

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

от 29 июля 1996 г.

№412

СОДЕРЖАНИЕ:
Об утверждении Наставления
по физической подготовке сотрудников
органов внутренних дел

Москва ♦ 1996

Наставление по физической подготовке (НФП-96) сотрудников органов внутренних дел. М.: ГУК МВД России. 1996. - 203 с.



МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

29 июля 1996 г.

N412

Москва

Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел
В целях дальнейшего повышения качества физической подготовки сотрудников МВД России

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить прилагаемое Наставление по физической подготовке (НФП-96) сотрудников органов внутренних дел.

2. Министрам внутренних дел, начальникам главных управлений, управлений внутренних дел субъектов Российской Федерации, начальникам УВДТ, УВД (ОВД), непосредственно подчиненных Главному управлению режимных объектов МВД России, УЛИТУ, ОУМТ и ВС, образовательных и научно-исследовательских учреждений МВД России.

2.1. Обеспечить физическую готовность личного состава к выполнению им своих служебных обязанностей, в том числе и в экстремальных условиях. Создать необходимые условия для отработки личным составом программ по физической подготовке в полном объеме.

2.2. Организовать изучение основных положений НФП-96 со всем личным составом и неукоснительное их выполнение.

3. ГУК МВД России (Калашникову В.В.):

3.1. Организовать на базе Нижегородского юридического института МВД России постоянно действующие курсы повышения квалификации специалистов физической

подготовки и спорта органов внутренних дел и преподавателей образовательных учреждений МВД России.

3.2. Переработать во втором полугодии 1996 года программы по физической подготовке для рядового и начальствующего состава органов внутренних дел и личного состава образовательных учреждений МВД России в соответствии с требованиями НФП-96.

4. ГУМТ и ВС МВД России (Коваленко В.И.) совместно с ГУК и ФЭУ МВД России во втором полугодии 1996 года разработать нормы положенности спортивного имущества и инвентаря для занятий физической подготовкой и спортом в органах внутренних дел и образовательных учреждениях МВД России.



А.Куликов Министр генерал армии

Приложение
к приказу МВД России
ОТ 29.07.96. N 412

НАСТАВЛЕНИЕ **по физической подготовке (НФП-96)** **сотрудников органов внутренних дел**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Наставление по физической подготовке (НФП-96) сотрудников органов внутренних дел (далее – сотрудники) определяет систему физической подготовки личного состава органов внутренних дел. Наставление распространяется также на главные управления, управления МВД России, образовательные и научно-исследовательские учреждения МВД России (далее – учебные заведения), учебные центры МВД, ГУВД, УВД, УВДТ (далее – учебные центры).

1.2. Физическая подготовка сотрудников направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, сохранение высокой работоспособности и включает в себя общефизические упражнения (на силу, быстроту, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий).

1.3. Руководители органов внутренних дел несут ответственность за уровень физической подготовленности сотрудников, регулярность и качество проводимых занятий, их посещаемость рядовым и начальствующим составом органов внутренних дел, своевременную сдачу ими установленных нормативов.

1.4. Решение задач по развитию физической подготовки и служебно-прикладных видов спорта, в том числе и их планирование, возлагается на управления (отделы, отделения) специальной, боевой, физической подготовки и спорта органов внутренних дел, а также сотрудников, назначаемых приказами из числа лиц начальствующего состава, в учебных заведениях и учебных центрах - на соответствующие кафедры и циклы.

2. ОБЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Общими задачами физической подготовки сотрудников являются:

- развитие и постоянное совершенствование физических качеств: быстроты, силы, ловкости и выносливости.
- воспитание уверенности в своих силах и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебно-боевой деятельности;
- вовлечение сотрудников в регулярные занятия физической подготовкой, повышение их мастерства в служебно-прикладных видах спорта;

- активное внедрение разнообразных форм занятий физическими упражнениями в режиме работы, учебы и отдыха;
- овладение теоретическими знаниями и практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2.2. Специальными задачами физической подготовки сотрудников являются:

- овладение и совершенствование навыков выполнения боевых приемов борьбы, в т.ч. после значительных физических нагрузок и психических напряжений в условиях, максимально приближенных к реальным;
- преодоление различных препятствий;
- преодоление полос препятствий и подъем по штурмовой лестнице (преимущественно сотрудникам подразделений военизированной пожарной охраны);
- развитие общей и скоростной выносливости, ловкости, пространственной ориентации;
- воспитание смелости и настойчивости при действиях в сложных ситуациях;
- воспитание решительности и находчивости, в т. ч. при действиях на воде (преимущественно сотрудникам органов внутренних дел на водном транспорте).

2.3. Физическая подготовка подразделений специального назначения органов внутренних дел (ОМОН, СОБР и т.д.) организуется и проводится в соответствии с программными документами специальной направленности.

2.4. Содержание физической подготовки составляют физические упражнения, теоретические знания, методические умения и навыки.

Основным средством физической подготовки являются физические упражнения, применение которых должно сочетаться с соблюдением гигиенических требований.

2.5. Физическая подготовка организуется и проводится в следующих формах: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе служебной деятельности, спортивно-массовые мероприятия, самостоятельные занятия.

2.6. Специальная направленность физической подготовки обеспечивается:

- на учебных занятиях - включением в содержание занятий соответствующих разделов (тем) физической подготовки, рациональным распределением учебного времени для отработки их содержания, преимущественным использованием физических упражнений, обеспечивающих развитие наиболее важных прикладных навыков, физических, специальных и психических качеств;
- на утренней физической зарядке - применением преимущественно специальных упражнений, направленных на развитие наиболее важных качеств и навыков;
- в процессе служебной деятельности - использовании физических упражнений, наиболее характерных для данной специальности, а также отбором комплексов упражнений и соответствующих методических приемов;
- в спортивно-массовой работе - использованием служебно-прикладных видов спорта и упражнений;
- при самостоятельных занятиях - отработкой, наряду с общеразвивающими упражнениями, специальных и имитационных упражнений, освоенных ранее на учебных занятиях.

2.7. Развитие и совершенствование физических и психических качеств сотрудников достигаются использованием специально подобранных упражнений для:

общей выносливости - путем выполнения упражнений преимущественно в умеренном и среднем темпах с длительной работой больших мышечных групп, с активной деятельностью всех систем организма: продолжительный бег, кроссы, марш-броски, передвижение на лыжах, плавание, преодоление полос препятствий, гребля, спортивные игры;

силы и силовой выносливости - путем выполнения упражнений, требующих значительного напряжения мышц: поднимание и переноска тяжести, силовые упражнения на гимнастических снарядах, выполняемые на количество раз, различные виды единоборств;

скоростной выносливости - путем выполнения продолжительных скоростных упражнений: бег с ускорениями, преодоление препятствий, плавание и передвижение на лыжах на короткие дистанции с небольшими перерывами;

быстроты в действиях и быстроты двигательных реакций - путем выполнения упражнений, требующих быстрой реакции на команды и сигналы, максимальной частоты отдельных движений, скоростных и скоростно-силовых действий: бег на дистанцию до 100 м, прыжки, преодоление отдельных препятствий, выполнения боевых приемов борьбы и спортивные игры;

ловкости, пространственной ориентировки и двигательной координации - путем выполнения упражнений, связанных со сложной координацией движений, быстрым переключением от одних, точно согласованных действий, к другим, и решением внезапных двигательных задач: упражнения на гимнастических и специальных снарядах, прыжки, акробатические упражнения, прыжки в воду, спуски и повороты на лыжах, спортивные игры, приемы единоборств;

психической устойчивости - путем выполнения упражнений в острых эмоциональных ситуациях, в условиях нервно-психического напряжения, при наличии опасности: преодоление водных преград; прыжки в воду; выполнение различных упражнений, имеющих элементы риска, на металлической конструкции; боевых приемов борьбы; преодоление полосы препятствий в усложненных условиях;

смелости и решительности - путем выполнения упражнений, содержащих элементы новизны, риска и опасности при изменении и усложнении условий их выполнения: передвижение на значительной высоте по узкой опоре; прыжки в воду; прыжки с высоты в глубину, через разнообразные препятствия; соскоки с гимнастических снарядов, опорные прыжки, акробатические упражнения; спуски с крутых склонов и прыжки на лыжах; упражнения на специальных снарядах; приемы единоборства;

инициативы и находчивости - путем выполнения упражнений, требующих принятия самостоятельных решений: спортивные игры, различные виды единоборств, выполнение приемов и действий по внезапно подаваемым командам и сигналам;

настойчивости и упорства - путем выполнения упражнений, связанных с большими и продолжительными физическими нагрузками и нервно-психическими напряжениями, особенно в условиях состязаний: бег на средние и длинные дистанции, поднимание тяжестей и силовые упражнения на максимальное количество раз;

выдержки и самообладания - путем выполнения упражнений, связанных с необходимостью действовать точно и сноровисто в условиях физических нагрузок и нервно-психических напряжений: преодоление сложных препятствий, плавание в обмундировании с оружием, ныряние, действия на воде и под водой, метание гранат по целям;

эмоциональной устойчивости - путем выполнения достаточно трудных упражнений, содержащих элементы риска, воспитание привычки самоконтроля за своим состоянием, формирование навыков преодоления скованности, произвольного расслабления мышц и произвольной регуляции дыхания в условиях сильного эмоционального напряжения;

устойчивости внимания и способности его переключения - путем выполнения специальных упражнений и дополнительных заданий, требующих отработки сигналов и команд в быстро меняющейся обстановке: спортивные и подвижные игры, различные виды единоборств;

2.8. В процессе физической подготовки одновременно решаются задачи воспитания организованности, дисциплины, коллективизма и взаимопомощи, формирования строевой выправки и подтянутости.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

3.1. В целях повышения уровня физической подготовленности и успешного выполнения оперативно-служебных задач каждый сотрудник обязан регулярно посещать занятия по физической подготовке, активно участвовать в спортивных тренировках и соревнованиях, в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, систематически выполнять утреннюю физическую зарядку, а при длительном пребывании в командировках заниматься физической подготовкой самостоятельно.

3.2. Для занятий по физической подготовке и сдачи нормативов сотрудники обязаны

ежегодно проходить медицинское освидетельствование и в соответствии с их возрастом распределяются на следующие возрастные группы:

Возрастная группа	Мужчины	Женщины
1	до 30 лет	до 25 лет
2	от 30 до 35 лет	от 25 до 30 лет
3	от 35 до 40 лет	от 30 до 35 лет
4	от 40 до 45 лет	от 35 до 40 лет
5	от 45 до 50 лет	от 40 до 45 лет
6	от 50 лет и старше	от 45 лет и старше

3.3. Сотрудники, которые по состоянию здоровья не могут быть Допущены к занятиям по физической подготовке, временно занимаются лечебной физической культурой (ЛФК) по назначению врача и под руководством специалистов ЛФК, медицинских работников подразделения или сотрудников, подготовленных на специальных курсах.

3.4. Занятия по физической подготовке организуются и проводятся в служебное время в течение года по месту службы.

Общее количество времени, отведенное на занятия и сдачу контрольных нормативов для рядового и начальствующего состава (включая постоянный состав учебных заведений), составляет не менее 100 часов в год.

3.5. Занятия по физической подготовке проводятся в спортивной или форменной одежде, в зависимости от темы занятий, места проведения и погодных условий (приложение 3).

3.6. Форма одежды устанавливается: на занятия - преподавателем (инструктором), проводящим занятия, на проверках - лицом организующим проверку: при проведении спортивных соревнований - главным судьей соревнований в зависимости от вида спорта и действующих правил.

3.7. Лица, проводящие занятия по физической подготовке с личным составом, специалисты медицинской службы, физической подготовки и спорта обязаны принимать все необходимые меры по предупреждению травматизма в процессе физической подготовки.

3.8. Предупреждение травматизма обеспечивается:

- тщательной подгонкой обмундирования, спортивной одежды и обуви, проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;
- правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки, поддержанием в процессе занятий и соревнований высокой дисциплины;
- строгим соблюдением правил проведения спортивных соревнований;
- заблаговременной подготовкой и применением средств страховки и оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью, особенно при выполнении заданий по боевым приемам борьбы и плаванию;
- учетом состояния здоровья и физической подготовленности сотрудников, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания;
- постоянным наблюдением за внешними признаками утомления личного состава;
- разъяснительной работой среди личного состава о мерах предупреждения травматизма;
- соблюдением мер исключаяющих возможность обморожений, теплового и солнечного ударов, других обморочных состояний.

4. ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. УЧЕТ И ОТЧЕТНОСТЬ

4.1. Планирование должно обеспечить выполнение поставленных задач и программы физической подготовки, соответствовать условиям служебной деятельности сотрудников и реальным возможностям совершенствования физических способностей личного состава.

4.2. Вопросы физической подготовки отражаются в планах работы органов внутренних дел, управлений (отделов, отделений) специальной, боевой, физической подготовки и спорта.

4.3. В планах работы предусматривается:

- проведение сборов подготовки и повышения квалификации инструкторов физической подготовки, учебно-тренировочных сборов команд, проведение соревнований по служебно-прикладным видам спорту;
- мероприятия по контролю за состоянием физической подготовки и оказанию практической помощи органам внутренних дел для совершенствования этой работы;
- мероприятия по созданию и совершенствованию материальной базы для занятий физической подготовкой и спортом;
- расходы на проведение мероприятий по физической подготовке и спорту;
- заслушивание руководителей органов внутренних дел на соответствующих коллегиях, оперативных совещаниях;
- агитация и пропаганда физической культуры и спорта.

4.4. В органах внутренних дел ведется следующая документация по учету физической подготовки:

учебный план по физической подготовке на год - где предусматриваются разделы физической подготовки и общее количество часов, отводимое на их отработку (приложение 1).

Количество часов по месяцам и неделям, выделяемое на обучение сотрудников, и сроки сдачи ими нормативов определяются с учетом местных климатических условий и других особенностей;

расписание занятий - где указываются: дата, время и место их проведения, наименование раздела физической подготовки и темы, фамилия и инициалы руководителя занятий;

поурочные планы - предусматривающие наименование подразделения и категорию обучаемых, задачи и время, отводимое на проведение занятия в целом и отдельных его частей, место проведения занятий и форму одежды обучаемых, материальное обеспечение занятий, наименование основных и подготовительных упражнений, время, отводимое на их разучивание и тренировку, организационные и методические указания по обучению занимающихся;

планы массовых физкультурно-спортивных мероприятий - предусматривающие конкретные мероприятия, исполнителей, сроки и места их проведения;

протоколы соревнований;

сводные протоколы сдачи нормативов по физической подготовке (приложение 2);

журналы учета занятий и их посещаемости сотрудниками, в которых отражается тематика учебного материала (форма устанавливается МВД России).

4.5. Дополнительно в органах внутренних дел учитываются:

- проведенные учебно-методические сборы, методические и показательные занятия со штатными инспекторами и нештатными инструкторами физической подготовки и спорта, сборы и соревнования по служебно-прикладным видам спорта;
- количество инструкторов (тренеров), спортсменов-разрядников и судей по спорту, а также результаты участия в конкурсе физической и стрелковой подготовки, в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта, спортивные рекорды и достижения органа внутренних дел;
- наличие и состояние спортивных сооружений, мест занятий по физической подготовке и спорту, в том числе арендуемых.

4.6. По итогам проделанной работы за год подразделения специальной, боевой, физической подготовки и спорта отчитываются перед руководителями органов внутренних дел по следующим основным вопросам:

- организационные мероприятия;
- учебно-методическая работа;
- материально-техническое обеспечение;
- контроль, проверка исполнения, оказание практической помощи органам внутренних дел;
- состояние работы по физической подготовке, служебно-прикладным видам спорта;
- выводы и предложения по совершенствованию физической подготовки личного состава.

4.7. Итоги работы по физической подготовке представляются ежегодно отдельным разделом совместно со сведениями по специальной, боевой, первоначальной подготовке, переподготовке и повышению квалификации кадров по утвержденной руководством МВД России форме к установленному сроку.

5. ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

5.1. Физическая подготовка сотрудников осуществляется в форме физических упражнений в режиме дня (утренняя физическая зарядка, физкультурная пауза), учебных занятий, самостоятельных занятий физическими упражнениями, массовых физкультурно-спортивных мероприятий, секционных занятий по видам спорта.

5.2. Утренняя физическая зарядка направлена на укрепление здоровья и закаливание, организма, сохранение физической и умственной работоспособности, повышение физической тренированности сотрудников.

5.3. Утренней физической зарядкой рядовой и начальствующий состав органов внутренних дел, начальствующий (постоянный) состав учебных заведений и учебных центров занимается самостоятельно, а в период обучения - в составе учебных групп под руководством командира или лица, назначенного из числа наиболее подготовленных сотрудников (курсантов, слушателей).

В течение служебного времени с личным составом, где позволяют условия службы (учебы), выполняются комплексы физических упражнений продолжительностью до 30 мин. Время, место и периодичность их выполнения устанавливается соответствующими начальниками.

5.4. Учебные занятия являются основной формой физической подготовки и организуются в виде теоретических, практических, методических и показательных занятий.

5.5. Теоретические занятия в органах внутренних дел проводятся специалистами физической подготовки и медицинской службы. В содержании теоретических занятий предусматривается следующая примерная тематика:

"Физическая подготовка - средство повышения уровня профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел";

"Основы организации и методики проведения занятий по физической подготовке. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями";

"Теоретические основы боевых приемов борьбы. Правомерность применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел";

"Тактика применения боевых приемов борьбы" и др.

5.6. Практические занятия проводятся в составе группы численностью до 15 человек по разделам физической подготовки и комплексно. Практические занятия должны иметь учебно-тренировочную направленность, обеспечивать освоение программного материала и проводиться по следующему примерному плану:

ПЛАН-КОНСПЕКТ практического занятия по физической подготовке

№ п/п	Задачи	Содержание
1	2	3
1. Подготовительная часть 7-10 мин. (10-25 мин.).		
1.1	Организация занимающихся	Построение, проверка, краткое объяснение задач и содержания занятия.
1.2	Общее укрепление организма и подготовка к более напряженной работе в основной части занятия	Строевые упражнения. Ходьба и бег различными способами. Упражнения на координацию, внимание и быстроту реакции. Общеразвивающие и специальные (подготовительные) упражнения к приемам и действиям, изучаемым в основной части занятия.

2. Основная часть 35 – 40 мин. (75 - 85 мин.)		
2.1	Овладение основными двигательными и прикладными навыками и их совершенствование.	Упражнения, предусмотренные программой. Контрольные упражнения и эстафеты. Комплексная тренировка.
2.2	Развитие физических и морально-волевых качеств.	
2.3	Воспитание способности применять усвоенные навыки в сложной обстановке, возникающей в процессе служебной деятельности	
3. Заключительная часть - 3-5 мин. (5-10 мин.)		
3.1	Приведение организма в относительно спокойное состояние.	Ходьба и медленный бег. Упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием
3.2	Подведение итогов занятия.	Приведение в порядок мест занятий и инвентаря.

Примечание: в скобках указан расчет времени для 2-часового занятия.

5.7. Комплексные занятия проводятся с целью общей и специальной физической тренировки личного состава. Они включают упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки и проводятся по следующему примерному плану:

ПЛАН-КОНСПЕКТ комплексного занятия

№ п/п	Содержание	Время (мин.)	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Подготовительная часть - 5 мин.			
1.1	Построение, проверка, краткое объяснение задач и содержания занятий.	1	Проводить в составе учебной группы в одношереножном строю.
1.2	Строевые упражнения. Ходьба и бег различными способами. Упражнения на внимание и быстроту реакции.	1	Проводить в составе учебной группы. Обратить внимание на четкость и слаженность выполнения строевых упражнений. Ходьба и бег с переменной направления, с ускорением, с заданием - по сигналу (хлопок, свисток) повернуться кругом, присесть или подпрыгнуть и т.д.
1.3	Общеразвивающие и специальные (подготовительные) упражнения.	3	Выполнять с учетом развития у занимающихся силы, выносливости, гибкости, быстроты, а также более успешного усвоения ими упражнений (приемов. действий), изучаемых в основной части занятий.
2. Основная часть – 37 мин.			
2.1	Челночный бег 4x20 м. Старт, пробегание отрезков 10-15 м, поворот, финиш.	10	Выполнять одновременно по 2-3 человека с использованием соревновательного метода.

1	2	3	4
2.2	Упражнение на перекладине (подтягивание).	10	Выполнять одновременно по 2 человека на снаряде.
2.3	Боевые приемы борьбы: удары рукой, ногой и защита от них; задержание загибом руки за спину «нырком» и сопровождение.	10	Выполнять в парах с последующей заменой ролями. Отработку ударов проводить на специальных снарядах в полную силу.
2.4	Бег на 1000-1500 м в среднем темпе	7	Проводить в составе учебной группы.
3. Заключительная часть - 3 мин.			
3.1	Упражнения на расслабление мышц и глубокое дыхание	1	Проводится в составе учебной группы.
3.2	Подведение итогов занятия	2	Отметить успехи и недостатки занимающихся. Дать задание для индивидуальной работы.

5.8. Практические занятия проводятся с высокой плотностью и достаточной физической нагрузкой, которые достигаются:

- сокращением времени на построение, перестроение и различные передвижения, четкостью подачи команд и их выполнением;
- краткостью и ясностью объяснений;
- увеличением времени непрерывного выполнения упражнений;
- сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений;
- выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;
- применением комплексной тренировки и соревновательного метода;
- наиболее целесообразным использованием оборудования и инвентаря.

5.9. Занятия с подготовленными сотрудниками носят преимущественно тренировочный характер и проводятся в следующей последовательности:

- тренировка с большой нагрузкой с целью развития выносливости и скорости;
- тренировка со средней нагрузкой, во время которой основное внимание уделяется совершенствованию в технике выполнения упражнений;
- тренировка в форме контрольных состязаний, спаррингов и т.д.

5.10. Сотрудники, которые из-за особенностей службы (нахождение вне места дислокации органа внутренних дел, работа по сменам) не могут принимать участие в учебно-тренировочных занятиях, к сдаче контрольных нормативов готовятся самостоятельно с учетом рекомендаций специалистов по физической подготовке.

5.11. В качестве дополнительной формы физической подготовки используются тренажи перед заступлением на службу. Они организуются для нарядов патрульно-постовой службы милиции, дорожно-патрульной службы ГАИ и других категорий сотрудников в приспособленных для занятий местах, под руководством штатных специалистов физической подготовки.

Продолжительность тренажа - 10-15 минут.

Цель - закрепление навыков проведения боевых приемов борьбы, владения резиновой палкой, быстрой изготовкой к стрельбе.

5.12. Методические занятия организуются в целях повышения уровня методической подготовки руководителей занятий. Количество методических занятий и их содержание определяется в зависимости от уровня практической и методической подготовленности руководителей занятий. На данных занятиях отрабатываются следующие основные вопросы:

- подача команд при проведении занятия по физической подготовке;
- показ, объяснение и обучение технике выполнения упражнений, приемов и действий;
- оказание помощи и страховка при выполнении физических упражнений;
- составление поурочных планов занятий по физической подготовке;

- проверка и оценка физической подготовленности сотрудников и физической подготовки подразделения;

- проведение всех форм физической подготовки с сотрудниками в составе учебной группы.

5.13. Показные занятия проводятся для наглядной демонстрации рациональной методики организации обучения физическим упражнениям, приемам и действиям. Они включаются в расписания занятий и планы работы. Учебно-методические сборы по подготовке инструкторов (тренеров) проводятся, как правило, для повышения их методического уровня и перед прохождением новых тем.

6. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ РАБОТА

6.1. Физкультурно-спортивная работа проводится в целях вовлечения сотрудников в регулярные занятия физическими упражнениями, повышения уровня физической подготовленности, спортивного мастерства и организации досуга.

В процессе занятий физическими упражнениями и спортом, участия в соревнованиях укрепляется и закаливается организм занимающихся, совершенствуются профессионально-прикладные навыки, физические и морально-психологические качества сотрудников.

6.2. Физкультурно-спортивная работа с личным составом проводится в свободное от службы и учебы время, в выходные и праздничные дни. Основу ее содержания составляют физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия в спортивных командах и секциях по видам спорта и упражнения преимущественно служебно-прикладного характера.

6.3. Для проведения занятий в спортивных командах, секциях органов внутренних дел назначаются инструкторы (тренеры) по видам спорта.

Они обязаны:

- планировать и проводить учебно-тренировочные занятия и воспитательную работу;
- принимать участие в оформлении материалов на присвоение спортсменам спортивных званий и разрядов;
- вести учет работы спортивной команды, секции.

6.4. Для подготовки к соревнованиям в органах внутренних дел организуются и проводятся учебно-тренировочные занятия.

6.5. Учебно-тренировочные занятия проводятся:

- в сборных командах органов внутренних дел с наиболее подготовленными спортсменами;
- в спортивных секциях (командах) - с сотрудниками, желающими повысить свое спортивное мастерство по культивируемым в органах внутренних дел видам спорта;
- в структурных подразделениях органов внутренних дел - со всеми сотрудниками по упражнениям программы физической подготовки и служебно-прикладным видам спорта.

6.6. Спортивные состязания в органах внутренних дел и структурных подразделениях проводятся по планам и положениям, утвержденным соответствующими начальниками.

Результаты соревнований фиксируются в протоколах.

6.7. Командирование сотрудников на личные и командные соревнования, проводимые МВД, ГУВД, УВД, другими физкультурными и спортивными организациями осуществляется в установленном МВД России порядке.

6.8. Сотрудникам запрещается выступать за команды спортивных обществ других министерств и иных органов исполнительной власти.

7. ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА

7.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

7.1.1. Занятия по прикладной гимнастике проводятся с целью формирования двигательных навыков и умений служебно-прикладной направленности, физических и психических качеств, обеспечивающих успешное выполнение служебных обязанностей.

7.1.2. На занятиях по прикладной гимнастике решаются следующие задачи:

- развитие способностей к быстрым и точно согласованным движениям;

- развитие силы, ловкости, гибкости и выносливости к силовым действиям;
- воспитание смелости, решительности и уверенности в своих силах;
- содействие формированию правильной осанки и выработка привычки к строевой подтянутости;

7.2. УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

7.2.1. Занятия по прикладной гимнастике организуются в гимнастических городках, на площадках, в спортивных залах, на местности или приспособленных для этих целей служебных помещениях. Проводятся они на трех (пяти) учебных местах круговым методом, поточно или одновременно со всеми обучаемыми и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В **подготовительную часть** занятий (7-10 мин.) включаются: строевые приемы, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке или скамейке.

В **основной части** (35-40 мин.) разучиваются упражнения в соответствии с темой занятий и проводится тренировка в их выполнении. Смена видов упражнений производится через 10-12 минут.

В конце основной части (4-10 мин.) проводится комплексная тренировка в выполнении изученных упражнений или бег, игры и эстафеты.

В **заключительной части** (3-4 мин.) проводятся медленная ходьба, упражнения в глубоком дыхании.

7.2.2. Подготовительная и заключительная части занятий по гимнастике проводятся в составе учебной группы руководителем занятий; основная часть - по учебным отделениям под руководством наиболее подготовленных сотрудников, а на местности по учебным отделениям (далее – отделение) или в составе учебной группы (далее – группа).

7.2.3. В каждом занятии применяются упражнения на внезапность, быстроту действий. Например, при передвижении шагом или бегом по заранее обусловленному сигналу занимающиеся должны быстро лечь (прямо, с поворотом налево, направо, кругом), укрыться (в траншее, канаве, яме, воронке) и т.д.

В основную часть занятий периодически включаются игры, требующие быстроты ориентировки и реакции, а также скоростных действий.

7.2.4. Правильная организация занятий по прикладной гимнастике должна исключить возможность несчастных случаев и травм, для этого необходимо проверять исправность гимнастических снарядов, наличие и исправность матов и ям для приземления после прыжков, соскоков со снарядов и акробатических упражнений, обеспечивать страховку и помощь при выполнении упражнений.

7.2.5. Подготовительная часть занятий начинается с ходьбы и бега. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в колонне по одному или по два.

7.2.6. Для движения по границам площадки или зала подается команда "Группа, в обход площадки (зала), шагом - МАРШ" (на ходу - "МАРШ"). По этой команде группа движется по границам площадки (зала), производя захождения правым плечом без дополнительной команды.

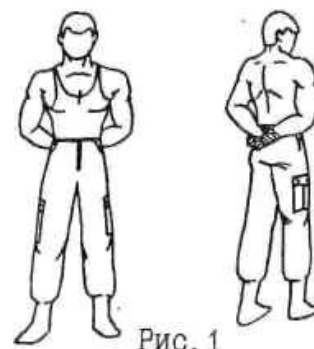
7.2.7. В движении для начала выполнения упражнения руками, ногами, туловищем и головой подается соответствующая команда, например: "Высокое поднимание колен - упражнение начи-НАЙ", для окончания упражнения подается команда "Закончить упражнение". По этой команде группа прекращает выполнение упражнения, продолжая движение шагом (бегом).

7.2.8. Вольные упражнения и упражнения в парах выполняются в разомкнутом строю (дистанции и интервалы между занимающимися 2-3 шага или на вытянутые в стороны руки). Перестроения и размыкания производятся согласно Строевому уставу Вооруженных сил России, а в движении - по команде "Налево по три (по четыре) через середину - МАРШ". По этой команде первая тройка (четверка) занимающихся поворачивается налево и движется через середину площадки (зала). Последующие тройки (четверки) поворачиваются налево

без дополнительной команды.

Для размыкания на ходу подаются команды: "Взять дистанцию два (три) шага": "Группа, на вытянутые в сторону руки разом-КНИСЬ".

7.2.9. При объяснении и показе упражнений руководителем обучаемые могут находиться в положении гимнастической стойки. По команде "Гимнастическую стойку – ПРИНЯТЬ" отставить правую ногу на полшага в сторону, руки соединить сзади, тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги, плечи отвести назад, голову держать прямо (рис. 1). Для принятия строевой стойки правую ногу приставить к левой.



7.2.10. В подготовительной части применяются вольные упражнения на 2 и 4 счета, которые подбираются с учетом воздействия на различные группы мышц. Комплексы упражнений на 16 счетов повторяются несколько раз подряд.

7.2.11. Показ вольных упражнений в зависимости от их характера производится стоя лицом или боком к обучаемым.

Показ упражнений в положении стоя лицом к строю производится "зеркально". Например: при изучении выпада левой ногой влево руководитель показывает выпад правой ногой вправо; при изучении наклона влево показывает наклон вправо и т.д.

7.2.12. Выполнение упражнения начинается с исходного положения, которое принимается (кроме строевой стойки) по команде "Исходное положение – ПРИНЯТЬ".

При выполнении упражнений по разделениям подается команда "По разделениям, упражнение делай – РАЗ, делай – ДВА" и т.д. В начале разучивания упражнений в предварительной команде называется движение, например: "Руки вверх, делай - РАЗ, руки к плечам, делай – ДВА и т.д.

Упражнение в целом (без разделений) выполняется по команде «Упражнение начинай».

Для окончания выполнения упражнения вместо последнего счета подается команда "СТОЙ". По этой команде принимается строевая стойка.

7.2.13. По окончании подготовительной части занятий группа выстраивается в двухшереножный строй или в колонну по три (по четыре). Указав отделениям места занятий, руководитель занятия подает команду: «Группа, к местам занятий (снарядам) шагом (бегом) МАРШ». По этой команде отделения двигаются к местам занятий (снарядам) кратчайшим путем и, подойдя к ним так, чтобы место занятий (снаряд) находилось слева, обозначают шаг на месте до общей команды "Группа - СТОЙ". После остановки руководитель занятия подает команду "Группа, нале-ВО" и затем "К выполнению упражнений – ПРИСТУПИТЬ". Руководители отделений выходят из строя и, повернувшись лицом к отделению, подают команду "Отделение, гимнастическую стойку - ПРИНЯТЬ", после чего приступают к выполнению упражнений.

7.2.14. Выход из строя для выполнения упражнения производится по команде (примерно) "Рядовой Воробьев, на исходное положение шагом - МАРШ". По этой команде обучаемый строевым шагом с поворотами под прямым углом выходит на исходное положение (в 3-4 шагах от снаряда) и, повернувшись лицом к снаряду, принимает гимнастическую стойку.

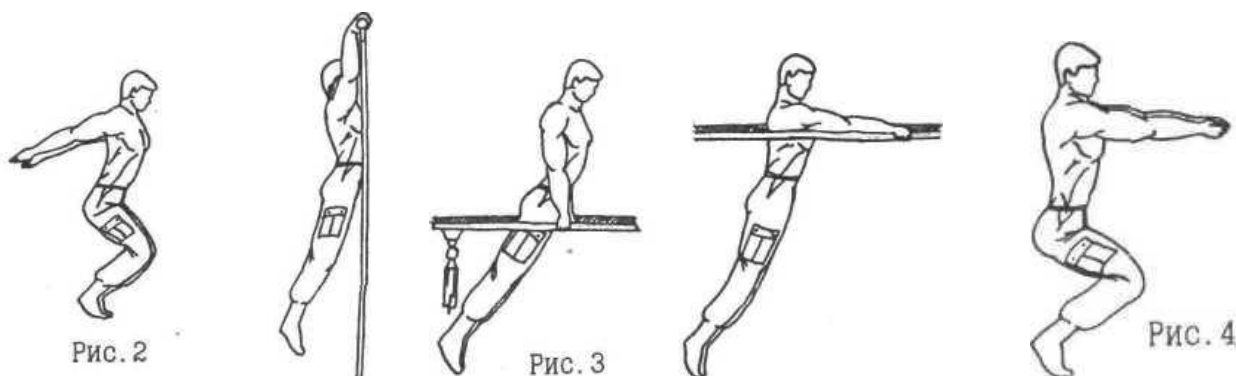
7.2.15. По команде "К СНАРЯДУ" обучаемый принимает строевую стойку и строевым шагом подходит к снаряду для выполнения упражнения. Одновременно очередной обучаемый, находящийся в строю, приняв строевую стойку, выходит на исходное положение, а выполнивший упражнение строевым шагом с поворотами под прямым углом возвращается в строй.

7.2.16. Места вышедших из строя для выполнения упражнений не заполняются. На инспекторских проверках после команды "К СНАРЯДУ" проверяемый перед подходом к снаряду называет звание и фамилию.

7.2.17. Для поточного выполнения упражнения на снаряде подается команда "Отделение (группа), потоком - К СНАРЯДУ". По этой команде обучаемые выполняют упражнение один за другим и без дополнительной команды возвращаются в строй.

7.2.18. Прыжки выполняются по команде "ВПЕРЕД". Для проведения прыжков потоком подается команда "Отделение (группа). Поток по одному (по два) дистанция пять (десять) шагов - ВПЕРЕД".

7.2.19. Для наскака на снаряд нужно с движением рук назад в стороны сделать полуприсед (колени врозь - рис. 2), со взмахом рук вперед вверх подпрыгнуть и принять исходное положение на снаряде (рис. 3) - ноги вместе, носки вытянуты, спина прогнута, голова прямо. В случае, когда упражнение начинается с размахивания, исходное положение на снаряде может не фиксироваться.



7.2.20. После соскока со снаряда принять положение полуприседа на носках, пятки вместе, колени врозь, руки вперед в стороны (рис. 4), затем принять строевую стойку. После этого сделать три шага вперед или в сторону и повернуться лицом к руководителю. При выполнении отдельных упражнений на брусьях после соскока придерживаться за жердь одной или двумя руками.

7.2.21. Для смены мест занятий руководитель подает команду "Закончили, упражнения". По этой команде руководители отделений останавливают выполнение упражнений и выстраивают свои отделения.

Смена мест занятий производится по командам: "Группа - СМИР-НО"; "напра-ВО"; "Для смены мест занятия (снарядов) шагом (бегом) – МАРШ".

7.2.22. С целью закрепления двигательных навыков, приобретенных в процессе занятий, в конце основной части проводится комплексная тренировка, бег или игры и эстафеты. Для сбора группы и проведения этих упражнений руководитель подает команду "Группа - КО МНЕ"

7.2.23. Во время комплексной тренировки выполняются в различных сочетаниях упражнения в беге, прыжках через различные препятствия, в лазании и перелезании, переползании, переноске тяжестей, простейшие упражнения на перекладине, брусьях, лестнице, бревне и т.п.

7.2.24. Бег проводится в чередовании с ходьбой, с изменением скорости и направления движения, с преодолением по пути различных препятствий. По мере втягивания в бег время, отводимое на ходьбу, сокращается, а на бег - увеличивается с одновременным повышением скорости движения.

7.2.25. Игры и эстафеты подразделяются на игры с сопротивлением, игры с бегом и прыжками, эстафеты с бегом, переноски тяжестей и преодолением препятствий.

7.2.26. При проведении игр или эстафет руководитель должен повторять их по несколько раз и добиваться активного участия всех занимающихся.

7.2.27. Заключительная часть занятий проводится с целью постепенного снижения физической нагрузки и приведения организма обучаемых в относительно спокойное состояние.

7.3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

7.3.1. Строевые приемы включают: построения и перестроения, передвижения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания, которые выполняются согласно Строевому

устава Вооруженных Сил Российской Федерации.

7.3.2. Ходьба и бег выполняются:

– ходьба походным или обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, ходьба с опорой руками о колени, пригнувшись, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе и приседе, ходьба выпадами, приставным и переменным шагом, скрестным шагом вперед и в сторону, сочетанием ходьбы с прыжками;

– бег обычный, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с прыжками через препятствие, с передвижением по препятствиям.

7.3.3. Общеразвивающие упражнения включают:

– упражнения для мышц рук и плечевого пояса - поднимание прямых рук вперед, вверх, в стороны, назад, одновременно, поочередно, последовательно; то же - с гантелями, палкой, набивными мячами, гирями, штангой; то же - преодолевая сопротивление партнера. Медленное и быстрое сгибание и разгибание рук стоя, сидя, лежа. Сгибание и разгибание рук с гантелями, набивными мячами, штангой. Круговые и рывковые движения руками, с гантелями;

– упражнения для мышц туловища и шеи - наклоны головы и туловища вперед, назад, в сторону. Круговые движения головой и туловищем вправо и влево, круговые движения туловищем с набивным мячом или гантелями, поднятыми вверх;

– упражнения для мышц ног - сгибание и разгибание ног, выпады, выпрыгивания из упора присев, пружинящие движения в приседе, прыжки на месте и с продвижением вперед на одной или двух ногах, то же с отягощением (набивные мячи, гантели, гири);

– упражнения для мышц всего тела - движения руками с одновременным наклоном туловища вперед (назад, в сторону), круговые движения туловищем с подниманием рук вверх, упоры присев и лежа, различные повороты, мост из положения стоя спиной к гимнастической стенке, с помощью партнера и самостоятельно, поднимание и опускание гимнастической скамейки с поочередным наклоном туловища вперед и назад в составе группы 5-8 человек, комплексы вольных упражнений.

7 3 4. Примерные комплексы вольных упражнений на 16 счетов (в комплексы вольных упражнений, могут включаться элементы боевых приемов борьбы).

Упражнение 1. Комплекс первый (рис. 5). Исходное положение - строевая стойка.

– "Раз-два" - поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем вверх, пальцы сжать в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

– "Три" - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.

– "Четыре" - разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.

– "Пять" - соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.

– "Шесть" - встать, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), пальцы сжаты в кулак.

– "Семь" - присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

– "Восемь" - прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

– "Девять" - разгибая левую руку и отводя ее в сторону до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.

– "Десять" - повернуть туловище прямо, левую руку на пояс.

– "Одиннадцать" - разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.

– "Двенадцать" - повернуть туловище прямо, правую руку на пояс.

– "Тринадцать" - резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

- "Четырнадцать" - выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.
- "Пятнадцать" - резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.
- "Шестнадцать" - выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.

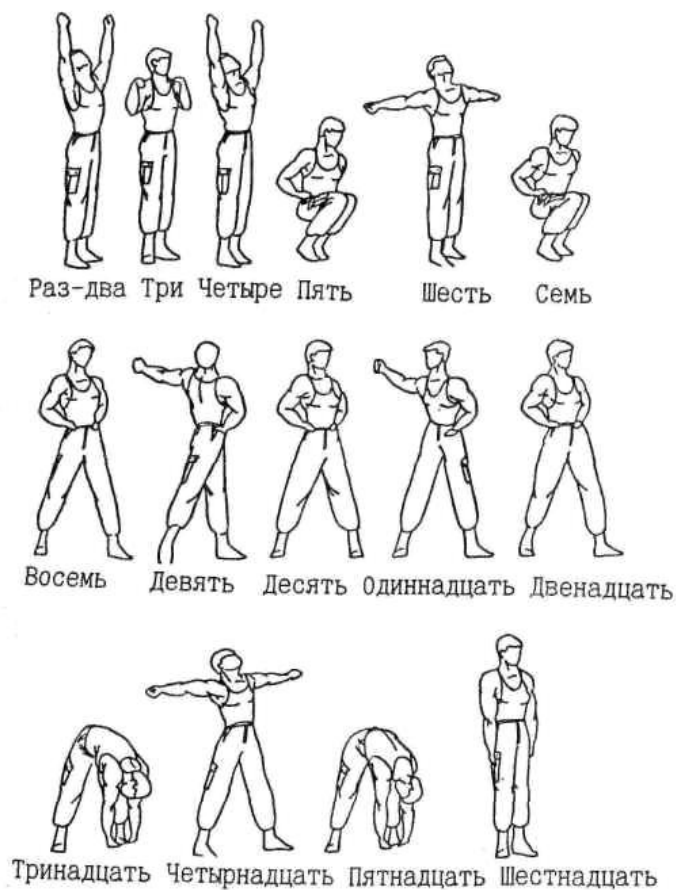


Рис. 5



Рис. 6

Упражнение 2. Комплекс второй (рис. 6). Исходное положение - строевая стойка.

- "Раз-два" - с силой отвести плечи и руки до отказа назад повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.
- "Три" - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.
- "Четыре" - сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.
- "Пять" - толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.
- "Шесть" - сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.
- "Семь" - толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.
- "Восемь" - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.
- "Девять" - резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.
- "Десять" - выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.
- "Одиннадцать" - не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.
- "Двенадцать" - не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же : движение, что и на счет "десять", только с поворотом туловища направо.
- "Тринадцать" - не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.
- "Четырнадцать" - выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.
- "Пятнадцать" - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки верх в стороны ладонями внутрь.
- "Шестнадцать" - прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

Упражнение 3. Комплекс третий (рис. 7). Исходное положение - строевая стойка

- "Раз-два" - поднимаясь на носки, движением вперед медленно поднять прямые руки вверх в стороны ладонями внутрь, потянуться
- "Три" - опуская руки вперед, упор присев, колени и носки вместе.
- "Четыре" - выпрямляя (выбрасывая) ноги назад, упор лежа.
- "Пять" - сгибая руки, высоко поднять левую ногу, голову повернуть налево.
- "Шесть" - выпрямляя руки, опустить ногу, голову держать прямо.
- "Семь" - сгибая руки, высоко поднять правую ногу, голову повернуть направо.
- "Восемь" - выпрямляя руки, опустить ногу, голову держать прямо.
- "Девять" - толчком ног упор присев.
- "Десять" - выпрямляясь, подпрыгнуть как можно выше вверх и встать в положение ноги врозь, руки за голову, пальцы сжать в кулаки, локти отвести до отказа назад.
- "Одиннадцать" - наклонить туловище влево, ноги прямые. "Двенадцать" - наклонить туловище вправо, ноги прямые.
- "Тринадцать" - выпрямиться и отклонить туловище до отказа назад, руки разогнуть в стороны, ноги прямые.
- "Четырнадцать" - наклонить туловище вперед до касания руками земли, ноги прямые.
- "Пятнадцать" - выпрямляясь, подпрыгнуть вверх, приземляясь на носки с быстрым переходом на обе ступни, принять положение полуприседа, руки вперед в стороны ладонями внутрь, колени врозь.

