Подразделения по работе с личным составом совместно с заинтересованными подразделениями организуют обучение сотрудников, осуществляют контроль проведения занятий, ведения учётно-отчётной и планирующей документации, проводят периодические проверки на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

¹ См.: пп. 145, 353–356, 360–364, 374 Порядка.

² См.: пп. 145, 155, 156, 314, 316–319, 326, 328, 338–343, 346–349, 352, 357–363 Порядка.

Физическая подготовленность сотрудников проверяется: 1) при проведении инспектирований, контрольных и целевых проверок деятельности органов, организаций, подразделений МВД России¹; 2) на итоговых занятиях по определению уровня профессиональной подготовленности сотрудников, где проверке подлежат 100 % сотрудников, прошедших профессиональную подготовку по должности служащего «Полицейский»; 3) при повторной проверке уровня профессиональной подготовленности сотрудников, получивших в ходе итоговых занятий, инспектирований, контрольных и целевых проверок оценку «неудовлетворительно». При проведении указанных проверок уровень физической подготовленности оценивается членами комиссий, причём сотрудникам предоставляется одна попытка (возможность однократного выполнения упражнений по общей физической подготовке и боевых приёмов борьбы).

Проверка уровня физической подготовленности осуществляется с учётом возрастных групп² и включает выполнение сотрудниками:

- одного контрольного упражнения по общей физической подготовке (на силу или быстроту и ловкость на выбор проверяемого с учётом состояния учебно-материальной базы) и боевых приёмов борьбы – для сотрудников, относящихся к базовому уровню;

- двух контрольных упражнений по общей физической подготовке (по одному на силу, быстроту и ловкость на выбор проверяемого с учётом состояния учебно-материальной базы) и боевых приёмов борьбы – для сотрудников, относящихся к усиленному уровню;

- трёх контрольных упражнений по общей физической подготовке (по одному на силу, быстроту и ловкость, выносливость на выбор проверяемого с учётом погодных, климатических условий и состояния учебно-материальной базы) и боевых приёмов борьбы – для сотрудников, относящихся к специальному уровню.

Перечень контрольных упражнений по общей физической подготовке (рис. 14), а также требования к их выполнению представлены в приложении № 2.

¹ На основании индивидуальных оценок сотрудников даётся оценка по физической подготовке органу, организации, подразделению МВД России согласно требованиям, установленных пп. 368–371 Порядка.

² Возрастные группы установлены п. 339 Порядка и представлены в приложении № 4 к настоящему пособию.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке для выбора

сотрудниками мужского пола

- **на быстроту и ловкость:** **1)** челночный бег 10 x 10 м; **2)** челночный бег 4 x 20 м
- **на силу:** **1)** подтягивание на перекладине; **2)** сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; **3)** жим гири весом 24 кг
- **на выносливость:** **1)** бег (кросс) на 3 км; **2)** бег (кросс) на 5 км; **3)** бег на лыжах на 5 км; **4)** плавание на 100 м

сотрудниками женского пола

- **на быстроту и ловкость:** **1)** челночный бег 10 x 10 м
- **на силу:** **1)** сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; **2)** наклоны вперёд из положения лёжа на спине в течение 1 минуты
- **на выносливость:** **1)** бег (кросс) на 1 км; **2)** бег (кросс) на 3 км; **3)** бег на лыжах на 5 км; **4)** плавание на 100 м

Рис. 14 – Перечень контрольных упражнений

Индивидуальная оценка физической подготовленности сотрудника складывается из баллов, набранных им за выполнение контрольных упражнений (контрольного упражнения) по общей физической подготовке, начисляемых в соответствии с установленными нормативами (приложение № 3), а также оценки за боевые приёмы борьбы, устанавливаемой по результату выполнения трёх задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, и определяется:

- **«удовлетворительно»** – если сотрудник набрал минимальное количество баллов (приложение № 4) либо превысил его и получил удовлетворительную оценку за боевые приёмы борьбы, выполнив в соответствии с предписанными критериями (приложение № 5) не менее двух задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, из установленного перечня (приложение № 5);

- **«неудовлетворительно»** – в остальных случаях¹.

¹ *Примечание:* проверка физической подготовленности (промежуточная аттестация) слушателей, проходящих профессиональную подготовку, имеет ряд отличительных особенностей, представленных в приложении № 6 к настоящему пособию, где также имеются QR-коды и ссылки на видеофильмы, которые помогут подготовиться к промежуточной аттестации.

Сотрудникам, привлечённым к проверке, но не принимавшим участие в выполнении одного и более контрольных упражнений по неуважительным причинам, по каждому из них выставляется оценка «неудовлетворительно» либо ноль баллов в зависимости от критериев их оценки, после чего индивидуальная оценка выводится на общих основаниях.

Сотрудники, не принимавшие участия в итоговых занятиях в связи с временной нетрудоспособностью, освобождением от физических нагрузок по медицинским показателям, служебной командировкой, отпуском (за исключением отпуска по беременности и родам и по уходу за ребёнком до достижения им возраста трёх лет), обязаны в течение одного месяца после прекращения соответствующих обстоятельств пройти проверку на профессиональную пригодность. Находившиеся в отпуске по беременности и родам и по уходу за ребёнком до достижения им возраста трёх лет проходят проверку не ранее чем через один год после выхода из отпуска.

В случае получения оценки «неудовлетворительно» по физической подготовке сотрудник проходит дополнительную подготовку и повторную проверку не позднее трёх месяцев после завершения итогового занятия, инспектирования, контрольной или целевой проверки. Сотрудники, получившие повторно оценку «неудовлетворительно», признаются не прошедшими проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, и в отношении них принимается решение в соответствии с частью 4 статьи 33 Федерального закона «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»¹.

Результаты итоговых занятий учитываются при присвоении (подтверждении) квалификационных званий², при этом уровень физической подготовленности определяется в соответствии с обозначенной выше процедурой, но по другим критериям, устанавливающим повышенные требования к минимальному количеству набран-

¹ Проводится внеочередная аттестация сотрудника (до вынесения решения о соответствии замещаемой должности в органах внутренних дел сотрудник отстраняется от выполнения обязанностей, связанных с возможным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия).

² См.: пп. 325, 365 Порядка.

ных баллов за выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке (приложение № 4).

Безусловно, выполнение физических упражнений связано с объективной опасностью **травматизма**, причины возникновения которого в практике физической культуры и спорта определяют внутренними и внешними факторами. К внутренним относятся: 1) наличие в организме занимающегося хронических очагов инфекции, не полностью вылеченные заболевания или травмы (для исключения данного фактора необходимо в случае плохого самочувствия незамедлительно обращаться к врачу и приступать к занятиям только с его разрешения); 2) низкий уровень физической подготовленности вследствие продолжительных перерывов в занятиях физическими упражнениями; 3) состояния утомления, переутомления (перетренированности) занимающегося (эти состояния организма человека вызывают в его центральной нервной системе нарушение координации, снижение защитных реакций организма, в мышцах происходит накопление продуктов распада, что отрицательно отражается на силе их сокращения, растяжимости и расслаблении).

К внешним причинным факторам спортивного травматизма относят: 1) причины организационного характера (неправильное планирование тренировочного процесса; неудовлетворительные гигиенические и метеорологические условия проведения занятий; отсутствие соответствующего материально-технического обеспечения; нарушение занимающимися дисциплины и установленных правил; нарушение правил врачебного контроля); 2) причины методического характера (недостаточность или отсутствие разминки перед выполнением действий, включаемых в основную часть занятия, или же чрезмерно интенсивная разминка; нерациональное построение основной части занятия, когда не предусмотрена наиболее оправданная в конкретных условиях последовательность упражнений применительно к закономерностям изменения работоспособности занимающихся, отсутствует принцип доступности, последовательности в овладении двигательными навыками и применении физических нагрузок).

В этой связи занятия по физической подготовке должны проводиться с соблюдением необходимых **мер безопасности**¹, основные из которых обеспечиваются:

¹ См.: п. 313 Порядка.

1) тщательной подгонкой обмундирования, спортивной одежды и обуви, проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;

2) правильной организацией и методикой проведения занятий, поддержанием в процессе занятий дисциплины;

3) использованием безопасных макетов оружия (предметов нападения), заблаговременной подготовкой и применением защитного снаряжения, средств страховки и оказания помощи при выполнении упражнений (приёмов), связанных с риском и опасностью, в том числе при выполнении заданий по боевым приёмам борьбы;

4) учётом состояния здоровья и уровня физической подготовленности сотрудников, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенёсших заболевания, постоянным наблюдением за внешними признаками их утомления и рациональным регулированием физической нагрузки;

5) разъяснительной работой по предупреждению травматизма (проведением инструктажей), соблюдением мер, исключающих возможность теплового и солнечного ударов и других обморочных состояний, а также обморожений, систематическим проведением врачебного контроля, в том числе перед участием в соревнованиях;

6) **соблюдением мер личной безопасности**, которые обеспечиваются:

- чётким выполнением команд и (или) распоряжений руководителя занятия;

- проявлением собранности и осмотрительности при выполнении заданий, строгим выдерживанием безопасных (исключающих взаимные помехи) интервалов и дистанций, точным соблюдением установленных правил выполнения упражнений, игр и соревнований, овладением и применением приёмов самостраховки и страховки;

- соблюдением предъявляемых требований к внешнему виду (остриженные ногти, аккуратная причёска, женщинам с помощью резинок для волос уложить их так, чтобы они не мешали выполнять упражнения, на теле и одежде не должно быть колющих, режущих и других травмоопасных предметов) и дисциплине (не жевать жевательную резинку, не покидать место проведения занятия без разрешения его руководителя, не отвлекать и не мешать другим занимающимся);

- использованием защитного снаряжения для занятий ударными видами единоборств, отработкой ударов в полную силу только по ударным снарядам после освоения основ техники, на ассистентах в случаях отсутствия защитных средств удары только обозначаются;

- выполнением бросков от центра к краю ковра (не выполнять броски за пределы ковра, придерживать ассистента во время падения, не падать на него всем телом, не сидеть на ковре спиной к занимающимся);

- выполнением болевых и удушающих приёмов в конечной их фазе плавно, без рывков (на начальном этапе на несопротивляющемся ассистенте) и незамедлительной подачей сигнала о боли голосом – «Есть!» или хлопком по коврику, телу ассистента, который в этом случае обязан немедленно ослабить или отпустить болевой (удушающий) захват;

- прекращением выполнения упражнения по команде «Стоп!», и (или) если создалась или может создасться опасная ситуация (любой занимающийся, заметивший ситуацию, которая может привести к возникновению травмы, должен принять меры для её предотвращения: подать сигнал голосом, жестами, захватом остановить, подстраховать выполняющего упражнение, убрать (отодвинуть) посторонний предмет или партнёра, создающего помехи, и т. п.).

Вопросы для самоконтроля:

• Какие нормативные правовые акты регламентируют физическую подготовку в органах внутренних дел Российской Федерации?

• Каковы цель, задачи, основные средства и содержание физической подготовки сотрудников ОВД?

• Как организуется физическая подготовка в территориальных органах МВД России, какие формы при этом используются?

• Какова структура и содержание практических занятий по физической подготовке с сотрудниками ОВД?

• Каким образом осуществляется контроль и оценка физической подготовленности сотрудников ОВД, в том числе как организуется проверка уровня владения боевыми приёмами борьбы, каковы критерии оценки их выполнения?

• Каковы основные причины спортивного травматизма, какие меры безопасности необходимо соблюдать в процессе различных форм занятий физическими упражнениями, в том числе при выполнении боевых приёмов борьбы?

Глава 2. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Самостоятельная работа обучающегося как неотъемлемая составляющая всего образовательного процесса направлена на освоение учебной дисциплины путём обобщения, систематизации, углубления и расширения полученных им теоретических знаний и практических умений и навыков. Для этого необходима сознательная активность обучающегося в решении образовательных и воспитательных задач. Высшим выражением этой активности является самосознание, когда обучающийся выступает одновременно и объектом, и субъектом образования и воспитания, сознательно, целенаправленно и умело «добывает» знания и воспитывает самого себя: самостоятельно вырабатывает у себя полезные умения и навыки, целенаправленно улучшает свои качества и способности. Стремление к самообразованию и самовоспитанию справедливо рассматривают как свидетельство волевой закалки и духовной зрелости человека, в чём находит своё логическое завершение процесс самоутверждения и становления личности. В целях самообразования и самовоспитания могут быть использованы самые разнообразные средства, методы и приёмы, в том числе и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Под самостоятельной физической подготовкой слушателя, проходящего профессиональную подготовку, понимается его упорядоченная самостоятельная деятельность, направленная на реализацию стоящих перед ним задач достижения необходимого уровня физической подготовленности (укрепление здоровья, развитие физических и воспитание морально-волевых качеств, освоение и совершенствование арсенала двигательных действий), обуславливающего успешность освоения программы обучения и эффективность выполнения оперативно-служебных задач. В этой связи обучающемуся необходимо уверенно ориентироваться в формах самостоятельных занятий, их структуре, содержании, организации и методике проведения, уметь осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности. Оценивая себя по субъективным (самочувствие, настроение, сон, аппетит и др.) и объективным (функциональные пробы, индексы, контрольные нор-

мативы) показателям, следует вовремя реагировать на изменения функционального состояния организма, соответствующим образом корректируя содержание, нагрузку и методику самостоятельных занятий.

В настоящее время вопрос об организации самостоятельной работы приобретает ключевое значение, так как бюджет времени, предполагаемый для проведения практических (аудиторных) занятий по учебной дисциплине «Физическая подготовка», ограничен и не позволяет в полном объёме обеспечить постоянно высокий уровень сформированности и поддержания физической и специальной подготовленности обучающихся с учётом требований к профессиональной деятельности. Основная причина этого заключается в том, что структурные и функциональные изменения, происходящие в организме во время и в результате занятий физическими упражнениями, обратимы. Уже после относительно небольшого перерыва между занятиями начинается снижение достигнутого уровня функциональных возможностей организма. Поэтому наиболее благоприятные условия для поддержания профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения служебных обязанностей, обеспечиваются только в том случае, если процесс физической подготовки не имеет перерывов, приводящих к неоправданным утратам. Кроме того, формирование устойчивого навыка применения боевых приёмов борьбы происходит только после многократного их повторения и постоянного совершенствования, исключая большие промежутки времени между занятиями, приводящие к разрушению условно-рефлекторных связей и, как следствие, к утрате сформированного двигательного навыка. Поэтому самое серьёзное внимание необходимо уделять самостоятельной физической подготовке и отработке заданий для самостоятельной работы, помня, что практические (аудиторные) занятия – лишь часть процесса физической подготовки, которая обязательно должна дополняться самостоятельными тренировками. Недооценка заданий на самостоятельную работу нарушает непрерывность процесса обучения, что, в свою очередь, значительно снижает результативность физического совершенствования сотрудников. Обучающиеся должны понимать, что требуемый уровень тренированности гораздо легче и выгоднее для организма постоянно поддерживать, чем вновь и вновь перед каждой проверкой физической подготовленности фор-

сировать тренировочный процесс. При этом следует руководствоваться представленными ниже рекомендациями (табл. 1).

Таблица 1

Общие рекомендации по организации самостоятельной работы

Формы работы	Методические указания по организации деятельности обучающегося в процессе самостоятельной работы
Работа над лекционным материалом и рекомендуемой литературой	<p>Написание конспекта лекций (кратко, схематично, последовательно зафиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделить ключевые слова, термины). Дополнение конспекта информацией с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросов, терминов, материала, который вызывает трудности (выделить в конспекте, найти ответ в рекомендуемой литературе). Работа с учебниками, научной литературой, нормативными документами, учебными пособиями и фильмами должна включать вначале ознакомительное чтение и просмотр, а затем поиск ответов на конкретные вопросы и задания, предусмотренные программой обучения. Если самостоятельно не удаётся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации. Особое внимание должно быть уделено работе с учебно-наглядным материалом, представленным в настоящем пособии.</p>
Подготовка к практическим занятиям	<p>При подготовке к практическому занятию необходимо в материалах учебно-методического комплекса основной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» ознакомиться с планом занятия, в котором содержатся основные вопросы, подлежащие рассмотрению, и задания для самостоятельной работы. Следует проанализировать рекомендуемую литературу и видеоматериалы по теме занятия, в случае необходимости обратиться за консультацией к преподавателю, подготовить форму одежды в соответствии с содержанием и местом проведения занятия, а также указаниями преподавателя. Воспользовавшись учебно-наглядным материалом учебно-методического комплекса и настоящим пособием, выполнить задания для самостоятельной работы с учётом необходимых требований, предъявляемых к организации самостоятельной физической подготовки.</p>

Формы работы	Методические указания по организации деятельности обучающегося в процессе самостоятельной работы
Самостоятельная физическая подготовка	<p>Самостоятельная физическая подготовка должна быть направлена на систематическую отработку практических заданий (выполнение упражнений по общей физической подготовке и решение задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, проведением наружного досмотра, применением специальных и подручных средств ограничения подвижности) с целью самостоятельного поддержания собственной физической и специальной подготовленности к действиям в условиях, связанных с силовым пресечением противоправных действий, задержанием и сопровождением лиц, их совершивших. Самостоятельные занятия физическими упражнениями предполагают повышенную самодисциплину, инициативность и безоговорочное соблюдение всех требований техники безопасности. В методике построения таких занятий много общего с методикой построения практических занятий. Их структура также должна обеспечивать постепенную вработываемость организма (подготовительная часть – разминка), хорошие условия для выполнения основной работы (основная часть – непосредственное выполнение двигательных заданий) и её завершения (заключительная часть – восстановительные мероприятия, анализ и оценка эффективности проделанной работы). Основное различие состоит в том, что время, продолжительность занятий, подбор упражнений, нагрузку определяет не преподаватель, а сам обучающийся. В этой связи, помимо руководства настоящим пособием, обучающемуся рекомендуется в зависимости от перечня обрабатываемых заданий воспользоваться методическими материалами для проведения практических занятий по конкретной теме, размещёнными в учебно-методическом комплексе основной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский». Перечень обрабатываемых заданий должен обеспечивать овладение приёмами страховки и само страховки, упреждающих и ответных ударов руками, ногами и палкой специальной; применение болевых приёмов и бросков, защитных действий против невооружённого и вооружённого нападения; проведение наружного досмотра, сковывания наручниками, связывания брючным ремнём и сопровождения ассистента; а также формирование умений и навыков ускоренного передвижения, преодоления препятствий и применения боевых приёмов</p>

Формы работы	Методические указания по организации деятельности обучающегося в процессе самостоятельной работы
	борьбы посредством тактико-технических действий в типовых ситуациях оперативно-служебной деятельности и комплексных заданий, моделирующих поиск, преследование и ограничение свободы передвижения ассистента.
Подготовка к промежуточной аттестации	При подготовке к зачёту и экзамену следует ориентироваться на содержание основной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский», примерный перечень заданий к промежуточной аттестации, нормативные требования к выполнению контрольных упражнений по общей физической подготовке и боевых приёмов борьбы, конспекты лекций, рекомендуемую литературу, видеофильмы и другие учебные и методические материалы, в случае необходимости обратиться за консультацией к преподавателю.

Вопросы для самоконтроля:

- В чём заключается необходимость проведения самостоятельной работы по физической подготовке, какая цель при этом преследуется?
- Что понимается под самостоятельной физической подготовкой?
- Какие основные требования предъявляются к организации, методике и содержанию самостоятельной работы по физической подготовке?

Глава 3. БОЕВЫЕ ПРИЁМЫ БОРЬБЫ¹

§ 3.1. Приёмы страховки и само страховки

Приёмы страховки и само страховки относятся к специально-подготовительным упражнениям, которые, помимо предупреждения различных травм, обеспечивают формирование и автоматизацию самых разнообразных двигательных навыков, а это, в свою очередь, наиболее полно способствует развитию разносторонней двигательной деятельности обучающихся, в том числе необходимой для овладения боевыми приёмами борьбы. Поэтому приёмы страховки и само страховки должны постоянно совершенствоваться посредством их выполнения на каждом занятии в рамках специальной разминки.

На занятиях по освоению приёмов страховки и само страховки, включая самостоятельные занятия, особое внимание обращается на соблюдение требований техники безопасности в части, касающейся места выполнения упражнений (кувырки и само страховка при падении должны проводиться на матах, борцовском ковре или татами). С целью предупреждения травматизма в процессе разминки необходимо выполнить дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и развития подвижности в шейном отделе позвоночника. Ниже представлено описание техники кувырков и само страховки при падении, а также проиллюстрировано их выполнение.

Кувырок вперёд выполняется из упора присев, далее наклониться вперёд и перенести вес тела на руки (фото 3.1-1), отталкиваясь ногами, поджать подбородок к груди и перевернуться через голову (фото 3.1-2), сделать накат на спине в группировке (фото 3.1-3) и выйти в положение приседа (фото 3.1-4).

Кувырок назад выполняется из упора присев (фото 3.1-5), далее перенести вес тела на руки, затем оттолкнуться руками и, сгруппировавшись, сделать накат на спине (фото 3.1-6), в момент касания пола лопатками поставить кисти рук за плечи (фото 3.1-7), опираясь на них и поджав подбородок к груди, перекатиться через голову и выйти в исходное положение (фото 3.1-8).

¹ Составлено с учётом требований пп. 161, 164–167, 310–312 Порядка.



Φοτο 3.1-1



Φοτο 3.1-2



Φοτο 3.1-3



Φοτο 3.1-4



Φοτο 3.1-5



Φοτο 3.1-6



Φοτο 3.1-7



Φοτο 3.1-8

Кувырок через плечо – стоя ноги шире плеч и чуть согнуты в коленях (фото 3.1-9), с махом правой рукой влево под себя за левую ногу наклониться вперёд-влево за рукой, подбородок поджать к груди влево, сгруппировавшись, перекатиться через правое плечо (фото 3.1-10) и по инерции встать на ноги (фото 3.1-11). Кувырок через левое плечо выполняется зеркально.



Фото 3.1-9



Фото 3.1-10



Фото 3.1-11

Самостраховка при падении вперёд выполняется из положения стоя на прямых ногах (фото 3.1-12), повалиться вперёд и упасть на слегка согнутые в локтях руки, сгибая локти, смягчить удар (фото 3.1-13), перекатиться с груди на живот, прогнувшись в пояснице.



Фото 3.1-12



Фото 3.1-13

Самостраховка при падении назад – из упора присев (фото 3.1-14), сгруппироваться, руки вытянуть вперёд ладонями вниз, перекачиваясь на спине, сделать удар прямыми разведёнными в стороны руками о мат (фото 3.1-15).



Фото 3.1-14



Фото 3.1-15

Самостраховка при падении на бок выполняется из положения стоя, при падении на правый бок правая нога заводится вперёд за левую, правая рука перед собой, падая на бок, сгруппироваться, смягчая падение ударом прямой правой рукой ладонью вниз (фото 3.1-16, 3.1-17). Самостраховка при падении на левый бок выполняется зеркально.



Фото 3.1-16



Фото 3.1-17



Чтобы посмотреть видео кувырок и самостраховки при падении, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Задания для самоконтроля:

- Выполнить кувырок вперёд.
- Выполнить кувырок назад.

- Выполнить кувырок через правое (левое) плечо.
- Выполнить самостраховку при падении вперёд.
- Выполнить самостраховку при падении назад.
- Выполнить самостраховку при падении на правый (левый) бок.

§ 3.2. Болевые приёмы

Болевые приёмы на руку позволяют достаточно надёжно сковать правонарушителя (при этом они хорошо контролируются и не позволяют случайно причинить серьёзный вред задерживаемому, тем самым обеспечивая условия для правомерных действий), сопроводить, надеть наручники и выполнить другие действия. Поэтому болевые приёмы (приёмы ограничения свободы передвижения) часто ещё называют приёмами задержания и сопровождения. Их разучивание проводится в зале со специальным покрытием (борцовский ковёр, татами), а совершенствование может осуществляться на полу (без матов), на спортивной площадке или на местности. При этом применяется двусторонний способ организации в паре с партнёром (ассистентом), на котором выполняются приёмы, причём в обе стороны (на правую и левую конечности ассистента).

На занятиях, в том числе самостоятельных, при освоении болевых приёмов особое внимание обращается на соблюдение требований техники безопасности. В рамках разминки необходимо продолжить совершенствование приёмов страховки и самостраховки, а также выполнить дополнительные (подводящие) упражнения с целью профилактики травматизма, направленные на подготовку мышечных групп и развитие подвижности в суставах, наиболее задействованных при выполнении болевых приёмов. При этом обучающийся должен знать и уверенно ориентироваться в порядке и основаниях применения физической силы, понимать степень ответственности за последствия её применения в случае нарушения законодательства. Ниже представлено краткое описание техники болевых приёмов на правую руку ассистента (на левую руку надо действовать зеркально) и проиллюстрировано их выполнение.

Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком». Находясь сзади чуть правее, захватить правой рукой правое предплечье ассистента и отвести назад-вверх, скрутив захваченную руку, слегка согнуть её в локтевом суставе (фото 3.2-1).



Фото 3.2-1

С шагом вперёд обозначить расслабляющий удар левой ногой, толкнуть ладонью левой руки плечо ассистента ближе к локтю вперёд-вверх (фото 3.2-2) и быстро завести его предплечье над своим предплечьем, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к спине ассистента, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком и командой заставить ассистента положить свободную (левую) руку за голову (фото 3.2-3). Перемещая вес его тела на правую ногу, прижимая его к себе, сопроводить, вынуждая болевым воздействием двигаться.



Фото 3.2-2



Фото 3.2-3



Чтобы просмотреть видео загиба руки за спину «толчком», отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком». Находясь перед ассистентом, захватить его правую руку своей правой рукой за запястье, а левой чуть выше (фото 3.2-4). Обозначить расслабляющий удар правой ногой и поднять руку ассистента вперёд-вверх, согнув её в локтевом суставе (фото 3.2-5, 3.2-6). Скручивая предплечье ассистента внутрь, развернуться под его захваченной рукой (фото 3.2-7). Отпуская левой рукой его предплечье, толкнуть ладонью плечо ближе к локтю вперёд-вверх, действуя далее аналогично загибу руки за спину «толчком».



Фото 3.2-4



Фото 3.2-5



Фото 3.2-6



Фото 3.2-7



Чтобы посмотреть видео загиба руки за спину «нырком», отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком». Находясь перед ассистентом, захватить левой рукой пра-

вое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти) (фото 3.2-8). Обозначить правой ногой расслабляющий удар, правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу) и резко потянуть к себе («рвануть») (фото 3.2-9, 3.2-10). Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него и, загибая руку ассистента за спину, захватить ладонью локоть, далее, действуя аналогично загибу руки за спину «толчком» (фото 3.2-11).



Фото 3.2-8



Фото 3.2-9



Фото 3.2-10



Фото 3.2-11



Чтобы просмотреть видео загиба руки за спину «рывком», отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком» (правая рука ассистента находится в кармане). Находясь перед ассистентом, расположить своё левое предплечье между пра-

вой рукой и телом ассистента и зажать его кисть в кармане (фото 3.2-12). Обозначить расслабляющий удар правым коленом и соединить руки (левая – снизу под локтем ассистента, правая сверху) хватом пальцев «в замок» (фото 3.2-13, 3.2-14, 3.2-15). Поворачиваясь в сторону-назад, резко рвануть руку ассистента под локоть из кармана вверх и, прижимая атакуемую руку к себе, вывести его из равновесия (фото 3.2-16), далее, действуя аналогично загибу руки за спину «рывком» (фото 3.2-17).



Фото 3.2-12



Фото 3.2-13



Фото 3.2-14



Фото 3.2-15

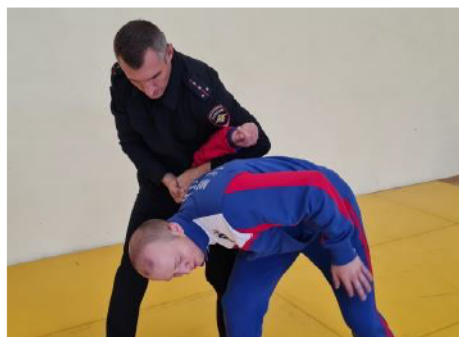


Фото 3.2-16

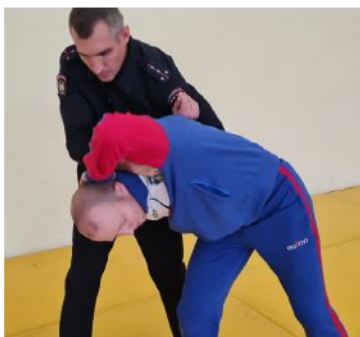


Фото 3.2-17



Чтобы просмотреть видео загиба руки за спину «замком», отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»). Находясь перед ассистентом, захватить двумя руками предплечье правой руки ассистента (фото 3.2-18, 3.2-19) и обозначить расслабляющий удар правой ногой (фото 3.2-20). Разворачиваясь вокруг своей оси на опорной ноге, выполнить шаг назад-в сторону, одновременно скручивая предплечье внутрь и вытягивая атакуемую руку на себя, вывести ассистента из равновесия и завести захваченную руку себе под плечо. Приседая и наклоняясь вперёд, прижать плечо ассистента туловищем к левому бедру сверху. Перегибая руку в локтевом суставе вверх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь (фото 3.2-21), далее, действуя аналогично загибу руки за спину «толчком».



Фото 3.2-18



Фото 3.2-19



Фото 3.2-20



Фото 3.2-21



Чтобы просмотреть видео скручивания руки внутрь («рычаг руки внутрь»), отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»). Находясь перед ассистентом, захватить правую кисть ассистента двумя руками (фото 3.2-22), большими пальцами надавить на запястье и нанести расслабляющий удар левой ногой. Выкручивая руку наружу-вниз (фото 3.2-23), бросить ассистента на спину (фото 3.2-24).



Фото 3.2-22



Фото 3.2-23

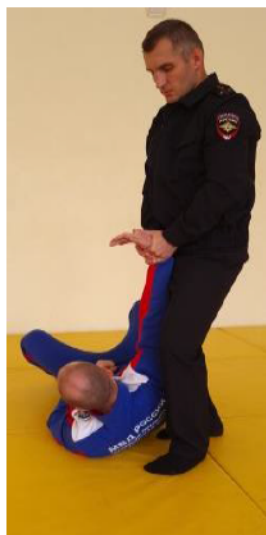


Фото 3.2-24



Фото 3.2-25



Фото 3.2-26

Потянуть захваченную руку на себя, надавливая на кисть и скручивая её, обойти ассистента со стороны головы, разворачивая его на живот, встать на правое колено, подставив своё бедро под плечо захваченной руки ассистента (см. фото 3.2-25). Сковывая подвижность загибом руки за спину (см. фото 3.2-26), вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди. Удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять его на колени, а затем вынудить ассистента встать.



