

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОГИЛЕВСКИЙ ИНСТИТУТ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник  
Могилевского института МВД  
генерал-майор милиции

В.Н.Полищук

. .2018

Регистрационный № УД-\_\_\_\_/уч.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальностей:  
1-93 01 01 Правовое обеспечение общественной безопасности  
1-93 01 03 Правовое обеспечение оперативно-розыскной деятельности

2018 г.

Учебная программа составлена на основе образовательных стандартов высшего образования I ступени по специальностям: 1-93 01 01 Правовое обеспечение общественной безопасности и 1-93 01 03 Правовое обеспечение оперативно-розыскной деятельности, утвержденных и введенных в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30 августа 2013 г. № 87;

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Ю.В.Воронович, старший преподаватель кафедры прикладной физической и тактико-специальной подготовки учреждения образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь»

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

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

(протокол № от . .2018);

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

(протокол № от . .2018);

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Цели и задачи учебной дисциплины

Основной целью дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» является формирование у курсантов Могилевского института МВД Республики Беларусь профессиональных компетенций, позволяющих использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма, необходимые для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки, для успешного решения служебных задач, стоящих перед сотрудниками органов внутренних дел.

Задачи дисциплины:

формирование базовых теоретических знаний по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» для решения служебных задач в основных видах деятельности;

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

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

знание общих основ методики обучения двигательным действиям;

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

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

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

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста.

Связи с другими учебными дисциплинами

Для решения задач, стоящих перед органами внутренних дел на современном этапе, необходимо формирование мобильной, гибкой и высокопрофессиональной системы выявления, предупреждения, пресечения правонарушений и преступлений, основанной на использовании самых современных форм, методов и средств обеспечения общественной безопасности, охраны общественного порядка и профилактики правонарушений, проведения оперативно-розыскных мероприятий, следственных действий. В связи с этим особое значение приобретают вопросы по укомплектованию органов внутренних дел высококвалифицированными кадрами, прошедшими всестороннюю профессиональную подготовку.

Принцип связи физического воспитания с профессиональной деятельностью обучающихся в учреждениях высшего образования системы Министерства внутренних дел Республики Беларусь находит свое воплощение в специализированной системе физического воспитания и осуществляется по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка», под которой, в свою очередь, понимают специализированный педагогический процесс с использованием средств и методов физической культуры, которые в оптимальной степени обеспечивают развитие и совершенствование профессионально важных качеств применительно к требованиям будущей служебной деятельности.

Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватных в определенном отношении требованиям, предъявляемым профессиональной деятельностью и ее условиями к функциональным возможностям организма.

В Могилевском институте МВД дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка» имеет тесную связь со следующими дисциплинами учебного плана: «Тактико-специальная подготовка», «Оперативно-розыскная деятельность органов внутренних дел», «Административная деятельность органов внутренних дел».

#### Требования к освоению учебной дисциплины

Изучение учебной дисциплины должно способствовать формированию следующих компетенций:

СЛК-11. Выполнять профессиональные задачи и проявлять психологическую устойчивость в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, особых условиях, в условиях режимов чрезвычайного положения и военного положения.

ПК-11. Использовать для решения профессиональных задач физическую силу, специальные средства, оружие, боевую и специальную технику.

ПК-12. Своевременно оказывать медицинскую и другую необходимую помощь лицам, пострадавшим от преступлений, административных правонарушений и несчастных случаев, лицам, находящимся в беспомощном или опасном для жизни или здоровья состоянии; обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач.

В результате изучения учебной дисциплины курсант должен:  
знать:

теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки и здорового образа жизни;

способы и методы воспитания и самовоспитания основных физических качеств, необходимых в условиях чрезвычайных обстоятельств оперативно-служебной деятельности;

правовые основы применения и использования оружия, применения физической силы, специальных средств, боевой и специальной техники;

уметь:

уверенно и квалифицированно использовать приобретенные двигательные умения и навыки;

применять физическую силу при задержании лица;

осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья;

иметь навыки:

владения приемами самообороны, применения физической силы и специальных средств.

Объем учебной дисциплины, формы получения образования  
и формы текущей аттестации

Учебная дисциплина изучается в очной форме.

В соответствии с учебными планами учреждения образования по специальностям 1-93 01 01 Правовое обеспечение общественной безопасности и 1-93 01 03 Правовое обеспечение оперативно-розыскной деятельности на изучение учебной дисциплины отводится всего 524 часа.

На изучение учебной дисциплины в очной форме отводится 524 аудиторных часа, из них лекций – 8 часов, практических занятий – 516 часов. Учебная дисциплина изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестрах, форма текущей аттестации – зачет (1, 3, 4, 5, 6), экзамен (2, 7).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### Раздел 1 Теоретические сведения по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

#### Тема 1.1 Физическая культура и физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел

Общие положения физической подготовки. Средства и методы физической подготовки. Формы физической подготовки. Характеристика физических качеств.

#### Тема 1.2 Организация и содержание физической подготовки органов внутренних дел

Принципы физической подготовки (постепенности, систематичности, цикличности, системности, принцип новизны и разнообразия, уверенности воздействия, комплексности применения всех доступных и необходимых современных средств физической культуры, этапности процесса обучения, социальной направленности). Профессионально-прикладная физическая подготовка учреждения образования обеспечивающих получения высшего образования в системе МВД. Средства профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников разных специализаций. Основные положения организации физической подготовки.

#### Тема 1.3 Теоретические сведения о профессионально-прикладной физической подготовке с позиции сопряжения профессионально важных психофизических качеств сотрудников ОВД

Профессионально важные психофизические качества. Психофизическая готовность (подготовленность) сотрудников органов внутренних дел к эффективной профессиональной двигательной деятельности. Средства сопряженной двигательной-координационной направленности в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

#### Тема 1.4 Механизм формирования профессионально важных двигательных умений и навыков

Методика обучения двигательным действиям. Действие физических упражнений, ускоряющих процесс овладения профессионально-значимыми двигательными умениями и навыками. Формирование двигательного умения. Формирование двигательного навыка. Систематическая физическая тренировка, направленная на восстановление ведущего значения моторики в регуляции вегетативных функций организма.

## Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка

### Тема 2.1 Беговая подготовка

Обучение основным элементам техники бегового шага, бега по повороту, технике высокого старта и финиширования. Совершенствование техники бега в целом. Нормативы проверки физической подготовленности: челночный бег 10x10 метров (м, ж); бег на короткие дистанции 100 метров (м), 60 метров (ж); бег на средние дистанции 1500 метров (м), 500 метров (ж); бег на длинные дистанции 3000 метров (м), 1000 метров (ж); бег на длинные дистанции 5000 метров (м), 1500 метров (ж);

### Тема 2.2 Силовая подготовка

Специальные упражнения, используемые для укрепления мышечно-связочного аппарата, создания крепкого мышечного корсета, развития статической выносливости, выполнение различных видов силовых упражнений, выполнение контрольных нормативов. Нормативы проверки физической подготовленности: подтягивание из виса на перекладине (м), сгибание-разгибание рук в упоре на брусках (м), рывок гири 24 кг (м), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (м), переход из упора присев в упор лежа (м); подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (ж), сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку (ж), сгибание-разгибание рук в упоре сзади (ж), поднимание туловища из положения лежа на спине (ж), прыжок в длину с места (м, ж).

### Тема 2.3 Плавательная подготовка

Плавание: кролем на груди, на спине, брассом (м, ж). Ныряние: в длину бассейна, глубину бассейна; прыжки в воду; плавание 50 метров с предметом, доставание предмета со дна бассейна. Нормативы проверки физической подготовленности: плавание кролем на груди 100 метров (м, ж); ныряние в длину бассейна, глубину бассейна; прыжки в воду; плавание 50 метров с предметом, доставание предмета со дна бассейна.

### Тема 2.4 Специальные подготовительные упражнения

Самостраховка при падении: на правый бок, на левый бок, на грудь, на спину. Кувырки: вперед, назад, через правое плечо, через левое плечо, через партнера, с помощью партнера.

### Тема 2.5 Спортивные игры

Техника игры в мини-футбол: правила соревнований, ведение мяча, передачи мяча, удары по мячу, остановка мяча, игра головой; двухсторонняя

игра. Техника игры в волейбол: правила соревнований, стойки, перемещения, подачи мяча, передачи мяча, нападающий удар, блокирование, двухсторонняя игра.

### Раздел 3 Техническая подготовка

#### Тема 3.1 Защитно-атакующие действия от ударов: руками, ногами

Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная; передвижения в положении боевой стойки: вперед, назад, влево, вправо. Удары руками: сверху, сбоку, снизу, прямой, наотмашь. Удары ногами: прямой, круговой. Защитные действия от ударов руками: уклоном, нырком, подставкой предплечья (вверх, вниз, в сторону, внутрь, наружу); подставкой обоих предплечий (вниз скрестно, параллельно); отбивом. Защитные действия от ударов ногами: подставкой одного, двух предплечий.

#### Тема 3.2 Болевые приемы задержания и сопровождения. Удушающие приемы

Болевые приемы задержания и сопровождения: «Голчком», «Рывком», «Замком», «Нырком», «Дожимом кисти», «Рычагом руки через предплечье», «Рычагом руки внутрь», «Рычагом руки наружу». Удушающие приемы: плечом и предплечьем «Посадкой», «Подворотом».

#### Тема 3.3 Приемы борьбы

Приемы борьбы в положении стоя: броски (задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину). Приемы борьбы с захватом двух ног: при подходе спереди, сзади. Приемы борьбы в положении лежа: удержания (сбоку, поперек, со стороны головы, сверху). Болевые приемы борьбы: рычаг руки через бедро, рычаг ноги через голень, ущемление ахиллова сухожилия.

#### Тема 3.4 Защитные действия от нападения невооруженного и вооруженного правонарушителя

Освобождение от обхватов туловища под руки, с руками: при подходе сзади, спереди. Освобождение от захватов: за руки двумя руками сверху, одежды на груди двумя руками, шеи двумя руками при подходе спереди, шеи плечом и предплечьем при подходе сзади. Освобождение от захватов волос при подходе спереди, сзади и ног при подходе спереди. Защитные действия от ударов ножом: сверху, сбоку, снизу, прямо «тычком», наотмашь. Защитные действия от угрозы пистолетом, ружьем (автоматом) в упор: спереди, сзади. Защитные действия от попыток обезоруживания правонарушителем сотрудника ОВД: при нападении



спереди, сзади (пистолет в кобуре). Защитные действия при попытке правонарушителя достать оружие: из нагрудного кармана, из кармана брюк.

Тема 3.5 Сковывание наручниками, связывание брючным ремнем, веревкой

Способы связывания: сковывание наручниками (обычный, ударный); брючным ремнем (двойная петля, обычная петля); веревкой (удавка, восьмерка).

### Тема 3.6 Наружный досмотр

Наружный досмотр под воздействием болевого приема в положении: стоя у стены, лежа на животе. Наружный досмотр под угрозой применения огнестрельного оружия в положении: стоя у стены, на коленях, лежа на животе.

