

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
КАЗАНСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МВД РОССИИ

**ОБУЧЕНИЕ  
ТЕХНИКЕ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ  
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ  
ДЕЛ**

Учебно-методическое пособие

Составители  
Кубасов О.П., Кочнев И.Ю.

Казань  
КЮИ МВД России  
2020

**ББК 75**  
**О 26**

Одобрено редакционно-издательским советом КЮИ МВД России

**Рецензенты:**

кандидат социологических наук **А.М.Ворожцов**  
(Восточно-Сибирский институт МВД России)

Кандидат педагогических наук, доцент **С.Н. Баркалов**  
(Орловский юридический института МВД России им. В.В. Лукьянова)

**О 26**      **Обучение технике нанесения ударов в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: учебно-методическое пособие / сост. О.П. Кубасов, И.Ю. Кочнев. – Казань: КЮИ МВД России, 2020. – 60 с.**

В пособии рассматриваются вопросы техники нанесения ударов, дается методика самостоятельного изучения, тренировки и совершенствования техники нанесения ударов, предлагаются упражнения для развития физических качеств.

Пособие предназначено для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России и сотрудников органов внутренних дел.

**ББК 75**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава I. Удары.....	6
1.1. Стойки и положения лежа.....	7
1.2. Уровни ударов и уязвимые места на теле человека.....	10
1.3. Ударные части рук, ног и головы.....	15
1.4. Удары руками.....	19
1.5. Удары ногами.....	21
1.6. Удары головой.....	22
1.7. Удары стоя в захвате.....	23
1.8. Удары в положении лежа.....	23
1.9. Удары лежа при захвата правонарушителя руками.....	24
Глава II. Методика самостоятельного разучивания, тренировки и совершенствования техники нанесения ударов.....	24
Глава III. Техника выполнения ударов.....	26
3.1. Выполнение ударов руками.....	26
3.2. Выполнение ударов ногами.....	39
3.3. Выполнение ударов головой.....	51
Специальные подготовительные упражнения.....	54
Список литературы.....	59

## ВВЕДЕНИЕ

Законодатель предоставил сотрудникам полиции полномочия на применение физической силы, боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия в случаях, если «не силовые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей»<sup>1</sup>, данное положение закреплено в ФЗ «О полиции». При этом сотрудник полиции должен соблюдать условия правомерности причинения вреда здоровью.

Особое внимание в процессе физической подготовки сотрудников полиции должно уделяться знанию приемов нейтрализации правонарушителей и умению успешно применять их в служебной деятельности, а также отработке техники нанесения ударов. Во многих случаях умение нанести удар может решить исход противостояния с правонарушителем. На практике нередки ситуации, когда сотруднику полиции необходимо вступить в противостояние с несколькими правонарушителями, при этом он должен, среагировав на агрессивные действия, перейти к стремительной контратаке ударами, так как в подобных ситуациях применение иных боевых приемов борьбы практически невозможно.

Удары и угроза нанесения ударов используются сотрудниками полиции для пресечения противоправных действий, задержания лиц, их совершающих, а в комбинации с защитными действиями – для отражения нападения.

Ударная техника в основном выполняется руками, ногами и в меньшей степени головой. Удары могут наноситься как одиночные, сериями, так и в различных комбинациях с ударами палкой специальной, болевыми и другими приемами боевой борьбы.

Таким образом, применение ударной техники сотрудниками правоохранительных органов - это эффективный способ использования боевых приемов борьбы сотрудниками полиции для пресечения преступлений, административных правонарушений, задержания, дос-

---

<sup>1</sup> О полиции: Федеральный закон Российской Федерации от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 07.03.2018).

тавления лиц, совершивших преступления, и преодоления противодействия законным требованиям.

Данное учебное пособие подготовлено в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел МВД России. В пособии рассматриваются основные способы нанесения ударов, дается методика самостоятельной подготовки курсантов и слушателей. Изложенный материал способствует формированию у обучаемых знаний, умений и навыков владения боевыми приемами борьбы при выполнении оперативно-служебных задач сотрудниками органов внутренних дел.

Целью учебно-методического пособия является обогащение знаниями курсантов, слушателей в методике разучивания техники и тренировки нанесения ударов. В работе представлены удары руками, ногами и головой, применяемые в ситуациях, связанных с активным противодействием правонарушителя. Даны специальные подготовительные упражнения для развития физических качеств в единоборствах.

