

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«АКАДЕМИЯ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»
КАФЕДРА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

УТВЕРЖДАЮ
Начальник кафедры
профессионально-прикладной
физической подготовки
полковник милиции

О.И.Белевич

____.08.2024

Регистрационный № _____

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по учебной дисциплине

«Профессионально-прикладная физическая подготовка»

(включая учебную дисциплину «Физическая культура»

и курс по теоретико-методическим основам физкультурно-спортивной
деятельности и здорового образа жизни)

для специальностей:

1-24 01 02 (6-05-0421-01) «Правоведение»

1-24 01 03 (6-05-0421-03) «Экономическое право»

1-99 02 01 (6-05-1037-01) «Судебные криминалистические экспертизы»

начиная с набора 2023 года для специальностей:

«Судебные криминалистические экспертизы»

Бакалавриата дневной формы получения образования

Минск 2024

РАЗРАБОТЧИКИ (АВТОРЫ):

Р.В.Равко, заместитель начальника кафедры профессионально-прикладной физической подготовки

Е.В.Ивановский, старший преподаватель кафедры профессионально-прикладной физической подготовки

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

О.И.Белевич, начальник кафедры профессионально-прикладной физической подготовки

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой профессионально-прикладной физической подготовки,
протокол №____ от _____.____.2024.

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	3
Цель и задачи учебной дисциплины.....	3
Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием, связи с другими учебными дисциплинами	3
Роль и место дисциплины в системе подготовки специалиста.....	4
Связь с другими дисциплинами	5
Методические рекомендации по составлению конспекта лекций	6
Методические рекомендации по изучению тем учебной дисциплины на практических занятиях	7
Порядок прохождения тем по учебной дисциплине	9
ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ КУРСАНТА.....	15
ПЕРЕЧЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ	15
ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ (выполнение боевых приемов борьбы)	16
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	19

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель и задачи учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (далее – учебной дисциплины) является формирование у курсантов профессиональных компетенций, позволяющих использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки, успешного решения оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы (БПБ), а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

формирование базовых теоретических знаний для решения служебных задач в основных видах деятельности;

развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач;

формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе – БПБ;

поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием, связи с другими учебными дисциплинами

Учебная дисциплина включена в дополнительные виды подготовки и является составной частью профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов и предназначена для овладения обучаемыми специальными знаниями, умениями и навыками, необходимыми при исполнении служебных обязанностей.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

роль профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в подготовке специалиста;

основы государственной политики в области физической культуры и спорта;

теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;

методику самостоятельных занятий по совершенствованию профессионально важных двигательных умений и навыков;

тактику применения физической силы, БПБ для предотвращения и пресечения правонарушений;

уметь:

применять физическую силу, БПБ, специальные и подручные средства для предотвращения и пресечения правонарушений, приемы самообороны, преодоления противодействия законным требованиям сотрудников правоохранительных органов;

переносить длительные физические и психологические нагрузки; выполнять контрольные нормативы физической подготовленности;

использовать опыт ППФП для достижения жизненных и профессиональных целей.

владеть:

методикой использования основных средств ППФП для развития и совершенствования физических качеств и профессионально-важных двигательных умений и навыков; системой контроля и оценки уровня физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

Роль и место дисциплины в системе подготовки специалиста

Для решения задач, стоящих перед сотрудниками органов внутренних дел (ОВД) на современном этапе, необходимо формирование мобильной, гибкой, и высокопрофессиональной системы выявления, предупреждения, пресечения правонарушений и преступлений, основанной на использовании самых современных форм, методов и средств обеспечения общественной безопасности, охраны общественного порядка и профилактики правонарушений, проведения оперативно-розыскных мероприятий, следственных действий.

В связи с этим, особое значение приобретает укомплектование ОВД высококвалифицированными кадрами, прошедшими всестороннюю профессиональную подготовку. Возникает необходимость существенного совершенствования системы ППФП, духовно-нравственного воспитания, переподготовки и воспитания будущих специалистов правоохранительных органов.