– "Шестнадцать" - вставая, опустить руки и принять строевую стойку.

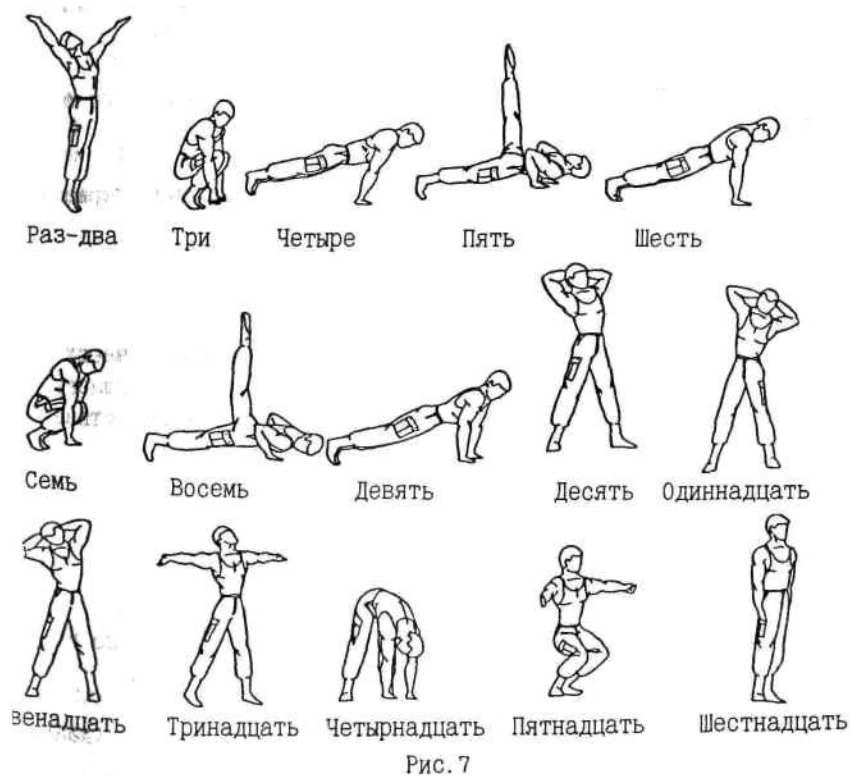


Рис. 8



Рис. 9

7.4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ

7.4.1. В основной части занятий отрабатываются: упражнения на пфеяладине, на полу (ковре), на брусках, в лазании по канату, шесту, с бревном (металлической балкой), в поднимании и переноске занимающихся.

7.4.2. Упражнения на перекладине.

Упражнение 1. Подтягивание.

Выполняется из вися хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в вися на прямых руках (пауза 1-2 сек.) без рывков и маховых движений ногами; подбородок выше уровня перекладины (рис.,8).

Упражнение 2. Подъем переворотом.

Выполняется из вися хватом сверху без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в упор на прямые руки: положения вися и упора фиксируются на прямых руках 1 сек. Опускание в вис выполняется произвольным способом (рис. 9).

Упражнение 3. Поднимание ног к перекладине.

Из вися на прямых руках поднять прямые и сомкнутые ноги к перекладине, коснуться ее (рис. 10) и опустить ноги вниз. Каждый раз

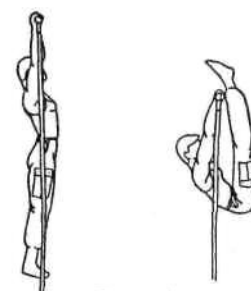


Рис. 10

перед началом выполнения упражнений фиксируется неподвижный вис на выпрямленных руках в течение 1 сек. Маховые движения и рывки при выполнении упражнения не разрешаются.

7.4.3. Упражнения на полу (ковре).

Упражнение 4. Поднимание и опускание туловища, лежа на спине. Выполняется из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, наклоня туловище вперед, принять положение сидя. Сгибание ног при выполнении упражнения не допускается.

Упражнение 5. Кувырок вперед.

Выполняется из положения приседа, руки поставить перед собой ладонями на ковер, подбородок прижать к груди. Оттолкнуться ногами и сделать перекат на спине вперед. В момент касания лопатками ковра согнуть ноги, колени развести и, обхватив руками голени ног, прийти в упор присев (рис. 11).

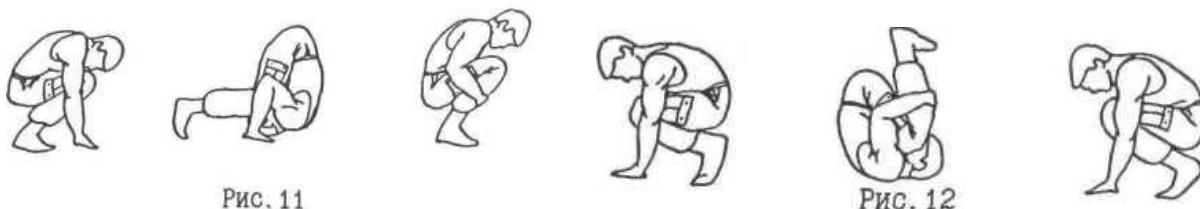


Рис. 11

Рис. 12

Упражнение 6. Кувырок назад.

Выполняется из положения приседа, подбородок прижать к груди. Оттолкнуться руками и ногами от ковра и сделать перекат назад на спине. В момент касания лопатками ковра поставить руки за голову пальцами вперед и перейти в упор присев (рис. 12).

7.4.4. Упражнения на "брусьях":

Упражнение 7. сгибание и разгибание рук в упоре.

Выполняется из положения упора, руки выпрямлены, ноги прямые и сомкнуты; опускание производить до полного сгибания рук, а разгибание до полного их выпрямления. Положение упора (руки выпрямляй) фиксируется 1-2 сек. (рис. 13).

Упражнение 8. Угол в упоре.

Выполняется из положения упора. Подняв прямые ноги в положение "угол", удерживать их над жердями; время выполнения упражнения определяется с момента фиксирования положения "угол" и до тех пор, пока пятки ног не опустятся ниже жердей (рис. 14).

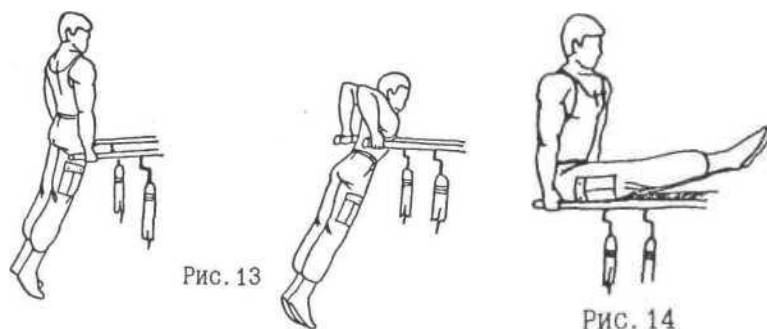


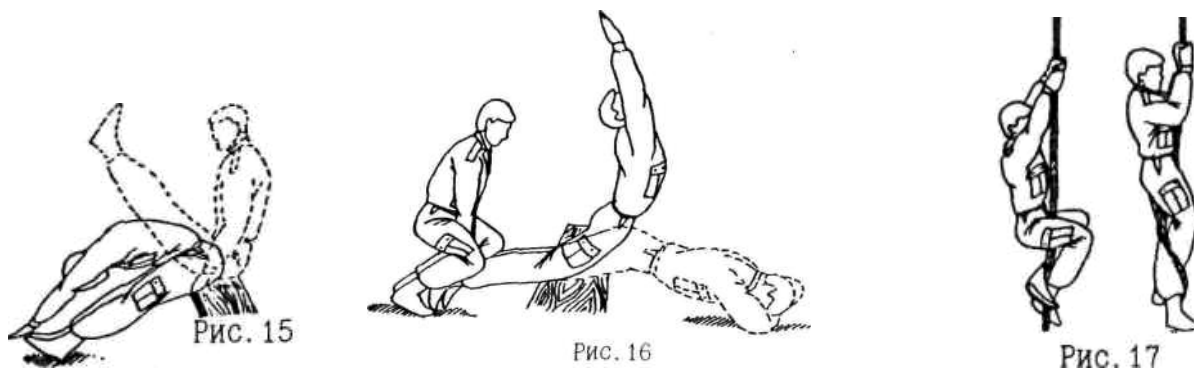
Рис. 13

Рис. 14

7.4.5. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнение 9. Сидя на скамейке взявшись руками за ее передний край, ноги вытянуть вперед. Слегка отклонив туловище назад, поднять прямые ноги на высоту головы; опустить ноги, наклонить туловище вперед до касания лбом коленей, руки кистями к носкам ног; затем вернуться в исходное положение (рис. 15).

Упражнение 10. Исполняющий упражнение лежит лицом вниз, опираясь о скамейку бедрами; согнутые руки на полу, кисти одна на другой, голова опущена на кисти рук; партнер придерживает ноги исполняющего. Поднимание туловища возможно выше, руки вверх (или за голову), вернуться в исходное положение (рис. 16).



7.4.6. Упражнения на канате.

Упражнение 11. Лазанье по вертикальному канату с помощью ног на быстроту.

Взяться руками за нижнюю отметку на канате, расположенную на высоте 2 м от пола (земли), поднять ноги и захватить канат стопами и коленями так, чтобы он был зажат всей длиной голени. Выпрямляя ноги, подтянуться на руках и перехватить руки вверх. Подняться по канату на 4 м, коснуться до верхней отметки одной рукой и опуститься произвольным способом в исходное положение (рис. 17).

7.4.7. Выполнение упражнений на перекладине и брусках начинается с наскока на снаряд. Для этого необходимо встать под перекладину (подойти к концам жердей) и движением рук назад - в стороны сделать полуприсед, колени врозь, не задерживаясь, со взмахом рук вперед-вверх подпрыгнуть и захватить гриф перекладины хватом рук сверху (выйти в упор на брусках) так, чтобы ноги были вместе, носки вытянуты, спина прогнута, голова удерживалась прямо.

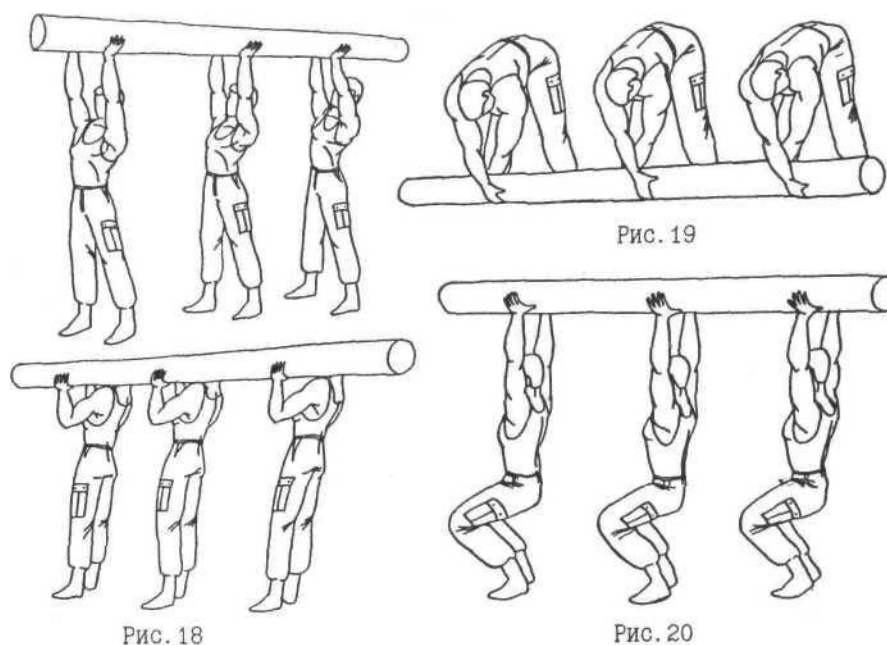
7.4.8. После выполнения упражнения на перекладине, брусках, в лазанье по канату, приземлиться на носки с быстрым переходом на всю ступню в положение полуприседа так, чтобы пятки были вместе, носки и колени врозь, руки вперед - в стороны, ладони внутрь. После этого энергично принять строевую стойку, сойти с гимнастического мата (выйти из ямы с опилками) и повернуться лицом к руководителю занятий.

7.4.9. Упражнения с бревном (металлической балкой).

Упражнение 12. Поднимание бревна. Поднимание бревна вверх с одного плеча и опускание бревна на другое плечо (рис. 18).

Упражнение 13. Наклоны с бревном вправо и влево (рис. 19).

Упражнение 14. Приседание с бревном. Приседание с подниманием бревна вверх с одного плеча и вставание с опусканием бревна на Другое плечо (рис. 20).



7.4.10. Упражнения в поднимании и переноске занимающихся.

Упражнение 15. Переноска сидящего на руках. Двое становятся рядом лицом в направлении движения, берут ближайшими руками за запястья. Переносимый садится на сцепленные руки и держится за шею или за плечи партнеров (рис. 21).

Упражнение 16. Переноска сидящего на руках с опорой спиной. Переносящие встают друг против друга на одно колено и соединяют ближайšie к переносимому руки, а дальние от него руки кладут на плечи друг другу. Переносимый садится на сцепленные руки и опирается спиной на руки, положенные на плечи (рис. 22).

Упражнение 17. Переноска с поддержкой под руки и колени. Переносящие становятся в затылок друг другу и берут лежащего на спине товарища - один под руки, другой под колени (рис. 23).

Упражнение 18. Переноска сидящего на взаимно сцепленных руках. Переносящие встают друг против друга, и каждый из них одной рукой берет себя за запястье другой руки хватом сверху, свободной кистью берется за свободное запястье руки партнера (захваты должны быть одноименные у обоих) (рис. 24). Переносимый садится на руки и держится за плечи переносящих.

Упражнение 19. Переноска с поддержкой под ноги и спину. Переносящие встают с одной стороны лежащего на спине партнера и, опускаясь на колени (один из них берет лежащего под ноги, другой – под спину), поднимают переносимого, который обхватывает за шею партнера, стоящего ближе к его голове (рис. 25).



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25

Этим же способом можно переносить товарища втроем и вчетвером. В последнем случае переносящие по два становятся лицом друг к другу, поднимают лежащего и, взявшись за руки, переносят его. Переносить одного двумя и большим количеством занимающихся можно с помощью предметов (на палках, небольших лестницах, плащ-палатках и т.п.).

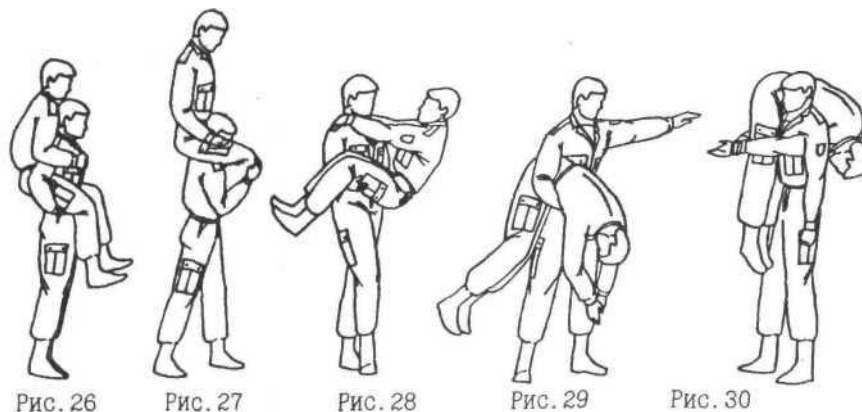
Упражнение 20. Переноска сидящего верхом на спине. Переносимый становится сзади товарища в стойку ноги врозь и обхватывает его за плечи ближе к шее. Переносящий, слегка наклоняясь вперед и приседая, обхватывает ноги переносимого немного выше коленей (под бедра), выпрямляется (рис. 26) и начинает движение.

Упражнение 21. Переноска на плечах. Переносимый встает спиной к товарищу в стойку ноги врозь. Переносящий становится на одно колено, наклоняется вперед и сажает переносимого на плечи. Переносимый упирается носками в спину товарища, который поднимается и начинает движение (рис. 27).

Упражнение 22. Переноска с поддержкой двумя руками. Переносимый лежит на спине, переносящий становится на одно колено или приседает, подсовывает одну руку под спину, другую под колени переносимого (который одной рукой обхватывает товарища за шею), поднимается (рис. 28) и начинает движение.

Упражнение 23. Переноска с поддержкой одной рукой. Переносимый лежит лицом вниз, а товарищ, стоя боком к нему, наклоняется, поднимает его, обхватывает одной рукой за поясницу (рис. 29) и начинает движение, прижимая переносимого к себе.

Упражнение 24. Переноска лежащего на одном плече. Переносящий берет стоящего партнера левой рукой за правое запястье, а правой рукой обхватывает его ноги под коленями, наклоняясь вперед, переносящий кладет партнера животом на правое плечо, затем выпрямляется и захватывает правой рукой правое запястье, освобождая левую руку (рис. 30).



7.4.11. Упражнения в поднимании и переноске человека способствует развитию силы, выносливости, ловкости, а также воспитывают умение экономно расходовать свои силы. Эти упражнения оказывают большое влияние на органы дыхания и кровообращения, поэтому к ним следует подходить с большой осторожностью.

7.5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

7.5.1. В заключительную часть занятий включаются медленная ходьба и упражнения в глубоком дыхании.

Упражнение 1. Встать на носки, одновременно поднять руки в стороны и дальше вверх - вдох; опуститься на всю ступню, руки вниз - выдох.

Упражнение 2. Встать на носки, одновременно поднять руки в Стороны ладонями вверх - вдох; опуститься на всю ступню с наклоном туловища вперед, расслабленные руки скрестить перед грудью – выдох.

7.5.2. Оба упражнения выполняются на месте и в движении.

8. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

8.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

8.1.1. Занятия по легкой атлетике проводятся с целью разностороннего физического развития и выработки прикладных навыков в беге, прыжках и метании.

8.1.2. На занятиях по легкой атлетике решаются следующие задачи:

- обучение наиболее эффективным и экономным способам ходьбы, бега, прыжков и метаний;
- развитие выносливости, скорости, ловкости и силы; воспитание воли, настойчивости и решительности;
- укрепление и закаливание организма.

8.2. УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

8.2.1. Занятия по легкой атлетике проводятся на стадионе или на площадке, имеющей беговую дорожку, ямы для прыжков и места для метания. Кроссы проводятся на местности.

8.2.2. Учебные занятия по легкой атлетике проводятся в течение двух часов и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительную часть (10-20 мин.) включаются ускоренная ходьба, медленный бег и вольные упражнения общеразвивающего характера.

В основную часть (70-85 мин.) включаются: обучение технике бега на короткие, средние и длинные дистанции; обучение прыжкам и метаниям; тренировка в их выполнении.

В заключительной части (5-10 мин.) проводятся медленный бег и ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц.

8.2.3. Подготовительная и заключительная части занятий, а также обучение бегу на

средние и длинные дистанции проводятся в составе группы. Обучение бегу на короткие дистанции, прыжкам, метаниям и тренировка в их выполнении проводятся поточным способом.

8.2.4. Обучение легкоатлетическим упражнениям проводится преимущественно целостным методом, при котором руководитель занятия показывает и объясняет упражнение в целом, а занимающийся так же в целом выполняет его.

Если упражнение сложное то, руководитель занятия упрощает это упражнение или облегчает условия его выполнения (проводит бег с небольшой скоростью, метание с места и не в полную силу, прыжки на малой высоте, применяет облегченные снаряды). В отдельных случаях упражнение разучивается по частям и применяются подготовительные упражнения.

8.2.5. Обучение технике бега проводится на ровном месте или на специальной беговой дорожке. При обучении бегу на скорость после показа и объяснения упражнения проводятся забеги группами по 3-5 человек с дистанциями между ними 10-15 метров и интервалами между занимающимися 1-2 метра.

При обучении бегу на средние и длинные дистанции занимающиеся бегут один за другим на дистанции 5-10 м. Для тренировки в беге на средние и длинные дистанции составляются группы по уровню подготовленности занимающихся и для каждой группы устанавливается дистанция и средняя скорость бега.

8.2.6. При обучении прыжкам приземление производится в специально оборудованные ямы. Прыжки подготовительного характера могут выполняться на местности. При тренировке в прыжках основное внимание обращается на совершенствование отталкивания и сочетание толчка с разбегом.

8.2.7. Обучение метаниям проводится на ровной площадке или на специально подготовленных местах (секторах).

При показе способа метания группа строится в одну шеренгу лицом в направлении метания, слева, справа или сзади от метящего (в зависимости от вида метания), на расстоянии не менее 10 метров.

8.2.8. В начале обучения технике бега, прыжков и метаний избегаются предельные напряжения (нагрузки).

Предельные напряжения допускаются лишь при условии достаточной тренированности занимающихся и освоения ими основ техники выполнения упражнения.

8.2.9. В процессе тренировки в беге на различные дистанции для совершенствования техники бега и развития общей выносливости применяется продолжительный медленный бег в равномерном темпе. Кроме того, для развития скоростной выносливости в тренировку включаются: **переменный бег** - чередование на дистанции медленного бега с быстрым и **повторный бег** - пробегание несколько раз укороченной дистанции с повышенной скоростью и с небольшим отдыхом после каждой пробежки.

С целью проверки подготовленности занимающихся применяется **контрольный бег** (прикидка) - пробегание укороченной дистанции с максимальной скоростью на время.

8.2.10. Перед отработкой техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, метания гранаты, толкания ядра и прыжков проводится дополнительная разминка с выполнением специальных упражнений.

Специальные упражнения включают:

– бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад; семенящий бег; бег с ускорениями, с небольшими подскоками или толчками; круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах без гранаты и с гранатой в руке; выполнение движений броска, не выпуская гранаты из руки; метание гранаты с места на 5-10 м;

– броски ядра вверх и ловля его двумя и одной рукой; перебрасывание ядра из руки в руку перед собой и ловля его той же рукой или двумя руками;

– подскоки на одной и двух ногах, прыжки на месте со сгибанием и подтягиванием ног к груди, маховые движения ногами, прыжки в длину (высоту) с места; прыжок с небольшого разбега в длину в шаге, в высоту согнув ноги.

8.3. ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

8.3.1. **Бег на короткие дистанции (100. 200. 400 метров)** начинается с **низкого старта**. Для лучшего упора ног готовятся стартовые ямки глубиной 8-10 см. или устанавливаются стартовые колодки.

По команде "НА СТАРТ" опереться руками о землю впереди стартовой линии, поставить одну (сильнейшую) ногу на переднюю стартовую колодку (или в переднюю ямку, заранее подготовленную), другую - на заднюю (в заднюю ямку). Расстояние между передней и задней колодкой (ямками) равно длине голени (полторы стопы). Опустить на землю колено ноги, стоящей на задней колодке (ямке) и, убрав руки за линию старта, поставить их выпрямленными и расставленными на ширине плеч вплотную у линии. По команде "ВНИМАНИЕ" разгибанием ног оторвать колено от земли и, подавая туловище слегка вперед, поднять его до уровня плеч или несколько выше. По команде "МАРШ" сильным толчком обеих ног и взмахом рук быстро начать бег (рис. 31).

Отталкиваясь от стартовых колодок (или ямок), энергично вынести вперед-вверх бедро ноги, стоящей сзади, туловище наклонить почти в горизонтальное положение. Руку одноименной сильнейшей ноги вынести предплечьем вперед, другую - отвести до отказа назад. Длина первого шага должна быть примерно 50-60 см.

Первые 12-15 м бежать частыми шагами, сохраняя наклон туловища вперед. С увеличением скорости постепенно уменьшить наклон туловища и увеличить длину шага, после чего перейти на маховый шаг. Ногу после отталкивания выносить вперед-вверх согнутой в колене и мягко ставить ее на переднюю часть стопы с последующей опорой на всю стопу. Бежать свободно, без лишнего напряжения мышц туловища и рук, выдерживая постоянными длину и частоту шага. На последнем ваге перед линией финиша бег заканчивается броском на финишную ленточку грудью или плечом.

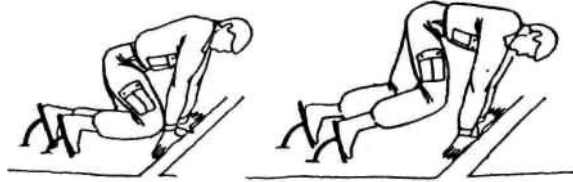


Рис. 31



Рис. 32

8.3.2. **Челночный бег 10х10 м.** Выполняется с **высокого старта**, да команде "НА СТАРТ" подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вплотную к ней, другую отставить на полшага назад на носок. По команде "ВНИМАНИЕ" перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу, туловище и голову слегка наклонить вперед, руки согнуть в локтях. По команде "МАШ" толчком ног быстро начать бег (рис. 32).

Пробежать 10 м, коснуться ногой линии поворота; повернувшись к линии старта, пробежать 10 м в обратном направлении и так далее - 10 раз.

БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

8.3.3. **Бег на средние дистанции (800, 1000. 1500 м)** и на **длинные дистанции (3000, 5000, 10000 м)** начинается с **высокого старта**.

Приняв старт, первые 30-40 м бежать с ускорением (короткими и частыми шагами), затем перейти на маховый шаг: подъем колена маховой ноги вперед-вверх, а также движение рук и наклон туловища вперед меньше, чем при беге на короткие дистанции. За 300-200 м до конца бега на средние и за 400-500 м - на длинные дистанции увеличить скорость бега и

финишировать.

КРОССЫ

8.3.4. Кроссы проводятся на местности. Старт и финиш оборудуются в одном месте или рядом; при оборудовании старта и финиша на стадионе длина дистанции, проходящей по беговой дорожке, не должна превышать в кроссе на 3 км - 600 м, на 5 км - 800 м.

8.3.5. Технику бега в кроссе условно разделяют на следующие элементы: положение на старте, старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

8.3.6. **Положение на старте.** В соревнованиях по кроссу применяется групповой старт (забеги). Число участников в забеге не должно превышать 30 человек, а при сложной трассе - 20 человек. Стартующие выстраиваются на линии старта в 1 или 2 шеренги (в зависимости от размеров места старта и количества участников в забеге) в разомкнутом строю и принимают положения высокого старта (рис. 32).

8.3.7. **Старт и стартовый разбег.** По команде "МАРШ" энергично выпрямляя ноги, вытолкнуться вперед и одновременно произвести взмах руками, одной - вперед, другой - назад. Первые 10-15 метров преодолеваются небольшими, но частыми шагами с постепенным увеличением скорости. Туловище остается в наклонном положении. К концу стартового разбега оно постепенно выпрямляется, длина шага увеличивается и переходит в свободный широкий "маховый шаг".

8.3.8. **Бег по дистанции.** Учитывая, что кросс проводится по пересеченной местности, нужно хорошо уметь бегать как по ровной, так и по пересеченной местности, преодолевать искусственные и естественные препятствия.

8.3.9. **По ровным участкам местности** следует бежать свободным широким (маховым) шагом. Корпус держать прямо и слегка наклонить вперед. Руки, согнутые в локтях примерно до прямого угла и расслабленные в плечевых суставах, производят движения в передне-заднем направлении.

При беге "маховым" шагом в сапогах или ботинках нога ставится с пятки с последующим перекатом на всю подошву или сразу на всю ступню. Однако при ускорении бега стопу надо ставить с передней ее части. В момент окончания толчка нога полностью выпрямляется особенно в коленном и голеностопном суставах. В то же время другая (безопорная) нога максимально расслаблена, согнута в колене и быстро переносится вперед.

8.3.12. В момент окончания толчка, маховая нога должна быть параллельна опорной ноге. Длина шага должна быть в пределах 150-160 см. Темп (частота шагов) бега - 180-190 шагов в минуту.

8.3.10. **Естественные и искусственные препятствия** преодолевать экономно с наименьшей затратой. В подъем (рис. 33) бежать укороченными шагами, не выпрямляя полностью ногу, ставить ее с носка, энергично работать руками и, чем круче подъем, тем больше наклонять корпус вперед. На очень крутых подъемах можно пройти шагом или опираться о грунт руками.

8.3.11. **При спусках с гор** (рис. 34) максимально расслабить мышцы тела и, используя инерцию, бежать широкими шагами, ставя стопу с пятки. Корпус при этом отклоняется назад.

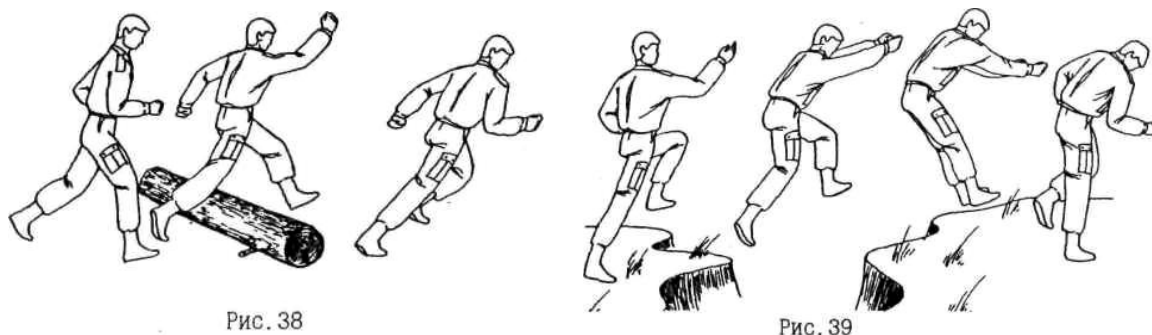
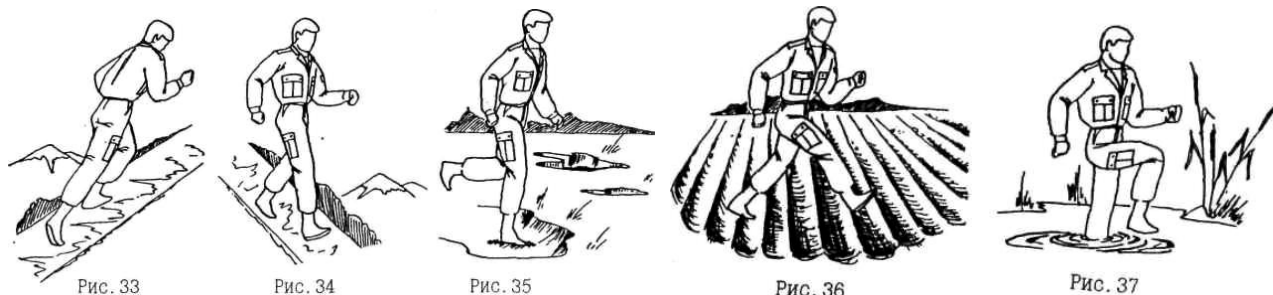
8.3.12. **На мягком грунте** целесообразно бежать широкими шагами (рис. 35), так как мягкая опора не позволяет производить полный толчок ногой и приводит к лишней трате энергии. Длину шага несколько укоротить, увеличив частоту.

8.3.13. **При беге по булыжной мостовой или асфальтированному шоссе** ноги необходимо ставить на всю подошву, шаг укоротить и внимательно следить за состоянием дороги (выбоины, ямы).

8.3.14. **По скользкому грунту** необходимо бежать очень осторожно, короткими шагами, а на неровной местности - сбавить скорость бега.

8.3.15. **На вспаханном поле** при беге поперек борозд нога ставится на гребень борозды (рис. 36), а при беге вдоль борозд - между ними. Заболоченные участки, канавы с водой удобнее преодолевать шагом или бегом, высоко поднимая бедро, чтобы стопа проносилась

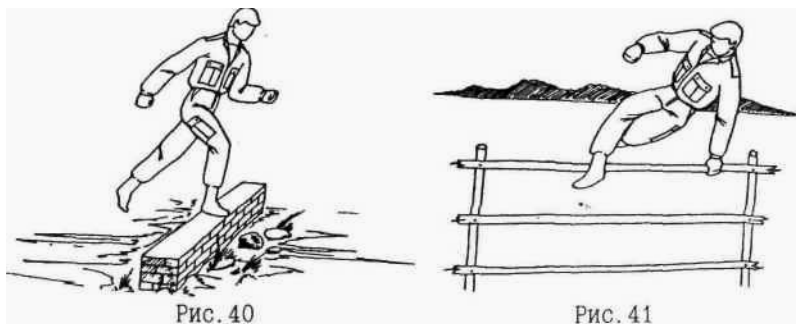
над водой (рис. 37).



8.3.16. По лесу и кустарнику следует бежать, ограждая себя руками от ударов ветвей. Невысокие кустарники, траншеи, канавы и т.п. шириной до 2 м, поваленные деревья или изгороди высотой до 0,5м преодолеваются прыжком с приземлением на одну ногу (рис. 38). Для выполнения прыжка необходимо увеличить скорость перед препятствием, оттолкнуться сильнейшей ногой, одновременно энергично вынести другую ногу и руки вперед-вверх, перепрыгнуть через препятствие и, приземлившись на маховую ногу, продолжать бег.

8.3.17. Более широкие (до 3-3,5 м) и высокие (до 0,8 м) препятствия преодолеваются прыжком с приземлением на обе ноги (рис. 39). Выполнять этот прыжок следует так же, как и описанный выше, но приземление производится на ступни слегка расставленных обеих ног, колени согнуты, корпус и руки подаются вперед для удержания тела от падения назад.

8.3.18. Вертикальные препятствия высотой около 1 м целесообразно преодолевать "наступая" (рис. 40). Для этого за 10-12 м от препятствия необходимо увеличить скорость бега, оттолкнуться одной ногой в 1-1,5 м от препятствия с одновременным взмахом руками вверх-вперед, туловище подать вперед, а другой ногой мягко наскочить на препятствие. Опорная нога должна быть согнута. Толчковую ногу, не выпрямляя, пронести над препятствием, соскочить на нее и продолжать дальнейшее движение. Препятствия выше 1 м преодолеваются прыжком с опорой рукой и ногой (рис. 41).



Для выполнения прыжка необходимо сделать разбег и, оттолкнувшись перед препятствием одной (толчковой) ногой, руку, противоположную толчковой ноге, вынести вперед-вверх, наскочить на препятствие, опираясь на него рукой и отведенной в сторону слегка согнутой другой (маховой) ногой. Не останавливаясь, перенести через препятствие толчковую ногу, соскочить на нее и продолжать движение.

8.3.19. **Финиширование.** Начало финиширования (ускорение бега в конце дистанции) зависит от тренированности сотрудника. Если участники забега бегут группой, финиширование целесообразнее начинать раньше. Для этого необходимо увеличить частоту шагов, особенно при появлении чувства усталости. Учащить движения ног значительно легче, если начать чаще работать руками.

8.3.20. Пробежав линию финиша, не следует сразу останавливаться, садиться, а тем более ложиться. Необходимо еще 50-60 м пробежать медленно, постепенно переходя на шаг. Затем проделать несколько упражнений для расслабления мышц и успокоения дыхания.

ПРЫЖКИ

8.3.21. **Прыжок в длину с разбега** состоит из разбега, толчка, полета и приземления.

Разбег (30-40 м) выполнять с постепенным ускорением, доводя скорость до максимальной.

Сделать разбег и оттолкнуться одной (сильнейшей) ногой от линии отталкивания (не заступая за линию), другой - одновременно с руками взмахнуть вперед-вверх, согнув ее в колене. После толчка соединить ноги, подтянув их коленями к груди, и приземлиться (рис. 42).

8.3.22. **Прыжок в высоту с разбега.** Упражнение отрабатывается при наличии условий и материальной базы. Сделать разбег под углом к Планке и, выставив толчковую ногу вперед на пятку, отвести руки назад. Быстро выпрямляя толчковую ногу с одновременным перекатом с пятки на носок и взмахом рук и маховой ногой, совершить взлет. Маховую ногу поднять вверх и перенести через планку, после чего энергично поднять и перенести за планку толчковую ногу. Туловище над планкой наклонить вперед, а руки опустить вниз и приземлиться на маховую ногу (рис. 43).

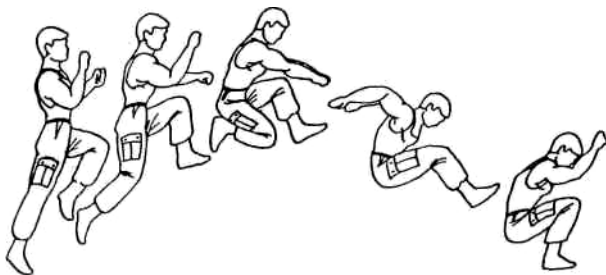


Рис. 42

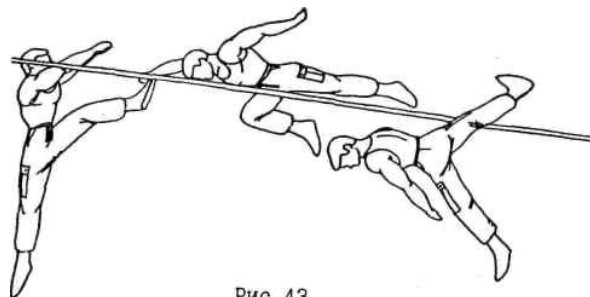


Рис. 43

МЕТАНИЯ

8.3.23. **Толкание ядра.** Встать внутри круга левым боком или спиной в направлении толкания, ноги слегка расставить в стороны. Взять ядро в правую руку и держать его у шеи над ключицей так, чтобы оно лежало на основании слегка разведенных пальцев. Согнуть правую ногу и слегка наклонить к ней туловище, левую ногу поставить на носок, а левую руку свободно удерживать на уровне груди. Тяжесть тела перенести на правую ногу. Быстро разгибая правую ногу и туловище, перенести тяжесть тела вперед на левую ногу, повернуться лицом и грудью в сторону сектора и энергично толкнуть ядро под углом 40 градусов. Для сохранения равновесия сменить положение ног (рис. 44).

8.3.24. **Метание гранаты стоя с места в цель.** Взять гранату в правую руку. Отставляя правую ногу назад (или с шагом левой ногой вперед), сделать замах рукой вверх-назад. Отталкиваясь правой ногой и подавая туловище вперед, бросить гранату в цель (круг радиусом 2 м), пронося ее маховым движением руки над плечом (рис. 45). Засчитываются попадания по площади, ограниченной линией круга шириной 7 см.

Метание гранаты в цель может производиться также с замахом по дуге вниз-назад (рис. 46).

8.3.25. **Метание гранаты в движении на дальность.** Граната в полусогнутой руке перед лицом. Не останавливаясь, с шагом левой ногой начать замах, опуская руку с гранатой

вперед-вниз; со вторым шагом правой ногой, разворачивая ее носком вправо, продолжать замах назад; со следующим шагом левой ногой закончить поворот туловища и замах, отводя руку с гранатой с одновременным поворотом и отклонением туловища назад в крайнее положение; с постановкой левой ноги, используя скорость движения, бросить гранату (рис. 47).

8.3.26. Для метания гранаты (толкания ядра, выполнения прыжков) предоставляется три попытки, а по остальным видам легкой атлетики - в соответствии с действующими правилами соревнований.

Очередность выполнения попыток устанавливается руководителем занятий (инспектирующим).

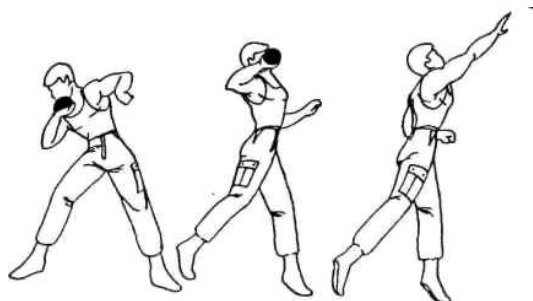


Рис. 44

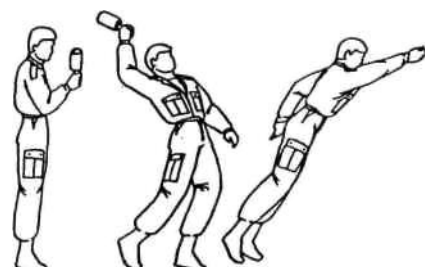


Рис. 45

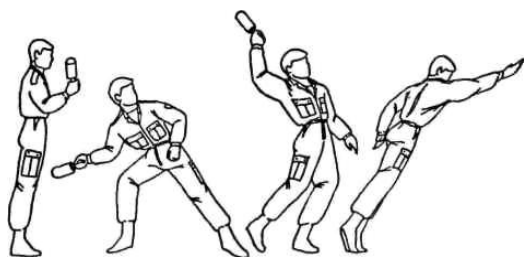


Рис. 46

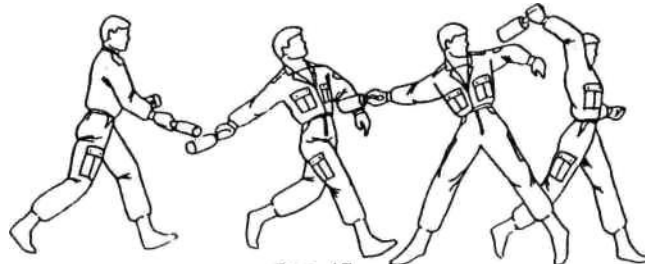


Рис. 47

9. УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ (МАРШ-БРОСОК)

9.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

9.1.1. Ускоренное передвижение проводится с целью выработки у сотрудников большой физической выносливости и способности совершать быстрый маневр без использования транспортных средств.

9.1.2. При проведении ускоренного передвижения (марш-броска) решаются следующие задачи:

- обучение технике ходьбы и бега в различных условиях местности с оружием и снаряжением;
- тренировка в скоростном передвижении бегом - на дистанцию до 5 км; смешанным передвижением (чередую ходьбу с бегом) – на дистанцию 10 км и более.
- выработка умения распределять силы во время ускоренного передвижения (марш-броска) с целью сохранения боеспособности.

9.2 УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

9.2.1. Занятиям по смешанному передвижению предшествуют тренировка в беге с постепенным увеличением дистанции до 1,5 км, проводимая во время утренних физических упражнений (зарядки). После этого на специальных занятиях последовательно осуществляется подготовка к смешанному передвижению в начале на 6 км, а затем на 10 км и более.