Чтобы посмотреть видео скручивания руки наружу («рычаг руки наружу»), отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Задания для самоконтроля:

- Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину «толчком» и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину «нырком» и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину «рывком» и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину «замком» и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь») и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу») и сопроводить его 2–3 метра.

§ 3.3. Броски

При выполнении броска атакующий за счёт усилий мышц рук, ног и туловища создаёт пару сил, которые опрокидывают или скручивают противника, то есть броски относятся к двигательным действиям, требующим проявления специальной взрывной силы для выполнения рывков, толчков, подбивов и других действий, составляющих основу техники бросков. Следовательно, эффективность бросков во многом определяется уровнем развития специальной

взрывной силы (скоростно-силовыми способностями). В этой связи на занятиях, в том числе самостоятельных, при освоении бросков особое внимание обращается на выполнение упражнений, развивающих взрывную силу, а также на соблюдение требований техники безопасности с учётом места выполнения упражнений (броски проводятся на матах, татами или борцовском ковре от центра к краю ковра, но не за его пределы). Безопасное обучение броскам невозможно без хорошо освоенных навыков самостраховки при падении. Поэтому в рамках разминки необходимо больше времени уделить их совершенствованию, а также выполнить дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и развития подвижности в шейном отделе позвоночника.

Двигательные действия, из которых состоит бросок, условно можно разделить на две взаимосвязанные фазы: подготовительная фаза и собственно бросок. Успешный результат бросков во многом зависит от подготовительной фазы, в результате которой система «атакующий–атакуемый» принимает оптимальное положение, характеризующееся тем, что атакуемый за счёт внезапных ударов, рывков, толчков выведен из равновесия или «осажен» и у него нет возможности произвести защитные действия. В борьбе эти действия называются «сбить», то есть перенести вес тела на носки, на пятки, на одну ногу, «осадить», то есть загрузить усилием или собственным весом обе или одну ногу противника. При этом центры тяжести атакующего и атакуемого должны быть сближены, созданы условия для реализации скоростно-силовых возможностей атакующего: мышцы атакующего как бы «заряжены» для выполнения броска. При подготовке к броску может быть создана благоприятная динамическая ситуация. Если тянуть противника на себя или напирать на него, он начнёт противодействовать в противоположном направлении, эти усилия и могут быть использованы для того или иного броска. Оптимальным является выполнение броска, сваливающего противника, при этом необходимо оставаться самому на ногах, что обеспечивает комфортные условия для выполнения последующих действий по силовому задержанию.

Отрабатывать бросок следует в обе стороны двусторонним способом организации в паре с партнёром (один – атакующий, другой – атакуемый), совершенствуя его в комбинациях с ударами и переходами на болевые приёмы. При этом обучающийся должен знать порядок и основания применения физической силы, понимать

степень ответственности за нарушение законодательства. Ниже представлено краткое описание техники броска «задняя подножка» в правую сторону относительно ассистента (в левую сторону надо действовать зеркально) и проиллюстрировано его выполнение. Подобным образом осуществляется освоение броска через бедро.

Ограничение свободы передвижения броском «задняя подножка». Находясь перед ассистентом, левой рукой захватить его одежду под правым локтем, правой обозначить расслабляющий удар (фото 3.3-1), после чего захватить одежду в области груди или шеи, а левой ногой шагнуть вперёд-влево, поставив её возле правой ступни ассистента, и для выведения ассистента из равновесия резким движением назад-влево перенести центр его тяжести на правую опорную ногу (фото 3.3-2).



Фото 3.3-1

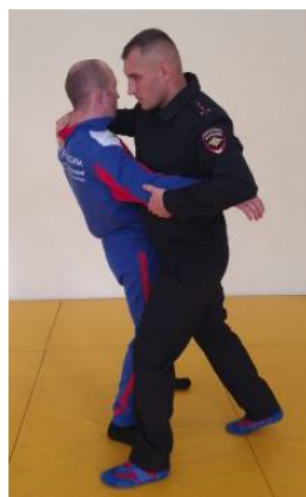


Фото 3.3-2

Завести свою согнутую ногу за его опорную и поставить, плотно соприкасаясь подколенными сгибами (фото 3.3-3). Выпрямляя правую ногу сильным рывком рук и туловища влево-вниз, подбить опорную ногу ассистента и бросить его в сторону носка своей левой ноги¹. Потянуть захваченную руку на себя, надавливая на

¹ Для проведения завершающего удара необходимо перенести захват обеих рук на запястье ассистента и, выпрямляясь, потянуть захваченную руку на себя вверх и, например, обозначить удар подошвенной частью стопы (пяткой) сверху в туловище либо выполнить другой завершающий удар ногой или рукой.

кисть и скручивая её (фото 3.3-4), обойти ассистента со стороны головы, разворачивая его на живот, встать на правое колено и подставить своё бедро под плечо захваченной руки ассистента (фото 3.3-5). Сковывая подвижность загибом руки за спину, поставить его в стойку, действуя так же, как при скручивании руки наружу («рычаг руки наружу»).



Фото 3.3-3

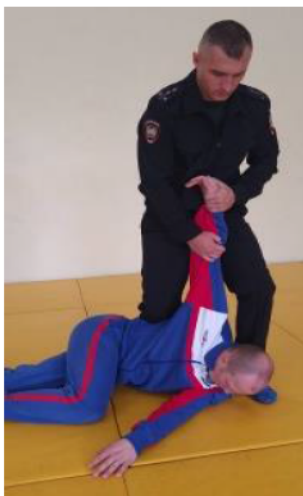


Фото 3.3-4



Фото 3.3-5



Чтобы посмотреть видео броска «задняя подножка», отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Ограничение свободы передвижения броском через бедро. Находясь перед ассистентом, левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой – выполнить захват на его пояснице одновременно с обозначением расслабляющего удара. Рывком на себя влево-вверх заставить его перенести вес тела на носки. Одновременно шагнуть правой ногой вперёд и поставить её между ног ассистента, повернуться влево кругом на правой ноге так, чтобы левая ягодица оказалась около внутренней части правого бедра ассистента. Одновременно с окончанием поворота приставить свою левую ногу к правой и присесть на обеих ногах. Резким движением под-

бить внутреннюю часть правого бедра ассистента назад-вверх, одновременно сделав сильный рывок руками на себя вверх, а чуть позже влево-вниз, и бросить ассистента к своему левому носку.

Задания для самоконтроля:

- Выполнить бросок «задняя подножка» с нанесением завершающего удара ногой или рукой.
- Ограничить свободу передвижения ассистента броском «задняя подножка» и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента броском через бедро и сопроводить его 2–3 метра.

§ 3.4. Удары и защита от ударов

Удары относятся к скоростно-силовым двигательным действиям. Эффективность ударов определяется их динамикой и точностью. Динамика удара складывается в конечном счёте из скорости ударной части конечности (кулак, стопа и т. п.) и фиксации всех звеньев тела в момент соприкосновения с поверхностью, по которой наносится удар, в результате чего сводятся до минимума потери на амортизацию, и кинетическая энергия ударной части конечности оказывает наиболее полное поражающее воздействие на ударяемую поверхность. Удары производятся на выдохе за счёт выполнения взрывного усилия и согласованной работы мышц ног, туловища и рук. Таким образом, необходимо, с одной стороны, формировать специальную взрывную силу для создания высокой скорости ударной части конечности, с другой – мгновенного фиксирования всех звеньев тела в целях предотвращения амортизации удара. Поэтому основным средством совершенствования ударной техники являются удары по ударным снарядам (боксёрским мешкам, подушкам, макиварам, лапам и т. п.).

На занятиях, в том числе самостоятельных, при освоении ударно-защитной техники особое внимание обращается на соблюдение мер безопасности. В рамках разминки необходимо продолжить совершенствование приёмов страховки и само страховки, других специально-подготовительных упражнений. При этом обучающийся должен знать уязвимые места на теле человека для нанесения ударов и последствия их применения (рис. 15) с учётом соблюдения

предусмотренных законодательством порядка и оснований применения физической силы.

темечко - 21
 висок - 8
 глаза - 7
 переносица, основание носа - 6
 боковая поверхность шеи (область сонной артерии) - 5
 горло (гортань) - 4
 ключица - 3
 нижняя челюсть - 2
 подбородок - 1
 область сердца - 9
 солнечное сплетение - 10
 правое подреберье (печень) - 12
 левое подреберье (селезенка) - 11
 пах - 13
 колено - 14
 голень - 15
 затылок, основание черепа - 18
 нопчик - 22
 почки - 19
 подколенная впадина - 16
 ахиллово сухожилие (голень) - 20

Место приложения	Направление по вертикально стоящему противнику	Последствия	Возможность сопротивления
Ключица	Сверху вниз	Перелом ключицы, острая боль	Ограничено
Горло (гортань)	Прямо	Перелом хрящей гортани, удушье, шок	Невозможно
Шея (сонная артерия)	Сбоку	Ушиб сосудисто-нервного пучка, острое кислородное голодание	Невозможно
Основание носа	Снизу вверх	Тяжелое повреждение с переломами костей носа, шок	Невозможно
Глаза	Прямо	Повреждение глазных яблок, потеря ориентации	Маловероятно
Височная область	Сбоку	Тяжелое повреждение, перелом кости с разрывом сосудов мозга	Невозможно
Область сердца	Прямо	Резкая боль, возможна остановка сердца с потерей сознания	Ограничено
Солнечное сплетение	Прямо	Резкая боль, остановка дыхания, потеря сознания	Невозможно
Левое подреберье (селезенка)	Прямо, сбоку или снизу	Ушиб селезенки или разрыв, резкая боль	Ограничено
Правое подреберье (печень)	Прямо, сбоку или снизу	Ушиб печени или разрыв, резкая боль	Ограничено
Промежность (пах)	Снизу вверх	Повреждение сосудисто-нервного пучка, потеря сознания	Невозможно
Колено	Прямо или сбоку	Повреждение сустава, резкая боль	Ограничено
Голень	Прямо или снизу	Ушиб, перелом, резкая боль	Ограничено
Область почек	Прямо или сбоку	Ушиб почки или разрыв, резкая боль	Ограничено
Основание черепа (затылок)	Прямо или сверху	Резкая боль, повреждение или разрыв спинного мозга, шок	Невозможно

Рис. 15 – Уязвимые места на теле человека для нанесения ударов

Отработка ударов по ударным снарядам осуществляется после освоения основ техники (при этом рекомендуется для рук использовать снарядные перчатки или эластичные бинты), на ассистентах в случаях отсутствия защитных средств удары только обозначаются, а именно: удары рукой в голову должны наноситься без контакта, в туловище должны наноситься в «лайт-контакт» (лёгкий, то есть без существенного усилия, однако с реальным темпом), решительно и быстро; удары ногой в голову, низ живота (пах) должны

наноситься без контакта, удары в туловище и по ногам наносятся в «лайт-контакт», решительно и быстро. На стадии совершенствования ударов остановка атакующей конечности в фазе финального усилия не допустима, после удара она должна сразу возвратиться в исходное положение для повторной атаки. «Реализм» внешней картины удара, темпа, ритма и усилия отражает уровень владения обучающимся специальными навыками служебно-боевого противоборства. Поэтому любое очевидное отступление от наглядной реальности ударов расценивается не в его пользу, то есть просто как недостаточная подготовленность. Ниже представлено краткое описание основных элементов ударной техники и проиллюстрировано их выполнение.

Фронтальная боевая стойка используется в ближнем бою, а также в качестве учебной (особенно на начальном этапе обучения ударам). Ноги расставлены на одной линии чуть шире плеч, ступни параллельны, колени чуть согнуты. Подбородок опущен к груди, спина округлена. Руки согнуты в локтях и сжаты в кулак. Кулаки прижаты к голове и прикрывают подбородок, локти опущены вниз, прикрывая туловище. Вес тела распределён равномерно на обе ноги (фото 3.4-1).

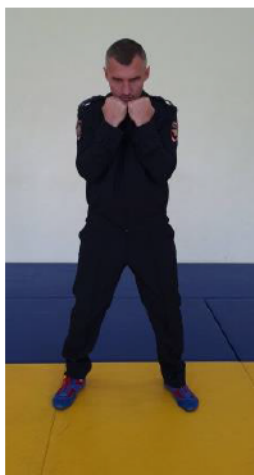


Фото 3.4-1

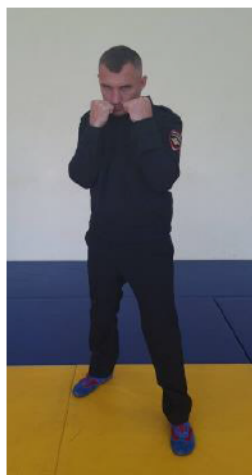


Фото 3.4-2

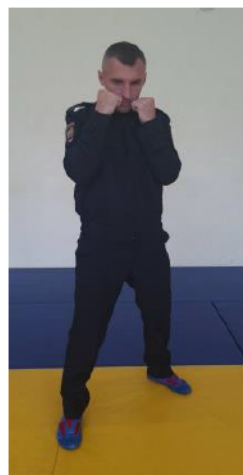


Фото 3.4-3

Левосторонняя боевая стойка является эффективным исходным положением, как правило, для правшей. Левая нога находится впереди, правая – на один шаг сзади и на полшага вправо. Ноги слегка согнуты в коленях, стопы параллельно. Вес тела распределён равномерно на обе ноги. Туловище слегка развёрнуто вправо и не-

много наклонено вперёд, подбородок опущен к груди. Левая рука согнута в локте и сжата в кулак, находится перед туловищем, кулак – примерно на уровне глаз, локоть опущен и прикрывает туловище. Правая рука согнута в локте и сжата в кулак, располагается перед грудью, кулак прижат к подбородку, локоть опущен вниз (см. фото 3.4-2).

Правосторонняя боевая стойка наиболее предпочтительна для левшей и является зеркальным отражением левосторонней боевой стойки (см. фото 3.4-3).

Прямой удар кулаком выполняется из боевой стойки и наносится в голову (фото 3.4-4, 3.4-5) или в туловище (фото 3.4-6, 3.4-7) сжатой в кулак рукой. Удар из левосторонней (правосторонней) стойки выполняется за счёт переноса веса тела на впередистоящую ногу, разворота туловища в сторону удара и движения кулака по прямой линии в цель.



Фото 3.4-4



Фото 3.4-5



Фото 3.4-6



Фото 3.4-7

Удар кулаком сбоку выполняется из боевой стойки и наносится по боковой поверхности головы или подбородку (фото 3.4-8, 3.4-9), в область печени или селезёнки (фото 3.4-10, фото 3.4-11). Удар выполняется полусогнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней (левосторонней) стойки с поворотом туловища внутрь и переносом веса тела на переднюю ногу.



Фото 3.4-8



Фото 3.4-9



Фото 3.4-10



Фото 3.4-11

Удар кулаком снизу выполняется из боевой стойки и наносится в подбородок (фото 3.4-12, 3.4-13) либо в живот (фото 3.4-14, 3.4-15). Удар выполняется посредством переноса веса тела на переднюю ногу с небольшим сгибанием в коленных суставах, последующего резкого разгибания ног, выпрямления и поворота туловища внутрь до центральной оси тела с завершающим ударным движением руки снизу-вверх.



Фото 3.4-12



Фото 3.4-13



Фото 3.4-14



Фото 3.4-15

Удар кулаком (ребром ладони) сверху выполняется из боевой стойки и наносится по ключице или переносице. Сначала производится замах, при котором ноги немного выпрямляются, а туловище несколько поворачивается в сторону, противоположную цели, а сильно согнутая в локтевом суставе рука отводится назад-вверх. Удар наносится рубящим движением: взрывным усилием ноги немного сгибаются, туловище поворачивается в направлении цели, движение руки начинается с выведения локтя вперёд и финальное усилие производится за счёт разгибания руки в локтевом суставе (фото 3.4-16, фото 3.4-17).

Удар кулаком (ребром ладони) наотмашь наносится из боевой стойки изнутри наружу по боковой поверхности головы или шеи. Выполняется с резким поворотом (вращением) туловища наружу и одновременным разгибанием руки в локтевом суставе (фото 3.4-18, 3.4-19).



Фото 3.4-16



Фото 3.4-17



Фото 3.4-18



Фото 3.4-19



Чтобы посмотреть видео ударов руками, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Удар носком (подъёмом стопы) снизу наносится из боевой стойки в область паха, носком стопы в живот или в голень и выполняется за счёт последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах («вынос» бедра вперёд) и разгибания в коленном суставе («выхлест» голени) (фото 3.4-20, 3.4-21).



Фото 3.4-20



Фото 3.4-21

Удар подъёмом стопы сбоку наносится из боевой стойки по туловищу, бедру или колену и выполняется за счёт последовательного активного «выноса» бедра в сторону, разворота туловища внутрь и «выхлеста» голени (фото 3.4-22, фото 3.4-23).



Фото 3.4-22



Фото 3.4-23

Прямой удар подошвенной частью стопы выполняется из боевой стойки, наносится в область живота, солнечного сплетения и выполняется после предварительного «выноса» бедра и последующего резкого разгибания ноги вперёд к цели (фото 3.4-24, 3.4-25).

Прямой удар подошвенной частью стопы в сторону наносится из боевой стойки в область живота, солнечного сплетения и выполняется после предварительного «выноса» бедра, разворота туловища внутрь и последующего резкого разгибания ноги в сторону цели (фото 3.4-26, 3.4-27).



Фото 3.4-24



Фото 3.4-25



Фото 3.4-26



Фото 3.4-27

Удар коленом снизу наносится с ближней дистанции в живот, в область паха, в голову наклонившегося и выполняется за счёт активного сгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах в сторону цели (фото 3.4-28, 3.4-29).

Удар пяткой вниз наносится с ближней дистанции по сзадистоящему ассистенту в захвате в подъём его стопы, и выполняется за счёт сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах (фото 3.4-30, 3.4-31).

Удар стопой (пяткой) назад выполняется с ближней дистанции по сзадистоящему ассистенту в захвате, наносится в голень за счёт сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах (фото 3.4-32, 3.4-33).



Φοτο 3.4-28



Φοτο 3.4-29



Φοτο 3.4-30



Φοτο 3.4-31



Φοτο 3.4-32



Φοτο 3.4-33



Чтобы просмотреть видео ударов ногами, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.



Чтобы просмотреть видео комбинаций (серий) из двух и более ударов, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Совместно с ударной техникой целесообразно совершенствовать навыки защиты от ударов невооружённого и вооружённого противника. Для защиты от ударов рукой, ногой, ножом, палкой (предметом) по различным траекториям (сверху, снизу, сбоку, наотмашь, прямо) существуют соответствующие приёмы: защита перемещением (скачками и скользящими шагами); защита уклоном, нырком, подставкой, отбивом. Ниже представлено краткое описание техники основных элементов защитных действий и проиллюстрировано их выполнение.

Защита от удара перемещением в боевой стойке осуществляется уходом с линии атаки (вперёд-в сторону, назад, в сторону, назад-в сторону) и выполняется за счёт небольшого шага вперёд-дистоящей ногой по ходу движения и подшагивания сзади-дистоящей на такое же расстояние. *Защита уклоном* выполняется при ударе рукой прямо, отклонением туловища или частей тела с линии атаки назад или в сторону (фото 3.4-34). *Защита нырком* выполняется при ударе рукой сбоку, небольшим подседанием в коленях и уклоном туловища вниз-в сторону (фото 3.4-35).



Чтобы просмотреть видео защит от ударов руками, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.



Фото 3.4-34



Фото 3.4-35

Защита подставкой выполняется для остановки и блокирования бьющей руки или ноги. Подставки выполняются предплечьем (предплечьями), например, от удара рукой сверху (фото 3.4-36), от удара рукой сбоку (фото 3.4-37), от удара рукой снизу (фото 3.4-38), от удара ногой сбоку (фото 3.4-39), а также стопой или голенью, например, от удара ногой снизу (фото 3.4-40), от удара ногой сбоку (фото 3.4-41). *Защита отбивом* применяется для отбива (отведения) атакующей конечности в сторону. Отбивы выполняются предплечьем или голенью, например, от прямого удара рукой (фото 3.4-42), от прямого удара ногой (фото 3.4-43).



Фото 3.4-36



Фото 3.4-37



Φοτο 3.4-38



Φοτο 3.4-39



Φοτο 3.4-40



Φοτο 3.4-41



Φοτο 3.4-42



Φοτο 3.4-43



Чтобы просмотреть видео защит от ударов руками и ногами, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

После выполнения защиты от ударов сотрудник действует по ситуации (наносит ответный удар (серию ударов) в уязвимое место рукой и (или) ногой, проводит болевой приём на руку или бросок, разрывает дистанцию, использует специальное или подручное средство и наносит удар или извлекает оружие и ограничивает свободу передвижения ассистента под угрозой его применения).

Защита от ударов ножом выполняется по следующему алгоритму: уход с линии атаки с выполнением защитного действия, соответствующего удару (отбив или подставка) предплечьем, захват атакующей руки нападающего, исключающий возможность свободного движения кисти с ножом, обозначение расслабляющего удара ногой (фото 3.4-44, 3.4-45, 3.4-46), выполнение болевого приёма на руку скручиванием руки внутрь или скручиванием руки наружу (фото 3.4-47, 3.4-48), обезоруживание дожимом кисти (фото 3.4-49), подбор (отбор) ножа и сопровождение ассистента.

Защита от ударов палкой (предметом) осуществляется аналогично указанным выше защитным действиям от ударов ножом, при этом необходимо использовать только безопасные макеты ножей (предметов).



Фото 3.4-44



Фото 3.4-45



Фото 3.4-46



Фото 3.4-47



Фото 3.4-48



Фото 3.4-49



Чтобы посмотреть видео защиты от удара ножом, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Задания для самоконтроля:

- Выполнить прямой удар кулаком (в голову, солнечное сплетение, область печени, селезёнки)¹.

¹ При выполнении ударов руками и ногами они сначала быстро (с реальным темпом) обозначаются на ассистенте, а затем выполняются в полной координации «по воздуху» или ударному снаряду.

- Выполнить удар кулаком сбоку (в голову, область печени, селезёнки).
- Выполнить удар кулаком снизу (в подбородок, живот).
- Выполнить удар кулаком (ребром ладони) сверху (по ключице, переносице).
- Выполнить удар кулаком (ребром ладони) наотмашь (в голову, шею).
- Выполнить прямой удар подошвенной частью стопы (в живот, солнечное сплетение, область печени, селезёнки).
- Выполнить удар подъёмом стопы сбоку (по туловищу, бедру, в колено).
- Выполнить удар носком (подъёмом стопы) снизу (в живот, область паха, голень).
- Выполнить удар коленом снизу (в живот, область паха, голову наклонившегося).
- Выполнить удар пяткой вниз (по стопе).
- Выполнить комбинации (серии) из различных ударов.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком прямо в голову, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком прямо в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком сбоку в голову, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком сбоку в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком снизу в подбородок, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком снизу в живот, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком сверху в голову, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком наотмашь в голову, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком наотмашь в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом подъёмом стопы снизу в пах, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ногой прямо в живот, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ногой сбоку в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом прямо в живот, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом прямо в шею (грудь), и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сбоку в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сбоку в шею, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом снизу в живот, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сверху в голову, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом наотмашь в шею, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом наотмашь в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой прямо (тычком) в живот, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой сбоку в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой сбоку в голову, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой сверху в голову, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой наотмашь в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой наотмашь в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

§ 3.5. Освобождения от захватов и обхватов

Приёмы освобождения от захватов и обхватов прежде всего обеспечивают личную безопасность сотрудников, которым при выполнении оперативно-служебных задач правонарушитель может угрожать нападением и производить попытки заблокировать их действия, получая таким образом тактическое преимущество для себя или сообщников. Причём захват за руку или обхват туловища сотрудника нападающим может использоваться как для относительно безобидного сковывания движений, так и для выполнения броска, а захват за отворот одежды, как правило, сопровождается последую-

щим ударом рукой или головой, то есть дальнейшее развитие ситуации становится опасным для жизни и здоровья сотрудника. В этой связи защищающийся должен мгновенно оценить ситуацию и неожиданно, быстро и решительно провести самый простой, но наиболее эффективный способ освобождения путём болевых воздействий на уязвимые места нападающего (нанесение расслабляющего удара рукой, ногой, головой или выполнение болевого захвата, надавливания с целью расслабить захват и рассредоточить внимание нападающего) с последующим срывом захвата и выполнением в зависимости от ситуации и решаемой задачи ответных приёмов. При этом обучающийся должен знать и уверенно ориентироваться в порядке и основаниях применения боевых приёмов борьбы, понимать степень ответственности за последствия их применения в случае нарушения законодательства.

На занятиях, в том числе самостоятельных, по освоению приёмов освобождения от захватов и обхватов особое внимание обращается на соблюдение требований техники безопасности. В рамках разминки необходимо продолжить совершенствование приёмов страховки и само страховки, а также выполнить дополнительные (подводящие) упражнения с целью профилактики травматизма, направленные на подготовку мышечных групп и развитие подвижности в суставах, наиболее задействованных при выполнении болевых приёмов. Разучивание приёмов освобождения от захватов и обхватов проводится в зале со специальным покрытием (борцовский ковёр, татами), а совершенствование может осуществляться на полу (без матов), на спортивной площадке или на местности. При этом применяется двусторонний способ организации в паре с ассистентом, который выполняет захваты и обхваты и против которого применяются приёмы. Схематично порядок освобождения от захватов и обхватов можно представить следующим образом: нанесение расслабляющего удара → освобождение от захвата или обхвата → ограничение свободы передвижения ассистента. Причём освобождение от захватов и обхватов, как правило, осуществляется болевыми приёмами на руку, то есть фактически эти действия являются ситуациями применения болевых приёмов. Ниже представлено краткое описание отдельных вариантов техники таких действий и проиллюстрировано их выполнение.

Освобождение от захвата запястий (рукавов) спереди (фото 3.5-1) целесообразно выполнять рывком захваченных рук в сторону больших пальцев ассистента или захватом его предплечья с

последующим выполнением загиба руки за спину «нырком» (фото 3.5-2, 3.5-3, 3.5-4, 3.5-5, 3.5-6).



Фото 3.5-1



Фото 3.5-2



Фото 3.5-3

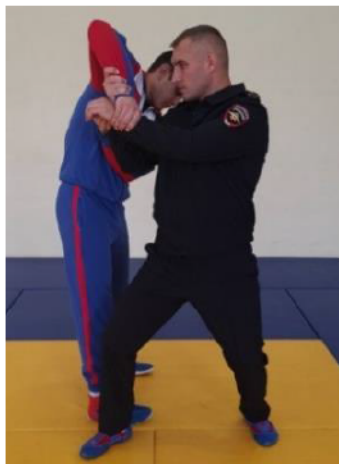


Фото 3.5-4



Фото 3.5-5

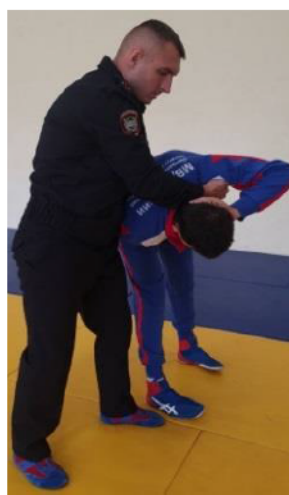


Фото 3.5-6



Чтобы просмотреть видео освобождения от захвата запястий (рукавов) спереди, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Освобождение от захвата шеи (одежды на груди) спереди (фото 3.5-7) целесообразно выполнять при помощи скручивания руки наружу или внутрь в зависимости от захвата (фото 3.5-8, 3.5-9, 3.5-10).



Фото 3.5-7

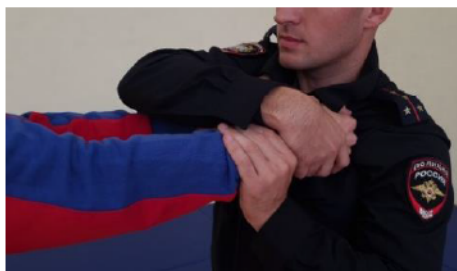


Фото 3.5-8



Фото 3.5-9



Фото 3.5-10

Освобождение от обхвата туловища сзади с обхватом рук целесообразно выполнять прижатием одной руки ассистента к груди, приседанием с одновременным наклоном туловища вперёд и

движением назад под захваченную руку (фото 3.5-11, 3.5-12, 3.5-13, 3.5-14).



Чтобы посмотреть видео освобождения от захвата шеи (одежды на груди) спереди, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.



Фото 3.5-11



Фото 3.5-12

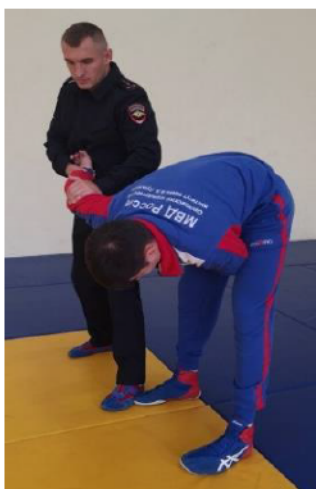


Фото 3.5-13



Фото 3.5-14



Чтобы просмотреть видео освобождения от обхвата туловища сзади с обхватом рук, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади целесообразно выполнять прижатием одной руки ассистента к груди, приседанием с одновременным наклоном туловища вперёд и нырком под захваченную руку (фото 3.5-15, 3.5-16, 3.5-17, 3.5-18).



Фото 3.5-15



Фото 3.5-16



Фото 3.5-17



Фото 3.5-18



Чтобы просмотреть видео освобождения от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Задания для самоконтроля:

- Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего предплечья (рукава) сотрудника спереди, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего сотрудника за шею (одежду на груди) спереди, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего туловище сотрудника сзади с обхватом рук, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего шею сотрудника плечом и предплечьем сзади, и сопроводить его 2–3 метра.

§ 3.6. Пресечение действий с огнестрельным оружием

Во время выполнения оперативно-служебных задач правонарушитель в момент проверки у него документов может попытаться достать оружие из карманов своей одежды, он также может предпринять попытку обезоружить сотрудника, изъять оружие из его кобуры, поднять оружие с земли (пола, стола и т. д.) и угрожать сотруднику его применением. Задача состоит в том, чтобы пресечь (упредить) угрозу и задержать нападающего, применяя различные тактические уловки и боевые приёмы борьбы. В таких ситуациях, когда вероятность ранения или гибели сотрудника достаточно велика, выбор тех или иных упреждающих (опережающих) действий, прежде всего, зависит от дистанции между сотрудником и нападающим, от типа огнестрельного оружия (длинноствольное или короткоствольное), от цели, которую может преследовать нападающий. Наиболее важным является дистанция между сотрудником и нападающим. Благоприятный момент для ликвидации угрозы – угроза оружием сзади в упор и спереди в упор или с расстояния, позволяющего в один короткий шаг дотянуться до вооружённой руки нападающего. На более дальней дистанции надо стремиться предпринять действия по её сокращению до расстояния, создающего возможность проведения упреждающих приёмов, не провоцируя

при этом нападающего на преждевременное производство выстрела. Важно также понять, что уход с линии возможного огня лежит в основе защиты от угрозы применения любого огнестрельного оружия, при этом захватив руку с пистолетом или ствол автомата (карабина, ружья) и выполняя последующие действия по обезоруживанию и задержанию нападающего, ни в коем случае нельзя, чтобы линия направления ствола оружия пересекалась с телом сотрудника. При этом обучающийся должен знать и уверенно ориентироваться в порядке и основаниях применения физической силы, в том числе боевых приёмов борьбы, и понимать степень ответственности за последствия их применения в случае нарушения законодательства.