## I. УДАРЫ

***Удар в единоборствах – это резкое целенаправленное мышечное силовое действие, направленное на определенную область тела, в результате скоординированной быстрой мускульной силы человека.***

Удары наносятся руками, ногами, головой. Применяются как атакующие, так и контратакующие действия. Удары используются в качестве упреждающих, отвлекающих действий, а также действий, создающих благоприятные условия для проведения боевых приемов борьбы. Удары относятся к скоростно-силовым двигательным действиям. Удары руками выполняются за счет последовательно выполняемого взрывного усилия мышц ног, туловища и рук. Удары ногами выполняются за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном суставе (вынос бедра) и разгибания в коленном суставе (выхлест голени). Удары головой выполняются за счет резкого наклона головы и мышечного усилия верхнего плечевого пояса. Ударные действия выполняются на выдохе. Основными компонентами ударов, определяющими их результативность, являются динамика и точность. Динамика определяется быстротой и силой.

***По динамике удары делятся на:***

- короткие (скоростные), выполняемые с ближней дистанции и с максимальной быстротой ударной конечности;
- длинные (массивные), выполняемые со всех дистанций с полной амплитудой и динамикой движений всего тела.

***По тактике применения удары могут быть:***

1. По установке на конечный результат:
  - *отвлекающие*, слабые по силе и ложные, цель которых – отвлечь внимание от основных действий;
  - *на шокирующие (вызывающие болевой шок)*, направленные в уязвимые места человека, средние по силе, цель которых – шокировать на короткое время для проведения последующих действий;
  - *на поражающие*, направленные в уязвимые места человека и выполняемые с максимальной силой, цель которых – вывести правонарушителя из состояния контролируемого сознания.

2. По действиям относительно противника:

- *упреждающие (внезапные)*, опережающие действия противника;
- *атакующие (инициативные)*, наступательные действия, используемые в поединке, им предшествует подготовка (маневрирование, ложные удары и т.п.);
- *контрудары*, наносимые в ответ на атаку противника, после соответствующих защитных действий;
- *стопорящие*, останавливающие, выполняемые удар в удар.

3. По возможности и целесообразности использования ударов:

- *одиночные удары* по различным траекториям;
- *серии ударов*, состоящие из двух и более ударов;
- *комбинации ударов*: рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога, рука-голова, нога-голова, голова - рука, голова - нога.

### **1.1. Стойки и положения лежа**

Боевая борьба в ударном взаимодействии ведется в положении стоя и лежа. Для ведения поединка стоя применяются определенные стойки.

*Стойка* – это удобное положение для выполнения атакующих, защитных и контратакующих действий с наибольшей эффективностью.

*Фронтальная стойка* – ноги расположены немного шире плеч и слегка согнуты, носки повернуты немного внутрь, плечи и голова несколько наклонены вперед, живот втянут, спина закруглена, подбородок опущен к груди, взгляд исподлобья, руки согнуты в локтях и расслаблены, кулаки у подбородка, локти опущены и прикрывают под-реберья (фото 1).

*Боевая (правосторонняя (фото 2), если сильнейшая левая рука, и левосторонняя, если сильнейшая правая рука (фото 3)) стойка* - встать в пол-оборота по отношению к противнику, ноги на ширине плеч и немного согнуты, ступни параллельно, вес равномерно распределен на обе ноги, плечи и голова немного наклонены вперед, живот втянут, спина округлена, подбородок опущен к плечу передней руки, взгляд исподлобья, руки согнуты в локтях и расслаблены, кулак пе-

редней руки на уровне плеча, которое немного выдвинуто вперед, локоть опущен и прикрывает подреберье, кулак обращен тыльной поверхностью влоборота наружу и вверх, кулак другой руки расположен у подбородка, локоть также опущен и прикрывает подреберье с другой стороны.



Фото 1

При решении тактических задач стойки могут быть атакующие (открытые), оборонительные (закрытые), высокие, средние и низкие.



Фото 2



Фото 3

Для ведения боевой борьбы лежа существуют следующие положения.

