

АВТНОМНАЯ НЕКОМЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНО-СТРЕЛКОВЫЙ КЛУБ «ПЕРЕСВЕТ»
(АНО ДПО «ССК «Пересвет»)

КУРС ЛЕКЦИЙ
К ПРОГРАММЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ОХРАННИКОВ 4-6 РАЗЯДОВ

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
практического занятия
по дисциплине «Специальная физическая подготовка»

Тема № 1.5 «Защита с помощью специальных средств, разрешенных для использования в частной охранной деятельности. Защита с помощью резиновой палки»
для дополнительного профессионального обучения (профессиональной подготовки) граждан по профессии охранник 4,5,6 разряда

Цель занятия:

Целями физической подготовки в частных охранных структурах Российской Федерации – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности для выполнения служебных и других задач в соответствии с их предназначением являются:

1. Оздоровительная: укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы: устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма, выработка правильной осанки, походки. Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

2. Образовательная: занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы, способствованию всестороннему гармоническому физическому развитию (сила, гибкость, выносливость, скорость, ловкость, координация движений). Изучение и совершенствование техники выполнения физических упражнений, упражнений на снарядах, прохождение полосы препятствий в целом (так и отдельных ее элементов) с отягощением (гири, гантели, ящики от боеприпасов заполненные песком весом до 30 кг) и без отягощения.

3. Воспитательная: формирование дисциплинированности. Воспитание моральных качеств: смелости, решительности (уверенности в своих силах), целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки.

Методы обучения по источнику знаний:

1. Словесный – преподаватель разъясняет слушателям понятия, терминологию, теорию с помощью заранее определенных учебных вопросов. *Называет приём (действие)* в точном соответствии с НПА Российской Федерации. Правильное название изучаемого приема (действия) способствует созданию определенного начального представления о нем.

2. Наглядный – образцово показать приём (действие) в целом. Показ должен быть четким, проводиться в быстром (боевом) темпе и создавать ясное

зрительное представление о приеме (действии) в общем виде. Показ может проводиться лично или с привлечением одного из слушателей учебной группы. Показать приём (действие) еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники его выполнения. Приём показывается с фиксацией основных двигательных элементов, с изложением техники их выполнения и в той последовательности, в какой приём (действие) будет разучиваться.

3. Практический - слушатели воспроизводят знания, полученные в ходе практического занятия и самостоятельного изучения материала.

Методы контроля:

1. Индивидуальный контроль.
2. Фронтальный контроль.
3. Групповой контроль.

Материально – техническое обеспечение:

Форма установленного образца по сезону, удобная спортивная обувь по сезону или берцы, свисток, секундомер, конус тренировочный мягкий пластик, аптечка.

Литература:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 13.12.1996 № 150-ФЗ «Об оружии» // Собрание законодательства РФ. 2011. № 7. ст. 900.
2. Приказ МВД России 647 от 26.06.2012 г. «Об утверждении Положения о проведении ОВД РФ периодических проверок частных охранников и работников юридических лиц с особыми уставными задачами на пригодность к действиям в условиях связанных с применением огнестрельного оружия и специальных средств».
3. Федерального закона от 22.12.2008 N 272-ФЗ) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием государственного контроля в сфере частной охранной и детективной деятельности»
4. Закон № 2487 -1 от 11.03.1992 г. "О частной детективной и охранной деятельности в Российской Федерации».
5. Постановление Правительства РФ от 14.08.1992 N 587 (ред. от 25.07.2017) "Вопросы частной детективной (сыскной) и частной охранной деятельности".

Основная литература:

1. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. М., URL :www.knigafund.ru/books/122627.

2. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник. URL :[www.knigafund.ru / books/172699](http://www.knigafund.ru/books/172699).

3. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов; под ред. С.В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016.

Дополнительная литература:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. URL :[www.knigafund.ru / books/172696](http://www.knigafund.ru/books/172696).

2. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо: учебник. URL :[www.knigafund.ru / books/169558](http://www.knigafund.ru/books/169558).

3. Развитие физических качеств у слушателей: учебное пособие /В.П. Полунин [и др.] – Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017. – 56 с.

4. Физическая подготовка в системе профессионального обучения сотрудников МВД России: учебное пособие / В.П. Полунин [и др.] – Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017. – 112с.

Введение

Применение специальных средств лично или в составе подразделения (группы) является неотъемлемым правом сотрудника полиции МВД России, предусмотренным действующим законодательством Российской Федерации.

Основанием для применения специальных средств являются условия, при которых не силовые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей по защите жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства, по противодействию преступности и для охраны общественного порядка, собственности и обеспечения общественной безопасности.

Резиновая палка – специальное средство, предназначенное для активной обороны, при отражении нападения непосредственно угрожающего жизни и здоровью сотрудника полиции и (или) пресечения преступного посягательства, когда правонарушитель оказывает физическое сопротивление. Защита — это основной элемент целого действия, которое имеет логическое завершение. Сотрудникам органов внутренних дел при исполнении своих должностных обязанностей важно выработать устойчивый навык защиты от любых типов ударов, так как способ нападения со стороны преступника, как правило, непредсказуем. В современных условиях, когда в стране существует сложнейшая ситуация в связи с возросшим уровнем преступности, а принимаемые меры по профилактике и раскрытию преступлений, и в целом по борьбе с преступностью не отвечают ни остроте создавшегося положения, ни масштабам роста преступности, деятельность правоохранительных органов существенно осложнилась. Бесспорно, что успех в работе

правоохранительных органов в существующих условиях во многом зависит от профессионального уровня полицейских. При этом особое внимание должно уделяться знанию приемов самозащиты, умению успешно применить их в условиях экстремальной обстановки. Это относится в первую очередь к сотрудникам органов, которые выполняют свои профессиональные обязанности в ситуациях, диктующих не применение табельного оружия.

Прежде всего, следует отметить, что палка специальная используется тогда, когда другие меры воздействия исчерпаны и не дали положительных результатов. Работники органов внутренних дел вправе самостоятельно применять палки специальные при наличии оснований, предусмотренных соответствующими нормативными актами.

Согласно Постановлению Правительства РФ от 14.08.1992 N 587 (ред. от 25.07.2017) "Вопросы частной детективной (сыскной) и частной охранной деятельности" охранники имеют право применять специальные средства, имеющиеся на вооружении у охраны, в следующих случаях:

- отражения нападения непосредственно угрожающего их жизни и здоровью;

- для отражения нападения при защите жизни и здоровью охраняемых граждан и для пресечения преступления против охраняемой ими собственности когда правонарушитель оказывает физическое сопротивление.

Запрещается наносить удары палкой специальной с учетом следующих ограничений: не допускается нанесение человеку ударов палкой специальной по голове, шее, ключичной области, животу, половым органам, в область проекции сердца.

На вооружении работников ЧОП находятся следующие палки резиновые специальные: ПУС - 1, ПУС - 2, ПУС - 3, ПР-73 М, ПР - К (модернизированная), ПР-Т (томфа). Палка специальная используется не только для ударов, но и для комбинированных захватов с удержанием, в связи с чем овладение навыками использования данного специального средства представляет особую актуальность для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.


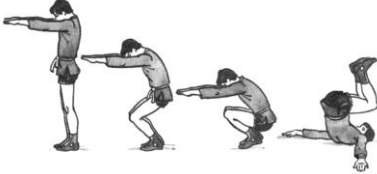
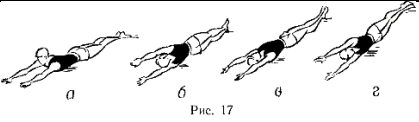
Время: 2 академических часа
Место: полигон, спортивный зал

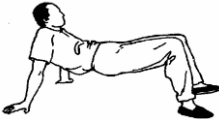
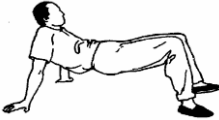
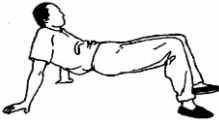
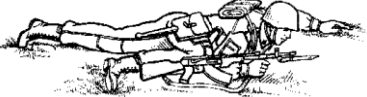
Форма одежды: форма установленного образца по сезону

Учебные вопросы:

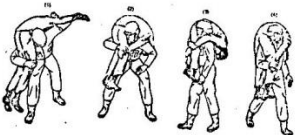
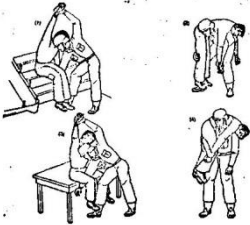
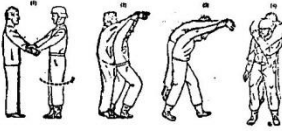
1. Обучение технике выполнения хватов (удержаний) палкой специальной.
2. Обучение технике нанесения ударов палкой специальной.

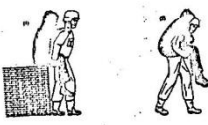
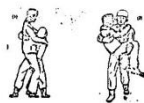

№	Содержание материала	Время	Организационно – методические указания
1	2	3	4
I. Вводно – подготовительная часть – 30 минут			
1.	Построение учебной группы (место построения определяет преподаватель). Прием рапорта от командира учебной группы. Проверка личного состава и подготовленности учебной группы к занятию. Объяснение цели и постановка задач занятия. Доведение техники безопасности на учебном занятии.	3	Учебная группа в колонну по четыре
2.	Приседания (слушатели мужского пола – 100 - 250 повторений, слушатели женского пола – 100-150, разминочный бег (800-1000 метров)	9	Приседания выполняются в составе учебной группы братским хватом (слушатели образуют круг, обращенные лицом в центр круга, руки кладут на плечи стоящему рядом слушателю справа и слева). При выполнении данного упражнения спину держать ровно, немного прогнувшись назад. Угол при сгибание в коленных суставах достигает 90 градусов (бедро параллельно поверхности).
3.	Выполнение общеразвивающих, специально – подготовительных и специальных упражнений:	18	Группа находится в колонну по четыре. Проводится на различном покрытии (асфальтном, деревянном, земляном, специальном).

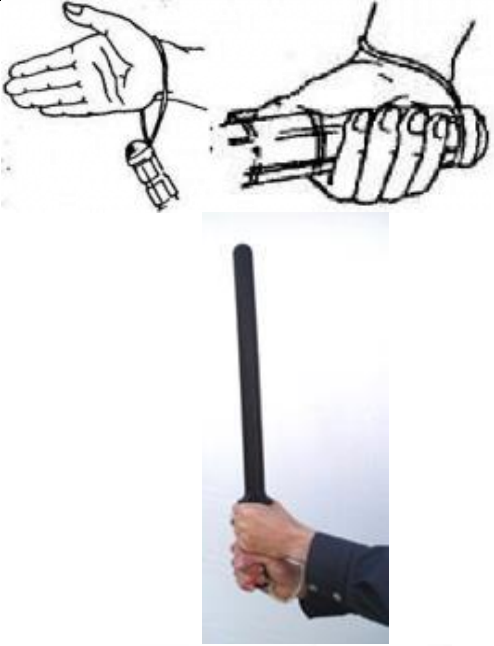



а)	Самостраховка при падении вперед способом кувырком вперед через плечо	1	 <p>Из фронтальной стойки принять положение упор присев, левая (правая) рука ставится между ног (ладонь ставится на ковер, пальцы направлены внутрь), подбородок прижат к груди, оттолкнувшись ногами и сгруппировавшись, выполнить перекат вперед через левую (правую) руку и вернуться в исходное положение .</p>
б)	Самостраховка при падении назад способом кувырком назад через плечо	1	<p>Из фронтальной стойки принять положение упор присев, левая (правая) рука ставится между ног (ладонь ставится на ковер, пальцы направлены внутрь), подбородок прижат к груди, оттолкнувшись ногами, направляя ноги вверх, и сгруппировавшись, выполнить перекат назад через левое (правое) плечо, и вернуться в исходное положение.</p>
в)	Самостраховка при падении назад способом падение назад из полного приседа	1	 <p>Из фронтальной стойки, садясь на пол, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Сделать перекат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания ковра лопатками ударить по нему руками. В момент удара таз должен быть приподнят над землей.</p>
г)	Упражнение «Спираль»	1	 <p>Перекаты в сторону в положении лежа. Дистанция 20 метров, после выполнения слушатель меняет направление вращения (раскручивается).</p>

