**РЕФЕРАТ**

**Тема: "Общефизическая подготовка"**

# Содержание

Введение

1. Организация физической подготовки
2. Распределение учебных часов на освоение программы
3. Структура учебного процесса
4. Порядок проверки и оценки физической подготовленности
5. Тактика применения приемов
6. Преследование и ускоренное передвижение

Заключение

Список литературы

**Введение**

Физическая подготовка является составной частью профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Целью физической подготовки является формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- подготовка к действиям, связанным с использованием специальных средств, табельного оружия, боевых приемов борьбы;

- подготовка к преследованию правонарушителей и длительному ускоренному передвижению на местности;

- овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности сотрудников;

- формирование необходимых интеллектуальных и профессионально- психологических качеств личности (смелость и решительность, гуманность, самодисциплина, бдительность, внимание, самообладание, настойчивость и другие).

Успешное решение перечисленных задач возможно на основе оптимального подбора средств, методов и форм обучения; высокого уровня практической и методической подготовленности инструкторов и качества проведения учебных занятий; воспроизведения на занятиях по физической подготовке различных заданий, ситуаций и условий, максимально приближенных к реальным; решения различных вводных по тактике личной безопасности и правомерному применению специальных средств, боевых приемов борьбы; создания учебно-материальной базы; обеспечения должного контроля за выполнением учебной программы.

Образовательные, воспитательные и развивающие функции физической подготовки реализуются в условиях специализированной системы обучения, предусматривающей организацию занятий применительно к оперативно-служебной деятельности сотрудников.

Такая организация занятий предусматривает формирование прикладных двигательных умений и навыков, обучение сотрудников эффективному и правомерному решению практических задач правоохранительной деятельности (длительный поиск или быстрое преследование правонарушителя на местности; задержание правонарушителей, оказывающих неповиновение или сопротивление, силовое единоборство с вооруженным или невооруженным правонарушителем и другие).

**1. Организация физической подготовки**

Физическая подготовка организуется и проводится в рамках профессиональной подготовки сотрудников в соответствии с Положением о службе в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным Постановлением Верховного Совета Российской Федерации от 23 декабря 1992 г. №4202-1 Ведомости Съезда народных депутатов Российской Федерации и Верховного Совета Российской Федерации, 1993, №2, ст. 70; Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации, 1993, №52, ст. 5086, а также нормативными правовыми актами МВД России.

Сотрудники обязаны ежегодно проходить медицинское освидетельствование, в соответствии с которым они допускаются к занятиям по физической подготовке и распределяются на следующие возрастные группы:

Мужчины Женщины

1 группа до 30 лет до 25 лет

2 группа от 30 до 35 лет от 25 до 30 лет

3 группа от 35 до 40 лет от 30 до 35 лет

4 группа от 40 до 45 лет от 35 до 40 лет

5 группа от 45 до 50 лет от 40 до 45 лет

6 группа 50 лет и старше 45 лет и старше.

Сотрудники, которые по состоянию здоровья не могут быть допущены к занятиям по физической подготовке, временно занимаются лечебной физической культурой (Далее - "ЛФК") под руководством специалистов ЛФК, медицинских работников или сотрудников, прошедших соответствующую подготовку на специальных курсах.

Программа по физической подготовке обеспечивает дифференцированный подход к обучению сотрудников в зависимости от содержания их оперативно-служебной деятельности. Она предусматривает три уровня физической подготовленности рядового и начальствующего состава органов внутренних дел:

1-й уровень - базовая физическая подготовка (предназначена для всех сотрудников).

2-й уровень - усиленная физическая подготовка (предназначена для сотрудников подразделений криминальной милиции, органов предварительного следствия, а также сотрудников подразделений патрульно-постовой службы милиции, дорожно-патрульной службы ГИБДД, подразделений милиции вневедомственной охраны при органах внутренних дел, участковых уполномоченных милиции).

3-й уровень - специальная физическая подготовка (предназначена для сотрудников специальных отрядов (отделов) быстрого реагирования, отрядов особого назначения и отрядов милиции специального назначения.

Программы по физической подготовке для сотрудников специальных подразделений разрабатываются ГУК МВД России совместно с заинтересованными подразделениями Министерства.