Тема 3.7 Взаимодействие двух сотрудников при задержании правонарушителя

Взаимодействие двух сотрудников при задержании правонарушителя при подходе сзади.

Взаимодействие двух сотрудников при задержании правонарушителя при подходе спереди.

Тема 3.8 Специальные приемы применения палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т)

Приемы применения палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т): способы удержания; боевые положения; удары палкой резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) (сверху, сбоку, снизу, прямо «тычком», наотмашь). Защитно-атакующие действия с применением палкой резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от ударов правонарушителя: руками (сверху, сбоку, снизу, прямой, наотмашь), ногами (прямой, круговой), ножом (сверху, сбоку, снизу, прямо «тычком», наотмашь).

## Раздел 4 Tактическая подготовка

### Тема 4.1 Tактика применения приемов самообороны (техничко-тактические действия)

Техничко-тактические действия сотрудника при задержании правонарушителя в различных ситуациях: при одиночном, групповом нападении; против правонарушителя, вооруженного пистолетом, ножом. Техничко-тактические действия сотрудника при проведении единоборств с правонарушителем в ограниченном пространстве: в кабинете, на лестничном пролете, в кабине лифта, в транспортном средстве.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Номер раздела, темы,	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов							Примечание
		Всего	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	иное	Количество часов УСП	Формы контроля знаний	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Учебный сбор								
2	Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка								
2.2	Тема 2.2 Силовая подготовка	6			6				
2.2.1	1. Выполнение контрольного норматива: подтягивание из виса на перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: поднятие ног к перекладине из виса (м), подъем туловища из положения лежа на спине (ж)	2			2			ВКН	
2.2.2	1. Выполнение контрольного норматива: сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (м), сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку (ж)	2			2			ВКН	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.2.3	1. Выполнение контрольного норматива: комплексно-силовое упражнение (м), подъем туловища из положения лежа на спине (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: переход из упора присев в упор лежа (м), сгибание-разгибание рук в упоре сзади (ж)	2			2			ВКН	
2.1	Тема 2.1 Беговая подготовка	6			6				
2.1.1	1. Выполнение контрольного норматива: челночный бег 10x10 метров (м, ж) 2. Выполнение контрольного норматива: бег на короткие дистанции 100 метров (м), 60 метров (ж)	2			2			ВКН	
2.1.2	1. Выполнение контрольного норматива: бег на средние дистанции 1500 метров (м), 500 метров (ж)	2			2			ВКН	
2.1.3	1. Выполнение контрольного норматива: бег на длинные дистанции 3000 метров (м), 1000 метров (ж)	2			2			ВКН	
	Всего на учебном сборе	12			12				
1 семестр									
1	Раздел 1 Теоретические сведения по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка»								
1.1	Тема 1.1 Физическая культура и физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел	2	2						
1.1.1	1. Общие положения физической подготовки 2. Средства и методы физической подготовки 3. Формы физической подготовки 4. Характеристика физических качеств	2	2						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка								
2.1	Тема 2.1 Беговая подготовка	6			6				
2.1.4	1. Обучение технике челночного бега 10x10 метров (м, ж) 2. Выполнение контрольного норматива: челночный бег 10x10 метров (м, ж)	2			2			ВКН	
2.1.5	1. Обучение технике бега на короткие дистанции 100 метров (м), 60 метров (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: бег на короткие дистанции 100 метров (м), 60 метров (ж)	2			2			ВКН	
2.1.6	1. Обучение технике бега на средние дистанции 1500 метров (м), 500 метров (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: бег на средние дистанции 1500 метров (м), 500 метров (ж)	2			2			ВКН	
2.2	Тема 2.2 Силовая подготовка	6			6				
2.2.4	1. Обучение технике подтягивания на перекладине (м), подтягивания на низкой перекладине (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: подтягивание на перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине (ж)	2			2			ВКН	
2.2.5	1. Обучение технике сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях (м), сгибания-разгибания рук в упоре о скамейку (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (м), сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку (ж)	2			2			ВКН	
2.2.6	1. Обучение технике рывка гири (24 кг) (м), поднимания туловища из положения лежа на спине (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: рывок гири (24 кг) (м), поднимание туловища из положения лежа на спине (ж)	2			2			ВКН	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.4	Тема 2.4 Специальные подготовительные упражнения	10			10				
2.4.1	Самостраховка при падении: на правый бок, на левый бок, на руки, на спину								
2.4.1.1	1. Обучение технике выполнения самостраховки при падении на правый бок 2. Обучение технике выполнения самостраховки при падении на левый бок 3. Обучение технике выполнения самостраховки при падении на руки 4. Обучение технике выполнения самостраховки при падении на спину	2			2			ВТД	
2.4.1.2	1. Совершенствование техники выполнения самостраховки при падении на правый бок 2. Совершенствование техники выполнения самостраховки при падении на левый бок 3. Совершенствование техники выполнения самостраховки при падении на грудь 4. Совершенствование техники выполнения самостраховки при падении на спину	2			2			ВТД	
2.4.2	Кувырки: вперед, назад, через правое плечо, через левое плечо, через партнера, с помощью партнера								
2.4.2.1	1. Обучение технике кувырка вперед 2. Обучение технике кувырка назад 3. Обучение технике кувырка через правое плечо	2			2			ВТД	
2.4.2.2	1. Обучение технике кувырка через левое плечо 2. Обучение технике кувырка через партнера 3. Обучение технике кувырка с помощью партнера	2			2			ВТД	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.4.2.3	1. Совершенствование техники кувырка вперед 2. Совершенствование техники кувырка назад 3. Совершенствование техники кувырка через правое плечо 4. Совершенствование техники кувырка через левое плечо 5. Совершенствование техники кувырка через партнера 6. Совершенствование техники кувырка с помощью партнера	2			2			ВТД	
3	Раздел 3 Техническая подготовка								
3.1	Тема 3.1 Защитно-атакующие действия от ударов: руками, ногами	14			14				
3.1.1	Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная; передвижения в положении боевой стойки: вперед, назад, влево, вправо								
3.1.1.1	1. Обучение технике боевой левосторонней стойки 2. Обучение технике боевой правосторонней стойки 3. Обучение технике боевой фронтальной стойки 4. Обучение технике передвижений в положении боевой стойки (вперед, назад, влево, вправо)	2			2			ВТД	
3.1.2	Удары руками: сверху, сбоку, снизу, прямой, наотмашь								
3.1.2.1	1. Обучение технике удара рукой сверху 2. Обучение технике удара рукой сбоку 3. Обучение технике удара рукой снизу 4. Обучение технике прямого удара рукой 5. Обучение технике удара рукой наотмашь	2			2			ВТД	
3.1.2.2	1. Совершенствование техники удара рукой сверху 2. Совершенствование техники удара рукой сбоку 3. Совершенствование техники удара рукой снизу 4. Совершенствование техники прямого удара рукой 5. Совершенствование техники удара рукой наотмашь	2			2			ВТД	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.1.3	Удары ногами: прямой, круговой								
3.1.3.1	1. Обучение технике прямого удара ногой 2. Обучение технике кругового удара ногой	2			2			ВТД	
3.1.3.2	1. Совершенствование техники прямого удара ногой 2. Совершенствование техники кругового удара ногой	2			2			ВТД	
3.1.4	Защитные действия от ударов руками: уклоном, нырком, подставкой предплечья (вверх, вниз, в сторону, вовнутрь, наружу); подставкой обоих предплечий (вниз скрестно, параллельно); отбивом								
3.1.4.1	1. Обучение технике защиты уклоном от удара рукой 2. Обучение технике защиты нырком от удара рукой 3. Обучение технике защиты подставкой предплечья (вверх, вниз, в сторону, вовнутрь, наружу) от удара рукой 4. Обучение технике защиты подставкой обоих предплечий (вниз скрестно, параллельно) от удара рукой 5. Обучение технике защиты отбивом от удара рукой	2			2			ВТД	
3.1.5	Защитные действия от ударов ногами: подставкой одного, двух предплечий								
3.1.5.1	1. Обучение технике защиты подставкой одного предплечья от удара ногой 2. Обучение технике защиты подставкой двух предплечий от удара ногой	2			2			ВТД	
3.2	Тема 3.2 Болевые приемы задержания и сопровождения. Удушающие приемы	20			20				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.2.1	Болевые приемы задержания и сопровождения: «Толчком», «Рывком», «Замком», «Нырком», «Дожимом кисти», «Рычагом руки через предплечье», «Рычагом руки внутрь», «Рычагом руки наружу»								
3.2.1.1	1. Обучение технике болевого приема задержания и сопровождения «Толчком» 2. Обучение технике болевого приема задержания и сопровождения «Рывком» 3. Обучение технике болевого приема задержания и сопровождения «Замком»	2			2			ВТД	
3.2.1.2	1. Обучение технике болевого приема задержания и сопровождения «Нырком» 2. Обучение технике болевого приема задержания и сопровождения «Дожимом кисти» 3. Обучение технике болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки через предплечье»	2			2			ВТД	
3.2.1.3	1. Обучение технике болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки внутрь» 2. Обучение технике болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки наружу»	2			2			ВТД	
3.2.1.4	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Толчком» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рывком» 3. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Замком»	2			2			ВТД	







1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.3	Тема 3.3 Приемы борьбы	4			4				
3.3.2	Приемы борьбы с захватом двух ног: при подходе сзади, спереди								
3.3.2.1	1. Обучение технике броска с захватом двух ног при подходе сзади 2. Обучение технике броска с захватом двух ног при подходе спереди	2			2			ВТД	
3.3.2.2	1. Совершенствование техники броска с захватом двух ног при подходе сзади 2. Совершенствование техники броска с захватом двух ног при подходе спереди	2			2			ВТД	
3.4	Тема 3.4 Защитные действия от нападения невооруженного и вооруженного правонарушителя	42			42				
3.4.1	Освобождение от захватов: за руки двумя руками сверху, одежды на груди двумя руками, шеи двумя руками при подходе спереди, шеи плечом и предплечьем при подходе сзади								
3.4.1.1	1. Обучение технике освобождения от захвата за руки двумя руками сверху при подходе спереди 2. Обучение технике освобождения от захвата одежды на груди двумя руками при подходе спереди 3. Обучение технике освобождения от захвата шеи двумя руками при подходе спереди 4. Обучение технике освобождения от захвата шеи плечом и предплечьем при подходе сзади	2			2			ВТД	



