

Сотрудникам ОВД нередко приходится применять оружие, специальные средства в сложных, иногда в экстремальных условиях служебно-профессиональной деятельности в противоборстве с преступниками, которые могут иметь достаточную подготовку.

Одним из способов выполнения задач сотрудниками ОВД по защите жизни, здоровья, чести, достоинства, прав, свобод и законных интересов граждан, интересов общества и государства от преступных и иных противоправных посягательств в Республике Беларусь законодатель предусмотрел применение оружия и специальных средств. Проведенный анализ практики применения и использования оружия, специальных средств вынуждает сделать вывод о существовании ряда проблем, которые не дают возможности сотрудникам действовать оперативно и эффективно в нестандартной и экстремальной ситуации, а именно: недостаточное знание сотрудниками содержания нормативных правовых актов и иных документов, регламентирующих условия и пределы применения физической силы, специальных средств, оружия, боевой и специальной техники, что приводит к необоснованному привлечению к ответственности должностных лиц; отсутствие устойчивого навыка в скоростной стрельбе, который включает в себя быстрое извлечение оружия из кобуры, досылание патрона в патронник и производство прицельного выстрела; отсутствие навыка по ведению тактической стрельбы (своевременный уход с линии огня, стрельба в движении, стрельба на разных уровнях, использование укрытий, своевременная и быстрая смена магазина, устранение задержек при стрельбе и др.); психологическая неготовность не только к применению оружия, но и к действию в сложной оперативной, экстремальной ситуации.

В целях проработки указанных проблем, повышения уровня профессионального мастерства сотрудников правоохранительных органов целесообразно внедрять изменения в систему специальной профессиональной подготовки сотрудников ОВД. Одним из таких элементов может стать учебная дисциплина «Индивидуальная тактическая подготовка».

В настоящее время серьезный шаг в интеграции и организации проведения занятий по учебной дисциплине «Индивидуальная тактическая подготовка» совершил коллектив кафедры тактико-специальной подготовки Академии МВД Республики Беларусь. Для достижения указанной цели коллективу кафедры пришлось решать следующие задачи: создать современную научную и учебно-методическую основу функционирования системы огневой и тактико-специальной подготовки; обосновать квалификационные требования к огневой и тактико-специальной подготовке выпускников Академии МВД Республики Беларусь; обеспечить реализацию профессионально-прикладного подхода к формированию боеготовности курсантов и слушателей факультета повышения квалификации и переподготовки Академии МВД Республики Беларусь на основе широкого использования современных педагогических технологий; активизировать работу по организации и проведению научных исследований по огневой и тактико-специальной подготовке личного состава, внедрению полученных результатов в деятельность Академии МВД Республики Беларусь; создать условия для широкого распространения и использования отечественного и зарубежного опыта профайлинга, огневой и тактико-специальной подготовки курсантов и слушателей факультета повышения квалификации и переподготовки Академии МВД Республики Беларусь.

Учебная дисциплина «Индивидуально-тактическая подготовка» – это дисциплина, интегрирующая на общей методологической основе в единый комплекс знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения комфортного состояния и личной безопасности сотрудников правоохранительных органов в различных ситуациях жизнедеятельности. Основная цель данной дисциплины – получение знаний, формирование умений и навыков, позволяющих решать оперативно-служебные задачи в повседневной деятельности и особых условиях.

УДК 796

*Е.В. Ивановский*

### **КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ ПРИ МАССОВЫХ ЗАНЯТИЯХ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ИНВЕНТАРЯ**

Одним из важнейших компонентов, входящих в систему профессиональной подготовки сотрудников силовых ведомств, является физическая подготовка, так как главной целью правозащитника является обеспечение охраны общественного порядка, предотвращение правонарушений, сохранение жизни и здоровья граждан. Профессиональное становление сотрудника силовых структур во многом зависит от уровня развития его физических способностей, и поэтому поиск эффективных средств и методов по совершенствованию профессиональной подготовки сотрудников силовых ведомств остается актуальным. В качестве оптимизации профессиональной подготовки сотрудников силовых структур авторами предлагается использовать тренажерные устройства, средства «Кроссфит», спортивные единоборства и т. д.

Цель общей физической подготовки – достижение высокого уровня работоспособности, что зависит от слаженности деятельности всех систем организма человека. Общая физическая подготовка преследует целью разностороннее развитие, а одними из средств являются физические упражнения. В процессе общей физической подготовки могут использоваться упражнения в различных условиях (например, облегченных). Общая физическая подготовка во многом расширяет функциональные возможности организма, позволяет увеличивать нагрузки, обеспечивает постоянный рост спортивных результатов и должна проводиться в течение всего учебного года.