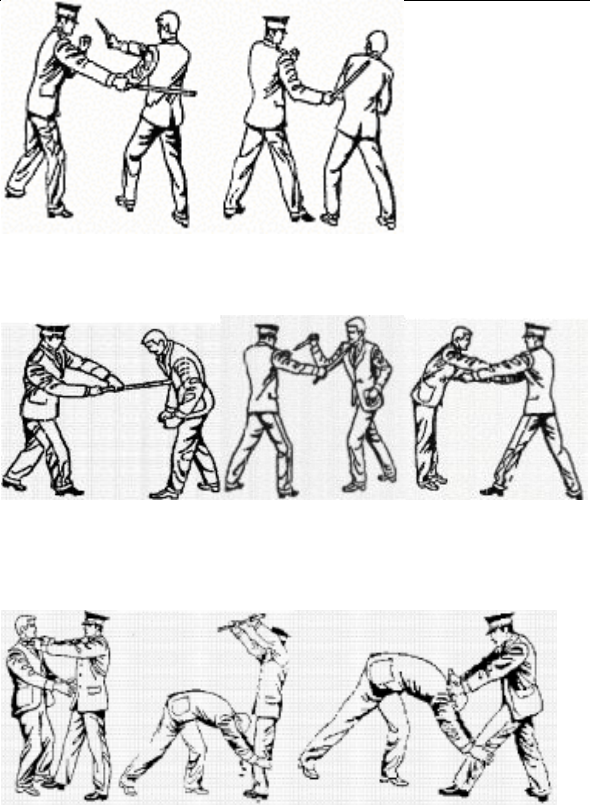
д)	Передвижение «Черепашка» лицом вперед	1	 <p>Слушатель принимает исходное положение как демонстрируется на изображении. Передвигается лицом вперед по направлению движения. Обратить внимание на положение таза, таз должен быть максимально поднят от поверхности.</p>
е)	Передвижение «Черепашка» спиной вперед	1	 <p>Слушатель принимает исходное положение как демонстрируется на изображении. Передвигается спиной вперед по направлению движения. Обратить внимание на положение таза, таз должен быть максимально поднят от поверхности.</p>
ж)	Передвижение «Черепашка» правым (левым) боком	1	 <p>Слушатель принимает исходное положение как демонстрируется на изображении. Передвигается правым (левым) боком вперед по направлению движения. Обратить внимание на положение таза, таз должен быть максимально поднят от поверхности.</p>
з)	Прыжки в полном приседе лицом по направлению движения	1	И.П. полный присяд, руки за голову. Передвижение выполняется прыжками без разгибания ног в коленных суставах.
и)	Прыжки в полном приседе спиной вперед	1	И.П. полный присяд, руки за голову. Передвижение выполняется прыжками без разгибания ног в коленных суставах. Слушатель передвигается спиной вперед по направлению движения.
к)	Передвижение пластунски по	1	 <p>И.П. упор лежа, ладони на одном уровне, левая нога согнута в колене, правая нога вытянута назад, смотреть перед собой. Не отрывая тело от земли, опираясь на правую</p>

			руку и отталкиваясь левой ногой перенести тело вперед, вынося левую руку перед собой и одновременно сгибая правую ногу в колене. Далее, не отрывая тело от земли, опираясь на левую руку и отталкиваясь правой ногой перенести тело вперед, вынося правую руку перед собой одновременно сгибая левую ногу в колене и т.д.
л)	Передвижение на спине	1	И.П. лежа на спине. Руки прижаты к груди, ноги полусогнуты в коленных суставах. При передвижении спина округлена, перемещая поочередно лопатки на которых осуществляется опора верхней части корпуса, отталкиваясь поочередно ногами.
м)	Передвижение способом «Крокодил»	1	 <p>Рис. 23</p> <p>Передвижение на двух руках и двух ногах в положении упор лежа, расстояние между полом и грудью 10-15 см.</p>
н)	Акробатический элемент «Колесо»	1	 <p>Одну руку опустить вниз по направлению к полу, другую руку поднять максимально вверх, совершая замах. Одновременно сделать мах правой ногой. Рукой, на которую делается опора, необходимо оттолкнуться от пола, а вторую руку поставить на эту же линию. В момент касания пола рукой необходимо поднять левую ногу, следом необходимо поднять правую ногу, при этом ноги должны быть идеально прямыми и высоко поднятыми. Когда обе руки будут на полу, ноги должны находиться в воздухе над головой. После нужно вернуться в исходной положение, при этом поставив на пол правую ногу и оторвав от пола руку, которая была опущена первой, после вторую руку, а потом и левую ногу.</p>

о)	<p>Упражнение переноска стоящего (приподнятого) раненого на плечах</p>	1	 <p>Подступить ногой под стоящего (приподнятого) раненого, обхватить раненого одной рукой за запястье противоположной руки, протянуть руку раненого через свое плечо, провести свою свободную руку сзади вокруг ног раненого и этой же рукой перехватить свободное запястье, после чего приподняться и распределить при этом вес раненого по возможности равномерно на оба своих плеча.</p>
п)	<p>Упражнение переноска сидящего раненого на плечах</p>	1	 <p>Подступить поближе с слегка расставленными ногами к раненому, обхватить одной рукой запястье противоположной руки раненого, наклонить верхнюю часть тела к раненому и протащить другую руку через плечо. Свободной рукой обхватить подколенные впадины раненого через свои плечи настолько, пока вес раненого на станет одинаковым спереди и сзади спасателя (линия расположения находится приблизительно в области пояса раненого), после чего приподняться и унести раненого.</p>
р)	<p>Упражнение переноска стоящего раненого на спине</p>	1	 <p>Обхватить скрещенными руками запястья стоящего раненого, поднять вверх руки раненого, одновременно с этим повернуться к нему спиной и слегка согнуть колени. Положить руки раненого, сложенные крестом, к себе на грудь таким образом, чтобы левой рукой обхватывать лежащую сверху правую руку раненого</p>

			приблизительно на уровне ушей, а правая рука была бы свободна при переноске.
с)	Упражнение переноска сидячего раненого на спине	1	 <p>Стать спиной к раненому, схватить его ноги в подколенных впадинах. Раненый должен положить свои руки на плечи спасателя и обхватить ими его грудь.</p> <p>Обратить внимание на то, что такой способ разрешен только тогда, когда раненый находится в сознании и обладает небольшим весом. Кроме того, обратить внимание на то, что пострадавшее лицо должно быть посажено непосредственно перед принятием раненого на спину, например, на стол, выступ стенной кладки, лестничную ступеньку или на другие аналогичные предметы.</p>
т)	Упражнение переноска раненого на руках	1	 <p>Раненый должен обхватить обеими руками затылок слушателя, в то время как спасатель обхватывает одной рукой раненого сзади за плечи, кладет руку на спину раненого, наклоняется, схватывает второй рукой под бедрами раненого, высоко поднимает его и осуществляет его переноску.</p>
II. Основная часть – 55 минут			
4.	Обучение выполнению (удержаний) специальной. технике хватов палкой	20	
	а) Палка удерживается одной рукой, петля охватывает большой палец и, проходит по внешней стороне руки.	5	

	<p>б) Палка удерживается одной рукой, петля охватывает запястье руки.</p> <p>в) Палка удерживается двумя руками за рукоятку, свободная рука захватывает за нижнюю часть рукоятки</p> <p>г) Палка удерживается двумя руками за концы, хват сверху на 3-5 см от концов.</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>	   <p>Обучение сводится к ознакомлению с хватами. Формирование хватов целесообразно проводить совместно с обучением технике нанесения ударов палкой специальной.</p>
<p>5.</p>	<p>Обучение технике нанесения ударов палкой специальной.</p> <p>а) Удар палкой специальной сверху. Выполняется из левосторонней (правосторонней) стойки. Удар наносится сверху-вниз одновременно с шагом левой (правой) ноги вперед и подтягиванием вперед другой ноги. Этот удар наносится по спине, плечам, приподнятым рукам.</p> <p>б) Удар палкой специальной сбоку. Выполняется из</p>	<p>20</p> <p>5</p> <p>5</p>	

	<p>левосторонней (правосторонней) стойки. Удар наносится по направлению внутрь с поворотом туловища с шагом левой (правой) ноги вперед и подтягиванием вперед другой ноги. Этот удар наносится по спине, туловищу, рукам, ногам.</p> <p>в) Удар палкой специальной вперед (тычок) двумя руками. Выполняется из левосторонней (правосторонней) стойки. Удар наносится резким выпрямлением рук с шагом вперед. Этот удар наносится в живот, грудь.</p> <p>г) Удар палкой специальной наотмашь. Выполняется из левосторонней (правосторонней) стойки. Удар наносится с шагом правой (левой) ноги с предварительным поворотом туловища влево (вправо) путем обратного разворота туловища движением палки специальной в сторону удара. При захватах за палку наносятся удары: ногой в пах, голень или кулаком сверху по переносице, подбородку; снизу в подбородок; сбоку в челюсть.</p>	<p>5</p> <p>5</p>	 <p>Общие ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переднее колено согнуто слишком сильно. Это смещает центр тяжести вперед; - слишком близко расположены ступни ног, при этом поднимаются бедра; - голеностоп и колено, сзади стоящей ноги, расслаблены, при этом тело опускается вниз на эту ногу. <p>Для эффективного применения резиновой палки обучаемый должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - хорошо держать равновесие в боевой стойке при проведении ударов или защит; - проводить приемы с максимальной скоростью; - добиваться, чтобы мышцы, используемые в нападении или защите, действовали синхронно.
6.	Силовое комплексное упражнение (СКУ)	15	<p>Для мужчин:</p> <p>По команде "Начинай" без пауз для отдыха выполнить по 10: сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, спина и ноги образуют одну линию; при выполнении упражнения слушатель чуть касается грудью поверхности), прыжков из</p>

			<p>упора лежа в упор присев (колени между рук) и обратно; наклонов вперед из положения лежа на спине (руки на поясе, ноги не зафиксированы) до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); выпрыгиваний вверх (руки за головой) из полуприседа (бедр параллельны полу), полностью выпрямляя ноги.</p> <p>Для женщин:</p> <p>Выполняется по команде "Начинай" в течение 1 мин.: первые 30 сек. - из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, пятки касаются пола), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу, выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, по команде "Смена", следующие 30 сек. - из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).</p>
III. Заключительная часть - 5 минут			
	<p>Построение учебной группы (место построения определяет преподаватель). Подведение итогов практического занятия. Повторение темы занятия, определение степени достижения его целей, ответы на вопросы слушателей, анализ работы слушателей и выставление аргументированных оценок. Проверка наличия травм. Приглашение пропустивших занятие слушателей на консультацию через командира учебной группы.</p>	5	Учебная группа в двухшереножном строю.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
практического занятия
по дисциплине «Специальная физическая подготовка»

Тема № 1.6 «Защита с помощью специальных средств, разрешенных для использования в частной охранной деятельности. Применение в охранной деятельности бронежилетов, шлемов защитных»
для дополнительного профессионального обучения (профессиональной подготовки) граждан по профессии охранник 4,5,6 разряда

Цель занятия:

Целями физической подготовки в частных охранных структурах Российской Федерации – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности для выполнения служебных и других задач в соответствии с их предназначением являются:

1. Оздоровительная: укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы: устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма, выработка правильной осанки, походки. Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

2. Образовательная: занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы, способствованию всестороннему гармоническому физическому развитию (сила, гибкость, выносливость, скорость, ловкость, координация движений). Изучение и совершенствование техники выполнения физических упражнений, упражнений на снарядах, прохождение полосы препятствий в целом (так и отдельных ее элементов) с отягощением (гири, гантели, ящики от боеприпасов заполненные песком весом до 30 кг) и без отягощения.

3. Воспитательная: формирование дисциплинированности. Воспитание моральных качеств: смелости, решительности (уверенности в своих силах), целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки.

Методы обучения по источнику знаний:

3. Словесный – преподаватель разъясняет слушателям понятия, терминологию, теорию с помощью заранее определенных учебных вопросов. *Называет приём (действие)* в точном соответствии с НПА Российской Федерации. Правильное название изучаемого приема (действия) способствует созданию определенного начального представления о нем.

4. Наглядный – образцово показать приём (действие) в целом. Показ должен быть четким, проводиться в быстром (боевом) темпе и создавать ясное

зрительное представление о приеме (действии) в общем виде. Показ может проводиться лично или с привлечением одного из слушателей учебной группы. Показать приём (действие) еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники его выполнения. Приём показывается с фиксацией основных двигательных элементов, с изложением техники их выполнения и в той последовательности, в какой приём (действие) будет разучиваться.

3. Практический - слушатели воспроизводят знания, полученные в ходе практического занятия и самостоятельного изучения материала.

Методы контроля:

1. Индивидуальный контроль.
2. Фронтальный контроль.
3. Групповой контроль.

Материально – техническое обеспечение:

Форма установленного образца по сезону, удобная спортивная обувь по сезону или берцы, свисток, секундомер, конус тренировочный мягкий пластик, аптечка.

Литература:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 13.12.1996 № 150-ФЗ «Об оружии» // Собрание законодательства РФ. 2011. № 7. ст. 900.
2. Приказ МВД России 647 от 26.06.2012 г. «Об утверждении Положения о проведении ОВД РФ периодических проверок частных охранников и работников юридических лиц с особыми уставными задачами на пригодность к действиям в условиях связанных с применением огнестрельного оружия и специальных средств».
3. Федерального закона от 22.12.2008 N 272-ФЗ) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием государственного контроля в сфере частной охранной и детективной деятельности»
4. Закон № 2487 -1 от 11.03.1992 г. "О частной детективной и охранной деятельности в Российской Федерации».
5. Постановление Правительства РФ от 14.08.1992 N 587 (ред. от 25.07.2017) "Вопросы частной детективной (сыскной) и частной охранной деятельности".

Основная литература:

1. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. М., URL :www.knigafund.ru/books/122627.

2. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник. URL :[www.knigafund.ru / books/172699](http://www.knigafund.ru/books/172699).

3. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов; под ред. С.В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016.

Дополнительная литература:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. URL :[www.knigafund.ru / books/172696](http://www.knigafund.ru/books/172696).

2. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо: учебник. URL :[www.knigafund.ru / books/169558](http://www.knigafund.ru/books/169558).

3. Развитие физических качеств у слушателей: учебное пособие / В.П. Полуниин [и др.] – Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017. – 56 с.

4. Физическая подготовка в системе профессионального обучения сотрудников МВД России: учебное пособие / В.П. Полуниин [и др.] – Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017. – 112с.

Введение

Применение специальных средств лично или в составе подразделения (группы) является неотъемлемым правом работника частных охранных структур, предусмотренным действующим законодательством Российской Федерации.

