

**КРАСНОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МВД РОССИИ  
КРЫМСКИЙ ФИЛИАЛ  
Кафедра специальных дисциплин**

**Учебно-наглядное пособие**

**Дисциплина: Физическая подготовка**

**Тема № 15.1**

**«ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ  
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Обсуждено и одобрено  
на заседании кафедры,  
протокол № 7  
от 27 октября 2021 г.

Подготовил:  
преподаватель кафедры,  
майор полиции

М.А. Таранин

Симферополь  
2021

## Цели лекции:

1. **Образовательная** – дать понятие цели и задач физической подготовки, раскрыть ее содержание и значение; ознакомить слушателей с критериями оценки физической подготовленности и порядком выполнения контрольных упражнений; ознакомить слушателей с мерами безопасности на занятиях по физической подготовке.

2. **Методическая** – активизировать познавательную деятельность обучающихся на учебном занятии в процессе ознакомления с организационными основами физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

3. **Развивающая** – сформировать у обучающихся знания о цели и задачах физической подготовки, о необходимости соблюдения мер безопасности на занятиях по физической подготовке

4. **Воспитательная** – воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, стремление к самосовершенствованию.

# План лекции:

## Введение

1. Цель и задачи физической подготовки, основные понятия и общая характеристика, формы физической подготовки в вузах МВД России.

2. Воспитание физических качеств.

3. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке. Обязанности слушателей.

Заключение (выводы)

## Список использованной литературы

### а) нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 30 ноября 2011 года № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» (действующая редакция) [Электронный ресурс] // Гарант: комп. справ. правовая система [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.garant.ru>.
2. Приказ МВД России от 01 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». [Электронный ресурс] // Доступ из справочной правовой системы «Гарант». <http://garant.ru>
3. Приказ МВД России от 05 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Доступ из справочной правовой системы «Гарант». <http://garant.ru>

## Список использованной литературы

б) основная литература:

1. Профессиональная подготовка полицейских: учебник в 4 ч. / под общ.ред. В.Л. Кубышко. – М.: ДГСК МВД России, 2020. Часть 3. – 576 с.
2. Оценка боевых приёмов борьбы: учебное пособие / М.А. Чуносков, М.А. Таранин, С.А. Юзьвак – Симферополь: Крымский филиал Краснодарского университета МВД России, 2018. – 78 с.
3. Техника и тактика силового задержания правонарушителей: учебно-практическое пособие / М.А. Чуносков, М. А. Таранин, С.А. Юзьвак – Краснодарский университет МВД России, 2017. – 135 с.
4. Научные основы физического воспитания и спорта: научно-практическое пособие [Электронный ресурс]: научное издание / С. В. Усков, А. Н. Бокий. - Симферополь: Кф КрУ МВД России, 2018. - 39 с. – Режим доступа: Электронная библиотека КрУ МВД России, требуется авторизация: <http://libkrumvd.ru>.
5. Физическая подготовка как способ повышения устойчивости к стрессовым ситуациям сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, находящиеся длительное время в служебных командировках: учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс]: методический материал / С.Н. Вязовик, В. В. Сенаторов. - Домодедово: ВИПК МВД России, 2018. - 56 с. – Режим доступа: Электронная библиотека КрУ МВД России, требуется авторизация: <http://libkrumvd.ru>.
6. Обеспечение личной безопасности сотрудников полиции при угрозе нападения с предметами, используемыми в качестве оружия: научно-практическое пособие [Электронный ресурс]: научное издание / С. В. Усков. - [Б. м.]: КФ КрУ МВД России, 2019. - 41 с. – Режим доступа: Электронная библиотека КрУ МВД России, требуется авторизация: <http://libkrumvd.ru>.