9.2.2. Наилучшие результаты в повышении выносливости сотрудников достигаются при проведении тренировок в смешанном передвижении на 6 и 10 км. и в беге по пересеченной

местности (кросс) на 3 км с перерывами в один-два дня.

9.2.3. Подготовленность личного состава к ускоренному передвижению должна поддерживаться непрерывно путем проведения ходьбы и бега:

- во время утренних физических упражнений (зарядки);
- на учебных занятиях по лыжной подготовке, преодолению препятствий и кроссу на 3 - 5 км;
- на занятиях по боевой подготовке связанных с различными действиями на местности, а так же по пути следования на занятия и при возвращении с них;
- на спортивных тренировках и соревнованиях.

9.2.4. Занятия по ускоренному передвижению состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть (5-7 мин.) включает объяснения задач занятия, проверку и подгонку обмундирования и снаряжения.

Основная часть (38-42 мин.) включает обучение и совершенствование в технике ходьбы и бега в различных условиях местности и тренировку в ускоренном передвижении по дистанции. При подготовке к смешанному передвижению (марш-броску) на 10 км продолжительность и содержание основной части увеличивается.

Заключительная часть (3-5 мин.) включает спокойную ходьбу и подведение итогов занятия.

9.2.5. Занятия по ускоренному передвижению проводятся в составе группы. Тренировка в смешанном передвижении проводится в походном строю по заранее намеченному маршруту, по времени или согласно разметке дистанции. При проверке в смешанном передвижении результат группы определяется по времени сотрудника, окончившего дистанцию последним, при растяжке группы не более 50 м.

При проведении тренировки в беге допускаются деления группы на подгруппы в зависимости от подготовленности сотрудников. При проверке по бегу определяется выполнение норматива каждым сотрудником.

9.2.6. Осуществляя подготовку личного состава к марш-броску, необходимо: наращивать нагрузку от одного занятия к другому путем постепенного увеличения дистанции и ее отрезков, преодолеваемых бегом, путем усложнения маршрута передвижения, чередования тренировок в повседневной форме без оружия с тренировками с оружием и снаряжением, а также путем проведения занятий в сложных метеорологических условиях и в различное время суток; рассчитывать физическую нагрузку так, чтобы к концу каждого занятия у сотрудников сохранялись силы для выполнения дальнейших задач.

9.2.7. Сотрудники перенесшие заболевания или пропустившие по каким-либо причинам ряд занятий начинают (возобновляют) тренировку в облегченных условиях (без оружия и снаряжения, с меньшей скоростью или на сокращенную дистанцию) и постепенно подтягиваются к уровню остальных.

9.2.8. При совершении марш-броска на 6, 10 и более км дистанция преодолевается путем чередования ходьбы и бега. Ходьба применяется обычная: темп - 120 шагов в минут при длине шага около 80 см.

Бег, применяемый при марш-бросках имеет много общего с бегом на длинные дистанции и особенно кроссами, но вместе с тем наблюдается ряд отличительных особенностей. Они обусловлены тем, что задача личного состава, совершающего марш-бросок, состоит в том, чтобы преодолеть определенное расстояние в заданное время и сохранить наибольшую работоспособность для последующих действий. Поэтому, техника бега должна быть наиболее рациональна и наименее утомительна.

Учитывая, что марш-броски совершаются в обмундировании, с оружием и снаряжением, бег должен проводиться с наименьшими вертикальными колебаниями, т.е. быть более прямолинейными.

9.2.9. В беге по ровной местности туловище наклоняется вперед несколько больше чем при кроссах, нога ставится на грунт с пятки, с последующим "перекатом" на носок, бедро высоко не поднимается, шаг делается коротким за счет неполного выпрямления ноги при

отталкивании от грунта. Руки, полусогнутые в локтях, придерживая оружие, производят движения вместе с плечевым поясом и корпусом, амплитуда движения небольшая. Темп бега при марш-бросках 165-180 шагов в минуту, длина шага - 80-90 см. При хорошей тренированности личного состава темп может быть повышен до 185-190 шагов в минуту, а длина шага - до 100-105 см.

9.2.10. На пересеченной местности, спуски и другие препятствия преодолеваются так же, как и при кроссах, но с меньшей амплитудой движения и меньшей скоростью.

9.2.11. Снаряжение нужно подгонять так, чтобы оно не стесняло движения сотрудника. Ремень оружия должен быть свободным, но не болтаться, поясной ремень - слегка ослаблен, противогаз, кобура подогнаны таким образом, чтобы во время бега не ударяли по бедру.

Из способов ношения оружия можно рекомендовать следующие: на ремне (рис. 48-1), под рукой стволом вперед или назад (рис. 48-2), на груди (рис. 48-3), за спиной (рис. 48-4), в руке (рис. 48-5). Для избежания потертости и меньшего утомления способы переноски оружия нужно периодически менять.

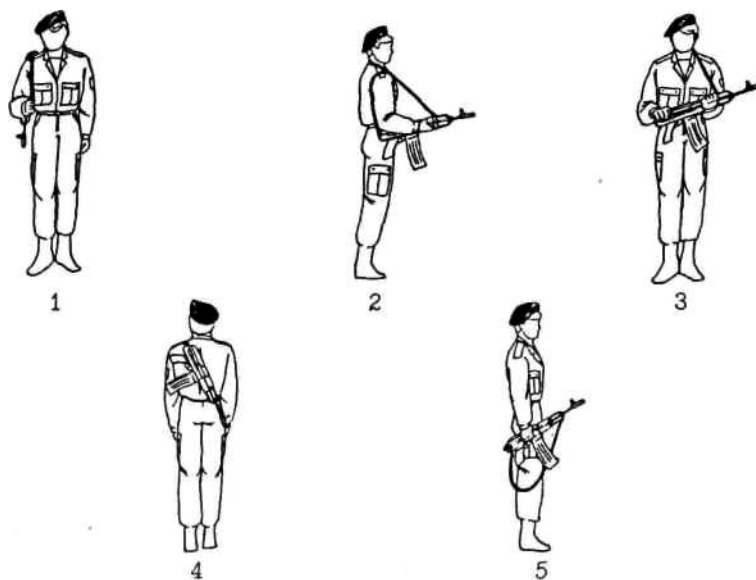


Рис. 48

9.2.12. Контрольный марш-бросок на 6 (10) км в зависимости от степени подготовленности личного состава проводится по одному из следующих режимов движения: 4 мин. ходьба. 8 мин. бег, или 4 мин. ходьба. 9 мин. бег, или 4 мин. ходьба и 10 мин. бег. Для определения боеспособности подразделения назначать после окончания марш-броска стрельбу из закрепленного оружия, преодоление полосы препятствий и другие задания.

10. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

10.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

10.1.1. Занятия по преодолению препятствий проводятся с целью развития способностей к быстрым и сноровистым действиям в сложной оперативной обстановке.

10.1.2. На занятиях решаются следующие задачи:

- обучение наиболее выгодным приемам преодоления препятствий, выполнение их в сочетании с различными способами перемещений;
- выработка выносливости, ловкости, скорости, силы, решительности, быстроты, ориентировки и инициативности в процессе выполнения разнообразных и непрерывно чередующихся напряженных действий;
- воспитание уверенности в своих силах, стремление сблизиться с противником и обезвредить его.

10.2. УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

10.2.1. Занятия проводятся на специально оборудованных полосах препятствий и на местности, имеющей естественные препятствия и заграждения и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительную часть (5-7 мин.) включаются ходьба и бег с попутным преодолением несложных препятствий, переход в положении лежа, переползания и вскакивание.

В основной части (38-42 мин.) проводится разучивание отдельных приемов преодоления препятствий и тренировка в их выполнении. Основная часть каждого занятия заканчивается тренировкой в течение 8-18 мин.

В заключительную часть (3-5 мин.) включаются спокойная ходьба, строевые приемы и перестроения в движении, подведение итогов занятия.

10.2.2. Подготовительная и заключительная части занятий проводятся в составе подразделения.

В основной части занятия обучение и тренировка в выполнении приемов преодоления препятствий проводятся по отделениям. При этом каждое отделение работает на той или иной части полосы препятствий. Через 8-10 мин. по команде (сигналу) руководителя занятий, отделения переходят от одного препятствия к другому. Комплексная тренировка проводится в составе подразделений.

10.2.3. При обучении и тренировке в преодолении препятствий основное внимание уделяется развитию способностей преодолевать препятствия быстро и легко.

10.2.4. Обучение преодолению препятствий производится в начале без оружия, затем с оружием, а тренировка - с постепенным увеличением веса выкладки.

10.2.5. При тренировке порядок преодоления препятствий постоянно изменяется. Отдельные участки полосы препятствий преодолеваются как в направлении от ее начала к концу так и в обратном направлении.

10.2.6. Преодоление препятствий производится с занимающимися поочередно, группами по 2-3 человека или в составе подразделения, без груза и с грузом (с тяжелым оружием, патронным ящиком, мешком с песком, "раненым" товарищем). При групповом преодолении препятствий занимающиеся обучаются взаимопомощи и применению подручных средств.

10.2.7. К проведению занятий по преодолению препятствий привлекаются специалисты (преподаватели, инструкторы) или спортсмены-разрядники по автомобильному спорту, многоборью кинологов, пожарно-прикладному спорту, служебному многоборью, прошедшие специальные курсы подготовки.

10.2.8. Перед выполнением упражнений отдается предварительное распоряжение, в котором указывается звание и фамилия, исходное положение, что сделать и заключительное положение, например: "Сержант Иванов. Исходное положение у линии старта, преодолеть бревно и бегом, вернуться в строй - ВПЕРЕД".

Для выполнения упражнения потоком подается команда "Группа, потоком, дистанция 10 шагов - ВПЕРЕД".

10.2.9. С целью предупреждения у занимающихся травм при преодолении препятствий осуществляется ряд мероприятий:

– проверяется устойчивость препятствий, нет ли на них выступающих гвоздей и расщепленных мест; для прыжков в глубину со значительной высоты место приземления разрыхляется;

– при преодолении высоких препятствий (забора, отвесной стены) штык-ножи автоматов отсоединяются;

– в начале обучения, а также при занятиях на мокрой (обледенелой) полосе препятствий занимающиеся страхуются от падения; при необходимости места отталкивания и приземления посыпаются песком шлаком и т.п.);

– занимающиеся обучаются самостраховке: спрыгиванию с узкой опоры в случае потери равновесия, правильному держанию оружия при «преодолении препятствий, придерживанию за препятствие при спрыгивании с него.

10.2.10. При обучении преодолению препятствий подаются следующие команды (примерно):

- для выполнения упражнений отдельно занимающимся - "Рядовой Семенов, преодолеть забор "зацепом" - ВПЕРЕД"; для выполнения того же упражнения следующим занимающимся - "ВПЕРЕД";
- для выполнения упражнения потоком - "Группа, переползти и преодолеть бревно, справа по одному (за направляющим), дистанция пять шагов - ВПЕРЕД".

10.3. СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ

10.3.1. При преодолении естественных препятствий и заграждений в зависимости от их характера и размера, а также от обстановки могут применяться:

- безопорные прыжки;
- прыжки с опорой о препятствие;
- перелезание;
- прыжки в глубину;
- соскакивание в траншею и выскакивание из нее;
- пролезание;
- передвижение по узкой опоре.

Наряду с обучением преодолению препятствий проводится обучение приемам посадки на автомобиль и высадки из него.

БЕЗОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

10.3.2. Безопорные прыжки применяются при преодолении нешироких и невысоких препятствий – траншей, небольших воронок, канав, оборванной проволоки.

Прыжок с приземлением на одну ногу. Перед препятствием увеличить скорость движения и оттолкнуться одной ногой, другую ногу широким шагом вынести вперед и, приземлившись на нее, продолжать движение. В момент прыжка рука с оружием подается вперед (рис. 49).

Прыжок с приземлением на обе ноги. Сделать энергичный разбег и оттолкнуться сильнейшей ногой, помогая взмахом обеих рук вперед вверх. Подтянув согнутые ноги возможно больше к телу, перепрыгнуть препятствие и приземлиться на обе ноги (рис. 50).

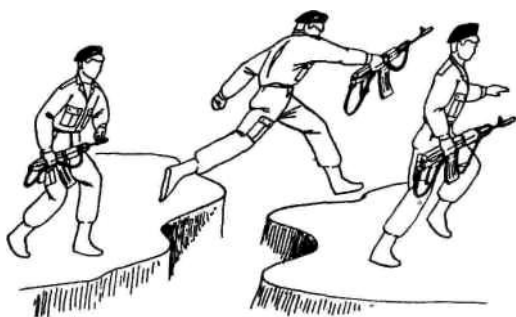


Рис. 49

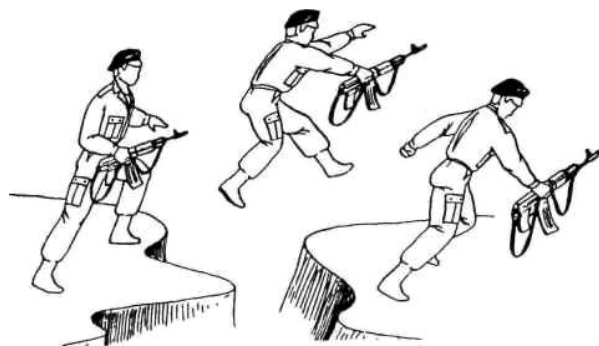


Рис. 50

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

10.3.3. Опорные прыжки применяются при преодолении препятствий высотой до уровня груди - невысоких стен, поваленных деревьев, изгородей.

Прыжок наступая на препятствие. С разбега оттолкнуться одной ногой, резко вынося вперед противоположную руку. Наклоняя корпус вперед, мягко вспрыгнуть на препятствие на другую сильно согнутую ногу, не выпрямляясь, пронести над препятствием ногу, которой был сделан толчок, соскочить на нее и продолжать движение (рис. 51).

Прыжок с опорой рукой и ногой. После короткого, но энергичного разбега оттолкнуться левой ногой и, вынося правую руку с оружием вперед вверх, вскочить на препятствие, опираясь на него левой рукой (большим пальцем назад) и отведенной в сторону слегка согнутой правой ногой. Тяжесть тела на левой руке. Не останавливаясь, перенести через препятствие левую ногу, соскочить на нее и продолжать движение (рис. 52).

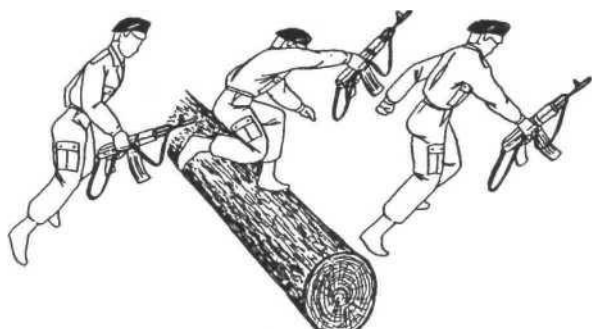


Рис. 51

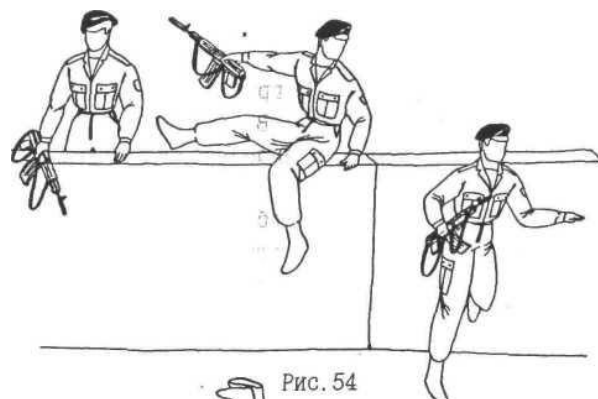


Рис. 54

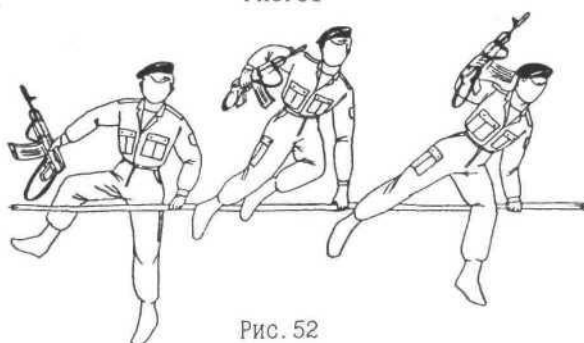


Рис. 52

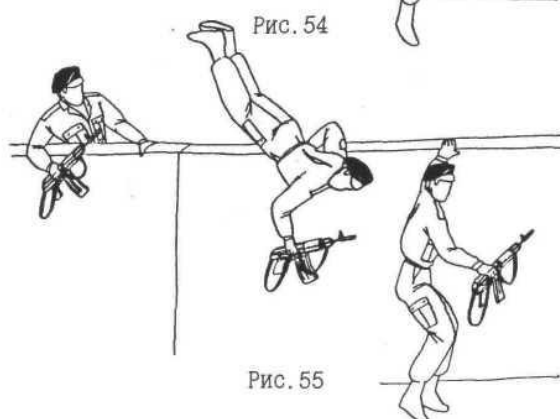


Рис. 55

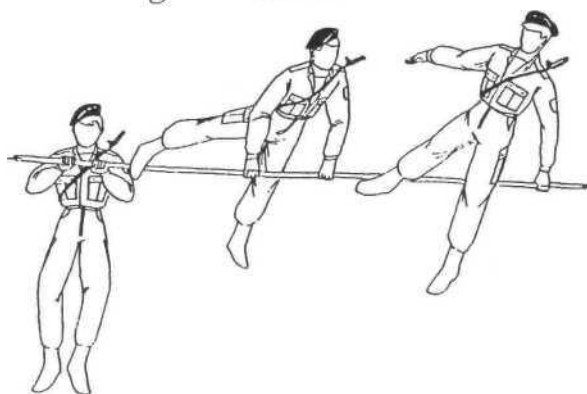


Рис. 53

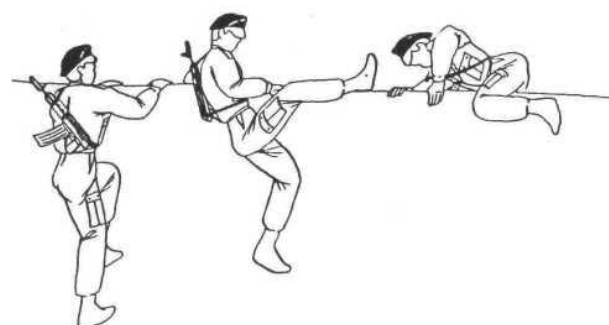


Рис. 56

10.3.4. Перелезание применяется при преодолении высоких препятствий: заборов, стен, завалов. В зависимости от высоты препятствия перелезание производится самостоятельно или с помощью товарища.

Перелезание с опорой на руки. Подбежать к препятствию, взяться руками за его верхний край, оттолкнуться ногами и выйти в упор. Соскочить с опорой рукой и ногой (рис. 53) или перенести левую ногу через препятствие и сесть на бедро, а затем соскочить, перенося правую ногу. Оружие может быть взято за спину или находиться в правой руке (рис. 54).

Если препятствие невысокое, целесообразно не выходить в упор на прямые руки, а, взявшись за верх препятствия, лечь на него грудью и затем соскочить, как при перелезании "силой" (рис. 55).

Перелезание "зацепом". Сделать разбег, оттолкнуться сильнейшей ногой на расстоянии шага от препятствия и, опираясь другой согнутой ногой о препятствие, ухватиться за его край. Подтянуться и повиснуть левым боком к препятствию так, чтобы его верхний край был подмышкой. Согнуть левую ногу коленом вперед, прижав ее бедром к препятствию. Правую

ногу отвести назад и затем, взмахнув ею вперед, зацепиться за верх препятствия. Силой правой ноги и рук перевернуться через препятствие и соскочить. Оружие за спиной (рис. 56).

Перелезание "силой". С разбега, оттолкнувшись одной ногой, так же как и при перелезании "зацепом", схватиться руками за верхний край препятствия. Подтягиваясь на руках и помогая себе ногами, выйти в упор. Перехватить левую руку большим пальцем вперед. Наклоняя корпус за препятствие » одновременно делая взмах соединенными ногами назад вверх, упереться ладонью правой руки в противоположную сторону препятствия, перенести через него ноги и мягко спрыгнуть на землю (рис. 57). Оружие за спиной или в правой руке. В последнем случае в момент наскока оружие выносится за препятствие прикладом вперед, а при соскоке плотно прижимается плашмя к препятствию. При влезании на препятствие, имеющее широкий верхний край (каменные стены, обрывы), следует выходить в упор сначала на предплечье, а затем на прямые руки.

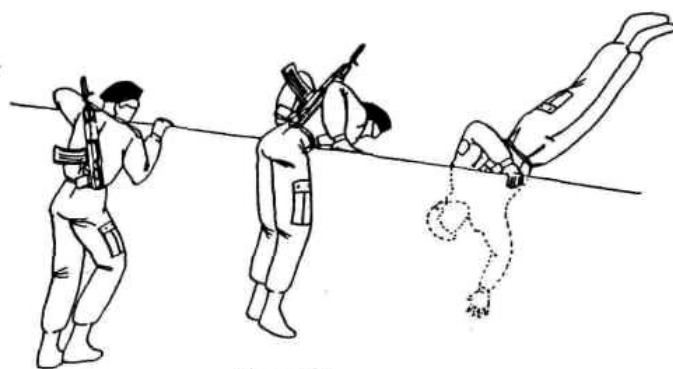


Рис. 57

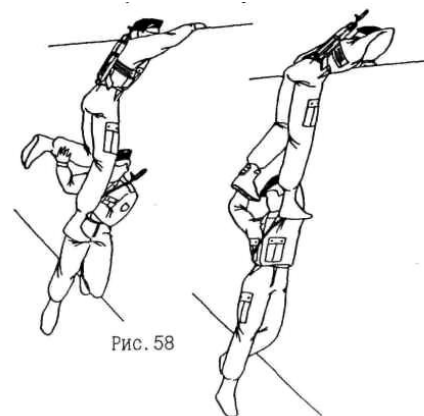


Рис. 58

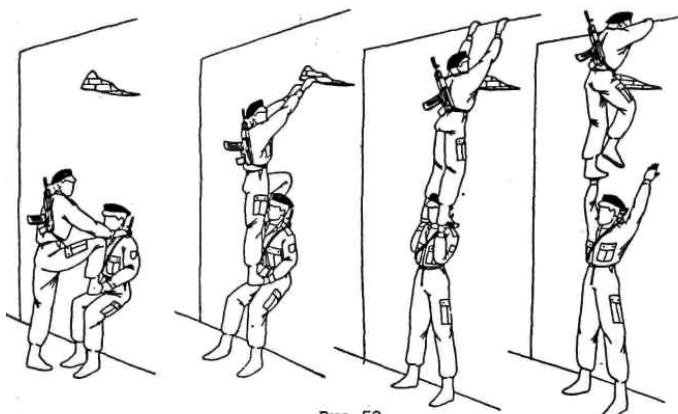


Рис. 59

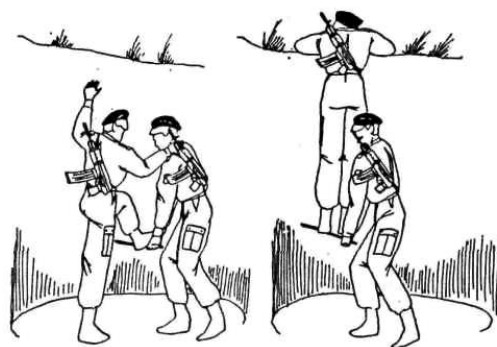


Рис. 60

Перелезание с помощью. Перелезание производится: с опорой на бедро товарища (рис. 58); с опорой на плечи товарища (рис. 59); с помощью товарища, использующего подручные средства (рис. 60), и с помощью двух товарищей, использующих подручные средства. Помощь перелезающему последним оказывается, как показано на рис. 61.

ПРЫЖКИ В ГЛУБИНУ

10.3.5. Прыжки в глубину применяются при соскакивании с препятствий высотой до 5 м - при соскакивании в ров со стены.

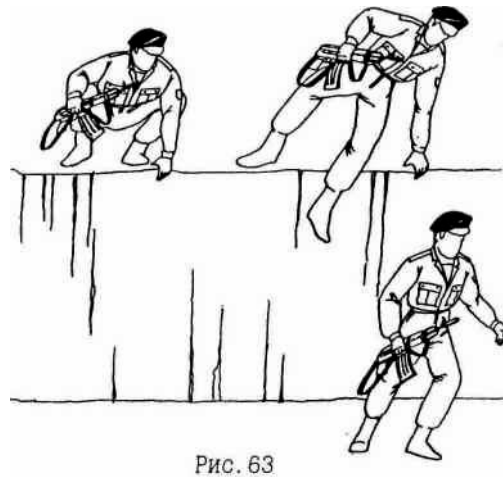
Прыжок в глубину из положения стоя. Стать на край препятствия и слегка присесть. Оттолкнувшись обеими ногами, спрыгнуть на носки полусогнутых, слегка расставленных ног. Оружие держать в обеих руках перед собой или в правой руке горизонтально; в момент прыжка подать его слегка вперед



Рис. 61

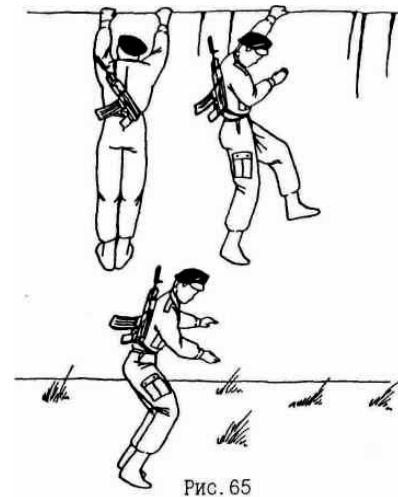
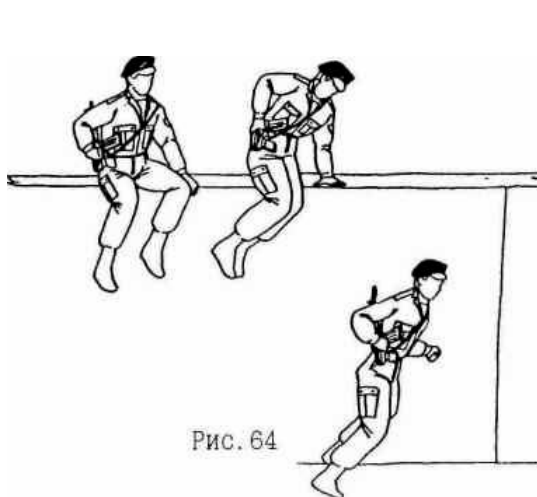
(рис. 62).

Прыжок в глубину с опорой на руку. Стать на край препятствия, присесть и опереться о него левой рукой. Опуская левую ногу вниз, оттолкнуться правой ногой и спрыгнуть на обе ноги. Оружие держать в правой руке или за спиной (рис. 63).



Прыжок в глубину из положения сидя. Сесть на край препятствия и опереться о препятствие ладонями и каблуками. Оттолкнуться руками и ногами и спрыгнуть на полусогнутые расставленные ноги. Оружие может находиться в правой руке или за спиной. В последнем случае перед прыжком приклад (у автомата - ствол) вывести вперед за край препятствия, а в момент прыжка придержать правой рукой предупреждая возможность удара оружием по спине (рис. 64).

Прыжок в глубину из положения виса. Повиснуть на руках, держась за верхний край препятствия. Опуская правую руку, повернуться левым боком к препятствию и слегка согнуть ноги. Оттолкнуться от препятствия ногами и правой рукой и соскочить на согнутые расставленные ноги. Оружие за спиной (рис. 65) или в правой руке.



СОСКАКИВАНИЕ В ТРАНШЕЮ И ВЫСКАКИВАНИЕ ИЗ НЕЕ

10.3.6. Соскакивание в траншею. Соскакивать в траншею следует с опорой на руку (рис. 66), а в неглубокие траншеи - из положения стоя.

При соскакивании из положения стоя, став на край траншеи, оттолкнуться двумя ногами и соскочить на дно траншеи с одновременным поворотом налево или направо. Оружие перед прыжком взять в обе руки и прижать к груди стволом вверх, а, соскочив, немедленно изготавиться к последующему действию (рис. 67).

Выскакивание из траншеи с опорой на колено. Положить оружие на бруствер и

опереться руками о край траншеи. Оттолкнувшись ногами от дна и выходя в упор, согнуться в пояснице и стать коленом между рук. Стать носком другой ноги на край траншеи. Взять оружие и начать движение вперед (рис. 68).

Выскакивание с опорой о крутости траншеи. При выскакивании из глубокой траншеи взять оружие в положение "на ремень", на грудь" или положить его на бруствер. Опираясь руками и ногами о крутости траншеи, вылезти из нее и начать движение вперед (рис. 69).

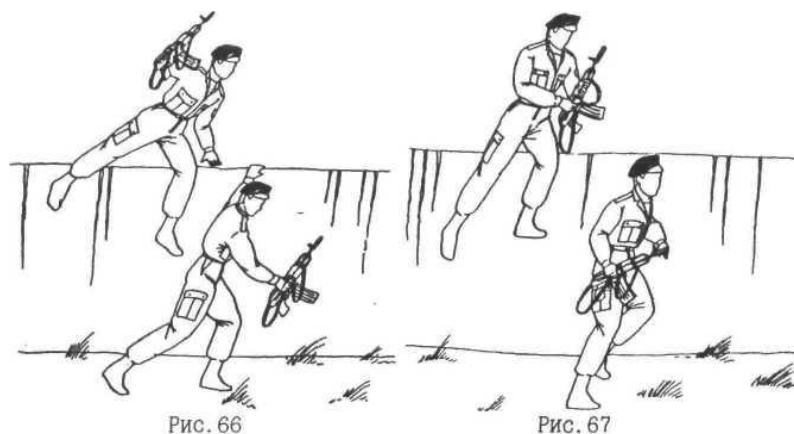


Рис. 66

Рис. 67

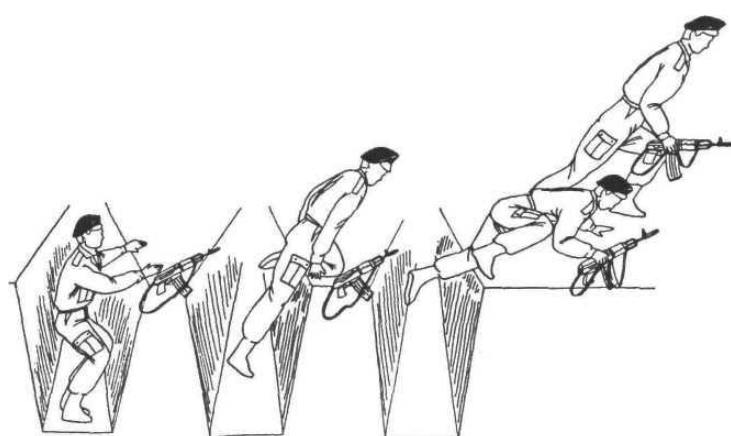


Рис. 68

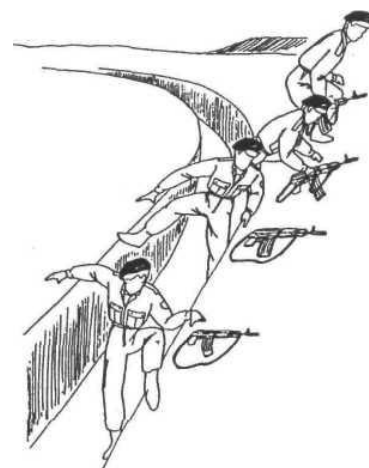


Рис. 69

ПОСАДКА НА АВТОМОБИЛЬ И ВЫСАДКА ИЗ НЕГО

10.3.7. Посадка на автомобиль и высадка из него производятся на остановке, а в особых условиях и при движении с пониженной скоростью (10-15 км в час).

Посадка на месте. Перед посадкой оружие передать второму номеру. При посадке через боковой борт использовать в качестве подножки заднее колесо (рис. 70).

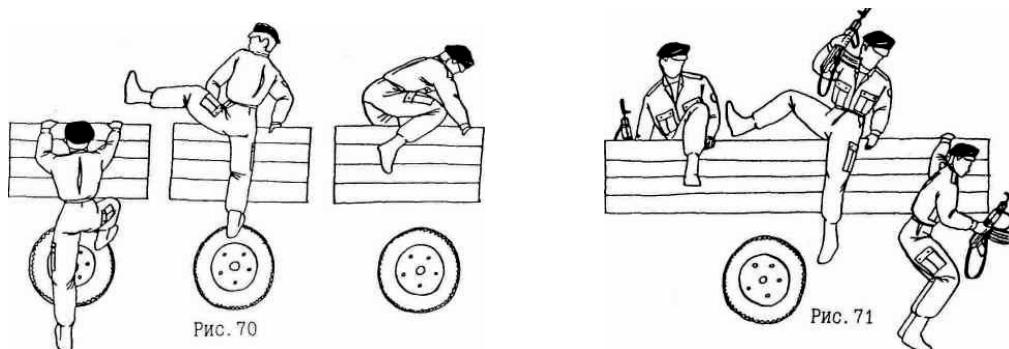
При посадке через задний борт в качестве подножки использовать: если борт открыт - имеющуюся на нем скобу, если закрыт - задний бугор, на правую скобу (бугор) ставить правую ногу, а на левую - левую ногу.

Сев в автомобиль, взять оружие свое и второго номера.

При необходимости произвести посадку с оружием взять его за спину или, имея в руке, перенести через борт прикладом вперед, поставить прикладом на дно кузова и затем держать вертикально.

Высадка на месте. Перед высадкой оружие передать сидящему в другом ряду второму номеру. При высадке через правый борт, став лицом к борту, перешагнуть через него левой ногой и сесть на бедро, возможно ниже опустив ногу. Одновременно взяться левой рукой за верх борта (большим пальцем вперед). Перенести правую согнутую ногу через борт и, поворачиваясь налево, спрыгнуть на обе ноги, придерживаясь за борт. Соскочив, взять оружие свое и второго номера. При высадке с левого борта сначала переносить правую ногу и опираться правой рукой. При необходимости произвести высадку с оружием, держать его в

свободной руке (рис. 71).



Посадка в движении. Перед посадкой оружие передать второму номеру. При посадке с правого борта подбежать к автомобилю, схватиться обеими руками за борт и, подпрыгнув, сесть левым бедром на выступ (габаритный брус) борта. Прижимаясь к борту, стать на выступ правой ногой, затем, выжимаясь на руках и наклоняясь внутрь кузова, стать на выступ двумя ногами. Перешагнуть через борт, взять оружие свое и второго номера и сесть на скамейку. При посадке с левого борта садиться на его выступ правым бедром и первой ставить на него левую ногу.

При необходимости произвести посадку с оружием, взять его за спину и садиться с правого борта (рис. 72).

Высадка в движении. Высаживаться необходимо с боковых бортов, лицом по ходу автомобиля. При высадке с правого борта оружие взять в правую руку, а при возможности за спину; при высадке с левого борта оружие должно быть в левой руке. Придерживаясь за борт, перешагнуть через него и стать на выступ борта. Приседая, оттолкнуться от автомобиля и спрыгнуть в сторону на согнутые, расставленные в положение шага ноги. Спрыгнув, немедленно отбежать в сторону (рис. 73).

При увеличении скорости движения автомобиля (более 20 км/час) высадка выполняется с заднего борта следующим образом: опуститься за борт автомашины, повиснуть на руках, касаясь ногами земли пробежать некоторое расстояние за машиной, постепенно отпуская одну руку, потом - другую.

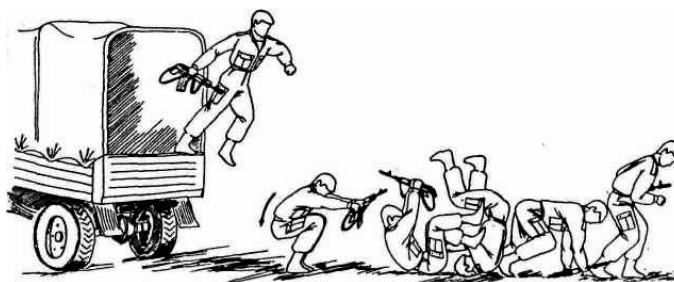
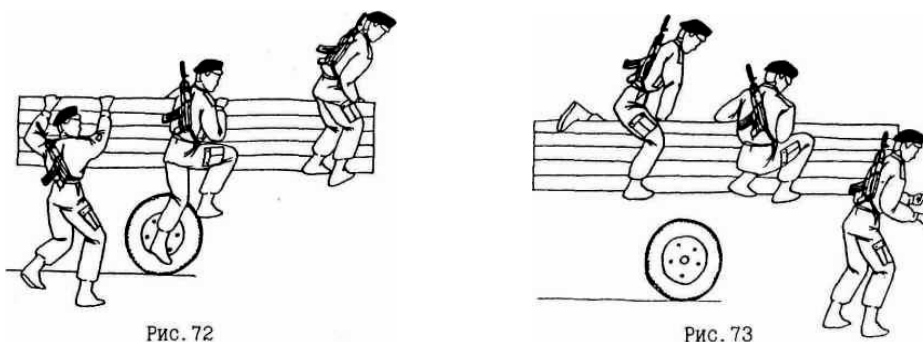


Рис. 74

На рис. 74 показан более сложный прием спрыгивания с движущегося автомобиля с выполнением кувырка назад по ходу движения автомобиля. Этот способ требует большого

числа предварительных тренировок, которые включают в себя следующие элементы: кувырки вперед, назад, через препятствие с места, с разбега, кувырки на движущейся дорожке, спрыгивание с небольшой высоты из виса на перемещающийся с различной скоростью ковер (дорожку), с последующими кувырками назад и т.д. После этого следует переходить к соскакиванию с медленно движущегося автотранспорта сначала в глубокий снег, потом на грунтовую (зимнюю) дорогу и в завершение отработки 1 данного приема спрыгивать на твердый грунт. Причем приземление следует отрабатывать перекатом назад и на бок. Названные элементы нужно выполнять сначала без оружия, а по мере приобретения навыков переходить на отработку приема с оружием (сначала с макетами оружия, лучше деревянными, обернутыми тряпками, а в завершение отработки - учебным и боевым со стрельбой холостыми патронами).

Последовательность освоения техники посадки в автомобиль и высадки из него выдерживать строго: в спортивном зале, на улице, с места, в движении и т.д., но во всех случаях особое внимание следует обращать на тренировку шеи, позвоночника и вестибулярного аппарата.

Пролезание производится головой вперед (рис. 75) или боком.

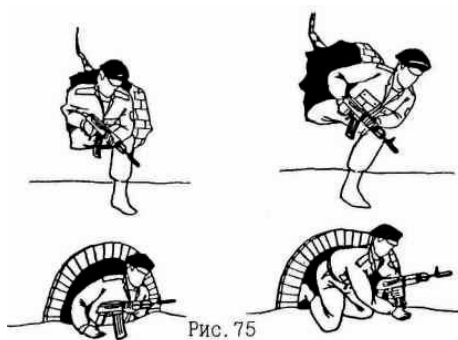


Рис. 75

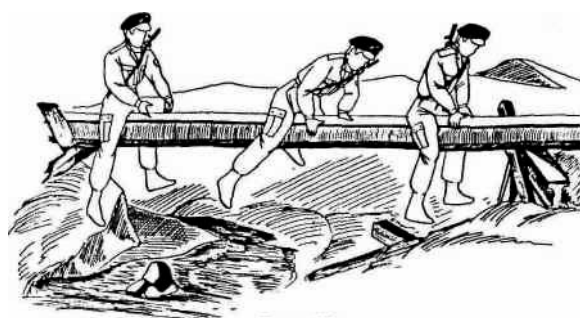


Рис. 76

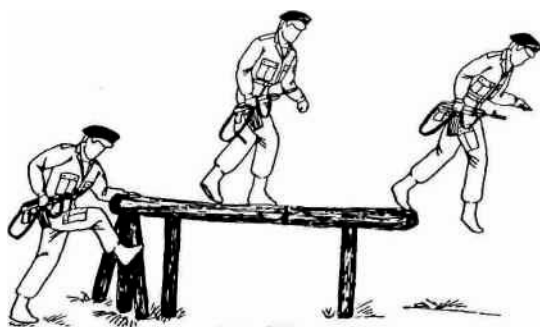


Рис. 77

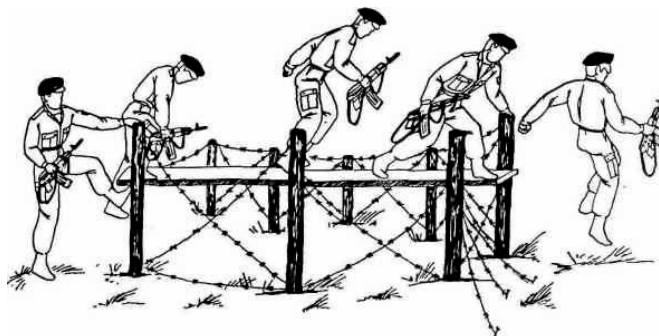


Рис. 78

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО УЗКОЙ ОПОРЕ

10.3.8. Передвижение по узкой опоре применяется при преодолении препятствий и различных заграждений по доскам, жердям, бревнам, балкам и рельсам.

Передвижение сидя верхом. Сесть верхом на бревно (балку, рельс). Наклонившись вперед, поставить руки в 30-40 см перед собой. Передавая тяжесть тела на руки и слегка приподнимаясь на них, сделать отмах ногами и передвинуться вперед к рукам. Продолжать передвижение таким же способом дальше. Оружие за спиной (рис. 76).

Передвижение шагом и бегом. Стать на бревно, слегка согнуть ноги в коленях и начать движение вперед мелкими быстрыми шагами. Ступни ног ставить прямо вдоль бревна. Смотреть вперед (рис. 77). При групповом передвижении один за другим идти не в ногу, чтобы уменьшить раскачивание опоры.

Передвигаясь по узкой опоре на большой высоте или с грузом, придерживаться за веревку, натянутую сбоку опоры на высоте пояса.

Преодоление проволочной сети по доске. Подбежать к проволочной сети и набросить на нее, ближе к кольям доску. Опираясь рукой о кол и наступая ногой на среднюю нить

проволаки у кола, стать на доску и пройти или пробежать по ней без резких толчков. Соскакивание производить плавно, придерживаясь рукой за кол (рис. 78). Оружие держать в одной руке горизонтально.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ЛЕСТНИЦАМ И КАНАТАМ

10.3.9. Передвижение по вертикальным и наклонным лестницам производится в виде подъемов и спусков различными способами.

Подъем по вертикальной лестнице. Взяться правой рукой за ступеньку на высоте вытянутой вверх руки, а левой - на высоте груди, одновременно поставив левую ногу на нижнюю ступень (колени отвести слегка в сторону). Распрямляя левую ногу, перехватиться левой рукой за ступень над правой рукой, одновременно поставив правую ногу на очередную ступень (колени также отвести слегка в сторону). Поочередно меняя положение рук и ног производить подъем. При лазании по лестнице с ограничительными дугами и небольшим диаметром разворачивать в стороны целесообразно не только колени, но и ступни ног.