На занятиях, в том числе самостоятельных, при освоении приёмов пресечения действий с огнестрельным оружием особое внимание обращается на соблюдение требований техники безопасности. В рамках разминки необходимо продолжить совершенствование приёмов страховки и само страховки, других специально-подготовительных упражнений, а также выполнить дополнительные (подводящие) упражнения с целью профилактики травматизма, направленные на подготовку мышечных групп и развитие подвижности в суставах, наиболее задействованных при выполнении болевых приёмов. Разучивание приёмов пресечения действий с огнестрельным оружием проводится в зале со специальным покрытием (борцовский ковёр, татами), а совершенствование может осуществляться на полу (без матов), на спортивной площадке или на местности, при этом используются только безопасные макеты оружия. Поскольку пресечения действий с огнестрельным оружием по своей сути являются ситуациями применения болевых приёмов, то отрабатываются они в паре с ассистентом (один защищается, другой нападает). Приёмы выполняются по следующему алгоритму действий сотрудника:

- при угрозе пистолетом: уход с линии направления ствола оружия со сближением (поворачиваясь кругом, если угроза сзади) → захват вооружённой руки, исключающий возможность свободного движения кисти с оружием, и отведение её от себя → обозначение расслабляющего удара → обезоруживание → ограничение свободы передвижения ассистента (переход на загиб руки за спину, подбор оружия в случае его падения при обезоруживании, сопровождение ассистента);

- при угрозе длинноствольным оружием: уход с линии огня (зоны поражения) наружу (поворотом к ассистенту, если угроза сзади) → отведение ствола огнестрельного оружия в сторону с его захватом → обозначение расслабляющего удара → обезоруживание вырыванием (выкручиванием) оружия из рук ассистента → ограничение свободы передвижения ассистента с разрывом дистанции и под угрозой применения оружия;

- пресечение действий при попытке достать оружие из кармана одежды: фиксация (захват) вооружённой руки ассистента → обозначение расслабляющего удара → ограничение свободы передвижения ассистента → отбор или подбор оружия в случае его падения;

- пресечение действий при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры): фиксация (захват) атакующей руки (рук) ассистента → обозначение расслабляющего удара → ограничение свободы передвижения ассистента.

Ниже представлено краткое описание отдельных вариантов техники приёмов пресечения действий с огнестрельным оружием и проиллюстрировано их выполнение.

Защиту при угрозе пистолетом спереди в упор (фото 3.6-1) эффективнее всего выполнять уходом с линии выстрела наружу (фото 3.6-2), захватом вооружённой руки ассистента за запястья и проведением скручивания руки внутрь или наружу (фото 3.6-3, 3.6-4, 3.6-5).



Фото 3.6-1



Фото 3.6-2



Фото 3.6-3



Фото 3.6-4

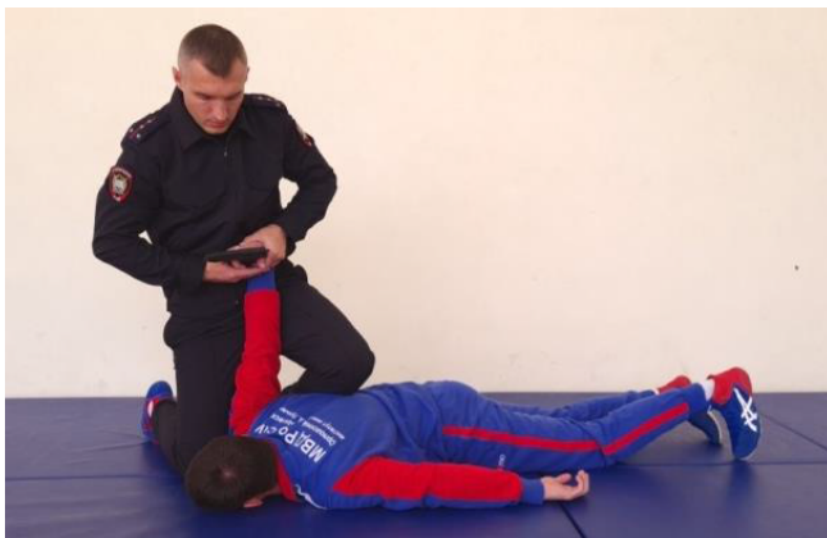


Фото 3.6-5



Чтобы посмотреть видео защиты при угрозе пистолетом спереди в упор, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Защиту при угрозе пистолетом сзади в упор (фото 3.6-6) целесообразно выполнять с поворотом кругом и проведением скручивания руки наружу или внутрь (фото 3.6-7, 3.6-8, 3.6-9, 3.6-10, 3.6-11).



Фото 3.6-6



Фото 3.6-7



Фото 3.6-8



Фото 3.6-9



Фото 3.6-10



Фото 3.6-11



Чтобы просмотреть видео защиты при угрозе пистолетом сзади в упор, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Защиту при угрозе длинноствольным оружием сзади в упор (фото 3.6-12) целесообразно выполнять поворотом к ассистенту (фото 3.6-13) и вырыванием оружия с обозначением удара ногой в область его колена (фото 3.6-14, 3.6-15).



Чтобы просмотреть видео защиты при угрозе длинноствольным оружием сзади в упор, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.



Фото 3.6-12



Фото 3.6-13

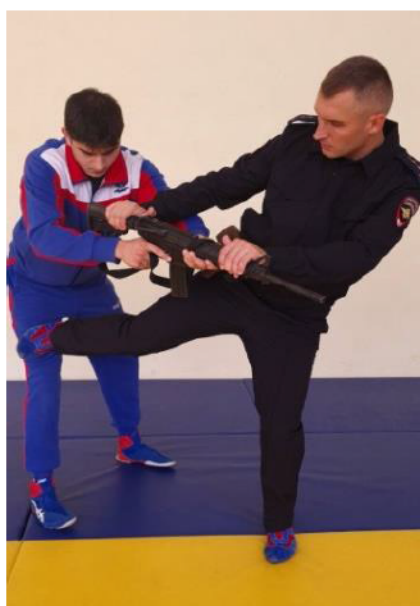


Фото 3.6-14

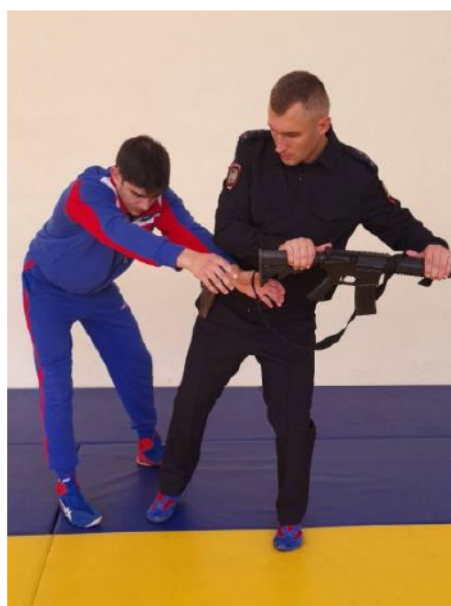


Фото 3.6-15

Пресечение действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана целесообразно выполнять при помощи скручивания руки наружу (фото 3.6-16, 3.6-17, 3.6-18).

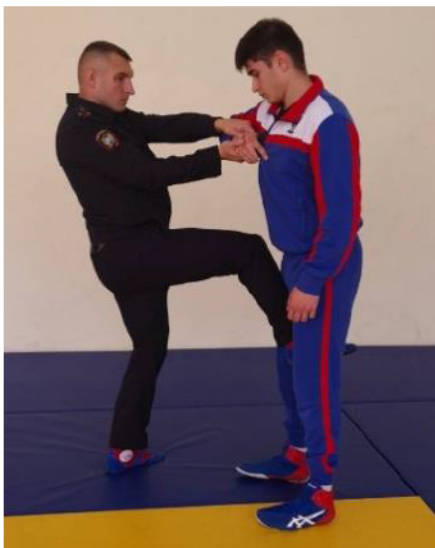


Фото 3.6-16



Фото 3.6-17



Фото 3.6-18



Чтобы просмотреть видео пресечения действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Пресечение действий при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади (фото 3.6-19) целесообразно выполнять скручиванием руки внутрь (фото 3.6-20, 3.6-21, 3.6-22, 3.6-23, 3.6-24).

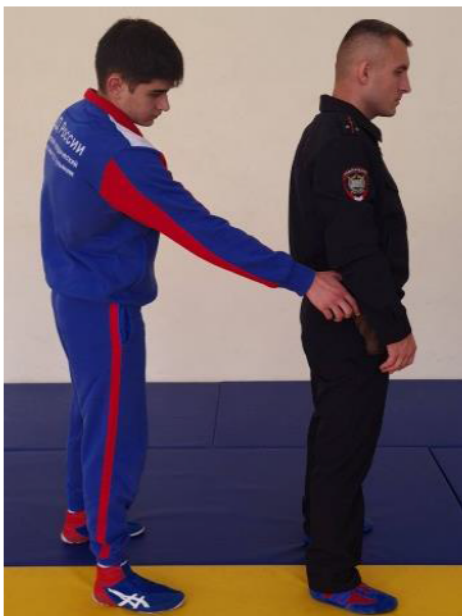


Фото 3.6-19

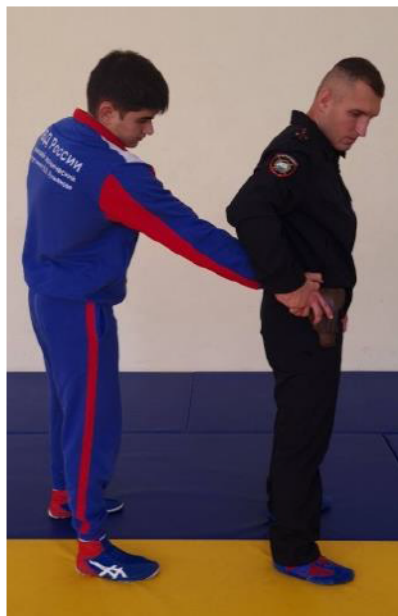


Фото 3.6-20



Фото 3.6-21

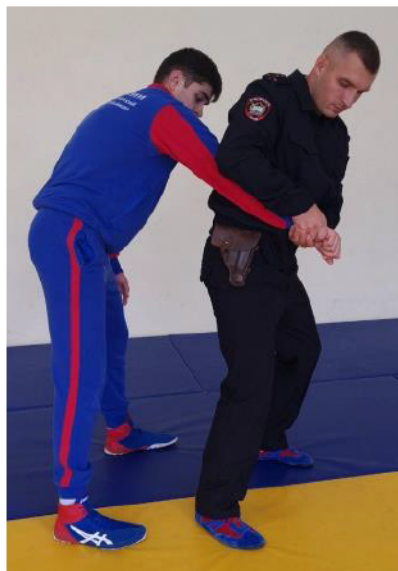


Фото 3.6-22



Фото 3.6-23



Фото 3.6-24



Чтобы просмотреть видео пресечения действий при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Задания для самоконтроля:

- Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику пистолетом спереди в упор, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику пистолетом сзади в упор, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику автоматом (ружьём) сзади в упор, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося достать пистолет из нагрудного кармана, и сопроводить его 2–3 метра.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося обезоружить сотрудника (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади, и сопроводить его 2–3 метра.

§ 3.7. Сковывание наручниками, связывание брючным ремнём

Приёмы сковывания наручниками, связывания подручными средствами и проведения наружного досмотра являются неотъемлемыми элементами применения боевых приёмов борьбы, направленными на исключение дальнейших противоправных действий правонарушителя и обеспечение личной безопасности сотрудников при осуществлении правоохранительных функций. Данные действия проводятся после непосредственного ограничения свободы передвижения задерживаемого и принятия им подконтрольного положения (рис. 16), что может быть осуществлено тремя способами: подачей соответствующих команд; под угрозой применения огнестрельного оружия (специального средства) с подачей команд; с помощью боевых приёмов борьбы, в частности болевых приёмов, как правило, загиба руки за спину. При этом для перевода ассистента в подконтрольное положение подаются команды: «Стоять, полиция», «Стрелять буду», «Руки вверх», «Кругом», «Руки на затылок (за голову)», «Сцепить пальцы (в замок)», «К стене», «Руки на стену», «Развернуть ладони ко мне, большие пальцы вниз», «Ноги в стороны (шире)», «Развести пальцы», «Правую (левую) руку за спину», «Голову вправо (влево)» и т. п. Команды должны быть понятные, громкие и краткие, подавая которые, следует находиться на безопасном расстоянии от ассистента – не менее 5 метров, выполняя действия под угрозой применения огнестрельного оружия, не менее 2 метров – в иных случаях. После фиксации подконтрольного положения ассистента его лицо должно быть обращено в противоположную от сотрудника сторону.

На занятиях, в том числе самостоятельных, при освоении приёмов сковывания наручниками и связывания брючным ремнём особое внимание обращается на соблюдение требований техники безопасности. В рамках разминки необходимо продолжить совершенствование специально-подготовительных упражнений, в том числе направленных с целью профилактики травматизма на подготовку мышечных групп и развитие подвижности в плечевых суставах, наиболее задействованных при выполнении загиба руки за спину, используемого в процессе проведения сковывания (связывания). При этом обучающийся должен знать и уверенно ориентироваться в порядке и основаниях применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, понимать степень ответственности за последствия их применения в случае нарушения законодательства.

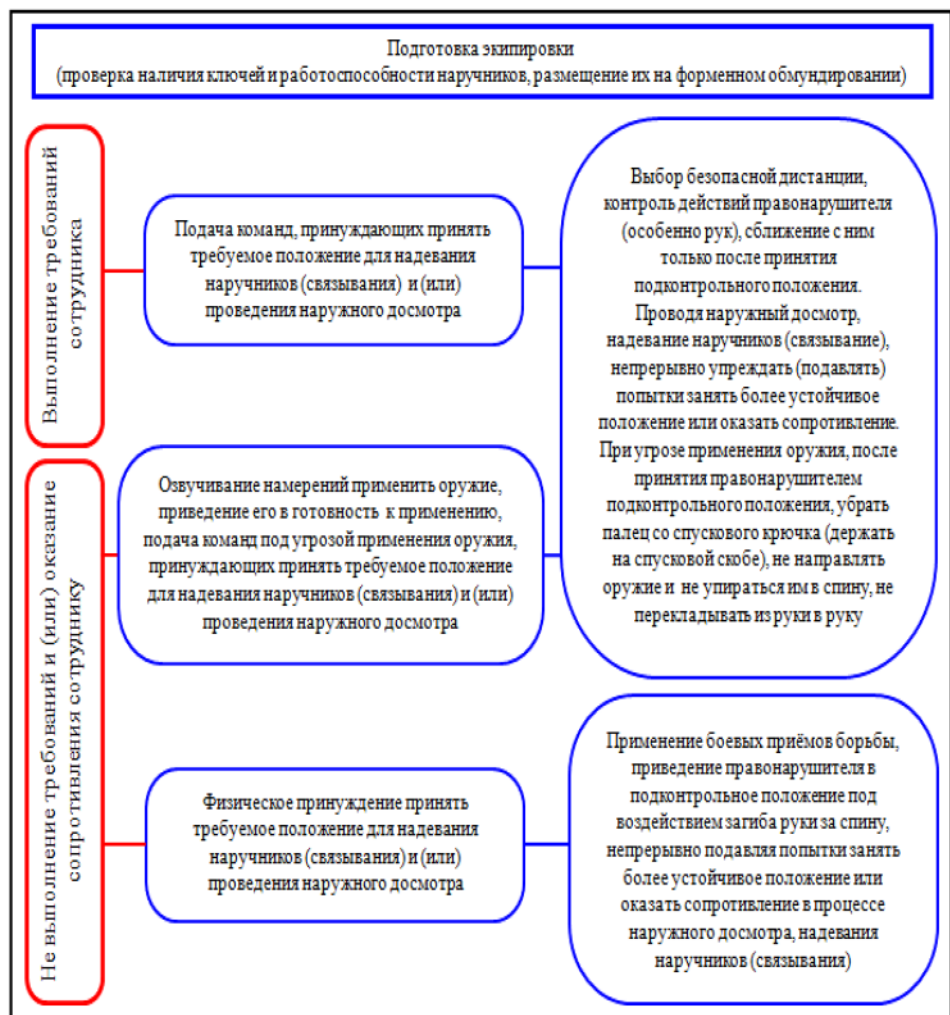


Рис. 16 – Типовой алгоритм действий сотрудника при осуществлении сковывания наручниками, связывания подручными средствами, наружного досмотра

Основной целью применения специальных и подручных средств ограничения подвижности выступает прекращение (предотвращение) сопротивления законным требованиям сотрудника, фиксирование тела и конечностей правонарушителя в нужном (удобном для дальнейших действий) положении, создающем благоприятные условия для доставления задержанного в отдел полиции, а также для исключения попыток правонарушителя скрыться, завладеть табельным оружием сотрудника, исключения нанесения правонарушите-

лем телесных повреждений себе, сотрудникам и иным лицам. Отработка приёмов сковывания наручниками и связывания подручными средствами проводится в парах (один выполняет роль сотрудника, другой – ассистент – тот, кого задерживают) в спортивном зале, на спортивной площадке, в помещении или на местности. Ниже представлено краткое описание отдельных вариантов техники этих приёмов и проиллюстрировано их выполнение.

Сковывание наручниками в положении стоя у стены. Подводя команды, подвести ассистента к стене, поставить его так, чтобы он упирался в неё тыльными сторонами ладоней широко разведённых в стороны рук, максимально широко расставил ноги, отвёл их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо. Подходя слева, поставить свою правую ногу к нему между ног сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при необходимости можно было выполнить выбивание её наружу (фото 3.7-1). Захватить левой рукой большой палец левой руки ассистента и завести её за спину (фото 3.7-2).



Фото 3.7-1



Фото 3.7-2

Достать правой рукой наручники. Развернуть наручник замочной скважиной в сторону локтя и приложить его подвижной дужкой к лучезапястному суставу его левой руки со стороны запястья сверху. Надавить на браслет и плотно надеть его на руку (фото 3.7-3). Выполнить захват левой рукой за свободный браслет. За-

вести правой рукой правую руку ассистента за спину и захватить большой палец сверху (фото 3.7-4). Поменять положение ног, заставить ассистента повернуть голову влево. Приложить наручник подвижной дужкой к лучезапястному суставу захваченной руки ассистента со стороны запястья сверху и плотно надеть на неё наручник (фото 3.7-5). Заблокировать замок каждого браслета (фото 3.7-6).



Фото 3.7-3

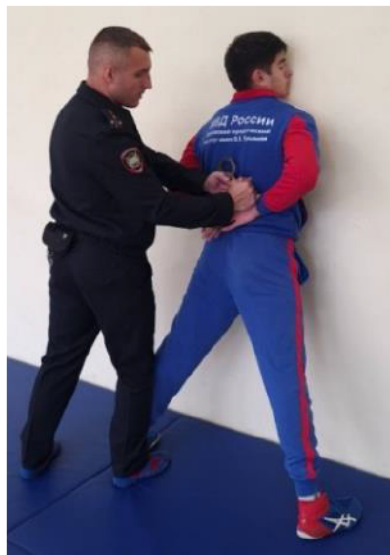


Фото 3.7-4



Фото 3.7-5



Фото 3.7-6



Чтобы посмотреть видео сковывания наручниками в положении стоя у стены, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Связывание брючным ремнём в положении лёжа. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину. Перевести его сначала в стойку на коленях, затем в положение лёжа (фото 3.7-7). Сесть на спину ассистента верхом и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бёдрами его плечи назад (фото 3.7-8).

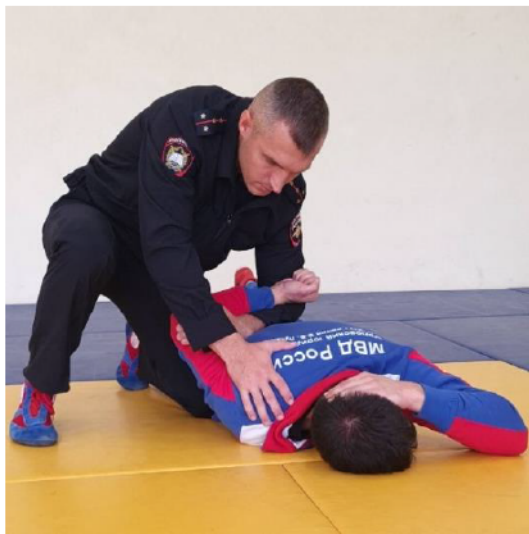


Фото 3.7-7



Фото 3.7-8



Фото 3.7-9

Взять ремень и согнуть третью его часть от свободного конца внутренней стороной вверх, пропустить перегиб в отверстие пряжки сверху и расширить образовавшуюся двойную петлю (фото 3.7-9, 3.7-10). Пропустить кисти рук в петлю и затянуть её на запястьях, потянув за конец ремня (фото 3.7-11).



Фото 3.7-10



Фото 3.7-11



Чтобы просмотреть видео связывания брючным ремнём в положении лёжа, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Задания для самоконтроля:

- Ограничить свободу передвижения ассистента, сковав его наручниками в положении стоя у стены.
- Ограничить свободу передвижения ассистента, связав его брючным ремнём в положении лёжа.

§ 3.8. Наружный досмотр

Действия по силовому пресечению правонарушений и задержанию лиц, их совершивших, как правило, заканчиваются наружным досмотром – проверкой наличия оружия, опасных предметов и

их изъятием, чтобы задержанный не попытался ими воспользоваться для нападения, тем самым обеспечивается безопасное проведение последующих мероприятий с ним (например, сопровождение к специальному автотранспорту или в отдел полиции). Наружный досмотр проводится после ограничения свободы передвижения и принятия досматриваемым подконтрольного положения, что осуществляется ранее установленными способами (см. § 3.7). При этом самыми распространёнными ошибками являются: команды для перевода ассистента в подконтрольное положение подаются неразборчиво и (или) неуверенно (на практике это может позволить правонарушителю не выполнять требования сотрудника, сомневаясь в решительности его действий или делая вид, что он его не понимает); выполняется сближение на небезопасную дистанцию с ассистентом, который не находится в подконтрольном положении; не осуществляется контроль положения рук и головы ассистента; возможности ассистента в подконтрольном положении не ограничиваются, позволяя ему изменять положение и сопротивляться.

Непосредственное проведение наружного досмотра заключается в последовательном прощупывании одежды сверху вниз, обращая внимание на места, позволяющие скрыть опасные предметы (головной убор, воротник, рукава, подмышечные впадины, карманы, поясной ремень, голень и др.). На начальном этапе обучения наружный досмотр проводится без изъятия предметов (имитируя данные действия). Затем в одежду ассистента закладываются безопасные макеты холодного или огнестрельного оружия, причём сотрудник, который будет досматривать, не должен этого видеть. Обнаружив предметы, необходимо их изъять без «глубокого» погружения рук в карманы (под одежду) ассистента, в случае необходимости их можно вытолкнуть или извлечь, вывернув карман наизнанку.

На занятиях, в том числе самостоятельных, при освоении приёмов наружного досмотра особое внимание обращается на соблюдение требований техники безопасности. В рамках разминки необходимо продолжить совершенствование специально-подготовительных упражнений, в том числе направленных с целью профилактики травматизма на подготовку мышечных групп и развитие подвижности в плечевых суставах, наиболее задействованных при выполнении загиба руки за спину, используемого в процессе проведения наружного досмотра. При этом обучающийся должен знать и уверенно ориентироваться в порядке и основаниях применения физиче-

ской силы, специальных средств и огнестрельного оружия, понимать степень ответственности за последствия их применения в случае нарушения законодательства.

Отработка приёмов наружного досмотра проводится в парах (один выполняет роль сотрудника, другой – ассистент – тот, кого досматривают) и в тройках (двое – сотрудники, взаимодействующие между собой в процессе наружного досмотра, третий – ассистент, выполняющий роль досматриваемого) в спортивном зале, на спортивной площадке, в помещении или на местности. Ниже представлено краткое описание отдельных вариантов техники приёмов наружного досмотра и проиллюстрировано их выполнение.

Наружный досмотр в положении стоя у стены. Подавая команды, поставить ассистента к стене так, чтобы он упирался в неё тыльными сторонами ладоней широко разведённых в стороны рук, максимально широко расставил ноги, отвёл их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо (фото 3.8-1). Поставить свою правую ногу к нему между ног сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при необходимости можно было выполнить выбивание её наружу, правой рукой упереться ассистенту в спину и досмотреть его с левой стороны (фото 3.8-2, 3.8-3).



Фото 3.8-1



Фото 3.8-2

Повернуться к ассистенту другим боком, поменяв положение рук и ног. Повернуть его голову в противоположную сторону и ана-

логичным способом досмотреть ассистента с другой стороны (фото 3.8-4).



Фото 3.8-3



Фото 3.8-4



Чтобы просмотреть видео наружного досмотра в положении стоя у стены, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Наружный досмотр вдвоём под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены. Первый сотрудник удерживает ассистента в подконтрольном положении под воздействием загиба левой руки за спину стоя у стены, пресекая его попытки вырваться или оказать сопротивление проведению досмотра. Второй сотрудник подходит с правой стороны к ассистенту, ставит свою левую стопу вплотную к его правой ноге изнутри. Правой рукой прижимает правую (свободную) руку ассистента к стене, надавливая на предплечье, левой – упирается в спину (фото 3.8-5). Первый сотрудник досматривает ассистента со своей стороны (со стороны захваченной руки) (фото 3.8-6). По окончании проведения им досмотра второй сотрудник выполняет загиб правой руки ассистента за спину и досматривает его со своей стороны (фото 3.8-7, 3.8-8).



Фото 3.8-5



Фото 3.8-6



Фото 3.8-7



Фото 3.8-8



Чтобы просмотреть видео наружного досмотра вдвоём под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Задания для самоконтроля:

- Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр в положении стоя у стены.
- Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр вдвоём под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены.

§ 3.9. Действия с использованием палки специальной

Палка специальная относится к специальным средствам, стоящим на вооружении органов внутренних дел Российской Федерации. Поэтому при её применении надо соблюдать соответствующие запреты и ограничения, установленные статьёй 22 Федерального закона «О полиции» и нормативными правовыми актами МВД России, в частности: не допускается нанесение человеку ударов палкой специальной по голове, шее, ключичной области, животу, половым органам, в область проекции сердца, а также суммирование ударов в одно и то же место.

Наличие палки специальной создаёт сотруднику преимущества, которые реализуются при выполнении ударов главным образом по конечностям в сочетании с перемещениями, обеспечивающими поддержание дистанции, не позволяющей правонарушителю выполнить захват или нанести удар. Действия с палкой специальной могут комбинироваться с ударами ногами и руками, использоваться в контратаках после защиты от нападения. При этом к атакующим действиям с использованием палки специальной относятся не только удары и их комбинации, а также удушающие приёмы и ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком», когда палку специальную используют в качестве рычага, а к защитным действиям – защита от ударов рукой, ногой, ножом (предметом) подставками и отбивами средней части палки специальной.

На занятиях, в том числе самостоятельных, при освоении действий с использованием палки специальной особое внимание обращается на соблюдение требований техники безопасности. Следует учесть, что при выполнении ударов палкой специальной петля держателя должна быть надета на руку (охватывает запястье), чтобы не допустить случайного вылета палки из рук. В рамках разминки необходимо продолжить совершенствование приёмов страховки и

самостраховки. При этом обучающийся должен знать и уверенно ориентироваться в порядке и основаниях применения физической силы и специальных средств, понимать степень ответственности за последствия их применения в случае нарушения законодательства.

Боевые стойки, перемещения, удары и их комбинации, защита с использованием палки специальной имеют много общего с ударно-защитной техникой рук, поэтому при их обучении используются практически одни и те же упражнения. Ниже представлено краткое описание отдельных вариантов техники приёмов с использованием палки специальной и проиллюстрировано их выполнение.

Основные хваты палки специальной: одной рукой – петля держателя охватывает запястье руки (фото 3.9-1), двумя руками – захватываются оба конца палки специальной прямым хватом (фото 3.9-2).



Фото 3.9-1

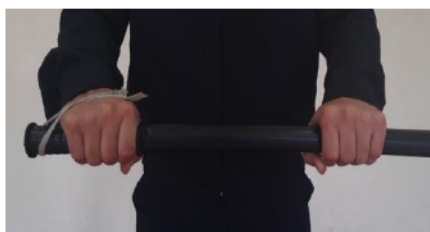


Фото 3.9-2

Основные стойки с палкой специальной: фронтальная стойка (фото 3.9-3), левосторонняя (фото 3.9-4) или правосторонняя стойка.



Фото 3.9-3



Фото 3.9-4

Удар палкой специальной сверху наносится сверху-вниз одновременно с шагом левой (правой) ноги вперёд и подтягиванием вперёд другой ноги (фото 3.9-5, 3.9-6).



Фото 3.9-5



Фото 3.9-6

Удар палкой специальной сбоку наносится по направлению внутрь с поворотом туловища с шагом левой (правой) ноги вперёд и подтягиванием вперёд другой ноги (фото 3.9-7, 3.9-8).



Фото 3.9-7

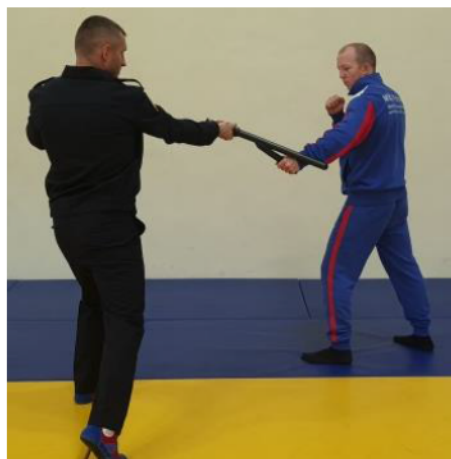


Фото 3.9-8

Удар палкой специальной наотмашь наносится с шагом правой (левой) ноги с предварительным поворотом туловища влево (вправо) путём обратного разворота туловища движением палки специальной в сторону удара (фото 3.9-9, 3.9-10).



