

**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.