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.4.3.1	1. Обучение технике освобождения от захвата волос при подходе спереди 2. Обучение технике освобождения от захвата волос при подходе сзади 3. Обучение технике освобождения от захвата ног при подходе спереди	2			2			ВТД	
3.4.3.2	1. Совершенствование техники освобождения от захвата волос при подходе спереди 2. Совершенствование техники освобождения от захвата волос при подходе сзади 3. Совершенствование техники освобождения от захвата ног при подходе спереди	2			2			ВТД	
3.4.4	Защитные действия от ударов рукой: сверху, сбоку, снизу, прямого, наотмашь								
3.4.4.1	1. Обучение технике защитных действий от удара рукой сверху 2. Обучение технике защитных действий от удара рукой сбоку 3. Обучение технике защитных действий от удара рукой снизу	2			2				
3.4.4.2	1. Обучение технике защитных действий от прямого удара рукой 2. Обучение технике защитных действий от удара рукой наотмашь	2			2				
3.4.4.3	1. Совершенствование техники защитных действий от удара рукой сверху 2. Совершенствование техники защитных действий от удара рукой сбоку 3. Совершенствование техники защитных действий от удара рукой снизу	2			2				
3.4.4.4	1. Совершенствование техники защитных действий от прямого удара рукой 2. Совершенствование техники защитных действий от удара рукой наотмашь	2			2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.4.5	Защитные действия от ударов ножом: сверху, сбоку, снизу, прямо «тычком», наотмашь								
3.4.5.1	1. Обучение технике защитных действий от удара ножом сверху 2. Обучение технике защитных действий от удара ножом сбоку 3. Обучение технике защитных действий от удара ножом снизу	2			2				
3.4.5.2	1. Обучение технике защитных действий от удара ножом прямо «тычком» 2. Обучение технике защитных действий от удара ножом наотмашь	2			2				
3.4.5.3	1. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом сверху 2. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом сбоку 3. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом снизу	2			2				
3.4.5.4	1. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом прямо «тычком» 2. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом наотмашь	2			2				
3.4.6	Защитные действия от угрозы пистолетом, ружьем (автоматом) в упор в упор: спереди, сзади								
3.4.6.1	1. Обучение технике защитных действий от угрозы пистолетом в упор спереди 2. Обучение технике защитных действий от угрозы в упор сзади 3. Обучение технике защитных действий от угрозы ружьем (автоматом) в упор спереди 4. Обучение технике защитных действий от угрозы ружьем (автоматом) в упор сзади	2			2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.4.6.2	1. Совершенствование техники защитных действий от угрозы пистолетом в упор спереди 2. Совершенствование техники защитных действий от угрозы в упор сзади 3. Совершенствование техники защитных действий от угрозы ружьем (автоматом) в упор спереди 4. Совершенствование техники защитных действий от угрозы ружьем (автоматом) в упор сзади	2			2				
3.4.7	Защитные действия от попыток обезоруживания правонарушителем сотрудника ОВД: при нападении спереди, сзади (пистолет в кобуре)								
3.4.7.1	1. Обучение технике защитных действий от попыток обезоруживания правонарушителем сотрудника ОВД при нападении спереди (пистолет в кобуре) 2. Обучение технике защитных действий от попыток обезоруживания правонарушителем сотрудника ОВД при нападении сзади (пистолет в кобуре)	2			2				
3.4.7.2	1. Совершенствование техники защитных действий от попыток обезоруживания правонарушителем сотрудника ОВД при нападении спереди (пистолет в кобуре) 2. Совершенствование техники защитных действий от попыток обезоруживания правонарушителем сотрудника ОВД при нападении сзади (пистолет в кобуре)	2			2				
3.4.8	Защитные действия при попытке правонарушителя достать оружие: из нагрудного кармана, из кармана брюк								
3.4.8.1	1. Обучение технике защитных действий при попытке правонарушителя достать оружие из нагрудного кармана 2. Обучение технике защитных действий при попытке правонарушителя достать оружие из кармана брюк	2			2				







1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.8.2.1	<p>1. Обучение защитно-атакующим действиям с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой сверху</p> <p>2. Обучение защитно-атакующим действиям с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой сбоку</p> <p>3. Обучение защитно-атакующим действиям с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой снизу</p> <p>4. Обучение защитно-атакующим действиям с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от прямого удара правонарушителя рукой</p> <p>5. Обучение защитно-атакующим действиям с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой наотмашь</p>	2			2				
3.8.3	<p>Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от ударов правонарушителя ногами: прямой, круговой</p>								
3.8.3.1	<p>1. Обучение защитно-атакующим действиям с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от прямого удара правонарушителя ногой</p> <p>2. Обучение защитно-атакующим действиям с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от кругового удара правонарушителя ногой</p>	2			2				
3.8.4	<p>Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от ударов правонарушителя ножом: сверху, сбоку, снизу, прямо «тычком», наотмашь</p>								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.8.4.1	<p>1. Обучение защитно-атакующим действиям с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом сверху</p> <p>2. Обучение защитно-атакующим действиям с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом сбоку</p> <p>3. Обучение защитно-атакующим действиям с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом снизу</p> <p>4. Обучение защитно-атакующим действиям с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом прямо «тычком»</p> <p>5. Обучение защитно-атакующим действиям с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом наотмашь</p>	2			2				
3.8.4.2	<p>1. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом сверху</p> <p>2. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом сбоку</p> <p>3. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом снизу</p> <p>4. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом прямо «тычком»</p> <p>5. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом наотмашь</p>	2			2				
2	Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка								



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.2	Тема 1.2 Организация и содержание физической подготовки сотрудников органов внутренних дел	2	2						
1.2.1	1. Принципы физической подготовки 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка в ВУЗе МВД 3. Средства физической подготовки сотрудников разных специализаций 4. Основные положения организации физической подготовки	2	2						
2	Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка								
2.1	Тема 2.1 Беговая подготовка	10			10				
2.1.9	1. Совершенствование техники челночного бега 10х10 метров (м, ж) 2. Выполнение контрольного норматива: челночный бег 10х10 метров (м, ж)	2			2				
2.1.10	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 метров (м), 60 метров (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: бег на короткие дистанции 100 метров (м), 60 метров (ж)	2			2				
2.1.11	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции 1500 метров (м), 500 метров (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: бег на средние дистанции 1500 метров (м), 500 метров (ж)	2			2				
2.1.12	1. Обучение технике бега на длинные дистанции 3000 метров (м), 1000 метров (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: бег на длинные дистанции 3000 метров (м), 1000 метров (ж)	2			2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.1.13	1. Обучение технике бега на длинные дистанции 5000 метров (м), 1500 метров (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: бег на длинные дистанции 5000 метров (м), 1500 метров (ж)	2			2				
2.2	Тема 2.2 Силовая подготовка	10			10				
2.2.10	1. Совершенствование техники подтягивания из виса на перекладине (м), подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: подтягивание из виса на перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (ж)	2			2				
2.2.11	1. Совершенствование техники сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях (м), сгибания-разгибания рук в упоре о скамейку (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (м), сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку (ж)	2			2				
2.2.12	1. Совершенствование техники рывка гири (24 кг) (м), поднимания туловища из положения лежа на спине (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: рывок гири (24 кг) (м), поднимание туловища из положения лежа на спине (ж)	2			2				
2.2.13	1. Обучение технике сгибания-разгибания рук в упоре лежа (м), сгибания-разгибания рук в упоре сзади о скамейку(ж) 2. Выполнение контрольного норматива: сгибания-разгибания рук в упоре лежа (м), сгибания-разгибания рук в упоре сзади (ж)	2			2				
2.2.14	1. Обучение технике перехода из упора присев в упор лежа (м), поднимания туловища из положения лежа на спине (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: переход из упора присев в упор лежа (м), поднимание туловища из положения лежа на спине (ж)	2			2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.3	Тема 2.3 Плавательная подготовка	22			22				
2.3.1	Плавание: кролем на груди, на спине, брассом (м, ж)								
2.3.1.1	1. Обучение технике плавания кролем на груди	2			2				
2.3.1.2	1. Обучение технике плавания брассом	2			2				
2.3.1.3	1. Обучение технике плавания кролем на спине	2			2				
2.3.1.4	1. Обучение технике старта 2. Обучение технике поворотов при плавании кролем на груди 3. Совершенствование техники плавания кролем на груди	2			2				
2.3.1.5	1. Обучение технике поворотов при плавании брассом 2. Совершенствование техники старта 3. Совершенствование техники плавания брассом	2			2				
2.3.1.6	1. Обучение технике поворотов при плавании кролем на спине 2. Совершенствование техники старта 3. Совершенствование техники плавания кролем на спине	2			2				
2.3.1.7	1. Совершенствование техники плавания брассом 2. Совершенствование техники плавания кролем на спине 3. Совершенствование техники плавания кролем на груди	2			2				
2.3.1.8	1. Совершенствование техники старта 2. Совершенствование техники поворотов при плавании кролем на груди 3. Совершенствование техники плавания кролем на груди	2			2				