Физическая подготовка организуется и проводится в учебных группах по месту службы в рабочее время из расчета 100 часов в год.

В зависимости от уровней физической подготовки, условий и материальной базы занятия по физической подготовке проводятся 1 - 2 раза в неделю общей продолжительностью два часа (продолжительность занятия может определяться также в академических часах).

Занятия проводятся инспекторским составом отделов (отделений) по кадровой и воспитательной работе подразделений органов внутренних дел, преподавателями соответствующих кафедр (циклов) образовательных учреждений МВД России, внештатными инструкторами из числа рядового и начальствующего состава органов внутренних дел, прошедшими соответствующее обучение и имеющими необходимую подготовку.

Физическая подготовка сотрудников осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода службы в органах внутренних дел.

Учебные занятия проводятся в форме:

- практических и контрольных занятий, а также занятий перед заступлением на службу;

- индивидуальных или групповых дополнительных занятий под руководством инструктора;

На практических занятиях осваивается учебный материал, определенный программой, и осуществляется физическая подготовка. Эти занятия организуются в приспособленных для их проведения местах. Контрольные занятия проводятся с целью проверки состояния физической подготовленности сотрудников, получения текущей и итоговой информации об уровне их пригодности к действиям в условиях, связанных с применением физической силы и специальных средств.

Для нарядов патрульно-постовой службы милиции, дорожно-патрульной службы ГИБДД, подразделений милиции вневедомственной охраны при органах внутренних дел перед заступлением на службу организуются занятия продолжительностью по 10 - 15 минут в приспособленных для этого местах под руководством штатных и внештатных инспекторов. Цель занятий - закрепление навыков и выполнение боевых приемов борьбы, в том числе с помощью резиновой палки, а также отработка двигательных навыков быстрой изготовки к стрельбе. Занятия проводятся в повседневной форме одежды, в том числе с использованием специальных средств (например, касок (защитных шлемов), бронежилетов, защитных жилетов).

Индивидуальные или групповые дополнительные занятия проводятся для сотрудников, не выполняющих нормативы по физической подготовке и слабо владеющих боевыми приемами борьбы.

**Внеучебные занятия организуются в форме:**

- физических упражнений во время дежурства и в процессе служебной деятельности (утренняя физическая зарядка, физкультурные паузы продолжительностью 5 - 10 мин.);

- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;

- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий

**2. Распределение учебных часов на освоение программы**

Учебный материал Программы представлен тремя разделами, которые соответствуют специальным задачам физической подготовки сотрудников.

Раздел 1 "Боевые приемы борьбы" обеспечивает овладение техникой и тактикой применения приемов самозащиты и задержания правонарушителей с использованием боевых приемов борьбы, специальных и подручных средств, табельного оружия.

Раздел 2 "Преследование и ускоренное передвижение" содействует достижению должного уровня готовности сотрудников к преследованию правонарушителя на коротких, средних и длинных дистанциях, в том числе с преодолением водных преград, естественных и искусственных препятствий.

Раздел 3 "Учебно-боевая практика" формирует и поддерживает целостную готовность сотрудников к действиям в экстремальных ситуациях, к пресечению противоправных действий, к поиску, преследованию и задержанию активно сопротивляющихся правонарушителей.

**3. Структура учебного процесса по физической подготовке**

За структурную единицу процесса физической подготовки принимается полугодовой промежуток времени. Именно такая продолжительность физической подготовки дает возможность целостного формирования на заданном уровне готовности к служебной деятельности.

Для этого в каждом календарном году выделяются два самостоятельных периода подготовки в соответствии с примерной структурой учебного процесса по физической подготовке, а также система контроля и оценки подготовленности сотрудников

Выделенные полугодовые периоды в свою очередь разделяются на три этапа подготовки, каждый из которых предусматривает формирование отдельных профессионально важных физических качеств и овладение боевыми приемами борьбы.

Первый этап продолжительностью два месяца направлен на развитие скорости, взрывной и абсолютной силы, обеспечивающих быстрое преследование, превосходство в силовом противодействии.

Второй этап продолжительностью два месяца направлен на развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей высокую работоспособность в течение рабочего дня, а также готовность к длительному поиску или преследованию правонарушителя и к непосредственному единоборству в режиме рукопашной схватки.