Фото 3.9-9



Фото 3.9-10

Удар палкой специальной вперёд (тычок) наносится после сгибания руки в локте и удержания палки специальной торцом вперёд путём резкого выпрямления руки в направлении удара с последующим отдёргиванием руки назад (фото 3.9-11, 3.9-12).



Фото 3.9-11



Фото 3.9-12



Чтобы посмотреть видео ударов палкой специальной, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Защита отбивом средней частью палки специальной внутрь выполняется с шагом вперёд или назад от ударов прямо рукой, но-

жом (предметом) или ногой в голову, туловище, пах (фото 3.9-13, 3.9-14).



Фото 3.9-13



Фото 3.9-14

Защита подставкой средней части палки специальной вверх выполняется с шагом вперёд от удара сверху рукой, ножом, предметом (фото 3.9-15, 3.9-16).



Фото 3.9-15



Фото 3.9-16

Защита подставкой средней части палки специальной в сторону выполняется с шагом вперёд или назад от ударов сбоку, наотмашь в голову, туловище, по ногам рукой, ногой, ножом, предметом (фото 3.9-17, 3.9-18).



Фото 3.9-17



Фото 3.9-18

Защита подставкой средней части палки специальной вниз выполняется с шагом назад от удара снизу в пах, живот рукой, ногой, ножом, предметом (фото 3.9-19, 3.9-20).



Фото 3.9-19



Фото 3.9-20



Чтобы просмотреть видео защитных действий палкой специальной, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Удушающий приём прямым хватом палки специальной выполняется с выведением ассистента из равновесия, прижимая его затылок и спину к своему туловищу (фото 3.9-21, 3.9-22). Аналогично выполняется удушающий приём скрестным хватом.



Фото 3.9-21

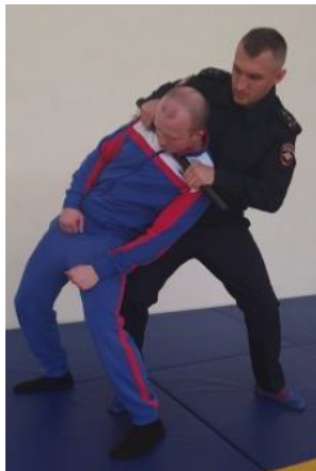


Фото 3.9-22



Чтобы просмотреть видео удушающего приёма прямым хватом палки специальной, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Ограничение свободы передвижения с использованием палки специальной. Удерживая палку специальную одной рукой, вставить её между рукой и туловищем ассистента (фото 3.9-23), направляя свободный конец вверх, захватить его второй рукой, одновременно обозначить расслабляющий удар ногой (фото 3.9-24, 3.9-25). Выполнить загиб руки за спину «рывком», используя палку специальную в качестве рычага (фото 3.9-26).



Чтобы просмотреть видео ограничения свободы передвижения с использованием палки специальной, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.



Фото 3.9-23

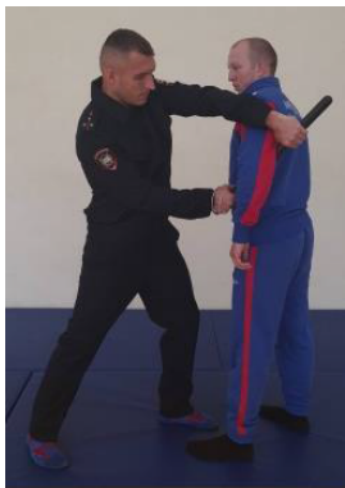


фото 3.9-24



Фото 3.9-25

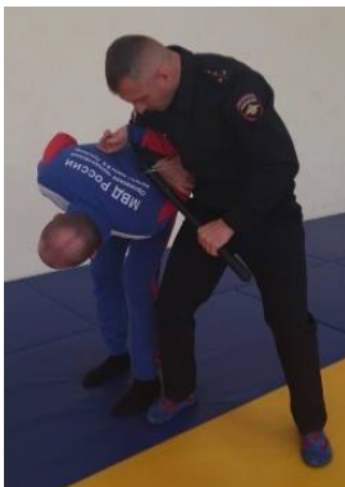


фото 3.9-26

Задания для самоконтроля:

- Выполнить удар палкой специальной сверху¹.
- Выполнить удар палкой специальной сбоку в верхний уровень, нижний уровень.
- Выполнить удар палкой специальной наотмашь в верхний уровень, нижний уровень.

¹ При выполнении ударов палкой специальной они сначала быстро (с реальным темпом) обозначаются на ассистенте, а затем выполняются в полной координации «по воздуху» или ударному снаряду.

- Выполнить удар палкой специальной вперёд (тычок).
- Выполнить различные комбинации (серии) ударов палкой специальной.
- Выполнить защиту от удара сверху рукой, ножом (предметом) подставкой средней части палки специальной вверх с последующим нанесением ответного удара (серии ударов) по ситуации.
- Выполнить защиту от прямого удара рукой, ногой, ножом (предметом) отбивом средней частью палки специальной внутрь с последующим нанесением ответного удара (серии ударов) по ситуации.
- Выполнить защиту от удара сбоку (наотмашь) рукой, ногой, ножом (предметом) подставкой средней части палки специальной в сторону с последующим нанесением ответного удара (серии ударов) по ситуации.
- Выполнить защиту от удара снизу рукой, ногой, ножом (предметом) подставкой средней части палки специальной вниз с последующим нанесением ответного удара (серии ударов) по ситуации.
- Выполнить удушающий приём прямым хватом палки специальной.
- Выполнить удушающий приём скрестным хватом палки специальной.
- Ограничить свободу передвижения ассистента с использованием палки специальной.

§ 3.10. Учебно-боевая практика и тактика применения боевых приёмов борьбы

Эффективные профессиональные действия сотрудника полиции прежде всего должны способствовать оптимальному подбору способов прекращения противоправных деяний, предупреждая возникновение ситуаций применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В случаях если несиловые способы не обеспечивают выполнение оперативно-служебных задач, то способность сотрудника эффективно осуществлять действия по словому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, их совершивших, проявляется в *тактике применения боевых приёмов борьбы*, под которой понимается наиболее целесообразные способы индивидуальных и групповых действий сотрудников при непосредственном контакте с правонарушителем, способствующие достижению профессиональной цели (предотвращение или прекращение противоправных деяний), обеспечивая личную безопасность и безопасность иных лиц.

Практика показывает, что нередко при задержании правонарушителей сотрудники проявляют беспомощность, оказываются неспособными противостоять преступникам и уступают им в единоборствах. При этом многие из них достаточно уверенно владеют техникой боевых приёмов борьбы, демонстрируя их в спортзале, и в целом уровень их физической подготовленности является удовлетворительным. Практическое же осуществление полномочий в ситуациях физического противодействия часто затрудняется вследствие имеющихся недостатков в тактической подготовленности сотрудников к «реальному» применению боевых приёмов борьбы, обеспечению личной безопасности и взаимодействию между сотрудниками при несении службы.

В связи с тем что тактика тесно взаимосвязана с техникой выполнения двигательных действий, то часто этот вид подготовки называют «тактико-техническая подготовка», главной задачей которой выступает формирование умения наиболее целесообразно использовать силы и способности, особенности внешних условий для достижения поставленной цели. Другими словами, тактическое умение в широком смысле позволяет человеку более эффективно применять базовую технику движений, физические и морально-волевые качества, знания и опыт в той или иной ситуации.

В узком смысле тактико-техническая подготовка сотрудников полиции представляет собой совокупность использования техники приёмов силового принуждения, физических и психических возможностей, экипировки и снаряжения в конкретной ситуации. При этом специфика тактики их применения заключается в тесном увязывании её с правомерностью применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, в основе которой лежат соответствующие статьи Федерального закона «О полиции» (статьи 18–24 главы 5 «Применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия») и Уголовного кодекса Российской Федерации (статья 37 «Необходимая оборона», статья 38 «Причинение вреда при задержании лица, совершившего преступление», статья 39 «Крайняя необходимость»).

Таким образом, в рамках учебно-боевой практики обучающимся необходимо научиться выполнять базовые (ранее изученные) приёмы в различных сочетаниях между собой, согласовывая при этом свои действия с действиями партнёра, развивая способности быстро и ловко передвигаться по различной местности с препят-

ствиями и заграждениями, длительное время переносить высокие физические и психологические нагрузки, обеспечивая тем самым комплексное формирование прикладных навыков и качеств, имеющих решающее значение при силовом пресечении противоправных действий, преследовании и задержании лиц, их совершивших.

На занятиях, в том числе самостоятельных, по формированию тактико-технической подготовленности особое внимание обращается на соблюдение требований техники безопасности также в части, касающейся использования безопасных макетов оружия (предметов нападения) и имитационного оборудования. В рамках разминки необходимо продолжить совершенствование приёмов страховки и само страховки, других специально-подготовительных упражнений, а также выполнить дополнительные (подводящие) упражнения с целью профилактики травматизма, направленные на подготовку мышечных групп и развитие подвижности в суставах, наиболее задействованных при выполнении боевых приёмов борьбы. При этом обучающийся должен знать и уверенно ориентироваться в порядке и основаниях применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, понимать степень ответственности за последствия их применения в случае нарушения законодательства.

Поскольку учебно-боевая практика интегрирует в себя все знания, умения и навыки, освоенные в рамках учебной дисциплины «Физическая подготовка», а техника и тактика применения боевых приёмов борьбы тесно взаимосвязаны, то методика обучения тактико-техническим действиям должна в целом строиться в соответствии с принципом постепенности. На первом этапе необходимо повторить выполнение изученных в процессе предшествующих занятий приёмов, их комбинаций по задуманному плану и отработать их достаточное количество раз для уверенного владения, позволяющего надёжно провести защиту в критический момент. В дальнейшем применяются условно-целевые задания с элементами моделирования типовых ситуаций служебной деятельности, формирующие необходимый диапазон тактико-технических взаимодействий с «правонарушителем», в ходе которых у обучающегося вырабатывается способность самостоятельно и творчески действовать при решении задач, связанных с насильственным пресечением противоправных действий. Другими словами, типовые ситуации служебной деятельности, отражающие в себе содержание действий правонарушителей и сотрудников полиции, используются в качестве упражнений,

направленных на совершенствование тактико-технической подготовленности к применению боевых приёмов борьбы. При этом тактический алгоритм их применения должен представлять собой определённую (для конкретной ситуации) линию поведения, которая обуславливается наличием или созданием благоприятных условий для проведения того или иного приёма (расстояние до ассистента, его антропометрические данные, поза, состояние и характер его сопротивления, возможность действий третьих лиц и т. д.). Во всех случаях, требующих применения физической силы, необходимо соблюдение принципа минимизации и достаточности физического воздействия. Обучающийся должен не только быстро оценить действия условного правонарушителя с правовой точки зрения, но и при выборе своих тактико-технических приёмов принять во внимание его потенциальную опасность и характер действий при контакте с ним:

➤ *пассивное неповиновение* – невыполнение (игнорирование) устных требований и распоряжений сотрудника без намерения побега и активных действий правонарушителя;

➤ *активное неповиновение* – правонарушитель уклоняется от физического принуждения со стороны сотрудника нежеланием двигаться, сопротивляясь мышечным напряжением, удерживаясь за окружающие предметы (людей), произвольно приседая, падая, группируясь, стремясь убежать;

➤ *активное сопротивление защищаясь* – правонарушитель стремится остановить или нейтрализовать эффект атакующих действий сотрудника полиции, препятствуя его попыткам установить с ним физический контакт, перемещаясь, срывая захваты, противодействуя уклонами, подставками и отбивами атакующей конечности, сковыванием действий сотрудника захватами и обхватами;

➤ *активное сопротивление нападением* – быстрые и решительные наступательные воздействия на сотрудника, сближение правонарушителя с ним, осуществление правонарушителем попыток нанесения ударов, навязывание своего захвата, проведение бросков (сваливаний), болевого или удушающего приёма; правонарушитель не только сопротивляется, защищаясь от действий полицейского, но и сам атакует его, в том числе используя оружие и (или) численное превосходство правонарушителей над сотрудником. В таких ситуациях, если возникают основания, предусмотренные статьёй 23 Федерального закона «О полиции», сотрудник имеет право на применение огнестрельного оружия.

Применение обучающимся приёмов непосредственного принуждения условного правонарушителя и обеспечения личной безопасности осуществляется в соответствии с тактической моделью применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия (рис. 17) и тактической моделью действий по непосредственному принуждению (рис. 18).

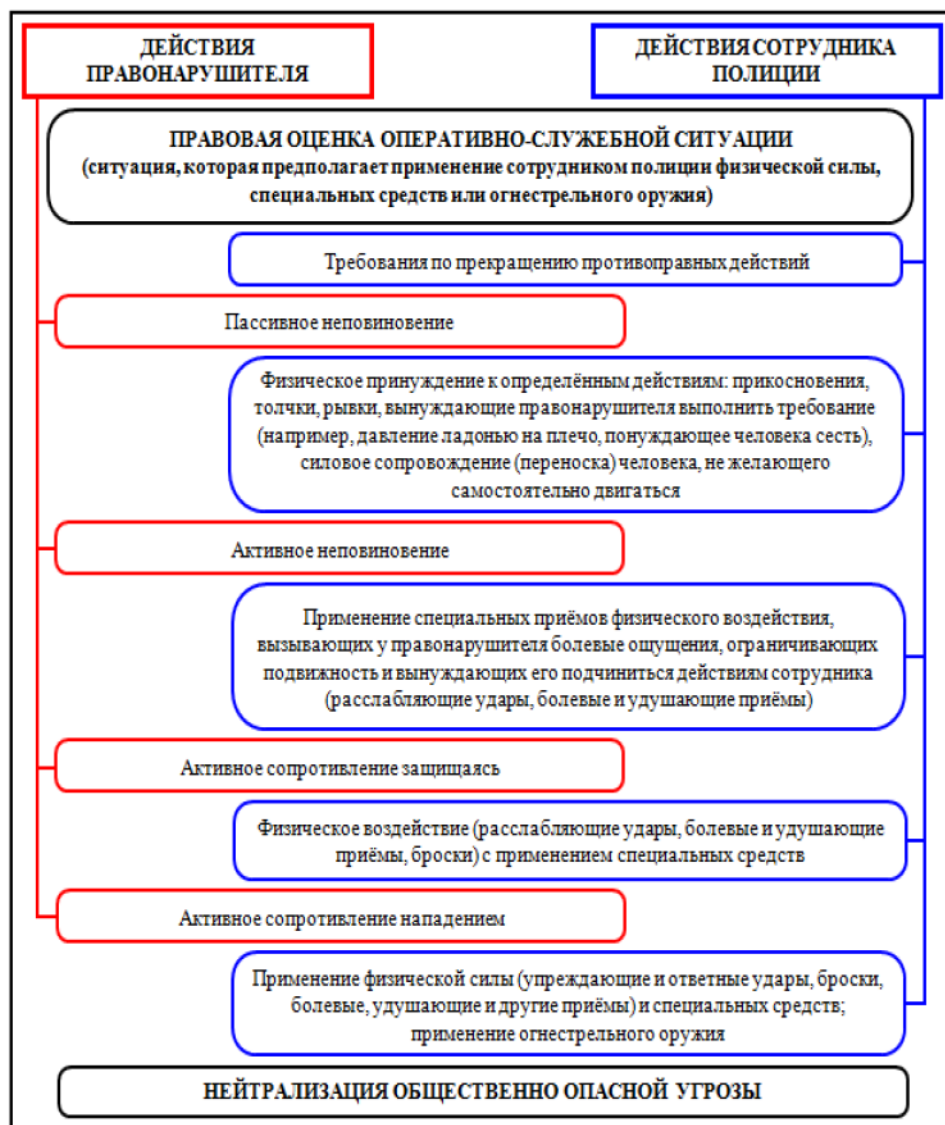


Рис. 17 – Тактическая модель применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия

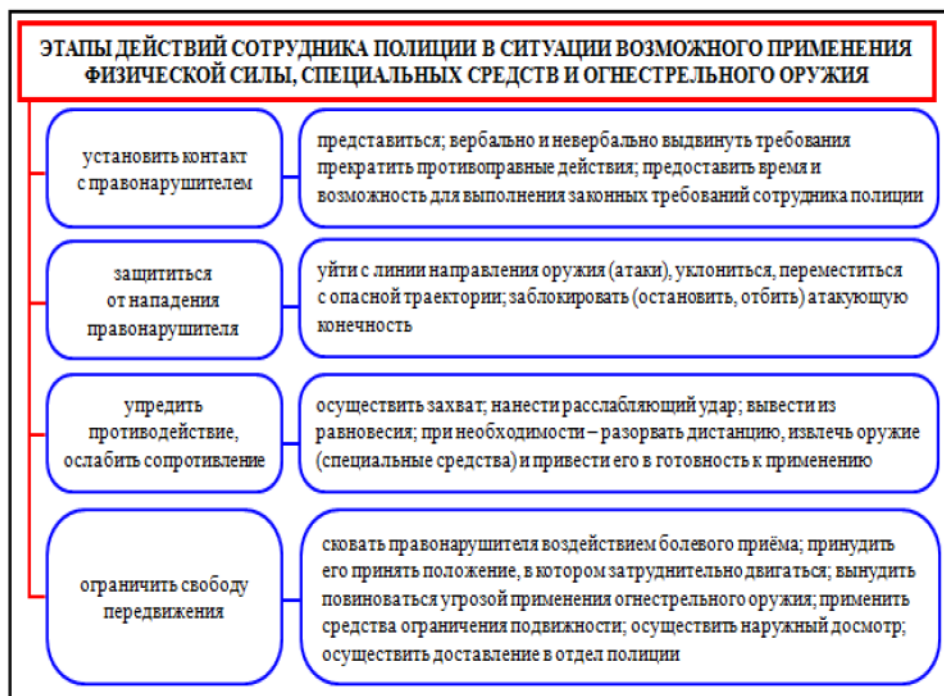


Рис. 18 – Тактическая модель действий сотрудника полиции по реализации полномочий непосредственного принуждения

Таким образом, задачи, решаемые при обучении тактике применения боевых приёмов борьбы, предполагают отработку приёмов в моделируемых типовых ситуациях (при проверке документов, остановке автотранспортных средств, доставлении правонарушителей и их задержании в общественных местах, зданиях, транспортных средствах и т. п.) и условиях, максимально приближенных к реальным как с точки зрения имитации внешней картины оперативно-служебной деятельности, так и психофизической деятельности обучающихся. С этой целью выполнение таких задач может организовываться: в спортивном зале, где с помощью различных предметов (столы, стулья, манекены, муляжи подручных средств, по возможности использовать пластиковую мебель и другие безопасные предметы обихода) создаются рабочие места, имитирующие ту или иную оперативную обстановку, в том числе обеспечивающие внезапность нападения (из-за двери, из-за угла и т. д.); на учебном (искусственном) полигоне, где имеются помещения и специальные сооружения (макеты), воссоздающие внешнюю картину оперативно-служебной деятельно-

сти (остановка общественного транспорта, жилой дом, отдел полиции и т. д.), или в естественных условиях (на местности, в реальном помещении, на лестничном марше, в автомобиле и т. д.). Ниже представлены примеры моделирования таких ситуаций.



Чтобы просмотреть видео примеров тактико-технических действий применения боевых приёмов борьбы в условиях патрулирования улиц, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.



Чтобы просмотреть видео примеров тактико-технических действий применения боевых приёмов борьбы в условиях ограниченного пространства, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.



Чтобы просмотреть видео примеров тактико-технических действий применения боевых приёмов борьбы при пресечении правонарушений, совершаемых лицами, находящимися в автомобиле, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Ещё одним эффективным способом повышения тактико-технической подготовленности обучающихся является выполнение комплексных заданий, моделирующих ситуации служебной деятельности посредством преодоления препятствий, преследования и пресечения сопротивления ассистента (моделирование служебной деятельности по схеме: «поиск – преследование – ограничение свободы передвижения ассистента»). Такая тренировка комплексного воздействия проводится с целью повышения общефизической подготовленности и формирования смелости, решительности, настойчивости, упорства, эмоционально-волевой и психологической устойчивости, специальной двигательной подготовленности, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Комплексные задания могут иметь различное содержание: преодоление искусственных и естественных препятствий и различных полос препятствий, имитирующих ситуации преследования правонарушителя на короткой и средней дистанции в различных местах (на открытой местности, в лесопарковой зоне, в населённом пункте, в здании, на строительных площадках, в транспортных средствах, в местах массового скопления людей), с последующей защитой от нападения условного правонарушителя и его силовым задержанием. В ходе выполнения задания обучающийся может дополнительно использовать элементы прикладной гимнастики или другую физическую нагрузку в виде упражнений с весом собственного тела, упражнений с тяжестями, другие задания, требующие комплексного проявления физических качеств и служебно-прикладных навыков. Такие задания выполняются как на участках местности, так и на специальной или служебно-прикладной полосе препятствий¹ (рис. 19), а также иных полосах, оборудованных с использованием различных снарядов и инвентаря (перекладины, брусья, канат для лазания, гимнастический конь, медицинболы, гимнастические скамейки, скакалки, гири и т. п.).

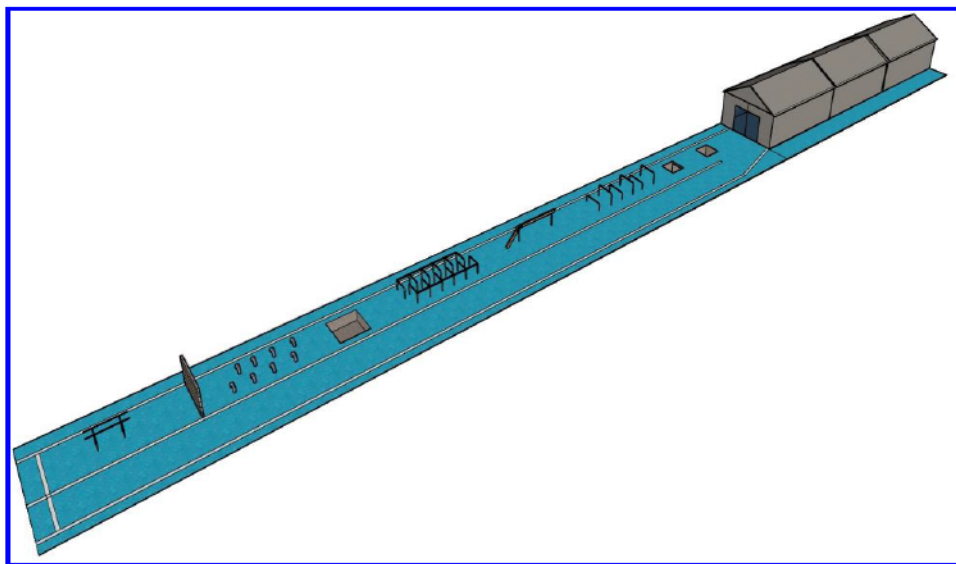


Рис. 19 – Схема служебно-прикладной полосы препятствий

¹ Данные полосы препятствий предусмотрены соответственно подпунктами 309.3.1 и 309.3.2 Порядка.

В ходе прохождения полосы препятствий (непосредственно перед или после того или иного препятствия) предусматривается выполнение боевых приёмов борьбы, направленных на пресечение неожиданного нападения (противодействия) условного правонарушителя (ассистента), где необходимо в зависимости от ситуации ограничить свободу передвижения, сковать наручниками, провести наружный досмотр ассистента, осуществляющего нападение ударами рукой, ногой, ножом, палкой (предметом), угрожающего применением огнестрельного оружия, производящего попытку заблокировать действия сотрудника обхватами и захватами или отобрать табельное оружие.



Чтобы просмотреть видео примера выполнения комплексного задания на полосе препятствий, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.

Рассматривая в целом особенности тактики поведения сотрудника в процессе служебной деятельности, следует помнить, что с целью предотвращения критических ситуаций необходимо соблюдать элементарные правила личной безопасности. Так, например, при несении службы в безлюдных местах или в ночное время следует определить своё местонахождение и маршрут движения с таким расчётом, чтобы исключить возможность внезапного нападения (из-за угла, деревьев, из тёмных переулков) и неожиданного приближения лиц, вызывающих подозрение и (или) находящихся в состоянии опьянения. Стоит учитывать, что простое замечание нецензурно выражающемуся хулигану внезапно может перерасти в вооружённое нападение на сотрудника. В любом случае желательно не «раскручивать» ситуацию и стараться избежать разрастания конфликта, находясь в постоянной готовности к отражению нападения. Чтобы не быть застигнутым врасплох при общении с агрессивно настроенными гражданами, целесообразно придерживаться общих рекомендаций:

➤ необходимо оценить обстановку: место нахождения, что под ногами, есть ли возможность использовать подручные средства; количество оппонентов, их возраст и состояние, наличие оружия; определить расстояние до ближайшего из них, может ли он нанести

удар или провести захват, если такая возможность существует – сделать шаг назад; на улице в солнечный день – занять положение, чтобы солнце светило оппоненту в лицо, а находясь у стены, стать спиной к ней так, чтобы невозможно было зайти со стороны спины;

➤ принять стойку ожидания (руки должны быть свободны, ни в коем случае не держать их в карманах), сохраняя хотя бы внешнее спокойствие;

➤ для сбивания агрессивного настроения гражданина завести с ним разговор, постараться уладить конфликт «мирным путём»: не провоцировать оппонента на драку; если он кричит, оскорбляет, угрожает, то отвечать спокойно, с достоинством, тоном, не вызывающим сомнений в правоте сотрудника; помнить, что своим видом и действиями сотрудник должен демонстрировать уверенность, тем самым снижается вероятность дальнейшего развития конфликта;

➤ всегда смотреть на оппонента, контролируя при этом обстановку вокруг, во всех случаях, определяя его возможности по внешним данным, манере поведения, считать, что он опасен, и быть готовым к защите;

➤ если очевидно, что нападения не избежать, постараться незаметно сблизиться с правонарушителем с целью упреждения его действий, сделав ложный, отвлекающий замах рукой, нанести ослабляющий удар ногой и провести наиболее эффективный в конкретной ситуации болевой приём или бросок, при необходимости применить специальные средства ограничения подвижности или подручные средства связывания, провести наружный досмотр и доставить задержанного в отдел полиции;

➤ заранее быть готовым к обострению ситуации и возникновению оснований для применения огнестрельного оружия в соответствии со статьёй 23 Федерального закона «О полиции»; соблюдая меры личной безопасности, привести оружие в готовность к применению, далее действовать с учётом создавшейся обстановки, характера и силы оказываемого сопротивления, стремясь при этом к минимизации любого ущерба.

Задания для самоконтроля:

• Защититься от удара, серии ударов (рукой, ногой, ножом, палкой, предметом), неожиданно наносимых ассистентом по различным траекториям и уровням атаки, и ограничить свободу его передвижения эффективным в зависимости от ситуации боевым приёмом борьбы или их комбина-

цией, сковать ассистента наручниками (связать подручными средствами) и (или) провести его наружный досмотр наиболее удобными (безопасными) способами, сопроводить ассистента в заданном направлении.

- Освободиться от различных захватов, обхватов или пресечь попытку обезоружить себя (изъять оружие из кобуры), неожиданно проводимых ассистентом при подходе спереди или сзади, и ограничить свободу его передвижения эффективным в зависимости от ситуации боевым приёмом борьбы или их комбинацией, сковать ассистента наручниками (связать подручными средствами) и (или) провести его наружный досмотр наиболее удобными (безопасными) способами, сопроводить ассистента в заданном направлении.

- Защититься от угрозы применения огнестрельного (короткоствольного или длинноствольного) оружия, неожиданно выполняемой ассистентом спереди с близкого расстояния или сзади в упор, или пресечь неожиданную попытку ассистента достать оружие из карманов своей одежды и ограничить свободу его передвижения эффективным в зависимости от ситуации боевым приёмом борьбы или их комбинацией, сковать ассистента наручниками (связать подручными средствами) и (или) провести его наружный досмотр наиболее удобными (безопасными) способами, сопроводить ассистента в заданном направлении.

- Задержать во взаимодействии при подходе вдвоём спереди (вдвоём сзади; один – спереди, другой – сзади), ограничив свободу передвижения ассистента эффективными в зависимости от ситуации боевыми приёмами борьбы или их комбинацией, сковать наручниками (связать подручными средствами) и (или) провести его наружный досмотр наиболее удобными (безопасными) способами, сопроводить ассистента в заданном направлении.

- Оказать помощь сотруднику (гражданину) при невооружённом нападении на него (проведении ассистентом захватов, обхватов, нанесении ударов рукой, ногой, в том числе нанесении ударов лежащему, удушении сотрудника (гражданина), находящегося в положении стоя, сидя, лёжа) или вооружённом нападении (угрозе применения ассистентом огнестрельного или холодного оружия, попытке нанесения удара ножом (предметом) по сотруднику (гражданину), находящемуся в положении стоя, сидя, лёжа), – с последующим ограничением свободы передвижения ассистента, сковыванием наручниками (связыванием подручными средствами), проведением наружного досмотра и его сопровождением в одиночку или вдвоём во взаимодействии, если помощь оказывалась сотруднику.

- Ограничить свободу передвижения (с помощью одного сотрудника или вдвоём) ассистента, оказывающего пассивное неповиновение и (или) активное неповиновение:

→ ограничить свободу передвижения ассистента, оказывающего пассивное неповиновение (не выполняет (игнорирует) устные требования

и распоряжения сотрудника без намерения побега и активных действий: не занимает указанного положения, не предъявляет документы, не выполняет требования наружного досмотра);

→ ограничить свободу передвижения ассистента, который находится среди людей, удерживающих друг друга в групповом захвате («цепью» или «в кольцо») в положении стоя (сидя, лёжа), извлечь и перенести (5–10 метров) ассистента;

→ выполнить, сковывая подвижность загибом руки за спину, сопровождение (10–15 метров) ассистента, оказывающего активное неповиновение (пытающегося поворотами, наклонами, мышечным напряжением захваченной конечности затруднить действия сотрудника);

→ ограничить свободу передвижения ассистента, который оказывает активное неповиновение, пытаясь скрыться бегством после требования предъявить документы;

→ ограничить свободу передвижения ассистента, оказывающего активное неповиновение, затрудняя попытку сотрудника применить боевые приёмы борьбы (уклоняется от физического принуждения со стороны сотрудника нежеланием двигаться, сопротивляясь мышечным напряжением, удерживаясь за окружающие предметы, произвольно приседая, падая, группируясь);

→ ограничить свободу передвижения, вынудив выйти с переднего сиденья легкового автомобиля ассистента, оказывающего активное неповиновение.