1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.1.5.2	1. Совершенствование техники защиты подставкой одного предплечья от удара ногой 2. Совершенствование техники защиты подставкой двух предплечий от удара ногой	2			2				
3.2	Тема 3.2 Болевые приемы задержания и сопровождения	8			8				
3.2.1	Болевые приемы задержания и сопровождения: «Толчком», «Рывком», «Замком», «Нырком», «Дожимом кисти», «Рычагом руки через предплечье», «Рычагом руки внутрь», «Рычагом руки наружу»								
3.2.1.9	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Толчком» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рывком» 3. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Замком»	2			2				
3.2.1.10	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Нырком» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Дожимом кисти» 3. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки через предплечье»	2			2				
3.2.1.11	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки внутрь» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки наружу» 3. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рывком» 4. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Замком»	2			2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.2.1. 12	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Толчком» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Нырком» 3. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Дожимом кисти» 4. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки через предплечье»	2			2				
3.8	Тема 3.8 Специальные приемы применения палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т)	8			8				
3.8.2	Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от ударов правонарушителя руками: сверху, сбоку, снизу, прямой, наотмашь								
3.8.2.2	1. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой сверху 2. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой сбоку 3. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой снизу 4. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от прямого удара правонарушителя рукой 5. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой наотмашь	2			2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.8.3	Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от ударов правонарушителя ногами: прямой, круговой								
3.8.3.2	1. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от прямого удара правонарушителя ногой 2. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от кругового удара правонарушителя ногой	2			2				
3.8.4	Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от ударов правонарушителя ножом: сверху, сбоку, снизу, прямо «тычком», наотмашь								
3.8.4.3	1. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом сверху 2. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом сбоку 3. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом снизу	2			2				
3.8.4.4	1. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом прямо «тычком» 2. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом наотмашь	2			2				
	Зачет								
	Всего в 3 семестре	76	2		74				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 семестр									
3	Раздел 3 Техническая подготовка								
3.2	Тема 3.2 Болевые приемы задержания и сопровождения. Удушающие приемы	12			12				
3.2.1	Болевые приемы задержания и сопровождения: «Толчком», «Рывком», «Замком», «Нырком», «Дожимом кисти», «Рычагом руки через предплечье», «Рычагом руки внутрь», «Рычагом руки наружу»								
3.2.1. 13	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Толчком» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рывком» 3. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Замком»	2			2				
3.2.1. 14	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки внутрь» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки наружу»	2			2				
3.2.1. 15	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Нырком» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Дожимом кисти» 3. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки через предплечье»	2			2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.2.1. 16	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Толчком» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки внутрь» 3. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки наружу»	2			2				
3.2.1. 17	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рывком» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Замком» 3. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Нырком» 4. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки через предплечье»	2			2				
3.2.2	Удушающие приемы: плечом и предплечьем «Посадкой», «Подворотом»								
3.2.2.3	1. Совершенствование техники удушающего приема плечом и предплечьем «Посадкой» 2. Совершенствование техники удушающего приема плечом и предплечьем «Подворотом»	2			2				
3.3	Тема 3.3 Приемы борьбы	10			10				
3.3.1	Приемы борьбы в положении стоя: броски (задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину)								
3.3.1.8	1. Совершенствование техники броска задней подножкой 2. Совершенствование техники броска передней подножкой 3. Совершенствование техники броска через бедро 4. Совершенствование техники броска через спину	2			2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.3.1.9	1. Совершенствование техники броска задней подножкой 2. Совершенствование техники броска передней подножкой 3. Совершенствование техники броска через бедро 4. Совершенствование техники броска через спину	2			2				
3.3.1.10	1. Совершенствование техники броска задней подножкой 2. Совершенствование техники броска передней подножкой 3. Совершенствование техники броска через бедро 4. Совершенствование техники броска через спину	2			2				
3.3.4	Болевые приемы борьбы: рычаг руки через бедро, рычаг ноги через голень, ущемление ахиллова сухожилия								
3.3.4.1	1. Обучение технике болевого приема борьбы рычагом руки через бедро 2. Обучение технике болевого приема борьбы рычагом ноги через голень 3. Обучение технике болевого приема борьбы ущемлением ахиллова сухожилия	2			2				
3.3.4.2	1. Совершенствование техники болевого приема борьбы рычагом руки через бедро 2. Совершенствование техники болевого приема борьбы рычагом ноги через голень 3. Совершенствование техники болевого приема борьбы ущемлением ахиллова сухожилия	2			2				
3.4	Тема 3.4 Защитные действия от нападения невооруженного и вооруженного правонарушителя	12			12				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.4.2	Освобождение от обхватов туловища под руки, с руками: при подходе сзади, спереди								
3.4.2.4	1. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища под руки при подходе сзади 2. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища под руки при подходе спереди 3. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища с руками при подходе сзади 4. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища с руками при подходе спереди	2			2				
3.4.2.5	1. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища под руки при подходе сзади 2. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища под руки при подходе спереди 3. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища с руками при подходе сзади 4. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища с руками при подходе спереди	2			2				
3.4.1	Освобождение от захватов: за руки двумя руками сверху, одежды на груди двумя руками, шеи двумя руками при подходе спереди, шеи плечом и предплечьем при подходе сзади								
3.4.1.3	1. Совершенствование техники освобождения от захвата за руки двумя руками сверху при подходе спереди 2. Совершенствование техники освобождения от захвата одежды на груди двумя руками при подходе спереди 3. Совершенствование техники освобождения от захвата шеи двумя руками при подходе спереди 4. Совершенствование техники освобождения от захвата шеи плечом и предплечьем при подходе сзади	2			2				



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.4.1.4	1. Совершенствование техники освобождения от захвата за руки двумя руками сверху при подходе спереди 2. Совершенствование техники освобождения от захвата одежды на груди двумя руками при подходе спереди 3. Совершенствование техники освобождения от захвата шеи двумя руками при подходе спереди 4. Совершенствование техники освобождения от захвата шеи плечом и предплечьем при подходе сзади	2			2				
3.4.3	Освобождение от захватов волос при подходе спереди, сзади и ног при подходе спереди								
3.4.3.3	1. Совершенствование техники освобождения от захвата волос при подходе спереди 2. Совершенствование техники освобождения от захвата волос при подходе сзади 3. Совершенствование техники освобождения от захвата ног при подходе спереди	2			2				
3.4.5	Защитные действия от удара ножом: сверху, сбоку, снизу, прямо «тычком», наотмашь								
3.4.5.5	1. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом сверху 2. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом сбоку 3. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом снизу 4. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом прямо «тычком» 5. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом наотмашь	2			2				
3.5	Тема 3.5 Сковывание наручниками, связывание брючным ремнем, веревкой	2			2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.5.1	Способы сковывания наручниками (обычный, ударный); связывания брючным ремнем (двойная петля, обычная петля); веревкой (удавка, восьмерка)								
3.5.1.2	1. Совершенствование техники выполнения способов сковывания наручниками: обычный, ударный 2. Совершенствование техники выполнения способов связывания брючным ремнем: двойная петля, обычная петля 3. Совершенствование техники выполнения способов связывания веревкой: удавка, восьмерка	2			2				
3.6	Тема 3.6 Наружный досмотр	6			6				
3.6.1	Наружный досмотр под воздействием болевого приема в положении: стоя у стены, лежа на животе								
3.6.1.2	1. Совершенствование техники наружного досмотра под воздействием болевого приема в положении стоя у стены 2. Совершенствование техники наружного досмотра под воздействием болевого приема в положении лежа на животе	2			2				
3.6.2	Наружный досмотр под угрозой применения огнестрельного оружия в положении: стоя у стены, на коленях, лежа на животе								
3.6.2.2	1. Совершенствование техники наружного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия в положении стоя у стены	2			2				
3.6.2.3	1. Совершенствование техники наружного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия в положении стоя на коленях 2. Совершенствование техники наружного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия в положении лежа на животе	2			2				
3.7	Тема 3.7 Взаимодействие двух сотрудников при задержании правонарушителя	8			8				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.7.1	Взаимодействие двух сотрудников при задержании правонарушителя при подходе сзади								
3.7.1.1	1. Обучение технике взаимодействия двух сотрудников при задержании правонарушителя при подходе сзади	2			2				
3.7.1.2	1. Совершенствование техники взаимодействия двух сотрудников при задержании правонарушителя при подходе сзади	2			2				
3.7.2	Взаимодействие двух сотрудников при задержании правонарушителя при подходе спереди								
3.7.2.1	1. Обучение технике взаимодействия двух сотрудников при задержании правонарушителя при подходе спереди	2			2				
3.7.2.2	1. Совершенствование техники взаимодействия двух сотрудников при задержании правонарушителя при подходе спереди	2			2				
2.5	Тема 2.5 Спортивные игры	6			6				
2.5.1	Техника игры в мини-футбол								
2.5.1.1	1. Правила соревнований игры в мини-футбол 2. Обучение технике ведения мяча 3. Обучение технике передачи мяча 4. Двухсторонняя игра	2			2				
2.5.1.2	1. Обучение технике удара по мячу 2. Обучение технике остановки мяча 3. Обучение технике игры головой 4. Двухсторонняя игра	2			2				
2.5.1.3	1. Совершенствование техники передачи мяча 2. Совершенствование техники удара по мячу 3. Совершенствование техники остановки мяча 4. Совершенствование техники игры головой 5. Двухсторонняя игра	2			2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка								
2.1	Тема 2.1 Беговая подготовка	10			10				
2.1.14	1. Совершенствование техники челночного бега 10х10 метров (м, ж) 2. Выполнение контрольного норматива: челночный бег 10х10 метров (м, ж)	2			2				
2.1.15	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 метров (м), 60 метров (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: бег на короткие дистанции 100 метров (м), 60 метров (ж)	2			2				
2.1.16	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции 1500 метров (м), 500 метров (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: бег на средние дистанции 1500 метров (м), 500 метров (ж)	2			2				
2.1.17	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3000 метров (м), 1000 метров (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: бег на длинные дистанции 3000 метров (м), 1000 метров (ж)	2			2				
2.1.18	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции 5000 метров (м), 1500 метров (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: бег на длинные дистанции 5000 метров (м), 1500 метров (ж)	2			2				
2.2	Тема 2.2 Силовая подготовка	10			10				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.2.15	1. Совершенствование техники подтягивания из виса на перекладине (м), подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: подтягивание из виса на перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (ж)	2			2		ВКН		
2.2.16	1. Совершенствование техники сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях (м), сгибания-разгибания рук в упоре о скамейку (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (м), сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку (ж)	2			2		ВКН		
2.2.17	1. Совершенствование техники рывка гири (24 кг) (м), поднимания туловища из положения лежа на спине (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: рывок гири (24 кг) (м), поднимание туловища из положения лежа на спине (ж)	2			2		ВКН		
2.2.18	1. Совершенствование техники сгибания-разгибания рук в упоре лежа (м), сгибания-разгибания рук в упоре сзади (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: сгибания-разгибания рук в упоре лежа (м), сгибания-разгибания рук в упоре сзади (ж)	2			2		ВКН		
2.2.19	1. Совершенствование техники перехода из упора присев в упор лежа (м), подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: переход из упора присев в упор лежа (м), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (ж)	2			2		ВКН		
	Зачет								УЗ
	Всего в 4 семестре	76			76				

5 семестр									
1	Раздел 1 Теоретические сведения по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка»								
1.3	Тема 1.3 Теоретические сведения о профессионально-прикладной физической подготовке с позиции сопряжения профессионально-важных психофизических качеств сотрудников ОВД	2	2						
1.3.1	1. Профессионально важные психофизические качества 2. Психофизическая готовность (подготовленность) сотрудников органов внутренних дел к эффективной профессиональной двигательной деятельности 3. Средства сопряженной двигательной-координационной направленности в процессе профессионально-прикладной физической подготовки	2	2						
2	Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка								
2.1	Тема 2.1 Беговая подготовка	10			10				
2.1.19	1. Совершенствование техники челночного бега 10х10 метров (м, ж) 2. Выполнение контрольного норматива: челночный бег 10х10 метров (м, ж)	2			2			ВКН	
2.1.20	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 метров (м), 60 метров (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: бег на короткие дистанции 100 метров (м), 60 метров (ж)	2			2			ВКН	
2.1.21	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции 1500 метров (м), 500 метров (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: бег на средние дистанции 1500 метров (м), 500 метров (ж)	2			2			ВКН	

2.1.22	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3000 метров (м), 1000 метров (ж). 2. Выполнение контрольного норматива: бег на длинные дистанции 3000 метров (м), 1000 метров (ж)	2			2			ВКН	
2.1.23	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции 5000 метров (м), 1500 метров (ж). 2. Выполнение контрольного норматива: бег на длинные дистанции 5000 метров (м), 1500 метров (ж)	2			2			ВКН	
2.2	Тема 2.2 Силовая подготовка	10			10				
2.2.20	1. Совершенствование техники подтягивания из виса на перекладине (м), подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: подтягивание из виса на перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (ж)	2			2			ВКН	
2.2.21	1. Совершенствование техники сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях (м), сгибания-разгибания рук в упоре о скамейку (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (м), сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку (ж)	2			2			ВКН	
2.2.22	1. Совершенствование техники рывка гири (24 кг) (м), поднимания туловища из положения лежа на спине (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: рывок гири (24 кг) (м), поднимание туловища из положения лежа на спине (ж)	2			2			ВКН	
2.2.23	1. Совершенствование техники сгибания-разгибания рук в упоре лежа (м), сгибания-разгибания рук в упоре сзади (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: сгибания-разгибания рук в упоре лежа (м), сгибания-разгибания рук в упоре сзади (ж)	2			2			ВКН	
2.2.24	1. Обучение технике прыжка в длину с места (м, ж) 2. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места (м, ж)	2			2			ВКН	