Одним из основных требований, предъявляемых к сотрудникам, является способность постоянного максимального проявления ими физической готовности. Для их успешной профессиональной деятельности необходим оптимальный уровень состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, координации движений и быстроты действий. Подготовленность этих по преимущественной включенности в работу систем и качеств определяется в основном уровнем психофизического состояния работников правоохранительных органов

и оказывает значительное влияние на эффективность их профессиональной деятельности.

Связь с другими дисциплинами

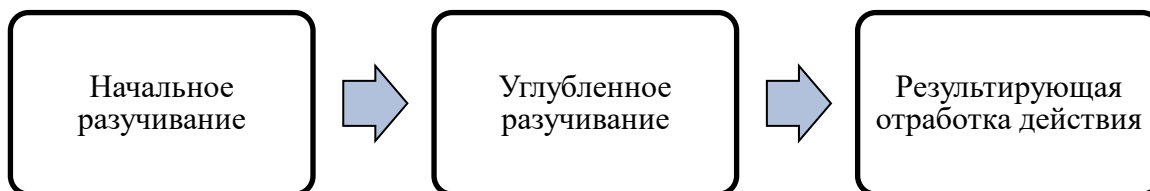
Для усвоения учебной дисциплины с учетом реализации междисциплинарных связей и направлений оперативно-служебной деятельности выпускников Академии МВД необходимы знания по следующим учебным дисциплинам:

«Оперативно-розыскная деятельность ОВД» – в части организации и тактики проведения оперативно-розыскных мероприятий по задержанию преступника с поличным;

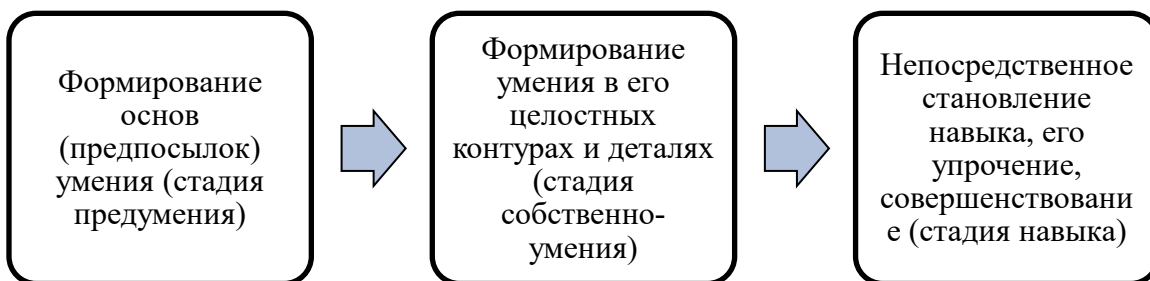
«Тактико-специальная подготовка» – в части организации и тактики пресечения групповых нарушений общественного порядка и массовых беспорядков; организации и тактики деятельности ОВД по задержанию вооруженных и иных особо опасных преступников; особенностей тактики задержания преступников в городской квартире, отдельном строении, транспортном средстве и в общественном месте;

«Организация деятельности подразделений милиции общественной безопасности» – в части реагирования на заявления и сообщения о совершенном правонарушении.

Этапы обучения



Стадии формирования действия в качестве умения и навыка



В качестве основных средств ППФП используются разнообразные формы физических упражнений из числа тех, которые сложились в базовой физической культуре и спорте, а также упражнения, преобразованные и специально конструируемые применительно к особенностям конкретной

профессиональной деятельности (как специально-подготовительные) сотрудника ОВД.

Вместе с тем, в ППФП сотрудников ОВД моделируются определенные особенности деятельности сотрудника, однако, моделирование не сводится к формальной имитации ситуаций, а предполагает преимущественное выполнение упражнений, позволяющих направленно мобилизовать (эффективно проявить в действии) именно те профессионально-важные функциональные свойства организма, двигательные и сопряженные с ними способности, от которых существенно зависит результативность конкретной профессиональной деятельности.

Значительная часть упражнений, используемых в качестве средств ППФП, представляет собой обще-прикладные упражнения. Таковыми считаются упражнения, посредством которых вырабатываются профессионально-важные двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности или в экстремальных условиях, вероятных в ней. Особое место прикладные упражнения занимают в ППФП сотрудников ОВД тогда, когда для адекватных действий в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности нужны специализированные сложные двигательные навыки владения БПБ.