### ***Положения в единоборстве лежа***

*Лежа на левом (правом) боку, опереться на предплечье левой (правой) руки, левая (правая) нога вытянута вперед, правая (левая) нога перекинута через левую (правую) и согнута в колене (правая (левая) стопа лежит на ковре). Правая (левая) рука, полусогнутая в локте, прикрывает правый (левый) бок и голову (фото 4).*

*Лежа на спине, сгруппироваться, опираясь руками о поверхность, ноги направить в сторону атакующего, голову втянуть, спину округлить (фото 5).*



Фото 4



Фото 5

### ***Передвижения***

*В стойке скользящим шагом (со сменой стойки), выпадам (без отрыва задней ноги), приставным скользящим шагом (подшагом), прыжком (с двух ног на две ноги), скачком (с ноги на ногу), мелким семенящим бегом в разных направлениях.*

*В положении лежа перекатом с боку на бок, подползанием и отползанием, кувырком через плечо.*

### ***Дистанции***

*Вплотную – захват за одежду, туловище или часть тела (шею, руки, ноги и т.п.) (фото 6);*

*ближняя в захвате – рука или руки выполняют захват, контакт без перемещения (фото 7);*

*ближняя без захвата – контакт без перемещения (фото 8);*

*средняя – одно перемещение для контакта;*

*дальняя – более одного перемещения для контакта.*



Фото 6



Фото 7



Фото 8

## 1.2. Уровни ударов и уязвимые места на теле человека

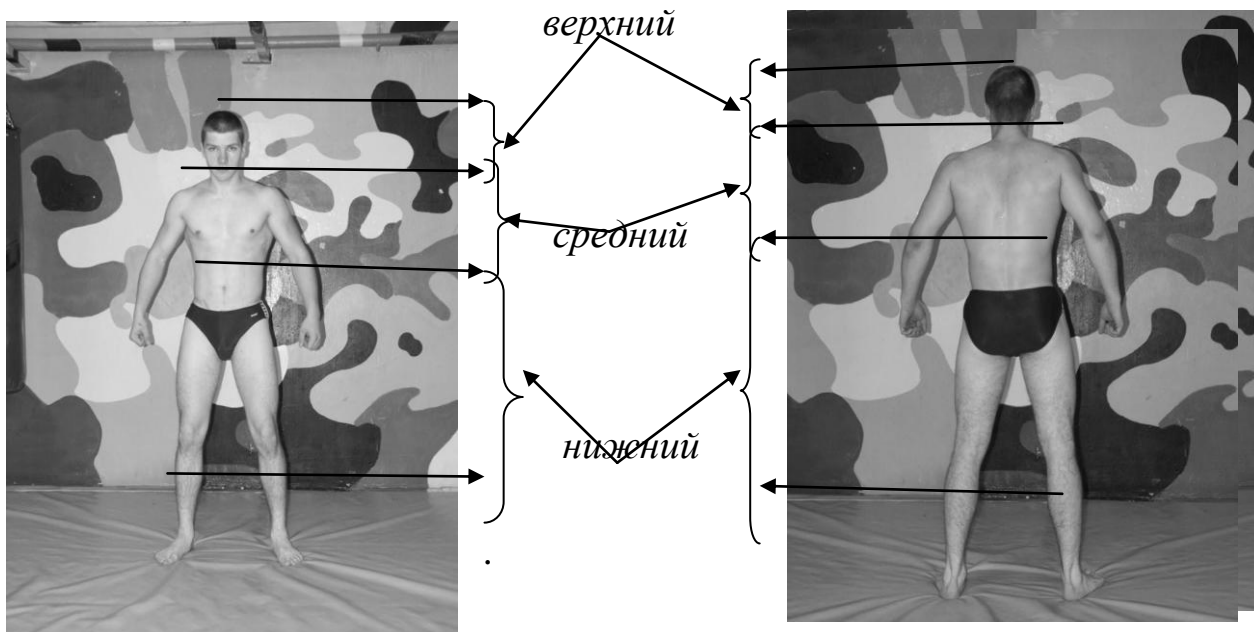


Фото 9

Фото10

*Верхний уровень* (фото 9-12): голова – нижняя часть грудины.  
 Уязвимые места: 1 темечко, 2 висок, 3 переносица, 4 основание носа, 5 подушные впадины, 6 боковая поверхность шеи (область сонной артерии), 7 нижняя челюсть, 8 горло, 9 ключица.