Подъем по наклонной лестнице производится поочередным перехватыванием рук и постановкой ног на ступени.

При спуске по лестнице работа рук и ног производится в обратной последовательности.

Подъем по штурмовой лестнице для подразделений пожарной охраны (рис. 79, 80, 81).

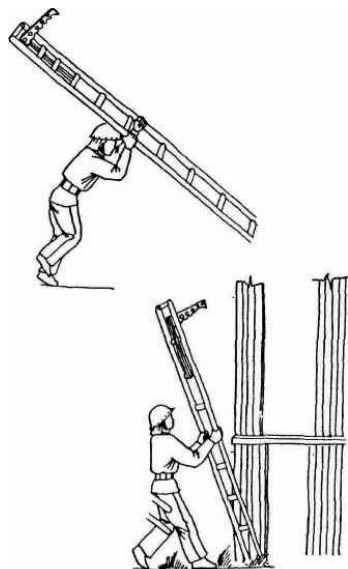


Рис. 79

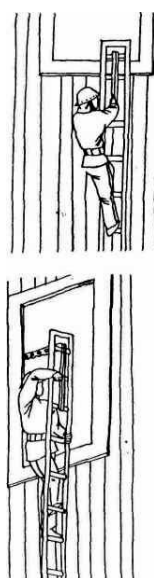


Рис. 80

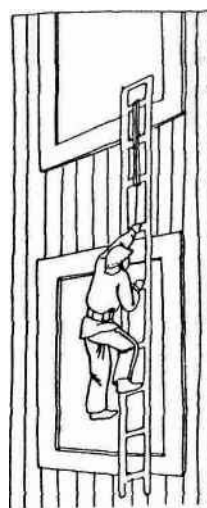


Рис. 81



Передвижение по горизонтальному канату (веревке) выполняется различными способами, наиболее рациональными из них являются следующие:

Первый способ – встать спиной к направлению движения и схватиться руками за канат. С толчком одной ногой о землю, подтягиваясь на руках, взмахом другой ногой зацепиться за канат голенью сверху. Поднимая толчковую ногу, положить ее на голень маховой ноги. Поочередно перехватываясь руками, продвигаться вперед, ноги свободно скользят по канату. Оружие - за спиной (рис. 82).



Рис. 82

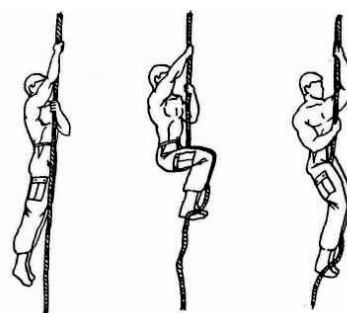


Рис. 83

Второй способ – встать спиной по направлению движения и схватиться руками за канат. С толчком правой ногой о землю, подтягиваясь на руках, взмахом левой ногой зацепиться за канат голенью сверху. Поднимая толчковую ногу, положить ее на голень Маховой ноги. Сгибаясь в пояснице и в тазобедренных суставах. Подтянуть ноги как можно ближе к рукам. Поочередно перехватываясь руками за канат и выпрямляясь, продвигаться вперед. Цикл этих движений повторять до конца каната, оружие - за спиной.

Передвижение по канату, перекинутому через овраг, производится стоя боком, приставными шагами, держась за страхующий трос руками.

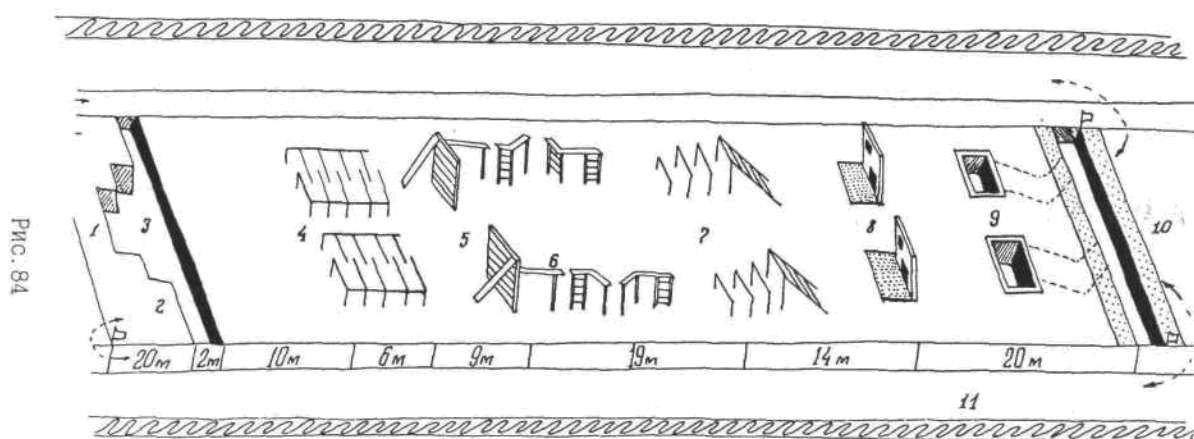
Передвижение по вертикальному канату (шесту, веревке). Захватить руками как можно выше, согнуть ноги в коленях, подтягивая их к груди, а стопами захватить канат, одной стопой (подъемом) – снизу, другой стопой, ее подошвой, как бы наступить сверху на него, пропуская канат между коленями. Выпрямляя ноги в коленях, следует как бы встать во весь рост, опираясь на зажатый стопами канат. Перехватить руками по канату вверх до отказа, закрепить. Далее вновь ногами проделать тоже действие и т.д. (рис. 83).

10.4. КОНТРОЛЬНЫ КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

10.4.1. Контрольные комплексные упражнения предназначаются для периодической проверки степени подготовленности личного состава к выполнению приемов преодоления препятствий.

10.4.2. Для изучения приемов преодоления препятствий, а также для проверки подготовленности сотрудников по данному разделу в учебных заведениях и по возможности в органах внутренних дел оборудуются полосы препятствий.

Для обучения основным способам преодоления препятствий и выработке у сотрудников физических и волевых качеств устанавливается единая полоса препятствий (рис. 84).



Единая полоса препятствий. Длина полосы - 100 м. 1 - линия начала полосы; 2 - участок для скоростного бега; 3 - ров шириной по верху 2, 2,5 и 3 м; 4 - лабиринт; 5 - забор высотой 2 м с наклонной доской; 6 - разрушенный мост высотой 2 м; 7 - разрушенная лестница с высотой ступеней 0,8, 1,2, 1,5 и 1,8 м; 8 - стенка высотой 1,1 м с двумя проломами; 9 - колодец и ход сообщения; 10 -траншея глубиной 1,5 м; 11 - беговая дорожка.

Полоса препятствий для учебных заведений МВД России (кроме заведений пожарного профиля) (рис. 85). Длина полосы - 200 м. 1 -траншея глубиной 1,5 м; 2 - овраг шириной 7 м и глубиной 1,5 м; 3 - бревно длиной 8 м и толщиной 0,3 м; 4 - канат на столбах с оттяжками (высота столбов -2м); 5 - завал длиной 4,5 м шириной 4,5 м; 6 - ров шириной 2, 2,5, 3 м; 7 - лабиринт; 8 - забор высотой 2 м с наклонной доской; 9 - разрушенный мост; 10 - разрушенная лестница с высотой ступеней 0,8, 1,2, 1,5, 1,8 м; 11 - стенка высотой 1.1 м с двумя проломами; 12 - "карман" с грузом; 13 - груз - ящик массой 40 кг с лямкой для вытаскивания из "кармана". 14 - колодец и ход сообщения. 15 - палисадник, установленный посередине канавы; 16 - фасад дома с окнами; 17 - балка длиной 4 м с площадками для

спрыгивания; 18 - финишная траншея глубиной 1,5 м; 19 - участок длиной 40 м для отработки действий по внезапному сигналу, на котором размещены: насыпь, две воронки и стенка; 20 - беговая дорожка.

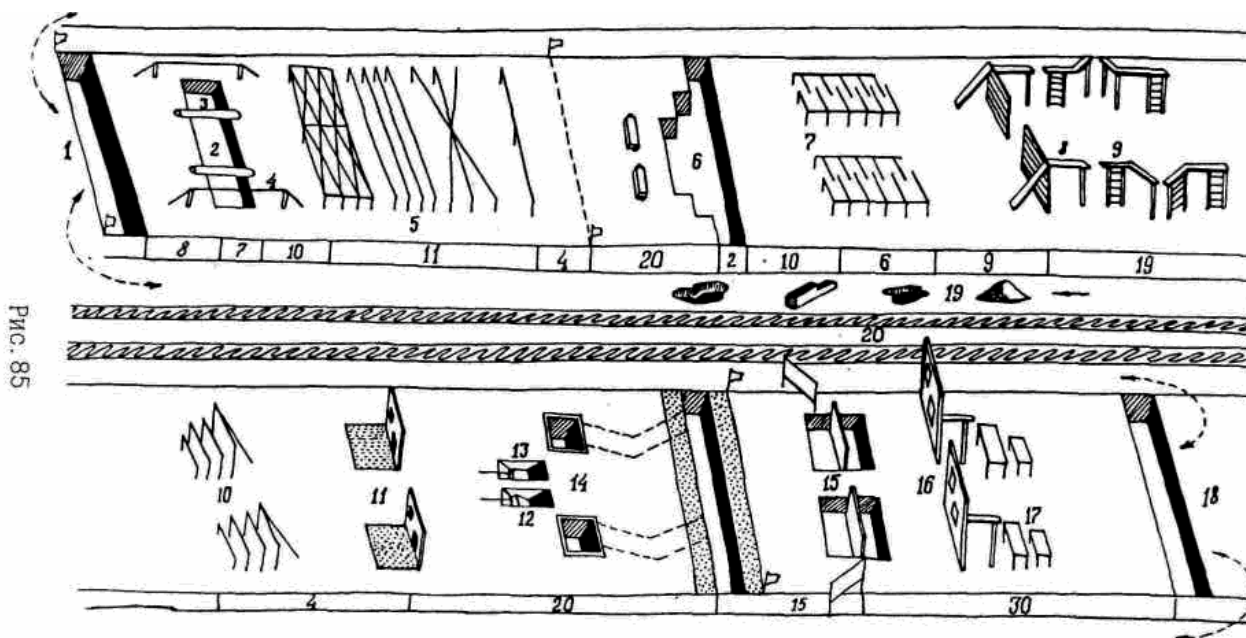


Рис. 85

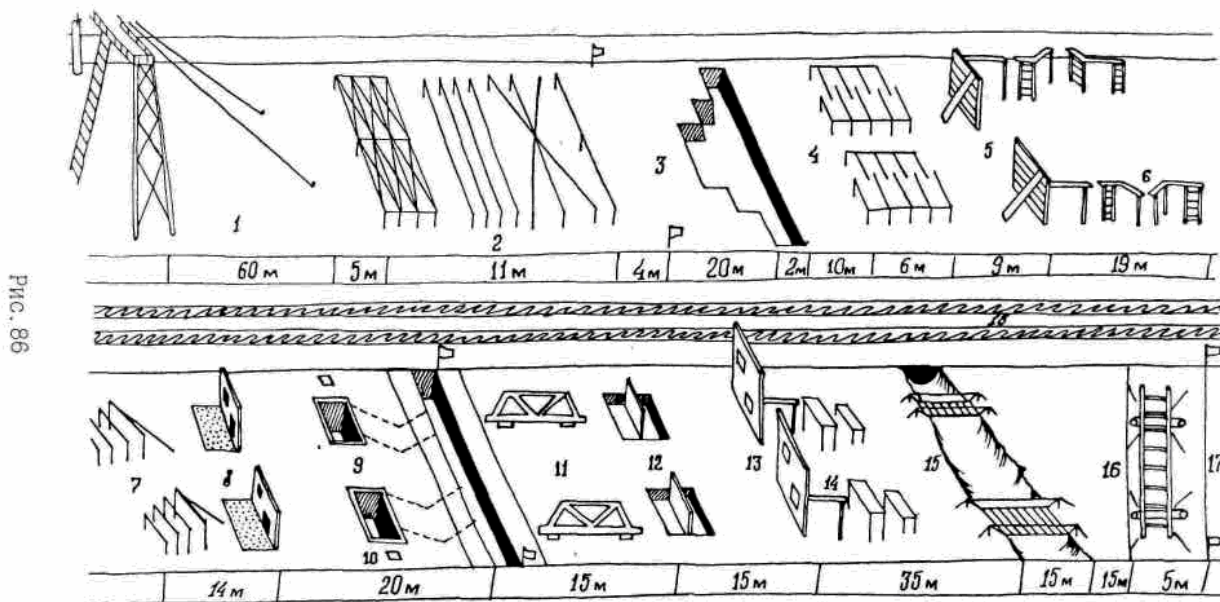
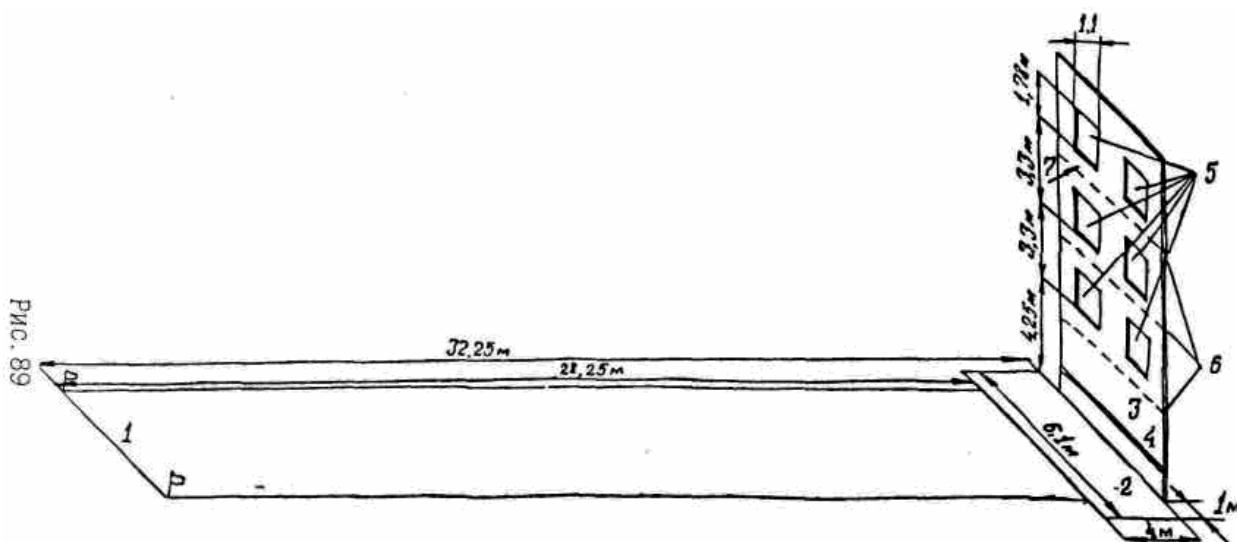
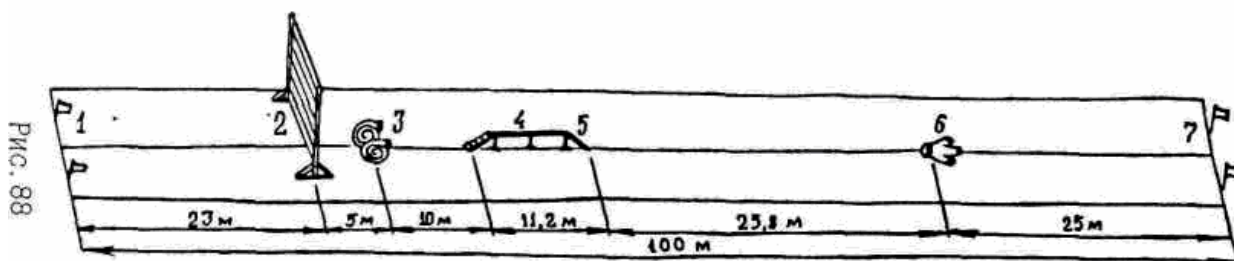
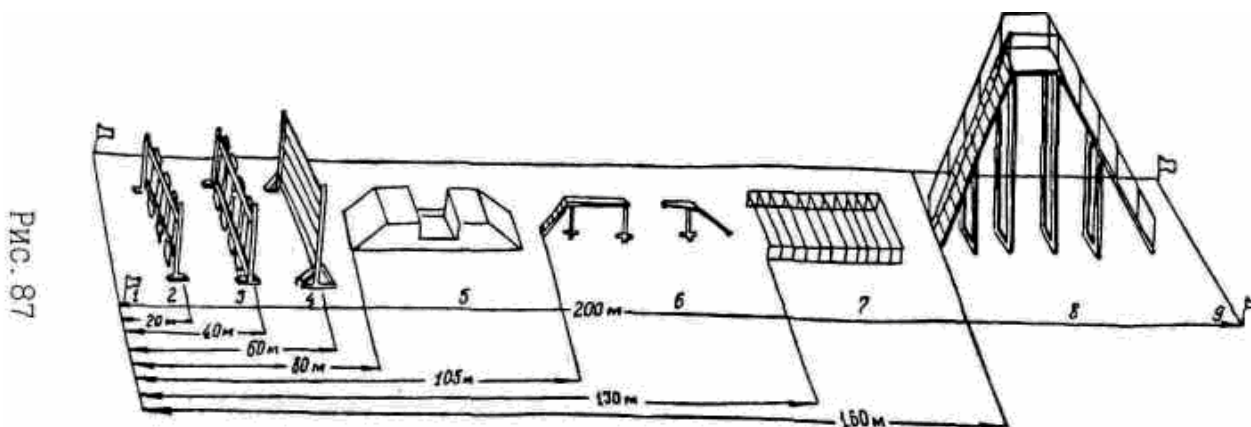


Рис. 86

10.4.3. Для выработки у сотрудников специальных подразделений прикладных навыков, для развития и совершенствования наиболее важных профессиональных, физических и психических качеств с учетом специальной направленности физической подготовки единая полоса оборудуется другими специальными сооружениями и препятствиями.

Полоса препятствий для подразделений специального назначения МВД России (рис. 86). Длина полосы 280 м. 1 - типовая трассовая горка; 2 - завал длиной 11 и шириной 4,5 м; 3 - ров шириной 2, 2,5, 3 м; 4 - лабиринт; 5 - забор высотой 2 м с наклонной доской; 6 - разрушенный мост; 7 - разрушенная лестница с высотой ступеней 0,8, 1,2, 1,5, 1,8 м; 8 - стенка высотой 1,1 м с двумя проломами; 9 - колодец и ход сообщения; 10 - ящик массой 26 кг с ручками для переноски; 11 - макет моста и железнодорожного полотна; 12 - палисадник, установленный в середине канавы; 13 - фасад дома с окнами; 14 - балка длиной 4 м с площадками для спрыгивания; 15 - ров шириной 15 м и глубиной 1,5 м (через ров на столбах высотой 2 м натянуты канаты для лазания и перекинута ее качающиеся на тросах трапы); 16 - бетонная труба под насыпью; 17 - линия финиша; 18 - беговая дорожка.

Полоса препятствий для кинологов (рис. 87). Дистанция 200 м. 1 - линия старта; 2 - "зубчатый палисадник" (каркас ширина 2 м, высота 1 м); 3 - "кустарник" (каркас 2 м x 70 см из брусков 5x10 см и прикрепленными к нему прутьями выступающими на 60 см.); 4 - "забор" (каркас шириной и высотой 2 м); 5 - "канавка" (препятствие из двух одинаковых помостов длиной 2 м и шириной 1,5 м); 6 - "бревну" (ствол длиной 8 м и диаметром 25 см, верхняя поверхность шириной 18 см); 7 - "лаз" (коридор высотой 0,5 м, длиной 10 м и шириной 2 м); 8 - "лестница" (платформа длиной 1,7 м, шириной 1,2 м, толщиной 4-5 см, укрепленная на высоте 4 м, на столбах); 9 - линия финиша.



Полоса препятствий для пожарных (рис. 88). Дистанция 100 м. 1 - линия старта; 2 - "забор"; 3 - два льняных рукава длиной по 20 м в скатках; 4 - "бревну"; 5 - ограничительная линия; 6 - трехходовое разветвление; 7 - линия финиша. Выполняется с исходного положения - стоя перед линией старта (ствол находится в любом положении).

Штурмовая лестница для пожарных (рис. 89). Дистанция до учебной башни 32 м 25 см. 1 - линия старта; 2 - предохранительная подушка толщиной не менее 1 м; 3 - каркас четырехэтажной башни; 4 - "брусоч" сечением 6x6 см; 5 - окна 2, 3 и 4 этажей; 6 - пол 2, 3 и 4 этажей; 7 - линия финиша. Выполняется с исходного положения - стоя перед линией старта,

штурмовая лестница устанавливается на дорожке так, чтобы ее седьмая ступенька совпадала с линией старта. Сотрудник удерживает лестницу руками произвольно, не отрывая ее от земли.

Кросс 3 км для кинологов

Выполняется с исходного положения - стоя перед линией старта, собака находится у левой ноги сотрудника в положении сидя на поводке с мягким ошейником или шлейкой.

По команде "Вперед" сотрудник вместе с собакой преодолевают дистанцию бегом.

Преодоление полосы препятствий и кросс на 3 км выполняются поочередно с раздельным стартом на круговой или петлеобразной дистанции. В этом случае старт и финиш оборудуются раздельно в одном месте. Дистанция кросса выбирается на средне-пересеченной местности. Моментом финиша считается пересечение финишной линии. Последним из выполняющих упражнение (сотрудником или собакой). Во время приема нормативов сотрудник выполняет упражнения с закреплённой за ним собакой. В исключительных случаях (внезапная болезнь или гибель собаки) он выполняет упражнение без собаки, но при этом преодолевает препятствие "лестница" дважды с последующим финишированием.

Бросок спасательного круга на дальность и точность (рис.90). 1 - стартовая площадка - размечается белыми линиями на пирсе или плотике; 2 - сектор для броска спасательного круга - обозначается на воде тремя тросами, буйками и поплавками. На трос, проходящий по середине сектора, наносятся отметки через - 60 - - 79 - каждые 20 см. Каждый метр обозначен поплавком и каждые 3 метра - буйком; 3 - схема замера результата броска круга. Результат броска круга замеряется с точностью до 20 см.

Для броска используется стандартный спасательный круг весом 4,5 кг или специально изготовленный для обучения деревянный спасательный круг такого же размера и веса, к которому крепится лить длиной 15 - 20 метров.

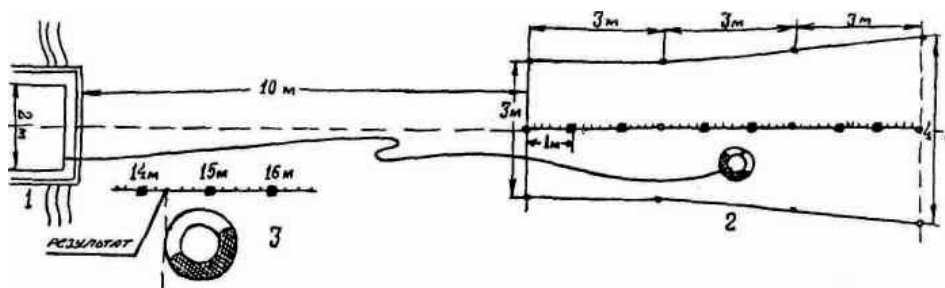


Рис. 90

11. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ

11.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

11.1.1. Занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков самозащиты, обезвреживания и задержания лиц, угрожающих общественному порядку или личной безопасности граждан, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.

11.1.2. На занятиях решаются следующие задачи:

- обучение боевым приемам борьбы и тренировка в выполнении этих приемов;
- обучение умелым действиям в использовании средств индивидуальной защиты и нападения, применения наручников и использования подручных средств в рукопашной схватке;
- выработка выносливости, ловкости, скорости, силы, решительности, быстроты ориентировки и инициативности ;
- воспитание уверенности в своих силах, стремление сблизиться с противником и обезвредить его.

11.2. ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

11.2.1. Занятия проводятся как в зале со специальным покрытием (борцовский ковер, татами), оборудованном тренажерами, борцовскими и боксерскими снарядами, так и на специально подготовленной яме с песком и опилками, на местности, а также в условиях, моделирующих определенную оперативную обстановку, специфичную для служебной деятельности каждого подразделения (улица, квартира, камера, вагон поезда и т.п.) (рис. 91,92).

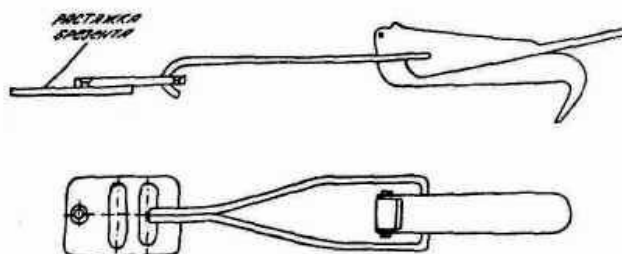
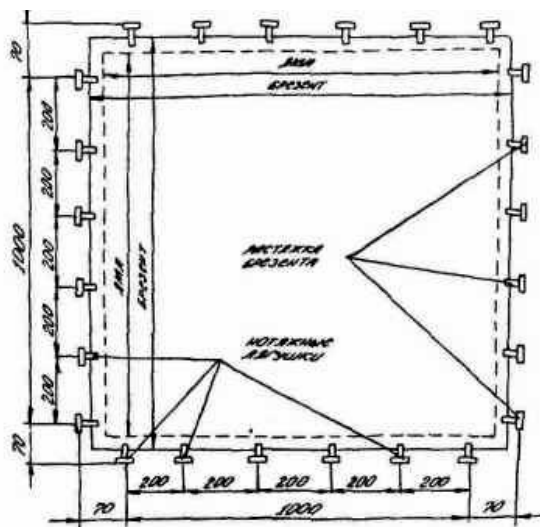


Рис. 91

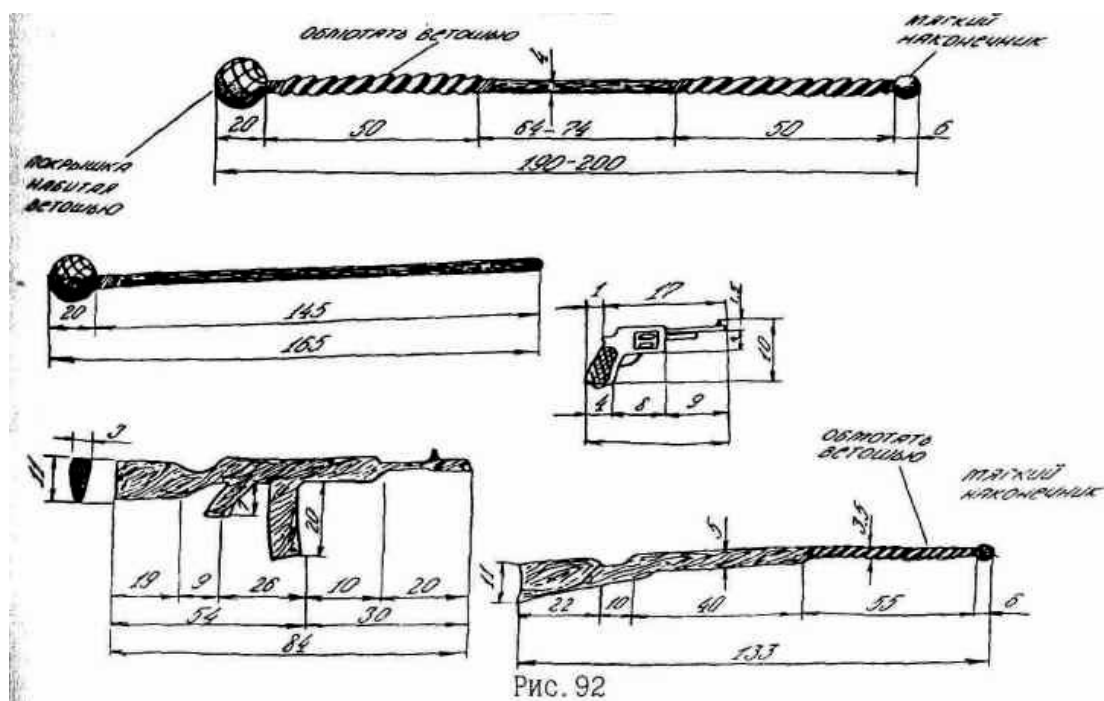


Рис. 92

11.2.2. Занятия по боевым приемам борьбы проводятся в течение двух учебных часов и состоят из подготовительной, основной и заключительных частей.

В подготовительную часть (15-25 мин.) занятий включаются: боевая стойка, передвижения, общеразвивающие, и специальные упражнения.

Боевая стойка. Выставить ногу на шаг вперед и слегка согнуть ноги в коленях. Туловище немного наклонить вперед, вес тела равномерно распределить на обе ноги. Одну руку согнуть в локтевом суставе и вынести вперед, удерживая кисть (кулак) на высоте груди, а другую руку у пряжки пояса (рис. 93).

Передвижения выполняются шагом и бегом: с поворотами кругом, левым, правым боком, спиной вперед, скачками с преодолением простейших препятствий, имитацией ранее изученных ударов и защит.

Общеразвивающие упражнения выполняются преимущественно в парах: переноской партнера на спине, верхом на плечах, перед собой на руках, способом "кресло"; с применением элементов борьбы: перетягиванием партнера, отрывом партнера от ковра, сваливанием партнера, стоя на коленях, переворачиванием партнера зацепом ноги, лежа на спине.

Специальные упражнения включают: кувырок вперед, назад, полет-кувырок, кувырок через плечо: самостраховку при падениях: вперед, назад, на бок (рис. 94, 95, 96, 97).

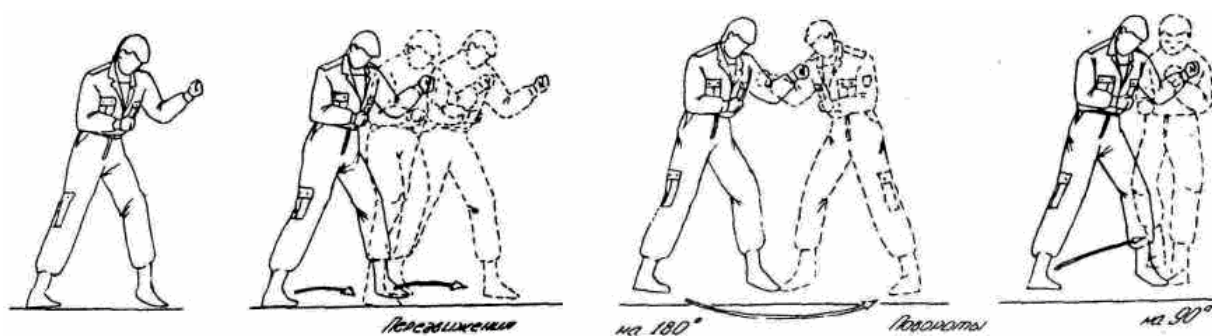


Рис. 93

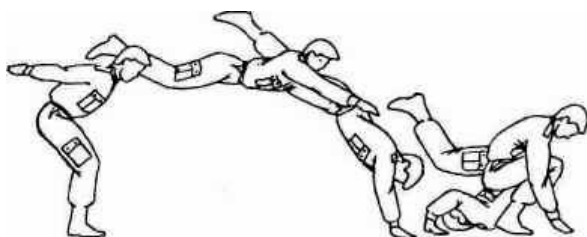


Рис. 94

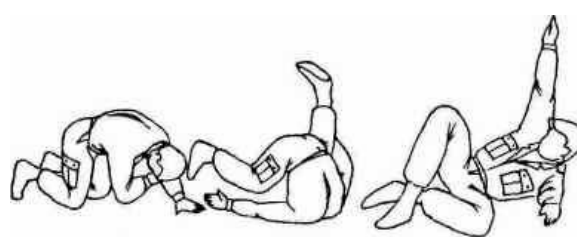


Рис. 95

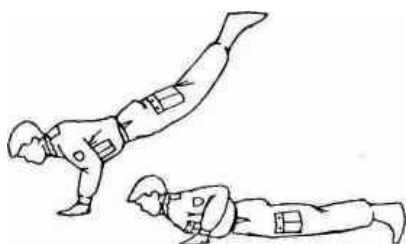


Рис. 96

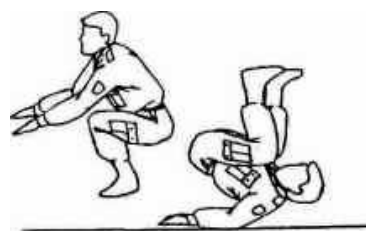


Рис. 97

В основной части (45-60 мин.) занятий по боевым приемам борьбы отрабатываются: удары, защиты от ударов, болевые и удушающие приемы, броски, освобождения от захватов, обезоруживание, способы помощи, наружного осмотра, связывания и надевания наручников, действия с использованием средств индивидуальной защиты и активной обороны, комплексы рукопашного боя, учебные схватки по упрощенным правилам борьбы самбо,

дзюдо, бокса, рукопашного боя в защитном снаряжении.

В заключительную часть (5-10 мин.) включаются спокойная ходьба, строевые приемы, пробежки, подведение итогов занятия.

11.2.3. Во избежание травматизма, при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке мест занятий, организма обучаемых к выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации и быстроты их исполнения. Болевые приемы при обучении выполняются плавно, без рывков и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом - "ЕСТЬ!") немедленно прекращаются. Броски проводятся от середины к краям ковра. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, а в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

11.2.4. Обучение боевым приемам борьбы основывается на общих педагогических принципах и ведется групповым методом в парах. Партнеры подбираются примерно равными по росту и весу. Приемы и действия, связанные с выполнением ударов, бросков и болевых приемов изучаются и совершенствуются в обе стороны, правой и левой конечностями сначала в медленном, а затем в быстром темпе. Удары при изучении с партнером обозначаются и отрабатываются на специальных тренажерах и боксерских снарядах (рис. 98, 99, 100). При обучении приемам обезоруживания на занятиях используются макеты ножей, пистолетов, ружей и других предметов.

При разучивании способов связывания применяются веревки длиной 2-2,5 метра, толщиной не менее 0.7 см, брючные ремни.

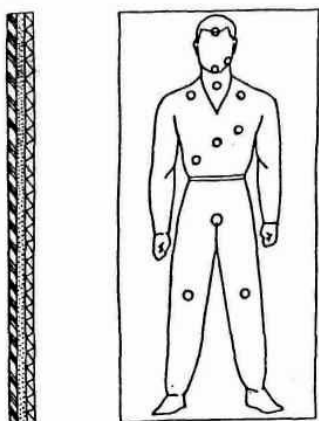


Рис. 98

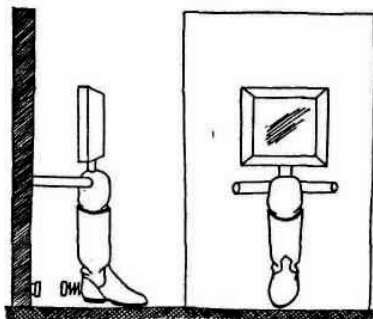


Рис. 99

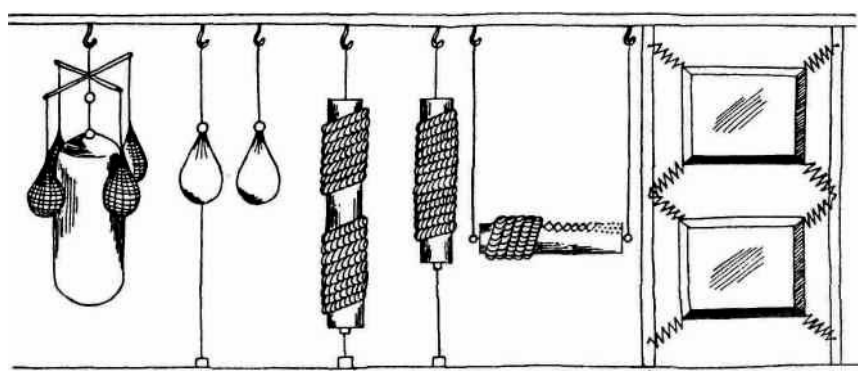
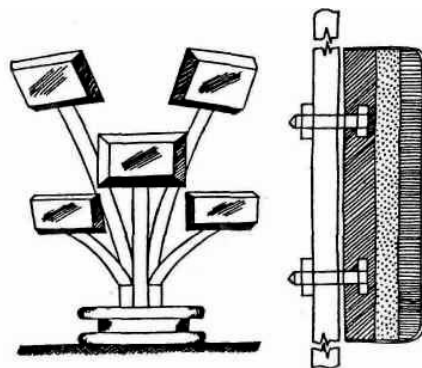


Рис. 100

11.2.5. Дальнейшее совершенствование в выполнении приемов и действий боевых приемов борьбы проводятся в постоянно усложняющихся условиях: путем подбора партнеров разных по росту, весу, силе; с нарастающим сопротивлением партнера; после физической нагрузки; по внезапному сигналу; из различных положений, после преодоления простейших препятствий.

11.2.6. Комплексная тренировка проводится групповым и поточным методами или в виде учебных схваток по заданиям руководителя занятия.

11.2.7. При обучении приемам (действиям) боевых приемов борьбы применяются

следующие команды:

- для подготовки к выполнению приема - "ПРИГОТОВИТЬСЯ";
- для выполнения приема - "ПРИЕМ";
- для фиксации приема на определенной фазе - "СТОЙ";
- для отпускания захвата - "ОТПУСТИТЬ ЗАХВАТ".

11.2.8. Для выполнения комбинаций из приемов и действий даются задания, а затем исполнительная команда "ВПЕРЕД", например: "Подойти к партнеру сзади, проеет загиб руки за спину, подвести к стене и связать - ВПЕРЕД".

11.3. УДАРЫ И ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ

11.3.1. Удары наносятся при нападении нескольких противников, вооруженном нападении и в других случаях, когда проведение приемов без нанесения ударов невозможно (в качестве упреждающих действий, вызывающих потерю сознания или переключение внимания, а также действий, создающих благоприятные условия для проведения болевых приемов, бросков и т.п.). Удары подразделяются на удары ногами, руками, головой.

11.3.2. При обучении ударам необходимо знать, что:

- они наносятся в наиболее уязвимые места на теле человека (рис. 101).
- при нанесении ударов должна быть обеспечена возможность сохранения устойчивого положения или быстрого восстановления потерянного равновесия в случае промахов;
- необходима малая вероятность травмирования бьющей конечности (в том числе, в случае неточного попадания).

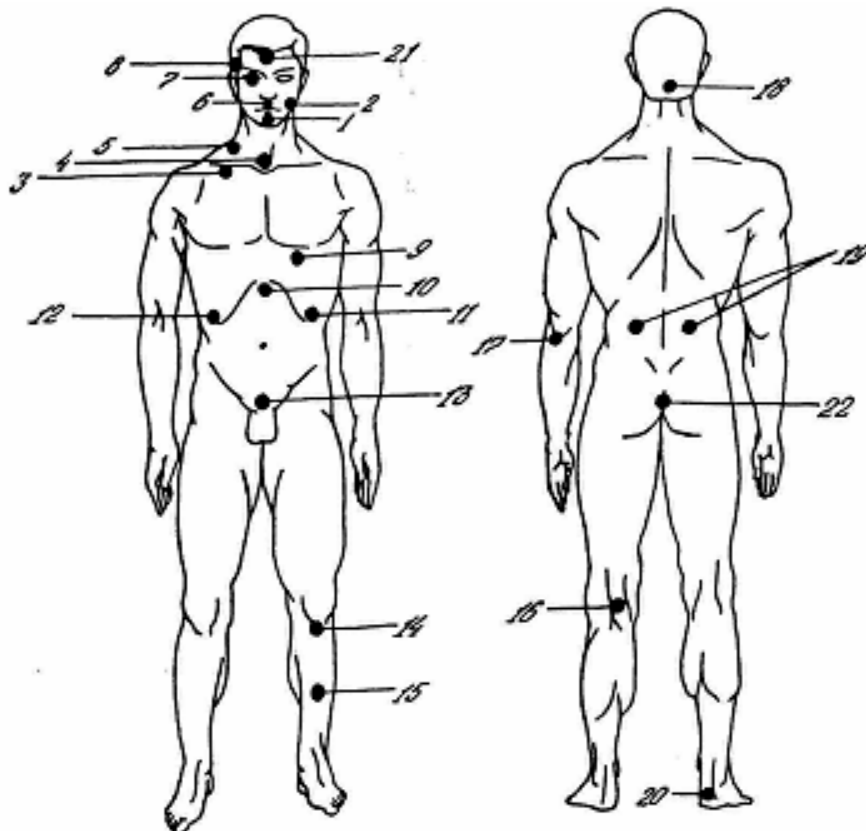


Рис. 101 Наиболее уязвимые места тела человека:

1-подбородок, 2-челюсть, 3-ключица, 4-гортань, 5-сонная артерия, 6-носогубная складка, 7-глаза, 8-височная область, 9-область сердца, 10-солнечное сплетение, 11-селезенка, 12-печень, 13-паховая область, 14-колени, 15-голень, 16-подколенная ямка, 17-локоть, 18-основание черепа, 19-почки, 20-внутренняя лодыжка, 21-лоб, 22-копчик.