Основанием для применения специальных средств являются условия, при которых не силовые способы не обеспечивают выполнения возложенных на ЧОП обязанностей по защите жизни, здоровья, и собственности граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства, по противодействию преступности и для охраны общественного порядка, собственности и обеспечения общественной безопасности.

Резиновая палка – специальное средство, предназначенное для активной обороны, при отражении нападения непосредственно угрожающего жизни и здоровью сотрудника полиции и (или) пресечения преступного посягательства, когда правонарушитель оказывает физическое сопротивление. Защита — это основной элемент целого действия, которое имеет логическое завершение. Работникам частных охранных структур при исполнении своих должностных обязанностей важно выработать устойчивый навык защиты от любых типов ударов, так как способ нападения со стороны преступника, как правило, непредсказуем. В современных условиях, когда в стране существует сложнейшая ситуация в связи с возросшим уровнем преступности, а принимаемые меры по профилактике и раскрытию преступлений, и в целом по борьбе с преступностью не отвечают ни остроте создавшегося положения,

ни масштабам роста преступности, деятельность частных охранных структур существенно осложнилась. Бесспорно, что успех в работе ЧОП в существующих условиях во многом зависит от профессионального уровня охранников. При этом особое внимание должно уделяться знанию приемов самозащиты, умению успешно применить их в условиях экстремальной обстановки. Это относится в первую очередь к работникам частных охранных структур, которые выполняют свои профессиональные обязанности в ситуациях, диктующих не применение служебного оружия.

Прежде всего, следует отметить, что палка специальная используется тогда, когда другие меры воздействия исчерпаны и не дали положительных результатов. Работники ЧОП дел вправе самостоятельно применять палки специальные при наличии оснований, предусмотренных соответствующими нормативными актами.

Согласно ч. 1 ст. 24 Федерального закона «Об оружии» работники частных охранных структур имеют право применять специальные средства, имеющиеся на вооружении у ЧОП, в следующих случаях:

- отражения нападения на гражданина или работника охраны;
 - пресечения преступления или административного правонарушения;
 - пресечения сопротивления, оказываемого работнику охраны;
 - задержания лица, застигнутого при совершении преступления и пытающегося скрыться;
 - задержания лица, если это лицо может оказать вооруженное сопротивление;
 - доставления в полицию, конвоирования и охраны задержанных лиц, лиц, заключенных под стражу, подвергнутых административному наказанию в виде административного ареста, а также в целях пресечения попытки побега, в случае оказания лицом сопротивления работнику частных охранных структур, причинения вреда окружающим или себе;
 - освобождения насильственно удерживаемых лиц, захваченных зданий, помещений, сооружений, транспортных средств и земельных участков;
 - пресечения массовых беспорядков и иных противоправных действий, нарушающих движение транспорта, работу средств связи и организаций; остановки транспортного средства, водитель которого не выполнил требование сотрудника полиции об остановке;
 - выявления лиц, совершающих или совершивших преступления или административные правонарушения;
- защиты охраняемых объектов, блокирования движения групп граждан, совершающих противоправные действия.

Запрещается наносить удары палкой специальной с учетом следующих ограничений: не допускается нанесение человеку ударов палкой специальной по голове, шее, ключичной области, животу, половым органам, в область проекции сердца.

На вооружении работников частных охранных структур находятся следующие бронежилеты: ФОРТ «Ямайка», ФОРТ «Президент», ФОРТ «Пилот» и др. Шлемы: ФОРТ «Кливер», «Колпак» в связи с чем овладение

навыками использования данного специального средства представляет особую актуальность для работников охранных структур Российской Федерации.

Время: 1 академический час


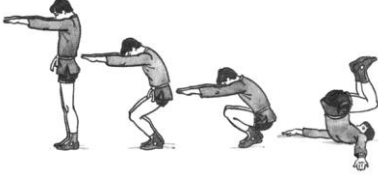
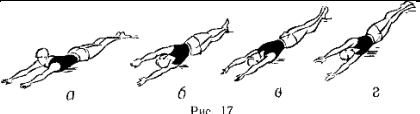
Место: спортивный зал

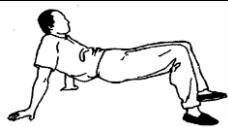
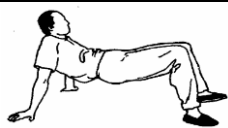
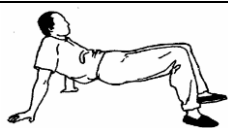
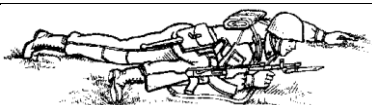
Форма одежды: форма установленного образца по сезону


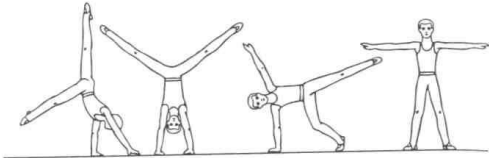
Учебные вопросы:

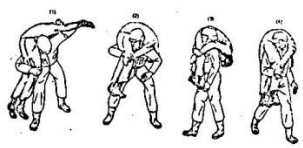
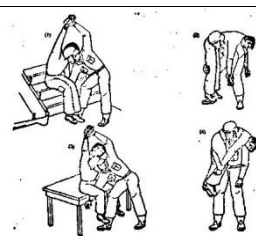
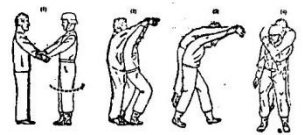
3. Обучение технике выполнения хватов (удержаний) палкой специальной.
4. Обучение технике нанесения ударов палкой специальной.



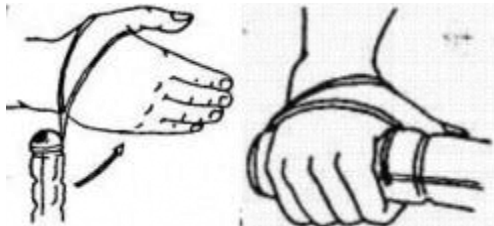
№	Содержание материала	Время	Организационно – методические указания
1	2	3	4
I. Вводно – подготовительная часть – 30 минут			
1.	Построение учебной группы (место построения определяет преподаватель). Прием рапорта от командира учебной группы. Проверка личного состава и подготовленности учебной группы к занятию. Объяснение цели и постановка задач занятия. Доведение техники безопасности на учебном занятии.	3	Учебная группа в колонну по четыре
2.	Приседания (слушатели мужского пола – 100 - 250 повторений, слушатели женского пола – 100-150, разминочный бег (800-1000 метров)	9	Приседания выполняются в составе учебной группы братским хватом (слушатели образуют круг, обращенные лицом в центр круга, руки кладут на плечи стоящему рядом слушателю справа и слева). При выполнении данного упражнения спину держать ровно, немного прогнувшись назад. Угол при сгибании в коленных суставах достигает 90 градусов (бедро параллельно поверхности).


3.	Выполнение общеразвивающих, специально – подготовительных и специальных упражнений:	18	Группа находится в колонну по четыре. Проводится на различном покрытии (асфальтном, деревянном, земляном, специальном).
а)	Самостраховка при падении вперед способом кувырком вперед через плечо	1	 <p>Из фронтальной стойки принять положение упор присев, левая (правая) рука ставится между ног (ладонь ставится на ковер, пальцы направлены внутрь), подбородок прижат к груди, оттолкнувшись ногами и сгруппировавшись, выполнить перекат вперед через левую (правую) руку и вернуться в исходное положение .</p>
б)	Самостраховка при падении назад способом кувырком назад через плечо	1	<p>Из фронтальной стойки принять положение упор присев, левая (правая) рука ставится между ног (ладонь ставится на ковер, пальцы направлены внутрь), подбородок прижат к груди, оттолкнувшись ногами, направляя ноги вверх, и сгруппировавшись, выполнить перекат назад через левое (правое) плечо, и вернуться в исходное положение.</p>
в)	Самостраховка при падении назад способом падение назад из полного приседа	1	 <p>Из фронтальной стойки, садясь на пол, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Сделать перекат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания ковра лопатками ударить по нему руками. В момент удара таз должен быть приподнят над землей.</p>
г)	Упражнение «Спираль»	1	 <p>Рис. 17</p> <p>Перекаты в сторону в положении лежа.</p>

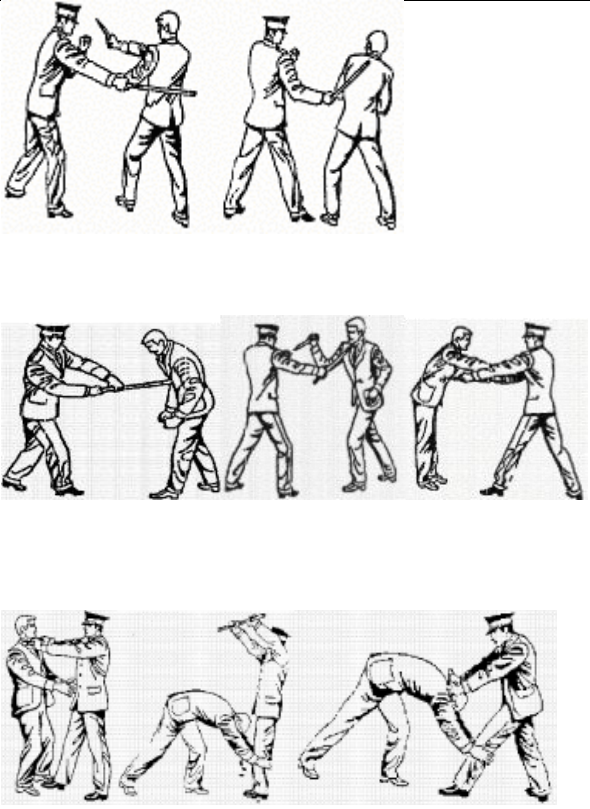
			Дистанция 20 метров, после выполнения слушатель меняет направление вращения (раскручивается).
д)	Передвижение «Черепашка» лицом вперед	1	 <p>Слушатель принимает исходное положение как демонстрируется на изображении. Передвигается лицом вперед по направлению движения. Обратить внимание на положение таза, таз должен быть максимально поднят от поверхности.</p>
е)	Передвижение «Черепашка» спиной вперед	1	 <p>Слушатель принимает исходное положение как демонстрируется на изображении. Передвигается спиной вперед по направлению движения. Обратить внимание на положение таза, таз должен быть максимально поднят от поверхности.</p>
ж)	Передвижение «Черепашка» правым (левым) боком	1	 <p>Слушатель принимает исходное положение как демонстрируется на изображении. Передвигается правым (левым) боком вперед по направлению движения. Обратить внимание на положение таза, таз должен быть максимально поднят от поверхности.</p>
з)	Прыжки в полном приседе лицом по направлению движения	1	И.П. полный присяд, руки за голову. Передвижение выполняется прыжками без разгибания ног в коленных суставах.
и)	Прыжки в полном приседе спиной вперед	1	И.П. полный присяд, руки за голову. Передвижение выполняется прыжками без разгибания ног в коленных суставах. Слушатель передвигается спиной вперед по направлению движения.
к)	Передвижение пластунски	по	 <p>И.П. упор лежа, ладони на одном уровне,</p>

		1	<p>левая нога согнута в колене, правая нога вытянута назад, смотреть перед собой. Не отрывая тело от земли, опираясь на правую руку и отталкиваясь левой ногой перенести тело вперед, вынося левую руку перед собой и одновременно сгибая правую ногу в колене. Далее, не отрывая тело от земли, опираясь на левую руку и отталкиваясь правой ногой перенести тело вперед, вынося правую руку перед собой одновременно сгибая левую ногу в колене и т.д.</p>
л)	Передвижение на спине	1	<p>И.П. лежа на спине. Руки прижаты к груди, ноги полусогнуты в коленных суставах. При передвижении спина округлена, перемещая поочередно лопатки на которых осуществляется опора верхней части корпуса, отталкиваясь поочередно ногами.</p>
м)	Передвижение способом «Крокодил»	1	 <p>Рис. 23</p> <p>Передвижение на двух руках и двух ногах в положении упор лежа, расстояние между полом и грудью 10-15 см.</p>
н)	Акробатический элемент «Колесо»	1	 <p>Одну руку опустить вниз по направлению к полу, другую руку поднять максимально вверх, совершая замах. Одновременно сделать мах правой ногой. Рукой, на которую делается опора, необходимо оттолкнуться от пола, а вторую руку поставить на эту же линию. В момент касания пола рукой необходимо поднять левую ногу, следом необходимо поднять правую ногу, при этом ноги должны быть идеально прямыми и высоко поднятыми. Когда обе руки будут на полу, ноги должны находиться в воздухе над головой. После нужно вернуться в исходной положение, при этом поставив на пол правую ногу и оторвав от пола руку, которая была</p>

			опущена первой, после вторую руку, а потом и левую ногу.
о)	Упражнение переноска стоящего (приподнятого) раненого на плечах	1	 <p>Подступить ногой под стоящего (приподнятого) раненого, обхватить раненого одной рукой за запястье противоположной руки, протянуть руку раненого через свое плечо, провести свою свободную руку сзади вокруг ног раненого и этой же рукой перехватить свободное запястье, после чего приподняться и распределить при этом вес раненого по возможности равномерно на оба своих плеча.</p>
п)	Упражнение переноска сидящего раненого на плечах	1	 <p>Подступить поближе с слегка расставленными ногами к раненому, обхватить одной рукой запястье противоположной руки раненого, наклонить верхнюю часть тела к раненому и протасить другую руку через плечо. Свободной рукой обхватить подколенные впадины раненого через свои плечи настолько, пока вес раненого на станет одинаковым спереди и сзади спасателя (линия расположения находится приблизительно в области пояса раненого), после чего приподняться и унести раненого.</p>
р)	Упражнение переноска стоящего раненого на спине	1	 <p>Обхватить скрещенными руками запястья стоящего раненого, поднять вверх руки раненого, одновременно с этим повернуться к нему спиной и слегка согнуть колени. Положить руки раненого,</p>