• Ограничить свободу передвижения (с помощью одного сотрудника или вдвоём) ассистента, оказывающего активное сопротивление защищаясь и (или) активное сопротивление нападением:

→ ограничить свободу передвижения ассистента, который находится в пассивном исходном положении (не ожидает и не видит первую атаку, находится в естественной стойке, ему разрешено проводить действия защиты, контратаки только после первой атаки на него) и оказывает активное сопротивление защищаясь (ассистент стремится остановить или нейтрализовать эффект атакующих действий сотрудника, препятствуя его попыткам установить с ним физический контакт, перемещаясь, срывая захваты, противодействуя уклонами, подставками и отбивами атакующей конечности, сковыванием действий сотрудника захватами и обхватами);

→ ограничить свободу передвижения ассистента, который находится в активном исходном положении (ожидает и видит момент первой атаки, находится в произвольной стойке, удобной и практичной для начала защитных и атакующих действий) и оказывает активное сопротивление защищаясь;

→ ограничить свободу передвижения ассистента, который находится в активном исходном положении и оказывает активное сопротивле-

ние нападениям (быстрые и решительные наступательные воздействия на сотрудника, сближение ассистента с ним, осуществление ассистентом попыток нанесения ударов, навязывание своего захвата, проведение бросков (сваливаний), болевого или удушающего приёма, ассистент не только сопротивляется, защищаясь от действий сотрудника, но и сам атакует его, в том числе используя оружие и (или) численное превосходство ассистентов над сотрудником):

- ограничить свободу передвижения невооружённого ассистента, который защищается в ответ, контратакует приёмами рукопашного боя, пытается скрыться бегством от сотрудника, находящегося в активном исходном положении (ожидает и видит момент первой атаки, находится в произвольной стойке, оружие – в боевом или скрытом положении, допускается проведение упреждающих действий (перемещение, атака), защитных действий или контратак с момента начала первой атаки, контратак в ответ после принятия первой атаки нападающего). Приоритетное средство принуждения – табельное оружие;

- ограничить свободу передвижения вооружённого ассистента (применяется огнестрельное, холодное оружие, подручные средства), который защищается и пытается применить оружие против сотрудника, находящегося в активном исходном положении. Приоритетное средство принуждения – табельное оружие;

- ограничить свободу передвижения без применения оружия, специальных или подручных средств невооружённого ассистента, оказывающего активное сопротивление, нападая приёмами рукопашного боя на сотрудника, находящегося в активном исходном положении;

- ограничить свободу передвижения ассистента, оказывающего активное сопротивление нападением с применением приёмов рукопашного боя, холодного оружия (ножа), подручных средств (палки, бутылки, цепи);

- ограничить свободу передвижения ассистента, оказывающего активное сопротивление нападением с угрозой применения огнестрельного оружия (пистолета, ружья, автомата);

- ограничить свободу передвижения двух ассистентов, оказывающих активное сопротивление нападением. Приоритет вооружения и первой атаки у сотрудника;

- пресечь неожиданное нападение ассистента на сотрудника, находящегося в пассивном исходном положении (не ожидает и не видит первую атаку, находится в естественной стойке, оружие – в произвольном положении, пассивное исходное положение обеспечивается первой атакой при подходе сзади, атакой в темноте, использованием накидки на голову защищаемого, последнему разрешено проводить действия защиты, контратаки только после первой атаки нападающего либо его угрозы голосом). При этом приоритетным средством принуждения является табельное оружие;

- ограничить свободу передвижения ассистента, неожиданно атакующего сотрудника ударами рукой, ногой, ножом, предметами. В исходном положении (после поворота к противнику) сотрудник видит начало первой атаки ассистента;

- ограничить свободу передвижения ассистента, неожиданно атакующего сотрудника в захвате (применяются захваты, обхваты, броски, удержания, болевые и удушающие приёмы в стойке и в положении лёжа), включая обезоруживание;

- ограничить свободу передвижения двух ассистентов, неожиданно атакующих сотрудника. В исходном положении сотрудник видит начало первой атаки и имеет приоритет выбора вооружения;

- защититься от группового нападения (двое или трое ассистентов атакуют ударами (в том числе ножом, палкой, предметом), захватами и обхватами, пытаются свалить с ног, обезоружить (изъять оружие из кобуры) сотрудника), используя в качестве упреждающих и ответных действий наиболее эффективные боевые приёмы борьбы и их комбинации, в том числе палку специальную и угрозу применения табельного оружия.

Глава 4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ¹

§ 4.1. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка

Основное содержание занятий направлено на подготовку к выполнению нормативов в силовых упражнениях, требования к которым представлены в приложении № 2 (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, наклоны вперёд из положения лёжа на спине в течение 1 минуты, поднос прямых ног к перекладине, силовые комплексные упражнения для мужчин и женщин, жим гири весом 24 кг).

Подтягивание на перекладине включает ряд позиций, требующих дополнительного уточнения техники этого упражнения.

Выполнение упражнения начинается из исходного положения виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами (фото 4.1-1). В гимнастической терминологии хват при подтягивании на перекладине трактуется следующим образом: «В висе на перекладине кисти занимающегося захватывают гриф снаряда всей ладонью (а не только пальцами) и ширина хвата равна примерно ширине плеч. При хвате сверху большие пальцы рук должны обхватывать перекладину снизу». Сгибание рук начинается без рывков и махов, движение должно быть равноускоренным (или с небольшим нарастанием скорости) и замедляться лишь тогда, когда подбородок пересёк линию выше грифа перекладины (фото 4.1-2, 4.1-3). Фиксировать данное положение не требуется, однако необходимо отметить, что подбородок должен находиться в конечной фазе сгибания рук над грифом перекладины, а не в стороне от него.

¹ Составлено с учётом требований п. 309 Порядка. В рамках основных программ профессионального обучения – программ профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» раздел общей физической подготовки реализуется посредством факультативных занятий и (или) самостоятельной физической подготовки, а также на практических занятиях по учебной дисциплине «Физическая подготовка», где помимо боевых приёмов борьбы, в обязательном порядке отрабатываются упражнения на развитие силы, быстроты и ловкости, выносливости. В приложении № 6 к настоящему пособию имеются QR-код и ссылка на видеofilm, демонстрирующий технику и условия выполнения некоторых контрольных упражнений по общей физической подготовке.



Фото 4.1-1



Фото 4.1-2



Фото 4.1-3

Несмотря на отсутствие ограничения времени для выполнения данного контрольного упражнения, хочется отметить, что подтягивание в медленном темпе будет способствовать нерациональному использованию силы и приведёт к повышенному расходу энергии, а значит, к преждевременному утомлению мышц. Поэтому сгибание рук рекомендуется выполнять в среднем темпе или чуть быстрее, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося. Разгибание рук следует выполнять как можно быстрее, что исключит излишнее расходование энергии и преждевременное утомление, но необходимо следить за тем, чтобы тело во время опускания не раскачивалось и руки в локтевых суставах выпрямлялись полностью. После этого необходимо в вися на прямых руках зафиксировать неподвижное положение (достаточно на 0,5 секунды), возможно задержаться в вися и дольше с целью отдыха, но в таком положении не рекомендуем оставаться длительное время, так как это также ведёт к утомлению мышц.

В подтягивании на перекладине задействованы мышцы рук, плечевого пояса, спины и живота. Поэтому комплексы силовых тренировок должны обязательно включать упражнения, направленные на укрепление этих мышц. Но самым эффективным упражнением для подготовки к выполнению контрольного упражнения, безусловно, является само подтягивание на перекладине, предварительным условием тренировки (то есть наращивание количества повторений) в котором выступает формирование способности сохранять пра-

вильное положение тела (виса) во всех фазах подтягивания с возможностью хотя бы одного его повторения в соответствии с установленными требованиями. Эта задача решается посредством выполнения следующих упражнений.

Вис на прямых руках, стараться как можно дольше удерживать тело в висе на перекладине – положении, в котором ноги, туловище и руки находятся на одной линии (см. фото 4.1-1).

Вис на согнутых руках – зафиксировать 3–5 секунд в висе положение согнутых рук в локтевых суставах под прямым углом (см. фото 4.1-2). Затем схема выполнения этого упражнения постепенно усложняется: 3–4 подхода с уменьшением времени на 5 секунд; например, 1 подход – 60 секунд, 2 – 55 секунд, 3 – 50 секунд, 4 – 45 секунд (отдых между подходами – 1–2 минуты).

Подтягивание в половину амплитуды – используя подставку, дотянуться до перекладины и повиснуть на ней на согнутых под прямым углом руках (фото 4.1-4, 4.1-5), после чего завершить подтягивание с помощью силы рук (фото 4.1-6). Необходимо выполнить 5–7 повторений, затем отдых 2 минуты. Далее ещё один подход в 4–6 повторений, отдых 2 минуты. И последний подход – 3–5 повторений. Разновидностью данного упражнения является *подтягивание с прыжка* – набрав за счёт отталкивания от опоры начальную скорость, дотянуть, сохраняя правильное положение тела, себя руками до конечного положения подбородком выше грифа перекладины.



Фото 4.1-4



Фото 4.1-5



Фото 4.1-6

Подтягивание с помощью опоры на ногу позволяет регулировать распределение нагрузки между руками и ногой, тем самым отлично работая в качестве подводящего упражнения, постепенно подготавливающего к полноценным подтягиваниям (фото 4.1-7, 4.1-8).



Фото 4.1-7



Фото 4.1-8

Подтягивание с помощью партнёра – выполнить вис на перекладине, партнёр, стоя сбоку, с незначительным усилием помогает подтянуться (фото 4.1-9, фото 4.1-10). Примерная схема выполнения упражнения: 4–5 подходов с уменьшением количества повторов в подходе на 1 раз (в одном подходе 6–8 повторений, затем отдых 2 минуты, в следующем подходе 5–7 повторений и т. д.). При этом основные усилия, прилагаемые к подтягиванию, должны исходить непосредственно от выполняющего упражнение, а не от его помощника. Разновидностью данного упражнения является *подтягивание с помощью тренажёра «Гравитон»* или его аналогов (фото 4.1-11), основной смысл использования которого заключается в уменьшении веса тела занимающегося за счёт регулировки противовеса (чем больше масса противовеса, тем легче будет вес занимающегося, и наоборот). В качестве замены тренажёру можно использовать упругую резину. Несомненным плюсом такого упражнения является возможность корректировать степень оказываемой поддержки, ослабляя резину или меняя массу противовеса на тренажёре, создавая тем самым условия для адекватной физической нагрузки.

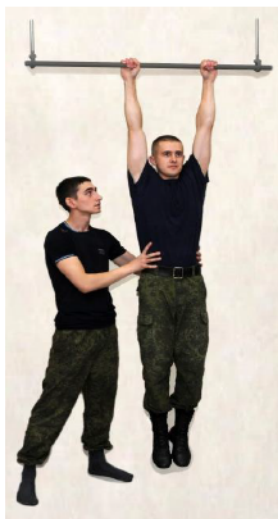


Фото 4.1-9



Фото 4.1-10



Фото 4.1-11

После формирования необходимого начального уровня подготовленности и двигательного навыка сохранения правильного положения тела можно переходить к непосредственной тренировке контрольного упражнения, планирование которой зависит от текущего предельного количества повторений и может строиться по следующей схеме: при предельном количестве подтягиваний 1 раз выполняются 7 подходов по 1 повторению ($1 - 7 \times 1$); соответственно, при $2 - 8 \times 1$; $3 - 6 \times 2$; и т. д. (табл. 2). Отдых между подходами составляет 1,5–2,5 минуты.

Таблица 2

Планируемый объём упражнений на занятии

Предельное количество повторений	Тренировочная программа	
	Подходов	Повторений в подходе
1	7	1
2	8	1
3	6	2
4	7	2
5	6	3
6	7	3
7	7	4
8	6	5
9	7	5

Предельное количество повторений	Тренировочная программа	
	Подходов	Повторений в подходе
10	6	6
11	7	6
12	6	6
13	7	7
14	7	8
15	7	9
16	7	10

Подтягивание с отягощением – применяется достаточно подготовленными занимающимися, как правило, когда останавливается рост количества подтягиваний. Для получения дальнейшего прироста используется внешнее отягощение, например диск от штанги, подвешенный на поясном ремне (поясе от кимоно или т. п.) и имеющий такой вес, с которым можно выполнить 5 подходов по 7–8 полноценных подтягиваний (фото 4.1-12, 4.1-13). Выполнять данное упражнение необходимо на перекладине такой высоты, чтобы не приходилось сильно подпрыгивать вверх для выполнения хвата за перекладину. Для этого можно использовать навесной турник на шведской стенке, с помощью которого легко регулируется требуемая высота. Если же такой возможности нет, то используется стул или скамейка, с которой можно дотянуться до турника.



Фото 4.1-12



Фото 4.1-13

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – в гимнастической терминологии подобные упражнения часто называют отжиманиями, которые имеют определённые особенности в технике их выполнения. Так, исходное положение упор лёжа (фото 4.1-14) – это положение тела, при котором выполняется упор прямыми руками в поверхность пола, ладони должны располагаться на ширине плеч под плечевыми суставами, а пальцы должны быть направлены вперёд. Ноги выпрямлены в коленных суставах, стопы необходимо поставить вместе, уперевшись носками в пол. Тело надо держать ровно за счёт напряжения мышц спины и живота. Сгибания и разгибания рук выполняются с полной амплитудой. Делая вдох, надо согнуть руки до касания грудью пола (фото 4.1-15) и на выдохе, напрягая мышцы, подняться на прямые руки. Локти должны двигаться назад и в стороны так, чтобы в нижней точке плечи оказывались примерно под углом 45° к туловищу.



Фото 4.1-14



Фото 4.1-15

Во время выполнения упражнения нельзя касаться пола любой частью тела, кроме груди, прогибаться в спине или сгибаться в тазобедренных суставах, стоять в исходном положении на одной руке, скрещивать или расставлять в стороны ноги.

Касание грудью пола можно контролировать с помощью применения контактной платформы, что обеспечивает высокую объективность оценивания данного упражнения. Для самостоятельных занятий может использоваться теннисный мяч и т. п., который необходимо будет расположить на поверхности пола под грудью и выполнять отжимания до его касания.

Время, отводимое на сгибание и разгибание рук, будет для каждого занимающегося индивидуально, но рекомендуется средний темп выполнения упражнения при более быстром сгибании рук,

снижающем расход энергии. Возможно также на более продолжительное время, чем установлено (0,5 секунды), задержаться на выпрямленных руках с целью отдыха, но длительное нахождение в этом положении ведёт к повышенному утомлению мышц.

Известная трудность при выполнении отжиманий в упоре лёжа заключается в удержании туловища и ног на одной линии. Поэтому разучивание и совершенствование техники этого упражнения заключается в освоении навыка сохранения правильного положения тела во всех моментах сгибания и разгибания рук, для чего рекомендуется использовать следующие упражнения.

Упражнение «планка» – это подводящее упражнение укрепляет мышцы, участвующие в удержании тела с опорой на руки в горизонтальном положении. Приняв положение упора лёжа (на предплечьях – фото 4.1-16; на кистях – фото 4.1-17), необходимо простоять в этом положении как можно дольше (примерная схема выполнения: 4 подхода по 1 минуте с отдыхом между ними 1–2 минуты).



Фото 4.1-16



Фото 4.1-17

Отжимание в облегчённых условиях – в положении упора лёжа с опорой на колени (фото 4.1-18, 4.1-19) и (или) в положении, в котором уровень упора руками выше по уровню упора ногами (фото 4.1-20, 4.1-21). Тренировка заключается в выполнении от 3 до 5 подходов в положении, посильном для отжиманий в каждом подходе в количестве 85 % повторений от целевого норматива. Отдых между подходами не должен превышать 2–2,5 минуты. Например, занимающемуся в соответствии с установленными требованиями необходимо отжаться примерно 40–45 раз. Отсюда легко подсчитать, что в каждом подходе ему следует отжиматься не менее 34–38 раз, что составляет 85 % от требуемых 40–45 раз. Для женщин при определении нагрузки можно также ориентироваться на таблицу 2.



Фото 4.1-18



Фото 4.1-19



Фото 4.1-20



Фото 4.1-21

Усложнённые отжимания используются подготовленными занимающимися с целью улучшения результатов: отжимание с хлопком (фото 4.1-22, 4.1-23), отжимание на одной руке (фото 4.1-24), отжимание с опорой ногами на возвышение (фото 4.1-25, 4.1-26), отжимание с отягощением (фото 4.1-27).



Фото 4.1-22



Фото 4.1-23



Фото 4.1-24



Фото 4.1-25



Фото 4.1-26



Фото 4.1-27

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (фото 4.1-28, 4.1-29) – к тренировке данного упражнения следует переходить, обеспечив необходимый уровень подготовленности в отжиманиях в упоре лёжа. Определять нагрузку в отжиманиях в упоре на брусьях целесообразно в соответствии с таблицей 2, при необходимости используя на начальном этапе тренажёр «Гравитон» (фото 4.1-30).

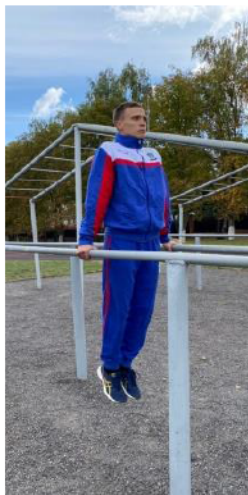


Фото 4.1-28

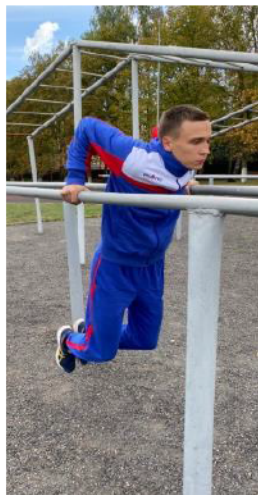


Фото 4.1-29



Фото 4.1-30

Наклоны вперёд из положения лёжа на спине в течение 1 минуты (фото 4.1-31, 4.1-32) – исходя из предъявляемых требований к данному контрольному упражнению, основными ошибками при его выполнении являются: отсутствие касания локтями бёдер (коленей); отсутствие касания лопатками поверхности и значительный «отрыв» пяток от неё; размыкание пальцев рук «из замка» за головой; сильное сгибание ног в коленях (угол между поверхностью и голенью (бедром) не должен превышать 45°).



Фото 4.1-31



Фото 4.1-32

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

Если сил не хватает для того, чтобы выполнить упражнение хотя бы 5–7 раз, рекомендуется выполнять наклоны в облегчённых условиях с фиксацией ног, например, чтобы помощник, упираясь в голени, прижал ноги к полу (фото 4.1-33, 4.1-34), или лёжа на наклонной доске головой вверх (фото 4.1-35, 4.1-36).

Тренировка в выполнении наклонов вперёд из положения лёжа на спине выполняется 3–5-кратным повторением этого упражнения (при необходимости – в облегчённых условиях) в количестве 85 % раз от требуемого количества, отдых между подходами – 2–2,5 минуты. Так, если нормативными требованиями для женщин является 30–35 наклонов за 1 минуту, то для тренировки надо выполнять 3–5 подходов с количеством повторений в каждом 25–30 раз. В рамках тренировочной программы можно также ориентироваться

на следующие рекомендации: на первом этапе подготовки довести количество наклонов до 40–50 движений в подходе без учёта времени с возможностью повторить это упражнение 3 раза через 3–5 минут отдыха; задачей следующего этапа подготовки является тренировка выносливости, позволяющей поддерживать необходимый для выполнения норматива темп (для женщин это 2 наклона за 3–4 секунды).



Фото 4.1-33



Фото 4.1-34



Фото 4.1-35



Фото 4.1-36

В дальнейшем с целью улучшения результатов можно тренировать наклоны в усложнённых условиях на наклонной доске головой вниз (фото 4.1-37, 4.1-38), с использованием внешнего отягощения, например в виде диска от штанги, удерживаемого на груди (фото 4.1-39, 4.1-40).



Фото 4.1-37



Фото 4.1-38



Фото 4.1-39



Фото 4.1-40

Для тренировки мышц живота рекомендуется использовать не только упражнения в наклонах туловища вперёд при неподвижных ногах, но и другие типы упражнений, связанные с подъёмами ног при неподвижной верхней части туловища. В частности, для мужчин предусмотрено выполнение упражнения – **поднос прямых ног к перекладине** (фото 4.1-41, 4.1-42, 4.1-43).

Кроме того, эффективным тренировочным средством является выполнение силовых комплексных упражнений.

Силовое комплексное упражнение для женщин включает в себя два упражнения: первые 30 секунд выполняются наклоны вперёд из положения лёжа на спине (фото 4.1-44, 4.1-45); вторые 30 секунд – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (фото 4.1-46, 4.1-47).



Фото 4.1-41



Фото 4.1-42



Фото 4.1-43

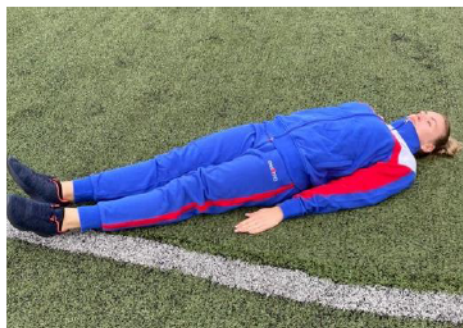


Фото 4.1-44



Фото 4.1-45



Фото 4.1-46



Фото 4.1-47

Силовое комплексное упражнение для мужчин выполняется без учёта времени, но без продолжительных остановок (не более 2 секунд) и включает в себя четыре упражнения: сгибание и разги-

бание рук в упоре лёжа (фото 4.1-48, 4.1-49); прыжки из упора лёжа в упор присев и обратно (фото 4.1-50, 4.1-51); наклоны вперёд из положения лёжа на спине (фото 4.1-52, 4.1-53); выпрыгивания вверх из полуприседа (фото 4.1-54, 4.1-55).



Фото 4.1-48



Фото 4.1-49



Фото 4.1-50



Фото 4.1-51



Фото 4.1-52



Фото 4.1-53



Фото 4.1-54



Фото 4.1-55

Жим гири весом 24 кг, в отличие от других силовых упражнений, желательно выполнять с использованием специального спортивного инвентаря: обуви на жёсткой подошве (желательно с небольшим каблучком), талька (мела), тяжелоатлетического пояса, эластичных бинтов или напульсников (по мере необходимости). Данные меры помогут снизить риск получения травм и сделают тренировочный процесс более комфортным.

В соответствии с установленными требованиями упражнение с гирей можно выполнять не только в виде жима (дожимания), но и в виде толчка. Безусловно, любой занимающийся, имеющий среднее и более крепкое телосложение и не владеющий техникой толчка гири, сможет поднять её на прямую руку некоторое количество раз. Однако необходимо отметить, что владение техникой толчка позволяет увеличить результат выполнения этого упражнения в два раза и более.

Перед освоением техники толчка (жима) гири рекомендуется сначала приспособиться к гире как к спортивному снаряду, то есть ощутить её 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. В качестве примера можно рекомендовать удержание гири (гирь) на груди и в верхнем положении; поднимание и опускание, разведение и сведение рук, наклоны, приседания, круговые, маховые, рывковые, толч-

ковые движения с одной или двумя гирями небольшого веса, а в случае их отсутствия – с любыми доступными отягощениями (гантелями), в том числе разнообразные упражнения со штангой (подъём на грудь, жим в различных положениях, наклоны, повороты, приседания, выпады со штангой на плечах). Подготовив мышцы, следует переходить к тренировке контрольного упражнения. Основным тренировочным упражнением выступает сам толчок (жим) гири.

Начинать выполнение упражнения с гирей необходимо с правильного (наиболее удобного) *хвата* (фото 4.1-56) – стоя, наклоняясь вперёд (спина прямая), ноги на ширине плеч (или чуть шире), гиря стоит между ног, захватить среднюю часть дужки гири сверху всей ладонью (а не только пальцами), большой палец накладывается на ногтевые фаланги указательного и среднего пальцев.

Далее выполняется *подъём гири на грудь* (фото 4.1-57) – за счёт мышц-разгибателей туловища и ног поднять («подорвать») гирю на грудь и зафиксировать таким образом, чтобы она лежала на плече и предплечье сверху, локоть опущен и прижат к туловищу, ноги выпрямлены в коленных суставах. Рекомендуется использовать такой захват за дужку гири в положении на груди, при котором она лежала бы на основании ладони, опираясь на лучезапястный сустав. Такой способ хвата считается наиболее удобным, так как освобождает пальцы от нагрузки. Также рекомендуется слегка отклонить назад туловище, а таз вывести вперёд. Данные действия уменьшают нагрузку на позвоночник.

Выталкивание гири вверх выполняется после полуприседа за счёт резкого выпрямления ног, в заключительный момент которого в работу быстро включается рука. Это позволяет погасить вертикальную скорость движения тела и перейти к подседу. За то время, пока гиря «летит» по инерции вверх, необходимо успеть выполнить подсед. Рекомендуется стремиться к наиболее активному выпрямлению руки, что, в свою очередь, позволит быстрее выполнить подсед, при котором тело опускается с ускорением, а спина слегка прогибается в пояснице. В финальной части подседа рекомендуется ладонь подвести под дужку глубже так, чтобы гиря всей своей массой опиралась на лучезапястный сустав, освобождая пальцы от нагрузки. В момент фиксации гири в верхнем положении рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, таз слегка подаётся вперёд и принимается неподвижное положение на 0,5 секунды (фото 4.1-58).

Опуская гирию на грудь, необходимо отклонить туловище слегка назад, таз подать немного вперёд и, расслабляя руку, встать на носки, навстречу «падающей» гирию. Падение гирии должно амортизироваться уступающим движением грудной клетки на выдохе и опусканием на пятки. Для облегчения приёма гирии на грудь и для снятия нагрузки с мышц руки можно рекомендовать слегка сгибать ноги в коленях, после чего снова принять исходное положение для очередного цикла, зафиксировав неподвижное положение на 0,5 секунды, при этом обратить внимание на то, чтобы плечо было прижато к туловищу и ноги полностью выпрямлены (фото 4.1-57). Возможно на некоторое время задержаться в положении гирии на груди с целью отдыха, но это время не должно превышать 5 секунд, в противном случае выполнение упражнения прекращается.



Фото 4.1-56



Фото 4.1-57



Фото 4.1-58

По окончании выполнения упражнения одной рукой занимающийся опускает гирию вниз и, не ставя её на пол, производит смену рук произвольным способом (фото 4.1-59), при этом рекомендуется руки выпрямить в локтевых суставах с целью снижения на них нагрузки, и продолжает выполнять упражнение другой рукой (фото 4.1-60, фото 4.1-61). Надо помнить также о том, что нахождение без движения более 5 секунд в любой фазе выполнения упражнения запрещено, а переключать гирию из одной руки в другую разрешается только один раз.



Фото 4.1-59



Фото 4.1-60



Фото 4.1-61

Тренировка в контрольном упражнении с гирей заключается в выполнении от 3 до 5 подходов с весом отягощения, посильном для жимов в количестве 85 % от требуемого количества, то есть одной рукой это будет примерно 40–45 % повторений от целевого норматива. Например, мужчине 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 следует 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 минуты.

Известно, что величина мышечного усилия зависит от *характера дыхания*. Самая большая мышечная сила наблюдается при задержке дыхания (натуживании), несколько меньшая – при выдохе, ещё меньшая – при вдохе. Поэтому при выполнении толчка (жима) гири особое внимание необходимо уделять правильному дыханию. В положении, когда гиря лежит на груди, сделать глубокий вдох и, кратковременно задержав дыхание и разгибая руку, вытолкнуть гирю вверх, сделав выдох. После чего – вдох, фиксация и при опускании – выдох, и так далее до окончания выполнения упражнения. В положении гири на груди можно сделать несколько вдохов и выдохов (отдышаться). Рекомендуется также выбирать правильный *темп выполнения упражнения*. Если дыхание во время выполнения

ровное или слегка учащённое, то считается, что темп нормальный. Если же дыхание учащённое и к началу очередного выталкивания занимающийся явно не успевает отдышаться, то темп выполнения упражнения считается повышенным.

Задания для самоконтроля:

- Для проверки уровня развития силы необходимо выполнить упражнения по общей физической подготовке и сравнить полученный результат с нормативами текущего контроля успеваемости, установленными пунктом 382 Порядка и представленными в таблице 3.

Таблица 3.

Нормативы для самоконтроля уровня развития силы

Наименование упражнений	Пол	Единицы измерения	Оценка		
			Отл.	Хор.	Удовл.
Подтягивание на перекладине	муж.	количество раз	8	7	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	муж.	количество раз	35	30–34	25–29
	жен.	раз	12	9–11	8
Наклоны вперёд из положения лёжа на спине в течение 1 минуты	жен.	количество раз	24	21–23	19–20
Жим гири весом 24 кг	муж.	количество раз	35	30–34	25–29
Поднос прямых ног к перекладине	муж.	количество раз	6	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	муж.	количество раз	19	16–18	14–15
Силовое комплексное упражнение	муж.	количество циклов	3	2	1
	жен.	количество раз	27	26	24–25

§ 4.2. Лёгкая атлетика и ускоренное передвижение

Основное содержание занятий составляют упражнения на развитие быстроты, ловкости и выносливости, обеспечивающие подготовку к выполнению нормативов в контрольных упражнениях, требования к которым представлены в приложении № 2 (челночный бег 10×10 м и 4×20 м, бег на 100 м, бег (кросс) на 1, 3 и 5 км).

Для тренировки в беге на короткие дистанции, являющимся основным средством развития и совершенствования быстроты, применяется серийное выполнение на коротких отрезках беговых и прыжковых упражнений и повторное пробегание дистанций, не превышающих 300–400 м. Эти так называемые скоростные упражнения должны удовлетворять следующим основным требованиям:

- техника упражнений должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях. При этом они должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает даже у квалифицированных спортсменов 20–25 секунд, а у слабо подготовленных людей это время ещё меньше. Кроме того, регулирование нагрузки осуществляется посредством установления соразмерных интервалов отдыха – отдых между повторными выполнениями упражнений, должен обеспечивать готовность повторить ту же работу, не снижая скорости, но необходимо учитывать, что при длительных интервалах отдыха быстрота движений также снижается.

На начальном этапе в случае необходимости рекомендуется использовать подготовительные упражнения, формирующие правильную технику бега, например:

- распространённой ошибкой при беге является недостаточный вынос вперёд бедра маховой ноги. Устранить эту ошибку, развив силу мышц, поднимающих бедро, эффективно позволяет бег на месте с высоким подниманием бедра в среднем и высоком темпе;

- часто неполное отталкивание вызывается низкой подвижностью в тазобедренном суставе, ограничивающем отведение бедра назад. С целью повышения подвижности в суставах применяются пружинящие покачивания в широком выпаде вперёд, туловище должно быть в вертикальном положении, плечи отведены назад;

- существенным недостатком при беге может быть наклон туловища вперёд, создающий трудности для подъёма бедра и правильной постановки ноги на грунт. Для устранения данного недостатка используется бег с высоким подниманием бедра, с постепенным увеличением частоты шагов и переходом в бег с ускорением;

- нередко встречаются ошибки в работе рук, эффективным средством исправления которых является выполнение на месте упражнения, имитирующего работу рук при беге.

