Учреждение образования

«Могилевский институт Министерства внутренних дел

Республики Беларусь»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДАЮНачальник Могилевского института МВД Республики Беларусьгенерал-майор милиции В.Н.Полищук . .2017 |
|  |  |  |

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Физическая подготовка»

специальности переподготовки 1-93 01 79 «Организационно-правовое обеспечение безопасности дорожного движения»

(специалист по обеспечению безопасности дорожного движения)

в соответствии с типовым учебным планом переподготовки, утвержденным 09.03.2017, регистрационный номер 25-13/2

## Могилев, 2017

Разработчики программы:

Ю.В.Кривенков, преподаватель кафедры прикладной физической и тактико-специальной подготовки,

В.Е.Костюкович, преподаватель кафедры прикладной физической и тактико-специальной подготовки.

Рекомендовано к утверждению:

Кафедрой прикладной физической и тактико-специальной подготовки учреждения образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь»

Протокол заседания от 15.08.2017, № 1;

Научно-методическим советом учреждения образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь»

Протокол заседания от 31.08.2017 г., №

ВВЕДЕНИЕ

Основной целью дисциплины «Физическая подготовка» является совершенствование у слушателей профессиональных компетенций, позволяющих использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма, необходимые для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки, для успешного решения служебных задач, стоящих перед сотрудниками органов внутренних дел.

Задачи дисциплины:

совершенствование базовых знаний по дисциплине «Физическая подготовка» для решения служебных задач в основных видах деятельности;

понимание социальной роли профессионально-прикладной физической подготовки в развитии личности сотрудника органов внутренних дел;

знание практических основ профессионально-прикладной физической подготовки и здорового образа жизни;

знание общих основ методики обучения двигательным действиям;

совершенствование мотивационно-ценностного отношения к профессионально-прикладной физической подготовке, установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

владение системой профессионально важных двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей готовность к исполнению служебных обязанностей.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая подготовка» слушатель должен:

знать:

цели и задачи общей физической подготовки (развитие и совершенствование физических качеств);

цели и задачи специальной физической подготовки (совершенствование навыков в выполнении приемов самообороны);

значение приемов самообороны в подготовке сотрудников органов внутренних дел, обеспечивающих безопасность дорожного движения;

средства и методы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, обеспечивающих безопасность дорожного движения;

основные документы, регламентирующие физическую подготовку в МВД Республики Беларусь (Инструкция о порядке и условиях профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Республики Беларусь);

правомерность применения физической силы, в том числе приемов самообороны (Закон Республики Беларусь «Об органах внутренних дел», ст. 27);

правомерность применения специальных средств (Закон Республики Беларусь «Об органах внутренних дел», ст. 28);

уметь:

уверенно и квалифицированно использовать приобретенные двигательные умения и навыки по различным видам физической подготовки (уверенно владеть приемами самообороны, постоянно выполнять контрольные нормативы, правомерно применять специальные средства);

действовать лично, а также в составе группы при возникновении экстремальных ситуаций;

переносить длительные физические и психологические нагрузки;

поддерживать общую и специальную работоспособность при выполнении оперативно-служебных задач;

осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья.

Форма текущей аттестации – зачет.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Номер и наименование темы | Количество учебных часов |
| Всего | Распределение по видам занятий |
| Аудиторные занятия |
|  | лекции | практическиезанятия | семинарскиезанятия | круглые столы,тематическиедискуссии | лабораторныезанятия | деловые игры | тренинги | конференции | самостоятельная работа |
|  | 40 |  | 20 |  |  |  |  |  |  | 20 |
| 1. Болевые приемы задержания и сопровождения | 8 |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 |
| 2. Основные способы освобождения от захватов и обхватов правонарушителя | 8 |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 |
| 3. Специальные приемы с использованием палки резиновой (ПР-73) от ударов невооруженного и вооруженного правонарушителя | 6 |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 |
| 4. Обучение и совершенствование техники действий при угрозе правонарушителя огнестрельным оружием | 6 |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 5. Техника выполнения и методика обучения защитным действиям от нападений вооруженного правонарушителя | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 6. Техника выполнения и методика обучения проведению наружного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия. | 4 |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Зачет |  |
| Всего | 40 |  | 20 |  |  |  |  |  |  | 20 |

Тема 1. БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ ЗАДЕРЖАНИЯ И СОПРОВОЖДЕНИЯ

Практическое занятие.