			<p>сложенные крестом, к себе на грудь таким образом, чтобы левой рукой обхватывать лежащую сверху правую руку раненого приблизительно на уровне ушей, а правая рука была бы свободна при переноске.</p>
с)	Упражнение переноска сидячего раненого на спине	1	 <p>Стать спиной к раненому, схватить его ноги в подколенных впадинах. Раненый должен положить свои руки на плечи спасателя и обхватить ими его грудь.</p> <p>Обратить внимание на то, что такой способ разрешен только тогда, когда раненый находится в сознании и обладает небольшим весом. Кроме того, обратить внимание на то, что пострадавшее лицо должно быть посажено непосредственно перед принятием раненого на спину, например, на стол, выступ стенной кладки, лестничную ступеньку или на другие аналогичные предметы.</p>
т)	Упражнение переноска раненого на руках	1	 <p>Раненый должен обхватить обеими руками затылок слушателя, в то время как спасатель обхватывает одной рукой раненого сзади за плечи, кладет руку на спину раненого, наклоняется, схватывает второй рукой под бедрами раненого, высоко поднимает его и осуществляет его переноску.</p>
II. Основная часть – 55 минут			
4.	<p>Обучение выполнению (удержаний) специальной.</p> <p>технике хватов палкой</p> <p>а) Палка удерживается одной рукой, петля охватывает большой палец и, проходит</p>	20	
		5	

	<p>по внешней стороне руки.</p> <p>б) Палка удерживается одной рукой, петля охватывает запястье руки.</p> <p>в) Палка удерживается двумя руками за рукоятку, свободная рука захватывает за нижнюю часть рукоятки</p> <p>г) Палка удерживается двумя руками за концы, хват сверху на 3-5 см от концов.</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>	 <p>Обучение сводится к ознакомлению с хватами. Формирование хватов целесообразно проводить совместно с обучением технике нанесения ударов палкой специальной.</p>
<p>5.</p>	<p>Обучение технике нанесения ударов палкой специальной.</p> <p>а) Удар палкой специальной сверху. Выполняется из левосторонней (правосторонней) стойки. Удар наносится сверху-вниз одновременно с шагом левой (правой) ноги вперед и подтягиванием вперед другой ноги. Этот удар наносится по спине, плечам, приподнятым рукам.</p> <p>б) Удар палкой специальной сбоку. Выполняется из</p>	<p>20</p> <p>5</p> <p>5</p>	

	<p>левосторонней (правосторонней) стойки. Удар наносится по направлению внутрь с поворотом туловища с шагом левой (правой) ноги вперед и подтягиванием вперед другой ноги. Этот удар наносится по спине, туловищу, рукам, ногам.</p> <p>в) Удар палкой специальной вперед (тычок) двумя руками. Выполняется из левосторонней (правосторонней) стойки. Удар наносится резким выпрямлением рук с шагом вперед. Этот удар наносится в живот, грудь.</p> <p>г) Удар палкой специальной наотмашь. Выполняется из левосторонней (правосторонней) стойки. Удар наносится с шагом правой (левой) ноги с предварительным поворотом туловища влево (вправо) путем обратного разворота туловища движением палки специальной в сторону удара. При захватах за палку наносятся удары: ногой в пах, голень или кулаком сверху по переносице, подбородку; снизу в подбородок; сбоку в челюсть.</p>	<p>5</p> <p>5</p>	 <p>Общие ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переднее колено согнуто слишком сильно. Это смещает центр тяжести вперед; - слишком близко расположены ступни ног, при этом поднимаются бедра; - голеностоп и колено, сзади стоящей ноги, расслаблены, при этом тело опускается вниз на эту ногу. <p>Для эффективного применения резиновой палки обучаемый должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - хорошо держать равновесие в боевой стойке при проведении ударов или защит; - проводить приемы с максимальной скоростью; - добиваться, чтобы мышцы, используемые в нападении или защите, действовали синхронно.
6.	Силовое комплексное упражнение (СКУ)	15	<p>Для мужчин:</p> <p>По команде "Начинай" без пауз для отдыха выполнить по 10: сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, спина и ноги образуют одну линию; при выполнении упражнения слушатель чуть касается грудью поверхности), прыжков из</p>

			<p>упора лежа в упор присев (колени между рук) и обратно; наклонов вперед из положения лежа на спине (руки на поясе, ноги не зафиксированы) до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); выпрыгиваний вверх (руки за головой) из полуприседа (бедр параллельны полу), полностью выпрямляя ноги.</p> <p>Для женщин:</p> <p>Выполняется по команде "Начинай" в течение 1 мин.: первые 30 сек. - из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, пятки касаются пола), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу, выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, по команде "Смена", следующие 30 сек. - из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).</p>
III. Заключительная часть - 5 минут			
	<p>Построение учебной группы (место построения определяет преподаватель). Подведение итогов практического занятия. Повторение темы занятия, определение степени достижения его целей, ответы на вопросы слушателей, анализ работы слушателей и выставление аргументированных оценок. Проверка наличия травм. Приглашение пропустивших занятие слушателей на консультацию через командира учебной группы.</p>	5	Учебная группа в двухшереножном строю.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
практического занятия
по дисциплине «Специальная физическая подготовка»

Тема № 1 «Защита с применением физической силы. Техника применения специальных приемов борьбы.
для дополнительного профессионального обучения (профессиональной подготовки) граждан по профессии охранник 4,5,6 разряда

Цель занятия:

Целями физической подготовки работников охраны Российской Федерации – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности для выполнения служебных и других задач в соответствии с их предназначением является:

1. Оздоровительная: укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы: устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма, выработка правильной осанки, походки. Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

2. Образовательная: занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы, способствованию всестороннему гармоническому физическому развитию (сила, гибкость, выносливость, скорость, ловкость, координация движений). Изучение и совершенствование техники выполнения физических упражнений, упражнений на снарядах, прохождение полосы препятствий в целом (так и отдельных ее элементов) с отягощением (гири, гантели, ящики от боеприпасов заполненные песком весом до 30 кг) и без отягощения.

3. Воспитательная: формирование дисциплинированности. Воспитание моральных качеств: смелости, решительности (уверенности в своих силах), целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки.

Методы обучения по источнику знаний:

Целями физической подготовки в частных охранных структурах Российской Федерации – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности для выполнения служебных и других задач в соответствии с их предназначением являются:

1. Оздоровительная: укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы: устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма, выработка правильной осанки, походки. Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

2. Образовательная: занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы, способствованию всестороннему гармоническому физическому развитию (сила, гибкость, выносливость, скорость, ловкость, координация движений). Изучение и совершенствование техники выполнения физических упражнений, упражнений на снарядах, прохождение полосы препятствий в целом (так и

отдельных ее элементов) с отягощением (гири, гантели, ящики от боеприпасов заполненные песком весом до 30 кг) и без отягощения.

3. Воспитательная: формирование дисциплинированности. Воспитание моральных качеств: смелости, решительности (уверенности в своих силах), целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки.

Методы обучения по источнику знаний:

1. Словесный – преподаватель разъясняет слушателям понятия, терминологию, теорию с помощью заранее определенных учебных вопросов. *Называет приём (действие)* в точном соответствии с НПА Российской Федерации. Правильное название изучаемого приема (действия) способствует созданию определенного начального представления о нем.

2. Наглядный – образцово показать приём (действие) в целом. Показ должен быть четким, проводиться в быстром (боевом) темпе и создавать ясное зрительное представление о приеме (действии) в общем виде. Показ может проводиться лично или с привлечением одного из слушателей учебной группы. Показать приём (действие) еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники его выполнения. Приём показывается с фиксацией основных двигательных элементов, с изложением техники их выполнения и в той последовательности, в какой приём (действие) будет разучиваться.

3. Практический - слушатели воспроизводят знания, полученные в ходе практического занятия и самостоятельного изучения материала.

Методы контроля:

1. Индивидуальный контроль.
2. Фронтальный контроль.
3. Групповой контроль.

Материально – техническое обеспечение:

Форма установленного образца по сезону, удобная спортивная обувь по сезону или берцы, свисток, секундомер, конус тренировочный мягкий пластик, аптечка.

Литература:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 13.12.1996 № 150-ФЗ «Об оружии» // Собрание законодательства РФ. 2011. № 7. ст. 900.

2. Приказ МВД России 647 от 26.06.2012 г. «Об утверждении Положения о проведении ОВД РФ периодических проверок частных охранников и работников юридических лиц с особыми уставными задачами на пригодность

к действиям в условиях связанных с применением огнестрельного оружия и специальных средств».

3. Федерального закона от 22.12.2008 N 272-ФЗ) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием государственного контроля в сфере частной охранной и детективной деятельности»

4. Закон № 2487 -1 от 11.03.1992 г. "О частной детективной и охранной деятельности в Российской Федерации».

5. Постановление Правительства РФ от 14.08.1992 N 587 (ред. от 25.07.2017) "Вопросы частной детективной (сыскной) и частной охранной деятельности".

Основная литература:

1. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. М., URL :[www.knigafund.ru /books/122627](http://www.knigafund.ru/books/122627).

2. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник. URL :[www.knigafund.ru /books/172699](http://www.knigafund.ru/books/172699).

3. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов; под ред. С.В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016.

Дополнительная литература:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. URL :[www.knigafund.ru /books/172696](http://www.knigafund.ru/books/172696).

2. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо: учебник. URL :[www.knigafund.ru /books/169558](http://www.knigafund.ru/books/169558).

3. Развитие физических качеств у слушателей: учебное пособие / В.П. Полунин [и др.] – Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017. – 56 с.

4. Физическая подготовка в системе профессионального обучения сотрудников МВД России: учебное пособие / В.П. Полунин [и др.] – Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017. – 112с.

Введение

Техника освобождения от захватов и обхватов очень разнообразна и обширна. Умение мгновенно освободиться от захватов и обхватов - это красивая и одновременно эффективная техника. При этом важно выполнять технику очень быстро, пока нападающий не успел развить максимальное усилие своих мышц, для того чтобы лишить возможности сопротивляться.

Захваты за шею представляют значительную опасность. Они могут носить удушающий характер, цель которого прекратить поток крови или

воздуха к головному мозгу за счет ущемления, нередко приводящего к потере сознания и смерти.

Освобождения от обхватов чаще всего можно добиться лишь с помощью расслабляющего удара. Именно в этом мгновенно следует проводить технику освобождения. В основном захваты и обхваты используются для ограничения подвижности человека.

Важно при выполнении освобождения от захватов и обхватов обязательно нанести расслабляющий удар в одну из болевых точек, затем решительно переходить на болевой прием.

В основе техники освобождения от захватов и обхватов лежат болевые приемы. Быстрое освобождение от захвата может иметь решающее значение для итога схватки. Ведь обычно нападающий начинает захват для проведения дальнейшего действия нанесения удара рукой, ногой, ножом, проведения броска, лишения вас возможности маневра. Обычно в простейших ситуациях освобождение от захвата проводится вращением предплечья в сторону большого пальца, при помощи другой руки, рывком, ударом по запястью нападающего. Если это не помогает, тогда освободиться от захвата следует при помощи рычага, дающего преимущество в силе, или начинать освобождение отвлекающими ударами. В таких случаях они имеют характер очень быстрых, коротких ударов в лицо, глаза, горло, пах, живот. Такие удары, конечно, не могут нанести удар противнику серьезных телесных повреждений, но они эффективно, хотя бы на какие-то доли секунды, отвлекают его внимание от предпринимаемых решительных действий. Освобождение от захвата, как и другие приемы, проводятся не только с целью освобождения, но, главным образом, с целью победы над противником.

Способов освобождения от захватов — бесконечное множество и все изучить практически невозможно. Условно их можно разделить на три группы: первая-выполнение освобождения от захватов при помощи рычагов, вторая - предварительный удар рукой, ногой или другое болевое воздействие, третья — поражение противника ударами, бросками или другими действиями, зависимости от обстоятельств.

По направлению они делятся на приемы освобождения от захватов спереди (рук или одежды на груди, туловище) и захватов сзади (рук, шеи, туловища). Отдельно можно поговорить об освобождении от захватов за волосы. Разучивание освобождения от захватов, как правило, проводится целиком. Но некоторые, наиболее сложные приемы, могут разучиваться по частям. Вначале прием выполняется медленно, затем в более быстром темпе. Занимаясь в парах и поочередно проводя болевые приемы в медленном темпе, можно почувствовать на себе их болезненное воздействие, эффективность захватов и других действий, выполняемых партнером. Только так можно оценить действенность и практическую ценность того или иного приема.