Большинство существующих форм организации занятий используют для развития физических способностей. Например, дополнительный инвентарь рассчитан на одновременное выполнение упражнений небольшими группами (15–30 человек). При проведении занятия в группе с большим количеством занимающихся (свыше 30 человек) моторная плотность занятия снижается, что связано с ограниченным количеством используемого инвентаря.

Одним из путей развития физических способностей при массовом занятии с большим количеством людей, по нашему мнению, является применение на занятиях разработанного комплекса физических упражнений без использования дополнительного инвентаря.

Упражнения в предложенном комплексе физических упражнений выполняются звеньевой формой организации (групповой метод). Комплекс состоит в том, что все занимающиеся подразделяются на звенья (группы, подгруппы), однородные по полу, уровню подготовленности. Каждое звено имеет свое задание, место работы, руководителя, инвентарь при необходимости. В течение занятия допускается смена мест и предмета занятий всех или некоторых звеньев.

#### КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (для развития мышц всего тела без оборудования)

##### Упражнение 1

Исходное положение: два курсанта становятся лицом друг к другу, третий становится между ними и принимает положение вися на низкой перекладине (рис. 1), хват за руки (рис. 2), курсант выполняет сгибание-разгибание рук в вися (рис. 3). Выполняется четыре подхода по 15–20 повторений.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

##### Упражнение 2

Исходное положение: два курсанта выполняют выпад разноименной ногой лицом к третьему курсанту (рис. 4). Курсант выполняет сгибание-разгибание рук в упоре лежа на бедре первого и второго курсантов (рис. 5). Выполняется четыре подхода по 20–25 повторений.



Рис. 4



Рис. 5

##### Упражнение 3

Исходное положение: два курсанта выполняют выпад разноименной ногой лицом к третьему курсанту (рис. 6). Курсант выполняет сгибание-разгибание рук в упоре сидя сзади на бедре первого и второго курсантов (рис. 7). Выполняется четыре подхода по 20–25 повторений.



Рис. 6



Рис. 7

#### Упражнение 4

Исходное положение: два курсанта становятся плечом друг к другу, третий курсант становится между ними, кладет руки на плечи первому и второму курсантам (рис. 8). Курсант выполняет подъем коленей к груди (рис. 9).

Выполняется четыре подхода по 10–15 повторений.



Рис. 8



Рис. 9

#### Упражнение 5

Исходное положение: два курсанта становятся лицом друг к другу, третий курсант становится между ними и выполняет хват за руки (рис. 10). Курсант выполняет приседания на одной ноге (рис. 11).

Выполняется 4 подхода по 8 – 16 повторений.



Рис. 10



Рис. 11

Выполняя «поддержки», курсанты отдыхают для выполнения следующего подхода в упражнении. Высокая плотность занятия способствует увеличению объема нагрузки для развития физических способностей. Умеренная сложность упражнений способствует применению данного комплекса физических упражнений для разного уровня подготовленности курсантов.

Таким образом, предложенный нами комплекс физических упражнений не требует специального спортивного инвентаря и может быть использован на тренировочном занятии при большом количестве обучающихся или предложен к использованию на самостоятельных занятиях по физической подготовке.

УДК 796

**А.В. Козыревский**

### **АНАЛИЗ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СИЛОВОГО ПРОТИВОБОРСТВА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

Многовековой опыт вооруженной борьбы свидетельствует о том, что на успешность выполнения военнослужащими задач по предназначению оказывают влияние множество факторов (техническая оснащенность, обеспеченность современными видами вооружения, наличие отлаженной системы управления, способ комплектования), но, как и прежде, профессиональная подготовленность (высокий уровень полевой выучки, владение в совершенстве закрепленной техникой и вооружением, готовность (идейная, моральная и волевая) к выполнению поставленных задач в любых условиях) является определяющим аспектом.

Профессиональная подготовленность военнослужащих формируется в процессе специально организованного, целенаправленного и управляемого процесса – боевой (профессионально-должностной) подготовки, в ходе которой реализуется специализированное обучение и воспитание военнослужащих.

Опыт и многолетняя практика боевой подготовки показывают, что физическая подготовка военнослужащих выступает базовым основанием военно-профессиональной деятельности военнослужащих всех категорий и военно-учетных специальностей.

На основании вышеизложенного, а также в целях совершенствования специальной физической подготовленности военнослужащих органов пограничной службы (ОПС) к выполнению поставленных задач в напряженных, кризисных, чрезвычайных