Совершенствование двигательных умений, связанных с техникой выполнения болевых приемов задержания и сопровождения («Толчком», «Нырком», «Рывком», «Замком», «Рычагом руки внутрь», «Рычагом руки наружу», «Дожимом кисти»).

Задания для самостоятельной работы.

1. Содержание нормативно-правовых актов, регламентирующих правомерность применения физической силы и специальных средств.
2. Меры безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке.
3. Техника выполнения болевых приемов задержания и сопровождения: «Толчком», «Нырком», «Рывком», «Замком», «Рычагом руки внутрь», «Рычагом руки наружу», «Дожимом кисти».

Тема 2. ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТОВ

И ОБХВАТОВ ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ

Практическое занятие.

Совершенствование знаний и двигательных умений, связанных с выполнением приемов освобождения от захватов и обхватов (освобождение от захвата двух рук двумя руками сверху при подходе спереди, от захвата одежды двумя руками на груди при подходе спереди, от обхвата туловища под руки при подходе спереди, от обхвата туловища с руками при подходе спереди, от обхвата туловища под руки при подходе сзади, от обхвата туловища с руками при подходе сзади).

Задания для самостоятельной работы.

1. Содержание нормативно-правовых актов, регламентирующих правомерность применения физической силы и специальных средств.

2. Меры безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке.

3. Техника выполнения приемов освобождения от захватов и обхватов правонарушителя: освобождение от захвата двух рук двумя руками сверху при подходе спереди, освобождение от захвата одежды двумя руками на груди при подходе спереди, освобождение от обхвата туловища под руки при подходе спереди, освобождение от обхвата туловища с руками при подходе спереди, освобождение от обхвата туловища под руки при подходе сзади, освобождение от обхвата туловища с руками при подходе сзади.

Тема 3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПАЛКИ РЕЗИНОВОЙ (ПР-73) ОТ УДАРОВ НЕВООРУЖЕННОГО И ВООРУЖЕННОГО ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ

Практическое занятие.

Совершенствование двигательных умений и навыков, связанных с техникой действий с резиновой палкой (ПР-73) от ударов невооруженного и вооруженного правонарушителя.

Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя рукой сверху.

Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя рукой сбоку.

Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя рукой снизу.

Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара рукой наотмашь.

Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от прямого удара рукой.

Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя ножом сверху.

Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя ножом сбоку.

Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя ножом снизу.

Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара ножом наотмашь.

Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара ножом прямо «тычком».

Задания для самостоятельной работы.

1. Содержание нормативно-правовых актов, регламентирующих правомерность применения физической силы и специальных средств.

2. Меры безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке.

3. Техника выполнения защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от ударов невооруженного (рукой) и вооруженного (ножом) правонарушителя.

Тема 4. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ДЕЙСТВИЙ ПРИ УГРОЗЕ ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ ОГНЕСТРЕЛЬНЫМ ОРУЖИЕМ

Практическое занятие.

Совершенствование необходимых знаний и двигательных умений, связанных с техникой выполнения приемов защиты при угрозе правонарушителя огнестрельным оружием (пистолетом в упор спереди с близкого расстояния, пистолетом в упор сзади с близкого расстояния).

Задания для самостоятельной работы.

1. Содержание нормативно-правовых актов, регламентирующих правомерность применения физической силы и специальных средств.

2. Меры безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке.

3. Техника выполнения приемов защиты от угрозы пистолетом упор спереди с близкого расстояния, пистолетом в упор сзади с близкого расстояния.

Тема 5. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ОТ НАПАДЕНИЙ ВООРУЖЕННОГО ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ

Практическое занятие.

Совершенствование необходимых знаний и двигательных умений, связанных с техникой защитных действий от ударов вооруженного правонарушителя.

Задания для самостоятельной работы.

1. Содержание нормативно-правовых актов, регламентирующих правомерность применения физической силы и специальных средств.

2. Меры безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке.