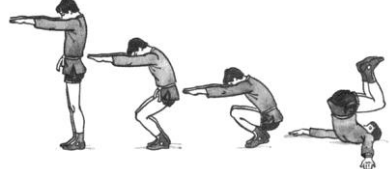
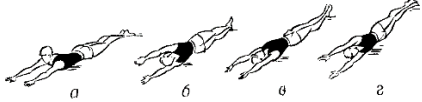
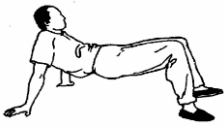
Время: 2 академических часа
Место: полигон, спортивный зал

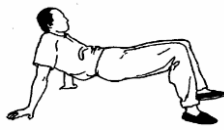
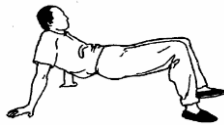
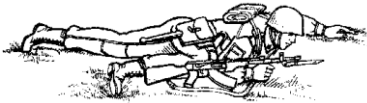
Форма одежды: форма установленного образца по сезону


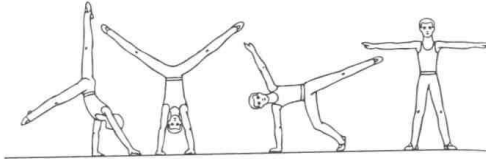
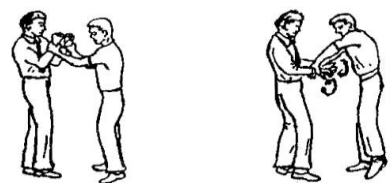
Учебные вопросы:

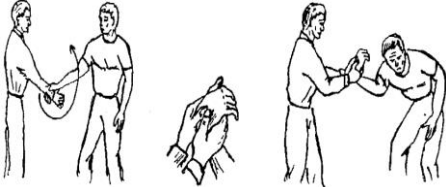
1. Обучение технике выполнения освобождения от захватов запястий (рукавов) спереди (сверху, снизу).
2. Обучение технике выполнения освобождения от захвата запястья (рукава) спереди двумя руками (сверху, снизу).
3. Обучение технике выполнения освобождения от захвата шеи (одежды на груди) спереди.

№	Содержание материала	Время	Организационно – методические указания
1	2	3	4
I. Вводно – подготовительная часть – 25 минут			
1.	Построение учебной группы (место построения определяет преподаватель). Прием рапорта от командира учебной группы. Проверка личного состава и подготовленности учебной группы к занятию. Объяснение цели и постановка задач занятия. Доведение техники безопасности на учебном занятии.	3	Учебная группа в колонну по четыре
2.	Приседания (слушатели мужского пола – 100 - 250 повторений, слушатели женского пола – 100-150, разминочный бег (800-1000 метров)	9	Приседания выполняются в составе учебной группы братским хватом (слушатели образуют круг, обращенные лицом в центр круга, руки кладут на плечи стоящему рядом слушателю справа и слева). При выполнении данного упражнения спину держать ровно, немного прогнувшись назад. Угол при сгибание в коленных суставах достигает 90 градусов (бедро параллельно поверхности).
3.	Выполнение общеразвивающих, специально – подготовительных и специальных упражнений:	13	Группа находится в колонну по четыре. Проводится на различном покрытии (асфальтном, деревянном, земляном, специальном).

а)	Самостраховка при падении вперед способом кувырком вперед через плечо	1	 <p>Из фронтальной стойки принять положение упор присев, левая (правая) рука ставится между ног (ладонь ставится на ковер, пальцы направлены внутрь), подбородок прижат к груди, оттолкнувшись ногами и сгруппировавшись, выполнить перекат вперед через левую (правую) руку и вернуться в исходное положение</p>
б)	Самостраховка при падении назад способом кувырком назад через плечо	1	<p>Из фронтальной стойки принять положение упор присев, левая (правая) рука ставится между ног (ладонь ставится на ковер, пальцы направлены внутрь), подбородок прижат к груди, оттолкнувшись ногами, направляя ноги вверх, и сгруппировавшись, выполнить перекат назад через левое (правое) плечо, и вернуться в исходное положение.</p>
в)	Самостраховка при падении назад способом падение назад из полного приседа	1	 <p>Из фронтальной стойки, садясь на пол, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Сделать перекат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания ковра лопатками ударить по нему руками. В момент удара таз должен быть приподнят над землей.</p>
г)	Упражнение «Спираль»	1	 <p>Рис. 17</p> <p>Перекаты в сторону в положении лежа. Дистанция 20 метров, после выполнения слушатель меняет направление вращения (раскручивается).</p>
д)	Передвижение «Черепашка» лицом вперед	1	 <p>Слушатель принимает исходное положение</p>

			как демонстрируется на изображении. Передвигается лицом вперед по направлению движения. Обратить внимание на положение таза, таз должен быть максимально поднят от поверхности.
е)	Передвижение «Черепашка» вперед	спиной	1  <p>Слушатель принимает исходное положение как демонстрируется на изображении. Передвигается спиной вперед по направлению движения. Обратить внимание на положение таза, таз должен быть максимально поднят от поверхности.</p>
ж)	Передвижение «Черепашка» (левым) боком	правым	1  <p>Слушатель принимает исходное положение как демонстрируется на изображении. Передвигается правым (левым) боком вперед по направлению движения. Обратить внимание на положение таза, таз должен быть максимально поднят от поверхности.</p>
з)	Прыжки в полном приседе лицом по направлению движения		1 И.П. полный присяд, руки за голову. Передвижение выполняется прыжками без разгибания ног в коленных суставах.
и)	Прыжки в полном приседе спиной вперед		1 И.П. полный присяд, руки за голову. Передвижение выполняется прыжками без разгибания ног в коленных суставах. Слушатель передвигается спиной вперед по направлению движения.
к)	Передвижение пластунски	по	1  <p>И.П. упор лежа, ладони на одном уровне, левая нога согнута в колене, правая нога вытянута назад, смотреть перед собой. Не отрывая тело от земли, опираясь на правую руку и отталкиваясь левой ногой перенести тело вперед, вынося левую руку перед собой и одновременно сгибая правую ногу в колене. Далее, не отрывая тело от земли, опираясь на левую руку и отталкиваясь правой ногой перенести тело вперед, вынося правую руку перед собой одновременно сгибая левую ногу в колене и т.д.</p>

л)	Передвижение на спине	1	И.П. лежа на спине. Руки прижаты к груди, ноги полусогнуты в коленных суставах. При передвижении спина округлена, перемещая поочередно лопатки на которых осуществляется опора верхней части корпуса, отталкиваясь поочередно ногами.
м)	Передвижение способом «Крокодил»	1	 <p>Рис. 23</p> <p>Передвижение на двух руках и двух ногах в положении упор лежа, расстояние между полом и грудью 10-15 см.</p>
л)	Акробатический элемент «Колесо»	1	 <p>Одну руку опустить вниз по направлению к полу, другую руку поднять максимально вверх, совершая замах. Одновременно сделать мах правой ногой. Рукой, на которую делается опора, необходимо оттолкнуться от пола, а вторую руку поставить на эту же линию. В момент касания пола рукой необходимо поднять левую ногу, следом необходимо поднять правую ногу, при этом ноги должны быть идеально прямыми и высоко поднятыми. Когда обе руки будут на полу, ноги должны находиться в воздухе над головой. После нужно вернуться в исходной положение, при этом поставив на пол правую ногу и оторвав от пола руку, которая была опущена первой, после вторую руку, а потом и левую ногу.</p>
II. Основная часть – 60 минут			
4.	Обучение технике выполнения освобождения от захватов запястий (рукавов) спереди (сверху, снизу). Освобождения от захватов и обхватов выполняются по схеме: ослабить хват расслабляющим ударом;	15	

	<p>освободить (сорвать) от хвата или обхвата; упредить противодействие расслабляющим ударом; ограничить свободу передвижения боевым приемом борьбы на руку; сопроводить. Нанести расслабляющий удар. Освободиться рывком захваченных рук в сторону больших пальцев.</p>		 <p>Обратить внимание, что выбор ограничения свободы передвижения осуществляется исходя из взаимоположения, возникшего после освобождения от захвата (обхвата).</p>
<p>5.</p>	<p>Обучение технике выполнения освобождения от захвата предплечья (рукава) спереди двумя руками.</p> <p>Освобождение от захвата предплечья (рукава) спереди двумя руками целесообразно выполнять рывком захваченных рук в сторону больших пальцев ассистента с помощью свободной руки. Освобождение может быть усилено ударом носком ноги снизу в голень противнику, ударом кулаком сбоку в челюсть.</p>	<p>15</p>	 <p>Обратить внимание, что выбор ограничения свободы передвижения осуществляется исходя из взаимоположения, возникшего после освобождения от захвата (обхвата).</p>
<p>6.</p>	<p>Обучение технике выполнения освобождения от захвата шеи (одежды на груди) спереди.</p> <p>Освобождение от захвата шеи (одежды на груди) спереди целесообразно выполнять при помощи скручивания руки наружу или внутрь в зависимости от захвата. Захватить правую руку ассистента двумя руками сверху (правой ближе к его кисти). Нанести расслабляющий удар левой голенью по левому бедру изнутри, после чего</p>	<p>15</p>	 <p>Рис. 40</p> <p>Обратить внимание, что выбор ограничения свободы передвижения осуществляется исходя из взаимоположения, возникшего после освобождения от захвата (обхвата).</p>

	ограничить свободу передвижения скручиванием руки внутрь (наружу).		
7.	Силовое комплексное упражнение (СКУ)	15	<p>Для мужчин:</p> <p>По команде "Начинай" без пауз для отдыха выполнить по 10: сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, спина и ноги образуют одну линию; при выполнении упражнения слушатель чуть касается грудью поверхности), прыжков из упора лежа в упор присев (колени между рук) и обратно; наклонов вперед из положения лежа на спине (руки на поясе, ноги не зафиксированы) до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); выпрыгиваний вверх (руки за головой) из полуприседа (бедр параллельны полу), полностью выпрямляя ноги.</p> <p>Для женщин:</p> <p>Выполняется по команде "Начинай" в течение 1 мин.: первые 30 сек. - из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, пятки касаются пола), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу, выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, по команде "Смена", следующие 30 сек. - из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).</p>
III. Заключительная часть - 5 минут			
	Построение учебной группы (место построения определяет преподаватель). Подведение итогов практического занятия.	5	Учебная группа в двухшереножном строю.

Повторение темы занятия, определение степени достижения его целей, ответы на вопросы слушателей, анализ работы слушателей и выставление аргументированных оценок. Проверка наличия травм. Приглашение пропустивших занятие слушателей на консультацию через командира учебной группы.		
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
практического занятия
по дисциплине «Специальная физическая подготовка»

Тема № 1.2 «Защита с применением физической силы. Использование подручных средств и особенностей местности»

для дополнительного профессионального обучения (профессиональной подготовки) граждан по профессии охранник 4,5,6 разряда

Целями физической подготовки в частных охранных структурах Российской Федерации – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности для выполнения служебных и других задач в соответствии с их предназначением являются:

1. Оздоровительная: укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы: устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма, выработка правильной осанки, походки. Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

2. Образовательная: занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы, способствованию всестороннему гармоническому физическому развитию (сила, гибкость, выносливость, скорость, ловкость, координация движений). Изучение и совершенствование техники выполнения физических упражнений, упражнений на снарядах, прохождение полосы препятствий в целом (так и отдельных ее элементов) с отягощением (гири, гантели, ящики от боеприпасов заполненные песком весом до 30 кг) и без отягощения.

3. Воспитательная: формирование дисциплинированности. Воспитание моральных качеств: смелости, решительности (уверенности в своих силах), целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки.

Методы обучения по источнику знаний:

3. Словесный – преподаватель разъясняет слушателям понятия, терминологию, теорию с помощью заранее определенных учебных вопросов. *Называет приём (действие)* в точном соответствии с НПА Российской Федерации. Правильное название изучаемого приема (действия) способствует созданию определенного начального представления о нем.

4. Наглядный – образцово показать приём (действие) в целом. Показ должен быть четким, проводиться в быстром (боевом) темпе и создавать ясное зрительное представление о приеме (действии) в общем виде. Показ может проводиться лично или с привлечением одного из слушателей учебной группы. Показать приём (действие) еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники его выполнения. Приём показывается с фиксацией основных двигательных элементов, с изложением техники их выполнения и в той последовательности, в какой приём (действие) будет разучиваться.

3. Практический - слушатели воспроизводят знания, полученные в ходе практического занятия и самостоятельного изучения материала.

Методы контроля:

1. Индивидуальный контроль.
2. Фронтальный контроль.
3. Групповой контроль.

Материально – техническое обеспечение:

Форма установленного образца по сезону, удобная спортивная обувь по сезону или берцы, свисток, секундомер, конус тренировочный мягкий пластик, аптечка.

Литература:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 13.12.1996 № 150-ФЗ «Об оружии» // Собрание законодательства РФ. 2011. № 7. ст. 900.
2. Приказ МВД России 647 от 26.06.2012 г. «Об утверждении Положения о проведении ОВД РФ периодических проверок частных охранников и работников юридических лиц с особыми уставными задачами на пригодность к действиям в условиях связанных с применением огнестрельного оружия и специальных средств».
3. Федерального закона от 22.12.2008 N 272-ФЗ) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием государственного контроля в сфере частной охранной и детективной деятельности»
4. Закон № 2487 -1 от 11.03.1992 г. "О частной детективной и охранной деятельности в Российской Федерации».
5. Постановление Правительства РФ от 14.08.1992 N 587 (ред. от 25.07.2017) "Вопросы частной детективной (сыскной) и частной охранной деятельности".

Основная литература:

1. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. М., URL :[www.knigafund.ru /books/122627](http://www.knigafund.ru/books/122627).
2. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник. URL :[www.knigafund.ru /books/172699](http://www.knigafund.ru/books/172699).
3. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов; под ред. С.В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016.

Дополнительная литература:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. URL :[www.knigafund.ru / books/172696](http://www.knigafund.ru/books/172696).

2. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо: учебник. URL :[www.knigafund.ru / books/169558](http://www.knigafund.ru/books/169558).

3. Развитие физических качеств у слушателей: учебное пособие / В.П. Полунин [и др.] – Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017. – 56 с.