В дальнейшем эти и иные подобные беговые и прыжковые упражнения используются для разминки, отработки элементов техники бега и совершенствования скоростно-силовых способностей: бег на месте с опорой руками о барьер с максимальной частотой движений ногами, бег на месте с максимальной частотой движений ногами и руками; семенящий бег, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставным и скрестным шагом правым и левым боком вперед, спиной вперед, бег с ускорением; подскоки вверх-вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки максимально вверх из полуприседа, последовательные прыжки в длину с места одновременным отталкиванием двумя ногами с максимальным продвижением вперед и др.

Освоение техники бега, как правило, не составляет больших трудностей, так как бег является естественным способом передвижения человека. Поскольку общей тенденцией является стремление к превышению максимальной скорости при выполнении упражнений, поэтому рекомендуется их повторное выполнение сериями в форме соревнования между занимающимися. Соревнования вызывают эмоциональный подъем и вынуждают проявлять предельные усилия, что ведёт к улучшению результатов.

При беге на короткой дистанции у каждого занимающегося устанавливается характерное для него соотношение длины и частоты шагов, определяющее скорость бега. При этом необходимо постоянно стремиться к расслаблению тех мышц, которые в каждый данный момент времени активного участия в работе не принимают. Кроме того, результат бега в значительной мере зависит от взрывной силы и скоростной выносливости занимающегося.

Достаточно специфическим скоростным упражнением является челночный бег. Очевидно, что преимущество в этом упражнении получит тот, кто освоил правильную технику, имеет быстрый старт и выше ловкость, связанную с выполнением резких торможений и поворотов на достаточно большой скорости.

Челночный бег 10×10 м или 4×20 м используется в качестве контрольного упражнения для оценки быстроты и ловкости, и его технику условно можно разделить на несколько фаз: старт, стартовый разгон и бег по дистанции, разворот, финиширование.

Старт в челночном беге может быть низким, но всё-таки рекомендуется выполнять данное упражнение из положения высокого старта. По команде «На старт» (фото 4.2-1) необходимо подойти к стартовой линии, поставить толчковую ногу вперёд, не наступая на линию, другую – отставить на полшага назад. По команде «Внимание» (фото 4.2-2) слегка согнуть обе ноги, тяжесть тела в большей степени перенести на вперёдистоящую ногу, сзади стоящую (маховую) ногу поставить на переднюю часть стопы, туловище и голову наклонить вперёд (взгляд направлен перед собой), руки согнуть в локтях. По команде «Марш» (фото 4.2-3) энергично оттолкнуться вперёдистоящей ногой, быстро вынести вперёд бедро маховой ноги с одновременным движением согнутыми руками вперёд-назад.



Фото 4.2-1



Фото 4.2-2



Фото 4.2-3

Стартовый разгон и бег по дистанции направлены на то, чтобы после старта как можно быстрее достичь максимально возможной скорости, делая первые шаги в небольшом наклоне, который постепенно уменьшается. Правильное и стремительное выполнение первых шагов дистанции зависит от силы и быстроты выталкивания тела под острым углом к опоре за счёт активного опускания ноги вниз-назад (по отношению к туловищу) с переходом в энергичное отталкивание. Скорость бега увеличивается главным образом за счёт удлинения шагов и незначительно – за счёт увеличения их частоты. Существенное значение также имеют энергичные, но не «закрепощённые» движения руками вперёд-назад, которые не должны вызывать подъём плеч и сутулость спины – первые призна-

ки чрезмерного напряжения. Известно, что в беге на короткие дистанции максимальной скорости бегущий достигает к 40–60-му метру дистанции. В нашем случае дистанция составляет 10 (20) м, поэтому как такового бега по дистанции, техника которого будет существенно отличаться от техники стартового разгона, нет.

Разворот может выполняться двумя способами. Первый – замедление бега на последних 3–4 шагах перед линией поворота за счёт опускания таза, учащения шагов и уменьшения их длины. Это позволяет быстро выполнить разворот, но приводит к потере скорости. Второй (фото 4.2-4) – бег осуществляется на полной скорости, но за 1–2 шага до линии поворота необходимо отвернуть плечи влево (вправо) и правой (левой) ногой коснуться поверхности за линией. Чтобы потери скорости были минимальными, выполнять этот элемент необходимо в последнем шаге, который делается особенно широким. Происходит как бы зашагивание за линию поворота (с возможной опорой руками на поверхность для удержания равновесия), при этом нога ставится на носок, выполняет активное отталкивание, и с этой ноги начинается движение и повторяется стартовый разгон.

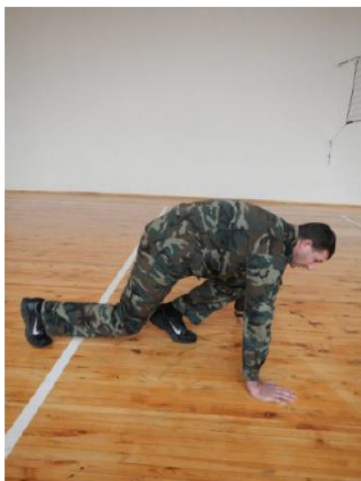


Фото 4.2-4



Фото 4.2-5

Финиширование обеспечивает окончание дистанции (финиш), фиксируемое в момент, когда бегущий коснётся воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша, какой-либо частью туловища (обычно – грудью). Чтобы быстрее преодолеть створ финиша, на последнем шаге надо сделать резкий наклон вперёд, «отбрасывая» руки назад (фото 4.2-5). У многих установка фи-

нишировать приводит к снижению скорости на последних шагах, поэтому необходимо через финишную линию пробегать так, словно до неё остаётся ещё более метра.

Для тренировки различных фаз упражнения могут быть предложены следующие средства:

1. Повторное пробегание со старта по сигналу отрезков по 5–7 м, при этом необходимо максимально быстро выполнить старт и стартовое ускорение: 5–8 раз с отдыхом между подходами 1–2 минуты (отработка старта).

2. Бег с максимальной скоростью на 10–20 м со старта по сигналу: 3–5 раз с отдыхом между подходами 2–4 минуты (отработка старта и стартового разгона).

3. Бег с максимальной скоростью на 40–60 м со старта: 3–4 раза с произвольным отдыхом до восстановления дыхания (отработка стартового разгона и развитие максимальной скорости бега).

4. Бег «с ходу» с предельной скоростью на 20–30 м с 20–30-метрового разбега: 2–4 раза с отдыхом до полного восстановления (развитие максимальной скорости бега).

5. Повторный бег на 80–100 м со скоростью 90–95 % от предельной: 3–5 раз с отдыхом 3–8 минут; повторный бег на 150–200 м со скоростью 85–95 % от предельной: 2–4 раза с отдыхом 8–12 минут; повторный бег на 150–300 м предельно быстро: 1–2 раза с отдыхом до восстановления (развитие скоростной выносливости и совершенствование техники бега).

6. Прыжки толчком одной и двух ног, прыжки из выпада со сменой ног: по 15–20 прыжков 2–3 раза с произвольным отдыхом до восстановления между подходами; прыжки с ноги на ногу: 5 шагов 3–5 раз с отдыхом 1–2 минуты; прыжки с ноги на ногу: 10 шагов 3–4 раза с отдыхом 2–4 минуты; прыжки вверх из приседа: 10–15 прыжков 3 раза с отдыхом 2–4 минуты; прыжки через гимнастическую скамейку с отталкиванием двумя ногами: 6–8 прыжков 3 раза с отдыхом 2–4 минуты (развитие скоростно-силового потенциала и взрывной силы мышц ног).

7. Выполнение в течение 3–4 минут на месте выпадов вправо (влево) с согнутыми руками для тренировки положения тела в повороте; 8–10 раз из стартового положения пробежать в медленном темпе 5–6 шагов, выполнить медленно разворот и остановиться в этом положении; затем то же – 6–8 раз, но после разворота, не останавливаясь, продолжить 2–3 шагами движение в обратную сторону;

затем с целью тренировки ускорения после разворота выполнить 10–12 раз то же упражнение предельно быстро (освоение и совершенствование техники разворота).

8. Повторное выполнение челночного бега на различных отрезках с промежутками для отдыха, продолжительность которых позволит выполнить следующее повторение без существенной потери скорости выполнения упражнения, например: 6×6 м, 3–4 раза с максимальной скоростью; 10×10 м, 3 раза со скоростью 85–90 % от максимальной; 16×6 м, 2–3 раза со скоростью 85–90 % от максимальной; 8×15 м, 3 раза со скоростью 85–90 % от максимальной; 2×20 м, 3–4 раза с максимальной скоростью; 4×20 м, 3 раза со скоростью 85–90 % от максимальной; 6×20 м, 2–3 раза со скоростью 85–90 % от максимальной (совершенствование техники челночного бега, развитие быстроты и ловкости).

Бег на 100 м применяются для оценки уровня развития быстроты, и его техника в определённых моментах схожа с челночным бегом, но всё-таки имеет ряд отличительных особенностей.

Старт выполняется из положения высокого или низкого старта. Описание высокого старта представлено выше при рассмотрении техники челночного бега. Низкий старт – по команде «На старт» (фото 4.2-6) подойти к стартовой линии, принять положения упора стоя на одном (не толчковая нога) колене, поставить руки, оперевшись большими и указательными пальцами, не касаясь линии. По команде «Внимание» (фото 4.2-7) плавно, но достаточно быстро поднять таз немного выше уровня плеч. В этом положении тяжесть тела равномерно распределяется между руками и стопой толчковой ноги, стоящей впереди. По команде «Марш» (фото 4.2-8), отрывая руки от опоры, энергично оттолкнуться вперёдстоящей ногой, быстро вынести вперёд бедро маховой ноги с одновременным движением согнутыми руками вперёд-назад.

На качество *стартового разгона* существенно влияет длина и способ выполнения первого и последующих шагов после старта. Слишком короткие шаги не обеспечивают быстрого нарастания скорости, а слишком длинные – приводят к «натяканию» на ногу с последующим снижением скорости. В процессе стартового разгона, набирая скорость, необходимо постепенное нарастание частоты шагов, увеличение их длины и плавное выпрямление туловища.

Скорость бега по дистанции во многом зависит от рациональной формы движений, умения бежать без излишнего напряже-

ния и уровня скоростной выносливости. Важным элементом бега является активное проталкивание (задний толчок), сочетаемое с опережающим толчком и быстрым выносом вперёд-вверх сильно согнутой в колене маховой ноги. Во время следующей за толчком фазы полёта маховая нога опускается вниз и выпрямляется в коленном суставе, встречая дорожку передней частью стопы, а толчковая нога сгибается и подтягивается к маховой. В момент касания земли нога с целью амортизации толчка слегка сгибается в колене, и в фазе «вертикали» стопа почти касается дорожки пяткой, опорная нога согнута в колене, туловище слегка наклонено вперёд, все тело расслаблено и как бы «заряжено» для следующего толчка. Руки при беге по дистанции согнуты в локтевых суставах и движутся свободно без поднимания плеч.



Фото 4.2-6

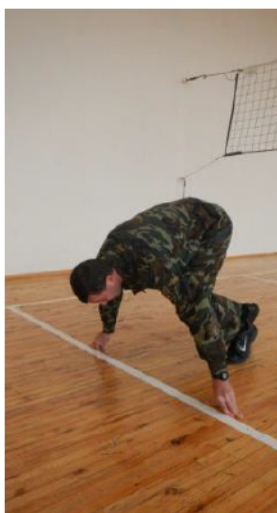


Фото 4.2-7



Фото 4.2-8

Финиширование – линию финиша следует пробегать с максимальной скоростью, представляя, что до неё остаётся ещё 1–2 м. Многие начинают готовиться к броску «на ленточку» слишком рано, сильно наклоняются вперёд и чрезмерно увеличивают длину шагов, что приводит к нарушению структуры бега и снижению скорости.

Для подготовки к выполнению норматива в беге на 100 м, помимо средств, используемых в тренировке челночного бега, применяются и другие упражнения, направленные на совершенствование быстроты двигательной реакции, повышение уровня макси-

мальной скорости бега по дистанции и скоростной выносливости, например:

- бег со старта из различных положений (с высокого, низкого старта, из упора лёжа, в том числе лёжа головой в противоположную сторону относительно направления движения, и др.). Дозировка: [5-6 раз × 10-15 м с интервалом в 1-1,5 минуты] × 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха (упражнения рекомендуется выполнять по сигналу и с контролем времени);

- бег с ускорением на 10-20 м с высокого, низкого старта с сопротивлением партнёра или с использованием резинового амортизатора;

- пробегание отрезков (30, 60, 100 м) «с ходу»: после бега 10-20 м с высоким подниманием бедра; после бега 10-20 м с захлёстыванием голени; после 15-20 м бега с прыжками с ноги на ногу;

- пробегание отрезков (60, 100, 200 м) с ускорением в середине дистанции и последующим бегом по инерции;

- повторный бег на отрезках (30, 40, 60 м) с максимальным ускорением за 15-20 м до финиша;

- пробегание отрезков (200, 300, 400 м) в условиях соревнований с задачей убежать или догнать партнёра.

Необходимо отметить, что выполнение нормативов в челночном беге и в беге на 100 м требует от занимающегося максимального проявления физических и психических качеств, быстрых, резких и мощных движений. Естественно, что организм следует подготовить для выполнения такой работы, проведя качественную разминку. Задача общей её части (3-5 минут) заключается в общем разогреве организма, повышении эластичности мышц и связок, для чего используются общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Задача специальной части разминки (5-7 минут) заключается в непосредственной подготовке организма к выполнению норматива. Здесь используются ускорения (с наращиванием скорости): бег со старта с ускорением 2-3 раза со скоростью 80-90 % от максимальной и 1-2 раза с максимальной скоростью, выполнение разворотов 2-3 раза со скоростью 50-60 % от максимальной (чтобы почувствовать сцепление подошвы обуви с поверхностью). Разминка должна заканчиваться за 3-5 минут до старта (в это время для активного отдыха используются бег трусцой и ходьба).

При организации физической подготовки следует учитывать тот факт, что поддержание необходимого уровня скоростных воз-

возможностей организма возможно лишь при постоянном выполнении скоростных упражнений. Их отсутствие незамедлительно приводит к снижению скорости бега.

Бег как вид физических упражнений всегда был и остаётся одним из наиболее доступных средств развития физических качеств. Он вовлекает в работу все основные группы мышц и внутренние органы, причём достаточный уровень развития выносливости – это фундаментальное условие для преодоления длинных дистанций. На развитие выносливости в беге выделяется абсолютное большинство тренировочных часов, без должной базы ни о каком прогрессе речи идти не может. Основу этой базы составляет способность длительное время осуществлять работу на пульсе 70 % от максимального (ЧСС макс. = 220 – возраст). То есть речь идёт о длительном беге с умеренной интенсивностью или, проще говоря, необходимо научиться бегать максимально долго в «разговорном темпе», выбирая такой уровень нагрузки, при котором можно поддерживать выбранную скорость длительное время. К развитию скоростных характеристик и работе в верхних пульсовых зонах приступают исключительно после достижения базового уровня подготовленности, предполагающего способность длительное время удерживать умеренный темп.

Бег (кросс) на 1, 3, 5 км применяется для оценки уровня развития выносливости и предъявляет серьёзные требования к организму. Поэтому к сдаче соответствующего норматива необходимо готовиться заблаговременно. При постоянной тренировке его выполнение не будет трудной задачей. Для тех, кто серьёзно этим не занимался, целенаправленную подготовку следует начать не менее чем за два месяца до сдачи норматива. Для определения уровня своей подготовленности необходимо пробежать на время всю дистанцию. Если занимающийся укладывается в заданный норматив, то ему необходимо продолжать поддерживать свою спортивную форму, если нет, то требуется проявить упорство в тренировках. Самые общие рекомендации могут сводиться к следующему: заниматься необходимо через 1–2 дня, 2–4 раза в неделю; первые 2–4 недели использовать равномерный бег (базовый этап), решая задачи развития общей выносливости; на втором этапе (специально-подготовительном) осуществляется непосредственная подготовка к контрольным занятиям и проверкам.

Во время тренировочного процесса необходимо постоянно контролировать состояние организма, анализируя такие показатели,

как самочувствие, сон, аппетит, желание тренироваться. При их ухудшении необходимо снизить нагрузку. Объективным показателем при выполнении физических нагрузок является ЧСС (пульс), проверять которую надо после окончания бега, она не должна превышать 140–155 ударов в минуту. Если пульс превышает норму, то следует снизить нагрузку, то есть уменьшить дистанцию или увеличить время её преодоления. На базовом этапе необходимо при помощи сначала чередования ходьбы и бега, а затем только бега достичь способности преодолевать дистанцию (3 км для женщин и 5 км для мужчин). В конце четвертой недели тренировок надо ещё раз пробежать контрольную дистанцию на время, при этом составить график бега в зависимости от норматива и сравнить полученный результат с исходным.

На втором месяце занятий по мере улучшения спортивной формы в рамках специально-подготовительного этапа постепенно надо увеличивать скорость бега, приближая её к необходимому графику. Сущность данного этапа подготовки заключается в тренировке способности длительное время поддерживать 90 % от скорости, требуемой для контрольного упражнения. Например, для выполнения норматива в беге на 5 км необходимо преодолеть дистанцию за 25 минут. Если бежать со скоростью, требуемой для выполнения норматива, то каждый километр нужно преодолевать за 5 минут. В процессе тренировки достаточно поддерживать скорость, пробегая каждый километр за 5,5 минут. При этом положение тела при движении должно быть сбалансировано по вертикали и горизонтали – спина и шея прямые, плечи расслаблены и опущены, руки согнуты в локтях на удобный угол и работают вдоль тела чётко в противовес его скручиванию. Главное же требование к технике бега на длинные дистанции – экономичность и рациональность. Если придерживаться этого принципа и внимательно следить за реакцией организма на вносимые корректировки, то это приведёт к той технике бега, которая будет оптимальной для конкретного занимающегося.

Безусловно, тренировочные планы можно корректировать исходя из того, как чувствует себя организм, не забывая об отдыхе и восстановлении после качественных тренировок. Кроме того, надо понимать, что готовность к действиям в ситуациях, связанных с применением физической силы, прежде всего, базируется на твёрдых навыках владения боевыми приёмами борьбы, эффективное приме-

нение которых, в свою очередь, невозможно без должного уровня не только специальной, но и общефизической подготовленности.

Задания для самоконтроля:

- Для проверки уровня развития быстроты и ловкости, выносливости¹ необходимо выполнить упражнения по общей физической подготовке и сравнить полученный результат с нормативами текущего контроля успеваемости, установленными пунктом 382 Порядка и представленными в таблице 4.

Таблица 4.

Нормативы для самоконтроля уровня развития быстроты и ловкости, выносливости

Наименование упражнений		Пол	Единицы измерения	Оценка		
				Отл.	Хор.	Удовл.
Быстрота и ловкость	Челночный бег 10×10 м	муж.	секунд	27.3	27.4–28.5	28.6–31.0
		жен.		31.8	31.9–33.5	33.6–36.9
	Челночный бег 4×20 м	муж.	секунд	16.6	16.7–17.0	17.1–18.0
	Бег на 100 м	муж.	секунд	14.5	14.6–15.0	15.1–15.5
жен.		17.5		17.6–18.0	18.1–18.6	
Выносливость	Бег (кросс) на 1 км	муж.	минут, секунд	4.05	4.06–4.20	4.21–4.35
		жен.		4.28	4.29–4.33	4.34–5.09
	Бег (кросс) на 3 км	муж.	минут, секунд	13.19	13.20–13.44	13.45–14.09
		жен.		16.50	16.51–17.11	17.12–17.47
	Бег (кросс) на 5 км	муж.	минут, секунд	25.00	25.01–26.00	26.01–31.00

¹ Порядком, помимо бега (кросса) на средние и длинные дистанции, для оценки развития выносливости также предусмотрена возможность выполнения нормативов в ходьбе на лыжах на 5 км и плавании на 100 м. Но поскольку выполнение данных упражнений, как правило, всегда связано с трудностями в обеспечении соответствующих климатических и материальных условий, то они практически не используются при проверках физической подготовленности слушателей, проходящих профессиональную подготовку, сроки обучения которых носят достаточно сжатый характер.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовка в системе МВД России решает специфические задачи по формированию у сотрудников профессионально важных психофизических качеств и прикладных двигательных навыков, необходимых для эффективного выполнения должностных обязанностей преимущественно в ситуациях, связанных с силовым пресечением противоправных действий, задержанием и сопровождением лиц, их совершивших. Эти качества и навыки совершенствуются в процессе выполнения специально направленных физических упражнений. Особое место при этом занимает обучение боевым приёмам борьбы в том числе в условиях, максимально приближенных к оперативно-служебной деятельности с учётом соблюдения пределов необходимой обороны, мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление, или пределов крайней необходимости. Сотрудник должен всегда иметь в виду, что превышение полномочий влечёт ответственность, установленную законодательством Российской Федерации. В таких условиях эффективность оперативно-служебной деятельности часто зависит от уровня сформированности способностей длительное время переносить высокие физические и психологические нагрузки, быстро ориентироваться в меняющейся обстановке и находить правильное решение в экстремальной ситуации. Поэтому физическая подготовка во взаимодействии с гуманитарными, социально-экономическими и правовыми знаниями приобретает новое качество и является важнейшей составляющей профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

В ходе проведённого анализа нормативных правовых актов, литературных и информационно-телекоммуникационных источников, а также исследования проблем организации профессионального обучения сотрудников МВД России авторами отобран, систематизирован, скорректирован и структурирован в виде учебного наглядного пособия наиболее информативный материал, который обеспечен соответствующим наглядным сопровождением. При этом содержащаяся в пособии информация в полной мере соответствует основным программам профессионального обучения – программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» в части, касающейся учебной дисциплины «Физическая под-

готовка», а также требованиям приказов МВД России, регламентирующих организацию подготовки кадров, и других действующих нормативных правовых актов федерального и ведомственного уровня в рассматриваемой сфере. Использование представленного учебного наглядного пособия в образовательном процессе позволит повысить качество обучения слушателей, проходящих профессиональную подготовку. Кроме того, учебный материал адаптирован для самообразования указанной категории обучающихся.

Физическая подготовка, помимо обязательной учебной дисциплины в рамках освоения сотрудниками основных программ профессионального обучения – программ профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский», представляет один из видов профессиональной служебной и физической подготовки, которая организуется и проводится в органах, организациях, подразделениях МВД России на протяжении всего периода службы сотрудников. При этом руководители подразделений и каждый сотрудник персонально несут ответственность за свою подготовленность и обязаны проходить проверки на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Бесспорно, такие проверки важны, но по большому счёту их прохождение не должно являться самоцелью сотрудников, принципиальнее всё-таки осознанное понимание ими того, что наличие необходимого уровня знаний, служебно-прикладных умений, навыков и качеств способствует успешной профессиональной самореализации и результативному выполнению оперативно-служебных задач, сохраняя жизнь, здоровье и профессиональное долголетие сотрудников.

НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ И ЛИТЕРАТУРА

Нормативные правовые акты:

1. О полиции : Федеральный закон № 3-ФЗ : [от 07.02.2011 : с изменениями и дополнениями]. – Доступ из справочной правовой системы «КонсультантПлюс». – Текст : электронный.

2. О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации : Федеральный закон № 342-ФЗ : [от 30.11.2011 : с изменениями и дополнениями]. – Доступ из справочной правовой системы «КонсультантПлюс». – Текст : электронный.

3. Уголовный кодекс Российской Федерации : Федеральный закон № 63-ФЗ : [от 13.06.1996 : с изменениями и дополнениями]. – Доступ из справочной правовой системы «КонсультантПлюс». – Текст : электронный.

4. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России № 44 : [от 02.02.2024]. – Доступ из справочной правовой системы «КонсультантПлюс». – Текст : электронный.

5. Об утверждении Порядка присвоения, подтверждения квалификационного звания, снижения в квалификационном звании, лишения квалификационного звания и ведения учёта сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, имеющих квалификационные звания : приказ МВД России № 626 : [от 29.08.2025]. – Доступ из справочной правовой системы «КонсультантПлюс». – Текст : электронный.

Литература:

6. Боевые приёмы борьбы : учебное наглядное пособие / В. Н. Лавров, С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов [и др.]. – Орёл : ОрЮИ МВД России, 2011. – 182 с. – Текст : непосредственный.

7. Герасимов, И. В. Организационно-методические основы самовоспитания физических качеств курсантами образовательных организаций МВД России : учебно-методическое пособие / И. В. Герасимов, С. Н. Баркалов, С. Ю. Махов. – Орёл : ОрЮИ

МВД России имени В. В. Лукьянова, 2023. – 107 с. – Текст : непосредственный.

8. Дружинин, А. В. Физическая подготовка в профессиональном обучении лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, по должности служащего «Полицейский» : учебное пособие / А. В. Дружинин, Т. А. Слободчикова, К. А. Рямова. – Екатеринбург : УрЮИ МВД России, 2020. – 56 с. – Текст : непосредственный.

9. Ефременко, М. А. Болевые приёмы стоя в обучении курсантов образовательных организаций МВД России : учебное пособие / М. А. Ефременко, В. Л. Дементьев. – Москва : Издательство «Спорт», 2021. – 60 с. // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/110426.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.

10. Комплексы специальных упражнений с палкой резиновой : учебно-методическое пособие / Е. А. Чигоряев, В. И. Анисин, П. А. Кочетов [и др.]. – Омск : ОМА МВД России, 2009. – 87 с. // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/35999.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.

11. Кузнецов, С. В. Методика самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки и демонстрации боевых приёмов борьбы : учебно-методическое пособие / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков. – Нижний Новгород : НА МВД России, 2017. – 65 с. – Текст : непосредственный.

12. Кузнецов, С. В. Тактика действий сотрудников полиции в типовых ситуациях несения службы : учебно-практическое пособие / С. В. Кузнецов, Н. Л. Пономарёв. – Москва : ДГСК МВД России, 2015. – 96 с. – Текст : непосредственный.

13. Овчинников, В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел России : учебник / В. А. Овчинников, О. С. Панова. – Волгоград : ВА МВД России, 2020. – 584 с. – Текст : непосредственный.

14. Обеспечение гарантии личной безопасности сотрудников органов внутренних дел в ситуациях, связанных с вооружённым сопротивлением и отражением вооружённого нападения : учебно-методическое пособие / С. М. Струганов, С. А. Гальцев, Э. В. Яку-

шев. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ДГСК МВД России, 2020. – 88 с. – Текст : непосредственный.

15. Обучение атакующей ударной технике сотрудников органов внутренних дел в системе боевых приёмов борьбы : учебно-методическое пособие / составители О. П. Кубасов. – Казань : КЮИ МВД России, 2020. – 47 с. // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/108598.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.

16. Организация и проведение занятий, связанных с моделированием ситуаций повседневной деятельности подразделений органов внутренних дел, с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия : учебное пособие / под редакцией Т. С. Куравцева, В. А. Морозова, Б. А. Федулова. – Москва : ДГСК МВД России, 2018. – 200 с. – Текст : непосредственный.

17. Профессиональная подготовка полицейских : учебник. Профессиональный цикл. Ч. 1 / под общей редакцией В. Л. Кубышко. – Москва : ГУРЛС МВД России, 2023. – 520 с. – Текст : непосредственный.

18. Профессиональная подготовка полицейских : учебник в 3 частях / под общей редакцией В. Л. Кубышко. – Москва : ДГСК МВД России, 2018. Огневая подготовка и физическая подготовка. Часть 3. – 248 с. – Текст : непосредственный.

19. Суханов, В. М. Физическая культура. Здоровье: проблемы и профилактика : учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков. – Воронеж : ВГУИТ, 2022. – 52 с. // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/128227.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.

20. Тактические действия сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в ситуациях, связанных с применением мер административного принуждения (наружный досмотр и скывывание наручниками) : учебно-методическое пособие / А. И. Кравчук, Е. В. Панов, Н. Н. Цуканов [и др.]. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2022. – 68 с. – Официальный сайт Сибирского юридического института МВД России. – Режим доступа: <https://сибюи.мвд.рф>. – Загл. с титул. экрана. – Электронные текстовые и графические данные 7,5 Мбайт.

21. Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие / А. В. Сафoshин [и др.]. – Москва : МПГУ, 2024. – 392 с. // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://ipr-smart.ru/145485>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.

22. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / под редакцией С. В. Кузнецова. – Москва : ДГСК МВД России, 2016. – 328 с. – Текст : непосредственный.

23. Теоретические и методологические аспекты обучения технике боевых приёмов борьбы сотрудников полиции России : учебно-методическое пособие / В. А. Овчинников, О. С. Панова, Е. П. Прилепин [и др.]. – Волгоград : ВА МВД России, 2018. – 124 с. – Текст : непосредственный.

24. Физическая подготовка : учебник / В. А. Кудин [и др.]. – 2-е изд., испр. и доп. – Санкт-Петербург : СПбУ МВД России; ООО «Р-КОПИ», 2016. – 300 с. – Текст : непосредственный.

25. Флусов, Е. В. Методика подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации к выполнению контрольных упражнений по физической подготовке (на основе учёта ростовых показателей и возрастных категорий) : методические рекомендации / Е. В. Флусов, Ю. Г. Яценко. – Домодедово : ВИПК МВД России, 2017. – 48 с. – Текст : непосредственный.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Минимальные требования к объёму изучаемого учебного материала по разделам физической подготовки¹

1. Для сотрудников, относящихся к базовому уровню:

- упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, жим гири весом 24 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклоны вперёд из положения лёжа на спине в течение 1 минуты;
- упражнения на развитие быстроты и ловкости: челночный бег 10×10 м и 4×20 м;
- упражнения на развитие выносливости, выполняемые с учётом погодных и климатических условий при наличии объектов учебно-материальной базы: бег на 1, 3 и 5 км, ходьба на лыжах на 5 км, плавание на 100 м;
- спортивные игры;
- прямой удар кулаком, боковой удар кулаком, удар кулаком снизу, удар кулаком (ребром ладони) сверху, удар (кулаком, ребром ладони) наотмашь, удар основанием ладони снизу-прямо, удар локтем сбоку, удар локтем наружу, удар локтем снизу, удар локтем сверху, удар локтем назад, прямой удар подошвенной частью стопы, прямой удар подошвенной частью стопы в сторону, удар подъёмом стопы сбоку, удар носком (подъёмом стопы) снизу, удар коленом снизу, удар пяткой сверху, удар стопой (пяткой) назад, удар головой;
- защиты от ударов перемещением, уклоном, поворотом, нырком, подставкой, отбивом, а также защитные действия от ударов: рукой, ножом, предметом (сверху, снизу, сбоку, наотмашь, прямо); ногой (снизу, прямо, сбоку);
- болевые приёмы (приёмы ограничения свободы передвижения): сопровождение сковыванием подвижности загибом руки за спину; ограничение свободы передвижения ассистента: загибом ру-

¹ См.: п. 307 Порядка.