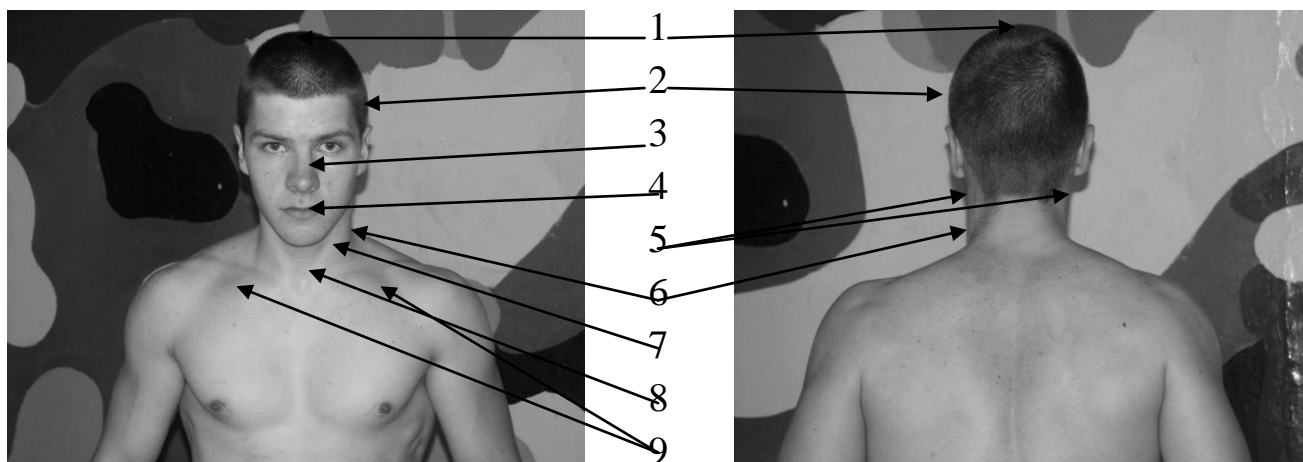


Фото 11

Фото 12

*Средний уровень* (фото 13-14): нижняя часть грудины – низ живота. Уязвимые места: 1 область сердца, 2 солнечное сплетение, 3 селезенка (левое подреберье), 4 печень (правое подреберье), 5 область пупка. На руках: 6 середина переднего пучка дельтовидной мышцы; 7 нервный узел трапециевидной мышцы (над лопатками); 8 нервный узел локтевого сгиба (впадина лучезапястной и локтевой костей); 9 нервный надлоктевой узел (над локтем изнутри); 10 нервный узел предплечья (на внутренней стороне трети предплечья); 11 болевые точки запястья (сверху, сбоку, снизу), тыльной стороны кисти (основания безымянного пальца и мизинца, между большим и указательным пальцем).

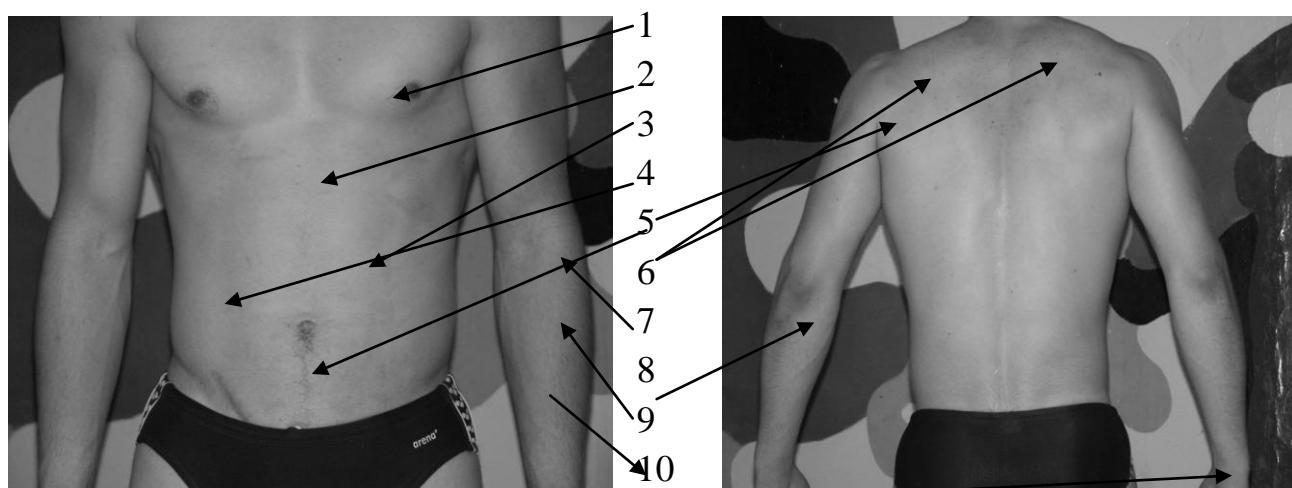


Фото 13

11

Фото 14

*Нижний уровень* (фото 15-16): низ живота – ноги. Уязвимые места: 1 промежность, 2 нервный узел четырехглавой мышцы бедра