4. Физическая подготовка в системе профессионального обучения сотрудников МВД России: учебное пособие / В.П. Полунин [и др.] – Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017. – 112с.

Введение

Применение специальных средств лично или в составе подразделения (группы) является неотъемлемым правом работника частных охранных структур России, предусмотренным действующим законодательством Российской Федерации.

Основанием для применения специальных средств являются условия, при которых не силовые способы не обеспечивают выполнения возложенных на охрану обязанностей по защите жизни, здоровья и собственности граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства, по противодействию преступности и для охраны общественного порядка, собственности и обеспечения общественной безопасности.

Работники частных охранных структур вправе самостоятельно применять специальные средства при наличии оснований, предусмотренных соответствующими нормативными актами.

Согласно ч. 1 ст. 18 Федерального закона «О частной детективной и охранной деятельности в Российской Федерации» работника частных охранных структур имеют право применять специальные средства, имеющиеся на вооружении у ЧОП, в следующих случаях:

- отражения нападения когда его жизнь подвергается непосредственной опасности;
 - для отражения группового, вооруженного нападения и охраняемое имущество;
 - выявления лиц, совершающих или совершивших преступления или административные правонарушения;
- защиты охраняемых объектов, блокирования движения групп граждан, совершающих противоправные действия.

Время: 1 академический час


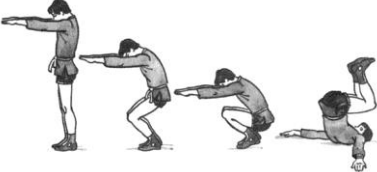
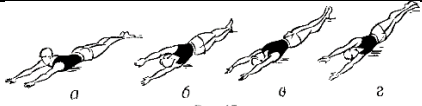
Место: спортивный зал

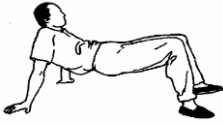
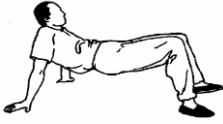
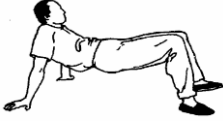
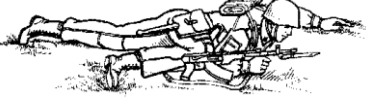
Форма одежды: форма установленного образца по сезону

Учебные вопросы:

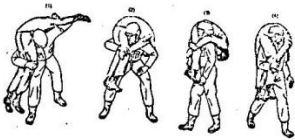
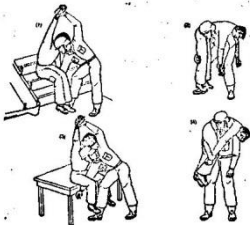
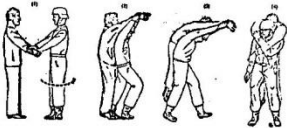
5. Обучение технике выполнения личного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены.
6. Обучение технике выполнения личного досмотра под угрозой применения оружия (специального средства) в положении лежа и стоя у стены.

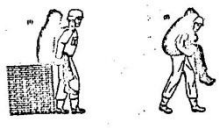

№	Содержание материала	Время	Организационно – методические указания
1	2	3	4
I. Вводно – подготовительная часть – 15 минут			
1.	Построение учебной группы (место построения определяет преподаватель). Прием рапорта от командира учебной группы. Проверка личного состава и подготовленности учебной группы к занятию. Объяснение цели и постановка задач занятия. Доведение техники безопасности на учебном занятии.	3	Учебная группа в колонну по четыре
2.	Приседания (слушатели мужского пола – 100 - 250 повторений, слушатели женского пола – 100-150, разминочный бег (800-1000 метров)	9	Приседания выполняются в составе учебной группы братским хватом (слушатели образуют круг, обращенные лицом в центр круга, руки кладут на плечи стоящему рядом слушателю справа и слева). При выполнении данного упражнения спину держать ровно, немного прогнувшись назад. Угол при сгибании в коленных суставах достигает 90 градусов (бедро параллельно поверхности).
3.	Выполнение общеразвивающих, специально – подготовительных и специальных упражнений:	18	Группа находится в колонну по четыре. Проводится на различной покрытии (асфальтном, деревянном, земляном, специальном).

а)	Самостраховка при падении вперед способом кувырком вперед через плечо	1	 <p>Из фронтальной стойки принять положение упор присев, левая (правая) рука ставится между ног (ладонь ставится на ковер, пальцы направлены внутрь), подбородок прижат к груди, оттолкнувшись ногами и сгруппировавшись, выполнить перекат вперед через левую (правую) руку и вернуться в исходное положение .</p>
б)	Самостраховка при падении назад способом кувырком назад через плечо	1	<p>Из фронтальной стойки принять положение упор присев, левая (правая) рука ставится между ног (ладонь ставится на ковер, пальцы направлены внутрь), подбородок прижат к груди, оттолкнувшись ногами, направляя ноги вверх, и сгруппировавшись, выполнить перекат назад через левое (правое) плечо, и вернуться в исходное положение.</p>
в)	Самостраховка при падении назад способом падение назад из полного приседа	1	 <p>Из фронтальной стойки, садясь на пол, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Сделать перекат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания ковра лопатками ударить по нему руками. В момент удара таз должен быть приподнят над землей.</p>
г)	Упражнение «Спираль»	1	 <p>Перекаты в сторону в положении лежа. Дистанция 20 метров, после выполнения слушатель меняет направление вращения (раскручивается).</p>

д)	Передвижение «Черепашка» лицом вперед	1	 <p>Слушатель принимает исходное положение как демонстрируется на изображении. Передвигается лицом вперед по направлению движения. Обратит внимание на положение таза, таз должен быть максимально поднят от поверхности.</p>
е)	Передвижение «Черепашка» спиной вперед	1	 <p>Слушатель принимает исходное положение как демонстрируется на изображении. Передвигается спиной вперед по направлению движения. Обратит внимание на положение таза, таз должен быть максимально поднят от поверхности.</p>
ж)	Передвижение «Черепашка» правым (левым) боком	1	 <p>Слушатель принимает исходное положение как демонстрируется на изображении. Передвигается правым (левым) боком вперед по направлению движения. Обратит внимание на положение таза, таз должен быть максимально поднят от поверхности.</p>
з)	Прыжки в полном приседе лицом по направлению движения	1	И.П. полный присяд, руки за голову. Передвижение выполняется прыжками без разгибания ног в коленных суставах.
и)	Прыжки в полном приседе спиной вперед	1	И.П. полный присяд, руки за голову. Передвижение выполняется прыжками без разгибания ног в коленных суставах. Слушатель передвигается спиной вперед по направлению движения.
к)	Передвижение пластунски по	1	 <p>И.П. упор лежа, ладони на одном уровне, левая нога согнута в колене, правая нога вытянута назад, смотреть перед собой. Не</p>

			отрывая тело от земли, опираясь на правую руку и отталкиваясь левой ногой перенести тело вперед, вынося левую руку перед собой и одновременно сгибая правую ногу в колене. Далее, не отрывая тело от земли, опираясь на левую руку и отталкиваясь правой ногой перенести тело вперед, вынося правую руку перед собой одновременно сгибая левую ногу в колене и т.д.
л)	Передвижение на спине	1	И.П. лежа на спине. Руки прижаты к груди, ноги полусогнуты в коленных суставах. При передвижении спина округлена, перемещая поочередно лопатки на которых осуществляется опора верхней части корпуса, отталкиваясь поочередно ногами.
м)	Передвижение способом «Крокодил»	1	 <p>Рис. 23</p> <p>Передвижение на двух руках и двух ногах в положении упор лежа, расстояние между полом и грудью 10-15 см.</p>
н)	Акробатический элемент «Колесо»	1	 <p>Одну руку опустить вниз по направлению к полу, другую руку поднять максимально вверх, совершая замах. Одновременно сделать мах правой ногой. Рукой, на которую делается опора, необходимо оттолкнуться от пола, а вторую руку поставить на эту же линию. В момент касания пола рукой необходимо поднять левую ногу, следом необходимо поднять правую ногу, при этом ноги должны быть идеально прямыми и высоко поднятыми. Когда обе руки будут на полу, ноги должны находиться в воздухе над головой. После нужно вернуться в исходной положение, при этом поставив на пол правую ногу и оторвав от пола руку, которая была опущена первой, после вторую руку, а</p>

			потом и левую ногу.
о)	Упражнение переноска стоящего (приподнятого) раненого на плечах	1	 <p>Подступить ногой под стоящего (приподнятого) раненого, обхватить раненого одной рукой за запястье противоположной руки, протянуть руку раненого через свое плечо, провести свою свободную руку сзади вокруг ног раненого и этой же рукой перехватить свободное запястье, после чего приподняться и распределить при этом вес раненого по возможности равномерно на оба своих плеча.</p>
п)	Упражнение переноска сидящего раненого на плечах	1	 <p>Подступить поближе с слегка расставленными ногами к раненому, обхватить одной рукой запястье противоположной руки раненого, наклонить верхнюю часть тела к раненому и протащить другую руку через плечо. Свободной рукой обхватить подколенные впадины раненого через свои плечи настолько, пока вес раненого на станет одинаковым спереди и сзади спасателя (линия расположения находится приблизительно в области пояса раненого), после чего приподняться и унести раненого.</p>
р)	Упражнение переноска стоящего раненого на спине	1	 <p>Обхватить скрещенными руками запястья стоящего раненого, поднять вверх руки раненого, одновременно с этим повернуться к нему спиной и слегка согнуть колени. Положить руки раненого, сложенные крестом, к себе на грудь таким</p>

			образом, чтобы левой рукой обхватывать лежащую сверху правую руку раненого приблизительно на уровне ушей, а правая рука была бы свободна при переноске.
с)	Упражнение переноска сидячего раненого на спине	1	 <p>Стать спиной к раненому, схватить его ноги в подколенных впадинах. Раненый должен положить свои руки на плечи спасателя и обхватить ими его грудь.</p> <p>Обратить внимание на то, что такой способ разрешен только тогда, когда раненый находится в сознании и обладает небольшим весом. Кроме того, обратить внимание на то, что пострадавшее лицо должно быть посажено непосредственно перед принятием раненого на спину, например, на стол, выступ стеной кладки, лестничную ступеньку или на другие аналогичные предметы.</p>
т)	Упражнение переноска раненого на руках	1	 <p>Раненый должен обхватить обеими руками затылок слушателя, в то время как спасатель обхватывает одной рукой раненого сзади за плечи, кладет руку на спину раненого, наклоняется, схватывает второй рукой под бедрами раненого, высоко поднимает его и осуществляет его переноску.</p>
II. Основная часть – 25 минут			
4.	<p>Обучение технике выполнения личного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены.</p> <p>Ограничить свободу передвижения загибом правой руки за спину и подвести к</p>	15	

стене. Остановить в шаге от нее. Поставить свою левую стопу вплотную к правой стопе ассистента изнутри, прижать к стене бедром. Командами заставить положить левую руку на стену, развернуть кисть ладонью наружу и развести пальцы («Положи руки на стену! Поставь ноги как можно шире! Разверни ладони ко мне! Разведи пальцы»). Повернуть правой рукой голову ассистента влево и, отведя ее назад, вынудить его прогнуться. Досмотреть головной убор, волосы, одежду со стороны захваченной руки сверху вниз. Командой заставить ассистента завести левую руку за спину. Взяться своей правой рукой за большой палец. Не отпуская хвата, повернуться к нему другим боком, поменяв положение ног. Освободить левую руку из загиба руки и перехватить большой палец левой руки ассистента, правой рукой взять эту руку на загиб. Заставить повернуть голову вправо. Действуя подобным (правой стороне) образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с левой стороны. Сопроводить (2–3 м), сковывая подвижность загибом руки за спину.



Характерные ошибки:

- команды подаются тихо и неуверенно;
- сотрудник выполняет сближение с задерживаемым, не приняв все меры безопасности.

Обратить внимание слушателей на то, что при досмотре сначала досматриваются головной убор, волосы, воротник и рукава одежды, одежда на груди, живот, пояс, спина, ноги, носки, обувь. Кроме того, разъяснить слушателям, что при проведении личного досмотра в целях упреждения возможного противодействия необходимо:

- вынудить принять неустойчивое положение, взять на болевой прием;

		<ul style="list-style-type: none"> - исключить возможность видеть момент приближения сотрудника; - непрерывно упреждать попытки занять более устойчивое положение, сопротивляться, наблюдать за действиями сотрудника полиции.
<p>5.</p>	<p>Обучение технике выполнения личного досмотра под угрозой применения оружия (специального средства) в положении стоя у стены.</p> <p>С расстояния 5–7 метров направить оружие на ассистента и скомандовать: «Не двигаться, полиция, стрелять буду!». Командуя, привести ассистента в положение досмотра: «Подними руки вверх! Повернись ко мне спиной! Положи руки на затылок (за голову)! Пальцы сцепи (между собой)! Подойди к стене!». Не доходя шага до стены, остановить. Командами заставить ассистента упереться в стену руками и широко расставить ноги в стороны»: «Руки на стену положи! (вариант: «Упрись руками в стену!») Ладони разверни ко мне! Разведи пальцы шире! Расставь ноги шире! Голову от меня отверни! (варианты: «Не смотри на меня!», «Поверни голову направо!»). Подойти к ассистенту с левой стороны и поставить вплотную свою правую стопу к его левой стопе изнутри. Свободной рукой толкнуть в поясницу, вынудив прогнуться. Последовательно досмотреть одежду с левой стороны. Отойти на безопасное расстояние назад (3–4 м). Действуя подобным (левой стороне) образом, привести ассистента в</p>	<p>15</p> 

	<p>положение для досмотра и досмотреть с правой стороны. Отойти на безопасное расстояние назад. Подать команды: «Отойди от стены! Руки положи на затылок (за голову)! Пальцы сцепи (между собой)!». Сопроводить (2–3 м) под угрозой применения оружия.</p>		 <p>Обратить внимание слушателей на то, что при досмотре сначала досматриваются головной убор, волосы, воротник и рукава одежды, одежда на груди, живот, пояс, спина, ноги, носки, обувь. Кроме того, разъяснить слушателям, что при проведении личного досмотра в целях упреждения возможного противодействия необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вынудить принять неустойчивое положение, взять на болевой прием; - исключить возможность видеть момент приближения сотрудника; - непрерывно упреждать попытки занять более устойчивое положение, сопротивляться, наблюдать за действиями сотрудника полиции; - после того момента, когда ассистент повернулся к сотруднику спиной и отвернул голову, убрать палец со спускового крючка; - не направлять оружие в сторону ассистента и не упираться в него рукой с оружием; - не перекладывать оружие из руки в руку.
6	<p>Обучение выполнению досмотра под угрозой применения</p>	<p>технике личного досмотра под угрозой оружия</p>	

(специального средства) в положении лежа.