ки за спину («рывком», «толчком», «нырком»); скручиванием руки наружу и внутрь;

- освобождение от: захвата шеи (одежды на груди) спереди, обхвата шеи плечом и предплечьем сзади;

- пресечение действий с огнестрельным оружием при угрозе пистолетом спереди в упор.

2. Для сотрудников, относящихся к усиленному уровню:

- упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, жим гири весом 24 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклоны вперёд из положения лёжа на спине в течение 1 минуты;

- упражнения на развитие быстроты и ловкости: челночный бег 10×10 м и 4×20 м;

- упражнения на развитие выносливости, выполняемые с учётом погодных и климатических условий при наличии объектов учебно-материальной базы: бег на 1, 3 и 5 км, ходьба на лыжах на 5 км, плавание на 100 м;

- спортивные игры;

- прямой удар кулаком, боковой удар кулаком, удар кулаком снизу, удар кулаком (ребром ладони) сверху, удар (кулаком, ребром ладони) наотмашь, удар основанием ладони снизу-прямо, удар локтем сбоку, удар локтем наружу, удар локтем снизу, удар локтем сверху, удар локтем назад, прямой удар подошвенной частью стопы, прямой удар подошвенной частью стопы в сторону, удар подъёмом стопы сбоку, удар носком (подъёмом стопы) снизу, удар коленом снизу, удар пяткой сверху, удар стопой (пяткой) назад, удар головой;

- защиты от ударов перемещением, уклоном, поворотом, нырком, подставкой, отбивом, а также защитные действия от ударов: рукой, ножом, предметом (сверху, снизу, сбоку, наотмашь, прямо); ногой (снизу, прямо, сбоку);

- броски: задняя подножка и через бедро (за исключением сотрудников женского пола 5–7 возрастных групп);

- болевые приёмы (приёмы ограничения свободы передвижения): сопровождение сковыванием подвижности загибом руки за спину; ограничение свободы передвижения ассистента: загибом руки за спину («рывком», «толчком», «нырком», «замком»); скручиванием руки наружу и внутрь;

- освобождение от: захвата предплечий (рукавов) спереди, захвата шеи (одежды на груди) спереди, обхвата шеи плечом и предплечьем сзади, обхвата туловища сзади с обхватом рук;

- пресечение действий с огнестрельным оружием при: угрозе пистолетом спереди и сзади в упор, угрозе длинноствольным оружием сзади в упор, попытке достать оружие из нагрудного кармана, попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади;

- тактика применения боевых приёмов борьбы: пресечение пассивного и активного неповиновения ассистентов; ограничение свободы передвижения ассистентов, оказывающих активное сопротивление защитными действиями и активное сопротивление нападением; комплексные задания, моделирующие поиск, преследование и ограничение свободы передвижения ассистентов.

3. Для сотрудников, относящихся к специальному уровню:

- упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, жим гири весом 24 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклоны вперёд из положения лёжа на спине в течение 1 минуты;

- упражнения на развитие быстроты и ловкости: челночный бег 10×10 м и 4×20 м;

- упражнения на развитие выносливости, выполняемые с учётом погодных и климатических условий при наличии объектов учебно-материальной базы: бег на 1, 3 и 5 км, ходьба на лыжах на 5 км, плавание на 100 м;

- спортивные игры;

- прямой удар кулаком, боковой удар кулаком, удар кулаком снизу, удар кулаком (ребром ладони) сверху, удар (кулаком, ребром ладони) наотмашь, удар основанием ладони снизу-прямо, удар локтем сбоку, удар локтем наружу, удар локтем снизу, удар локтем сверху, удар локтем назад, прямой удар подошвенной частью стопы, прямой удар подошвенной частью стопы в сторону, удар подъёмом стопы сбоку, удар носком (подъёмом стопы) снизу, удар коленом снизу, удар пяткой сверху, удар стопой (пяткой) назад, удар головой;

- защиты от ударов перемещением, уклоном, поворотом, нырком, подставкой, отбивом, а также защитные действия от ударов: рукой, ножом, предметом (сверху, снизу, сбоку, наотмашь, прямо); ногой (снизу, прямо, сбоку);

- броски: задняя подножка, задняя подножка с захватом ноги, передняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину, бросок захватом ног сзади, бросок захватом ног спереди;

- удушающие приёмы: плечом и предплечьем, сидя на спине лежащего на животе ассистента; плечом и предплечьем сзади стоя;

- болевые приёмы (приёмы ограничения свободы передвижения): сопровождение сковыванием подвижности загибом руки за спину; ограничение свободы передвижения ассистента: загибом руки за спину («рывком», «толчком», «нырком», «замком»); скручиванием руки наружу и внутрь, рычагом руки через предплечье, давлением кисти («под ручку»);

- освобождение от: захвата предплечий (рукавов) спереди, захвата предплечья (рукава) спереди двумя руками, захвата шеи (одежды на груди) спереди, обхвата шеи плечом и предплечьем сзади, обхватов туловища спереди под руками и с обхватом рук, обхватов туловища сзади под руками и с обхватом рук, захвата ног спереди, захватов за волосы на голове спереди и сзади;

- пресечение действий с огнестрельным оружием при: угрозе пистолетом спереди и сзади в упор, угрозе длинноствольным оружием спереди и сзади в упор, попытке достать оружие из нагрудного кармана, попытке достать оружие из кармана брюк (кобуры), попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди и сзади, попытке поднять оружие, а также освобождение от захвата длинноствольного оружия;

- оказание помощи сотруднику при невооружённом нападении ассистента, нападении ассистента с холодным оружием или с огнестрельным оружием;

- тактика применения боевых приёмов борьбы: пресечение пассивного и активного неповиновения ассистентов; ограничение свободы передвижения ассистентов, оказывающих активное сопротивление защитными действиями и активное сопротивление нападением; комплексные задания, моделирующие поиск, преследование и ограничение свободы передвижения ассистентов; полосы препятствий, имитирующие преследование ассистентов; учебно-тренировочные поединки по борьбе, боксу, рукопашному бою, боевому самбо с полной психофизической мобилизацией сотрудников.

Требования к выполнению упражнений по общей физической подготовке¹

1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

Подтягивание на перекладине. Из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде «Начинай!», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 0,5 секунды неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от вертикального положения. Касание ногами опоры, выполнение рывковых и маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счёт каждого законченного движения. Объявление счёта одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счёта подаётся команда «Не считать!». Если эта команда подаётся трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Из упора лёжа (расстояние между руками по ширине плеч, кисти вперёд, туловище прямое) по команде «Начинай!» согнуть руки до касания грудью пола, при этом не допускается разведение локтей более чем на 45° относительно туловища. Разгибая руки, принять положение упор лёжа, зафиксировать на 0,5 секунды неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола коленом (коленями), бёдрами и животом запрещается. Принимающий упражнение объявляет счёт каждого законченного движения. Объявление счёта одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счёта подаётся команда «Не считать!». Если эта команда подаётся трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

¹ См.: п. 309 Порядка.

Наклоны вперёд из положения лёжа на спине в течение 1 минуты. Из положения лёжа на спине (руки за головой, ноги не зафиксированы, пятки касаются пола) по команде «Начинай!» наклонить туловище вперёд до касания локтями коленей, вернуться в исходное положение (касание пола лопатками обязательно) и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание ног. Запрещается отрывать руки от головы. Принимающий упражнение объявляет счёт каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счёта подаётся команда «Не считать!». По истечении времени, отведённого на выполнение упражнения, подаётся команда «Стой!».

Жим гири весом 24 кг. Из положения стоя (ноги врозь) по команде «Начинай!» хватом сверху за дужку гири поднять её на грудь так, чтобы гиря лежала на предплечье (плече), а рука была прижата к туловищу, выжать гирю вверх (допускается использование толчкового движения ногами) и зафиксировать на прямой руке на 0,5 секунды, затем опустить её на грудь, зафиксировав на 0,5 секунды, и продолжить выполнение упражнения. После подъёма гири, в момент её фиксации над головой, туловище, ноги и руки должны быть выпрямлены. Принимающий упражнение объявляет счёт каждого законченного движения. Объявление счёта одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счёта подаётся команда «Не считать!». Если эта команда подаётся трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. Закончив выполнение упражнения одной рукой, опустить гирю вниз, не касаясь пола, переложить её в другую руку и продолжить выполнение упражнения другой рукой. Запрещается находиться в положении без движения более 5 секунд. Если это требование нарушается, выполнение упражнения прекращается. При определении количества подъёмов суммируются засчитанные жимы, выполненные каждой рукой.

Челночный бег 10×10, 4×20 м. Выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линий старта и поворота входит в отрезок 10 (20) м. Результат определяется с точностью до 0,1 секунды. С низкого или высокого старта по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» – пробежать 10 (20) м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернув-

шись кругом, пробежать 10 (20) м в обратном направлении и так далее – всего 10 (4) раз (раза). Хронометраж прекращается, когда бегущий пересёк линию финиша любой частью туловища. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

Бег (кросс) на 1, 3, 5 км¹. Выполняется на ровном участке или по пересечённой местности. С высокого старта по командам: «На старт!», «Марш!». Хронометраж прекращается, когда бегущий пересёк линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 1 секунды.

Ходьба на лыжах на 5 км. Проводится на участке местности со специально подготовленной лыжнёй с общего или отдельного старта по командам: «На старт!», «Осталось 10 секунд!», «Осталось 5 секунд!», «Марш!». Хронометраж прекращается, когда бегущий пересёк линию финиша лыжным креплением. Результат определяется с точностью до 1 секунды.

Плавание на 100 м. Проводится в 25 или 50-метровом бассейне по командам: «На старт!», «Марш!». Хронометраж прекращается, когда плывущий коснулся стенки бассейна любой частью тела. Результат определяется с точностью до 1 секунды.

2. Дополнительные упражнения по общей физической подготовке, выполняемые при проведении текущего контроля успеваемости слушателей, проходящих профессиональную подготовку:

Силовое комплексное упражнение для мужчин. По команде «Начинай!» без пауз для отдыха выполнить по 10: сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа; прыжков из упора лёжа в упор присев (колени между рук) и обратно; наклонов вперёд из положения лёжа на спине (руки на поясе, ноги не зафиксированы) до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); выпрыгиваний вверх (руки за головой) из по-

¹ Контрольными упражнениями для мужчин являются бег (кросс) на 3 или 5 км, а для женщин – на 1 или 3 км, при этом для мужчин бег (кросс) на 1 км используется в качестве дополнительного упражнения для оценки уровня развития выносливости в рамках текущего контроля успеваемости.

луприседа (бедра параллельны полу), полностью выпрямляя ноги. Принимающий упражнение объявляет счёт каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счёта подаётся команда «Не считать!», а при продолжительной паузе (более 2 секунд) – «Прекратить выполнение упражнения!». При определении итогового результата суммируются засчитанные циклы указанных упражнений на количество раз.

Силовое комплексное упражнение для женщин. Выполняется по команде «Начинай!» в течение 1 минуты: первые 30 секунд – из положения лёжа на спине (ноги не зафиксированы, пятки касаются пола), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу, выполнить максимальное количество наклонов вперёд до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, по команде «Смена!», следующие 30 секунд – из положения упор лёжа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (расстояние между руками по ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45° относительно туловища, туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола). Принимающий упражнение объявляет счёт каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счёта подаётся команда «Не считать!». По истечении времени, отведённого на выполнение упражнения, подаётся команда «Стой!». При определении итогового результата суммируются засчитанные повторения наклонов вперёд и сгибаний и разгибаний рук. В случае отсутствия засчитанных движений в наклонах вперёд и (или) сгибании и разгибании рук проверяемому выставляется отметка «0 баллов» («неудовлетворительно») за упражнение в целом.

Поднос прямых ног к перекладине. Из виса хватом сверху по команде «Начинай!» поднять прямые ноги к перекладине до касания грифа и вернуться в исходное положение. Зафиксировать неподвижное положение виса на 0,5 секунды и продолжить выполнение упражнения. Касание ногами опоры, сгибание ног в коленных суставах, выполнение маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счёт каждого законченного движения. Объявление счёта одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения

вместо очередного счёта подаётся команда «Не считать!». Если эта команда подаётся трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Из упора на брусьях (руки выпрямлены) по команде «Начинай!», сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках (руки должны быть полностью согнуты), разгибая руки, выйти в упор на выпрямленных руках, зафиксировать неподвижное положение на 0,5 секунды и продолжить выполнение упражнения. Принимающий упражнение объявляет счёт каждого законченного движения. Объявление счёта одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счёта подаётся команда «Не считать!». Если эта команда подаётся трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Бег на 100 м. Проводится на стадионе или прямом участке асфальтированной дороги по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересёк линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 0,1 секунды.

Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке¹

1. Для сотрудников мужского пола:

Баллы	Наименование упражнений								
	Сила			Быстрота и ловкость		Выносливость			
	Подтягивание на перекладине	Жим гири весом 24 кг	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Челночный бег 10×10 м	Челночный бег 4×20 м	Бег (кросс) на 5 км	Бег (кросс) на 5 км	Ходьба на лыжах на 5 км	Плавание на 100 м
	количество раз	количество раз	количество раз	секунд	секунд	минут, секунд			
100	более 22	более 62	более 47	менее 24.0	менее 14.2	менее 10.30	менее 16.00	менее 16.00	менее 1.10
99	22	62	47	24.0	14.2	10.30	16.00	16.00-16.30	1.10
98	21	-	-	24.1	-	10.31-10.34	16.01-16.30	16.31-16.59	1.11
97	-	61	46	24.2	14.3	10.35	16.31-17.00	17.00-17.30	1.12
96	-	-	-	24.3	-	10.36-10.39	17.01-17.30	17.31-17.59	1.13
95	-	60	-	24.4	14.4	10.40	17.31-18.00	18.00	1.14
94	-	-	45	24.5	-	10.41-10.44	18.01-18.30	18.01-18.29	1.15
93	20	59	-	24.6	14.5	10.45	18.31-19.00	18.30	1.16
92	-	-	-	24.7	-	10.46-10.49	19.01-19.30	18.31-18.59	1.17-1.18
91	-	58	44	24.8	14.6	10.50	19.31-20.00	19.00	1.19
90	-	-	-	24.9	-	10.51-10.54	20.01-20.30	19.01-19.29	1.20
89	-	57	-	-	14.7	10.55	20.31-21.00	19.30	1.21
88	19	-	43	25.0	-	10.56-10.59	21.01-21.30	19.31-19.59	1.22
87	-	56	-	-	14.8	11.00	21.31-22.20	20.00	1.23
86	-	-	-	25.1	-	11.01-11.04	22.21-22.29	20.01-20.29	1.24
85	-	55	42	-	14.9	11.05	22.30	20.30	1.25
84	-	-	-	25.2	-	11.06-11.09	22.31-22.39	20.31-20.59	1.26

¹ См.: п. 343 Порядка.

Баллы	Наименование упражнений								
	Сила			Быстрота и ловкость		Выносливость			
	Подтягивание на перекладине	Жим гири весом 24 кг	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Челночный бег 10×10 м	Челночный бег 4×20 м	Бег (кросс) на 5 км	Бег (кросс) на 5 км	Ходьба на лыжах на 5 км	Плавание на 100 м
	количество раз			секунд		минут, секунд			
85	18	54	-	-	15.0	11.10	22.40	21.00	1.27
82	-	-	41	25.3	-	11.11-11.14	22.41-22.49	21.01-21.29	1.28-1.29
81	-	53	-	-	15.1	11.15	22.50	21.30	1.30
80	-	-	-	25.4	-	11.16-11.19	22.51-22.59	21.31-21.59	1.31
79	-	52	40	-	15.2	11.20	23.00	22.00	1.32
78	17	-	-	25.5	-	11.21-11.24	23.01-23.09	22.01-22.29	1.33-1.34
77	-	51	-	-	15.3	11.25	23.10	22.30	1.35
76	-	-	39	25.6		11.26-11.29	23.11-23.19	22.31-22.59	1.36
75	-	50	-	-	15.4	11.30	23.20	23.00	1.37
74	-	-	-	25.7	-	11.31-11.34	23.21-23.29	23.01-23.29	1.38-1.39
73	16	49	38	-	15.5	11.35	23.30	23.30	1.40
72	-	-	-	25.8	-	11.36-11.39	23.31-23.39	23.31-23.59	1.41
71	-	48	-	-	15.6	11.40	23.40	24.00	1.42
70	-	-	37	25.9	-	11.41-11.44	23.41-23.49	24.01-24.14	1.43-1.44
69	-	47	-	-	15.7	11.45	23.50	24.15	1.45
68	15	-	-	26.0	-	11.46-11.49	23.51-23.59	24.16-24.29	1.46
67	-	46	36	-	15.8	11.50	24.00	24.30	1.47
66	-	-	-	26.1	-	11.51-11.54	24.01-24.04	24.31-24.44	1.48-1.49
65	-	45	-	-	15.9	11.55-11.59	24.05	24.45	1.50
64	-	-	35	26.2	-	12.00-12.04	24.06-24.09	24.46-24.59	1.51-1.54
63	14	44	-	-	16.0	12.05-12.09	24.10	25.00	1.55
62	-	-	-	26.3	-	12.10-12.19	24.11-24.14	25.01-25.14	1.56-1.59
61	-	43	34	-	16.1	12.20-12.24	24.15	25.15	2.00
60	-	-	-	26.4	-	12.25-12.29	24.16-24.19	25.16-25.29	2.01-2.04
59	-	42	-	-	16.2	12.30-12.39	24.20	25.30	2.05
58	13	-	33	26.5	-	12.40-12.49	24.21-24.24	25.31-25.44	2.06-2.09

Баллы	Наименование упражнений								
	Сила			Быстрота и ловкость		Выносливость			
	Подтягивание на перекладине	Жим гири весом 24 кг	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Челночный бег 10×10 м	Челночный бег 4×20 м	Бег (кросс) на 5 км	Бег (кросс) на 5 км	Ходьба на лыжах на 5 км	Плавание на 100 м
	количество раз			секунд		минут, секунд			
57	12	41	31	26.6	16.3	12.50-12.59	24.25	25.45	2.10
56	-	-	29	26.7	-	13.00-13.09	24.26-24.29	25.46-25.59	2.11-2.14
55	11	40	28	26.8	16.4	13.10	24.30	26.00	2.15
54	-	39	27	26.9	-	13.11	24.31-24.35	26.01-26.05	2.16-2.19
53	10	38	25	27.0	16.5	-	24.36-24.40	26.06-26.10	2.20
52	-	37	24	27.1	-	13.12	24.41-24.50	26.11-26.20	2.21
51	-	36	23	27.2	-	13.13	24.51-24.55	26.21-26.25	2.22-2.24
50	9	35	22	27.3	16.6	-	24.56-25.00	26.26-26.30	2.25
49	-	34	21	27.4-27.7	16.7	13.14	25.01-25.10	26.31-26.40	2.26
48	-	33	20	27.8-28.0	16.8	13.15	25.11-25.20	25.41-26.50	2.27-2.29
47	8	32	19	28.1-28.2	-	-	25.21-25.40	26.51-27.13	2.30
46	-	31	-	28.3-28.4	16.9	13.16	25.41-25.50	27.14-27.15	2.31-2.34
45	-	30	-	28.5	17.0	13.17	25.51-26.00	27.16-27.30	2.35
44	-	29	-	28.6-28.8	17.1-17.2	-	26.01-27.00	27.31-28.00	2.36-2.39
43	7	28	18	28.9-30.0	17.3-17.4	13.18	27.01-28.00	28.01-29.00	2.40
42	-	27	-	30.1-30.4	17.5-17.6	13.19	28.01-29.00	29.01-30.00	2.41-2.45
41	-	26	-	30.5-30.8	17.7-17.8	-	29.01-30.00	30.01-31.00	2.46-2.50
40	-	25	-	30.9-31.0	17.9-18.0	13.20	30.01-31.00	31.01-31.30	2.51-2.55
39	-	24	-	31.1-31.6	18.1-18.2	13.21	31.01-31.30	31.31-32.00	2.56-3.00
38	6	23	17	31.7-32.0	18.3-18.4	-	31.31-31.45	32.01-32.20	3.01-3.04
37	-	22	-	32.1-32.7	18.5-18.6	-	31.46-32.15	32.21-32.40	3.05
36	-	21	-	32.8-33.4	18.7-18.8	13.22	32.16-32.30	32.41-33.00	3.06-3.09
35	-	20	-	33.5-34.0	18.9-19.0	13.23	32.31-33.00	33.01-33.30	3.10
34	-	19	-	34.1-34.4	19.1-19.4	-	33.01-34.00	33.31-34.30	3.11-3.15
33	5	18	16	34.5-34.8	19.5-19.8	-	34.01-34.45	34.31-35.00	3.16-3.23
32	-	17	15	34.9-35.2	19.9-20.2	13.24	34.46-35.15	35.01-35.30	3.24-3.26

Баллы	Наименование упражнений								
	Сила			Быстрота и ловкость		Выносливость			
	Подтягивание на перекладине	Жим гири весом 24 кг	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Челночный бег 10×10 м	Челночный бег 4×20 м	Бег (кросс) на 5 км	Бег (кросс) на 5 км	Ходьба на лыжах на 5 км	Плавание на 100 м
	количество раз	секунд		минут, секунд					
31	-	16	14	35.3-35.6	20.3-20.6	13.25	35.16-36.00	35.31-36.00	3.27-3.30
30	-	15	-	35.7-36.0	20.7-21.0	-	36.01-37.00	36.01-36.30	3.31-3.35
29	-	14	13	36.1-36.5	21.1-21.4	-	37.01-38.00	36.31-37.00	3.36-3.40
28	4	13	12	36.6-37.0	21.5-21.8	13.26	38.01-38.15	37.01-37.45	3.41-3.50
27	-	12	-	37.1-37.7	21.9-22.2	13.27	38.16-38.45	37.46-38.30	3.51-4.00
26	-	11	-	37.8-38.4	22.3-22.6	-	38.46-39.00	38.31-39.00	4.01-4.05
25	-	10	-	38.5-39.0	22.7-23.0	-	39.01-40.00	39.01-39.30	4.06-4.10
24	-	-	-	39.1-39.5	23.1-23.4	13.28	40.01-41.00	39.31-40.00	4.11-4.15
23	3	9	11	39.6-40.0	23.5-23.8	13.29	41.01-41.15	40.01-40.45	4.16-4.20
22	-	-	-	40.1-40.7	23.9-24.2	-	41.16-41.45	40.46-41.30	4.21-4.30
21	-	-	-	40.8-41.4	24.3-24.6	-	41.46-42.00	41.31-42.00	4.31-4.40
20	-	8	-	41.5-42.0	24.7-25.0	13.30	42.01-43.00	42.01-42.30	4.41-4.45
19	-	7	10	42.1	25.1	13.31	43.01	42.31	4.46
18	-	-	-	42.2	25.2	-	43.02	42.32	4.47
17	-	6	9	42.3	25.3	-	43.03	42.33	4.48
16	-	-	-	42.4	25.4	-	43.04	42.34	4.49
15	-	5	8	42.5	25.5	13.32	43.05	42.35	4.50
14	-	-	-	42.6	25.6	13.33	43.06	42.36	4.51
13	-	4	7	42.7	25.7	-	43.07	42.37	4.52
12	-	-	-	42.8	25.8	-	43.08	42.38	4.53
11	-	-	6	42.9	25.9	-	43.09	42.39	4.54
10	2	3	-	43.0	26.0	13.34	43.10	42.40	4.55
9	-	-	5	43.1	26.1	13.35	43.11	42.41	4.56
8	-	-	-	43.2	26.2	-	43.12	42.42	4.57
7	-	-	4	43.3	26.3	-	43.13	42.43	4.58
6	-	-	-	43.4	26.4	-	43.14	42.44	4.59

Баллы	Наименование упражнений								
	Сила			Быстрота и ловкость		Выносливость			
	Подтягивание на перекладине	Жим гири весом 24 кг	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Челночный бег 10×10 м	Челночный бег 4×20 м	Бег (кросс) на 5 км	Бег (кросс) на 5 км	Ходьба на лыжах на 5 км	Плавание на 100 м
	количество раз			секунд		минут, секунд			
5	-	2	3	43.5	26.5	13.36	43.15	42.45	5.00
4	-	-	-	43.6	26.6	-	43.16	42.46	5.01
3	-	-	2	43.7	26.7	-	43.17	42.47	5.02
2	-	-	-	43.8	26.8	-	43.18	42.48	5.03
1	1	1	1	43.9	26.9	-	43.19	42.49	5.04
0	0	0	0	более 43.9	более 26.9	более 13.36	более 43.19	более 42.49	более 5.04

2. Для сотрудинок женского пола:

Баллы	Наименование упражнений							
	Сила		Быстрота и ловкость		Выносливость			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Наклоны вперёд из положения лёжа на спине в течение 1 минуты	Челночный бег 10×10 м	Бег (кросс) на 1 км	Бег (кросс) на 3 км	Ходьба на лыжах на 5 км	Плавание на 100 м	
	количество раз		секунд		минут, секунд			
100	более 38	более 50	менее 26.6	менее 3.36	менее 14.00	менее 19.45	менее 1.25	
99	38	50	26.6	3.36	14.00	19.45-19.59	1.25	
98	-	49	26.7	3.37	14.01-14.04	20.00-20.14	1.26-1.29	
97	37	-	26.8	3.38	14.05	20.15-20.29	1.30	
96	-	48	26.9	3.39	14.06-14.09	20.30-20.44	1.31	

Баллы	Наименование упражнений						
	Сила		Быстрота и ловкость	Выносливость			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Наклоны вперёд из положения лёжа на спине в течение 1 минуты		Челночный бег 10×10 м	Бег (кросс) на 1 км	Бег (кросс) на 3 км	Ходьба на лыжах на 5 км
			количество раз				
95	36	-	27.0	3.40	14.10	20.45-20.59	1.32
94	-	47	27.1	3.41	14.11-14.14	21.00-21.14	1.33-1.34
93	35	-	27.2	3.42	14.15	21.15-21.29	1.35
92	-	46	27.3	3.43	14.16-14.19	21.30-21.44	1.36
91	34	-	27.4	3.44	14.20	21.45-21.59	1.37
90	-	45	27.5	3.45	14.21-14.24	22.00-22.14	1.38-1.39
89	33	-	27.6	3.46	14.25	22.15-22.29	1.40
88	-	44	27.7	3.47	14.26-14.29	22.30-22.44	1.41
87	32	-	27.8	3.48	14.30	22.45-22.59	1.42
86	-	43	27.9	3.49	14.31-14.34	23.00-23.14	1.43-1.44
85	31	-	28.0	3.50	14.35	23.15-23.29	1.45
84	-	42	28.1	3.51	14.36-14.39	23.30-23.44	1.46
83	30	-	28.2	3.52	14.40	23.45-23.59	1.47
82	-	41	28.3	3.53	14.41-14.44	24.00-24.14	1.48-1.49
81	29	-	28.4	3.54	14.45	24.15-24.29	1.50
80	-	40	28.5	3.55	14.46-14.49	24.30-24.44	1.51
79	28	-	28.6	3.56	14.50	24.45-24.59	1.52
78	-	39	28.7	3.57	14.51-14.54	25.00-25.14	1.53-1.54
77	27	-	28.8	3.58	14.55	25.15-25.29	1.55
76	-	38	28.9	3.59	14.56-14.59	25.30-25.44	1.56-1.57
75	26	-	29.0	4.00	15.00	25.45-25.59	1.58-1.59
74	-	37	29.1	4.01	15.01-15.04	26.00-26.14	2.00
73	25	-	29.2	4.02	15.05	26.15-26.29	2.01-2.02
72	-	36	29.3	4.03	15.06-15.09	26.30-26.44	2.03-2.04
71	24	-	29.4	4.04	15.10	26.45-26.59	2.05

Баллы	Наименование упражнений						
	Сила		Быстрота и ловкость	Выносливость			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Наклоны вперёд из положения лёжа на спине в течение 1 минуты		Челночный бег 10×10 м	Бег (кросс) на 1 км	Бег (кросс) на 3 км	Ходьба на лыжах на 5 км
			количество раз				
70	-	35	29.5	4.05	15.11-15.14	27.00-27.14	2.06-2.07
69	23	-	29.6	4.06	15.15	27.15-27.29	2.08-2.09
68	-	34	29.7	4.07	15.16-15.19	27.30-27.44	2.10
67	22	-	29.8	4.08	15.20	27.45-27.59	2.11-2.14
66	-	33	29.9	4.09	15.21-15.24	28.00-28.14	2.15
65	21	-	30.0	4.10	15.25	28.15-28.29	2.16-2.19
64	-	32	30.1	4.11	15.26-15.29	28.30-28.44	2.20
63	20	-	30.2	4.12	15.30-15.34	28.45-28.59	2.21-2.24
62	-	31	30.3	4.13	15.35-15.39	29.00-29.14	2.25
61	19	-	30.4	4.14	15.40-15.49	29.15-29.29	2.26-2.29
60	-	30	30.5	4.15	15.50-15.59	29.30-29.44	2.30
59	18	-	30.6	4.16	16.00-16.09	29.45-29.59	2.31-2.34
58	-	29	30.7	4.17	16.10-16.14	30.00-30.29	2.35
57	17	-	30.8	4.18	16.15-16.24	30.30-30.59	2.36-2.39
56	-	28	30.9	4.19	16.25-16.34	31.00-31.29	2.40
55	16	-	31.0	4.20	16.35-16.44	31.30-31.59	2.41-2.44
54	-	27	31.1	4.21	16.45-16.49	32.00-32.29	2.45
53	15	-	31.2	4.22	16.50-16.54	32.30-32.59	2.46-2.49
52	-	26	31.3	4.23	16.55-17.04	33.00-33.29	2.50
51	14	-	31.4	4.24	17.05-17.14	33.30-33.59	2.51-2.54
50	13	25	31.5	4.25	17.15	34.00-34.29	2.55
49	-	-	31.6	4.26	17.16-17.19	34.30-34.59	2.56-2.59
48	-	24	31.7	4.27	17.20	35.00-35.29	3.00
47	-	-	31.8	4.28	17.21-17.22	35.30-35.59	3.01-3.04
46	-	-	31.9	4.29	17.23-17.24	36.00-36.29	3.05