3	Раздел 3 Техническая подготовка								
3.1	Тема 3.1 Защитно-атакующие действия от ударов: руками, ногами	12			12				
3.1.2	Удары руками: сверху, сбоку, снизу, прямой, наотмашь								
3.1.2.5	1. Совершенствование техники удара рукой сверху 2. Совершенствование техники удара рукой сбоку 3. Совершенствование техники удара рукой снизу 4. Совершенствование техники прямого удара рукой 5. Совершенствование техники удара рукой наотмашь	2			2			ВТД	
3.1.2.6	1. Совершенствование техники удара рукой сверху 2. Совершенствование техники удара рукой сбоку 3. Совершенствование техники удара рукой снизу 4. Совершенствование техники прямого удара рукой 5. Совершенствование техники удара рукой наотмашь	2			2			ВТД	
3.1.3	Удары ногами: прямой, круговой								
3.1.3.5	1. Совершенствование техники прямого удара ногой 2. Совершенствование техники кругового удара ногой	2			2			ВТД	
3.1.3.6	1. Совершенствование техники прямого удара ногой 2. Совершенствование техники кругового удара ногой	2			2			ВТД	
3.1.4	Защитные действия от ударов руками: уклоном, нырком, подставкой предплечья (вверх, вниз, в сторону, вовнутрь, наружу); подставкой обоих предплечий (вниз скрестно, параллельно); отбивом								
3.1.4.4	1. Совершенствование техники защиты уклоном от удара рукой 2. Совершенствование техники защиты нырком от удара рукой 3. Совершенствование техники защиты подставкой предплечья (вверх, вниз, в сторону, вовнутрь, наружу) от удара рукой 4. Совершенствование техники защиты подставкой обоих предплечий (вниз скрестно, параллельно) от удара рукой 5. Совершенствование техники отбивом от удара рукой	2			2			ВТД	



3.1.5	Защитные действия от ударов ногами: подставкой одного, двух предплечий								
3.1.5.3	1. Совершенствование техники защиты подставкой одного предплечья от удара ногой 2. Совершенствование техники защиты подставкой двух предплечий от удара ногой	2			2			ВТД	
3.2	Тема 3.2 Болевые приемы задержания и сопровождения	6			6				
3.2.1	Болевые приемы задержания и сопровождения: «Толчком», «Рывком», «Замком», «Нырком», «Дожимом кисти», «Рычагом руки через предплечье», «Рычагом руки внутрь», «Рычагом руки наружу»								
3.2.1.18	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Толчком» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рывком» 3. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Замком»	2			2			ВТД	
3.2.1.19	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Нырком» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Дожимом кисти» 3. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки через предплечье»	2			2			ВТД	
3.2.1.20	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки внутрь» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки наружу» 3. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рывком» 4. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Замком»	2			2			ВТД	

3.3	Тема 3.3 Приемы борьбы	6			6				
3.3.1	Приемы борьбы в положении стоя: броски (задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину)								
3.3.1.11	1. Совершенствование техники броска задней подножкой 2. Совершенствование техники броска передней подножкой 3. Совершенствование техники броска через бедро 4. Совершенствование техники броска через спину	2			2			ВТД	
3.3.1.12	1. Совершенствование техники броска задней подножкой 2. Совершенствование техники броска передней подножкой 3. Совершенствование техники броска через бедро 4. Совершенствование техники броска через спину	2			2			ВТД	
3.3.2	Приемы борьбы с захватом двух ног: при подходе сзади, спереди								
3.3.2.3	1. Совершенствование техники броска с захватом двух ног при подходе сзади 2. Совершенствование техники броска с захватом двух ног при подходе спереди	2			2			ВТД	
3.2	Тема 3.2 Болевые приемы задержания и сопровождения. Удушающие приемы	12			12				
3.2.1	Болевые приемы задержания и сопровождения: «Толчком», «Рывком», «Замком», «Нырком», «Дожимом кисти», «Рычагом руки через предплечье», «Рычагом руки внутрь», «Рычагом руки наружу»								
3.2.1.21	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Толчком» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рывком» 3. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Замком»	2			2			ВТД	

3.2.1. 22	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки внутрь» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки наружу»	2			2			ВТД	
3.2.1. 23	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Нырком» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Дожимом кисти» 3. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки через предплечье»	2			2			ВТД	
3.2.1. 24	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Толчком» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки внутрь» 3. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки наружу»	2			2			ВТД	
3.2.1. 25	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рывком» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Замком» 3. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Нырком» 4. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки через предплечье»	2			2			ВТД	
3.2.2	Удушающие приемы: плечом и предплечьем «Посадкой», «Подворотом»								
3.2.2.4	1. Совершенствование техники удушающего приема плечом и предплечьем «Посадкой» 2. Совершенствование техники удушающего приема плечом и предплечьем «Подворотом»	2			2			ВТД	
3.3	Тема 3.3 Приемы борьбы	6			6				

3.3.1	Приемы борьбы в положении стоя: броски (задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину)								
3.3.1.13	1. Совершенствование техники броска задней подножкой 2. Совершенствование техники броска передней подножкой 3. Совершенствование техники броска через бедро	2			2			ВТД	
3.3.1.14	1. Совершенствование техники броска задней подножкой 2. Совершенствование техники броска передней подножкой 3. Совершенствование техники броска через бедро	2			2			ВТД	
3.3.4	Приемы борьбы в положении лежа: удержания (сбоку, поперек, со стороны головы, сверху)								
3.3.4.3	1. Совершенствование техники удержания сбоку 2. Совершенствование техники удержания поперек 3. Совершенствование техники удержания со стороны головы 4. Совершенствование техники удержания сверху	2			2			ВТД	
3.4	Тема 3.4 Защитные действия от нападения невооруженного и вооруженного правонарушителя	6			6				
3.4.2	Освобождение от обхватов туловища под руки, с руками: при подходе сзади, спереди								
3.4.2.6	1. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища под руки при подходе сзади 2. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища под руки при подходе спереди 3. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища с руками при подходе сзади 4. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища с руками при подходе спереди	2			2			ВТД	

3.4.2.7	1. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища под руки при подходе сзади 2. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища под руки при подходе спереди 3. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища с руками при подходе сзади 4. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища с руками при подходе спереди	2			2			ВТД	
3.4.3	Тема 3.4.3 Освобождение от захватов волос при подходе спереди, сзади и ног при подходе спереди								
3.4.3.4	1. Совершенствование техники освобождения от захвата волос при подходе спереди 2. Совершенствование техники освобождения от захвата волос при подходе сзади 3 Совершенствование техники освобождения от захвата ног при подходе спереди	2			2			ВТД	
3.5	Тема 3.5 Сковывание наручниками, связывание брючным ремнем, веревкой	4			4				
3.5.1	Способы сковывания наручниками (обычный, ударный); связывания брючным ремнем (двойная петля, обычная петля); веревкой (удавка, восьмерка)								
3.5.1.3	1. Совершенствование техники выполнения способов сковывания наручниками: обычный, ударный 2. Совершенствование техники выполнения способов связывания брючным ремнем: двойная петля, обычная петля 3. Совершенствование техники выполнения способов связывания веревкой: удавка, восьмерка	2			2			ВТД	



3.8.2.3	<p>1. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой сверху</p> <p>2. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой сбоку</p> <p>3. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой снизу</p> <p>4. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от прямого удара правонарушителя рукой</p> <p>5. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой наотмашь</p>	2			2			ВТД	
3.8.3	Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от ударов правонарушителя ногами: прямой, круговой								
3.8.3.3	<p>1. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от прямого удара правонарушителя ногой</p> <p>2. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от кругового удара правонарушителя ногой</p>	2			2			ВТД	
3.8.4	Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от ударов правонарушителя ножом: сверху, сбоку, снизу, прямо «тычком», наотмашь								

3.8.4.5	<p>1. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом сверху</p> <p>2. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом сбоку</p> <p>3. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом снизу</p> <p>4. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом прямо «тычком»</p> <p>5. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом наотмашь</p>	2			2			ВТД	
4	Раздел 4 Тактическая подготовка								
4.1	Тема 4.1 Тактика применения приемов самообороны (техничко-тактические действия)	32			10				
4.1.1	Техничко-тактические действия сотрудника при задержании правонарушителя в различных ситуациях: при одиночном, групповом нападении, против правонарушителя, вооруженного пистолетом, ножом								
4.1.1.1	1. Обучение технико-тактическим действиям сотрудника при одиночном нападении	2			2			ВТД	
4.1.1.2	1. Обучение технико-тактическим действиям сотрудника при групповом нападении	2			2			ВТД	
4.1.1.3	1. Обучение технико-тактическим действиям сотрудника против правонарушителя, вооруженного пистолетом	2							
4.1.1.4	1. Обучение технико-тактическим действиям сотрудника против правонарушителя, вооруженного ножом	2							



4.1.1.5	1. Совершенствование технико-тактических действий сотрудника при одиночном нападении	2							
4.1.1.6	1. Совершенствование технико-тактических действий сотрудника при групповом нападении	2							
4.1.1.7	1. Совершенствование технико-тактических действий сотрудника против правонарушителя, вооруженного пистолетом	2							
4.1.1.8	1. Совершенствование тактико-технических действий сотрудника против правонарушителя, вооруженного ножом	2			2			ВТД	
4.1.2	Технико-тактические действия сотрудника при проведении единоборств с правонарушителем в ограниченном пространстве: в кабинете, на лестничном пролете, в кабине лифта, в транспортном средстве								
4.1.2.1	1. Обучение технико-тактическим действиям сотрудника при задержании правонарушителя в кабинете	2			2			ВТД	
4.1.2.2	1. Обучение технико-тактическим действиям сотрудника при задержании правонарушителя на лестничном пролете	2			2			ВТД	
4.1.2.3	1. Обучение технико-тактическим действиям сотрудника при задержании правонарушителя в кабине лифта	2							
4.1.2.4	1. Обучение технико-тактическим действиям сотрудника при задержании правонарушителя в транспортном средстве	2							
4.1.2.5	1. Совершенствование технико-тактических действий сотрудника при задержании правонарушителя в кабинете	2							
4.1.2.6	1. Совершенствование технико-тактических действий сотрудника при задержании правонарушителя на лестничном пролете	2							
4.1.2.7	1. Совершенствование технико-тактических действий сотрудника при задержании правонарушителя в кабине лифта	2							
4.1.2.8	1. Совершенствование технико-тактических действий сотрудника при задержании правонарушителя в транспортном средстве	2							
2.5	Тема 2.5 Спортивные игры	6			6				