УДАРЫ РУКОЙ

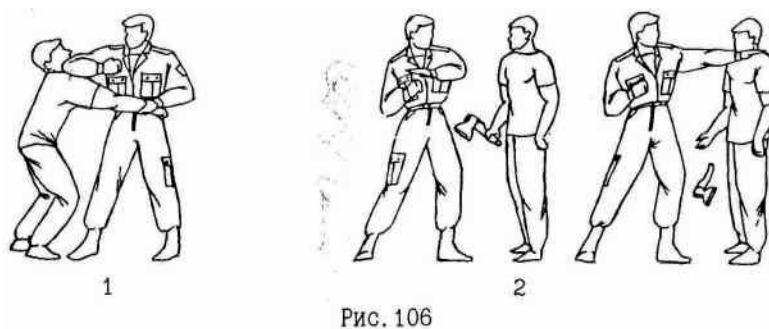
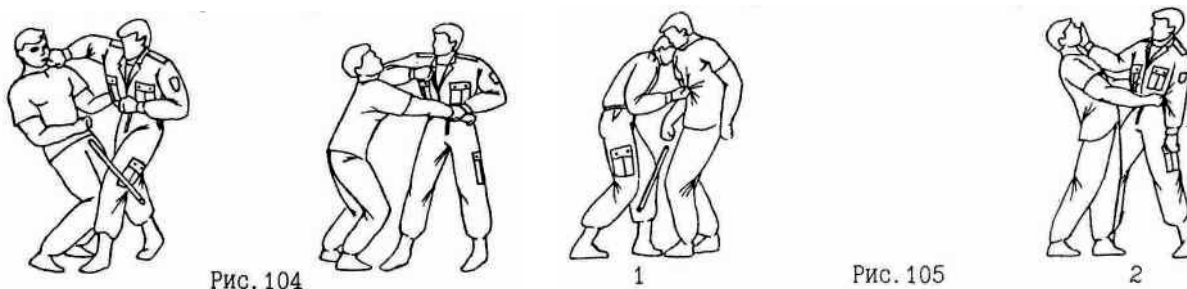
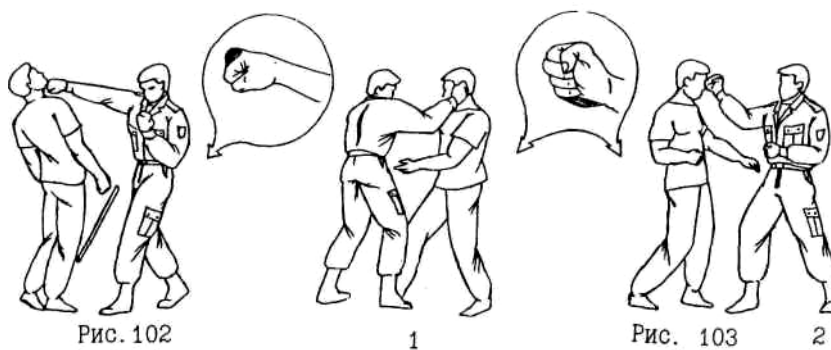
11.3.3. **Прямо кулаком:** в подбородок, "солнечное сплетение". Наносится тыльной стороной кулака головками пястных костей с переносом веса тела на впереди стоящую ногу и разворотом туловища плечом вперед. В момент нанесения удара крепко сжатый кулак и предплечье должны быть на одной линии (рис. 102).

11.3.4. **Сверху кулаком, локтем, ребром ладони:** в переносицу, ключицу, область почек, шею. Наносятся с небольшим замахом и резким сгибанием туловища вперед или приседанием (рис. 103-1 и 103-2).

11.3.5. **Сбоку кулаком, локтем, ребром ладони:** в челюсть, шею. Наносятся согнутой и зафиксированной в локте рукой с резким поворотом (вращением) туловища (рис. 104).

11.3.6. **Снизу кулаком, основанием ладони, локтем:** в подбородок, "солнечное сплетение", пах. Наносятся рукой, согнутой в локте с разворотом и выпрямлением туловища (рис. 105-1,2).

11.3.7. **Наотмашь кулаком, ребром ладони, локтем:** в челюсть, висок, боковую, заднюю поверхность шеи, горло. Наносятся с резким поворотом (вращением) туловища (рис. 106-1,2).

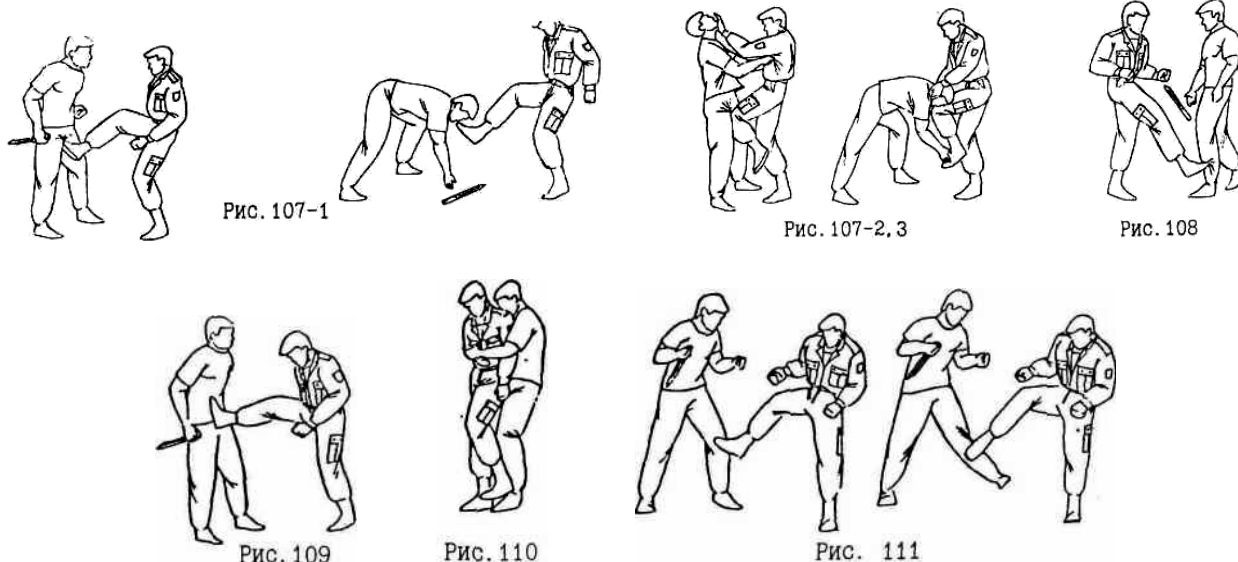


УДАРЫ НОГОЙ

11.3.8. **Снизу носком, подъемом, коленом:** в область паха, под колено, в голень. Наносятся слегка согнутой в колене ногой за счет движения бедра снизу - вверх (коленом в пах с близкого расстояния (рис. 107-1,2,3). Также выполняются удары снизу носком в колено или голень (рис. 108).

11.3.9. **Вперед ступней:** в колено, нижнюю часть живота, поясницу. Наносятся с

небольшим наклоном туловища вперед подошвенной частью стопы (пяткой) за счет резкого разгибания ноги в коленном суставе (рис. 109).



11.3.10. Сверху (назад) пяткой. Выполняется по верхнему своду стопы (голени) - при захватах противником туловища сзади, по лежащему противнику - с короткого замаха резким выпрямлением ноги (резким наступанием на болевые точки) (рис. 110).

11.3.11. В сторону стопой (пяткой). Выполняется за счет разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах (рис.111).

11.3.12. Удары головой: в лицо, живот. Наносятся с небольшим наклоном головы лобной частью вперед, затылочной назад (разучиваются с целью последующего усвоения защиты от них).

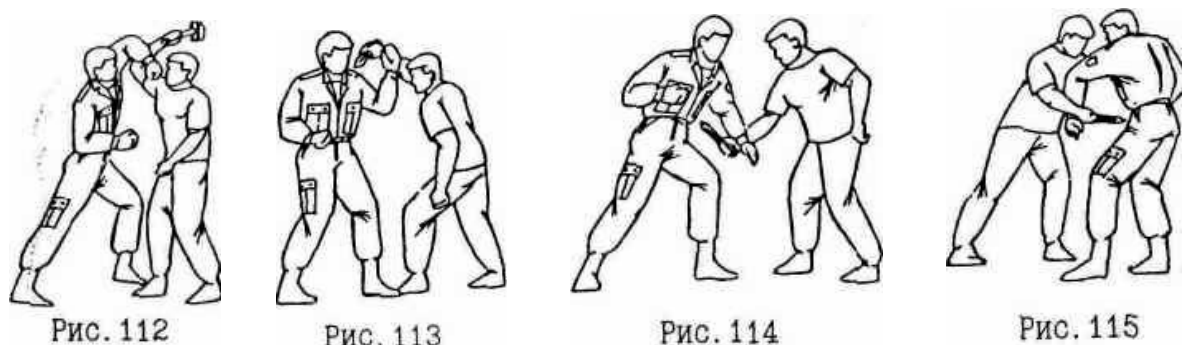
ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ОТ УДАРОВ

11.3.13. Защитные действия выполняются от ударов рукой, ногой, головой, ножом, предметом сверху, снизу, сбоку, прямо, наотмашь - подставкой предплечья (предплечий), ладоней, стопы; отбивами предплечьем; перемещениями; уклонами, нырками и др.

При проведении защитных действий необходимо сохранять устойчивое и удобное для нанесения ответного удара положение.

11.3.14. **Подставки предплечья** выполняются:

- вверх - против ударов сверху (рис. 112);
- вверх в сторону - против ударов сбоку в голову (лицо), верхнюю часть туловища (рис. 113);
- вниз - против ударов снизу (рис. 114);
- вниз в сторону - против ударов снизу-сбоку, сбоку в нижнюю часть туловища (рис. 115).



11.3.15. Подставки обоих предплечий:

- вниз (вверх) скрестно - против ударов снизу (сверху) (рис. 116);
- вперед - против ударов наотмашь (рис. 117-1).



Рис. 116



1



Рис. 117

2

11.3.16. Подставки стопы (каблука):

- вперед - в сторону - против ударов ногой снизу (рис.117-2);
- бедра вверх внутрь - против ударов вперед ногой.

11.3.17. Отбивы предплечьем, ладонью, ребром ладони внутрь:

- поднятой руки - против прямых ударов в лицо, верхнюю часть туловища (рис. 118);
- опущенной руки - против прямых ударов в живот и нижнюю часть туловища (рис. 119-1,2).



Рис. 118

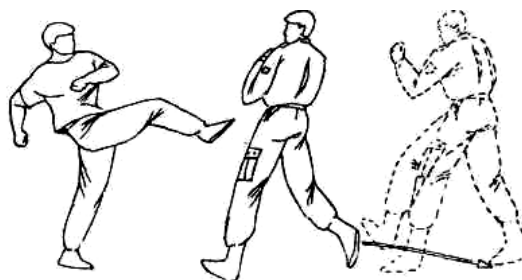


1



Рис. 119

2



1



2



3

Рис. 120

11.3.18. Перемещения:

- скачками назад, в сторону, назад - в сторону (рис. 120-1);
- скользящими шагами назад, в сторону, назад - в сторону.

11.3.19. Повороты туловища, уклоны, нырки (рис.120-2,3)

11.4. БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

11.4.1. Болевые приемы применяются для задержания, обезоруживания и сковывания действий противника.

11.4.2. **Загиб руки за спину сзади.** С шагом вперед захватить одноименную руку противника за запястье и отвести ее назад – в сторону, с толчком ладонью свободной руки в локтевой сустав противника положить его предплечье на свое и захватить пальцами за локоть, другой рукой - за плечо (одежду на его плече). Прижав предплечье своей руки к его спине и надавив на локоть вниз, сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу (рис. 121-1,2,3)

11.4.3. **Загиб руки за спину скручиванием внутрь.** Захватить двумя руками запястье (кисть и запястье) руки противника и скрутить ее внутрь. Провести загиб руки за спину указанным выше способом (121-3,4).

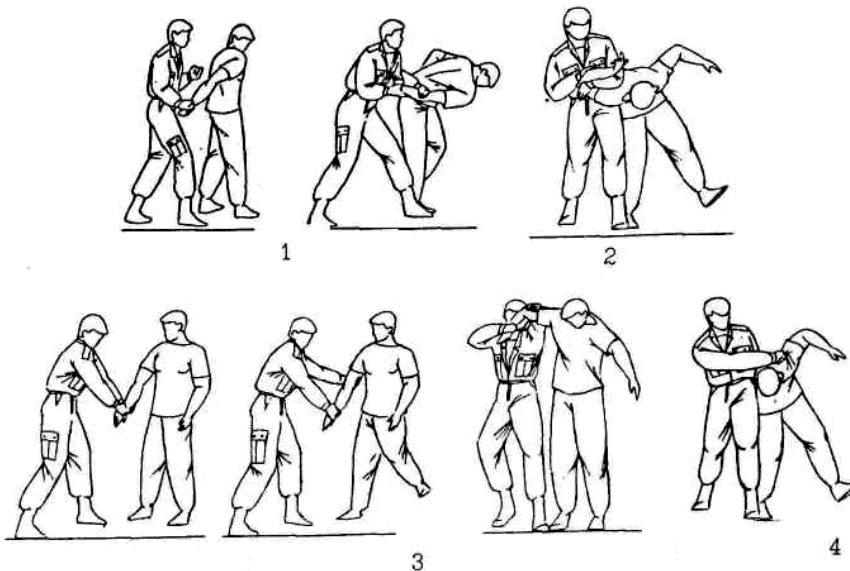


Рис. 121

11.4.4. **Загиб руки за спину "нырком".** С шагом вперед захватить двумя руками запястье противника. Поднять его руку вверх - в сторону, сделать шаг вперед и, слегка сгибая свои ноги, повернуться под рукой противника кругом, выводя его из равновесия натяжением захваченной руки в сторону. Ладонью разноименной руки сделать толчок в локтевой сустав захваченной руки противника и провести загиб руки за спину (рис. 122).

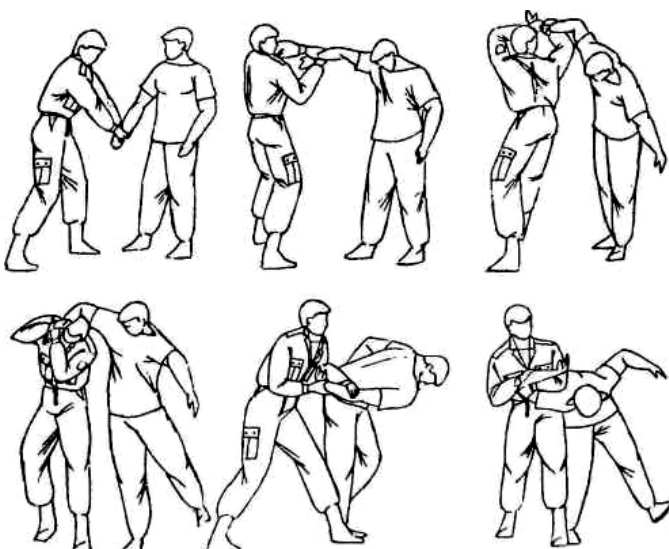


Рис. 122

11.4.5. **Загиб руки за спину "рывком"**. С шагом вперед подставить предплечье руки перед разноименным предплечьем противника, другой рукой захватить ее чуть выше локтя и произвести сильный рывок на себя, согнув руку противника. Разноименной рукой отвести его предплечье за спину и, захватив локоть, встать к противнику боком, затем сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу (рис. 123).

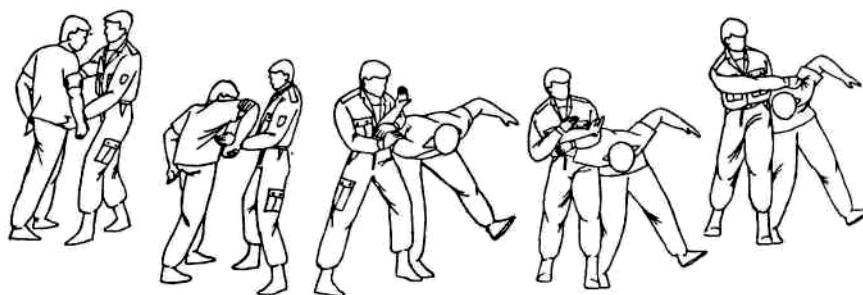


Рис. 123

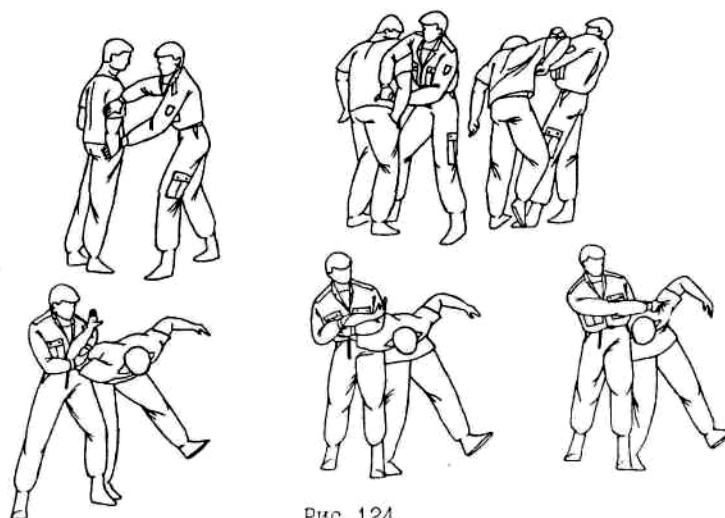


Рис. 124

11.4.6. **Загиб руки за спину "замком"**. С шагом вперед пропустить разноименную руку между предплечьем и бедром противника, а другую - снаружи чуть выше локтевого сустава и соединить пальцы в замок. Рванув захваченную руку вверх - на себя, провести загиб руки за спину (рис. 124).

11.4.7. **Рычаг руки через предплечье**. С шагом вперед захватывать одноименную руку противника за запястье. Упираясь ладонью свободной руки в нижнюю часть челюсти противника, энергично потянуть захваченную руку на себя. Одновременно выкручивая ее наружу, повернуться к нему боком. Обхватив его руку своей свободной рукой сверху, подвести свое предплечье под плечо противника чуть выше локтя. Отжимая руку вниз - наружу, заставить его встать на носки (рис. 125).

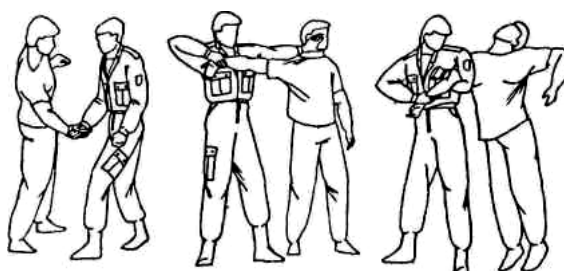
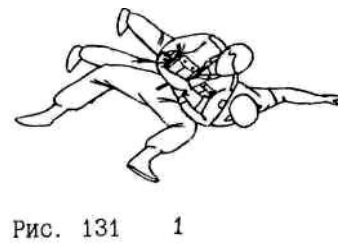
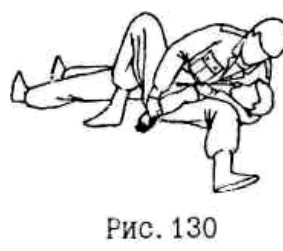
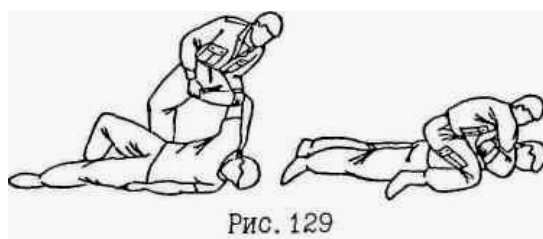
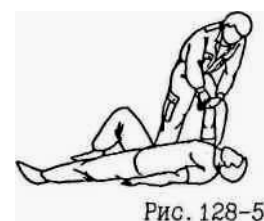
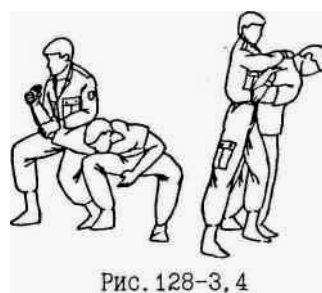
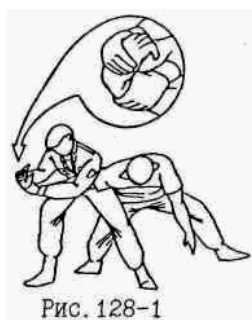
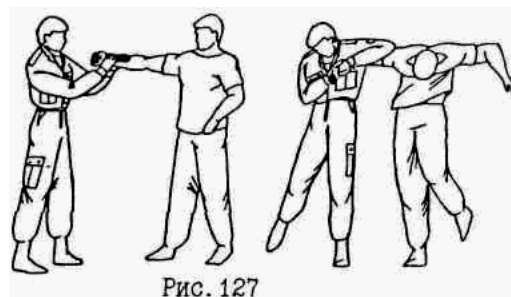
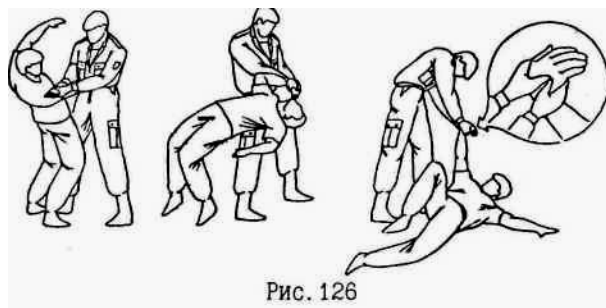


Рис. 125

11.4.8. **Рычаг руки наружу.** Захватить кисть противника двумя руками, уперев большие пальцы в тыльную сторону ладони. Выкручивая руку вниз-наружу, свалить противника на спину (рис. 126).

11.4.9. **Рычаг руки внутрь.** Захватить запястье противника двумя руками, с выпадом ногой назад-в сторону, подтянуть захваченную руку на себя и, скручивая ее внутрь, подвести себе подмышку. Нажимая на захваченную руку своим плечом, перегибать ее в локтевом суставе вверх-наружу (рис. 127).

11.4.10. **Переходы на загиб руки за спину.** Выполняются: после проведения рычагом руки внутрь, толчком ладони выше локтя противника (рис. 128-1,2,3,4,5), а также после сваливания противника на спину захватом и скручиванием руки внутрь с последующим переворачиванием его на грудь (рис. 129).



11.4.11. **Рычаг локтя через бедро лежа.** Захватить предплечье руки противника и отжать его к бедру своей ноги. Упирая локоть захваченной руки в бедро сверху перегибать ее вниз-наружу (рис. 130).

11.4.11. **Рычаг руки внутрь лежа.** Захватить двумя руками запястье руки, лежащего на груди противника. Сесть сбоку от противника и подвести захваченную руку себе подмышку, перегибать ее в локте движением рук вверх (рис. 131-1).

11.5. УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ

11.5.1. Удушающие приемы применяются для задержания, задержания и оковывания действий преступника.

11.5.2. **Удушающий прием плечом и предплечьем сзади стоя.** Нанести удар стопой в подколенный изгиб противника, одновременно рвануть его руками за плечи на себя. Захватить предплечьем и плечом своей руки горло противника и, соединив руки, сдавливать его

горло (рис. 131-2,3).

11.5.3. **Удушающий прием плечом и предплечьем сзади сидя.** Прыжком сесть на поясницу противника, поставив левую ногу на колено, а правую - стопой на землю ближе к его плечу. Отогнуть голову противника назад, обхватить горло плечом и предплечьем левой руки и соединить руки. Упираясь правой ногой о землю, усилием двух рук сдавливать горло противника. При сопротивлении противника перекатиться на спину, обхватив его туловище ногами на уровне пояса, соединить их и, выпрямляя ноги, продолжать удушение противника руками и ногами (рис. 132).

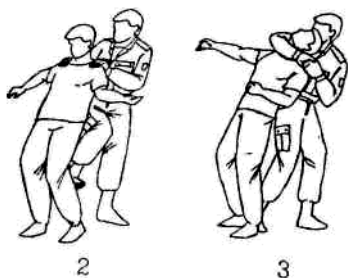


Рис. 131



Рис. 132

11.6. БРОСКИ, ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТОВ И ОБХВАТОВ, ПРЕСЕЧЕНИЕ ДЕЙСТВИЙ ВООРУЖЕННОГО ПРЕСТУПНИКА

11.6.1. **Бросок с захватом ног сзади.** Захватить руками ноги противника ниже колен, рвануть ноги на себя-вверх, одновременно разводя их в стороны, толкнуть плечом противника под ягодицы и бросить его на грудь (рис. 133).

11.6.2. **Бросок через бедро.** Захватить правой рукой за пояс противника, левой - правую руку у локтя. Сделать шаг правой ногой вперед и с подставкой к ней левой ноги повернуться к противнику спиной. Подбить его тазом и с наклоном вперед бросить на спину (рис. 134).

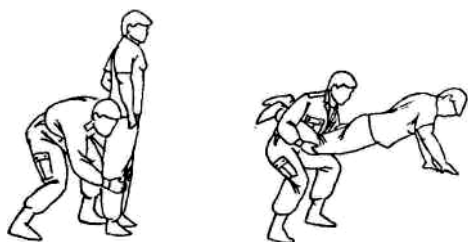


Рис. 133

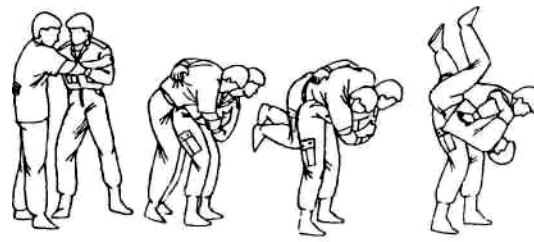


Рис. 134



Рис. 135

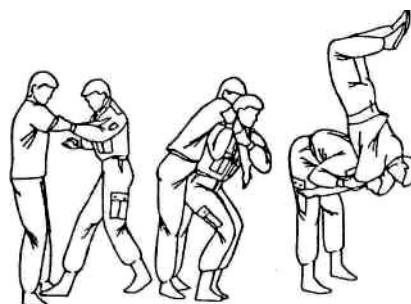


Рис. 136

11.6.3. **Отхват с захватом ноги.** Захватить правой рукой одежду на левом плече противника. Сделать шаг левой ногой вперед и, поставив ее между ног противника, захватить его правую ногу левой рукой снаружи за подколенный сгиб. Выпрямляясь и поднимая захваченную ногу вверх до отказа, подбить левую ногу противника изнутри в подколенный сгиб своей правой ногой и бросить его на спину (рис. 135).

11.6.4. **Бросок через спину.** Захватить противника левой рукой за плечо правой руки. Поставить правую ногу между ног противника, правой рукой захватить снизу-снаружи

одежду на его плече. Повернуться на слегка согнутой правой ноге спиной к противнику и, приставляя слегка согнутую левую ногу к правой, навалить его на себя. Выпрямляя ноги и наклоняясь вперед с рывком руками вниз, бросить его на спину (рис. 136).

11.6.5. **Задняя подножка.** Захватить левой рукой одежду у правого локтя противника, а правой - одежду на левом плече, рвануть противника вниз и осадить его на правую ногу. Одновременно сделать шаг левой ногой вперед-влево. Подбивая правой ногой подколенный сгиб ноги противника, бросить его на спину (рис. 137).

11.6.6. **Передняя подножка.** Захватить правой рукой ворот одежды противника, левой - правый рукав у локтя. Поворачиваясь налево кругом, левую ногу поставить около левой ноги противника, правую – впереди его правой ноги так, чтобы подколенный сгиб ноги упирался в колено одноименной ноги противника. Потянув противника на себя и поворачиваясь к нему спиной, бросить его через свою ногу на спину (рис. 138).

11.6.7. **Бросок захватом ног спереди.** Сделав небольшой шаг правой (левой) ногой вперед, захватить обеими руками ноги противника за подколенные сгибы и упереться правым (левым) плечом в его живот. Толкая плечом противника сделать сильный рывок за ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны. При падении противника отставить правую (левую) ногу назад и захватить его голени под свои подмышки (рис. 139).



Рис. 137

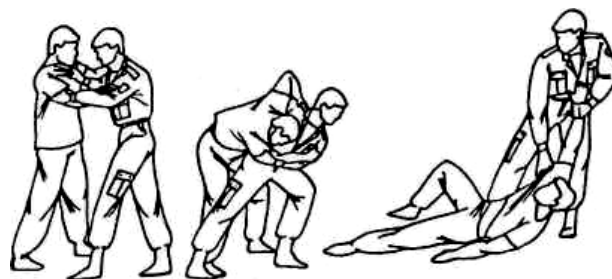


Рис. 138

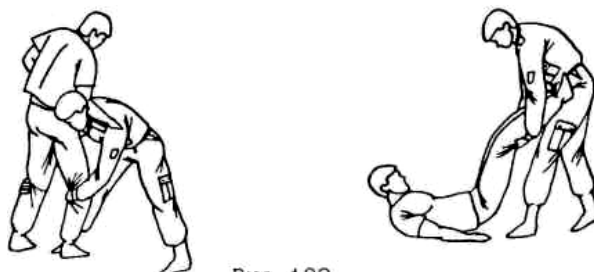


Рис. 139

11.6.8. **Освобождения от захватов и обхватов.** Выполняются от захватов запястий, предплечий,- рукавов сверху, снизу одной или двумя руками - рывком в сторону больших пальцев противника (рис. 140-1,2,3,4,5); за горло (одежду на груди) - выбиванием вверх предплечьями (рис. 140-6); от обхватов за туловище спереди, (сзади) с захватом рук, без захвата рук - отставлением ноги назад с нажимом пальцами на глаза или ребром ладони под основание носа, ударом коленом в область паха, (каблуком по подъему ноги) (рис. 140-7,8,9,10); от захватов ноги (ног) спереди - отставлением ноги назад, ударом локтем в позвоночник (лицо), скручиванием головы (рис. 140-11); от захватов ног сзади - падением

вперед на руки с подведением одной ноги коленом к животу с последующим нанесением удара в лицо (грудь) противнику; от захватов горла (шеи) плечом и предплечьем сзади - ударом локтем назад в солнечное сплетение, приседанием с захватом руки, ударом пяткой (каблуком) назад в голень или сверху вниз по подъему стопы с поворотом к противнику или броском через спину; от захватов шеи плечом и предплечьем сбоку - ударом кулаком дальней руки в пах, нажимом пальцами ближней руки на глаза (через плечо противника)

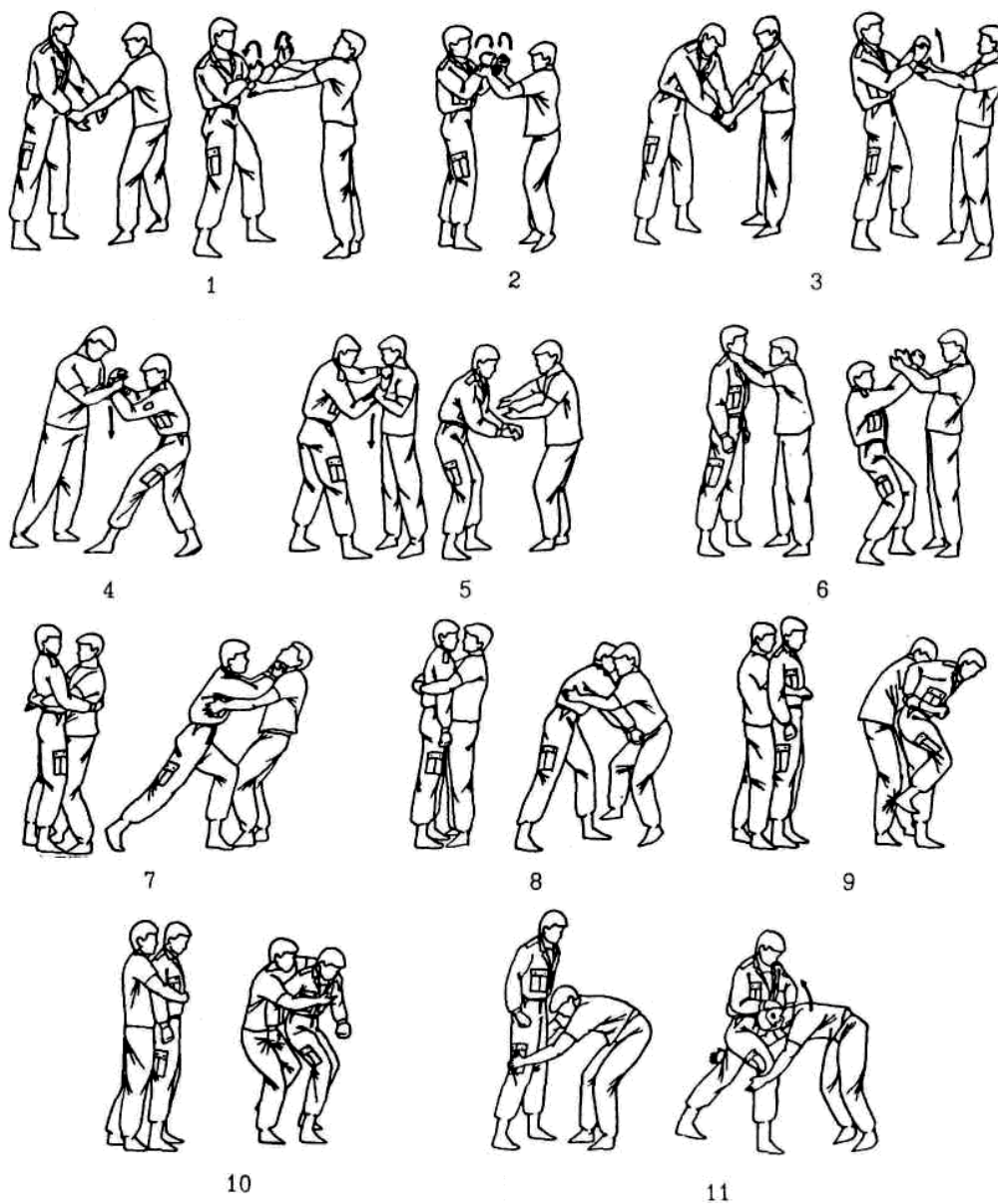


Рис. 140

11.6.9. Защиты от попыток обезоружить. Выполняются от попыток преступника изъять оружие из кобуры спереди, сбоку, сзади – ударом кулака в подбородок (челюсть, горло); локтем в лицо, каблуком в голень, коленом в область паха (рис. 141, 142).



Рис. 141

Рис. 142



Рис. 143



Рис. 144

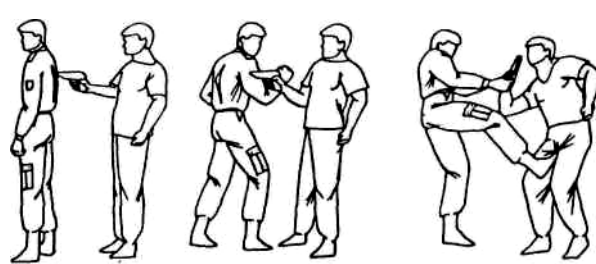


Рис. 145

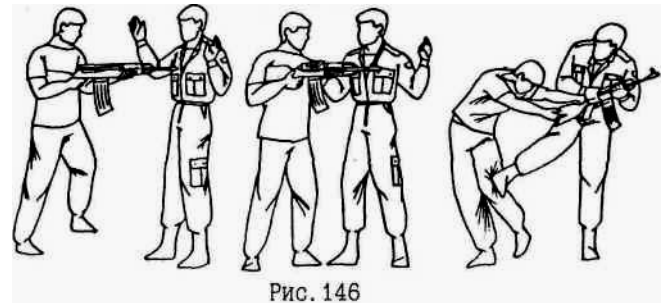


Рис. 146

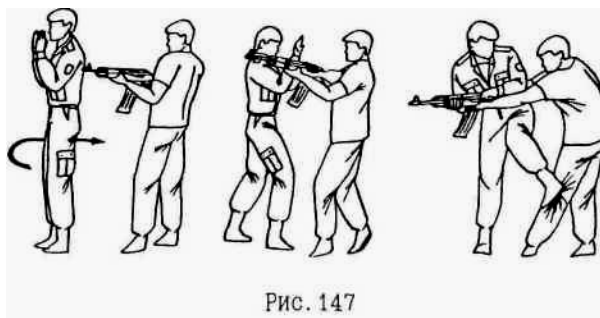


Рис. 147



Рис. 148



Рис. 149



Рис. 150

11.6.10. **Защита от угрозы оружием и обезоруживание.** Выполняются при угрозе пистолетом спереди (сзади) на близком расстоянии - отбивом предплечья, выбиванием, рычагом руки внутрь, рычагом руки наружу (рис. 143, 144, 145, см. рис. 128, 129); при угрозе ружьем (винтовкой, автоматом) спереди (сзади) на близком расстоянии - отбивом предплечья (ладонью), вырыванием оружия с ударом стопой (пяткой) ноги в колено (рис. 146, 147).

11.6.11. **Пресечение действий вооруженного противника.** Выполняются при попытках противника достать оружие из нагрудного кармана или кармана брюк (кобуры), поднять оружие с земли, со стола - ударами ногой, рукой в уязвимые места и болевыми приемами (рис. 148, 149, 150).

11.7. СПОСОБЫ ПОМОЩИ

11.7.1. **Помощь при задержании.** Выполняется захватом руки противника двумя руками, дожимом кисти, захватом шеи сбоку или сзади плечом и предплечьем (рис. 151).

11.7.2. **Помощь от нанесения ударов.** Выполняется при нанесении удара рукой (ножом, предметом) - ударами рукой или ногой, захватом руки противника, болевыми приемами (рис. 152).

11.7.3. **Помощь при захватах.** Выполняется при захватах за горло, одежду, руки - ударами рукой или ногой, болевыми или удушающими приемами (рис. 153, 154, 155, 156).

11.7.4. **Помощь при угрозе оружием.** Выполняется при угрозе огнестрельным или холодным оружием - отбивом (отведением) оружия и захватом руки, ударами рукой (ногой) в уязвимые места, болевыми приемами (рис. 157, 158).



Рис. 151

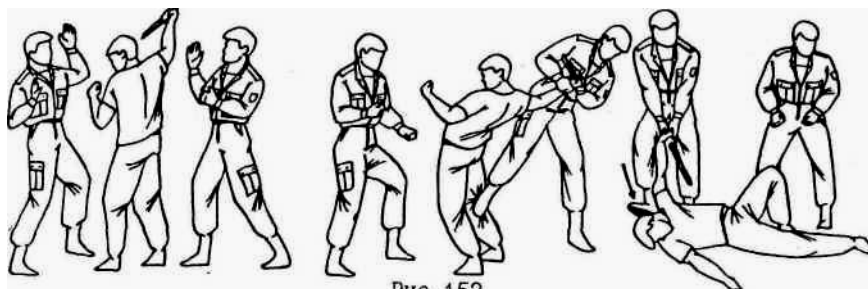


Рис. 152



Рис. 153



Рис. 154



Рис. 155



Рис. 156

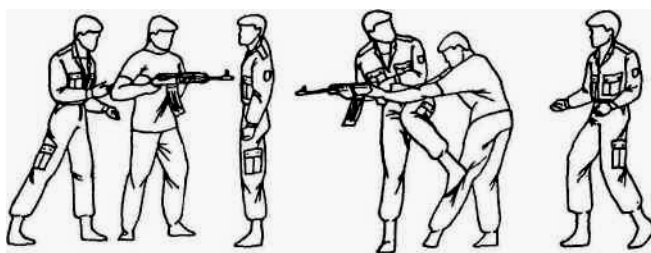


Рис. 157



Рис. 158

11.8. СПОСОБЫ НАРУЖНОГО ОСМОТРА

11.8.1. Для выявления наличия огнестрельного и холодного оружия, а также предметов, являющихся вещественными доказательствами, проводятся различные способы наружного осмотра задержанного. Наружный осмотр целесообразно проводить под угрозой огнестрельного (холодного) оружия стоя и лежа.

11.8.2. При наружном осмотре под угрозой огнестрельного оружия необходимо **Противник в положении стоя** (рис. 159).

Под угрозой оружия заставить противника не шевелиться, выпрямить пальцы рук (если он что-либо держит в руках должен уронить на землю перед собой), поднять руки вверх и сцепить пальцы на затылке (если на землю брошено оружие, заставить противника ногой подтолкнуть его в сторону проводящего осмотр, после чего оно должно быть поднято без отведения оружия от противника и отвлечение от него внимания).

Заставить (не расцепляя пальцев на затылке) подойти противника к стене (задней части автомашины, забору и т.п.), и опереться в нее руками, передвинуть ноги как можно дальше от стены и широко развести их в стороны.

Подойти к противнику сзади и слегка опереться ладонью своей свободной руки ему в

поясницу, движением ног вынудить противника еще шире развести ноги. Тщательно ощупать его одежду, обувь, последовательно с левой и правой стороны, не перекладывая оружия из одной руки в другую (не меняя хвата автомата, находящегося в положении на груди).

Руки в карманы противнику глубоко не помещать. При обнаружении чего-либо в карманах изъять этот предмет, вывернув карман наизнанку, путем захвата за наружный край подкладки. В случае попытки противника оказать сопротивление необходимо свалить его толчком ладони в поясницу или зацепом стопой и рывком его ноги в сторону, сделать шаг назад, нанести удар ногой в поясницу, не сводя оружия с противника. Огонь открывать в крайнем случае, при угрозе собственной жизни или жизни окружающих.

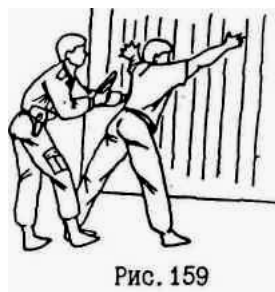


Рис. 159

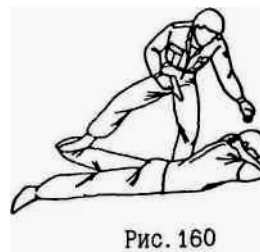


Рис. 160

Противник в положении лежа (рис. 160).

Первоначальные действия до сцепления пальцев противника на затылке включительно - те же, что и в указанном выше способе. Далее, угрожая оружием, заставить противника встать на колени. Не расцепляя пальцев на затылке, поочередно упираясь локтями в землю лечь на живот, прогнуться, не касаясь локтями земли, и развести ноги в стороны. Подойти к лежащему противнику сзади сбоку, наступить ему на ближнюю лодыжку (брюки, полу пиджака). Тщательно ощупать его одежду, обувь и голову, захватывая за локоть и поворачивая на бок, последовательно с левой и правой стороны. После осмотра с одной стороны, переход на другую сторону выполнять со стороны ног противника, оружие из одной руки в другую не перекладывать (не менять хват автомата, находящегося в положении "на груди").

В случае попытки противника оказать сопротивление следует нанести ему удар ногой сбоку в туловище или каблуком по пояснице. Огонь открывать в крайнем случае при угрозе собственной жизни или жизни окружающих.

11.9. СПОСОБЫ СВЯЗЫВАНИЯ И НАДЕВАНИЯ НАРУЧНИКОВ

11.9.1. **Связывание в положении стоя.** Провести загиб руки за спину и подвести противника вплотную к стене. Заставить его широко развести ноги, прижать свободную от захвата руку к стене. Прижав противника бедром к стене, накинуть петлю веревки на запястье захваченной руки. Перекинуть свободный конец веревки через дальнее плечо, пропустить в локтевой сгиб свободной от захвата руки противника и плотно обвести веревку вокруг его запястья. Заставить отвести другую руку за спину, связать запястья обеих рук "восьмеркой" (рис. 161).



Рис. 161



Рис. 162



11.9.2. **Связывание в положении лежа.** Произвести загиб руки за спину и заставить противника лечь на живот. Не отпуская захвата, сесть на него верхом. Под воздействием болевого приема заставить противника отвести другую руку за спину и заблокировать руки бедрами. Накинуть петлю на его запястье и связать запястья обеих рук "восьмеркой" (рис. 162).

Связывание может осуществляться как веревкой, так и брючным ремнем. Для связывания брючным ремнем необходимо: заставить противника отвести руки назад и соединить кисти, взять ремень в обе руки, перегнуть переднюю часть его наружу и вставить в отверстие пряжки сверху, расширить образовавшуюся петлю и надеть ее на запястья, затянуть ее, потянув за конец ремня. Для снятия ремня следует плотно обхватить его пальцами обеих рук сверху сделать несколько круговых движений в обратную затягиванию петли сторону и ослабить ее.