Методические рекомендации по составлению конспекта лекций

На лекциях курсанты знакомятся с основными положениями теории и методики физического воспитания и спорта, с основными положениями дисциплины (обозначаемыми лектором при рассмотрении основных вопросов лекции), а также получают конкретные рекомендации по самостоятельной работе с учебным материалом. Для усвоения материалов лекции рекомендуется в начале ознакомиться с текстом основных учебно-методических материалов по теме лекции. Также при изучении основных тем лекций курсанты должны законспектировать основные понятия и термины.

Тема 2. Физическая подготовка в структуре ППФП сотрудников ОВД

Естественнонаучные основы физической подготовки.

Основные физические качества: краткая характеристика и методика их развития.

Профессионально значимые физические качества сотрудников ОВД: краткая характеристика и методика их развития.

Тема 3. Теоретико-методологические основы формирования профессионально важных двигательных умений и навыков сотрудников ОВД

БПБ сотрудников ОВД.

Методологические основы обучения технике БПБ.

Принцип последовательного освоения базовых (стержневых, наиболее значимых) БПБ различных разделов.

Многочисленные источники учебной и научной информации, с которыми встречается курсант при изучении учебной дисциплины, требуют определенной систематизации. Лектор систематизирует информацию, исходя из структуры лекционного курса по дисциплине. Кроме этого, лектор должен давать разъяснения по основным положениям теории и методики физического воспитания.

Наиболее распространенной формой систематизации информации, которую курсант получает на лекции, остается составление конспекта – краткого письменного изложения материала.

Методические рекомендации по изучению тем учебной дисциплины на практических занятиях

На практических занятиях по т.5 «Беговая подготовка» и т.6 «Силовая подготовка» обучающиеся знакомятся с техникой выполнения беговых и силовых упражнений, а также сдают контрольные нормативы, с целью определения их уровня физической подготовленности.

Практические занятия направлены на:

развитие физических качеств;

воспитание уверенности в своих силах.

Занятия по изучению БПБ проводятся в целях формирования навыков самозащиты, обезвреживания и задержания лиц, угрожающих общественному порядку или личной безопасности граждан, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.

Занятия по изучению БПБ направлены на:

обучение БПБ и тренировку в выполнении этих приемов;

обучение умелым действиям в использовании специальных средств и использования подручных средств;

выработку выносливости, ловкости, скорости, силы, решительности, быстроты ориентировки и инициативности;

воспитание уверенности в своих силах, стремление сблизиться с противником и обезвредить его.

Занятия проводятся в зале на борцовском ковре, татами а также в условиях, моделирующих определенную оперативную обстановку.

В целях предотвращения травматизма особое внимание следует уделить интенсивной разминке с целью подготовки к выполнению упражнений основной части занятия, приемов и действий, требующих высокой координации и быстроты их исполнения.

При выполнении заданий основной части занятия по изучению БПБ следует обратить внимание на:

- соблюдение безопасной дистанции;
- правильность выбора боевой стойки;
- правильность выполнения захватов;
- правильное выполнение блокирующих действий;
- выведение партнера (противника) из равновесия;
- правильность выполнения заданного технического действия в целом;
- четкость и правильность подачи команд голосом;
- правильное принятие конечного положения с дальнейшим сопровождением;

Болевые приемы выполняются плавно, без рывков и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «Есть») немедленно прекращаются. Броски проводятся от середины к краям ковра. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется постоянно.

**Порядок прохождения тем по учебной дисциплине
для специальностей 1-24 01 02 (6-05-0421-01) «Правоведение» и
1-24 01 03 (6-05-0421-03) «Экономическое право»**