## Список использованной литературы

### в) дополнительная литература

1. Теория и методика оздоровительной физической культуры в структуре физической самоподготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России [Текст]: учебное пособие / Г. М. Соловьев, С.Н. Кашин. - Ставрополь: Сервис-школа, 2016. - 224 с. – Режим доступа: Электронная библиотека КрУ МВД России, требуется авторизация: <http://libkrumvd.ru>.
2. Справочник полицейского в вопросах и ответах[Текст]: учебно-практическое пособие / ред. М. А. Чуносков. - Симферополь: Кф КрУ МВД России, 2015. - 251 с. – Режим доступа: Электронная библиотека КрУ МВД России, требуется авторизация: <http://libkrumvd.ru>.
3. Методические рекомендации проведения занятий общефизической направленности с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А. Н. Бокий, С. И. Петренко, Е. Г. Светличный. - Электрон. текстовые дан. - Симферополь: Кф КрУ МВД России, 2016. - 43 с. – Режим доступа: Электронная библиотека КрУ МВД России, требуется авторизация: <http://libkrumvd.ru>.
4. Использование приемов борьбы при задержании правонарушителей [Текст]: учебно-методическое пособие / А. И. Бокий, А. В. Гладников. - Симферополь: Кф КрУ МВД России, 2016. - 40 с. – Режим доступа: Электронная библиотека КрУ МВД России, требуется авторизация: <http://libkrumvd.ru>.
5. Профессионально-психологическая подготовка сотрудников ОВД: учебное пособие / М.А. Чуносков, Е.С. Царева. – Симферополь: Крымский филиал Краснодарского университета МВД России, 2017. – 108 с.

### г) литература для дистанционного обучения

1. Справочник полицейского в вопросах и ответах [Текст]: учебно-практическое пособие / ред. М. А. Чуносков. - Симферополь: Кф КрУ МВД России, 2015. - 251 с. – Режим доступа: Электронная библиотека КрУ МВД России, требуется авторизация: <http://libkrumvd.ru>.

# Вопрос 1. Цель и задачи физической подготовки, основные понятия и общая характеристика, формы физической подготовки в вузах МВД России.

Нормативные документы регламентирующие организацию физической подготовки

**- Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»**

**- Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»**

# Целью физической подготовки являются:

- Формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.



# Задачами физической подготовки сотрудников являются:

- Развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

- Овладение двигательными навыками и умениями эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их непрерывное совершенствование.

# Физическая подготовки в органах внутренних дел включает в себя

## *ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ*

- Основными средствами общей физической подготовки являются общефизические упражнения (на силу, гибкость, выносливость, быстроту и ловкость)

## *СПЕЦИАЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ.*

- Основными средствами специальной физической подготовки являются служебно-прикладные упражнения (преодоление общевойсковой и специальных полос препятствий, горная подготовка, ориентирование на местности и др.) и боевые приемы борьбы (силовое задержание и противодействие правонарушителям)

## Вопрос 2. Воспитание физических качеств

*Выносливость* - способность организма совершать продолжительную работу без снижения ее эффективности.

В ряду физических качеств человека выносливость занимает особое место. Многообразны и пути ее приобретения. Выносливость к физической работе зависит от двигательной активности человека, диктуемой условиями труда и быта. Различают общую и специальную выносливость.

*Общей выносливостью* - называют способность продолжительно выполнять работу - вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системе. Такая работа выполняется, например, в кроссовом беге, беге на лыжах, плавании. Общая выносливость основа для воспитания всех разновидностей проявления выносливости.

*Специальная выносливость* - выносливость по отношению к определенной деятельности (скоростной, силовой и т.п.).

*Сила* - способность человека преодолевать внешнее сопротивление (тяжести поднимаемых предметов) или противодействовать этому сопротивлению посредством напряжения мышцы.

*Быстрота* - способность человека в определенных условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени. Быстрота определяется временем двигательной реакции, отдельного движения и частотой одинаковых движений в единицу времени (темпом).

