

ФГКОУ ВО ВСИ МВД РОССИИ  
КАФЕДРА ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ И ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ

ДИСЦИПЛИНА «ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКОВ  
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ»

Практическое занятие по теме 12:  
**«Приемы и правила поддержания высокого уровня  
психофизической работоспособности и  
стрессоустойчивости в условиях террористических атак  
(диверсионно-террористических акций)»**

Иркутск 2021

## Литература:

### *Нормативные правовые акты:*

1. Федеральный закон «О полиции» от 07.02.2011 г. № 3-ФЗ
2. Федеральный закон «О противодействии терроризму» от 06.03.2006 г. № 35-ФЗ
3. Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» от 25.06.2002 г. № 114-ФЗ

### *Дополнительная литература:*

1. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие / авт.-сост. Н.И. Труфанов, Е.А. Тамбовцев, О.Л. Подлиняев. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. – С. 80-86.

## Вопрос 1. Способы тренировок и особенности использования психофизиологических свойств человека в повседневной служебной практике и при выполнении специальных задач

Под психофизической работоспособностью современная наука понимает состояние организма, при котором совокупность физических и психических способностей позволяет успешно выполнять профессиональную деятельность.

Психофизическая работоспособность сотрудника ОВД отличается своей спецификой и включает в себя такие качества, как: сила, быстрота, выносливость и ловкость.

**Сила** (более точное определение – мышечная сила) – это способность человека преодолевать внешнее физическое сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий. Данное психофизическое качество необходимо для выполнения любой физической деятельности и двигательной активности.

К способам развития и сохранения мышечной силы относятся следующие:

- занятия скоростными и силовыми видами спорта;
- регулярные тренировки с отягощениями;
- аэробные нагрузки, в том числе бег (с чередованием умеренного и максимально быстрого темпа), плавание, лыжи;
- правильное сбалансированное питание с достаточным количеством белка;
- полноценный отдых и сон, способствующие восстановлению организма после физических нагрузок;
- здоровый образ жизни.

**Быстрота** – это физическая способность человека позволяющая осуществлять двигательные действия с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).

Для развития скоростных способностей рекомендуются следующие упражнения: бег с максимальной скоростью со старта из различных положений (стоя, сидя, лёжа в упоре); спрыгивание с подставки высотой 40 – 60 см, с последующим прыжком вперёд на максимальную длину 8 – 10 прыжков по три серии (с интервалом в одну минуту после каждой серии); бег вверх по лестнице с максимальным ускорением (10 – 20 метров по три серии).

**Выносливость** – это важнейшее психофизическое качество, которое напрямую определяет уровень психофизической работоспособности человека. Под выносливостью понимают способность организма к продолжительному выполнению каких-либо действий без заметного снижения их интенсивности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение (разновидность двигательной деятельности). Наиболее эффективными и доступными способами тренировки выносливости являются ходьба, бег, плавание, прыжки со скакалкой, ходьба на лыжах, езда на велосипеде (данные упражнения относятся к группе кардиотренировок), а также подтягивание, отжимания, приседания, кроссфитнесс.

**Ловкость** – это способность человека быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Ловкость является наиболее комплексным психофизическим качеством человека, в котором интегрированы реакция, быстрота, координация, чувство равновесия, гибкости.