11.9.3. **Надевание наручников стоя.** Провести загиб за спину. С помощью своей дальней руки прижать шею противника к колену своей ближней ноги. Заставить противника положить свободную руку за голову (за спину). Взяв наручники своей дальней рукой, защелкнуть их на запястье руки противника, находящейся за головой (за спиной). Отвести эту руку за спину и, соединив обе руки, защелкнуть наручники на запястье другой руки (рис. 163).

11.9.4. **Надевание наручников лежа.** Выполнив загиб руки за спину, заставить противника лечь на живот. Не отпуская захвата, сесть на него верхом. Под воздействием болевого приема заставить противника отвести другую руку за спину и заблокировать руки бедрами. Защелкнуть наручники на обоих запястьях (рис. 164).

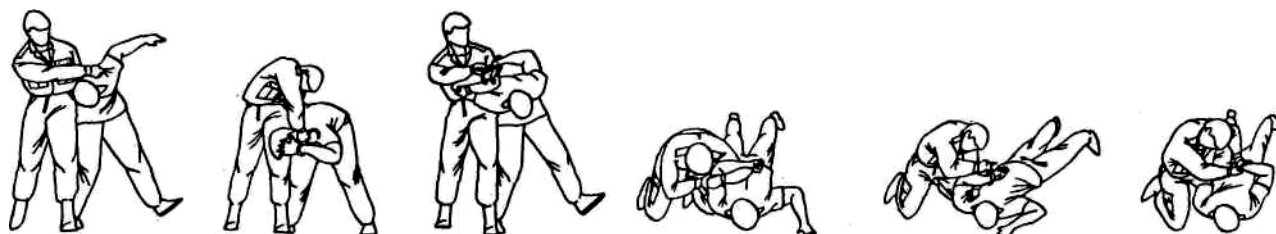


Рис. 163

Рис. 164



Рис. 165



Рис. 166

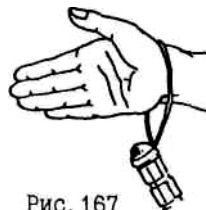


Рис. 167



Рис. 168

11.10. ДЕЙСТВИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ И АКТИВНОЙ ОБОРОНЫ

11.10.1. Палка резиновая специальная при использовании удерживается двумя способами:

Первый способ. Петля охватывает большой палец и проходит по внешней стороне руки (рис. 165, 166).

Второй способ. Петля охватывает запястье руки (рис. 167, 168).

АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ

11.10.2. **Удар палкой сверху.** Выполняется из боевой стойки, локоть руки поднят, палка лежит на плече (поднята вверх) (рис. 169). Удар наносится сверху вниз, быстро и хлестко, одновременно с шагом левой и подтягиванием правой ноги (рис. 170, 171). После удара принимается исходное положение (рис. 172).

11.10.3. **Боковой удар.** Выполняется из боевой стойки. Удар наносится по направлению

вовнутрь быстро и хлестко с отведением щита в сторону и поворотом корпуса (рис. 173, 174) с шагом левой и подтягиванием правой ноги. После удара принимается исходное положение.



Рис. 169



Рис. 170



Рис. 171



Рис. 172



Рис. 173



Рис. 174



Рис. 175



Рис. 176



Рис. 177



Рис. 178

11.10.4. **Удар наотмашь.** Выполняется из боевой стойки (рис.175). С шагом правой ноги опускается щит и производится замах, корпус разворачивается влево (рис. 176). С обратным разворотом корпуса производится удар наотмашь (рис. 177). Во время замаха лицо прикрывается локтем, корпус щитом (рис. 178).

11.10.5. **Тычковый удар** (удар торцом палки). Выполняется из боевой стойки. Для нанесения удара, рука сгибается в локте и удерживает палку торцом вперед (рис. 179). Удар наносится с шагом левой ноги и подтягиванием правой ноги, щит отводится в сторону (рис. 180, 181). После удара принимается исходное положение.

Удары резиновой палкой, указанные выше, применяются как с использованием щита, так и без него.



Рис. 179



Рис. 180



Рис. 181



ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЩИТА

11.10.6. **Защита от удара сверху.** Противник наносит удар палкой сверху, защищающийся ставит блок щитом, согнув руку в локте на уровне груди, щит защищает голову и туловище (рис. 182). После выполнения защиты наносится боковой удар резиновой

палкой по туловищу или ногам противника (рис. 183).

11.10.7. **Защита от удара тычком.** Противник наносит удар тычком в корпус, защищающийся ставит щитом блок, рука на уровне груди, щит ставится под углом 45 градусов (рис. 184). После отвода удара противника влево, защищающийся наносит удар резиновой палкой сбоку по спине с разворотом корпуса и выставлением вперед правой ноги (рис. 185).

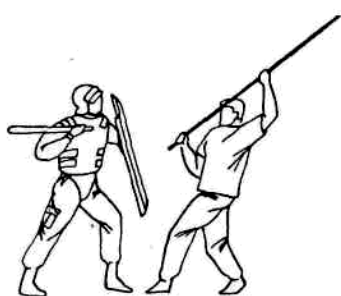


Рис. 182



Рис. 183

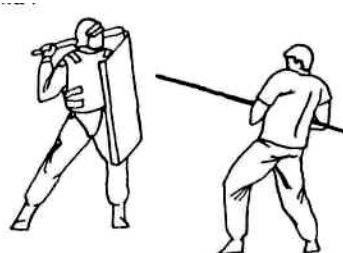
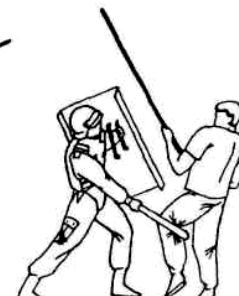
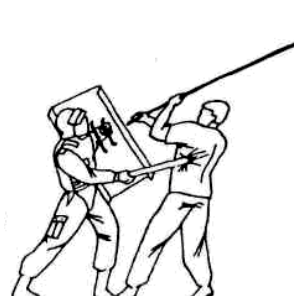


Рис. 184

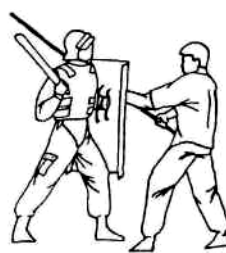


Рис. 185

ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РЕЗИНОВОЙ ПАЛКИ

11.10.8. **Защита от удара сверху рукой, ножом, предметом.** Выполняется подставкой средней части палки вверх (рис. 186).

11.10.9. **Защита от удара наотмашь рукой, ножом, предметом.** Выполняется подставкой средней части палки в сторону (рис. 187).

11.10.10. **Защита от удара снизу рукой, ножом, предметом.** Выполняется подставкой средней части палки вниз (рис. 188).

11.10.11. **Защита от удара сбоку рукой, ножом, предметом в лицо, шею, верхнюю часть туловища.** Выполняется подставкой средней части палки в сторону - вверх (рис. 189).

11.10.12. **Защита от удара сбоку рукой, ножом, предметом в нижнюю часть туловища.** Выполняется подставкой средней части палки в сторону - вниз (рис. 189).

11.10.13. **Защита от удара ногой снизу.** Выполняется подставкой средней части палки вниз (рис. 190).



Рис. 186



Рис. 187



Рис. 188

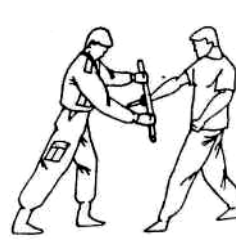


Рис. 189

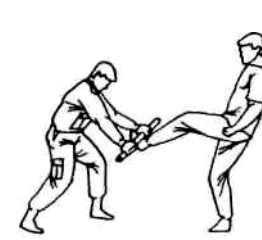


Рис. 190

11.10.14. **Защита от удара ногой сбоку.** Выполняется подставкой средней части палки в сторону (рис. 191).

11.10.15. **Защита от прямого удара кулаком, ножом, предметом в лицо, верхнюю часть туловища.** Выполняется отбивом внутрь средней частью палки с поворотом туловища

(рис. 192).

11.10. 16. **Защита от прямого удара кулаком, ножом, предметом, ногой в нижнюю часть туловища, пах.** Выполняется отбивом внутрь средней частью палки с поворотом туловища (рис. 193).

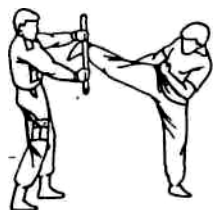


Рис. 191



Рис. 192



Рис. 193



Рис. 194



Рис. 195



Рис. 196

ЗАДЕРЖАНИЯ УДУШАЮЩИМ ЗАХВАТОМ С ПОМОЩЬЮ ПАЛКИ

11.10.17. **Удушающий захват сзади с помощью палки стоящего противника.** Выполняется с выведением противника из равновесия (рис.194).

11.10.18. **Удушающий захват сзади с помощью палки скрестив руки стоящего противника.** Выполняется с выведением противника из равновесия (рис.195).

11.10.19. **Удушающий захват сзади с помощью палки находящегося на коленях (сидящего) противника.** Выполняется с прижиманием противника к нижней части туловища (рис. 196).

11.10.20. После защитных действий наносится ответный удар палкой способами, указанными ранее (по ситуации). При захватах за палку наносятся удары: ногой в пах, голень или кулаком сверху по переносице, подбородку; снизу в подбородок; сбоку в челюсть.



Рис. 197



Рис. 198

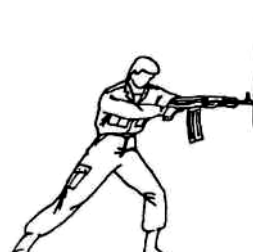


Рис. 199



Рис. 200

ПРИЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ С АВТОМАТОМ

11.11.1. Удары и защитные действия с автоматом.

Тычки стволом:

- с места - резким движением обеими руками послать автомат стволом в цель (рис. 197);
- из боевой стойки без выпада - из исходного положения обеими руками послать автомат стволом в цель и вернуться в исходное положение (рис.198);
- с выпадом - послать автомат стволом в цель с одновременным толчком правой ноги и выпадом левой, с толчком левой ноги принять изготовку к бою на месте или продолжить

движение (рис. 199).

Удар магазином автомата вперед - резким движением оружия вперед нанести удар противнику в голову, туловище (рис. 200).

Отбивы стволом - выполнить короткий удар концом ствола наружу, внутрь, наружу - вниз, внутрь - вниз (рис. 201).

Защита подставкой автомата - подставить среднюю часть оружия влево, вправо, вверх и вниз под удары противника (рис. 202).

11.11.2. Освобождение от захвата автомата противником.

При захвате оружия противником нанести удар ногой в пах, повернуться боком к противнику и, с нанесением удара ногой в колено (пах), вырвать оружие (рис. 203).

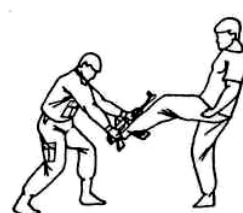
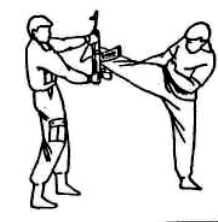
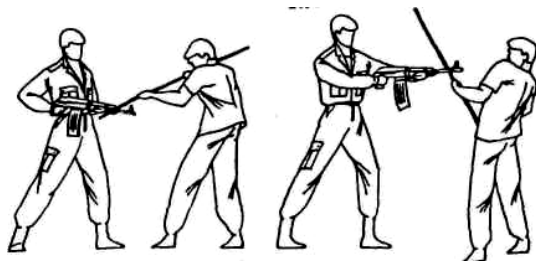


Рис. 201

Рис. 202



Рис. 203

12. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

12.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

12.1.1. Занятия по лыжной подготовке проводятся с целью развития у личного состава общей выносливости способности к быстрому передвижению и совершению маршей на лыжах.

12.1.2. На занятиях по лыжной подготовке решаются следующие задачи:

- выработке выносливости, скорости, силы и ловкости, воспитание решительности и смелости путем тренировки в скоростном передвижении на лыжах на различные дистанции, на различной местности, в разное время суток и при любой погоде;
- обучение способам передвижения на лыжах: лыжным ходам, подъемам, спускам, торможениям и поворотам;
- обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах, подготовке и сбережению лыжного инвентаря;
- общее укрепление и закаливание организма.

12.2. ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

12.2.1. Занятия по лыжной подготовке состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть (10-15 минут) состоит из проверки личного состава, подготовки лыжного инвентаря и передвижения к месту занятий.

В основной части (75-85 минут) проводится обучение способам передвижения на лыжах и тренировка в скоростном передвижении на различные дистанции.

Заключительная часть (5-10 минут) включает спокойное передвижение на лыжах к месту расположения, проверку личного состава и приведение в порядок лыжного инвентаря.

12.2.2. На первом занятии руководитель проверяет умение личного состава ходить на лыжах. С неумеющими ходить на лыжах первые 2-3 занятия проводятся отдельно под руководством наиболее подготовленных лыжников.

12.2.3. Для обучения лыжным ходам выбирается защищенная от ветра ровная площадка (размером примерно 50x80 м), на которой в 5-10 м одна от другой прокладываются две замкнутые лыжни. Движение по лыжням производится в одном направлении. Более сильные лыжники двигаются по внешней (большой) лыжне.

12.2.4. Лыжные ходы изучаются в такой последовательности:

- ходьба без палок;
- обычный ход;
- двухшажный ход;
- одношажный ход;
- четырехшажный ход;
- коньковый ход.

12.2.5. Обучение подъемам, спускам, торможениям и поворотам проводится вначале на ровных и пологих склонах с постепенным переходом на более крутые, с соблюдением такой последовательности:

- подъемы обычным шагом, "елочкой", "полуелочкой", "лесенкой";
- спуски с гор с постепенным увеличением трудности (с более высоких и крутых гор, с наличием препятствий и необходимостью выполнять повороты):
 - торможения "плугом", "полуплугом" "упором" и палками между лыжами;
 - повороты в движении переступанием, "плугом", "полуплугом" и "упором".

12.2.6. Вначале обучение технике передвижения на лыжах проводится без оружия и снаряжения, на слабо пересеченной местности. Дальнейшее обучение с оружием на местности с более трудным рельефом.

12.2.7. Тренировка включается в каждое занятие по лыжной подготовке. После освоения техники передвижения на лыжах различными способами занятия носят преимущественно тренировочный характер.

Тренировка осуществляется путем постепенного увеличения проходимого расстояния и повышения скорости движения. Вместе с этим условия тренировки усложняются выбором сильно пересеченной местности и увеличением веса выкладки.

Длительные переходы, проводимые в спокойном темпе, чередуются со скоростными переходами.

В процессе тренировочных занятий продолжается систематическое совершенствование в технике передвижения на лыжах различными способами и в разнообразных условиях.

12.2.8. На занятиях по лыжной подготовке оружие, обмундирование и снаряжение необходимо хорошо пригнать и носить следующим образом:

- автомат - в положении "за спину" или "на грудь";
- пистолет в кобуре;
- сумка для магазинов, шанцевый инструмент и другие предметы снаряжения - на поясном ремне, передвинутыми назад и закрепленными так, чтобы они по возможности не мешали движениям лыжника;
- противогаз - закрепленным сзади.

12.2.9. При передвижении группы по целине для прокладки лыжни назначаются наиболее подготовленные обучаемые, которые периодически сменяются. На каждом занятии из числа опытных лыжников выделяются два-три замыкающих, которые должны следить, чтобы занимающиеся не отставали, а во время остановок не сходили с лыжни.

12.2.10. При спусках с пологих склонов дистанции между лыжниками увеличиваются до 10-15 шагов, а на крутых склонах спуск производится поочередно.

12.2.11. При движении на лыжах в условиях ограниченной видимости (в сумерках, в метель, снегопад, туман) скорость передвижения уменьшается, а дистанция между обучаемыми сокращается. После преодоления труднопроходимых мест и спусков с гор производятся кратковременные остановки.

12.2.12. Во избежание переохлаждения и обморожения руководитель занятий проверяет исправность и подготовку лыжного инвентаря, одежды и обуви. При сильном морозе и встречном ветре чаще сменяет направляющих и организывает взаимное наблюдение. При потере чувствительности пальцев ног организует выполнение маховых движений ногами без лыж или передвижение ускоренным шагом (бегом) с лыжами в руках.

12.3. СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ С ЛЫЖАМИ И НА ЛЫЖАХ

12.3.1. Перед построением лыжи скрепляются с палками. По команде "Лыжи - СКРЕПИТЬ" взять лыжи за грузовые площадки и соединить скользящими поверхностями, закрепить носки и пятки скобами (тесьмой), скрепить верхние концы палок и надеть кольцами на носок одной лыжи, закрепить тесьмой верхние концы палок с лыжами ниже грузовых площадок (рис. 204):

– по команде "СТАНОВИСЬ" поставить скрепленные лыжи пятками у носка правой ноги палками к себе, удерживая лыжи правой рукой за верхнюю часть грузовой площадки (рис. 205);

– по команде "РАВНЯЯСЬ", поворачивая голову вправо, лыжи прижать к плечу. По команде "СМИРНО" поставить голову прямо, а руку с лыжами перевести в прежнее положение;

– при поворотах на месте по предварительной команде лыжи приподнимаются, после выполнения поворота опускаются на снег;

– по команде "Лыжи на пле-ЧО" скрепленные лыжи взять на левое плечо палками назад, придерживая левой рукой за нижние концы (рис. 206);

– по команде "Лыжи к но-ГЕ" правой рукой взять лыжи выше креплений и перенести их вниз к правой ноге так, чтобы пятки лыж касались носка правой ноги, одновременно левой рукой поддерживать лыжи выше кисти правой руки, затем левую руку опустить, а правой поставить лыжи на снег;

– при длительном передвижении в пешем строю лыжи берутся в положение "под руку". По команде "Лыжи под ру-КУ" взять правой рукой палки около крепления, а левой - за грузовую площадку лыжи, обращенной вперед, и наклонить верхние концы лыж вперед вниз. Затем, поворачивая лыжи слева направо палками вниз, прижать их локтем правой руки к боку, одновременно энергично опустить левую руку. Носки лыж держать на высоте колен (рис. 207);

– лыжи к ноге из положения "под руку" берутся по команде "Лыжи к но-ГЕ". По этой команде взяться за лыжные палки левой рукой снизу около крепления, а правой повернуть лыжи влево палками вверх, поднять носки лыж; удерживая лыжи вертикально, перехватить их правой рукой выше креплений; быстро опустить левую руку, правой рукой плавно и четко поставить лыжи пятками у носка правой ноги;

12.3.2. При передвижении с лыжами у ноги, на плече или под рукой производить движения свободной рукой. По команде "СТОЯ" остановиться и взять лыжи к ноге без дополнительной команды.

12.3.3. Для постановки на лыжи предварительно производится размыкание строя на интервалы и дистанцию три шага. По команде "На лыжи СТАНОВИСЬ" взять лыжи в левую руку, правой рукой открепить палки и поставить в снег или положить их кольцами назад с

правой стороны: разъединить лыжи и положить их так, чтобы грузовые площадки находились у ног справа и слева. Прикрепить лыжи к обуви, взять палки, надеть петли и принять строевую стойку на лыжах (рис. 208).

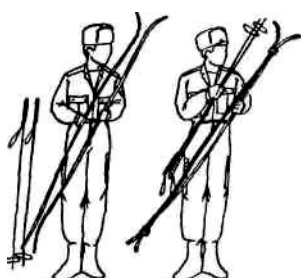


Рис. 204



Рис. 205



Рис. 206

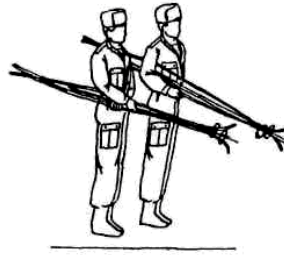


Рис. 207

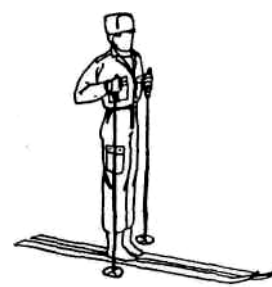


Рис. 208

– по команде "РАВНЯЯСЬ" ("налево-РАВНЯЙСЬ") верхние концы палок прижать к груди и повернуть голову направо (налево);

– по команде "СМИРНО" принять строевую стойку на лыжах;

– по команде "НАЛЕВО" ("НАПРАВО"), переставляя на четыре счета лыжи и палки повернуться на 1/4 круга;

– по команде "КРУГОМ" поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед вверх, одновременно с перестановкой левой палки назад за пятку правой лыжи повернуть ногу с лыжей налево назад и опустить лыжу на снег. Переносить тяжесть тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг левой ноги и поставить ее на снег рядом с левой ногой, палки поставить у креплений (рис. 209);

– повороты в движении налево и направо производятся так же, как и на месте, с замедлением движения по предварительной команде. Делая поворот, при первом переступании внешнюю по отношению к повороту лыжу приставить к внутренней, а при втором - послать ее вперед для продолжения движения в новом направлении. Поворот кругом в движении выполняется по команде "Кругом-МАРШ". По предварительной команде делается остановка, а по исполнительной - поворот (выполняется так же, как и на месте);

– перемена направления захождением плечом производится, как при повороте на месте, с сохранением скольжения на лыжах.

12.3.4. Для снятия лыж подается команда "Лыжи-СНЯТЬ". По этой команде скрепить палки, поставить (положить) их на снег справа, поочередно открепить лыжи и сойти с них влево.



Рис. 209

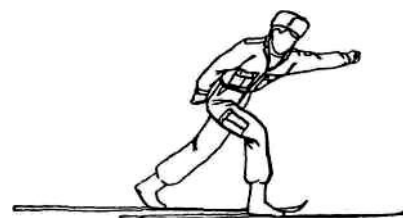


Рис. 210

12.4. СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

12.4.1. **Ходьба без палок.** Применяется при передвижении с оружием в руках, а также как вспомогательное упражнение при обучении. При ходьбе на лыжах без палок движения ног и рук чередуются, как при обыкновенной ходьбе (рис. 210);

12.4.2. **Попеременный двухшажный ход.** Применяется на разнообразной местности. Отталкиваясь правой ногой и левой палкой, выдвинуть левую ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела и скользить на левой лыже, одновременно вынести правую руку с палкой вперед. Не дожидаясь замедления, поставить правую палку на снег на уровне носка левой

ноги, начать толчок, с подтягиванием правой ноги до уровня левой начать толчок левой ногой. Отталкиваясь левой ногой и правой палкой, правую ногу выдвинуть вперед и скользить на правой лыже, одновременно вынести левую руку с палкой вперед. Нога по окончании толчка полностью выпрямлена, затем, расслабляясь, сгибается в колене, при этом лыжа отрывается от снега. Рука при выносе палки вперед слегка согнута в локте, а при окончании толчка полностью выпрямляется (рис. 211);



Рис. 211

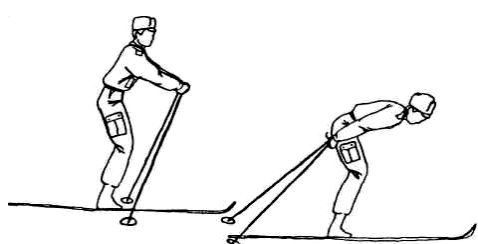


Рис. 212



Рис. 213

12.4.3. Одновременный бесшажный ход. Применяется на раскатанных местах, по насту, льду, при переходе участков с подснежной водой и на отлогих спусках. Вынести полусогнутые руки вперед, палки поставить на снег на уровне носков ног, ноги слегка согнуты. Наклоняя туловище вперед, произвести толчок палками до полного выпрямления рук сзади. После окончания толчка, скользя на обеих лыжах, постепенно выпрямить туловище (рис. 212).

12.4.4. Одновременный одношажный ход. Применяется для ускорения движения на ровных участках местности и раскатанных местах при хорошем скольжении. Вынести полусогнутые руки вперед и, отталкиваясь правой ногой, выдвинуть левую ногу, поставить палки в снег на уровне носка левой лыжи. Наклоняя туловище вперед, начать толчок палками до выпрямления рук сзади, одновременно подтянуть правую ногу к левой, скользить на обеих лыжах и выпрямить туловище (рис. 213).

12.4.5. Одновременный двухшажный ход. Применяется при хорошем скольжении на ровных участках местности. Отталкиваясь правой ногой, выдвинуть левую ногу вперед, одновременно вынося обе руки с палками вперед-вниз. Продолжая скольжение, подтянуть правую ногу к левой и одновременно с толчком левой ноги выдвинуть вперед и правую ногу; поставить палки в снег на уровне носка выдвинутой вперед лыжи; наклоняя туловище вперед, сделать толчок палками так же, как при одновременном бесшажном ходе. Одновременно с толчком палками подтянуть левую ногу к правой, продолжая скользить на обеих лыжах, выпрямить туловище (рис. 214).

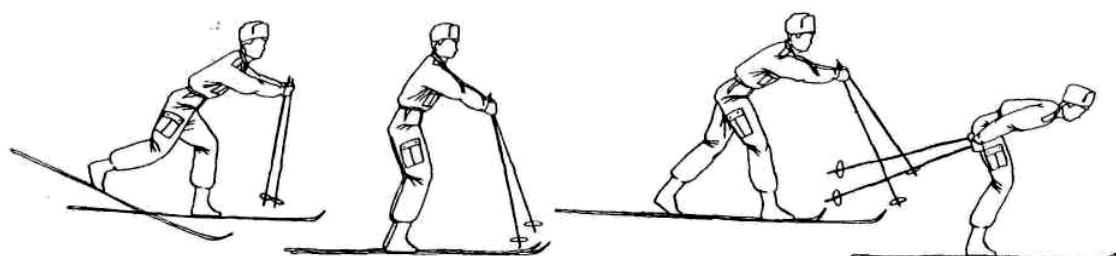


Рис. 214

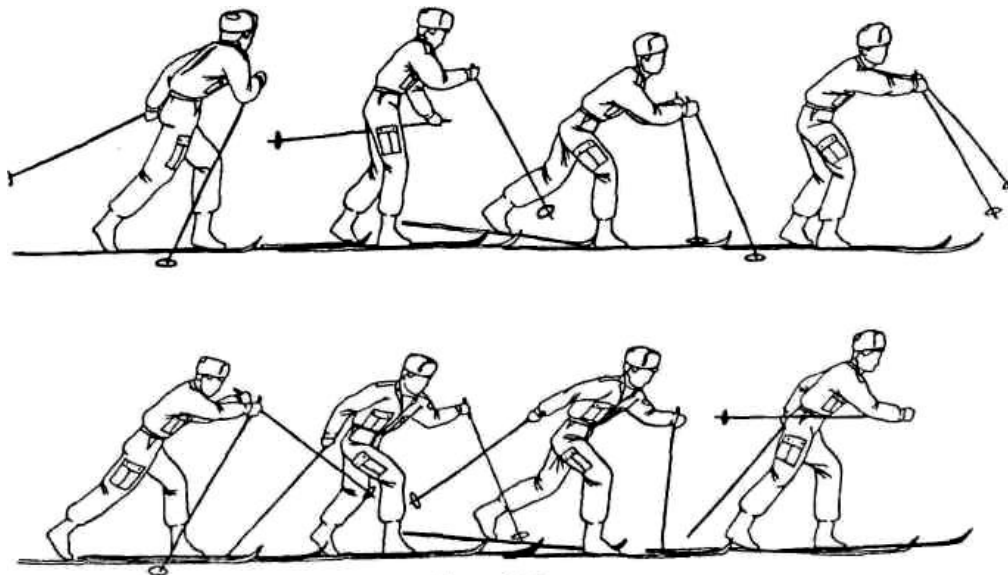


Рис. 215

12.4.6. **Попеременный четырехшажный ход.** Применяется при передвижении по глубокому и рыхлому снегу, а также при плохом скольжении. Цикл попеременного четырехшажного хода состоит из четырех скользящих шагов. На первые два шага руки с палками поочередно выносятся вперед, на третий и четвертый скользящие шаги выполняются попеременные толчки палками (рис. 215).

12.4.7. **Коньковый ход - одновременный двухшажный.** Применяется на равнине, подъем 2-6 градусов, под уклон 2-3 градуса. Имитация хода обозначена на рис. 216. Скольжение выполняется на левой ноге с отведенным в сторону под углом 16-24 градуса носком лыжи, подтянув к ней вторую лыжу, носок которой отведен в сторону под углом 16-24 градуса, кисти рук на уровне бедра левой ноги, туловище наклонено вперед. На счет "И" - отталкивание левой ногой, вынос другой ноги махом вперед - в сторону и постепенный перенос на нее массы тела с одновременным выносом полусогнутых рук вперед (обозначая скольжение на одной лыже); на счет "раз" - обозначение отталкивания руками, отталкивание правой ногой и плавный перенос тела на левую лыжу, руки сзади.

12.4.8. В соревнованиях по лыжным гонкам, проводимых свободным стилем, кроме основного одновременного двухшажного хода применяются, **полуконьковый ход** (рис. 217), **одновременный одношажный коньковый ход** (рис. 218) и **коньковый ход без отталкивания палками** (рис. 219).

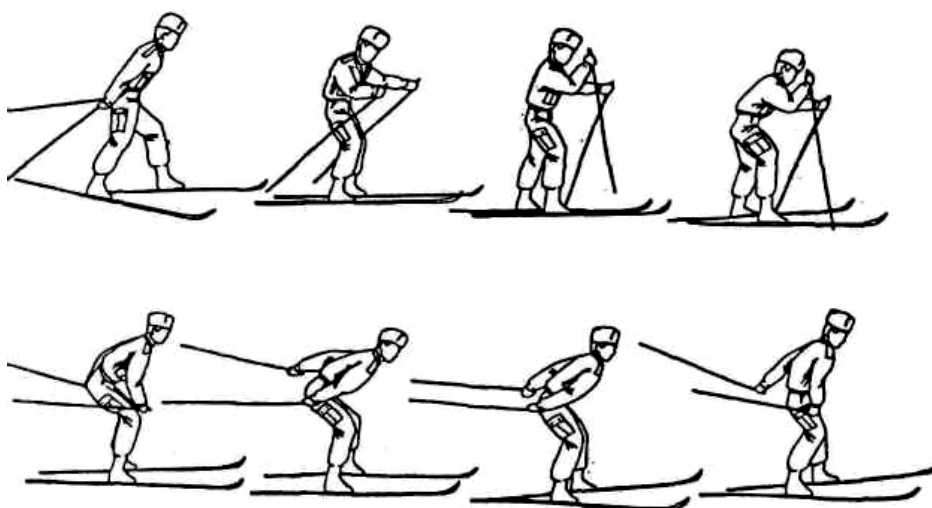


Рис. 216

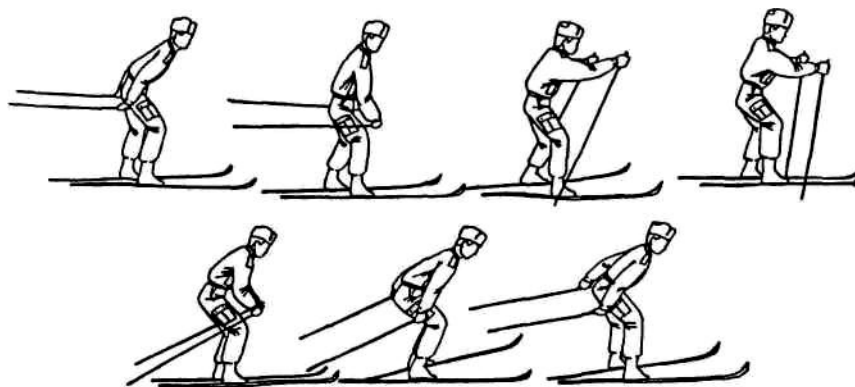


Рис. 217

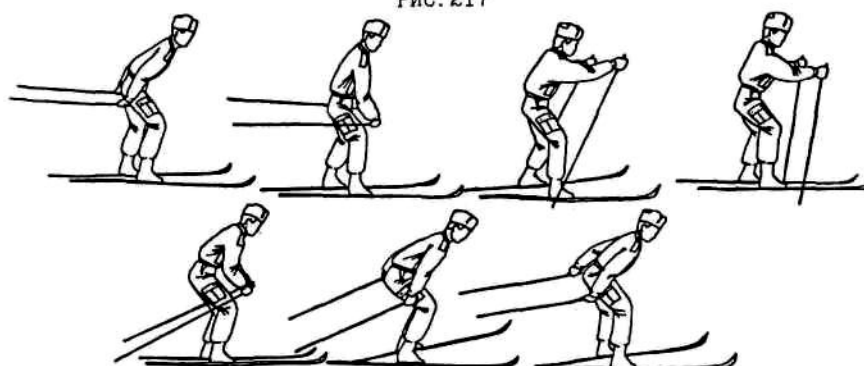


Рис. 218

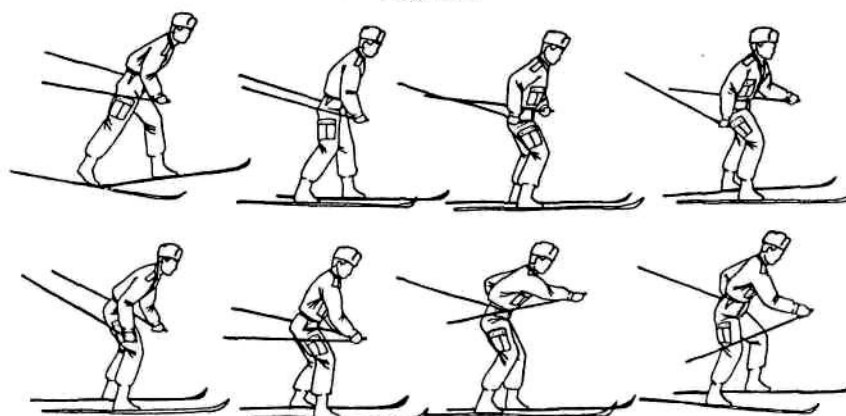


Рис. 219

12.5. СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОДЪЕМОВ НА ЛЫЖАХ

12.5.1. **Подъем обычным шагом.** Применяется на пологих склонах. Движения такие же, как при обычном ходе, но с несколько большим наклоном туловища вперед и более сильной и продолжительной опорой на палки. В тех случаях, когда скользким шагом идти невозможно, подъем преодолевается ступающим шагом.

12.5.2. **Подъем "полуелочкой".** Применяется при подъеме наискось. Лыжа, находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, а другая лыжа - на внутреннее ребро и с разворотом носка в сторону (рис. 220).

12.5.3. **Подъем "елочкой".** Применяется на склонах средней крутизны. При подъеме носки лыж широко разводятся в стороны и лыжи ставятся на внутренние ребра. Чем круче подъем, тем шире разворачиваются носки лыж. Палки для отталкивания ставятся сзади лыж (рис. 221).

12.5.4. **Подъем "лесенкой".** Применяется на крутых склонах. Стоя боком к склону, переставить палку и сделать шаг вверх, в сторону подъема. Опираясь на палку и лыжу, стоящую выше по склону, приставить к ней вторую лыжу, затем переставить палку (рис. 222).

12.5.5. **Подъем "зигзагом".** Применяется на длинных и крутых склонах, когда подъем

прямо затруднен. Движение производится наискось с переменной направления обычным шагом или "полуелочкой".



Рис. 220

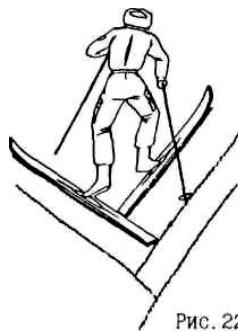


Рис. 221



Рис. 222

12.6. СПУСКИ С ГОР НА ЛЫЖАХ

12.6.1. **В основной стойке.** Применяется при спусках со склонов различной крутизны, для выполнения поворотов и других приемов горнолыжной техники. Ноги немного согнуть в коленях, тяжесть тела равномерно распределять на обе лыжи, туловище слегка наклонить вперед, руки согнуть в локтях, палки держать кольцами назад (рис. 223).

12.6.2. **В высокой стойке.** Применяется на крутых и неровных склонах, по глубокому снегу и для замедления скорости при спусках. Ноги несколько согнуть в коленях, туловище немного наклонить вперед, руки слегка согнуть в локтях и удерживать впереди туловища, палки держать кольцами назад (рис. 224).



Рис. 223

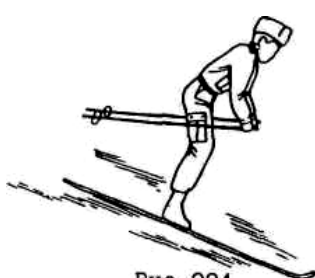


Рис. 224



Рис. 225



Рис. 226

12.6.3. **В стойке "отдыха".** Применяется на пологих склонах. Для отдыха наклониться вперед предплечьями опираясь на бедра (рис. 225).

12.6.4. **Спуск "лесенкой".** Применяется на крутых обрывистых склонах. Стоя боком к склону, поставить палку вниз по склону, сделать шаг в сторону, опираясь на палки и лыжи, приставить к ней другую лыжу и затем палку.

12.6.5. **Торможение "плугом".** Применяется для замедления скорости или остановки движения. Для торможения развести пятки лыж в стороны, ноги в коленях согнуть, тяжесть тела равномерно распределить на обе лыжи, руки вынести вперед, кольца палок держать сзади (рис. 226).

12.6.6. **Торможение "упором".** Применяется при спуске по склону наискось для замедления скорости движения или остановки. Тяжесть тела перенести на верхнюю по склону лыжу, пятки другой лыжи отставить в сторону и поставить ее слегка на внутреннее ребро. Носки лыж сблизить и удерживать на одном уровне (рис. 227).

12.6.7. **Торможение палками между лыжами.** Применяется для замедления скорости среди деревьев, кустарника и в других условиях, когда нет возможности тормозить лыжами. Не вынимая рук из петель, поставить палки между лыжами; подтягивая кисти рук к груди и немного приседая, тормозить палками (рис. 228). При необходимости быстрее погасить скорость движения, тормозить одновременно лыжами ("плугом" или "упором") и палками.

12.6.8. **Остановка падением.** Применяется для быстрой остановки при спуске с гор. Присев, отбросить руки с палками вверх - в сторону, упасть на бок, держать лыжи поперек склона.



Рис. 227

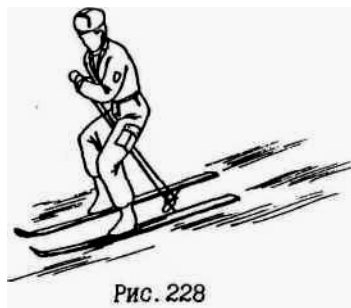


Рис. 228

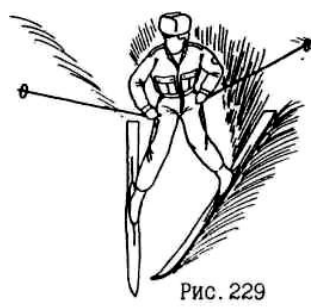


Рис. 229

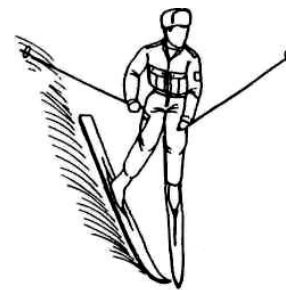


Рис. 230

12.7. ПОВОРОТЫ ПРИ СПУСКАХ НА ЛЫЖАХ

12.7.1. **Переступанием.** Выполняется на небольшой скорости и на пологих склонах. Поворот производится поочередно перестановкой лыж в нужную сторону. При повороте налево оттолкнуться правой ногой, одновременно левую лыжу переставить влево, и скользя на ней, приставить правую лыжу. Дальнейший поворот выполнять в той же последовательности.

12.7.2. **Поворот "плугом".** Применяется на средних и крутых склонах. Выполняется из положения торможения "плугом". Для поворота направо повернуть туловище в сторону поворота и тяжесть тела перенести на левую лыжу; для поворота налево повернуть туловище налево, а тяжесть тела перенести на правую лыжу (рис. 229).

12.7.3. **Поворот "упором".** Применяется при спуске наискось. Для поворота налево поставить правую лыжу, как при торможении "упором", плавно перенося на нее тяжесть тела, и, поворачивая туловище в сторону поворота, выполнить поворот. При повороте направо поставить левую лыжу, как при торможении "упором", перенести на нее тяжесть тела и выполнить поворот (рис. 230).

12.8. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ НА ЛЫЖАХ

12.8.1. **Преодоление канавы.** Для преодоления канавы поперек поставить лыжу серединой на край канавы, опираясь на палки, поставленные на противоположный край канавы, перенести через нее сначала одну, а затем другую лыжу (рис. 231).

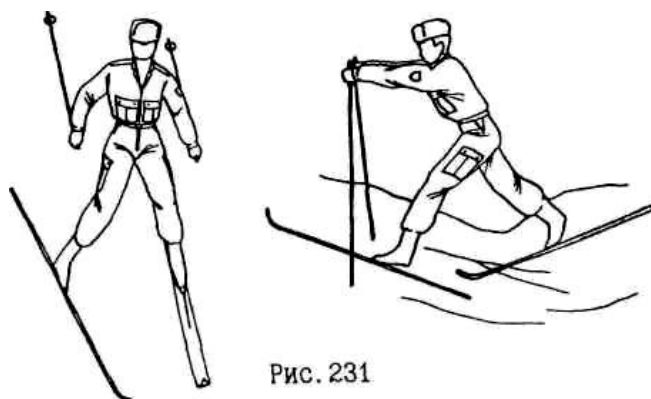


Рис. 231

При преодолении канавы, стоя боком к ней, поставить правую (левую) палку на противоположный край канавы и, опираясь на обе палки, перенести через канаву сначала одну лыжу, а затем другую.

Широкие канавы и крутые овраги преодолевать спуском наискось, "лесенкой" или соскальзыванием боком.

12.8.2. **Преодоление участков с водой под снегом.** Попав в мороз на участок с подснежной водой (озеро, болото), нужно скользить на лыжах, не отрывая их от снега, до тех пор, пока лыжи не выйдут на сухой снег. В случае обледенения снять лыжи и осторожно соскоблить лед ножом (лопатой), не царапая деревья.

13. ПЛАВАНИЕ И ПЕРЕПРАВЫ ВПЛАВЬ

13.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

13.1.1. Занятия по плаванию и переправам вплавь проводятся с целью подготовки личного состава к преодолению водных препятствий.

13.1.2. На занятиях решаются следующие задачи:

- обучение наиболее ценным в служебно-прикладном отношении способам плавания, простейшим прыжкам в воду, нырянию и оказанию помощи утопающему;
- обучение способам переправ вплавь с подручными средствами и без них;
- развитие выносливости, скорости, ловкости, смелости и решительности;
- укрепление здоровья и закаливание организма.

13.2. ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

13.2.1. Занятия по плаванию проводятся на специально оборудованных водоемах, водных станциях, в крытых и открытых бассейнах при температуре воды не ниже + 17 градусов С.

13.2.2. Занятия по плаванию проводят штатные инспекторы (инструкторы) физической подготовки и спорта органов внутренних дел, которым в помощь выделяются помощники из числа сотрудников, хорошо владеющих техникой плавания и методикой обучения.