2.5.2	Техника игры в волейбол								
2.5.2.1	1. Правила соревнований игры в волейбол 2. Обучение технике выполнения стоек 3. Обучение технике передвижения 4. Обучение технике подачи мяча 5. Обучение технике передачи мяча	2			2			ВТД	
2.5.2.2	1. Обучение технике нападающего удара по мячу 2. Обучение технике блокирования 3. Двухсторонняя игра	2			2			ВТД	
2.5.2.3	1. Совершенствование техники подачи мяча 2. Совершенствование техники передачи мяча 3. Совершенствование техники нападающего удара 4. Совершенствование техники блокирования 5. Двухсторонняя игра	2			2			ВТД	
2	Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка	10			10				
2.1	Тема 2.1 Беговая подготовка								
2.1.24	1. Совершенствование техники челночного бега 10х10 метров (м, ж) 2. Выполнение контрольного норматива: челночный бег 10х10 метров (м, ж)	2			2			ВКН	
2.1.25	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 метров (м), 60 метров (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: бег на короткие дистанции 100 метров (м), 60 метров (ж)	2			2			ВКН	
2.1.26	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции 1500 метров (м), 500 метров (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: бег на средние дистанции 1500 метров (м), 500 метров (ж)	2			2			ВКН	

2.1.27	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3000 метров (м), 1000 метров (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: бег на длинные дистанции 3000 метров (м), 1000 метров (ж)	2			2			ВКН	
2.1.28	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции 5000 метров (м), 1500 метров (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: бег на длинные дистанции 5000 метров (м), 1500 метров (ж)	2			2			ВКН	
2.2	Тема 2.2 Силовая подготовка	8			8				
2.2.25	1. Совершенствование техники подтягивания из виса на перекладине (м), подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: подтягивание из виса на перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (ж)	2			2			ВКН	
2.2.26	1. Совершенствование техники сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях (м), сгибания-разгибания рук в упоре о скамейку (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (м), сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку (ж)	2			2			ВКН	
2.2.27	1. Совершенствование техники рывка гири (24 кг) (м), поднимания туловища из положения лежа на спине (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: рывок гири (24 кг) (м), поднимание туловища из положения лежа на спине (ж)	2			2			ВКН	
2.2.28	1. Совершенствование техники сгибания-разгибания рук в упоре лежа (м), сгибания-разгибания рук в упоре сзади (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: сгибания-разгибания рук в упоре лежа (м), сгибания-разгибания рук в упоре сзади (ж)	2			2			ВКН	
	Зачет								УЗ
	Всего в 6 семестре	68			68				

7 семестр									
1	Раздел 1 Теоретические сведения по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка»								
1.4	Тема 1.4 Механизм формирования профессионально важных двигательных умений и навыков	2	2						
1.4.1	1. Методика обучения двигательным действиям. Действие физических упражнений, ускоряющих процесс овладения профессионально-значимыми двигательными умениями и навыками. 2. Формирование двигательного умения. Формирование двигательного навыка. 3. Систематическая физическая тренировка, направленная на восстановление ведущего значения моторики в регуляции вегетативных функций организма	2	2						
2	Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка								
2.1	Тема 2.1 Беговая подготовка	8			8				
2.1.29	1. Совершенствование техники челночного бега 10х10 метров (м, ж) 2. Выполнение контрольного норматива: челночный бег 10х10 метров (м, ж)	2			2			ВКН	
2.1.30	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 метров (м), 60 метров (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: бег на короткие дистанции 100 метров (м), 60 метров (ж)	2			2			ВКН	
2.1.31	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции 1500 метров (м), 500 метров (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: бег на средние дистанции 1500 метров (м), 500 метров (ж)	2			2			ВКН	

2.1.32	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3000 метров (м), 1000 метров (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: бег на длинные дистанции 3000 метров (м), 1000 метров (ж)	2			2			ВКН	
2.2	Тема 2.2 Силовая подготовка	10			10				
2.2.29	1. Совершенствование техники подтягивания из виса на перекладине (м), подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: подтягивание из виса на перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (ж)	2			2			ВКН	
2.2.30	1. Совершенствование техники сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях (м), сгибания-разгибания рук в упоре о скамейку (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (м), сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку (ж)	2			2			ВКН	
2.2.31	1. Совершенствование техники рывка гири (24 кг) (м), поднимания туловища из положения лежа на спине (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: рывок гири (24 кг) (м), поднимание туловища из положения лежа на спине (ж)	2			2			ВКН	
2.2.32	1. Совершенствование техники сгибания-разгибания рук в упоре лежа (м), сгибания-разгибания рук в упоре сзади (ж) 2. Выполнение контрольного норматива: сгибания-разгибания рук в упоре лежа (м), сгибания-разгибания рук в упоре сзади (ж)	2			2			ВКН	
2.2.33	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места (м, ж) 2. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места (м, ж)	2			2			ВКН	
3	Раздел 3 Техническая подготовка								
3.2	Тема 3.2 Болевые приемы задержания и сопровождения. Удушающие приемы	12			12				

3.2.1	Болевые приемы задержания и сопровождения: «Толчком», «Рывком», «Замком», «Нырком», «Дожимом кисти», «Рычагом руки через предплечье», «Рычагом руки внутрь», «Рычагом руки наружу»							ВТД	
3.2.1. 26	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Толчком» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рывком» 3. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Замком»	2			2			ВТД	
3.2.1. 27	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки внутрь» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки наружу»	2			2			ВТД	
3.2.1. 28	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Нырком» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Дожимом кисти» 3. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки через предплечье»	2			2			ВТД	
3.2.1. 29	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Толчком» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки внутрь» 3. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки наружу»	2			2			ВТД	

3.2.1. 30	1. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рывком» 2. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Замком» 3. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Нырком» 4. Совершенствование техники болевого приема задержания и сопровождения «Рычагом руки через предплечье»	2			2			ВТД	
3.2.2	Удушающие приемы: плечом и предплечьем «Посадкой», «Подворотом»								
3.2.2.5	1. Совершенствование техники удушающего приема плечом и предплечьем «Посадкой» 2. Совершенствование техники удушающего приема плечом и предплечьем «Подворотом»	2			2			ВТД	
3.3	Тема 3.3 Приемы борьбы	12			12				
3.3.1	Приемы борьбы в положении стоя: броски (задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину)								
3.3.1. 15	1. Совершенствование техники броска задней подножкой 2. Совершенствование техники броска передней подножкой 3. Совершенствование техники броска через бедро 4. Совершенствование техники броска через спину	2			2			ВТД	
3.3.1. 16	1. Совершенствование техники броска задней подножкой 2. Совершенствование техники броска передней подножкой 3. Совершенствование техники броска через бедро 4. Совершенствование техники броска через спину	2			2			ВТД	
3.3.1. 17	1. Совершенствование техники броска задней подножкой 2. Совершенствование техники броска передней подножкой 3. Совершенствование техники броска через бедро 4. Совершенствование техники броска через спину	2			2			ВТД	

3.3.1. 18	1. Совершенствование техники броска задней подножкой 2. Совершенствование техники броска передней подножкой 3. Совершенствование техники броска через бедро 4. Совершенствование техники броска через спину	2			2			ВТД	
3.3.2	Приемы борьбы с захватом двух ног: при подходе сзади, спереди								
3.3.2.4	1. Совершенствование техники броска с захватом двух ног при подходе сзади 2. Совершенствование техники броска с захватом двух ног при подходе спереди	2			2			ВТД	
3.3.2.5	1. Совершенствование техники броска с захватом двух ног при подходе сзади 2. Совершенствование техники броска с захватом двух ног при подходе спереди	2			2			ВТД	
3.4	Тема 3.4 Защитные действия от нападения невооруженного и вооруженного правонарушителя	18			18				
3.4.2	Освобождение от обхватов туловища под руки, с руками: при подходе спереди, сзади								
3.4. 2.8	1. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища под руки при подходе сзади 2. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища под руки при подходе спереди 3. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища с руками при подходе сзади 4. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища с руками при подходе спереди	2			2			ВТД	



3.4.2.9	1. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища под руки при подходе сзади 2. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища под руки при подходе спереди 3. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища с руками при подходе сзади 4. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища с руками при подходе спереди	2			2			ВТД	
3.4.1.5	Освобождение от захватов: за руки двумя руками сверху, одежды на груди двумя руками, шеи двумя руками при подходе спереди, шеи плечом и предплечьем при подходе сзади								
3.4.1.6	1. Совершенствование техники освобождения от захвата за руки двумя руками сверху при подходе спереди 2. Совершенствование техники освобождения от захвата одежды на груди двумя руками при подходе спереди 3. Совершенствование техники освобождения от захвата шеи двумя руками при подходе спереди 4. Совершенствование техники освобождения от захвата шеи плечом и предплечьем при подходе сзади	2			2			ВТД	
3.4.3	Освобождение от захватов волос при подходе спереди, сзади и ног при подходе спереди								
3.4.3.5	1. Совершенствование техники освобождения от захвата волос при подходе спереди 2. Совершенствование техники освобождения от захвата волос при подходе сзади 3. Совершенствование техники освобождения от захвата ног при подходе спереди	2			2			ВТД	
3.4.5	Защитные действия от удара ножом: сверху, сбоку, снизу, прямо «тычком», наотмашь								

3.4.5.6	1. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом сверху 2. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом сбоку 3. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом снизу 4. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом прямо «тычком» 5. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом наотмашь	2			2			ВТД	
3.4.5.7	1. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом сверху 2. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом сбоку 3. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом снизу 4. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом прямо «тычком» 5. Совершенствование техники защитных действий от удара ножом наотмашь	2			2			ВТД	
3.4.6	Защитные действия от угрозы пистолетом в упор, ружьем автоматом): спереди, сзади								
3.4.6.3	1. Совершенствование техники защитных действий от угрозы пистолетом в упор спереди 2. Совершенствование техники защитных действий от угрозы пистолетом в упор сзади 3. Совершенствование техники защитных действий от угрозы ружьем автоматом) в упор спереди 4. Совершенствование техники защитных действий от угрозы ружьем автоматом) в упор сзади	2			2			ВТД	