Третий этап продолжительностью два месяца предусматривает повышение специальной работоспособности сотрудников, которая характеризуется единовременным проявлением всех профессионально значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий по схеме: "поиск - преследование - задержание правонарушителя". Одновременно с развитием физических качеств на каждом из трех этапов формируется технико-тактический потенциал, обеспечивающий готовность сотрудников к задержанию правонарушителя с помощью боевых приемов борьбы и специальных средств.

В результате этого в каждом полугодии на первых этапах силовой подготовки осуществляется обучение конкретным боевым приемам борьбы одновременно с развитием абсолютной силы и скоростно-силовых качеств. На вторых этапах общей и силовой выносливости осваиваются комбинации из этих приемов и способы их применения на фоне утомления. На третьих этапах учебно-боевой практики моделируются ситуации поиска, преследования и единоборства с правонарушителем, с использованием всего арсенала изученных приемов, в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям пресечения противоправных действий (например: учебно-тренировочные поединки на полосах препятствий, спарринги по боксу, рукопашному бою, борьбе самбо).

Система контроля и оценки физической подготовленности сотрудников обусловлена сроками и содержанием текущего, этапного, рубежного и итогового контроля. Наименование и перечень контрольных упражнений, предлагаемых к тестированию после каждого из этапов физической подготовки, приведены в приложении №1 к Программе.

Рубежный контроль проводится по окончании первых двух этапов с оценкой конкретных физических качеств (силы или выносливости) и степени владения боевыми приемами борьбы.

Итоговый контроль проводится в конце каждого полугодия с выставлением сотрудникам итоговой оценки по физической подготовке.

**4. Порядок проверки и оценки физической подготовленности**

Уровень физической подготовленности сотрудников проверяется и оценивается:

- на учебных занятиях (каждый раз при выполнении упражнений); на контрольных занятиях с целью определения степени усвоения - отдельных упражнений или разделов (по итогам обучения за определенный период времени);

- при инспектированиях или проверках органа (подразделения, учреждения) внутренних дел;

- при проведении испытаний на присвоение (подтверждение) квалификационных званий, других испытаний на пригодность к действиям, связанным с применением и использованием физической силы, специальных средств.

Проверка индивидуальной физической подготовленности сотрудников осуществляется не менее чем по двум общефизическим упражнениям и одному - служебно-прикладному (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий).

Индивидуальная оценка физической подготовленности курсантов

(слушателей) образовательных учреждений МВД России слагается из оценок, полученных ими за выполнение контрольных упражнений, согласно рабочей программе для соответствующего года обучения.

При проверке образовательного учреждения МВД России проверяется не менее 50 процентов рядового и начальствующего состава и не менее 25 процентов курсантов (слушателей) каждого года обучения.

Органам (подразделениям, учреждениям) внутренних дел предоставляется право оценивать индивидуальную физическую подготовленность с помощью моделирования служебных действий сотрудника в виде комплексного квалификационного задания: "кросс - преодоление полосы препятствий - единоборство и задержание правонарушителя".

При проведении проверок повторное выполнение упражнений с целью улучшения полученной оценки не допускается.

Оценка за боевые приемы борьбы выставляется на основании демонстрации пяти приемов на несопротивляющемся партнере.

Выполнение боевых приемов борьбы должно заканчиваться задержанием и сопровождением партнера до команды проверяющего: "Отпустить захват!".

При проверке по решению проверяющего оценка за боевые приемы борьбы может проводиться по правилам рукопашного боя на основании результатов поединка или по результатам решения типовой задачи, имитирующей единоборство и задержание сопротивляющегося правонарушителя.

В проверяемом органе (подразделении, учреждении) внутренних дел к выполнению контрольных упражнений привлекаются не менее 30 процентов списочного состава сотрудников. Количество органов (подразделений, учреждений) внутренних дел и процент привлечения сотрудников к проверке, определяются проверяющим в соответствии со служебным заданием.

Сотрудникам, назначенным к проверке, но не явившимся на сдачу нормативов, выставляется неудовлетворительная оценка. Сотрудникам, представленным к проверке, но не принимавшим участия в выполнении одного или более контрольных упражнений по физической подготовке, по каждому из определенных к проверке упражнений выставляется оценка "неудовлетворительно", после чего индивидуальная оценка выводится на общих основаниях.