Руководитель занятий по плаванию несет личную ответственность за организацию занятий, обеспечение мер безопасности, за целостность и сохранность используемых при проведении занятий оборудования и инвентаря. Он обязан обеспечить в первую очередь обучение не умеющих плавать простейшим способам переправ с подручными средствами и плаванию на расстояние не менее 100 метров.

13.2.3. На первом занятии проверяют умение личного состава плавать и делят на три группы.

Первая группа. Не умеющие плавать - не проплывающие 25 м.

Вторая группа. Умеющие плавать - проплывающие 25 м, но не владеющие одним из наиболее выгодных в служебно-прикладном отношении способов плавания (на боку, брасс, вольный стиль с выносом рук).

Третья группа. Наиболее подготовленные пловцы – владеющие одним из указанных способов и проплывающие не менее 200 м.

На каждую группу руководитель занятия назначает своего помощника из числа наиболее подготовленных пловцов.

13.2.4. Занятие по плаванию и переправам вплавь проводятся в течение двух учебных часов и состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть (15-30 мин.) проводится на суше и включает: расчет занимающихся и объяснение задач занятий; ознакомление со способами плавания; упражнения для освоения техники плавания; подгонку обмундирования, оружия и снаряжения для переправы, подготовку подручных средств.

Во время **основной части** (50-75 мин.) проводится обучение плаванию, прыжкам в воду, нырянию, раздеванию или оказанию помощи утопающему в воде; тренировка в плавании на выносливость и скорость; совершенствование в способах переправы вплавь.

В **заключительной части** (10-20 мин.) проводится: проверка личного состава, гимнастические упражнения или пробежка (при ознобе), переодевание, уборка инвентаря и подведение итогов занятия.

Построение и расчет занимающихся в подготовительной части, а также заключительная часть занятия проводятся в составе группы руководителем занятия; упражнения для освоения техники плавания в подготовительной части и вся основная часть занятий - в составе группы по отделениям.

При низкой температуре воды время на основную часть сокращается, а продолжительность подготовительной части занятия увеличивается.

13.2.5. С группой не умеющих плавать изучается простейший способ плавания - вольный

стиль без выноса рук из воды. В группе умеющих плавать изучается способ плавания на боку или вольный стиль (кроль). Наиболее подготовленные пловцы совершенствуются в плавании на выносливость и на скорость различными способами, а также привлекаются к несению дежурства во время занятий.

13.2.6. Обучение способу плавания проводится в такой последовательности:

- ознакомление со способом плавания в целом и с его элементами;
- разучивание движений способа плавания на суше;
- разучивание способа плавания в воде.

13.2.7. При ознакомлении со способом плавания наиболее подготовленный пловец демонстрирует его в воде, а руководитель занятия объясняет технику плавания в такой последовательности: положение тела в воде, движения ногами, движения руками и согласование движений ногами, руками и дыхания. Для наблюдения за показом группа выстраивается вдоль берега (бортика) в одну шеренгу.

13.2.8. Для выполнения упражнений на суше группа обучаемых размыкается на интервалы и дистанции в 2-3 шага. Отдельные движения изучаемого способа плавания разучиваются в такой последовательности:

- движения ногами;
- движения руками;
- согласование движений руками с дыханием;
- согласование движений руками, ногами и дыхания.

13.2.9. При обучении технике плавания на суше руководитель должен добиться того, чтобы обучаемые хорошо уяснили и выполняли упражнения, а при обучении в воде должен давать только краткие указания по исправлению ошибок.

13.2.10. Разучивание способа плавания в воде осуществляется в той же последовательности, что и на суше. На первых занятиях главное внимание уделяется отработке движений ногами и правильному дыханию. Движения ног изучаются в положении лежа с опорой руками о дно и при плавании с доской в руках или с другими подручными средствами. Попутно разучиваются дыхание, движения одними руками, а затем согласование всех движений с дыханием.

При занятиях с группой не умеющих плавать руководитель группы находится в воде и помогает занимающимся выполнять упражнения. Проплывы начинающих вначале проводятся по направлению к берегу, а затем вдоль берега (в отсутствие специализированных бассейнов).

13.2.11. Руководитель группы так организует занятия в воде, чтобы обучаемые все время находились в движении, выполняя одно упражнение за другим.

Руководитель заранее определяет порядок выполнения упражнений, а для одновременного выполнения упражнений в воде всей группой подает установленные сигналы. Для разъяснения характерных ошибок и способов их устранения руководитель группы выводит обучаемых на берег.

13.2.12. Тренировку в плавании следует проводить путем постепенного увеличения расстояния проплыва до 400 м, добиваясь от занимающихся хорошего скольжения и ритмичного дыхания. После приобретения способности проплыть без отдыха и грубых ошибок в технике 300-400 м начинается плавание в быстром темпе на короткие дистанции (50-100 м).

13.2.13. Обучение стартовому прыжку, поворотам, нырянию и оказанию помощи утопающему начинается после того, как сотрудники научатся проплывать самостоятельно не менее 50 м.

По мере дальнейшего совершенствования сотрудников в плавании изучаются способы переправы вплавь в обмундировании и со снаряжением, раздевание в воде, прыжки в воду и ныряние.

13.2.14. Во избежание травм и несчастных случаев руководитель занятия обязан принимать следующие меры предосторожности:

- в дни занятий проверять состояние дна и глубину воды под вышкой в соответствии с

требованиями п.13.3.2. настоящего Наставления;

- не допускать наличия на плоту, мостиках и поворотных щитах поломанных досок и торчащих гвоздей;
- назначать на время занятий вне водной станции для наблюдения за обучаемыми 2-3 отличных пловцов из числа наиболее подготовленных и выделять им лодку со спасательными принадлежностями;
- при проведении занятий в прохладной воде (от +17 до +19 градусов) упражнения выполнять в быстром темпе и с большим числом повторений, сокращать в основной части пребывание в воде, после занятий проводить пробежку и гимнастические упражнения;
- при первых признаках сильного охлаждения (озноб, "гусиная кожа", посинение губ) отдельных сотрудников или всю группу выводить из воды;
- проверять число занимающихся до входа в воду, во время нахождения их в воде и после выхода из воды;
- при отсутствии мелкого места обучение не умеющих плавать и слабо плавающих проводить с помощью шнура, закрепленного вокруг пояса обучаемого, или с помощью подручных средств;
- ныряние, плавание в одежде с оружием и снаряжением в начале проводить на глубине не менее 1,5 м;
- прыжки в воду в одежде с оружием и снаряжением проводить только вниз ногами; во время прыжков в воду запрещать плавание около вышки;
- обучение нырянию проводить со страхующим шнуром с поплавком на конце (во время ныряния шнур закреплять вокруг пояса обучаемого); не допускать ныряния в местах с неисследованным дном или вблизи бонов, плотов, понтонов, барж и других предметов, представляющих опасность при выныривании;
- при проведении переправ вплавь через реки ниже (по течению) места переправы, натягивать для страховки канат на поплавок; сильных пловцов прикреплять к слабым; иметь дежурного фельдшера, а также лодку с двумя-тремя отличными пловцами и спасательными средствами;
- сотрудникам, перенесшим воспалительные заболевания среднего и внутреннего уха, запрещать ныряние и прыжки в воду, а к плаванию допускать в том случае, если слуховой проход заложено ватой, смазанной вазелином или ланолином.

13.2.15. При проведении занятий по плаванию подаются следующие команды. На мелкое место обучаемые входят в воду по команде "В воду, шагом (бегом) - МАРШ". По этой команде обучаемые входят в воду и поворачиваются лицом к руководителю.

На глубокое место обучаемые входят в воду по команде "Прыжком ногами (головой) вниз, в воду - МАРШ". По этой команде обучаемые прыгают в воду, подплывают к плоту и занимают исходное положение для выполнения упражнений.

Со стартовых тумбочек обучаемые входят в воду по команде "НА СТАРТ", а затем "МАРШ".

Выход из воды производится по команде "На берег (на плот, на борт) - ВЫХОДИ". По этой команде обучаемые выходят на берег (плот, борт) и выстраиваются в одну шеренгу.

13.3. ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

13.3.1. В полевых условиях занятия по плаванию проводятся в естественных водоемах, на прибрежных участках реки, озера, пруда или моря. Место для водной станции выбирается специалистом физической подготовки и спорта (назначенный приказом сотрудник из числа начальствующего состава) совместно с врачом и утверждается руководителем органа (подразделения) внутренних дел.

13.3.2. Для не умеющих плавать отводится и оборудуется участок водоема у берега размером 10х25 м (рис. 232), глубиной 1,2 м с чистым дном.

Для умеющих плавать сооружается бассейн размером 15х25 м или 20х50 м глубиной у стартовых мостиков не менее 1.5 м. Для проведения занятий по прыжкам в воду с 3- и 5-

метровой вышки глубина воды 3,5-4 м. Указанная глубина под вышками должна быть соответственно на протяжении 6 и 9 м от края вышки и на 2,5 м в сторону. Дно под вышкой должно быть ровным, без камней и коряг.

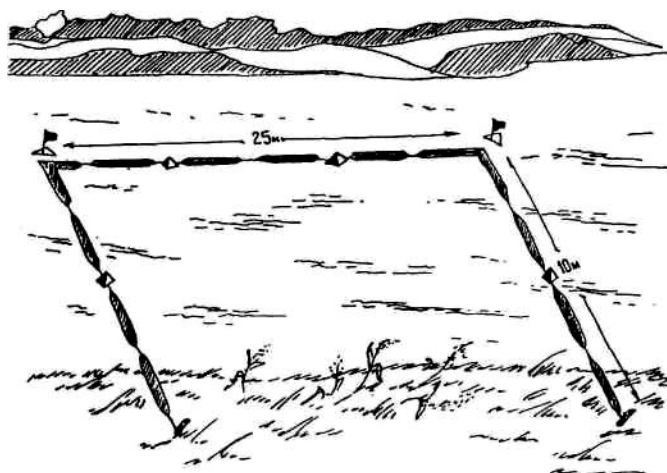


Рис. 232

13.3.3. Выбранное место для водной станции для занятий по плаванию ограничивается вехами или поплавками. Граница участка для плавания не должна быть дальше 50 м от берега. Не умеющие плавать допускаются к занятиям в воде только на мелком, огражденном месте, глубиной не более 1,2 м.

Для занятий по плаванию в горных районах вода из реки отводится в котлованы, а на мелких реках устраиваются простейшие запруды.

13.3.4. Места занятий по плаванию обеспечиваются учебными досками (длиной 1 м и шириной 0,5 м с овальным передним краем), подручными средствами для обучения переправам, шнурами длиной 3,5 м с поплавками на конце для страховки при нырянии, спасательными средствами.

13.4. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ С ВОДОЙ

13.4.1. Подготовительные упражнения для освоения с водой проводятся с целью выработки у занимающихся правильного дыхания, умения держать глаза в воде открытыми и скользить в горизонтальном положении.

Упражнение 1

Стоя на дне, присесть так, чтобы рот оказался у поверхности воды. Сделать полный вдох. Опустить лицо в воду и медленно выдохнуть воздух через рот и нос. Поднять голову над водой и снова сделать вдох. Упражнение выполнять в медленном темпе от 10 до 50 раз подряд, добиваясь ритмичного и полного дыхания.

Упражнение 2

Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду с головой; задержать дыхание на 5-10 секунд и, выдохнув воздух через рот и нос, встать.

Упражнение 3

Сделать вдох, погрузиться с головой в воду, открыть глаза и отыскать брошенный на дно предмет или сделать под водой 3-4 шага, опираясь о дно руками, затем встать.

Упражнение 4

Сделать глубокий вдох, погрузиться с головой в воду; поджав под себя ноги и обхватив руками колени, всплыть на поверхность (рис. 233). В этом положении продержаться 10-15 секунд. Сделав выдох в воду, встать на дно.

Упражнение 5

Сделать глубокий вдох, наклониться так, чтобы подбородок касался воды, одновременно

вытянуть руки вперед, соединив их ладонями книзу. Оттолкнуться ногами от дна и, приняв горизонтальное положение, скользить вперед у поверхности воды, опустив лицо в воду (рис. 234).

Упражнения 2, 3, 4 и 5 выполняются на первых трех занятиях по несколько раз.

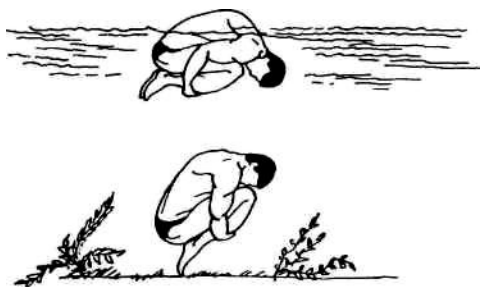


Рис. 233

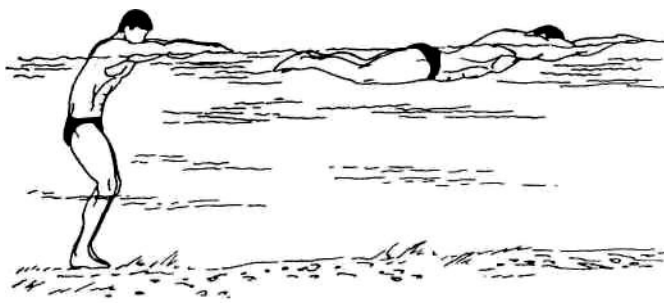


Рис. 234

ПЛАВАНИЕ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ БЕЗ ВЫНОСА РУК ИЗ ВОДЫ

13.4.2. Плавание вольным стилем без выноса рук из воды (рис. 235) применяется в начальном периоде обучения.

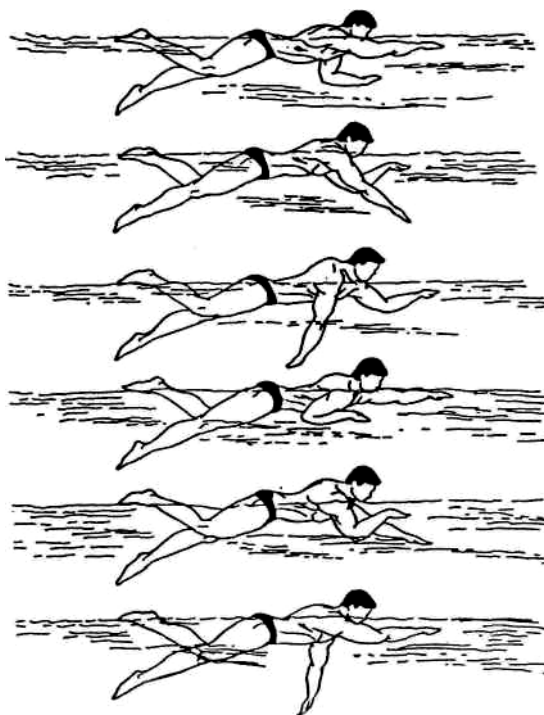


Рис. 235

Исходное положение: лежать в воде на груди почти горизонтально с небольшим прогибом в пояснице. Правая рука вытянута вперед, а левая согнута в локте и прижата к туловищу. Голова поднята, рот над водой. Из исходного положения пловец выполняет движения ногами поочередно вверх, вниз и обратно, слегка сгибая их в коленях. Одновременно делает гребок правой рукой и вдох, выдвигая левую руку вперед, затем делает гребок левой рукой, выдвигая вперед правую руку. На каждые два гребка руками выполняются шесть или четыре движения ногами и один вдох и выдох.

Обучение плаванию вольным стилем без выноса рук из воды проводится в такой последовательности.

На суше:

- движения ног в положении сидя с опорой сзади на руки;

– движения рук в положении стоя с наклоном туловища вперед; в начале движения выполняют одной правой, затем одной левой рукой; после этого обеими руками вместе, добиваясь непрерывности движений, так, чтобы одна рука начинала гребок, когда другая заканчивает его.

В воде:

– подготовительные упражнения для освоения с водой (п. 13.4.1. настоящего Наставления);

– движения ног на мелком месте в положении лежа на груди с опорой о дно руками;

– движения ног при отталкивании от дна и вытягивании рук вперед (скольжение);

– движения ног при плавании с учебной доской в руках или с подручным средством на 25, 50 и 100 м;

– движения рук стоя на дне с наклоном туловища вперед;

– движения рук и ног при плавании во время скольжения с задержкой дыхания на вдохе на 8-12 м;

– плавание вольным стилем без выноса рук из воды до 100 м.

Дистанция проплыва увеличивается по мере освоения плавных движений руками и ногами в сочетании с ритмичным дыханием. При первых попытках плавать рот держать над водой; в дальнейшем поворачивать голову для вдоха в сторону, а выдох делать в воду.

ПЛАВАНИЕ НА БОКУ

13.4.3. Способ на боку (рис. 236) применяется при плавании на большие расстояния, переправах вплавь в одежде, с оружием и снаряжением, транспортировке плотика с грузом.

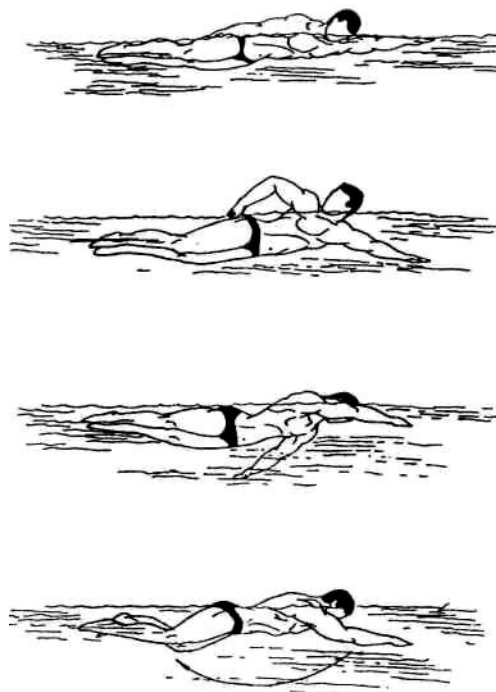


Рис. 236

Этим способом можно нырять и плыть с утопавшим. В зависимости от индивидуальных наклонностей плавание проводится на левом или правом боку. Исходное положение при плавании на левом боку: тело лежит горизонтально на левом боку, левая рука вытянута вперед ладонью вниз, правая рука вытянута назад, ноги свободно вытянуты.

Левой рукой начать гребок вниз назад к левому бедру, а правую руку вынуть из воды и пронести над водой вперед; ноги держать неподвижно. Согнуть левую руку в локте, подвести ее кистью к плечу, вытянув пальцы вперед; одновременно начать гребок правой рукой и развести ноги в стороны - правую вперед, а левую назад. Заканчивая гребок правой рукой, левую руку вытянуть в исходное положение, энергично сомкнуть ноги, сделать вдох и

двигаться вперед в исходном положении. После небольшой задержки дыхания произвести медленный выдох.

При обучении способу плавания на боку последовательно выполняются следующие упражнения:

На суше:

– движения ног в положении лежа на левом боку с опорой левым предплечьем о землю разучиваются по разделениям: под счет "раз" - ноги находятся в исходном положении; "два" - разводятся в стороны, как для широкого шага; "три" - смыкаются, двигаясь навстречу одна другой; "четыре" - остаются в исходном положении;

– движения рук в положении стоя с выпадом в левую сторону разучиваются также на 4 счета: "раз" - левая (нижняя) рука делает гребок, а правая (верхняя) поднимается и двигается вперед; "два" - левая рука сгибается, прижимается локтем к туловищу и выдвигается в исходное положение, а правая начинает гребок; "три" - правая рука заканчивает гребок; "четыре" - руки остаются в исходном положении;

– согласование движений рук, ног и дыхания на 4 счета в положении стоя; движения ног условно обозначаются одной ногой.

В воде:

– подготовительное упражнение 1 повторить от 10 до 50 раз подряд, добиваясь ритмичного дыхания;

– движения ног в положении на левом боку с опорой руками о дно, вначале под счет, а затем без счета;

– плавание с учебной доской в руках или с подручным средством на 25, 50, 100, 200 и 300 м;

– движения рук в положении стоя на дне с выпадом в левую сторону, положив щеку на воду;

– плавание на боку без выноса рук из воды на 25 и 50 м;

– плавание на боку на расстояние от 25 до 200 м с постепенным наращиванием дистанции.

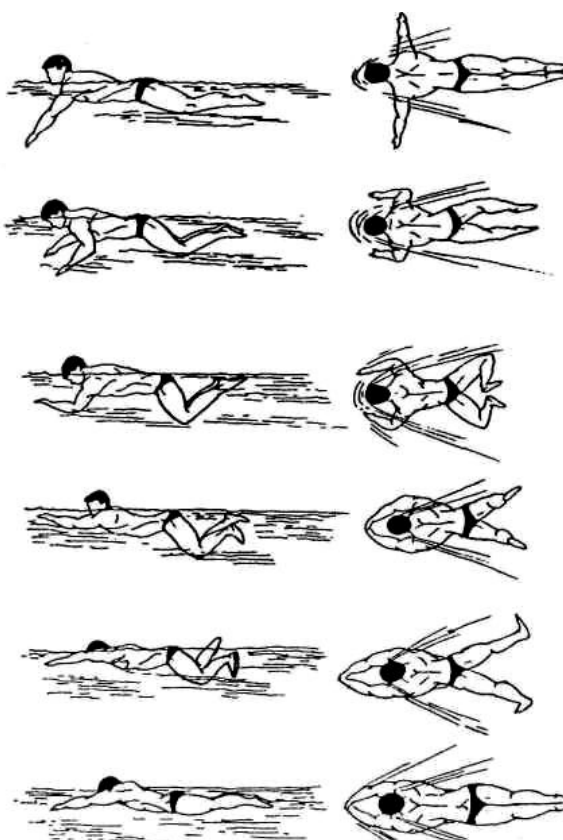


Рис. 237

ПЛАВАНИЕ БРАССОМ

13.4.4. Плавание брассом на груди (рис. 237) применяется при транспортировке плотика с грузом, при плавании с подручными средствами, переправах вплавь в одежде и с оружием, оказании помощи утопающему и нырнии.

Исходное положение: тело лежит в воде на груди почти горизонтально, руки вытянуты вперед, кисти соединены и обращены ладонями вниз, ноги вытянуты и сомкнуты. Из исходного положения кисти поворачиваются наружу, и обе руки одновременно начинают гребок в сторону и слегка вглубь, до уровня плеч; в конце гребка руки сгибаются в локтевых суставах, локти опускаются, после чего руки выпрямляются и двигаются вперед в исходное положение. Во время сгибания и выпрямления рук в локтевых суставах ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, стопы сильно разводятся в стороны; из этого подготовительного положения в момент выпрямления рук ноги делают энергичный и быстрый гребок, выпрямляясь в стороны и одновременно смыкаясь вместе; после гребка тело скользит вперед в исходном положении. Вдох делается вначале гребка руками, выдох производится после небольшой задержки дыхания в остальное время движения.

При обучении плаванию брассом выполняются следующие упражнения:

На суше:

– движения ногами в положении сидя (лежа) на скамейке (полу) на три счета: "раз" - ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах и разводятся на ширину плеч; "два" - голени и стопы разводятся в стороны; "три" - ноги производят гребок (рис. 238);

– движения руками в положении стоя с наклоном туловища вперед на три счета: "раз" - руки делают гребок (вдох); "два" - сгибаются в локтевых суставах и соединяются вместе; "три" - выпрямляются (рис. 239);

– согласование движения ног и рук с дыханием выполняется в положении стоя с наклоном туловища вперед на три счета: "раз" - руки совершают гребок, проводится вдох; "два" - руки сгибаются, одна нога поднимается и подготавливается к гребку, начинается выдох; "три" - руки выпрямляются, нога выполняет гребок, продолжается выдох.

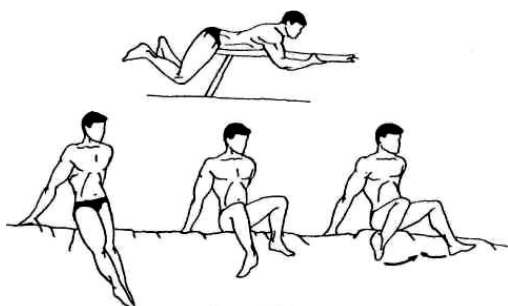


Рис. 238

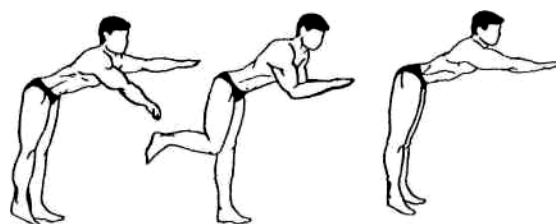


Рис. 239

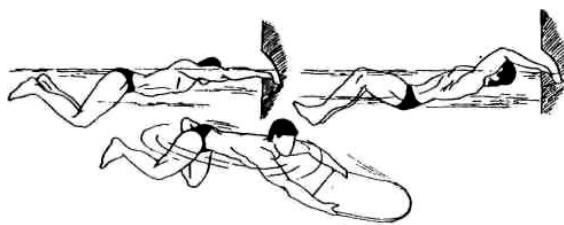


Рис. 240

В воде: (рис. 240):

- многократное выполнение выдоха в воду;
- движения ногами лежа на груди (на спине), держась руками за поручень;
- плавание одними ногами с учебной доской в руках по 25, 50 и 100 м;
- плавание одними руками по 25, 50 и 100 м;
- плавание с согласованием движений рук с дыханием;

- плавание по 100-500 м на согласование движений ног и рук с дыханием.

ПЛАВАНИЕ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ (КРОЛЕМ)

13.4.5. Вольный стиль (кроль) (рис. 241) является быстрейшим способом плавания и применяется при необходимости быстро преодолевать небольшое водное препятствие, при плавании на длинные дистанции в спортивной одежде, при буксировке плотиков с грузом (обмундированием, снаряжением, оружием).

Исходное положение: Тело лежит в воде горизонтально, лицо опущено в воду, ноги вытянуты. Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и быстро следующих друг за другом поочередных движений ног вниз вверх и обратно.

Из исходного положения начать гребок левой рукой, захватывая воду ладонью. Сгибая руку в локтевом суставе (локоть развернут в сторону), произвести гребковое движение под себя, плавно выдыхая воздух через рот и нос. В момент завершения гребка движение руки ускорить. Вынося левую руку из воды, начать такой же гребок правой рукой, левой одновременно выполнить маховое движение вперед и опустить ее в воду. В конце гребкового движения левой (правой) рукой повернуть голову налево (направо) и сделать вдох над поверхностью воды. Ногами выполнять попеременные движения вниз-вверх.

При обучении плаванию кролем на груди выполняются следующие упражнения:

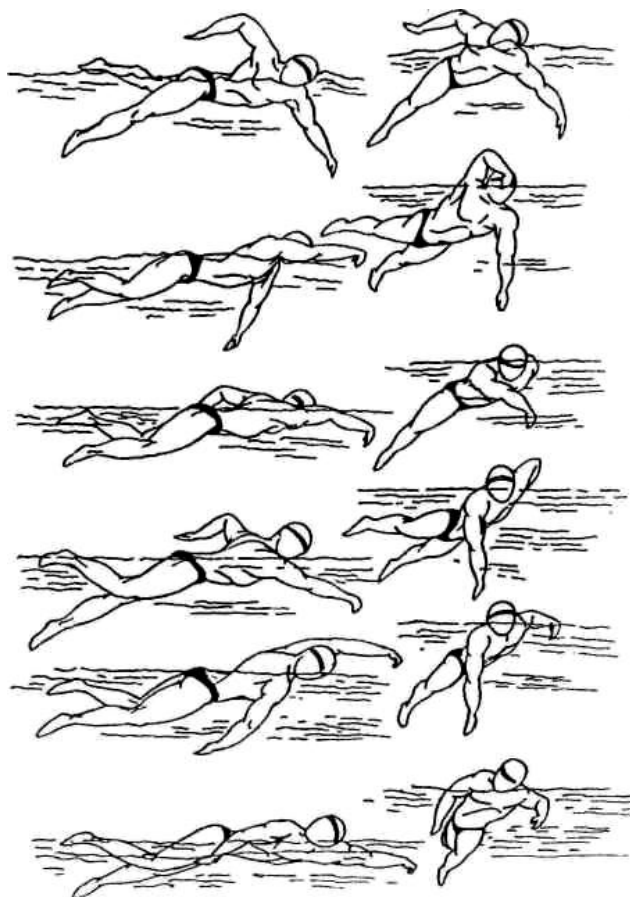


Рис. 241

На суше: (рис. 242)

- движения ногами вниз и вверх в положении сидя (лежа) на скамейке;
- движения руками в положении стоя с наклоном туловища вперед;
- движения рук с согласованием дыхания в положении стоя с наклоном туловища вперед.

В воде: (рис. 243)

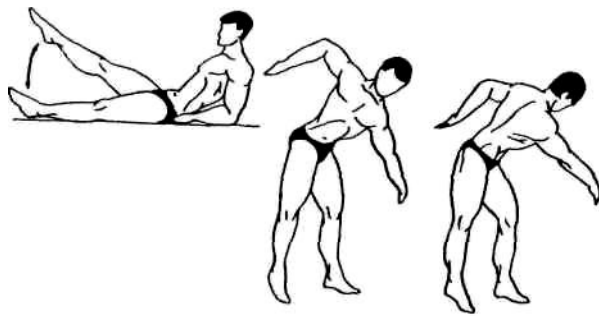


Рис. 242

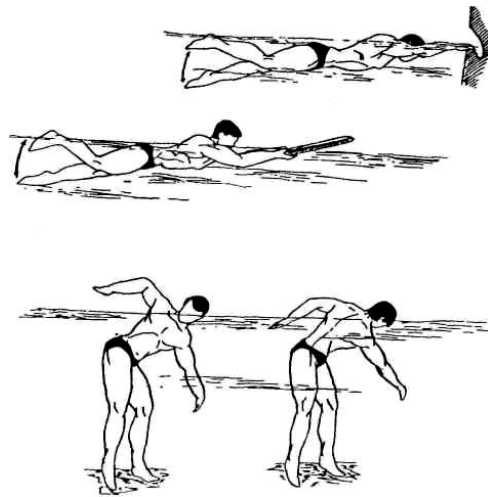


Рис. 243

- движения ногами лежа на груди, держась руками за поручень или сливной желоб бассейна;
- плавание с помощью движений ног, оттолкнувшись от стенки или дна, с вытянутыми вперед руками и опущенным в воду лицом с задержкой дыхания на вдохе;
- плавание с помощью движений ног, держась ладонями за край учебной доски по 25. 50 и 100 м, дыхание произвольное;
- движения руками отдельно и в сочетании с дыханием стоя на дне, нагнувшись до касания воды подбородком;
- плавание с помощью непрерывных движений ногами и отдельных движений руками по 25, 50 и 100 м, вдох выполняется во время гребкового движения рукой, выдох во время задержки ее в исходном положении;
- плавание по 50-400 м на согласование движений ног, рук с дыханием.

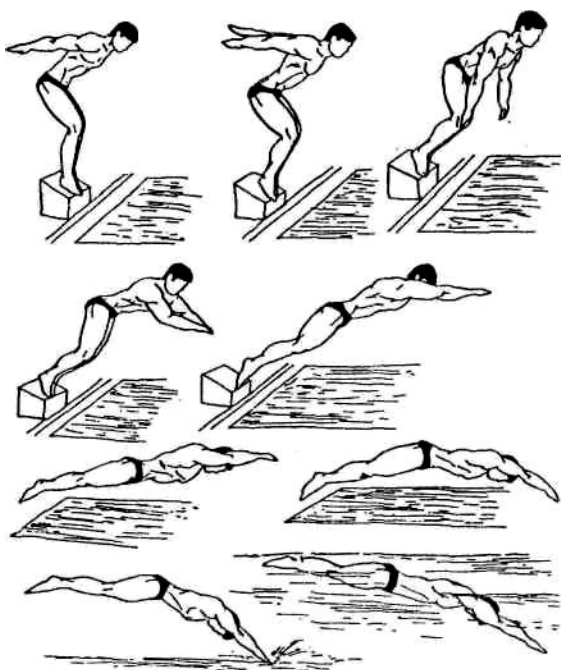


Рис. 244

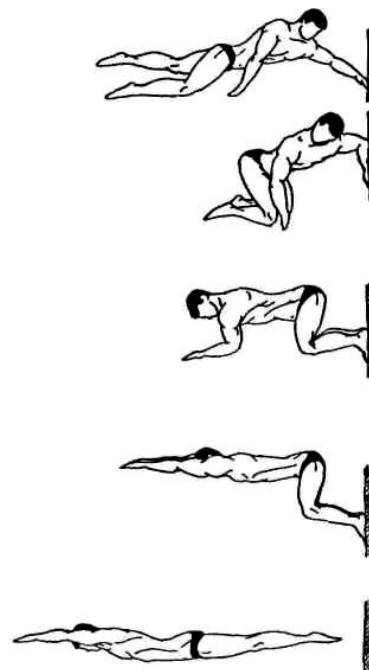


Рис. 245

СТАРТОВЫЙ ПРЫЖОК В ВОДУ

13.4.6. По команде "НА СТАРТ" встать на стартовую тумбочку так, чтобы ступни были на расстоянии 10-15 см одна от другой, пальцами ног захватить край тумбочки, ноги согнуть в коленных и тазобедренных суставах, руки отвести назад, голову приподнять. Принять

неподвижное положение.

По команде "МАРШ" быстро поднять руки вверх и назад, подать туловище вперед, сделать сильный толчок ногами и взмах руками вперед. В полете руки вытянуть вперед и соединить кисти ладонями вниз, голова между рук, туловище выпрямлено, ноги вытянуты (рис. 244). После входа в воду при плавании вольным стилем начинать работать ногами, при плавании другими способами - руками.

ПОВОРОТЫ

13.4.7. Повороты применяются при плавании в бассейне для перемены направления движения.

Подплыть к поворотному щиту (бортику), положить руку, противоположную стороне поворота, на щит, согнуть ноги, подтянув их коленями к груди, и сделать поворот на 180 градусов. Ступни ног поставить на щит, руки вытянуть над головой, сделать сильный толчок ногами от щита (стенки бортика) и скользить под поверхностью воды (рис. 245). С замедлением скольжения начать работать руками и ногами соответственно избранному способу плавания.

13.5. ПРЫЖКИ В ВОДУ, НЫРЯНИЕ, РАЗДЕВАНИЕ И ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ В ВОДЕ

ПРЫЖКИ В ВОДУ

13.5.1. Прыжки в воду могут выполняться вниз ногами и вниз головой. При прыжках в воду с оружием и во всех случаях, когда не известна глубина воды и состояние дна, прыжки делаются только вниз ногами.

Вначале разучиваются прыжки в воду вниз ногами с высоты 3 и 5 метров, потом прыжки вниз головой.

Прыжок вниз ногами. Встать на край вышки и принять строевую стойку. Сделать вдох и смело шагнуть вперед, не меняя положения тела и рук. В полете соединить ноги и войти в воду отвесно (рис. 246). Войдя в воду, немедленно развести руки в стороны и согнуть ноги в коленях, чтобы уменьшить скорость и глубину погружения; затем, сделав сильный гребок руками и ногами, всплыть на поверхность воды.

При прыжках с оружием (пистолет, автомат) приклад (кобуру) прижимать к бедру.

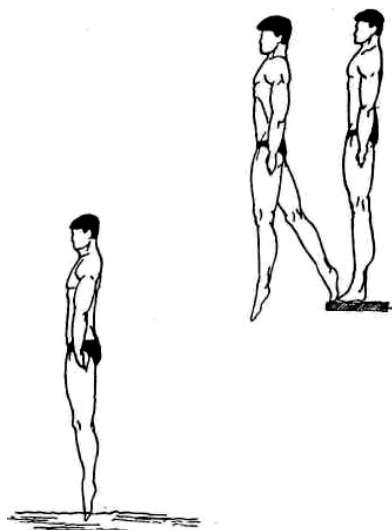


Рис. 246

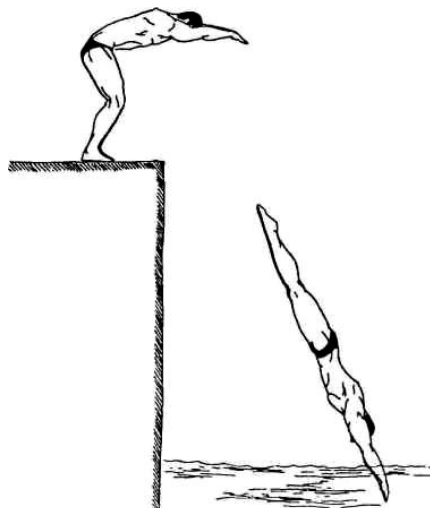


Рис. 247

Прыжок вниз головой. Вытянуть руки вверх, соединив их над головой ладонями вперед. Голову слегка приподнять, сделать вдох, согнуть ноги в коленях и наклонить туловище вперед. Теряя равновесие, выпрямиться, сделав сильный толчок ногами. Во время полета

выпрямиться и войти в воду руками и головой под углом 45-70 градусов (рис. 247). Погрузившись в воду, поднять голову и гребками рук и ног подняться на поверхность воды.

НЫРЯНИЕ

13.5.2. Ныряние применяется для доставания предметов со дна, скрытного передвижения под водой, выполнения специальных работ под водой и оказания помощи утопающему. Упражнения в нырянии являются отличной подготовкой к погружению под воду с легководолазными аппаратами.

Обучение нырянию производится в начале основной части занятий. На одном занятии выполняется не более 4-5 ныряний на расстояние или глубину с перерывами между ними в 2-3 минуты.

Перед нырянием выполняется глубокое дыхание в течение 15-20 секунд, затем делается глубокий вдох, и пловец погружается в воду.

Для продвижения под водой ныряющий применяет тот способ плавания, которым он владеет лучше всего. Наиболее удобными при нырянии способами являются брасс, вольный стиль и на боку.

На занятиях изучается ныряние на глубину до 3-4 метров с целью доставания затонувших предметов и ныряние в длину на расстояние до 25 м с целью скрытного продвижения под водой. Ныряние в глубину и в длину может выполняться с поверхности воды вниз ногами или вниз головой, прыжком в воду вниз ногами и вниз головой, а ныряние в глубину, кроме того, и по шесту.

Ныряние с поверхности воды вниз головой. Наклониться вперед, вытянуть руки вниз и согнуть ноги. После этого быстро выпрямить ноги назад и вверх, погрузиться в воду (рис. 248) и плыть в нужном направлении любым способом. Для выхода на поверхность воды поднять голову вверх, выполняя гребки руками и ногами вниз.

Ныряние прыжком вниз ногами и вниз головой. Задержав дыхание в воде, прыгнуть в воду вниз ногами или вниз головой и плыть под водой любым способом в нужном направлении.

Ныряние в глубину по шесту. Применяется при доставании предмета со дна. Нащупать шестом с лодки или плота нужный предмет на дне. Поручить товарищу удерживать конец шеста на дне около предмета. Войти в воду, взяться руками за шест у поверхности воды, сделать несколько вдохов и выдохов. После очередного глубокого вдоха погрузиться под воду и, перебирая руками по шесту, опускаться вниз. Захватив предмет, оттолкнуться ногами от дна и, подтягиваясь по шесту свободной рукой, всплыть на поверхность.

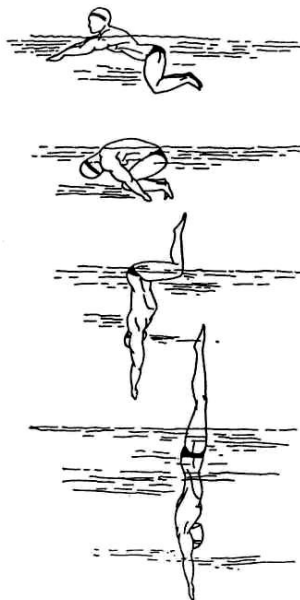


Рис. 248

РАЗДЕВАНИЕ В ВОДЕ

13.5.3. При необходимости длительное время плыть в теплой воде следует раздеться. Раздевание в воде производится в следующем порядке:

- снять головной убор,
- сделать глубокий вдох и, погрузившись в воду, снять автомат и затем остальное снаряжение - противогаз, вещевой мешок.
- лечь на спину и, поддерживая себя на поверхности движениями ног, расстегнуть шинель (куртку зимнюю утепленную), сделать глубокий вдох, повернуться на грудь, немного погрузиться под воду, взяться руками за борта шинели (куртки зимней утепленной) и поочередно снять с каждого плеча; согнуться вперед, соединить руки за спиной и поочередно стащить рукава.
- снять шинель (куртку зимнюю утепленную), подняться на поверхность, вновь лечь на спину и снять (расстегнуть) брючный ремень.
- сделать вдох, поджать под себя ноги и, наклонив голову и корпус вперед, снять сапоги (ботинки).
- лечь на спину и, медленно работая одними ногами, расстегнуть брюки и спустить их ниже колен; продолжая движения ногами, скинуть брюки с ног.
- расстегнуть пуговицы на вороте и рукавах куртки (рубашки), принять вертикальное положение, подобрать куртку (рубашку) спереди и, прижав ее подбородком к груди, подобрать сзади. Закинуть руки назад, сделать вдох, погрузиться с головой под воду и, захватив куртку (рубашку) обеими руками сзади, перебросить ее через голову вперед; всплыть на поверхность воды и снять куртку (рубашку) с рук. Куртку и рубашку можно снимать так же, как и шинель (куртку зимнюю утепленную).
- таким же способом снять оставшееся белье. При необходимости долгое время продержаться в холодной воде следует снять только шинель (куртку зимнюю утепленную) и обувь.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ УТОПАЮЩЕМУ

13.5.4. Для оказания немедленной помощи уставшему или утопающему в воде:

- дежурные пловцы должны быстро подойти на лодке к тонущему (уставшему), извлечь его из воды и доставить на берег;
- при невозможности подойти к тонущему (уставшему) на лодке ему бросается спасательный круг, шары, бросательный конец, жердь или доска (рис. 249);
- при отсутствии под руками необходимых спасательных средств, помощь утопающему (уставшему) оказывается вплавать.

13.5.5. Транспортировка утопающего (уставшего) вплавать осуществляется одним из двух способов.

Первый способ. Положить утопающего (уставшего) на спину и захватить его кистями за подбородок или подмышки. Самому плыть на спине, работая ногами любым способом. Рот утопающего (уставшего) держать над водой (рис. 250).

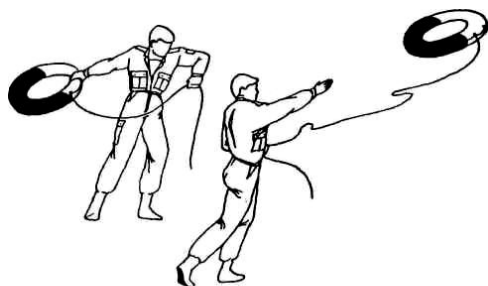


Рис. 249

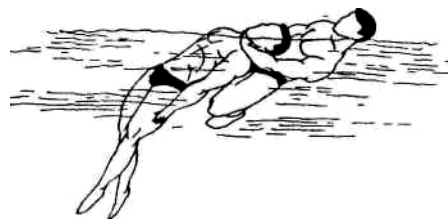


Рис. 250

Второй способ. Положить утопающего (уставшего) на спину и захватить его одной рукой через плечо подмышку (рис. 251). Плыть на боку, работая свободной рукой и ногами. Рот утопающего (уставшего) держать над водой.