3.4.7	Защитные действия от попыток обезоруживания правонарушителем сотрудника ОВД: при нападении спереди, сзади (пистолет в кобуре)								
3.4.7.3	1. Совершенствование техники защитных действий от попыток обезоруживания правонарушителем сотрудника ОВД при нападении спереди (пистолет в кобуре) 2. Совершенствование техники защитных действий от попыток обезоруживания правонарушителем сотрудника ОВД при нападении сзади (пистолет в кобуре)	2			2			ВТД	
3.4.8	Защитные действия при попытке правонарушителя достать оружие: из нагрудного кармана, из кармана брюк								
3.4.8.3	1. Совершенствование техники защитных действий при попытке правонарушителя достать оружие из нагрудного кармана 2. Совершенствование техники защитных действий при попытке правонарушителя достать оружие из кармана брюк	2			2			ВТД	
3.5	Тема 3.5 Сковывание наручниками, связывание брючным ремнем, веревкой	2			2				
3.5.1	Способы сковывания наручниками (обычный, ударный); связывания брючным ремнем (двойная петля, обычная петля); веревкой (удавка, восьмерка)								
3.5.1.5	1. Совершенствование техники выполнения способов сковывания наручниками: обычный, ударный 2. Совершенствование техники выполнения способов связывания брючным ремнем: двойная петля, обычная петля 3. Совершенствование техники выполнения способов связывания веревкой: удавка, восьмерка	2			2			ВТД	
3.6	Тема 3.6 Наружный досмотр	6			6				
3.6.1	Наружный досмотр под воздействием болевого приема в положении: стоя у стены, лежа на животе								

3.6.1.3	1. Совершенствование техники наружного досмотра под воздействием болевого приема в положении стоя у стены 2. Совершенствование техники наружного досмотра под воздействием болевого приема в положении лежа на животе	2			2			ВТД	
3.6.2	Наружный досмотр под угрозой применения огнестрельного оружия в положении: стоя у стены, на коленях, лежа на животе								
3.6.2.4	1. Совершенствование техники наружного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия в положении стоя у стены 2. Совершенствование техники наружного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия в положении стоя на коленях 3. Совершенствование техники наружного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия в положении лежа на животе	2			2			ВТД	
3.6.2.5	1. Совершенствование техники наружного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия в положении стоя у стены 2. Совершенствование техники наружного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия в положении стоя на коленях 3. Совершенствование техники наружного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия в положении лежа на животе	2			2			ВТД	
3.7	Тема 3.7 Взаимодействие двух сотрудников при задержании правонарушителя	4			4				
3.7.1	Взаимодействие двух сотрудников при задержании правонарушителя при подходе сзади								
3.7.1.3	1. Совершенствование техники взаимодействия двух сотрудников при задержании правонарушителя при подходе сзади	2			2			ВТД	
3.7.2	Взаимодействие двух сотрудников при задержании правонарушителя при подходе спереди								

3.7.2.3	1. Совершенствование техники взаимодействия двух сотрудников при задержании правонарушителя при подходе спереди	2			2			ВТД	
3.8	Тема 3.8 Специальные приемы применения палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т)	6			6				
3.8.2	Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от ударов правонарушителя руками: сверху, сбоку, снизу, прямой, наотмашь								
3.8.2.4	1. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой сверху 2. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой сбоку 3. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой снизу 4. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от прямого удара правонарушителя рукой 5. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя рукой наотмашь	2			2			ВТД	
3.8.3	Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от ударов правонарушителя ногами: прямой, круговой								
3.8.3.4	1. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от прямого удара правонарушителя ногой 2. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от кругового удара правонарушителя ногой	2			2			ВТД	

3.8.4	Защитно-атакующие действия с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от ударов правонарушителя ножом: сверху, сбоку, снизу, прямо «тычком», наотмашь							
3.8.4.6	1. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом сверху 2. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом сбоку 3. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом снизу 4. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом прямо «тычком» 5. Совершенствование защитно-атакующих действий с применением палки резиновой (ПР-73, ПР-96 Т) от удара правонарушителя ножом наотмашь	2			2			ВТД
	Экзамен	80	2		78			УЗ
	Всего в 7 семестре							
	Всего по дисциплине	524	8		516			

Перечень сокращений:

ВКН – выполнение контрольного норматива;

ВТД – выполнение технических действий;

О – опрос;

УЭ - устный экзамен (опрос, прием контрольных нормативов, выполнение технических действий);

УЗ - устный зачет (опрос, прием контрольных нормативов, выполнение технических действий).

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## Основная литература

1. Каранкевич, А.И. Болевые приемы задержания и сопровождения : пособие / А.И. Каранкевич, Ю.В. Воронович ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский высший колледж Министерства внутренних дел Республики Беларусь». – Могилев : Могилев. высш. колледж МВД Респ. Беларусь, 2014.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учеб. пособие / В.В. Леонов [и др.] : под общ. ред. В.В. Леонова ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, Академия М-ва внутр. дел Респ. Беларусь. – Минск : Акад. МВД, 2011.

## Дополнительная литература

3. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014.
4. Берков, В.Ф. Методология наги. Общие вопросы : учеб. пособие / В.Ф. Берков. – Минск : РИВШ, 2009.
5. Глазырин, А.А. Формирование здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД средствами физической культуры и спорта : монография. – Минск : Бестпринт, 2005.
6. Гайдук, С.А. Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : монография / С.А. Гайдук, Л.В. Марищук. – Минск : МГВРК, 2007.
7. Комплексы физических упражнений для развития физических качеств курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь: методические рекомендации/ сост.: Ю.В. Кривенков, И.В. Печковский; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь». – Могилев: Могилев, институт МВД, 2015.
8. Лебедев, И.В. Самозащита и борьба / сост. А.А. Харлампиев. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004.
9. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001.
10. Марищук, Л.В. Психология спорта : учеб. пособие / Л.В. Марищук ; Белорус. гос. акад. физ. культуры. – Минск, 2002.
11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л.П. Матвеев ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002. – Ч. 1 : Введение в общую теорию физической культуры.
12. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учеб. пособие / Ю.В. Менхин. – М. : Спорт. кн., 2006.

13. Непомнящий, С.В. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учеб. пособие для образоват. учреждений МВД России / С.В. Непомнящий. – Волгоград : Волгогр. юрид. ин-т МВД Рос. Федерации, 2000.
14. Обучение двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел : монография / В.В. Леонов ; Министерство внутренних дел Республики Беларусь, Акад. МВД. – Минск : Акад. МВД Республика Беларусь, 2009.
15. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи : науч.-метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М. : Совет. спорт, 2010.
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов: монография / С.Д. Бойченко, В.Е. Костюкович, В.В. Руденик. – Гродно: ЮрСаПринт, 2015.
17. Пузилов, М.В. Координационная тренировка в системе профессионально-прикладной физической подготовки к военно-профессиональной деятельности : учеб. пособие для учащихся учреждения образования «Минское суворовское военное училище», курсантов учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь» и военных факультетов учреждения образования Республики Беларусь / М.В. Пузилов [и др.]. – Минск : ВА РБ, 2012.
18. Физическая подготовка : пособие / авт.-сост. Г.В. Антонов. – Минск : Акад. МВД Респ. Беларусь, 2004.
19. Физическая культура : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.] : под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 2 изд., дораб. и доп. – Минск : Высш. школа, 2009.
20. Физическая подготовка спортсмена: методол. основы : учеб. пособие / Гос. центр. ин-т физ. культуры ; сост. Ю.В. Менхин. – М. : 1997.
21. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования: нормативно-методический и аналитический материалы по мониторингу : информ.-аналит. сб. / сост. А.Н. Тяпин [и др.] ; отв. ред. Л.Е. Курнешова. – М. : Шк. кн., 2003.
22. Фурманов, А.Г., Юспа, М.Б. Оздоровительная физическая культура : учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003.

#### Нормативные правовые акты

44. Об органах внутренних дел : Закон Республики Беларусь от 17 июля 2007 г., № 263 – 3 : в ред. Закона Республики Беларусь от 24.12.2015 г., № 331-3 // Консультант Плюс : Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.
45. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь от 04.01.2014 г., № 125-3 // Консультант плюс : Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «Юр Спектр». – Минск, 2016.
46. О демографической безопасности Республики Беларусь : Закон Респ. Беларусь от 04 января 2002 г., № 80-3 : в ред. Закона Республики Беларусь от



31.12.2009 г., № 114-3 // Консультант плюс : Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «Юр Спектр». – Минск, 2016.

47. О профессиональной подготовке сотрудников ОВД Республики Беларусь : приказ МВД Республики Беларусь № 1 дсп от 04.01.2018 г.

#### Перечень средств диагностики результатов учебной деятельности

Средствами диагностики результатов учебной деятельности по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» являются:

- 1) прием контрольных нормативов;
- 2) выполнение технических действий на отметку;
- 3) устный опрос во время занятий;
- 4) устный зачет (опрос, прием контрольных нормативов, выполнение технических действий);
- 5) устный экзамен (опрос, прием контрольных нормативов, выполнение технических действий);
- 6) другие.

## Требования к выполнению нормативов по общефизической подготовке

## 1 семестр

№	Упражнение	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Мужчины</b>											
1	Челночный бег 10x10 м, сек	30,0	29,0	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	25,6	25,3	25,0
2	Бег 100 м, сек	16,5	16,0	15,5	15,0	14,7	14,4	14,0	13,8	13,6	13,4
3	Бег 1500 м, мин, сек	7,30	7,00	6,40	6,20	6,00	5,45	5,30	5,20	5,10	5,00
4	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15
5	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	7	10	13	15	17	19	21	23	25	27
6	Рывок гири 24 кг	8	12	16	20	21	22	23	24	25	26
<b>Женщины</b>											
№	Упражнение	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Челночный бег 10x10 м, сек	33,0	32,0	31,5	31,0	30,5	30,0	29,5	29,0	28,5	28,0
2	Бег 60 м, сек	12,5	12,0	11,5	11,0	10,6	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
2	Бег 500 м, мин, сек	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,55	1,50	1,45
4	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
5	Сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку (кол-во раз)	7	10	13	15	17	19	21	23	25	27
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	22	26	29	32	34	36	39	40	41	42

## 2 семестр

№	Упражнение	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Мужчины</b>											
1	Челночный бег 10x10 м, сек	29,7	28,7	27,8	27,3	26,8	26,3	25,8	25,4	25,1	24,8
2	Бег 1500 м, мин, сек	7,20	6,55	6,35	6,15	6,00	5,45	5,30	5,20	5,10	5,00
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2	4	6	8	10	12	14	16	17	18
4	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	8	11	15	17	19	21	23	25	27	29
5	Рывок гири 24 кг	9	13	17	21	22	23	24	25	26	27
<b>Женщины</b>											
№	Упражнение	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Челночный бег 10x10 м, сек	32,6	31,7	31,2	30,7	30,2	29,7	29,2	28,7	28,2	27,7
2	Бег 500 м, мин, сек	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,01	1,57	1,53	1,48	1,43
3	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
4	Сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку (кол-во раз)	7	10	13	15	17	19	21	23	25	27
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	23	27	30	33	35	37	40	41	42	43