УЧЕБНЫЙ СБОР

5	Беговая подготовка	Практич./8
6	Силовая подготовка	Практич./8

1 СЕМЕСТР

6.1	Силовая подготовка	Практич./2
8	Специальные подготовительные упражнения	Практич./6
9	Боевые стойки и передвижения	Практич./2
13	Ограничение свободы передвижения при подходе сзади	Практич./4
12	Ограничение свободы передвижения при подходе спереди	Практич./4
14	Ограничение свободы передвижения при подходе спереди (рычаг руки наружу, внутрь, через предплечье)	Практич./4
10	Защитно-атакующие действия от ударов руками	Практич./4
20	Защитные действия от нападения вооруженного ножом преступника	Практич./4
11	Защитно-атакующие действия от ударов ногами	Практич./4
18	Освобождение от захватов	Практич./4
19	Освобождение от обхватов	Практич./4
24	Способы сковывания наручниками	Практич./2
26	Приемы наружного досмотра	Практич./4
21	Защитные действия от угрозы огнестрельным оружием	Практич./2
22	Пресечение действий при попытке обезоружить сотрудника (изъять оружие из кобуры)	Практич./2
23	Пресечение действий при попытке достать оружие	Практич./2
27	Приемы использования ПРТ, ПР-73	Практич./4
16	Приемы борьбы в положении стоя (броски)	Практич./10

2 СЕМЕСТР

8	Специальные подготовительные упражнения	Практич./2
16	Приемы борьбы в положении стоя (броски)	Практич./8
9	Боевые стойки и передвижения	Практич./2
13	Ограничение свободы передвижения при подходе сзади	Практич./2
12	Ограничение свободы передвижения при подходе спереди	Практич./2
14	Ограничение свободы передвижения при подходе спереди (рычаг руки наружу, внутрь, через предплечье)	Практич./4
10	Защитно-атакующие действия от ударов руками	Практич./4
20	Защитные действия от нападения вооруженного ножом преступника	Практич./4
11	Защитно-атакующие действия от ударов ногами	Практич./4
18	Освобождение от захватов	Практич./4

19	Освобождение от обхватов	Практич./4
25	Способы связывания подручными средствами	Практич./2
26	Приемы наружного досмотра	Практич./2
21	Защитные действия от угрозы огнестрельным оружием	Практич./2
22	Пресечение действий при попытке обезоружить сотрудника (изъять оружие из кобуры)	Практич./2
23	Пресечение действий при попытке достать оружие	Практич./2
27	Приемы использования ПРТ, ПР-73	Практич./2
5	Беговая подготовка	Практич./10
6	Силовая подготовка	Практич./10

3 СЕМЕСТР

2	Физическая подготовка в структуре ППФП сотрудников ОВД	Лекция/2
5	Беговая подготовка	Практич./12
6	Силовая подготовка	Практич./12
7	Плавательная подготовка	Практич./30
8	Специальные подготовительные упражнения	Практич./10
17	Приемы борьбы в положении лежа	Практич./10

4 СЕМЕСТР

16	Приемы борьбы в положении стоя (броски)	Практич./20
19	Освобождение от обхватов	Практич./16
15	Удушающие приемы	Практич./10
5	Беговая подготовка	Практич./16
6	Силовая подготовка	Практич./16

5 СЕМЕСТР

3	Теоретико-методологические основы формирования профессионально важных двигательных умений и навыков сотрудников ОВД	Лекция/2
5	Беговая подготовка	Практич./14
6	Силовая подготовка	Практич./14
16	Приемы борьбы в положении стоя (броски)	Практич./14
19	Освобождение от обхватов	Практич./14
24	Способы сковывания наручниками	Практич./4
25	Способы связывания подручными средствами	Практич./4
26*	Приемы наружного досмотра	Практич./6
27	Приемы использования ПРТ, ПР-73	Практич./6

6 СЕМЕСТР

20	Защитные действия от нападений вооруженного ножом преступника	Практич./18
21	Защитные действия от угрозы огнестрельным оружием	Практич./18
22	Пресечение действий при попытке обезоружить сотрудника (изъять	Практич./4

	оружие из кобуры)	
23	Пресечение действий при попытке достать оружие	Практич./4
5	Беговая подготовка	Практич./14
6	Силовая подготовка	Практич./12