**5. Тактика применения приемов**

Пресечение пассивного и активного неповиновения правонарушителей Задержание сотрудником с применением боевых приемов борьбы и резиновой палки правонарушителей, оказывающих пассивное или активное неповиновение. Пассивное неповиновение - уклонение правонарушителя от

физического принуждения со стороны сотрудника без намерения побега. Характеризуется следующими признаками: правонарушитель не выполняет устные распоряжения и требования сотрудника; не атакует его ударами, захватами; уклоняется от физических воздействий сотрудника, при этом темп его действий и прикладываемые усилия не превосходят темпа и усилий, прикладываемых сотрудником; правонарушитель произвольно не садится и не ложится на землю.

Активное неповиновение - уклонение правонарушителя от физического принуждения со стороны сотрудника. Характеризуется следующими признаками: правонарушитель не выполняет устные распоряжения и требования сотрудника; не атакует его ударами и захватами; активно противодействует действиям физического принуждения сотрудника (срывает захваты, освобождается от сковывания, произвольно садится или ложится на землю), стремится убежать.

Задержать правонарушителя, который находится в активном исходном положении и оказывает пассивное неповиновение: не занимает указанного положения, не предъявляет документы, не выполняет требования наружного осмотра.

При активном исходном положении защищающийся (правонарушитель или сотрудник) ожидает и видит момент первой атаки, находится в произвольной стойке, оружие - в боевом или скрытом положении. Может проводить упреждающие действия (перемещение, атака), защищаться или контратаковать с момента начала первой атаки, контратаковать в ответ после принятия первой атаки нападающего.

Задержать правонарушителя, который находится среди людей, удерживающих друг друга в групповом захвате ("цепью" или "в кольцо"), в положении стоя (сидя, лежа). Перенести правонарушителя с помощью других сотрудников на 5 метров и посадить в автомашину. Задержать с помощью одного сотрудника правонарушителя, который находится в пассивном положении и оказывает активное неповиновение.

При пассивном исходном положении защищающийся (правонарушитель или сотрудник) не видит первую атаку, находится в естественной стойке, оружие - в произвольном положении. В квалификационных заданиях пассивное исходное положение обеспечивается первой атакой при подходе сзади, атакой в темноте, использованием накидки на голову защищающегося. Последний может проводить действия защиты, контратаки только после первой атаки нападающего либо его угрозы голосом.

Задержать правонарушителя, который находится в активном исходном положении и оказывает активное неповиновение.

Самозащита:

Пресечение сотрудником, находящимся в пассивном исходном положении, неожиданного нападения правонарушителя.

Задержание правонарушителя, неожиданно атакующего: сотрудника ударами рукой, ногой, ножом, предметами (палка, бутылка). В исходном положении (после поворота к противнику) сотрудник видит начало первой атаки правонарушителя.

Задержание правонарушителя, неожиданно атакующего: сотрудника в захвате (захваты, обхваты, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в стойке и в положении лежа).

**6. Преследование и ускоренное передвижение**

Бег (кросс):

Бег (кросс), ускоренное передвижение (марш-бросок) на средние и длинные дистанции. Техника бега по скользкому грунту, в гору, под уклон, с преодолением препятствий (канавы, ручьи, кочки, изгороди и другие). Основные методы: равномерный, переменный, повторный.

Преодоление препятствий:

Преодоление заборов различной высоты, передвижение по узкой или качающейся опоре, залезание в окно, прыжки с различной высоты и др. Основной метод: повторный.

Ходьба на лыжах:

Передвижение на лыжах на средние и длинные дистанции. Техника лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах в горы. Основные методы: равномерный, переменный.

Плавание:

Плавание вольным стилем. Прикладное плавание (способы переправы вплавь, ныряние в глубину, транспортировка утопающего). Основные методы: равномерный и повторный.

**Заключение**

На основе программы в органах и подразделениях внутренних дел, образовательных и научно-исследовательских учреждениях МВД России разрабатываются рабочие программы.

В них могут вноситься изменения и дополнения, касающиеся форм и методов организации учебного процесса, содержания учебного материала, способов подведения итогов обучения с учетом специфики служебной деятельности обучающихся, региональных особенностей и материально-технических условий, наличия и квалификации инструкторско-педагогических кадров.