С расстояния 5–7 метров направить оружие на ассистента и скомандовать: «Не двигаться, полиция, стрелять буду!» Командуя, привести ассистента в положение досмотра лежа на животе руки в стороны: «Подними руки вверх! Повернись ко мне спиной! Руки положи на затылок (за голову)! Пальцы сцепи (между собой)! Встань на колени! Упрись локтями в землю (пол)! Ложись! Положи ногу на ногу! (примечание: описание действий ниже дано относительно того, что сверху лежит левая нога) Поверни голову направо!». Подойти к ассистенту с левой стороны. Поставить свою левую ногу рядом с тазом противника, правой ногой надавить на верхнюю ногу противника (пятка упирается в землю, а стопа давит на ногу). Свободной рукой досмотреть головной убор, волосы, одежду с правой стороны, а ноги и обувь – с левой. Отойти на безопасное расстояние (3–4 м) назад. Действуя подобным образом, привести в положение для досмотра и досмотреть с левой стороны. Отойти на безопасное расстояние (3–4 м) назад. Заставить встать, подавая команды: «Упрись локтями в землю! Встань на колени! Встань!». Сопроводить (2–3 м) под угрозой применения оружия.

15



			<p>Обратить внимание слушателей на то, что при досмотре сначала досматриваются головной убор, волосы, воротник и рукава одежды, одежда на груди, живот, пояс, спина, ноги, носки, обувь. Кроме того, разъяснить слушателям, что при проведении личного досмотра в целях упреждения возможного противодействия необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вынудить принять неустойчивое положение, взять на болевой прием; - исключить возможность видеть момент приближения сотрудника; - непрерывно упреждать попытки занять более устойчивое положение, сопротивляться, наблюдать за действиями сотрудника полиции; - после того момента, когда ассистент повернулся к сотруднику спиной и отвернул голову, убрать палец со спускового крючка; - не направлять оружие в сторону ассистента и не упираться в него рукой с оружием; - не перекладывать оружие из руки в руку.
7.	Силовое комплексное упражнение (СКУ)	10	<p>Для мужчин:</p> <p>По команде "Начинай" без пауз для отдыха выполнить по 10: сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (руки на ширине плеч, спина и ноги образуют одну линию; при выполнении упражнения слушатель чуть касается грудью поверхности), прыжков из упора лежа в упор присев (колени между рук) и обратно; наклонов вперед из положения лежа на спине (руки на поясе, ноги не зафиксированы) до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); выпрыгиваний вверх (руки за головой) из полуприседа (бедр параллельны полу), полностью выпрямляя ноги.</p> <p>Для женщин:</p> <p>Выполняется по команде "Начинай" в течение 1 мин.: первые 30 сек. - из положения лежа на спине (ноги не</p>

			зафиксированы, пятки касаются пола), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу, выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками(допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, по команде "Смена", следующие 30 сек. - из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).
III. Заключительная часть - 10 минут			
	<p>Построение учебной группы (место построения определяет преподаватель). Подведение итогов практического занятия. Повторение темы занятия, определение степени достижения его целей, ответы на вопросы слушателей, анализ работы слушателей и выставление аргументированных оценок. Проверка наличия травм. Приглашение пропустивших занятие слушателей на консультацию через командира учебной группы.</p>	10	Учебная группа в двухшереножном строю.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
практического занятия
по дисциплине «Специальная физическая подготовка»

Тема № 1.3 «Защита от вооруженного противника. Основные способы защиты от противника, вооруженного ножом и способы его нейтрализации» для дополнительного профессионального обучения (профессиональной подготовки) граждан по профессии охранник 4,5,6 разряд

Цель занятия:

Целями физической подготовки в работников частных охранных структур Российской Федерации – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности для выполнения служебных и других задач в соответствии с их предназначением является:

1. Оздоровительная: укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы: устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма, выработка правильной осанки, походки. Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

2. Образовательная: занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы против вооруженного ножом преступника, способствованию всестороннему гармоническому физическому развитию (сила, гибкость, выносливость, скорость, ловкость, координация движений). Изучение и совершенствование техники выполнения физических упражнений, упражнений на снарядах, прохождение полосы препятствий в целом (так и отдельных ее элементов) с отягощением (гири, гантели, ящики от боеприпасов заполненные песком весом до 30 кг) и без отягощения.

3. Воспитательная: формирование дисциплинированности. Воспитание моральных качеств: смелости, решительности (уверенности в своих силах), целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки.

Методы обучения по источнику знаний:

5. Словесный – преподаватель разъясняет слушателям понятия, терминологию, теорию с помощью заранее определенных учебных вопросов. *Называет приём (действие)* в точном соответствии с Наставлением по организации физической подготовки охранников Российской Федерации. Правильное название изучаемого приема (действия) способствует созданию определенного начального представления о нем.

6. Наглядный – образцово показать приём (действие) в целом. Показ должен быть четким, проводиться в быстром (боевом) темпе и создавать ясное зрительное представление о приеме (действии) в общем виде. Показ может проводиться лично или с привлечением одного из слушателей учебной группы. Показать приём (действие) еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники его выполнения. Приём показывается с фиксацией основных двигательных элементов, с изложением техники их выполнения и в той последовательности, в какой приём (действие) будет разучиваться.

3. Практический - слушатели воспроизводят знания, полученные в ходе практического занятия и самостоятельного изучения материала.

Методы контроля:

1. Индивидуальный контроль.
2. Фронтальный контроль.
3. Групповой контроль.

Материально – техническое обеспечение:

Форма установленного образца по сезону, удобная спортивная обувь по сезону или берцы, свисток, секундомер, конус тренировочный мягкий пластик, аптечка.

Литература:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 13.12.1996 № 150-ФЗ «Об оружии» // Собрание законодательства РФ. 2011. № 7. ст. 900.
2. Приказ МВД России 647 от 26.06.2012 г. «Об утверждении Положения о проведении ОВД РФ периодических проверок частных охранников и работников юридических лиц с особыми уставными задачами на пригодность к действиям в условиях связанных с применением огнестрельного оружия и специальных средств».
3. Федерального закона от 22.12.2008 N 272-ФЗ) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием государственного контроля в сфере частной охранной и детективной деятельности»
4. Закон № 2487 -1 от 11.03.1992 г. "О частной детективной и охранной деятельности в Российской Федерации».
5. Постановление Правительства РФ от 14.08.1992 N 587 (ред. от 25.07.2017) "Вопросы частной детективной (сыскной) и частной охранной деятельности".

Основная литература:

1. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. М., URL :www.knigafund.ru/books/122627.

2. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник. URL :www.knigafund.ru/books/172699.

3. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов; под ред. С.В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016.

Дополнительная литература:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. URL :www.knigafund.ru/books/172696.

2. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо: учебник. URL :www.knigafund.ru/books/169558.

3. Развитие физических качеств у слушателей: учебное пособие /В.П. Полунин [и др.] – Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017. – 56 с.

4. Физическая подготовка в системе профессионального обучения сотрудников МВД России: учебное пособие / В.П. Полунин [и др.] – Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017. – 112с.

Методические рекомендации по изучению, закреплению и контролю усвоения нового материала:

- защита от ударов ножом выполняется по схеме: уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом ее предплечьем - захват вооруженной руки ассистента, исключающий возможность свободного движения кисти с оружием, - обозначение расслабляющего удара ногой - обезоруживание - ограничение свободы передвижения ассистента.

- ограничение свободы передвижения осуществляется переходом на загиб руки за спину: после скручивания руки внутрь - толчком, после скручивания руки наружу и забегания за голову - рывком либо толчком.

- подбор ножа (предмета). На загибе руки за спину, зафиксировав нож стопой, вынудить ассистента встать на колени, прижать своим туловищем его туловище к опоре, подобрать нож (предмет), при этом нож берется за рукоятку (лезвием вниз). Подняв ассистента, перейти на сопровождение загибом руки за спину.

Введение

Техника освобождения от захватов и обхватов очень разнообразна и обширна. Умение мгновенно освободиться от захватов и обхватов - это красивая и одновременно эффективная техника. При этом важно выполнять

технику очень быстро, пока нападающий не успел развить максимальное усилие своих мышц, для того чтобы лишить возможности сопротивляться.

Захваты за шею представляют значительную опасность. Они могут носить удушающий характер, цель которого прекратить поток крови или воздуха к головному мозгу за счет ущемления, нередко приводящего к потере сознания и смерти.

Освобождения от обхватов чаще всего можно добиться лишь с помощью расслабляющего удара. Именно в этом мгновенно следует проводить технику освобождения. В основном захваты и обхваты используются для ограничения подвижности человека.

Важно при выполнении освобождения от захватов и обхватов обязательно нанести расслабляющий удар в одну из болевых точек, затем решительно переходить на болевой прием.

В основе техники освобождения от захватов и обхватов лежат болевые приемы. Быстрое освобождение от захвата может иметь решающее значение для итога схватки. Ведь обычно нападающий начинает захват для проведения дальнейшего действия нанесения удара рукой, ногой, ножом, проведения броска, лишения вас возможности маневра. Обычно в простейших ситуациях освобождение от захвата проводится вращением предплечья в сторону большого пальца, при помощи другой руки, рывком, ударом по запястью нападающего. Если это не помогает, тогда освободиться от захвата следует при помощи рычага, дающего преимущество в силе, или начинать освобождение отвлекающими ударами. В таких случаях они имеют характер очень быстрых, коротких ударов в лицо, глаза, горло, пах, живот. Такие удары, конечно, не могут нанести удар противнику серьезных телесных повреждений, но они эффективно, хотя бы на какие-то доли секунды, отвлекают его внимание от предпринимаемых решительных действий. Освобождение от захвата, как и другие приемы, проводятся не только с целью освобождения, но, главным образом, с целью победы над противником.

Способов освобождения от захватов — бесконечное множество и все изучить практически невозможно. Условно их можно разделить на три группы: первая-выполнение освобождения от захватов при помощи рычагов, вторая - предварительный удар рукой, ногой или другое болевое воздействие, третья — поражение противника ударами, бросками или другими действиями, зависимости от обстоятельств.

По направлению они делятся на приемы освобождения от захватов спереди (рук или одежды на груди, туловище) и захватов сзади (рук, шеи, туловища). Отдельно можно поговорить об освобождении от захватов за волосы. Разучивание освобождения от захватов, как правило, проводится целиком. Но некоторые, наиболее сложные приемы, могут разучиваться по частям. Вначале прием выполняется медленно, затем в более быстром темпе. Занимаясь в парах и поочередно проводя болевые приемы в медленном темпе, можно прочувствовать на себе их болезненное воздействие, эффективность захватов и других действий, выполняемых партнером. Только так можно оценить действенность и практическую ценность того или иного приема.