## 3 семестр

№	Упражнение	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Мужчины</b>											
1	Челночный бег 10x10 м, сек	29,7	28,7	27,8	27,3	26,8	26,3	25,8	25,4	25,1	24,8
2	Бег 100 м, сек	14,8	14,6	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0
3	Бег 1500 м, мин, сек	7,20	6,55	6,35	6,15	6,00	5,45	5,30	5,20	5,10	5,00
4	Бег 3000 м, мин, сек	16,00	15,00	14,30	14,00	13,30	13,00	12,40	12,20	12,00	11,40
5	Бег 5000 м, мин, сек	23,40	23,00	22,20	21,50	21,20	20,50	20,20	19,50	19,30	19,10
6	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2	4	6	8	10	12	14	16	17	18
7	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	8	11	15	17	19	21	23	25	27	29
8	Рывок гири 24 кг	9	13	17	21	22	23	24	25	26	27
9	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	23	26	29	32	34	36	38	40	42	44
10	Переход из упора присев в упор лежа (кол-во раз за 1 мин)	25	30	33	36	38	40	42	44	46	48
11	Плавание 100 м, (кролем на груди), мин, сек	50 м	75 м	100 м	2,10	1,50	1,40	1,35	1,30	1,25	1,20
<b>Женщины</b>											
№	Упражнение	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Челночный бег 10x10 м, сек	32,6	31,7	31,2	30,7	30,2	29,7	29,2	28,7	28,2	27,7
2	Бег 60 м, сек	12,5	12,0	11,5	11,0	10,6	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
3	Бег 500 м, мин, сек	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,01	1,57	1,53	1,48	1,43
4	Бег 1000 м, мин, сек										
5	Бег 1500 м, мин, сек	8,20	8,00	7,45	7,30	7,15	7,00	6,50	6,40	6,30	6,20

6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	9	12	15	17	19	21	22	24	26	28
7	Сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку (кол-во раз)	9	12	15	17	19	21	23	25	27	29
8											
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	24	28	31	34	36	38	41	42	43	44
9	Плавание 100 м, (кролем на груди), мин, сек	25 м	50 м	75 м	100 м	2,20	2,00	1,55	1,50	1,40	1,30

## 4 семестр

№	Упражнение	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Мужчины</b>											
1	Челночный бег 10x10 м, сек	29,4	28,7	27,8	27,3	26,8	26,3	25,8	25,4	25,1	24,8
2	Бег 100 м, сек	14,6	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0	12,8
3	Бег 1500 м, мин, сек	7,10	6,50	6,30	6,10	5,55	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00
4	Бег 3000 м, мин, сек	15,30	14,45	14,15	13,45	13,15	12,55	12,35	12,15	11,55	11,35
5	Бег 5000 м, мин, сек	23,40	23,00	22,20	21,50	21,20	20,50	20,20	19,50	19,30	19,10
5	Прыжок в длину с места, см	185	195	205	215	225	230	235	240	245	250
6	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	3	5	7	9	11	13	15	17	18	19
7	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	9	12	16	18	20	22	24	26	28	30
8	Рывок гири 24 кг	9	13	17	21	22	23	24	25	26	27
9	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	23	26	29	32	34	36	38	40	42	44

<b>10</b>	Переход из упора присев в упор лежа (кол-во раз за 1 мин)	25	30	33	36	38	40	42	44	46	48
<b>Женщины</b>											
№	Упражнение	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>1</b>	Челночный бег 10x10 м, сек	32,4	31,4	30,9	30,4	29,9	29,4	28,9	28,4	27,9	27,4
<b>2</b>	Бег 60 м, сек	12,0	11,5	11,1	10,7	10,4	10,1	9,8	9,6	9,4	9,2
<b>3</b>	Бег 500 м, мин, сек	2,20	2,15	2,10	2,07	2,02	1,58	1,55	1,50	1,46	1,42
<b>4</b>	Бег 1000 м, мин, сек	5,50	5,20	4,55	4,45	4,35	4,25	4,15	4,05	3,55	3,45
<b>5</b>	Бег 1500 м, мин, сек	8,20	8,00	7,45	7,30	7,15	7,00	6,50	6,40	6,30	6,20
<b>6</b>	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	9	12	15	17	19	21	22	24	26	28
<b>7</b>	Сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку (кол-во раз)	11	14	17	19	20	22	24	26	28	30
<b>8</b>	Сгибание-разгибание рук в упоре сзади (кол-во раз)	10	13	16	20	22	24	26	28	30	32
<b>9</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	25	29	32	35	37	39	41	43	44	45

**5 семестр**

№	Упражнение	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Мужчины</b>											
<b>1</b>	Челночный бег 10x10 м, сек	29,4	28,7	27,8	27,3	26,8	26,3	25,8	25,4	25,1	24,8
<b>2</b>	Бег 100 м, сек	14,6	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0	12,8
<b>3</b>	Бег 1500 м, мин, сек	7,10	6,50	6,30	6,10	5,55	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00
<b>4</b>	Бег 3000 м, мин, сек	15,30	14,45	14,15	13,45	13,15	12,55	12,35	12,15	11,55	11,35
<b>5</b>	Бег 5000 м, мин, сек	23,00	22,30	22,00	21,30	21,00	20,30	20,00	19,40	19,20	19,00
<b>6</b>	Прыжок в длину с места, см	190	200	210	220	230	235	240	245	250	255
<b>7</b>	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	3	5	7	9	11	13	15	17	18	19

7	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	9	12	16	18	20	22	24	26	28	30
8	Рывок гири 24 кг (кол-во раз)	16	18	20	22	23	24	25	26	27	28
9	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 1 мин)	30	32	34	36	37	38	40	42	44	46
10	Плавание 100 м, (кролем на груди), мин, сек	50 м	75 м	100 м	2,10	1,50	1,40	1,35	1,30	1,25	1,20
<b>Женщины</b>											
№	Упражнение	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Челночный бег 10x10 м, сек	32,4	31,4	30,9	30,4	29,9	29,4	28,9	28,4	27,9	27,4
2	Бег 60 м, сек	11,5	11,1	10,8	10,4	10,2	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1
3	Бег 500 м, мин, сек	2,20	2,15	2,10	2,07	2,02	1,58	1,55	1,50	1,46	1,42
4	Бег 1000 м, мин, сек	5,50	5,20	4,55	4,45	4,35	4,25	4,15	4,05	3,55	3,45
5	Бег 1500 м, мин, сек	8,20	8,00	7,45	7,30	7,15	7,00	6,50	6,40	6,30	6,20
5	Прыжок в длину с места, см	150	155	165	175	185	190	200	205	210	215
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	11	14	17	19	21	22	23	25	27	29
7	Сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку (кол-во раз)	11	14	17	19	20	22	24	26	28	30
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	26	30	33	36	38	40	42	44	45	46
9	Плавание 100 м, (кролем на груди), мин, сек	25 м	50 м	75 м	100 м	2,20	2,00	1,55	1,50	1,40	1,30

## 6 семестр

№	Упражнение	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Мужчины</b>											
1	Челночный бег 10x10 м, сек	29,0	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,8	24,5
2	Бег 100 м, сек	14,6	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0	12,8
3	Бег 1500 м, мин, сек	7,00	6,40	6,20	6,00	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00
4	Бег 3000 м, мин, сек	15,20	14,40	14,10	13,40	13,10	12,45	12,25	12,05	11,45	11,33
5	Бег 5000 м, мин, сек	23,00	22,30	22,00	21,30	21,00	20,30	20,00	19,40	19,20	19,00
6	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	4	6	8	10	12	14	16	18	19	20
7	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	9	12	16	18	20	22	24	26	28	30
8	Рывок гири (кол-во раз)	16	18	20	22	23	24	25	26	27	28
9	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	32	34	36	37	38	40	42	44	46
<b>Женщины</b>											
№	Упражнение	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Челночный бег 10x10 м, сек	32,0	31,0	30,5	30,0	29,5	29,0	28,5	28,0	27,5	27,0
2	Бег 60 м, сек	11,5	11,1	10,8	10,4	10,2	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1
3	Бег 500 м, мин, сек	2,15	2,10	2,05	2,00	1,56	1,53	1,50	1,46	1,43	1,40
4	Бег 1000 м, мин, сек	5,45	5,25	5,05	4,45	4,35	4,23	4,13	4,03	3,53	3,43
5	Бег 1500 м, мин, сек	8,20	8,00	7,45	7,30	7,15	7,00	6,50	6,40	6,30	6,20
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	11	14	17	19	21	22	23	25	27	29



<b>7</b>	Сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку (кол-во раз)	13	16	19	21	22	24	26	28	30	32
<b>8</b>	Сгибание-разгибание рук в упоре сзади (кол-во раз)	14	18	21	24	26	28	30	31	32	33
<b>9</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	27	31	34	37	39	41	43	45	46	47

**7 семестр**

№	Упражнение	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Мужчины</b>											
<b>1</b>	Челночный бег 10x10 м, сек	29,0	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,8	24,5
<b>2</b>	Бег 100 м, сек	14,6	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0	12,8
<b>3</b>	Бег 1500 м, мин, сек	7,00	6,40	6,20	6,00	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00
<b>4</b>	Бег 3000 м, мин, сек	15,20	14,40	14,10	13,40	13,10	12,45	12,25	12,05	11,45	11,30
<b>5</b>	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	4	6	8	10	12	14	16	18	19	20
<b>6</b>	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	9	12	16	18	20	22	24	26	28	30
<b>7</b>	Рывок гири (кол-во раз)	16	18	20	22	23	24	25	26	27	28
<b>8</b>	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 1 мин)	30	32	34	36	37	38	40	42	44	46
<b>9</b>	Прыжок в длину с места, см	190	200	210	220	230	235	240	245	250	255

<b>Женщины</b>											
<b>№</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Баллы</b>									
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>1</b>	Челночный бег 10x10 м, сек	32,0	31,0	30,5	30,0	29,5	29,0	28,5	28,0	27,5	27,0
<b>2</b>	Бег 60 м, сек	11,5	11,1	10,8	10,4	10,2	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1
<b>3</b>	Бег 500 м, мин, сек	2,15	2,10	2,05	2,00	1,56	1,53	1,50	1,46	1,43	1,40
<b>4</b>	Бег 1000 м, мин, сек	5,45	5,25	5,05	4,45	4,35	4,23	4,13	4,03	3,53	3,43
<b>5</b>	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	13	16	19	21	22	23	24	26	28	30
<b>6</b>	Сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку (кол-во раз)	13	16	19	21	22	24	26	28	30	32
<b>7</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	34	37	40	42	44	46	48	49	50
<b>8</b>	Прыжок в длину с места, см	150	155	165	175	185	190	200	205	210	215

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ  
учебной программы учреждения высшего образования по  
учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка»  
для специальностей:

1-93 01 01 Правовое обеспечение общественной безопасности;  
1-93 01 03 Правовое обеспечение оперативно-розыскной деятельности

СОГЛАСОВАНО

Начальник  
Главного управления кадров  
МВД Республики Беларусь  
О.М. Кручинский

. .2018

## ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине (с указанием даты и номера протокола)	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)

Начальник кафедры  
 прикладной физической и  
 тактико-специальной подготовки  
 полковник милиции  
 . .2018

М.М.Барауля