7 СЕМЕСТР

8.1	Специально подготовительные упражнения	Практич./2
5	Беговая подготовка	Практич./10
6	Силовая подготовка	Практич./10
12	Ограничение свободы передвижения при подходе спереди	Практич./2
13	Ограничение свободы передвижения при подходе сзади	Практич./2
14	Ограничение свободы передвижения	Практич./2
18	Освобождение от захватов	Практич./2
19	Освобождение от обхватов	Практич./4
10	Защитно-атакующие действия от ударов руками	Практич./4
11	Защитно-атакующие действия от ударов ногами	Практич./4
20	Защитные действия от нападения вооруженного ножом преступника	Практич./4
21	Защитные действия от угрозы огнестрельным оружием	Практич./2
22	Пресечение действий при попытке обезоружить сотрудника (изъять оружие из кобуры)	Практич./2
23	Пресечение действий при попытке достать оружие	Практич./2
28	Приемы взаимодействия двух сотрудников при задержании	Практич./4
29	Технико-тактические действия применения приемов самообороны	Практич./4
29**	Технико-тактические действия применения приемов самообороны	Практич./8
29***	Технико-тактические действия применения приемов самообороны	Практич./8

Примечание:

- * занятия по т.26 проводятся в объеме 6 часов совместно с кафедрой тактико-специальной подготовки для специальности «Правоведение» специализаций «Административно-правовая деятельность», «Оперативно-розыскная деятельность», «Уголовно-исполнительная деятельность», специальности «Экономическое право».
- ** занятия по т.29 проводятся в объеме 8 часов совместно с кафедрой оперативно-розыскной деятельности факультета милиции для специальности "Правоведение" специализации "Оперативно-розыскная деятельность", специальности "Экономическое право".
- *** занятия по т.29 проводятся в объеме 8 часов совместно с кафедрой административной деятельности факультета милиции для специальности "Правоведение" специализации "Административно-правовая деятельность".

**Порядок прохождения тем по учебной дисциплине
для специальности 1-99 02 01 (6-05-1037-01) «Судебные
криминалистические экспертизы»**

УЧЕБНЫЙ СБОР

5	Беговая подготовка	Практич./8
6	Силовая подготовка	Практич./8

1 СЕМЕСТР

6.1	Силовая подготовка	Практич./2
8	Специальные подготовительные упражнения	Практич./6
9	Боевые стойки и передвижения	Практич./2
13	Ограничение свободы передвижения при подходе сзади	Практич./4
12	Ограничение свободы передвижения при подходе спереди	Практич./4
14	Ограничение свободы передвижения при подходе спереди (рычаг руки наружу, внутрь, через предплечье)	Практич./4
10	Защитно-атакующие действия от ударов руками	Практич./4
20	Защитные действия от нападений вооруженного ножом преступника	Практич./4
11	Защитно-атакующие действия от ударов ногами	Практич./4
18	Освобождение от захватов	Практич./4
19	Освобождение от обхватов	Практич./4
24	Способы сковывания наручниками	Практич./2
26	Приемы наружного досмотра	Практич./4
21	Защитные действия от угрозы огнестрельным оружием	Практич./2
22	Пресечение действий при попытке обезоружить сотрудника (изъять оружие из кобуры)	Практич./2
23	Пресечение действий при попытке достать оружие	Практич./2
27	Приемы использования ПРТ, ПР-73	Практич./4
16	Приемы борьбы в положении стоя (броски)	Практич./10

2 СЕМЕСТР

8	Специальные подготовительные упражнения	Практич./2
16	Приемы борьбы в положении стоя (броски)	Практич./8
9	Боевые стойки и передвижения	Практич./2
13	Ограничение свободы передвижения при подходе сзади	Практич./2
12	Ограничение свободы передвижения при подходе спереди	Практич./2
14	Ограничение свободы передвижения при подходе спереди (рычаг руки наружу, внутрь, через предплечье)	Практич./4
10	Защитно-атакующие действия от ударов руками	Практич./4
20	Защитные действия от нападений вооруженного ножом преступника	Практич./4
11	Защитно-атакующие действия от ударов ногами	Практич./4
18	Освобождение от захватов	Практич./4
19	Освобождение от обхватов	Практич./4
25	Способы связывания подручными средствами	Практич./2
26	Приемы наружного досмотра	Практич./2