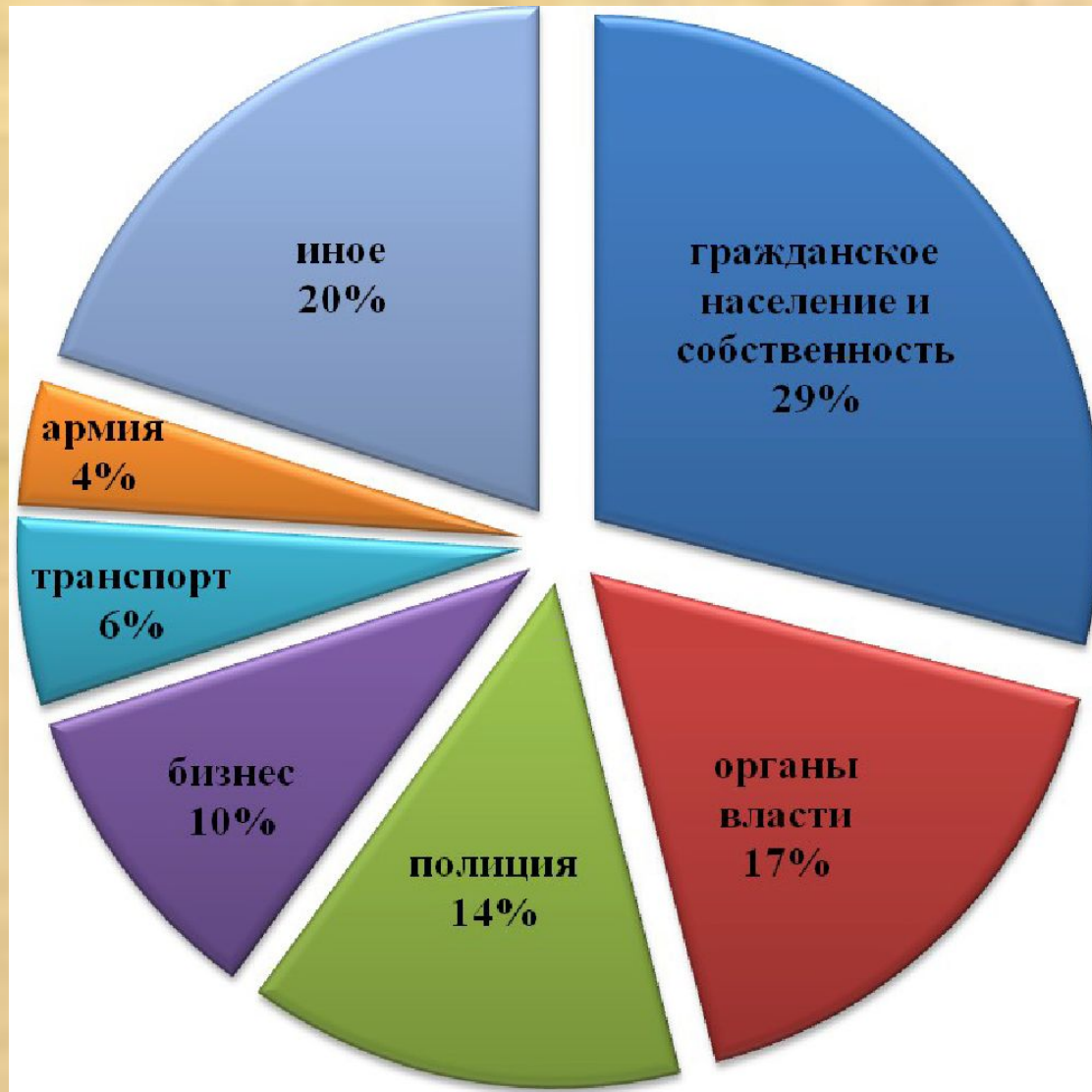
К наиболее распространённым способам тренировки ловкости относят различные кувырки (через голову вперёд, назад и в стороны); гимнастическое «колесо», прыжки на месте с поворотами на 90 и 180 градусов, ходьба на руках.

## **Вопрос 2. Основные правила поведения при захвате в качестве заложника или нахождении в зоне террористического акта**

**Терроризм** – идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий.

**Террористический акт** – совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий, в целях воздействия на принятие решения органами власти или международными организациями, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях.

## Цели террористических атак



Чтобы не оказаться в заложниках, необходимо соблюдать бдительность и постоянно контролировать ситуацию вокруг себя, но в ряде случаев это сделать невозможно по независящим от человека причинам (например, внезапный захват самолета, поезда, учреждения и т.п.). В таких ситуациях поведение преступников сложно предугадать, как впрочем, и поведения человека, оказавшегося в заложниках.