Баллы	Наименование упражнений						
	Сила		Быстрота и ловкость	Выносливость			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Наклоны вперёд из положения лёжа на спине в течение 1 минуты		Челночный бег 10×10 м	Бег (кросс) на 1 км	Бег (кросс) на 3 км	Ходьба на лыжах на 5 км
			количество раз				
45	12	23	32.0-32.3	4.30	17.25	36.30-36.59	3.06-3.09
44	11	22	32.4-32.7	4.31	17.26-17.27	37.00-37.29	3.10
43	10	-	32.8-33.1	4.32	17.28	37.30-37.59	3.11-3.14
42	-	21	33.2-33.5	4.33	17.29	38.00-38.29	3.15
41	9	-	33.6-33.9	4.34	17.30	38.30-38.59	3.16-3.19
40	8	20	34.0-34.5	4.35-4.39	17.31	39.00-39.29	3.20
39	-	-	34.6-35.1	4.40-4.49	17.32	39.30-39.49	3.21
38	-	19	35.2-35.7	4.50-4.54	17.33	39.50-40.09	3.22
37	-	-	35.8-36.3	4.55-5.04	17.34	40.10-40.29	3.23
36	-	-	36.4-36.9	5.05-5.09	17.35	40.30-40.59	3.24
35	-	18	37.0-37.4	5.10-5.14	17.36	41.00-41.19	3.25
34	-	-	37.5-37.9	5.15-5.17	17.37	41.20-41.49	3.26-3.29
33	7	17	38.0-38.5	5.18-5.21	17.38	41.50-42.09	3.30-3.31
32	-	-	38.6-38.9	5.22-5.24	17.39	42.10-42.39	3.32-3.34
31	-	-	39.0-39.4	5.25-5.29	-	42.40-42.59	3.35-3.37
30	-	16	39.5-39.9	5.30-5.34	17.40	43.00-43.19	3.38-3.40
29	-	15	40.0-40.4	5.35-5.39	17.41	43.20-43.49	3.41-3.45
28	-	14	40.5-40.9	5.40-5.44	17.42	43.50-44.09	3.46-3.55
27	-	-	41.0-41.4	5.45-5.54	17.43	44.10-44.39	3.56-4.05
26	-	13	41.5-41.9	5.55-5.59	17.44	44.40-44.59	4.06-4.15
25	6	12	42.0	6.00-6.04	-	45.00-45.19	4.16-4.20
24	-	11	42.1-42.5	6.05-6.09	-	45.20-45.49	4.21-4.30
23	-	10	42.6-42.9	6.10-6.19	17.45	45.50-46.09	4.31-4.35
22	-	-	43.0-43.9	6.20-6.24	17.46	46.10-46.39	4.36-4.45
21	-	9	44.0-44.9	6.25-6.29	17.47	46.40-46.59	4.46-4.50

Баллы	Наименование упражнений						
	Сила		Быстрота и ловкость	Выносливость			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Наклоны вперёд из положения лёжа на спине в течение 1 минуты		Челночный бег 10×10 м	Бег (кросс) на 1 км	Бег (кросс) на 3 км	Ходьба на лыжах на 5 км
			количество раз				
20	5	8	45.0-45.9	6.30-6.34	17.48	47.00-47.19	4.51-5.00
19	-	7	46.0-46.9	6.35-6.39	17.49	47.20-47.49	5.01-5.10
18	-	-	47.0-47.9	6.40-6.49	-	47.50-48.09	5.11-5.15
17	-	6	48.0-48.9	6.50-6.54	-	48.10-48.39	5.16-5.25
16	-	-	49.0-49.9	6.55-6.59	-	48.40-48.59	5.26-5.30
15	4	5	50.0	7.00	17.50	49.00	5.31-5.40
14	-	-	50.1	7.01	17.51	49.01	5.41
13	-	4	50.2	7.02	17.52	49.02	5.42
12	-	-	50.3	7.03	17.53	49.03	5.43
11	-	-	50.4	7.04	17.54	49.04	5.44
10	3	3	50.5	7.05	-	49.05	5.45
9	-	-	50.6	7.06	-	49.06	5.46
8	-	2	50.7	7.07	-	49.07	5.47
7	-	-	50.8	7.08	-	49.08	5.48
6	-	-	50.9	7.09	17.55	49.09	5.49
5	2	-	51.0-51.1	7.10	-	49.10	5.50
4	-	-	51.2	7.11	-	49.11	5.51
3	-	-	51.3	7.12	-	49.12	5.52
2	-	-	51.4	7.13	-	49.13	5.53
1	1	1	51.5	7.14	-	49.14	5.54
0	0	0	более 51.5	более 7.14	более 17.55	более 49.14	более 5.54

**Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать
сотрудникам по результатам выполнения контрольных
упражнений (контрольного упражнения)
по общей физической подготовке**

1. При проверках физической подготовленности в ходе итоговых занятий, инспектировании, контрольных, целевых и повторных проверок¹:

Возрастные группы		Пол	Минимальное количество баллов, полученное		
			сотрудниками, относящимися к базовому уровню	сотрудниками, относящимися к усиленному уровню	сотрудниками, относящимися к специальному уровню
1	до 25 лет	муж.	55	115	180
		жен.	50	100	150
2	от 25 до 30 лет	муж.	50	105	165
		жен.	45	90	140
3	от 30 до 35 лет	муж.	45	95	150
		жен.	35	80	125
4	от 35 до 40 лет	муж.	40	85	135
		жен.	25	65	110
5	от 40 до 45 лет	муж.	35	75	120
		жен.	20	50	80
6	от 45 до 50 лет	муж.	30	65	105
		жен.	15	40	60
7	от 50 до 55 лет	муж.	25	55	90
	50 лет и старше	жен.	10	30	45
8	55 лет и старше	муж.	20	45	75

¹ См.: п. 340 Порядка.

2. При проведении испытаний по присвоению, подтверждению квалификационных званий¹:

Квалификационные звания	Пол	Возрастные группы							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Минимальное количество баллов для сотрудников, относящихся к базовому уровню</i>									
Специалист третьего класса	муж.	57	52	47	42	37	32	27	22
	жен.	54	49	39	27	22	17	15	-
Специалист второго класса	муж.	59	54	49	44	39	34	29	24
	жен.	58	53	43	29	24	19	17	-
Специалист первого класса	муж.	62	57	52	47	42	37	32	27
	жен.	64	59	49	32	27	22	19	-
Мастер	муж.	65	60	55	50	45	40	35	30
	жен.	70	65	55	35	30	25	22	-
<i>Минимальное количество баллов для сотрудников, относящихся к усиленному уровню</i>									
Специалист третьего класса	муж.	119	109	99	89	79	69	59	49
	жен.	104	94	84	69	54	44	40	-
Специалист второго класса	муж.	123	113	103	93	83	73	63	53
	жен.	108	98	88	73	58	48	44	-
Специалист первого класса	муж.	129	119	109	99	89	79	69	59
	жен.	114	104	94	79	64	54	48	-
Мастер	муж.	135	125	115	105	95	85	75	65
	жен.	120	110	100	85	70	60	54	-
<i>Минимальное количество баллов для сотрудников, относящихся к специальному уровню</i>									
Специалист третьего класса	муж.	185	170	155	140	125	110	95	80
	жен.	155	145	130	115	85	65	60	-
Специалист второго класса	муж.	190	175	160	145	130	115	100	85
	жен.	160	150	135	120	90	70	65	-
Специалист первого класса	муж.	195	180	165	150	135	120	105	90
	жен.	165	155	140	125	95	75	70	-
Мастер	муж.	200	185	170	155	140	125	110	95
	жен.	170	160	145	130	100	80	75	-

¹ См.: п. 365 Порядка.

**Критерии оценки владения боевыми приёмами борьбы
и перечень задач, связанных с ограничением свободы
передвижения ассистента**

1. Задача, связанная с ограничением свободы передвижения ассистента, считается¹:

- «выполненной» – если подбор приёма соответствует содержанию задания, сотрудник уверенно и эффективно защитился от атакующих действий (переместился с пути движущейся атакующей конечности или направления ствола огнестрельного оружия, отбил атакующую конечность либо отвёл её в сторону, обозначил расслабляющий удар и освободился от захвата (обхвата), подавил сопротивление (акцентированно обозначил удар, толчком или рывком вывел ассистента из равновесия), обезоружил, ограничил свободу передвижения ассистента (сковал руки болевым приёмом, надёжным и удобным для сопровождения, вынудил угрозой применения оружия подчиняться или условно применил его на поражение);

- «невыполненной» – если подбор приёма не соответствует содержанию задания, сотрудник не защитился от атакующих действий (не переместился с пути движущейся атакующей конечности или направления ствола огнестрельного оружия, не отбил атакующую конечность либо не отвёл её в сторону, не обозначил расслабляющий удар и не освободился от захвата (обхвата), не подавил сопротивление, не обезоружил, не ограничил свободу передвижения ассистента), медленно, неуверенно и не в соответствии с описанием выполнил боевой приём борьбы.

При выполнении задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, ассистент, имитируя атакующие действия, действует решительно и наступательно, точно соблюдая условия задания и требования к характеру его выполнения: с дистанции, обуславливающей нанесение удара в контакт, не останавливая атакующую конечность в стадии замаха и (или) финального усилия, а в случае сковывания – осуществляет его захватом с незна-

¹ См.: пп. 347–349 Порядка.

чительным усилием. При этом в случае нарушения ассистентом указанных условий текущая задача подлежит замене на другую.

При выполнении задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента и предусматривающих защитные действия от ударов рукой, ногой, ножом (предметом), освобождение от захватов и обхватов, пресечение действий с огнестрельным оружием, сотрудник должен соблюдать условия, исключающие возможность для атакуемого заранее (до начала атаки) знать, какое атакующее действие будет проводить ассистент.

2. Перечень задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента¹:

2.1. Для сотрудников, относящихся к базовому уровню:

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 скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь») и сопроводить его 2–3 метра.

5. Ограничить свободу передвижения ассистента скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу») и сопроводить его 2–3 метра.

6. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком (ребром ладони) сверху по голове (ключице), и сопроводить его 2–3 метра.

7. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом кулаком в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

8. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом кулаком в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

9. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком (ребром ладони) наотмашь в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

¹ Установлен ГУРЛС МВД России (письмо исх. № 21/17/6509 от 04.04.2024).

10. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком (основанием ладони) снизу в подбородок, и сопроводить его 2–3 метра.

11. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком снизу в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

12. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом кулаком в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

13. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом кулаком в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

14. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом подъёмом стопы в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

15. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом подошвенной частью стопы в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

16. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом носком (подъёмом стопы) снизу в пах, и сопроводить его 2–3 метра.

17. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сверху в голову (ключицу), и сопроводить его 2–3 метра.

18. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом ножом в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

19. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом ножом в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

20. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом наотмашь в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

21. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом наотмашь в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

22. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом снизу в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

23. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом ножом в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

24. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом ножом в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

25. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой сверху в голову (ключицу), и сопроводить его 2–3 метра.

26. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом палкой в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

27. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом палкой в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

28. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой наотмашь в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

29. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой наотмашь в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

30. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом палкой в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

31. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом палкой в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

32. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего шею сотрудника двумя руками спереди, и сопроводить его 2–3 метра.

33. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего одежду сотрудника на груди двумя руками при подходе спереди, и сопроводить его 2–3 метра.

34. Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего шею сотрудника плечом и предплечьем сзади, и сопроводить его 2–3 метра.

35. Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику пистолетом спереди в упор, и сопроводить его 2–3 метра.

2.2. Для сотрудников, относящихся к усиленному уровню:

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 скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь») и сопроводить его 2–3 метра.
6. Ограничить свободу передвижения ассистента скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу») и сопроводить его 2–3 метра.
7. Ограничить свободу передвижения ассистента броском «задняя подножка» и сопроводить его 2–3 метра¹.
8. Ограничить свободу передвижения ассистента броском через бедро и сопроводить его 2–3 метра¹.
9. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком (ребром ладони) сверху по голове (ключице), и сопроводить его 2–3 метра.
10. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом кулаком в голову, и сопроводить его 2–3 метра.
11. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом кулаком в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.
12. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком (ребром ладони) наотмашь в голову, и сопроводить его 2–3 метра.
13. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком (основанием ладони) снизу в подбородок, и сопроводить его 2–3 метра.
14. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком снизу в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

¹ За исключением сотрудников женского пола 5–7 возрастных групп.

15. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом кулаком в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

16. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом кулаком в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

17. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом подъёмом стопы в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

18. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом подошвенной частью стопы в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

19. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом носком (подъёмом стопы) снизу в пах, и сопроводить его 2–3 метра.

20. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сверху в голову (ключицу), и сопроводить его 2–3 метра.

21. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом ножом в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

22. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом ножом в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

23. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом наотмашь в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

24. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом наотмашь в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

25. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом снизу в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

26. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом ножом в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

27. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом ножом в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

28. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой сверху в голову (ключицу), и сопроводить его 2–3 метра.

29. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом палкой в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

30. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом палкой в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

31. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой наотмашь 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 прямым ударом палкой в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

34. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом палкой в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

35. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего предплечья сотрудника руками спереди, и сопроводить его 2–3 метра.

36. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего шею сотрудника двумя руками спереди, и сопроводить его 2–3 метра.

37. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего одежду сотрудника на груди двумя руками при подходе спереди, и сопроводить его 2–3 метра.

38. Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего шею сотрудника плечом и предплечьем сзади, и сопроводить его 2–3 метра.

39. Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего туловище сотрудника сзади с обхватом рук, и сопроводить его 2–3 метра.

40. Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику пистолетом спереди в упор, и сопроводить его 2–3 метра.

41. Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику пистолетом сзади в упор, и сопроводить его 2–3 метра.

42. Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося достать оружие из нагрудного кармана, и сопроводить его 2–3 метра.

43. Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося обезоружить сотрудника (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади, и сопроводить его 2–3 метра.

44. Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику длинноствольным оружием сзади в упор, и сопроводить его 2–3 метра.

2.3. Для сотрудников, относящихся к специальному уровню:

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 скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь») и сопроводить его 2–3 метра.

6. Ограничить свободу передвижения ассистента скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу») и сопроводить его 2–3 метра.

7. Ограничить свободу передвижения ассистента рычагом руки через предплечье и сопроводить его 2–3 метра.

8. Ограничить свободу передвижения ассистента дожимом кисти («под ручку») и сопроводить его 2–3 метра.

9. Ограничить свободу передвижения ассистента броском «задняя подножка» и сопроводить его 2–3 метра.

10. Ограничить свободу передвижения ассистента броском «задняя подножка с захватом ноги» и сопроводить его 2–3 метра.

11. Ограничить свободу передвижения ассистента броском «передняя подножка» и сопроводить его 2–3 метра.

12. Ограничить свободу передвижения ассистента броском через бедро и сопроводить его 2–3 метра.

13. Ограничить свободу передвижения ассистента броском через спину и сопроводить его 2–3 метра.

14. Ограничить свободу передвижения ассистента броском захватом ног сзади и сопроводить его 2–3 метра.

15. Ограничить свободу передвижения ассистента броском захватом ног спереди и сопроводить его 2–3 метра.

16. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком (ребром ладони) сверху по голове (ключице), и сопроводить его 2–3 метра.

17. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом кулаком в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

18. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом кулаком в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

19. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком (ребром ладони) наотмашь в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

20. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком (основанием ладони) снизу в подбородок, и сопроводить его 2–3 метра.

21. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком снизу в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

22. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом кулаком в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

23. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом кулаком в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

24. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом подъёмом стопы в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

25. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом подошвенной частью стопы в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

26. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом носком (подъёмом стопы) снизу в пах, и сопроводить его 2–3 метра.

27. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сверху в голову (ключицу), и сопроводить его 2–3 метра.

28. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом ножом в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

29. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом ножом в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

30. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом наотмашь в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

31. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом наотмашь в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

32. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом снизу в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

33. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом ножом в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

34. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом ножом в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

35. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой сверху в голову (ключицу), и сопроводить его 2–3 метра.

36. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом палкой в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

37. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом палкой в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

38. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой наотмашь в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

39. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой наотмашь в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

40. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом палкой в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

41. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом палкой в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

42. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего предплечья сотрудника руками спереди, и сопроводить его 2–3 метра.

43. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего предплечье сотрудника спереди двумя руками, и сопроводить его 2–3 метра.

44. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего шею сотрудника двумя руками спереди, и сопроводить его 2–3 метра.

45. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего одежду сотрудника на груди двумя руками при подходе спереди, и сопроводить его 2–3 метра.

46. Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего туловище сотрудника спереди под руками, и сопроводить его 2–3 метра.

47. Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего туловище сотрудника спереди с обхватом рук, и сопроводить его 2–3 метра.

48. Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего туловище сотрудника сзади под руками, и сопроводить его 2–3 метра.

49. Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего туловище сотрудника сзади с обхватом рук, и сопроводить его 2–3 метра.

50. Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего шею сотрудника плечом и предплечьем сзади, и сопроводить его 2–3 метра.

51. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего ноги сотрудника спереди, и сопроводить его 2–3 метра.

52. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего сотрудника за волосы спереди, и сопроводить его 2–3 метра.

53. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего сотрудника за волосы сзади, и сопроводить его 2–3 метра.

54. Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику пистолетом спереди в упор, и сопроводить его 2–3 метра.

55. Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику пистолетом сзади в упор, и сопроводить его 2–3 метра.

56. Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося достать оружие из нагрудного кармана, и сопроводить его 2–3 метра.

57. Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося достать оружие из кармана брюк (кобуры), и сопроводить его 2–3 метра.

58. Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося обезоружить сотрудника (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди, и сопроводить его 2–3 метра.

59. Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося обезоружить сотрудника (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади, и сопроводить его 2–3 метра.

60. Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику длинноствольным оружием спереди в упор, и сопроводить его 2–3 метра.

61. Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику длинноствольным оружием сзади в упор, и сопроводить его 2–3 метра.

62. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего длинноствольное оружие сотрудника, и сопроводить его 2–3 метра.

63. Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося поднять оружие, и сопроводить его 2–3 метра.

2.4. Примерная структура билета с задачами, связанными с ограничением свободы передвижения ассистента:

Первый вопрос: болевые приёмы; броски; сопровождение.

Второй вопрос: защиты от ударов рукой, ногой; освобождения от захватов и обхватов.

Третий вопрос: защиты от ударов ножом, палкой (предметом); пресечение действий с огнестрельным оружием.

Порядок проверки и оценки физической подготовленности слушателей, проходящих профессиональную подготовку¹

Проверка и оценка физической подготовленности (промежуточная аттестация) слушателей, проходящих профессиональную подготовку, несколько отличаются от соответствующей процедуры, проводимой для сотрудников ОВД в рамках итоговых занятий по определению уровня профессиональной подготовленности.

Во-первых, слушатели независимо от того, к какому уровню профессиональной служебной и физической подготовки они относятся по месту службы, выполняют три контрольных упражнения по общей физической подготовке (по одному на силу, быстроту и ловкость, выносливость на выбор обучающегося с учётом погодных, климатических условий и состояния учебно-материальной базы²), где по результатам набранной суммы баллов определяется дифференцированная оценка в соответствии со следующими критериями:

Возраст	Пол	Оценка			
		Отл.	Хор.	Удовл.	Неудовл.
Сумма баллов, набранных за выполнение трёх контрольных упражнений					
до 25 лет	муж.	190 и более	180–189	170–179	менее 170
	жен.	185 и более	170–184	150–169	менее 150
от 25 до 30 лет	муж.	175 и более	165–174	155–164	менее 155
	жен.	175 и более	160–174	140–159	менее 140
от 30 до 35 лет	муж.	160 и более	150–159	140–149	менее 140
	жен.	160 и более	145–159	125–144	менее 125
от 35 до 40 лет	муж.	145 и более	135–144	125–134	менее 125
	жен.	145 и более	130–144	110–129	менее 110
40 лет и старше	муж.	130 и более	120–129	110–119	менее 110
	жен.	105 и более	90–104	70–89	менее 70

¹ Составлено с учётом требований пп. 168, 169, 340, 384, 389, 390, 392–395 Порядка.

² Выполнение контрольного упражнения, определяющего выносливость, может осуществляться в течение периода обучения отдельно от процедуры проведения промежуточной аттестации (п. 384 Порядка).

Во-вторых, слушатели, получая дифференцированную оценку за боевые приёмы борьбы, демонстрируют выполнение пяти задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, а также проведением наружного досмотра, применением специальных и подручных средств ограничения подвижности (перечень боевых приёмов борьбы определяется в соответствии с основными программами профессионального обучения – программами профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский»):

- «отлично» – если выполнено пять задач;
- «хорошо» – если выполнено четыре задачи;
- «удовлетворительно» – если выполнено три задачи;
- «неудовлетворительно» – в остальных случаях.

Примерная структура билета по боевым приёмам борьбы:

- первый вопрос – болевые приёмы, броски, сопровождение;
- второй вопрос – защиты от ударов рукой и ногой;
- третий вопрос – освобождения от захватов и обхватов, пресечение действий с огнестрельным оружием;
- четвёртый вопрос – защиты от ударов ножом, палкой (предметом);
- пятый вопрос – сковывание наручниками, связывание брючным ремнём, наружный досмотр.

При этом задача, связанная с проведением наружного досмотра, применением специальных и подручных средств ограничения подвижности, считается:

- «выполненной» – если сотрудник, упреждая возможность внезапного нападения ассистента, вынудил его принять положение (позу) для осуществления наружного досмотра или сковывания специальными (подручными) средствами ограничения подвижности; существенно ограничил или лишил ассистента возможности изменить положение, сопротивляться, обнаружил и изъял при проведении наружного досмотра макеты холодного или огнестрельного оружия или сковал его руки специальными (подручными) средствами ограничения подвижности, исключив возможность ассистента самостоятельно высвободиться из них, при этом соблюдены условия и порядок (последовательность) выполнения приёма, описание которых установлено Порядком;

- «невыполненной» – если сотрудник сблизился с ассистентом на расстояние удара в поле его зрения, не выполнил действий, обеспечивающих сохранение его крайне неустойчивого (или ско-

ванного) положения, занял положение, в котором у ассистента возникла возможность нападения, не обнаружил при проведении наружного досмотра макеты холодного или огнестрельного оружия, не сковал руки ассистента или сковал их с применением специальных (подручных) средств ограничения подвижности способом, описание которого не соответствует Порядку.

В-третьих, итоговая индивидуальная оценка физической подготовленности слушателя дифференцируется и складывается из оценок за выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке и боевых приёмов борьбы. При этом в «спорных» ситуациях сочетания оценок («хорошо» и «отлично», «удовлетворительно» и «хорошо») оценка за выполнение боевых приёмов борьбы имеет преимущество. Таким образом, оценка слушателя, проходящего профессиональную подготовку, по результатам промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая подготовка» определяется:

- *«отлично»* – если получено следующее сочетание оценок: «отлично» (за выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке) и «отлично» (за выполнение боевых приёмов борьбы), «хорошо» (за выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке) и «отлично» (за выполнение боевых приёмов борьбы), при этом в каждом из трёх контрольных упражнений по общей физической подготовке проверяемый набрал 1 балл и более;

- *«хорошо»* – если получено следующее сочетание оценок: «отлично» (за выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке) и «хорошо» (за выполнение боевых приёмов борьбы), «отлично» (за выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке) и «удовлетворительно» (за выполнение боевых приёмов борьбы), «удовлетворительно» (за выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке) и «отлично» (за выполнение боевых приёмов борьбы), «хорошо» (за выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке) и «хорошо» (за выполнение боевых приёмов борьбы), «удовлетворительно» (за выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке) и «хорошо» (за выполнение боевых приёмов борьбы), при этом в каждом из трёх контрольных упражнений по общей физической подготовке проверяемый набрал 1 балл и более;

- *«удовлетворительно»* – если получено следующее сочетание оценок: «хорошо» (за выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке) и «удовлетворительно» (за выпол-

нение боевых приёмов борьбы), «удовлетворительно» (за выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке) и «удовлетворительно» (за выполнение боевых приёмов борьбы), при этом в каждом из трёх контрольных упражнений по общей физической подготовке проверяемый набрал 1 балл и более;

- «неудовлетворительно» – в остальных случаях.

Слушатели, временно освобождённые от физических нагрузок по медицинским показаниям, проходят проверку физической подготовленности после предоставления медицинского заключения (справки) о допуске к участию в практических занятиях по физической подготовке.

Проверка и оценка физической подготовленности слушателей, проходящих профессиональную подготовку и освоивших не менее 3/4 образовательной программы, в период инспектирования, контрольных и целевых проверок осуществляются в соответствии с требованиями, предъявляемыми к сотрудникам ОВД при проведении итоговых занятий по определению уровня профессиональной подготовленности.

Примерный перечень заданий для подготовки к промежуточной аттестации

Для подготовки к зачёту:

1. Выполнить в соответствии с предъявляемыми требованиями и нормативами три контрольных упражнения по общей физической подготовке¹ – по одному упражнению, оценивающему уровень развития силы (мужчины: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, жим гири весом 24 кг; женщины: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклоны вперёд из положения лёжа на спине в течение 1 минуты), быстроты и ловкости (мужчины: челночный бег 10×10 м, 4×20 м; женщины: челночный бег 10×10 м), выносливости (мужчины: бег (кросс) на 3 км или 5 км, ходьба на лыжах на 5 км, плавание на 100 м; женщины: бег (кросс) на 1 км или 3 км, ходьба на лыжах на 5 км, плавание на 100 м).

2. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину «толчком» и сопроводить его 2–3 метра.

¹ На выбор обучающегося из установленного перечня с учётом погодных, климатических условий и состояния учебно-материальной базы.

3. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину «нырком» и сопроводить его 2–3 метра.

4. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину «рывком» и сопроводить его 2–3 метра.

5. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину «замком» и сопроводить его 2–3 метра.

6. Ограничить свободу передвижения ассистента скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь») и сопроводить его 2–3 метра.

7. Ограничить свободу передвижения ассистента скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу») и сопроводить его 2–3 метра.

Для подготовки к экзамену:

1. Выполнить три контрольных упражнения по общей физической подготовке (см. задание для подготовки к зачёту).

2. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину «толчком» и сопроводить его 2–3 метра.

3. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину «нырком» и сопроводить его 2–3 метра.

4. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину «рывком» и сопроводить его 2–3 метра.

5. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину «замком» и сопроводить его 2–3 метра.

6. Ограничить свободу передвижения ассистента скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь») и сопроводить его 2–3 метра.

7. Ограничить свободу передвижения ассистента скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу») и сопроводить его 2–3 метра.

8. Ограничить свободу передвижения ассистента броском «задняя подножка» и сопроводить его 2–3 метра.

9. Ограничить свободу передвижения ассистента броском через бедро и сопроводить его 2–3 метра.

10. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком (ребром ладони) сверху по голове (ключице), и сопроводить его 2–3 метра.

11. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом кулаком в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

12. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом кулаком в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

13. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком (ребром ладони) наотмашь в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

14. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком (основанием ладони) снизу в подбородок, и сопроводить его 2–3 метра.

15. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком снизу в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

16. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом кулаком в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

17. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом кулаком в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

18. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом подъёмом стопы в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

19. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом подошвенной частью стопы в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

20. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом носком (подъёмом стопы) снизу в пах, и сопроводить его 2–3 метра.

21. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сверху в голову (ключицу), и сопроводить его 2–3 метра.

22. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом ножом в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

23. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом ножом в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

24. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом наотмашь в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

25. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом наотмашь в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

26. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом снизу в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

27. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом ножом в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

28. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом ножом в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

29. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой сверху в голову (ключицу), и сопроводить его 2–3 метра.

30. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом палкой в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

31. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника боковым ударом палкой в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

32. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой наотмашь в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

33. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой наотмашь в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

34. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом палкой в голову, и сопроводить его 2–3 метра.

35. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом палкой в туловище, и сопроводить его 2–3 метра.

36. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего предплечья сотрудника руками спереди, и сопроводить его 2–3 метра.

37. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего шею сотрудника двумя руками спереди, и сопроводить его 2–3 метра.

38. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего одежду сотрудника на груди двумя руками при подходе спереди, и сопроводить его 2–3 метра.

39. Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего шею сотрудника плечом и предплечьем сзади, и сопроводить его 2–3 метра.

40. Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего туловище сотрудника сзади с обхватом рук, и сопроводить его 2–3 метра.

41. Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику пистолетом спереди в упор, и сопроводить его 2–3 метра.

42. Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику пистолетом сзади в упор, и сопроводить его 2–3 метра.

43. Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося достать оружие из нагрудного кармана, и сопроводить его 2–3 метра.

44. Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося обезоружить сотрудника (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади, и сопроводить его 2–3 метра.

45. Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику длинноствольным оружием сзади в упор, и сопроводить его 2–3 метра.

46. Ограничить свободу передвижения ассистента, сковав его наручниками в положении стоя у стены.

47. Ограничить свободу передвижения ассистента, связав его брючным ремнём в положении лёжа.

48. Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр в положении стоя у стены.



Для подготовки к промежуточной аттестации просмотрите видеофильм, демонстрирующий технику и условия выполнения некоторых контрольных упражнений по общей физической подготовке, отсканировав QR-код и перейдя по ссылке¹.

¹ URL: <https://cloud.mail.ru/public/4QHv/9NzJSphNn> (видеофильм подготовлен авторским коллективом Воронежского института МВД России).



Для подготовки к промежуточной аттестации просмотрите видеофильм, демонстрирующий выполнение задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, отсканировав QR-код и перейдя по ссылке¹.



Для подготовки к промежуточной аттестации просмотрите видеофильм, демонстрирующий выполнение задач, связанных с проведением наружного досмотра, применением специальных и подручных средств ограничения подвижности, отсканировав QR-код и перейдя по ссылке².

¹ URL: <https://cloud.mail.ru/public/Gxmt/9UqZt8efR> (видеофильм подготовлен авторским коллективом Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова).

² URL: <https://disk.yandex.ru/i/dCNTQJGstSS99g> (видеофильм подготовлен авторским коллективом Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова).

Учебное наглядное пособие

Авторы:

кандидат педагогических наук, доцент

Баркалов Сергей Николаевич;

кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный работник
физической культуры Российской Федерации

Герасимов Игорь Викторович;

Губанов Эдуард Владимирович

Под общей редакцией С. Н. Баркалова

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ДОЛЖНОСТИ СЛУЖАЩЕГО
«ПОЛИЦЕЙСКИЙ»**

Технический редактор Мурашёв Е. В.

Корректор Зайцева Н. Н.