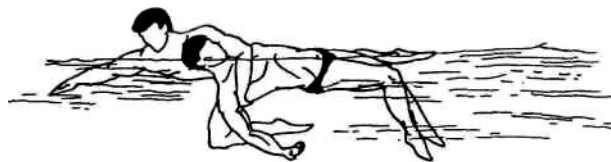


Рис. 251

13.5.6. При оказании помощи утопающему вплавь соблюдаются следующие правила:

– спасающий пловец захватывает пострадавшего сзади за подбородок или подмышки и, поддерживая его в горизонтальном положении кратчайшим путем транспортирует к берегу или лодке одним из способов указанных в п. 13.5.5. настоящего Наставления;

– если утопающий поворачивается к спасающему лицом, спасающий пловец делает вдох, погружается под воду, захватывает утопающего за туловище и вращательным движением вверх поворачивает спиной к себе;

– если утопающий погрузился под воду, спасающий пловец ныряет, находит его в воде, берет сзади под мышки и энергичными гребками ног поднимается вместе с ним на поверхность воды.

13.5.7. В тех случаях, когда утопающий начинает захватывать спасающего, пловец должен сделать глубокий вдох и, задерживая дыхание, освободиться от захвата одним из следующих способов:

– **при захвате рук сверху** - сжать пальцы в кулаки, произвести вдох и, погружаясь в воду, сделать руками рывок вверх, в стороны больших пальцев, а при захвате снизу - рывок руками вниз в стороны (рис. 252);

– **при захвате за туловище спереди** - сделать вдох, погрузиться в воду, наложить ладони на нос или подбородок утопающего и резко оттолкнуть от себя (рис. 253);

– **при захвате за шею рукой сзади** - схватить утопающего одной рукой за кисть верхней руки, а другой - за локоть этой же руки, затем, поднимая локоть вверх и опуская кисть вниз, выкручивая руку утопающего, освободиться от захвата, и повернуть его спиной к себе (рис. 254).

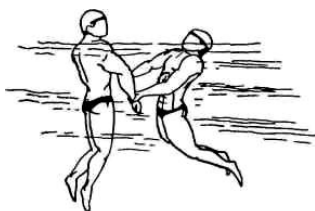


Рис. 252

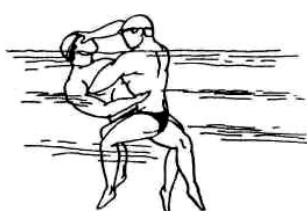


Рис. 253

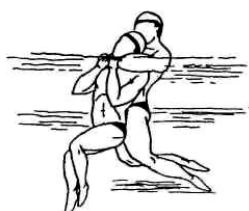


Рис. 254

13.5.8. После выноса пострадавшего на берег ему немедленно оказывается первая помощь, характер которой определяется в зависимости от общего состояния.

Если пострадавший не терял сознание, его надо насухо вытереть и одеть.

13.5.9. Если пострадавший потерял сознание, на место происшествия немедленно вызывается врач.

До его прихода первая помощь пострадавшему оказывается в следующем порядке:

– освободить от одежды, мешающей свободному дыханию, очистить рот и нос от песка и ила пальцем, обернутым бинтом или носовым платком; если челюсти пострадавшего сильно сжаты, энергично растереть ладонями напряженные бугорки мышц за щеками, после этого можно будет свободно раскрыть его рот;

– для удаления попавшей внутрь воды положить утопающего на свое колено лицом вниз

(рис. 255) и похлопать его 2-3 раза ладонью по спине.

После удаления воды начать искусственное дыхание.

13.5.10. Искусственное дыхание делается одним из двух способов.

Первый способ - "изо рта в рот" или "изо рта в нос". Оказывающий помощь становится с любой стороны от пострадавшего. Рот и нос пострадавшего прикрывает чистым платком или салфеткой. Затем, сделав вдох, плотно обхватывает губами пострадавшего и, сжав пальцами крылья его носа, делает энергичный выдох. Выполнение выдоха в нос осуществляется так же, но предварительно рукой закрыть рот пострадавшего. Таких вдуваний в легкие нужно производить 16-18 в одну минуту. В момент максимального расширения грудной клетки пострадавшего, оказывающий помощь отнимает свой рот, делает вдох и начинает очередное вдувание. При работающем сердце искусственную вентиляцию следует проводить до прибытия медицинских работников или появления самостоятельных движений и восстановления сознания;

Второй способ - "изо рта в рот" ("изо рта в нос") с проведением непрямого массажа сердца. Уложить пострадавшего лицом вверх на жесткую поверхность (пол, широкую скамью, щит). При оказании помощи вдвоем один человек производит искусственное дыхание, а другой делает массаж сердца. Проводящий массаж накладывает ладонь левой руки на тыльную поверхность правой и кладет ладони на нижнюю треть грудины пострадавшего (рис. 256). Массаж выполняется путем ритмичного надавливания ладонями на нижнюю часть грудины 3-4 раза после каждого вдувания в легкие. При оказании помощи одним человеком необходимо через каждые два быстрых нагнетания воздуха в легкие производить 15 сдавливаний груди с интервалом в 1 сек.



Рис. 255



Рис. 256

13.6. ПЕРЕПРАВА ВПЛАВЬ

13.6.1. Занятия по переправам вплавь проводятся с подручными средствами и без них. К переправе вплавь без подручных средств допускаются хорошо обученные плаванию сотрудники. Для занятий по переправам вплавь без подручных средств выбираются водные препятствия шириной до 60 м при скорости течения не более 1 м/сек. В более сложных условиях переправа производится с помощью бревен, досок, жердей и других подручных средств.

ПОДГОНКА ОБМУНДИРОВАНИЯ И СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ПЕРЕПРАВЫ

13.6.2. Переправу вплавь в одежде без применения подручных средств следует производить только при условии полного отсутствия предметов, которые могли бы облегчить вес. Для переправы подгонка обмундирования и снаряжения производится в такой последовательности: снять сапоги (ботинки), развязать тесьму брюк, вывернуть карманы, расстегнуть пуговицы на рукавах и воротнике, обувь заложить за пояс, закатав голенища, чтобы внутрь не проникала вода. При наличии рюкзака или вещевого мешка их следует уплотнить до предела, закрутив горловину. Оружие надеть на спину (рис. 257). Хорошо плавающие сотрудники могут переправиться вплавь не снимая обуви.

Переправа вплавь без подсобных средств производится на боку без выноса рук или брассом.

13.6.3. Для переправы с подручными средствами подгонку обмундирования и

снаряжения производить так же. В качестве поплавков могут быть использованы обломки стволов деревьев, кустарники, обрезки досок, вещевой мешок (рюкзак) и подручные средства, которые легки и во время длительных переходов могут находиться в вещевом мешке (рюкзаке): полиэтиленовые мешки (большие и малые), футбольные камеры, детские надувные шары, легкие канистры из-под воды, фляги и другие полые предметы, а также обрезки пенопласта, поролона и т.п.

13.6.4. Перед переправой необходимо снять всю одежду и плотно уложить в мешок (рюкзак и т.п.) предварительно для увеличения плавучести на его дно можно плотно уложить сено, солому, хворост; надуть футбольную камеру, детский шар (не очень сильно) или полиэтиленовый пакет и положить их также в вещевой мешок (рюкзак). Завязанный мешок (рюкзак и т.п.) положить в большой (не рваный) полиэтиленовый пакет. Можно все вещи сложить в такой пакет, а пакет опустить в рюкзак, тогда намокнет только сам вещевой мешок (рюкзак), а все вещи останутся после переправы сухими. Использовать его следует при переправе как плотик, закрепив на нем оружие (рис. 258).

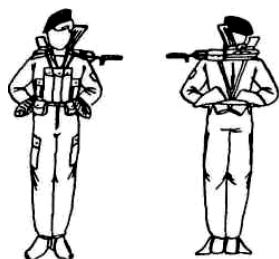


Рис. 257

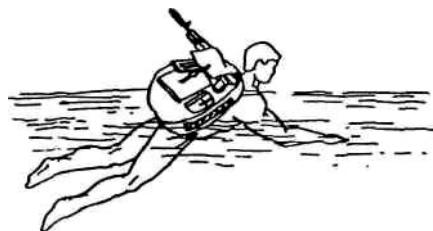


Рис. 258

13.6.5. При переправе с подручным средством держаться за него руками или лечь грудью, вытянуть ноги назад и выполнять ими движения, - как при плавании на боку, брассом или вольным стилем. Если подручные средства можно держать одной рукой, то свободной рукой выполнять гребковые движения, помогающие продвижению вперед.

13.6.6. При переправе с узлом-поплавком плыть, держась за узел-поплавок (рис. 259) или буксируя его за веревку (рис. 260). Для переправы плохо плавающего сотрудника связывают два бревна. Он берет их подмышки, и его транспортируют товарищи.



Рис. 259



Рис. 260

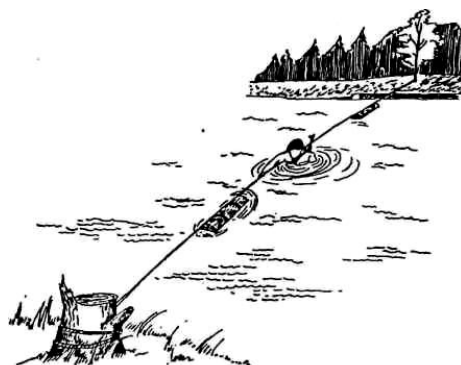


Рис. 261

13.6.7. Для переправы группы через водное препятствие может быть перетянут канат (ряд связанных жердей).

Концы каната на обоих берегах надежно крепятся к забитым кольям, деревьям и т.п. К канату через каждые 5-10 метров подвязывают различные плавучие средства (рис. 261).

Переправляющиеся плывут так, чтобы быть ниже по течению от каната, перехватывая его руками; дистанция 5-10 метров друг от друга.

13.6.8. Переправу группы на небольшое расстояние (до 30 м) с помощью веревки проводить следующим образом: два наиболее подготовленных пловца переплывают с концом веревки на противоположный берег и перетягивают сотрудников, держащихся за

веревку на расстоянии 2-3 м друг от друга. Сотрудники, достигшие мелкого места на противоположном берегу, начинают тянуть веревку ускоряя переправу остальных (рис. 262).

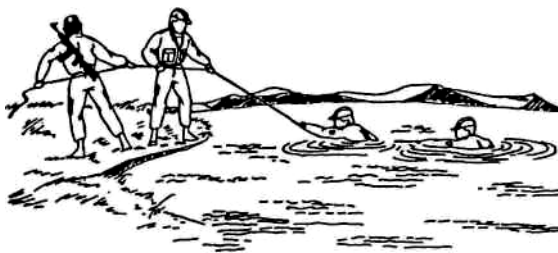


Рис. 262

13.6.9. При переправе в обмундировании со снаряжением и оружием, но без подручных средств, применять способы плавания на боку, брасс и вольный стиль. Плыть, экономя силы: движения производить плавно и неторопливо, дышать ритмично и глубоко, рук из воды не выносить.

13.6.10. Для переправы слабо плавающих выделять наиболее надежные подручные средства и обеспечивать им страховку и помощь со стороны наиболее подготовленных пловцов.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЕРЕПРАВЕ ВПЛАВЬ

13.6.11. Вначале на берегу обучить сотрудников подготовке подручных средств к переправе и способам подгонки обмундирования и снаряжения.

Обучение личного состава переправе производится в следующем порядке:

- погружение с головой в воду в обмундировании с оружием на 15-20 секунд;
- плавание на мелком, а затем на глубоком месте, держась руками за подручные средства, с оружием за спиной и сапогами (ботинками) за поясным ремнем с постепенным увеличением расстояния проплыва от 10 до 100 м;
- плавание, держась руками за подручные средства, с вещевым мешком (рюкзаком и т.п.) и автоматом за спиной на расстояние до 100 м;
- плавание с узлом-поплавком на расстояние до 150 м;
- плавание в обмундировании с оружием (пистолет, автомат) без подручных средств на расстояние до 75 м;
- плавание в обмундировании с оружием (пистолет, автомат) с вещевым мешком (рюкзаком) на расстояние до 100 м;
- переправа подразделения с помощью веревки через водное препятствие шириной до 50-60 м.

14. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

14.1. ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

14.1.1. Уровень физической подготовки сотрудника и органа внутренних дел в целом определяется в конце календарного года на основании оценок, полученных в течение года по мере сдачи установленных нормативов (приложение 4.5) (Сотрудник, не принимавший участие в сдаче нормативов, по итогам года не оценивается.).

Нормативы для сотрудников подразделений специального назначения, а также курсантов и слушателей учебных заведений и учебных центров устанавливаются Управлением подготовки кадров Главного управления кадров МВД России и включаются в соответствующие типовые программы.

14.1.2. Сотрудники, не допущенные врачом по состоянию здоровья к занятиям по физической подготовке и относящиеся к группе лечебной физкультуры, а также женщины

старше 40 лет, к сдаче нормативов по физической подготовке не привлекаются.

14.1.3. Нормативы сдаются после отработки на занятиях по физической подготовке соответствующих общефизических и служебно-прикладных упражнений.

14.1.4. Изменения и дополнения в нормативы по физической подготовке вносятся Управлением подготовки кадров Главного управления кадров МВД России.

14.1.5. Оценка индивидуальной физической подготовленности сотрудника складывается из оценок, полученных им за выполнение установленных нормативов, включая оценку по боевым приемам борьбы, и определяется:

- **"отлично"** - если более половины оценок "отлично", а остальные - "хорошо";
- **"хорошо"** - если более половины оценок не ниже "хорошо", а остальные "удовлетворительно";

- **"удовлетворительно"** - если все оценки "удовлетворительно" или если одна оценка **"неудовлетворительно"** при наличии положительных оценок за выполнение служебно-прикладных упражнений (в том числе не менее одной из них не ниже "хорошо");

- "неудовлетворительно"- во всех остальных случаях.

14.1.6. Оценка индивидуальной подготовленности сотрудника по боевым приемам борьбы складывается из оценок, полученных им за выполнение 5 приемов и определяется:

- **"отлично"** - если выполнено пять приемов;
- **"хорошо"** - если выполнено четыре приема;
- **"удовлетворительно"** - если выполнено три приема.

Выполнение приема оценивается:

- **"выполнено"** - если прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения;

- **"не выполнено"** - если прием проведен не в соответствии с описанием, медленно или не доведен до завершения.

14.2. ОЦЕНКА ОРГАНУ (ПОДРАЗДЕЛЕНИЮ) ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

14.2.1. Оценка органу (подразделению) внутренних дел по физической подготовке складывается из оценок индивидуальной подготовленности сотрудников, допущенных по состоянию здоровья к занятиям по физической подготовке, и определяется:

- **"отлично"** - если получено 90 процентов положительных оценок, при этом более половины сотрудников получили оценку "отлично";

- **"хорошо"** - если получено 80 процентов положительных оценок, при этом более половины сотрудников получили оценку не ниже "хорошо";

- **"удовлетворительно"** - если получено 70 процентов положительных оценок.

Если количество сотрудников, относящихся к группе ЛФК, составляет более 30%, то органу (подразделению) внутренних дел общая оценка по физической подготовке снижается на один балл.

14.2.2. Оценка физической подготовки МВД, ГУВД, УВД, а также их аппаратов определяется в соответствии с п. 14.2.1. настоящего Наставления.

14.2.3. Сотрудникам, не принимавшим участие в сдаче одного или более нормативов (при проверке индивидуальной физической подготовленности), выставляется по каждому нормативу оценка "неудовлетворительно" и выводится индивидуальная оценка на общих основаниях.

14.2.4. Если общее количество сотрудников, относящихся к группе ЛФК, и сотрудников, не получивших в конце года индивидуальную оценку, составляет 30 и более процентов от списочного состава, то органу внутренних дел общая оценка по физической подготовке снижается на один балл.

14.3. ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

14.3.1. Проверка физической подготовки проводится с целью определения уровня

физической подготовленности рядового и начальствующего состава, качества организации и методики обучения сотрудников.

14.3.2. Начальник (командир) обязан знать, систематически проверять и оценивать уровень физической подготовленности подчиненных ему сотрудников и органов (подразделений) внутренних дел.

Проверка физической подготовленности осуществляется:

- в процессе обучения (ежемесячно, ежеквартально, за год);
- при частных и итоговых проверках;
- в конце каждого семестра и учебного года (в учебных заведениях);
- при инспектировании органов внутренних дел, учебных заведений, учебных центров.

14.3.3. В органе внутренних дел к проверке привлекается не менее 30 процентов сотрудников от списочного состава (исключая группу ЛФК), назначенных к проверке подразделений.

Сотрудникам, из числа назначенных к проверке, но не явившимся на сдачу норматива, выставляется неудовлетворительная оценка.

14.3.4. В ходе проверки оценивается физическая подготовка:

- рядового и начальствующего состава органов внутренних дел;
- курсантов и слушателей учебных заведений, учебных центров;
- подразделений органа внутренних дел, учебных взводов (групп) учебного заведения, учебного центра;
- в целом органа внутренних дел, учебного заведения, учебного центра.

14.3.5. Рядовой и начальствующий состав проверяется в составе подразделения. В подразделении к проверке привлекается не менее 30 процентов от списочного состава сотрудников, исключая группу ЛФК; в учебном взводе (группе) учебного заведения, учебного центра - 100 процентов курсантов (слушателей) и не менее 30 процентов постоянного состава, за исключением сотрудников, отсутствующих по болезни, находящихся в отпуске и командировке. При проверке подразделения внутренних дел в обязательном порядке оценивается физическая подготовленность руководящего и оперативно-начальствующего состава.

Количество органов внутренних дел, подлежащих проверке, определяется проверяющим в соответствии со служебным заданием; в учебном заведении, учебном центре - не менее 2 учебных взводов (групп) на каждом курсе.

14.3.6. Перед проверкой физической подготовленности рядового и начальствующего состава представителями проверяемого органа внутренних дел и проверяющим для определения уровня тренированности сотрудников, нерегулярно посещающих занятия по физической подготовке, совместно со специалистами медицинской службы может быть проведена функциональная проба. При неблагоприятных реакциях организма, свидетельствующих об отсутствии физической тренированности, проверяемый может быть отстранен от проверки и оценен "не удовлетворительно".

14.3.7. Проверка индивидуальной физической подготовленности осуществляется не менее чем по двум упражнениям общефизической подготовки и одному - служебно-прикладной подготовки, в соответствии с установленными нормативами.

Количество и вид упражнений при проверке определяется проверяющим с учетом реальных погодных условий и возможностей, а также требований, изложенных в настоящем Наставлении. Работники противопожарной и аварийно-спасательной службы вместо боевых приемов борьбы проверяются по подъему по штурмовой лестнице в окно 4-го этажа учебной башни для пожарных.

Оценка за выполнение каждого упражнения определяется в соответствии с контрольными нормативами (приложения 4,5).

14.3.8. Индивидуальная оценка проверенному сотруднику выставляется согласно п.п. 14.1.5., 14.1.6. настоящего Наставления.

14.3.9. Процент положительных оценок исчисляется от общего количества сотрудников, представленных к проверке.

14.3.10. Результаты проверки физической подготовленности рядового и начальствующего состава, подразделений и органа внутренних дел в целом, постоянного и переменного состава учебного заведения оформляются в сводных протоколах (ведомостях учета) физической подготовленности личного состава (приложение 2). После проверки органа внутренних дел, учебного заведения, учебного центра составляется справка (акт) проверки физической подготовки. В справке (акте) отражаются общие результаты проверки, качество организации и методики проведения физической подготовки, положительный опыт и недостатки, предложения по устранению выявленных недостатков. К справке (акту) прилагаются ведомости проверки физической подготовленности личного состава.

14.3.11. При проверке **утренней физической зарядки** определяется:

- наличие планирующей документации и регулярность проведения;
- методика проведения утренней физической зарядки;
- соблюдение установленной формы одежды и дисциплины;
- регулярность проведения методических и показательных занятий с лицами, ответственными за проведение утренней физической зарядки.

14.3.12. При проверке **учебных занятий по физической подготовке** определяется:

- наличие планирующей документации и качество ее ведения;
- степень выполнения учебных программ;
- регулярность проведения инструкторско-методических и показательных занятий с преподавателями, инструкторами-общественниками (тренерами) физической подготовки;
- регулярность осуществления контроля за проведением учебных занятий;
- наличие и качество ведения учета занятий, регулярность проведения проверок и оценки физической подготовленности сотрудников;
- подготовленность руководителей занятий;
- эффективность методики обучения физическим упражнениям.

14.3.13. При проверке **физкультурно-спортивной работы** определяется:

- наличие планирующей документации и качество ее ведения;
- организация работы совета коллектива физической культуры: распределение обязанностей между членами совета, регулярность проведения заседаний и актуальность обсуждаемых вопросов, контроль и оказание помощи подразделениям в проведении массовой физкультурно-спортивной работы;
- уровень организации и проведения смотров физической подготовки, а также смотра спортивных сооружений, доведение, условий смотров до личного состава;
- организация и качество проведения учебно-тренировочных занятий по спорту в секциях, командах и степень охвата личного состава;
- количество подготовленных инструкторов, спортсменов-разрядников, судей и тренеров по спорту;
- качество работы штатных организаторов по спорту, регулярность проведения с ними сборов (семинаров), учебно-методических и показательных занятий;
- уровень спортивных достижений подразделения;
- участие общественных организаций в проведении массовой физкультурно-спортивной работы; работа совета коллектива по пропаганде физической культуры и спорта: проведение лекций, докладов, бесед на спортивные темы, выпуск стенгазет, радиогазет, посвященных спорту, оборудование спортивных уголков и стендов в подразделениях.

14.3.14. При проверке **материальной обеспеченности** физической подготовки определяется:

- наличие и состояние спортивных сооружений, мест для проведения занятий по физической подготовке и спорту;
- обеспеченность спортивным инвентарем и имуществом, состояние их учета, правильность их хранения, сбережения и эксплуатации;
- правильность использования денежных средств, выделяемых на физическую подготовку и спорт.

14.3.15. Результаты проверки организации и методики проведения различных форм

физической подготовки отражаются в справке (акте) проверки органа внутренних дел, учебного заведения, учебного центра.

14.3.16. Проверка физической подготовленности личного состава подразделений специального назначения осуществляется по нормативам, разработанными ГУК МВД России, в рамках требований настоящего Наставления.

14.4. УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ И ЗАМЕНЫ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

14.4.1. В случае отсутствия снежного покрова в зимний период разрешается прием норматива по бегу (кроссу) на 5 км вместо норматива в беге на лыжах 5 км для мужчин и по бегу (кроссу) на 1 км для женщин.

Сотрудники органов внутренних дел, дислоцирующихся в бесснежных районах, зимой вместо бега на лыжах сдают бег (кросс).

14.4.2. Прием нормативов и проверка работников по лыжным гонкам проводятся при температуре воздуха не ниже минус 25 градусов С, при ветре 5-10 м/с - не ниже минус 23 градуса С, при ветре 10-15 м/с - не ниже минус 15 градусов С; по другим упражнениям - не выше 35 градусов С.

14.4.3. При сдаче нормативов по физической подготовке при неблагоприятных условиях, необходимо руководствоваться следующей таблицей:

Таблица облегчений нормативов по физической подготовке

Упражнения	Единица измерения	Облегчение нормативов при сдаче		
		в повседневной форме одежды	сотрудникам, вес которых превышает 90кг	на высоте 1500 м и выше над уровнем моря
1	2	3	4	5
Подтягивание на перекладине	к-во раз	—	1	1
Бег на лыжах 5 км	мин.	1	1.30	2
Бег (кросс) 1 км	сек.	10	10	10
Бег (кросс) 5 км	мин.	1	1.30	1
Полоса препятствий для кинологов	сек.	10*	—	10
Кросс 3 км для кинологов	сек.	30 50*	50	30
Полоса препятствий для пожарных	сек.	3*	—	3
Подъем по штурмовой лестнице в окно 4-го этажа учебной башни для пожарных	сек	3*	—	3
Единая полоса препятствий	сек.	10*	—	10
Челночный бег 10x10	сек.	0.5	—	1

* Только при выполнении упражнения в зимней форме одежды.

Примечания: 1. При выполнении подтягивания на перекладине в норматив может вноситься только одно облегчение, а при сдаче указанного норматива сотрудниками 5-6 возрастных групп облегчения не допускаются.

2. При сдаче норматива в беге на лыжах 5 км вносится облегчение на 1 мин. 30 сек. при температуре ниже - 20 градусов С или выше + 1 градуса С.

15. ОРГАНИЗАЦИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ МВД РОССИИ

15.1. Прием вступительных экзаменов по физической подготовке в образовательных учреждениях организуется и проводится приемной предметной комиссией в составе преподавателей физической подготовки по утвержденному расписанию. Общее руководство работой приемной предметной комиссии осуществляет председатель приемной комиссии образовательного учреждения, непосредственное - председатель приемной предметной комиссии.

15.2. Сдача экзаменационных нормативов должна начинаться не ранее чем через 1,5 часа после приема пищи, в присутствии медицинского работника. Предварительно абитуриентам сообщаются правила и порядок сдачи экзамена, их обязанности и права, а так же предоставляется время (не менее 15 мин) для самостоятельной разминки перед сдачей нормативов. Возможно проведение разминки и в составе группы.

К сдаче нормативов допускаются абитуриенты, прошедшие медкомиссию или имеющие медицинскую справку. При заболевании абитуриент освобождается от сдачи экзамена до периода выздоровления, но не позднее дня сдачи последнего экзамена по любому предмету его группой.

15.3. Для выполнения норматива предоставляется одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) председатель приемной предметной комиссии может разрешить абитуриенту выполнить норматив повторно. Выполнение нормативов с целью улучшения полученной оценки не допускается.

15.4. В случае спорных моментов или апелляции, поступившей от абитуриента в приемную комиссию, данный факт рассматривается апелляционной комиссией не позднее 24 часов после окончания сдачи данного вида экзамена.

15.5. В процессе сдачи нормативов абитуриенты обязаны:

- беспрекословно выполнять все команды преподавателя-экзаменатора, быть дисциплинированными, соблюдать форму обращения с экзаменуемым преподавателем в соответствии с требованиями строевого устава;

- быть в спортивной форме, определенной преподавателем-экзаменатором (труссы, майка, спортивной костюм, плавки, купальник, тапочки), без его разрешения не отлучаться с места сдачи норматива;

- при выполнении норматива стараться показать наиболее высокий результат, самостоятельно делать разминку, в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об этом преподавателю-экзаменатору;

- при сдаче норматива по плаванию соблюдать установленную дисциплину и порядок поведения в бассейне, при необходимости оказать требующуюся помощь другим абитуриентам, не умеющим плавать и оказавшимся в воде, не предпринимать попыток проплыть установленную дистанцию не имея прочного навыка в плавании, предупредить об этом преподавателя-экзаменатора.

15.6. Абитуриент при выполнении экзаменационных нормативов имеет право:

- попросить у преподавателя-экзаменатора дополнительную попытку для выполнения норматива в случае падения, срыва и т.д., но не позднее времени окончания приема экзамена;

- выразить свое несогласие с решением или оценкой преподавателя-экзаменатора, о чем сообщить письменно председателю приемной предметной комиссии по экзамену, а при несогласии с ним в апелляционную комиссию.

15.7. Условия выполнения экзаменационных нормативов по физической подготовке:

- бег 100 метров выполняется на ровном прямом участке местности или на стадионе, старт низкий, измерение в 0,1 сек;

- подтягивание на перекладине: исходное положение в висе на перекладине хватом сверху, без раскачиваний и рывковых движений, подбородок должен пересекать гриф перекладины. Измерение в количестве подтягиваний;

– кроссовый бег выполняется в условиях естественной местности: старт высокий, в составе группы, запрещены попытки сокращения дистанции, результат фиксируется в минутах и секундах;

– плавание: (старт с тумбочки, борта бассейна, из воды), участники плывут по дорожкам любым способом (в случае остановки для отдыха результат не засчитывается), результат фиксируется в минутах и секундах или в метрах;

– комплексное силовое упражнение (женщины): выполняется на оборудованной площадке, возможно оказание помощи при закреплении ног в момент поднимания туловища из положения лежа.

Оценочная таблица по вступительным экзаменам приведена в приложении 6 к настоящему Наставлению.

Приложение 1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ на 19__ год *

рядового и начальствующего состава органов внутренних дел, образовательных учреждений и учебных центров (постоянный состав)

Разделы физической подготовки	Расчет часов по разделам физической подготовки и возрастным группам					
	1	2	3	4	5	6
Теория	4	4	4	4	4	4
Прикладная гимнастика	14	18	18	18	18	18
Легкая атлетика	10	10	14	20	26	30
Плавание	10	10	10	10	10	10
Лыжная подготовка или кроссовая подготовка	20	20	20	20	20	20
Преодоление препятствий	10	10	10	8	4	4
Боевые приемы борьбы	32	28	24	20	18	14
Всего:	100	100	100	100	100	100

* Данный план - примерный

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ
сдачи нормативов по физической подготовке**

(наименование подразделения)
" _____ " _____ 19__ года

№ п/п	Ф. И. О.	Возр. гр.	Наименование нормативов										Общая оценка	
			1		2		3		4		5			
			Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	

Физическая подготовка

Всего _____ чел.

Из них: "отлично" _____ чел. _____ процентов

"хорошо" _____ чел. _____ процентов

"удовлетворительно" _____ чел. _____ процентов

"неудовлетворительно" _____ чел. _____ процентов

Процент выполнения _____

Оценка подразделения _____

Инспектор (инструктор) _____

(подпись)

Начальник подразделения _____

(подпись)

Приложение 3

Описание форм одежды для физической подготовки

Для проведения занятий по физической подготовке устанавливается следующая форма одежды:

Форма № 1 - спортивная (в плавках, трусах, майке, тренировочном костюме, тапочках, кедах).

Форма № 2 - летняя повседневная, полевая или рабочая форма одежды, без головного убора с обнаженным торсом или в майке, в брюках в сапоги или прямого покроя (навыпуск), соответственно в сапогах или ботинках.

Форма № 3 - летняя повседневная, полевая или рабочая форма одежды, в кителе (куртке) с расстегнутым воротником на одну пуговицу, без головного убора и поясного ремня.

Форма № 4 - летняя повседневная, полевая или рабочая форма одежды, в кителе (куртке) с расстегнутым воротником на одну пуговицу и ослабленным поясным ремнем.

Форма № 5 - зимняя повседневная, полевая или рабочая форма одежды, в шинели или куртке с расстегнутым воротником и ослабленным поясным ремнем.

Примечание: Форма одежды и перечень упражнений, подлежащих сдаче слушателями (курсантами), определяется кафедрой (циклом) боевой и физической подготовки.

**Нормативы по общефизическим упражнениям для
рядового и начальствующего состава органов внутренних дел**

Упражнения (един. измерения)	Оценка	Возрастные группы					
		1	2	3	4	5	6
		<u>Мужчины</u>					
<u>Выносливость</u>							
1. Бег (кросс) 5 км (мин. сек) или Бег 1 км (мин. сек) или Плавание 100 м (мин. сек)	удовл.	25.00	26.00	31.00	33.00	37.00	40.00
	хорошо	24.00	25.00	29.00	31.00	35.00	38.00
	отлично	23.00	24.00	27.00	29.00	33.00	36.00
2. Бег на льжах 5км (мин. сек)	удовл.	3.50	4.10	4.30	4.40	5.40	5.50
	хорошо	3.35	3.45	3.50	4.00	5.00	5.30
	отлично	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00	5.00
3. Силовое комплексное упражнение (кол-во пов- торений) или подтягивание на перекла- дине (кол-во раз)	удовл.	3	2	1	3	2	1
	хорошо	4	3	2	4	3	2
	отлично	5	4	3	5	4	3
<u>Быстрота и ловкость</u>	удовл.	12	11	8	6	5	4
	хорошо	14	13	10	8	7	5
	отлично	16	15	12	10	9	7
4. Челночный бег 10x10 м (сек)	удовл.	27	28	31	34	36	39
	хорошо	26	27	30	33	35	38
	отлично	25	26	29	32	34	37

Упражнения (един. измерения)	Оценка	Возрастные группы					
		1	2	3	4	5	6
		<u>Женщины</u>					
<u>Выносливость</u>							
1. Бег (кросс) 1 км (мин. сек) или Плавание 100 м (мин. сек)	удовл.	4.35	5.10	5.30	6.00		
	хорошо	4.15	4.40	4.55	5.20		
	отлично	4.00	4.20	4.40	5.00		
2. Бег на лыжах 5 км (мин)	удовл.	39	41	43	45		
	хорошо	36	38	40	42		
	отлично	34	36	38	40		
<u>Сила</u>							
3. Силовое комплексное упражнение (кол-во пов- торений)	удовл.	26	22	18	14		
	хорошо	30	26	22	18		
	отлично	34	30	26	22		
<u>Быстрота и ловкость</u>							
4. Челночный бег 10x10 м (сек)	удовл.	36	38	44	52		
	хорошо	34	36	42	50		
	отлично	32	34	40	48		

Примечания:

1. В бесснежных районах вместо бега на лыжах сдается бег (кросс) на 5 км.
2. Силовое комплексное упражнение для мужчин:
 - отжаться на руках (касаться грудью пола) 10 раз в упоре лежа;
 - из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук);
 - лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;
 - из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью выпрямляя ноги, руки за головой (при полуприседе бедра должны быть параллельно полу).

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз. Для сотрудников 4 и 5 медико-возрастных групп дозировка каждого упражнения в одном цикле должна составлять 5 повторений.

3. Силовое комплексное упражнение для женщин.

Упражнение выполняется в течение 1 минуты:

первые 30 секунд - из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, следующие 30 секунд - повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

4. Женщины в возрасте 40 лет и старше проверке по физической подготовке не подвергаются.

**Нормативы по служебно-прикладным упражнениям
для рядового и начальствующего состава органов внутренних дел**

Виды упражнений	Оценка	Возрастные группы					
		1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8
		<u>Мужчины</u>					
1. Полоса препятствий для кинологов (мин. сек.)	удовл.	1.40	1.50	2.00	2.30	2.50	3.00
	хорошо	1.30	1.40	1.50	2.20	2.40	2.55
	отлично	1.20	1.30	1.40	2.10	2.30	2.45
2. Кросс 3 км для кинологов (мин. сек.)	удовл.	14.10	15.00	15.20	16.00	18.30	19.30
	хорошо	13.20	14.30	14.50	15.20	18.20	19.20
	отлично	12.00	13.10	13.30	14.00	17.20	18.10
3. Подъем по штурмовой лестнице для пожарных (сек.)	удовл.	34	36	38	41	44	56
	хорошо	28	31	35	39	41	52
	отлично	26	28	32	36	39	47
4. Единая полоса препятствий (мин. сек.)	удовл.	1.30	1.35	1.40	1.45	-	-
	хорошо	1.20	1.25	1.30	1.35	-	-
	отлично	1.15	1.20	1.25	1.30	-	-
5. Полоса препятствий для пожарных (сек.)	удовл.	33	36	40	43	50	60
	хорошо	30	34	37	40	44	56
	отлично	27	32	35	37	40	50
6. Боевые приемы борьбы		Оцениваются по пятибалльной системе.					

Примечания:

1. Сотрудники ОМОН, СОБР и РУОП, а также курсанты и слушатели общеобразовательных учреждений, кроме пожарно-технических, отрабатывают и сдают нормативы по боевым приемам борьбы в полном объеме, представленном в настоящем Наставлении.

2. Сотрудники органов внутренних дел (мужчины) 1-й возрастной группы, курсанты и слушатели образовательных учреждений пожарно-технического профиля отрабатывают и сдают нормативы по боевым приемам борьбы, представленные в настоящем Наставлении, исключая П.П. 11.6.2-11.6.4., 11.6.7., И.9.1., 11.9.2.

3. Сотрудники органов внутренних дел (мужчины) отрабатывают и сдают нормативы по боевым приемам борьбы:

3.1. 2-й возрастной группы - исключая п.п. 11.4.11, 11.4.12, 11.5.3., 11.6.1-11.6.7., 11.9.2.. а также пункты, исключенные для 1-й возрастной группы;

3.2. 3-й возрастной группы - исключая п.п. 11.3.9., 11.3.11, 11.9.1, 11.9.2., 11.9.4., 11.10.6, 11.10.7., а также пункты, исключенные для 2-й возрастной группы;

3.3. 4-й возрастной группы - исключая п. п. 11.10.2-11.10.5., 11.10.8-11.10.19, 11.11.1., 11.11.2., а также пункты, исключенные для 3-й возрастной группы;

3.4. 5-й возрастной группы - исключая п.п. 11.4.4-11.4.6, 11.4.8., 11.9.3., а также пункты, исключенные для 4-й возрастной группы;

3.5. 6-й возрастной группы - исключая п.п. 11.4.7., 11.4.9., 11.4.10., 11.5.2., 11.6.11.,

11.7.1-11.7.4., а также пункты, исключенные для 5-й возрастной группы.

4. Сотрудники органов внутренних дел (женщины) отработывают и сдают нормативы по боевым приемам борьбы:

4.1. 1-й возрастной группы, исключая п.п. 11.4.5., 11.4.6., 11.4.11., 11.4.12., И.5.3., 11.6.1.- 11.6.4. .11.6.6., 11.6.7., 11.6.11., 11.9.1.- 11.9.4., 11.10.1.-11.10.19., 11.11.1., 11.11.2.;

4.2. 2-й возрастной группы - исключая п.п. 11.3.9., 11.3.11., 11.3.12., 11.4.4., 11.4.7. - 11.4.10., 11.5.2., 11.6.5., 11.6.10., 11.7.2.- 11.7.4.. а также пункты, исключенные для 1-й возрастной группы;

4.3. 3-й возрастной группы - исключая п. 11.4.3., а также пункты, исключенные для 2-й возрастной группы;

4.4. 4-й возрастной группы - исключая п.п. 11.3.13,- 11.3.19., 11.4.2., 11.6.8.

Приложение 6

Нормативы для определения физической подготовленности абитуриентов, поступающих в образовательные учреждения МВД России

№№ п/п	Наименование упражнений	Кандидаты на учебу						
		Из числа гражданской молодежи, не служившей в армии			Из числа сотрудников ОВД и гражданской молодежи, отслужившей в армии			
		отлично	хорошо	удовлетв.	отлично	хорошо	удовлетв.	
1	2	3	4	5	6	7	8	
	<u>Мужчины</u>							
1	Бег 100 м (сек)	13,6	14,2	14,8	13,1	13,6	14,2	
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8	14	12	10	
3	Бег (кросс) 3000 м (мин.сек.)	11.55	12.20	12.45	11.40	11.55	12.2	
4	Плавание - дистанция (метры)	100	75	50	100	75	50	
	<u>Женщины</u>							
5	Бег 100 м (сек)	16,5	17,1	17,5	16,0	16,8	17,4	
6	Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин.)	30	26	24	35	32	29	
7	Бег (кросс) 1000 м (мин.сек)	4,25	4,45	5,00	4,10	4,25	4,50	
8	Плавание - дистанция (метры)	75	50	25	75	50	25	

Примечания: 1. Экзамен по физической подготовке засчитывается при условии выполнения абитуриентом трех нормативов, определяемых предметной комиссией. 2. При выполнении трех упражнений выставляется оценка "отлично" (если получены - 5,5,5; 5,5,4), "хорошо" (если получены - 5,4,4; 4,4,4; 5,5,3; 5,4,3; 4,4,3), "удовлетворительно" (если получены - 3,3,3; 4,3,3; 5,3,3).

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения
2. Общие и специальные задачи физической подготовки
3. Организационно-методические указания
4. Планирование физической подготовки. Учет и отчетность
5. Формы физической подготовки в органах внутренних дел
6. Физкультурно-спортивная работа
- 7. Прикладная гимнастика**
 - 7.1. Цели и задачи
 - 7.2. Указания по проведению занятий
 - 7.3. Упражнения для подготовительной части занятий
 - 7.4. Упражнения для основной части занятий
 - 7.5. Упражнения для заключительной части занятий
- 8. Легкая атлетика**
 - 8.1. Цели и задачи
 - 8.2. Указания по проведению занятий
 - 8.3. Виды легкой атлетики
 9. Ускоренное передвижение (марш-бросок)
 - 9.1. Цель и задачи
 - 9.2. Указания по проведению занятий
- 10. Преодоление препятствий**
 - 10.1. Цели и задачи
 - 10.2. Указания по проведению занятий
 - 10.3. Способы преодоления препятствий
 - 10.4. Контрольные комплексные упражнения
- 11. Боевые приемы борьбы**
 - 11.1. Цель и задачи
 - 11.2. Общие указания по проведению занятий
 - 11.3. Удары и защиты от ударов
 - 11.4. Болевые приемы
 - 11.5. Удушающие приемы
 - 11.6. Броски, освобождения от захватов и обхватов, пресечение действий вооруженного преступника
 - 11.7. Способы помощи
 - 11.8. Способы наружного осмотра
 - 11.9. Способы связывания и надевания наручников
 - 11.10. Действия с использованием средств индивидуальной защиты и активной обороны
 - 11.11. Приемы рукопашного боя с автоматом
- 12. Лыжная подготовка**
 - 12.1. Цель и задачи
 - 12.2. Общие указания по проведению занятий
 - 12.3. Строевые приемы с лыжами и на лыжах
 - 12.4. Способы передвижения на лыжах
 - 12.5. Способы преодоления подъемов на лыжах
 - 12.6. Спуски с гор на лыжах
 - 12.7. Повороты при спусках на лыжах
 - 12.8. Преодоление препятствий на лыжах

13. Плавание и переправы вплавь

- 13.1. Цель и задачи
- 13.2. Общие указания по проведению занятий
- 13.3. Оборудование места для занятий по плаванию
- 13.4. Способы плавания и подготовительные упражнения
- 13.5. Прыжки в воду, ныряние, раздевание и оказание помощи в воде
- 13.6. Переправа вплавь

14. Оценка физической подготовки

- 14.1. Общие указания
- 14.2. Оценка органу (подразделению) внутренних дел
- 14.3. Проверка физической подготовки в органах внутренних дел
- 14.4. Условия выполнения и замены нормативов по физической подготовке

15. Организация вступительных экзаменов по физической подготовке в образовательные учреждения МВД России

Приложения

НАСТАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Технический редактор Т.Н.Овсянникова
Аппликации А.В.Славского
Художник И.А.Долгоруков

Компьютерная верстка РИО МЦ
Сдано в набор и подписано в печать 30.12.96.
Формат 60x84 1/16 Бумага офсетная.
Печ. л. - 12. 75. Тираж 9 000 экз. Заказ 3102

Типография Штаба тыла МВД России