21	Защитные действия от угрозы огнестрельным оружием	Практич./2
22	Пресечение действий при попытке обезоружить сотрудника (изъять оружие из кобуры)	Практич./2
23	Пресечение действий при попытке достать оружие	Практич./2
27	Приемы использования ПРТ, ПР-73	Практич./2
5	Беговая подготовка	Практич./8
6	Силовая подготовка	Практич./10

3 СЕМЕСТР

2	Физическая подготовка в структуре ППФП сотрудников ОВД	Лекция/2
5	Беговая подготовка	Практич./14
6	Силовая подготовка	Практич./10
7	Плавательная подготовка	Практич./30
8	Специальные подготовительные упражнения	Практич./10
17	Приемы борьбы в положении лежа	Практич./10

4 СЕМЕСТР

16	Приемы борьбы в положении стоя (броски)	Практич./20
19	Освобождение от обхватов	Практич./16
15	Удушающие приемы	Практич./10
5	Беговая подготовка	Практич./16
6	Силовая подготовка	Практич./14

5 СЕМЕСТР

3	Теоретико-методологические основы формирования профессионально важных двигательных умений и навыков сотрудников ОВД	Лекция/2
5	Беговая подготовка	Практич./14
6	Силовая подготовка	Практич./12
16	Приемы борьбы в положении стоя (броски)	Практич./12
19	Освобождение от обхватов	Практич./14
24	Способы сковывания наручниками	Практич./4
25	Способы связывания подручными средствами	Практич./4
26*	Приемы наружного досмотра	Практич./6
27	Приемы использования ПРТ, ПР-73	Практич./6

6 СЕМЕСТР

20	Защитные действия от нападений вооруженного ножом преступника	Практич./16
21	Защитные действия от угрозы огнестрельным оружием	Практич./16
22	Пресечение действий при попытке обезоружить сотрудника (изъять оружие из кобуры)	Практич./6
23	Пресечение действий при попытке достать оружие	Практич./4
5	Беговая подготовка	Практич./16
6	Силовая подготовка	Практич./10

7 СЕМЕСТР

8.1	Специально-подготовительные упражнения	Практич./2
5	Беговая подготовка	Практич./12
6	Силовая подготовка	Практич./12
12	Ограничение свободы передвижения при подходе спереди	Практич./4
13	Ограничение свободы передвижения при подходе сзади	Практич./4
14	Ограничение свободы передвижения	Практич./2
18	Освобождение от захватов	Практич./4
19	Освобождение от обхватов	Практич./4
10	Защитно-атакующие действия от ударов руками	Практич./4
11	Защитно-атакующие действия от ударов ногами	Практич./4
20	Защитные действия от нападений вооруженного ножом преступника	Практич./4
21	Защитные действия от угрозы огнестрельным оружием	Практич./4
22	Пресечение действий при попытке обезоружить сотрудника (изъять оружие из кобуры)	Практич./4
23	Пресечение действий при попытке достать оружие	Практич./4
28	Приемы взаимодействия двух сотрудников при задержании	Практич./4
29	Технико-тактические действия применения приемов самообороны	Практич./12

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ КУРСАНТА

Для диагностики компетенций обучающихся используются следующие формы:

- прием контрольных нормативов по физической подготовленности;
- проверка уровня технической подготовленности;
- зачет 1-2 семестры;
- дифференцированный зачет(3-6 семестры);
- экзамен (7 семестр).

Для оценки учебных достижений обучающихся используются критерии, рекомендованные Министерством образования.

Знания, умения и навыки обучаемых оцениваются преподавателем по десятибалльной шкале.

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ

1. История возникновения самообороны.
2. Основные нормативные акты, регламентирующие организацию физической подготовки в ОВД.
3. Краткая характеристика и основные понятия ППФП.
4. Цель, задачи ППФП.
5. Средства ППФП.
6. Методы ППФП.
7. Направления физической подготовки сотрудников ОВД.
8. Принципы физической подготовки.
9. Формы занятий ППФП в учреждениях образования (УО) Министерства внутренних дел (МВД) Республики Беларусь.
10. Физические упражнения в режиме дня, как форма физической подготовки сотрудников ОВД.
11. Структура учебных занятий по ППФП.
12. Подготовительная часть учебного занятия по ППФП.
13. Основная часть учебного занятия по ППФП.
14. Заключительная часть учебного занятия по ППФП.
15. Понятие физических качеств. Основные физические качества.
16. Сила и методика ее развития.
17. Быстрота и методика ее развития.
18. Выносливость и методика ее развития.
19. Ловкость и методика ее развития.
20. Контроль физической подготовленности.
21. Оценка уровня физической подготовленности курсантов УО МВД Республики Беларусь.

22. Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
23. Роль ППФП в формировании здорового образа жизни.
24. Средства физического совершенствования при самостоятельных занятиях курсантов.
25. Врачебный контроль, педагогический контроль и самоконтроль в физическом воспитании.
26. Понятия двигательного умения и навыка, их отличительные признаки.
27. Этапы формирования двигательного действия.
28. Служебно-прикладные виды спорта в программе Спартакиады МВД Республики Беларусь.
29. Меры безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ (выполнение боевых приемов борьбы)

1. Выполнение защитных действий от удара ножом сверху, с последующим задержанием, сопровождением.
2. Выполнение защитных действий от удара ножом снизу, с последующим задержанием, сопровождением.
3. Выполнение защитных действий от удара ножом сбоку в голову, с последующим задержанием, сопровождением
4. Выполнение защитных действий от прямого удара ножом (тычком), с последующим задержанием, сопровождением.
5. Выполнение защитных действий от удара ножом наотмашь, с последующим задержанием, сопровождением.
6. Выполнение защитных действий от прямого удара рукой, с последующим задержанием, сопровождением.
7. Выполнение защитных действий от удара рукой снизу, с последующим задержанием, сопровождением.
8. Выполнение защитных действий от бокового удара рукой, с последующим задержанием, сопровождением.
9. Выполнение защитных действий от удара рукой сверху, с последующим задержанием, сопровождением.
10. Выполнение защитных действий от удара рукой наотмашь, с последующим задержанием, сопровождением.
11. Выполнение освобождения от захвата за волосы на голове спереди, с последующим задержанием, сопровождением.
12. Выполнение освобождения от захвата за волосы на голове сзади, с последующим задержанием, сопровождением.

13. Выполнение освобождения от захвата кистей рук спереди, с последующим задержанием, сопровождением.
14. Выполнение освобождения от захвата одежды на груди спереди, с последующим задержанием, сопровождением.
15. Выполнение освобождения от захвата шеи спереди, с последующим задержанием, сопровождением.
16. Выполнение освобождения от захвата шеи плечом и предплечьем сзади стоя, с последующим задержанием, сопровождением.
17. Выполнение освобождения от захвата ног спереди, с последующим задержанием, сопровождением.
18. Выполнение освобождения от захвата ног сзади, с последующим задержанием, сопровождением.
19. Выполнение освобождения от обхвата туловища спереди без рук, с последующим задержанием, сопровождением.
20. Выполнение освобождения от обхвата туловища спереди с руками, с последующим задержанием, сопровождением.
21. Выполнение освобождения от обхвата туловища сзади без рук, с последующим задержанием, сопровождением.
22. Выполнение освобождения от обхвата туловища сзади с руками, с последующим задержанием, сопровождением.
23. Выполнение пресечения действия при попытке обезоруживания при подходе спереди (оружие в кобуре), с последующим задержанием, сопровождением.
24. Выполнение пресечения действия при попытке обезоруживания при подходе сзади (оружие в кобуре), с последующим задержанием, сопровождением.
25. Выполнение пресечения действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана, с последующим задержанием, сопровождением.
26. Выполнение пресечения действий при попытке достать оружие из кармана брюк, с последующим задержанием, сопровождением.
27. Выполнение защитных действий от угрозы пистолетом спереди в упор, с последующим задержанием, сопровождением.
28. Выполнение защитных действий от угрозы пистолетом сзади в упор, с последующим задержанием, сопровождением.
29. Выполнение ограничения свободы передвижения загибом руки за спину «рывком».
30. Выполнение ограничения свободы передвижения загибом руки за спину «замком».
31. Выполнение ограничения свободы передвижения загибом руки за спину «нырком».
32. Выполнение ограничения свободы передвижения загибом руки за спину «толчком».