В такой ситуации заложнику необходимо придерживаться определённых правил поведения, которые рекомендованы сотрудниками Центра специального назначения ФСБ России.

Прежде всего, при захвате преступниками здания, транспорта и прочего объекта где Вы находитесь, необходимо трезво оценивать обстановку вокруг себя. Если рядом нет преступника и нет возможности огневого поражения, то по возможности необходимо как можно быстро скрыться с места предполагаемого захвата. Ни в коем случае нельзя просто стоять на месте, так как это может привести к гибели заложника при захвате или его непосредственному захвату преступниками.

Если скрыться не удалось, и сотрудник ОВД оказался в заложниках, то он должен понимать, что его основная цель – остаться в живых, а чтобы успешно достигнуть данной цели ему необходимо соблюдать следующие правила поведения, направленные на обеспечения личной безопасности:



1. не нужно делать резких движений, шуметь, а также нельзя допускать действий, которые могут спровоцировать преступников к применению оружия и привести к человеческим жертвам;
2. ни в коем случае нельзя допускать истерики и паники среди заложников;
3. необходимо экономить свои силы;
4. не нужно делать попыток оказать сопротивление, от этого могут пострадать или погибнуть другие заложники;
5. необходимо быть готовым к тому, что преступники могут применить в отношении заложников наручники, связать их веревками, скотчем, заткнуть им рот кляпом, надеть им повязку на глаза или мешок на голову и т.п., не нужно при этом сопротивляться;
6. необходимо быть готовым к нестандартным условиям питания, отправления естественных нужд, условиям сна и т.п., в связи с этим, необходимо настроить себя на то, что достаточно продолжительное время заложники могут быть лишены пищи, воды и возможно движения;
7. по возможности необходимо соблюдать правила личной гигиены;
8. ни в коем случае нельзя вести себя агрессивно и вызывающе по отношению к преступникам, нельзя угрожать им, нельзя говорить, что в заложниках есть сотрудники правоохранительных органов;

9. лицам, оказавшимся в качестве заложников, не нужно смотреть преступникам в глаза, необходимо терпеть их оскорбления и унижения;
0. ни в коем случае не дайте ослабнуть своему сознанию, переключитесь на тренировку памяти, вспоминайте исторические даты, содержание книг, номера телефонов и т.п.;
1. если вместе с заложниками оказались дети, то необходимо находиться рядом с ними, закрыть их собой и успокоить, не допускать плача и истерики у ребенка;
2. выполняйте требования преступников, не спорьте с ними, не рискуйте собственной жизнью и жизнями других заложников, все передвижения делайте только с разрешения преступников;
3. если заложник получил возможность поговорить с родственниками, то он должен держать себя в руках, не плакать, не кричать, говорить по существу и коротко;
4. необходимо запомнить количество преступников, их приметы, черты лица, одежду, имена, прозвища, отличительные признаки внешности (наличие шрамов, татуировок, пирсинга и т.п.), особенности их речи и манеры поведения, содержание разговоров, распределение ролей и т.п.
5. заложники должны понимать, что вопросами их освобождения уже занимаются специальные службы.

Если началась операция по освобождению заложников, то заложникам необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. необходимо занять позицию подальше от дверных проемов и окон, так как во время штурма осколки стекла, обломки строительных конструкций могут причинить травмы);
2. необходимо также держаться подальше от террористов, потому что при штурме по ним будут работать снайперы и сотрудники, осуществляющие штурм;
3. необходимо лечь на пол лицом вниз, голову закрыть руками и не двигаться;
4. если резко запахло дымом или газом, то необходимо лежа закрыть глаза, ни в коем случае их не тереть, взять любой кусок ткани (части одежды, носовой платок, галстук, шапка и т.п.) и прикрыть им нос и рот (чтобы минимизировать поражение газом или продуктами горения);
5. ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника;
6. после штурма, выполняйте команды сотрудников спецслужб.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**