Время: 2 академических часа

Место: полигон, спортивный зал

Форма одежды: форма установленного образца по сезону

Учебные вопросы:

1. Защита от вооруженного противника.
2. Основные способы защиты от противника, вооруженного ножом и способы его нейтрализации

№ п\п	Разделы плана и учебные вопросы	Действия преподавателя и обучаемых	Время
1.	Вводная часть	<p>Построение учебной группы (место построения определяет преподаватель). Прием рапорта от командира учебной группы. Проверка личного состава и подготовленности учебной группы к занятию. Объяснение цели и постановка задач занятия. Доведение техники безопасности на практическом занятии.</p> <p>Довожу порядок отработки учебных вопросов.</p> <p>Обучаемые внимательно слушают, вносят предложения и коррективы в случае необходимости и желания. Даю команду на разминочный бег, выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Обучаемые выполняют упражнения.</p> <p>Контролирую правильность выполнения упражнений, указываю на недостатки.</p> <p>Перехожу к первому учебному вопросу.</p>	8 минут

2.1	<p>Основная часть:</p> <p>1-й учебный вопрос: Обезоруживание правонарушителя, вооруженного ножом при ударе сверху</p>	<p>Напоминаю учебный вопрос и порядок его отработки.</p> <p>Строю учебную группу в две шеренги друг напротив друга обращенные лицом к лицу. (где 1 шеренга – выполняют роль сотрудника полиции, напротив стоящая 2 шеренга выполняет роль правонарушителя вооруженного ножом.</p> <p>Образцово демонстрирую защитное действие при ударе ножом сверху. Демонстрирую 2-3 раза в быстром исполнении, после в замедленном.</p> <p>Даю команду «Исходное положение принять» сотрудник принимает положение боевая стойка.</p> <p>Даю команду «Прием» и ассистент производит удар ножом в область головы и шеи сверху. Выполняющий роль сотрудника полиции производит защитные действия от удара ножом сверху.</p> <p>После отбора ножа и взятия под контроль ассистента, выполняющие поворачиваются лицом к преподавателю.</p> <p>Даю команду «Отпустить захват».</p> <p>После выполнения данного действия, даю команду на смену выполняющих.</p> <p>После отработки, даю команду на выполнение данного защитного действия после физической нагрузки (преодоление отдельных элементов полосы препятствия или в целом, переноска пострадавшего (ящика с песком, штанги, автомобильных шин).</p> <p>Подвожу итоги учебного вопроса.</p> <p>Перехожу к 2-му вопросу.</p>	35 минут
2.2	<p>2-й учебный вопрос: Обезоруживание правонарушителя,</p>	<p>Напоминаю учебный вопрос и порядок его отработки.</p> <p>Строю учебную группу в две шеренги друг напротив друга обращенные лицом к лицу. (где 1 шеренга – выполняют роль сотрудника полиции, напротив стоящая 2 шеренга выполняет роль правонарушителя вооруженного ножом.</p>	30 мин

	<p>вооруженного ножом при ударе сверху</p>	<p>Образцово демонстрирую защитное действие при ударе ножом сбоку. Демонстрирую 2-3 раза в быстром исполнении, после в замедленном.</p> <p>Даю команду «Исходное положение принять» сотрудник принимает положение боевая стойка.</p> <p>Даю команду «Прием» и ассистент производит удар ножом сбоку в плечо.</p> <p>Выполняющий роль сотрудника полиции производит защитные действия от удара ножом сбоку.</p> <p>После отбора ножа и взятия под контроль ассистента, выполняющие поворачиваются лицом к преподавателю.</p> <p>Даю команду «Отпустить захват».</p> <p>После выполнения данного действия, даю команду на смену выполняющих.</p> <p>После отработки, даю команду на выполнение данного защитного действия после физической нагрузки (преодоление отдельных элементов полосы препятствия или в целом, переноска пострадавшего (ящика с песком, штанги, автомобильных шин).</p> <p>Подвожу итоги учебного вопроса.</p> <p>Перехожу к заключительной части.</p>	
3.	<p>Заключительная часть.</p>	<p>Подвожу итог занятия, определяю степень достижения цели занятия.</p> <p>Оцениваю работу на занятии, выставляю оценки.</p> <p>Выявляю лучших и кому необходимы дополнительная самостоятельная подготовка и индивидуальные консультации.</p> <p>Задание на самостоятельную подготовку:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий. 2. Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств. <p>Заканчиваю занятие.</p>	<p>10 минут</p>

6. Методические рекомендации по постановке задания к следующему занятию, по организации самостоятельной работы обучающихся.

Для закрепления знаний, полученных на предыдущем занятии, рекомендую обучаемым, во время самостоятельной подготовки многократное повторное выполнение ранее изученных технических действий с ограниченным воздействием на партнера, во избежание получения травм. Выполнять упражнения на воспитание физических качеств.

Ответственность за соблюдение мер безопасности при самостоятельной подготовке и развитии физических качеств несет каждый лично.

практического занятия
по дисциплине «Специальная физическая подготовка»

Тема № 1.4 «Защита от вооруженного противника.
Основные способы защиты от противника, вооруженного огнестрельным
оружием и способы его нейтрализации. Способы обезвреживания
противника, вооруженного палкой, аэрозольным средством»
для дополнительного профессионального обучения (профессиональной
подготовки) граждан по профессии охранник 4,5,6 разряда

Цель занятия:

Целями физической подготовки в частных охранных структурах Российской Федерации – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности для выполнения служебных и других задач в соответствии с их предназначением является:

1. Оздоровительная: укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы: устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма, выработка правильной осанки, походки. Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

2. Образовательная: занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы, способствованию всестороннему гармоническому физическому развитию (сила, гибкость, выносливость, скорость, ловкость, координация движений). Изучение и совершенствование техники выполнения физических упражнений, упражнений на снарядах, прохождение полосы препятствий в целом (так и отдельных ее элементов) с отягощением (гири, гантели, ящики от боеприпасов заполненные песком весом до 30 кг) и без отягощения.

3. Воспитательная: формирование дисциплинированности. Воспитание моральных качеств: смелости, решительности (уверенности в своих силах), целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки.

Методы обучения по источнику знаний:

7. Словесный – преподаватель разъясняет слушателям понятия, терминологию, теорию с помощью заранее определенных учебных вопросов. *Называет приём (действие)* в точном соответствии с НПА подготовки охранников. Правильное название изучаемого приема (действия) способствует созданию определенного начального представления о нем.

8. Наглядный – образцово показать приём (действие) в целом. Показ должен быть четким, проводиться в быстром (боевом) темпе и создавать ясное

зрительное представление о приеме (действии) в общем виде. Показ может проводиться лично или с привлечением одного из слушателей учебной группы. Показать приём (действие) еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники его выполнения. Приём показывается с фиксацией основных двигательных элементов, с изложением техники их выполнения и в той последовательности, в какой приём (действие) будет разучиваться.

3. Практический - слушатели воспроизводят знания, полученные в ходе практического занятия и самостоятельного изучения материала.

Методы контроля:

1. Индивидуальный контроль.
2. Фронтальный контроль.
3. Групповой контроль.

Материально – техническое обеспечение:

Форма установленного образца по сезону, удобная спортивная обувь по сезону или берцы, свисток, секундомер, конус тренировочный мягкий пластик, аптечка.

Литература:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 13.12.1996 № 150-ФЗ «Об оружии» // Собрание законодательства РФ. 2011. № 7. ст. 900.
2. Приказ МВД России 647 от 26.06.2012 г. «Об утверждении Положения о проведении ОВД РФ периодических проверок частных охранников и работников юридических лиц с особыми уставными задачами на пригодность к действиям в условиях связанных с применением огнестрельного оружия и специальных средств».
3. Федерального закона от 22.12.2008 N 272-ФЗ) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием государственного контроля в сфере частной охранной и детективной деятельности»
4. Закон № 2487 -1 от 11.03.1992 г. "О частной детективной и охранной деятельности в Российской Федерации».
5. Постановление Правительства РФ от 14.08.1992 N 587 (ред. от 25.07.2017) "Вопросы частной детективной (сыскной) и частной охранной деятельности".

Основная литература:

1. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. М., URL :[www.knigafund.ru /books/122627](http://www.knigafund.ru/books/122627).

2. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник. URL :[www.knigafund.ru / books/172699](http://www.knigafund.ru/books/172699).

3. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов; под ред. С.В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016.

Дополнительная литература:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. URL :[www.knigafund.ru / books/172696](http://www.knigafund.ru/books/172696).

2. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо: учебник. URL :[www.knigafund.ru / books/169558](http://www.knigafund.ru/books/169558).

3. Развитие физических качеств у слушателей: учебное пособие /В.П. Полунин [и др.] – Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017. – 56 с.

4. Физическая подготовка в системе профессионального обучения сотрудников МВД России: учебное пособие / В.П. Полунин [и др.] – Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017. – 112с.

Методические рекомендации по изучению, закреплению и контролю усвоения нового материала:

- Защита при угрозе пистолетом выполняется по схеме: уход с линии направления ствола оружия со сближением - захват вооруженной руки, исключающий возможность свободного движения кисти с оружием, и отведение ее от себя - обозначение расслабляющего удара - обезоруживание - ограничение свободы передвижения ассистента.

- Защиту при угрозе пистолетом спереди в упор целесообразно выполнять уходом с линии направления ствола огнестрельного оружия наружу и проведением скручивания руки наружу или внутрь.

Введение

Техника освобождения от захватов и обхватов очень разнообразна и обширна. Умение мгновенно освободиться от захватов и обхватов - это красивая и одновременно эффективная техника. При этом важно выполнять технику очень быстро, пока нападающий не успел развить максимальное усилие своих мышц, для того чтобы лишить возможности сопротивляться.

Захваты за шею представляют значительную опасность. Они могут носить удушающий характер, цель которого прекратить поток крови или воздуха к головному мозгу за счет ущемления, нередко приводящего к потере сознания и смерти.

Освобождения от обхватов чаще всего можно добиться лишь с помощью расслабляющего удара. Именно в этом мгновенно следует

проводить технику освобождения. В основном захваты и обхваты используются для ограничения подвижности человека.

Важно при выполнении освобождения от захватов и обхватов обязательно нанести расслабляющий удар в одну из болевых точек, затем решительно переходить на болевой прием.

В основе техники освобождения от захватов и обхватов лежат болевые приемы. Быстрое освобождение от захвата может иметь решающее значение для итога схватки. Ведь обычно нападающий начинает захват для проведения дальнейшего действия нанесения удара рукой, ногой, ножом, проведения броска, лишения вас возможности маневра. Обычно в простейших ситуациях освобождение от захвата проводится вращением предплечья в сторону большого пальца, при помощи другой руки, рывком, ударом по запястью нападающего. Если это не помогает, тогда освобождаться от захвата следует при помощи рычага, дающего преимущество в силе, или начинать освобождение отвлекающими ударами. В таких случаях они имеют характер очень быстрых, коротких ударов в лицо, глаза, горло, пах, живот. Такие удары, конечно, не могут нанести удар противнику серьезных телесных повреждений, но они эффективно, хотя бы на какие-то доли секунды, отвлекают его внимание от предпринимаемых решительных действий. Освобождение от захвата, как и другие приемы, проводятся не только с целью освобождения, но, главным образом, с целью победы над противником.

Способов освобождения от захватов — бесконечное множество и все изучить практически невозможно. Условно их можно разделить на три группы: первая-выполнение освобождения от захватов при помощи рычагов, вторая - предварительный удар рукой, ногой или другое болевое воздействие, третье — поражение противника ударами, бросками или другими действиями, зависимости от обстоятельств.

По направлению они делятся на приемы освобождения от захватов спереди (рук или одежды на груди, туловище) и захватов сзади (рук, шеи, туловища). Отдельно можно поговорить об освобождении от захватов за волосы. Разучивание освобождения от захватов, как правило, проводится целиком. Но некоторые, наиболее сложные приемы, могут разучиваться по частям. Вначале прием выполняется медленно, затем в более быстром темпе. Занимаясь в парах и поочередно проводя болевые приемы в медленном темпе, можно прочувствовать на себе их болезненное воздействие, эффективность захватов и других действий, выполняемых партнером. Только так можно оценить действенность и практическую ценность того или иного приема.

Время: 1 академический час

Место: спортивный зал

Форма одежды: форма установленного образца по сезону

Учебные вопросы:

4. Основные способы защиты от противника, вооруженного огнестрельным оружием и способы его нейтрализации.
5. Способы обезвреживания противника, вооруженного палкой, аэрозольным средством
- 6.

№ п\п	Разделы плана и учебные вопросы	Действия преподавателя и обучаемых	Время
1.	Вводная часть	<p>Построение учебной группы (место построения определяет преподаватель). Прием рапорта от командира учебной группы. Проверка личного состава и подготовленности учебной группы к занятию. Объяснение цели и постановка задач занятия. Доведение техники безопасности на практическом занятии.</p> <p>Довожу порядок отработки учебных вопросов.</p> <p>Обучаемые внимательно слушают, вносят предложения и коррективы в случае необходимости и желания.</p> <p>Даю команду на разминочный бег, выполнение специально - подготовительных упражнений.</p> <p>Обучаемые выполняют упражнения.</p> <p>Контролирую правильность выполнения упражнений, указываю на недостатки.</p> <p>Перехожу к первому учебному вопросу.</p>	8 минут
2.1	Основная часть. 1-й учебный вопрос: Изучение техники защиты при	<p>Напоминаю учебный вопрос и порядок его отработки.</p> <p>Образцово демонстрирую технику защиты при угрозе пистолетом спереди.</p> <p>Даю команду на выполнение защиты при угрозе пистолетом спереди.</p> <p>После выполнения данного приема, даю команду перестроиться для демонстрации следующего приема.</p>	75 минут

	угрозе пистолетом спереди	<p>После отработки, даю команду на выполнение данных приемов после физической нагрузки (преодоление отдельных элементов полосы препятствия или в целом, переноска пострадавшего (ящика с песком, штанги, автомобильных шин).</p> <p>После выполнения данного упражнения, даю команду перестроиться для демонстрации следующего приема.</p> <p>Подвожу итоги учебного вопроса.</p> <p>Перехожу к заключительной части.</p>	
3.	Заключительная часть	<p>Подвожу итог занятия, определяю степень достижения цели занятия.</p> <p>Оцениваю работу на занятии, выставляю оценки.</p> <p>Выявляю лучших и кому необходимы дополнительная самостоятельная подготовка и индивидуальные консультации.</p> <p>Задание на самостоятельную подготовку:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий. 2. Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств. <p>Заканчиваю занятие.</p>	7 минут

Методические рекомендации по постановке задания к следующему занятию, по организации самостоятельной работы обучающихся.

Для закрепления знаний, полученных на предыдущем занятии, рекомендую обучаемым, во время самостоятельной подготовки многократное повторное выполнение ранее изученных технических действий с ограниченным воздействием на партнера, во избежание получения травм. Выполнять упражнения на воспитание физических качеств.

Ответственность за соблюдение мер безопасности при самостоятельной подготовке и развитии физических качеств несет каждый лично.