## **Вопрос 2. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке. Обязанности слушателей.**

*1. Перед началом занятий слушатель обязан:*

- 1.1. Переодеться в спортивную форму одежды (обмундирование), в зависимости от места и условий проведения занятия (одежда и обувь должны быть тщательно подогнаны и не должны иметь элементы, которые могут привести к повреждению кожи и другим травмам);
- 1.2. Соблюдать гигиенические требования, иметь опрятный внешний вид, подстриженные ногти, аккуратные прически;
- 1.3. Заблаговременно справить естественные потребности организма;
- 1.4. При наличии жалоб на здоровье и самочувствие сообщить об этом преподавателю или непосредственному начальнику, обратиться в медпункт (освобождением от физической нагрузки и занятий по физической подготовке является только заключение (справка) врача);
- 1.5. Снять часы, кольца, браслеты, серьги, цепочки и другие потенциально опасные, при выполнении физических упражнений, предметы со своего тела;
- 1.6. Прийти на место построения, занять свое место в строю (за 1-2 мин до начала занятий).

2. В процессе проведения занятия курсант (слушатель) обязан:

- 2.1. Неуклонно придерживаться установленной дисциплины и порядка;
- 2.2. Обращаться к преподавателю в строгом соответствии со строевым уставом;
- 2.3. В случае ухудшения самочувствия или недомогания срочно доложить об этом преподавателю;
- 2.4. Выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- 2.5. Выполнять упражнения на снарядах либо с отягощениями только со страховкой (помощью) других занимающихся или преподавателя;
- 2.6. При выполнении болевых захватов курсант (слушатель), на котором выполняется этот болевой захват, должен подать сигнал ударами ладони по корпусу партнера (в вертикальном положении) или по полу (при нахождении в горизонтальном положении) или громкую голосовую команду «СТОП», если в процессе выполнения данного действия появились болевые ощущения (признаки асфиксии при удушающих приемах). Оппонент, осуществляющий захват, получив сигнал должен немедленно ослабить захват либо полностью прекратить действие;
- 2.7. Техника нанесения ударов производится с фиксацией конечного положения удара у цели не ближе 5 см, прикосновение цели допускается при нанесении удара с малой скоростью (с замедлением в конечной фазе) и с минимальным усилием;
- 2.8. Захваты, скручивания, вытягивания, зажимы и другие болевые воздействия выполняются плавно, без рывков и чрезмерного давления;
- 2.9. При выполнении бросков и выведений из равновесия необходимо страховать падающего, придерживая его за конечности либо корпус, в свою очередь, падающий должен обязательно использовать технику самостраховки;
- 2.10. В спортивных играх, эстафетах, соревнованиях (упражнениях, в которых используется соревновательный метод), учебно-тренировочных поединках строго соблюдать установленные правила и условия их проведения.

### *3. Запрещается:*

- 3.1. Нарушать дисциплину на занятиях;
- 3.2. Выполнять действия непредвиденные планом занятий;
- 3.3. Выполнять упражнения без команды (разрешения) преподавателя;
- 3.4. Выполнять любые действия до начала или после окончания занятия и при отсутствии преподавателя;
- 3.5. Самостоятельно и без страховки (помощи) выполнять действия с отягощениями и на спортивных снарядах;
- 3.6. Производить опасные действия в отношении других занимающихся (неконтролируемые удары в уязвимые места, удары оружием (макетами оружия), чрезмерное болевое воздействие при захватах (обхватах) и удушающих приемах, игнорирование сигнала со стороны партнера о необходимости прекратить действие, осуществление бросков на голову, бросков и выведений из равновесия без страховки партнера либо бросков за пределы борцовского покрытия и пр.);
- 3.7. Осуществлять любые формы учебно-тренировочных поединков и схваток в отсутствии и без контроля преподавателя;
- 3.8. Принимать пищу, жевать жевательную резинку во время занятия.



# Вопросы для самоконтроля:

1. Цель физической подготовки.
2. Физическая культура и физическая подготовка.
3. Общая и специальная выносливость
4. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке

## **Задание на самостоятельную подготовку:**

1. Изучить раздел I, VIII Приказа МВД России от 01 июля 2017 г. № 450.