3. Техника выполнения защитно-атакующих действий от нападения вооруженного правонарушителя: от удара ножом сверху, от удара ножом сбоку, от удара ножом снизу, от удара ножом прямо «Тычком», от удара ножом наотмашь;

Тема 6. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРОВЕДЕНИЮ НАРУЖНОГО ДОСМОТРА ПОД УГРОЗОЙ ПРИМЕНЕНИЯ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ

Практическое занятие.

Совершенствование необходимых знаний и двигательных умений, связанных с техникой проведению наружного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия в положении (стоя у стены, стоя на коленях, лежа на животе).

Задания для самостоятельной работы.

1. Содержание нормативно-правовых актов, регламентирующих правомерность применения физической силы и специальных средств.

2. Меры безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке.

3. Техника проведения наружного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия: в положении стоя у стены, в положении стоя на коленях, в положении лежа на животе.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ

Вопросы для проведения зачета:

1. Демонстрация болевого приема задержания и сопровождения «Толчком».
2. Демонстрация болевого приема задержания и сопровождения «Нырком».
3. Демонстрация болевого приема задержания и сопровождения «Дожимом кисти».
4. Демонстрация болевого приема задержания и сопровождения «Рывком».
5. Демонстрация болевого приема задержания и сопровождения «Замком».
6. Демонстрация болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки внутрь».
7. Демонстрация болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки наружу».
8. Выполнение приема освобождения от захвата двух рук двумя руками сверху при подходе спереди с последующим задержанием и сопровождением.
9. Выполнение приема освобождения от захвата двумя руками за одежду на груди с последующим задержанием и сопровождением.
10. Выполнение приема освобождения от обхвата туловища с руками спереди с последующим задержанием и сопровождением.
11. Выполнение приема освобождения от обхвата туловища под руки спереди с последующим задержанием и сопровождением.
12. Выполнение приема освобождения от обхвата туловища с руками сзади с последующим задержанием и сопровождением.
13. Выполнение приема освобождения от обхвата туловища под руки сзади с последующим задержанием и сопровождением.
14. Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя сверху.
15. Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя сбоку.
16. Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя снизу.
17. Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя наотмашь.
18. Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от прямого удара правонарушителя.
19. Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя ножом сверху.
20. Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя ножом сбоку.
21. Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя ножом снизу.
22. Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя ножом наотмашь.
23. Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара ножом прямо «Тычком».
24. Выполнение защитных действий от угрозы пистолетом в упор спереди с близкого расстояния с последующим задержанием и сопровождением.
25. Выполнение защитных действий от угрозы пистолетом в упор сзади с близкого расстояния с последующим задержанием и сопровождением.
26. Выполнение защитно-атакующих действий от удара правонарушителя ножом сверху с последующим задержанием и сопровождением.
27. Выполнение защитно-атакующих действий от удара правонарушителя ножом сбоку с последующим задержанием и сопровождением.
28. Выполнение защитно-атакующих действий от удара правонарушителя ножом снизу с последующим задержанием и сопровождением.
29. Выполнение защитно-атакующих действий от удара правонарушителя ножом наотмашь с последующим задержанием и сопровождением.
30. Выполнение защитно-атакующих действий от удара правонарушителя ножом прямо «Тычком» с последующим задержанием и сопровождением.
31. Выполнение техники проведения наружного досмотра правонарушителя в положении стоя у стеныпод угрозой применения огнестрельного оружия.
32. Выполнение техники проведения наружного досмотра правонарушителя в положении стоя на коленяхпод угрозой применения огнестрельного оружия.
33. Выполнение техники проведения наружного досмотра правонарушителя в положении лежа под угрозой применения огнестрельного оружия.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ, СОСТОЯЩИХ В ГРУППЕ ЛФК ПО МЕСТУ СЛУЖБЫ

Вопросы для проведения зачета:

1. Демонстрация болевого приема задержания и сопровождения «Толчком».
2. Демонстрация болевого приема задержания и сопровождения «Нырком».
3. Демонстрация болевого приема задержания и сопровождения «Дожимом кисти».
4. Демонстрация болевого приема задержания и сопровождения «Рывком».
5. Демонстрация болевого приема задержания и сопровождения «Замком».
6. Демонстрация болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки внутрь».
7. Демонстрация болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки наружу».
8. Выполнение приема освобождения от захвата двух рук двумя руками сверху при подходе спереди с последующим задержанием и сопровождением.
9. Выполнение приема освобождения от захвата двумя руками за одежду на груди с последующим задержанием и сопровождением.
10. Выполнение приема освобождения от обхвата туловища с руками спереди с последующим задержанием и сопровождением.
11. Выполнение приема освобождения от обхвата туловища под руки спереди с последующим задержанием и сопровождением.
12. Выполнение приема освобождения от обхвата туловища с руками сзади с последующим задержанием и сопровождением.
13. Выполнение приема освобождения от обхвата туловища под руки сзади с последующим задержанием и сопровождением.
14. Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя рукой сверху.
15. Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя рукой сбоку.
16. Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя рукой снизу.
17. Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя рукой наотмашь.
18. Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от прямого удара рукой.
19. Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя ножом сверху.
20. Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя ножом сбоку.
21. Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя ножом снизу.
22. Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара правонарушителя ножом наотмашь.
23. Выполнение защитно-атакующих действий с использованием палки резиновой (ПР-73) от удара ножом прямо «Тычком».
24. Выполнение защитных действий от угрозы пистолетом в упор сзади с близкого расстояния с последующим задержанием и сопровождением.
25. Выполнение защитных действий от угрозы пистолетом в упор спереди с близкого расстояния с последующим задержанием и сопровождением.
26. Выполнение защитно-атакующих действий от удара правонарушителя ножом сверху с последующим задержанием и сопровождением.
27. Выполнение защитно-атакующих действий от удара правонарушителя ножом сбоку с последующим задержанием и сопровождением.
28. Выполнение защитно-атакующих действий от удара правонарушителя ножом снизу с последующим задержанием и сопровождением.
29. Выполнение защитно-атакующих действий от удара правонарушителя ножом наотмашь с последующим задержанием и сопровождением.
30. Выполнение защитно-атакующих действий от удара правонарушителя ножом прямо «Тычком» с последующим задержанием и сопровождением.
31. Выполнение техники проведения наружного досмотра правонарушителя в положении стоя у стены под угрозой применения огнестрельного оружия.
32. Выполнение техники проведения наружного досмотра правонарушителя в положении стоя на коленях под угрозой применения огнестрельного оружия.
33. Выполнение техники проведения наружного досмотра правонарушителя в положении лежа на животе под угрозой применения огнестрельного оружия.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Нормативные правовые акты

1. Об органах внутренних дел : Закон Республики Беларусь, 17 июля 2007 г., №263-З, в ред. Закона Республики Беларусь от 19.07.2016 г., № 408-З // Консультант Плюс : Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Национальный Центр правовой информации Республики Беларусь. – Минск, 2016.

2. О профессиональной подготовке сотрудников ОВД Республики Беларусь : приказ МВД Республики Беларусь № 88дсп от 29.12.2015 г.

Основная литература

3. Каранкевич, А. И. Болевые приемы задержания и сопровождения : пособие / А. И. Каранкевич, Ю. В. Воронович ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский высший колледж Министерства внутренних дел Республики Беларусь». – Могилев : Могилев. высш. колледж МВД Респ. Беларусь, 2014.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов : учеб. пособие / В. В. Леонов [и др.] ; под общ. ред. В. В. Леонова. – Минск : Акад. МВД Респ. Беларусь, 2011.

5. Обучение двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел : монография / В. В. Леонов ; Министерство внутренних дел Республики Беларусь, Академия М-ва внутр. дел. Респ. Беларусь. – Минск : Акад. МВД Республики Беларусь, 2009.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов : монография / С. Д. Бойченко, В. Е. Костюкович, В. В. Руденик. – Гродно : ЮрСаПринт, 2015.

Дополнительная

7. Блеер, А. Н. Самооборона подручными средствами / Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.

8. Калачев, А. Д. Ближний бой. Опыт разведчика : сборник / А. Д. Калачев, Н. Н. Симкин ; сост. А. А. Харлампиев. – М. : Фаир, 2007.

9. Серебрянский, Ю. Пресечение боя (Школа спецназа) / Ю. Серебрянский. – Мн. : Книжный Дом, 2007.