33. Выполнение ограничения свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»).

34. Выполнение ограничения свободы передвижения рычагом руки через предплечье.

35. Выполнение ограничения свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки внутрь»).

36. Выполнение ограничения свободы передвижения дожимом кисти («под ручку»).

37. Демонстрация броска через бедро.

38. Демонстрация броска через спину.

39. Демонстрация броска «передняя подножка».

40. Демонстрация броска «задняя подножка».

41. Демонстрация броска с захватом ног при подходе сзади.

42. Демонстрация броска с захватом ног при подходе спереди.

43. Выполнение защиты при помощи палки резиновой от ударов рукой, ножом, иным предметом сверху, сбоку, снизу, наотмашь, прямо (тычком) с последующим задержанием, сопровождением.

44. Выполнение защиты при помощи палки резиновой от ударов ногой сбоку, снизу, прямо с последующим задержанием, сопровождением.

45. Выполнение специальных подготовительных упражнений: самостраховка при падении на правый и левый бок; вперед на руки, на грудь; назад на спину; кувырки вперед, назад, через правое плечо, левое плечо, через партнера.

46. Выполнение наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены, в положении лежа, стоя на коленях, сопровождение.

47. Выполнение наружного досмотра после сковывания наручниками в положении стоя у стены, в положении лежа, стоя на коленях, сопровождение.

48. Выполнение наружного досмотра под угрозой огнестрельного оружия в положении стоя у стены, в положении лежа, стоя на коленях, сопровождение.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная литература

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебник, / Е.Л. Абрамович [и др.]; под общ. ред. В.В. Леонова; учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». – Минск: Академия МВД 2019.– 275, [1] с.

Дополнительная литература

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учеб. пособие, / В.В. Леонов [и др.] под общ. ред. В.В. Леонова ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, Учреждение образования «Академия М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». – Минск : Акад. МВД, 2011 – 201с.

2. Электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» // Государственный регистр информационного ресурса (регистрационное свидетельство № 1141203061 от 13.07.2012).

3. Ашкинази, С.М. Современные педагогические подходы в практике подготовки личного состава подразделений силовых структур к ведению рукопашного боя / С.М. Ашкинази // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : в 4 т. : материалы XI Междунар. науч. конгр., Минск, 10–12 окт. 2007 г. / Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2007. – Т. 4. – С. 5–13.

4. Барташ, В. А. Развитие двигательных способностей в процессе становления спортивного мастерства в рукопашном бое. – Минск, 2011. – 462 с.

5. Барташ, В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое : учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.

6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Совет. спорт, 2009. – 200 с.

7. Лебедев, И. В. Ощепков, В.С. Самозащита и борьба / И.В. Лебедев, В.С. Ощепков – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 240 с.

8. Леонов, В.В. Обучение двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел : монография / В.В. Леонов ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, Акад. МВД.- Минск : Акад. МВД Респ. Беларусь, 2009. – 127 с.

9. Марищук, В. Л. Педагогика физической подготовки и спорта : учеб. пособие для вузов / В.Л. Марищук, Н.В. Ромененко, В.Л. Пашута. – СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2004. – 399 с.

10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. — СПб., 2004. — 160 с..

11. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учеб. пособие / Ю.В. Менхин. — М. : Спорт. кн., 2006. — 312 с.

12. Непомнящий, С. В. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учеб. пособие для образоват. учреждений МВД России / С.В. Непомнящий. — Волгоград : Волгогр. юрид. ин-т МВД Рос. Федерации, 2000. — 85 с.

13. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи : Науч.-метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. — М. : Совет. спорт, 2010. — 296 с.

14. Сергеев, С. А. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования : учеб.-метод. пособие / С.А. Сергеев, С.Д. Бойченко. — Минск : АФВиС, 1995. — 121 с.

Нормативные правовые акты¹

1. Закон Республики Беларусь от 04.01.2014 N 125-З «О физической культуре и спорте».

2. Закон Республики Беларусь от 17.07.2007 N 263-З «Об органах внутренних дел Республики Беларусь».

¹ Нормативные правовые акты используются в действующей редакции на момент изучения учебной дисциплины