(спереди нижняя треть бедра). На ногах: 3 колено, 4 голень, 5 нервный узел трехглавой мышцы бедра (середина боковой поверхности бедра); 6 нервный узел двуглавой мышцы бедра (сзади верхняя треть бедра); 7 нервный узел икроножной мышцы (середина внутренней поверхности голени); 8 ахиллесово сухожилие.



Фото 15

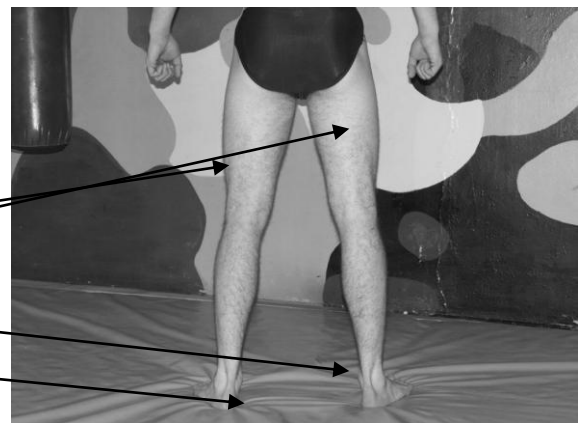


Фото 16

*Уязвимые места на задней поверхности головы и туловища человека (фото 17-18): 1 затылок, 2 основание черепа, 3 все отделы позвоночника, 4 область почек (чуть выше пояса справа и слева от позвоночника).*

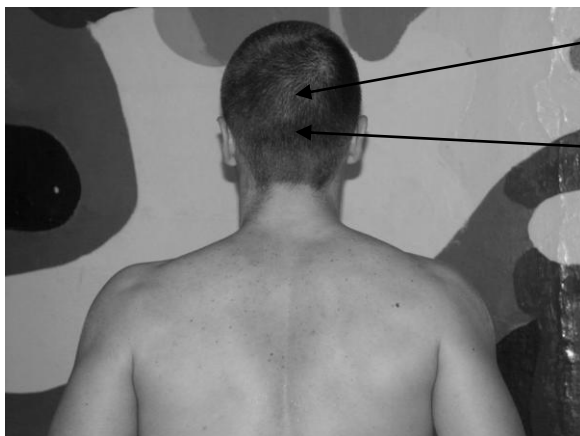


Фото 17

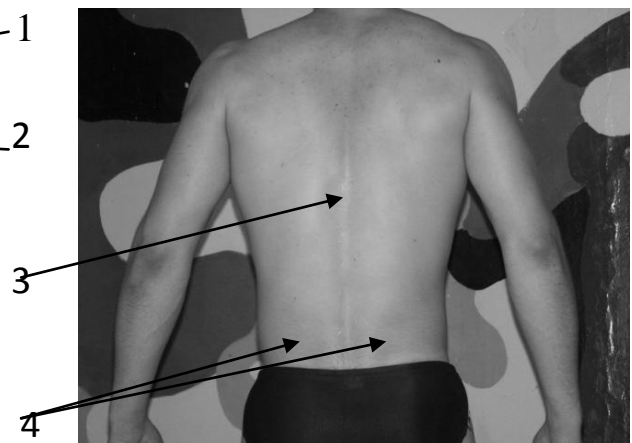


Фото 18

Расположение болевой точки	Характер воздействия	Результаты	
		Слабого действия	Сильного действия
<b>ГОЛОВА</b>			
Темя	Удар кулаком	Оглушение	Потеря сознания, сотрясение мозга
Висок	Удар кулаком или ребром ладони	Оглушение	Потеря сознания, летальный исход
Глаза	Удары пальцами («тычок»)	Кратковременное ослепление	Смерть в результате прекращения работы сердца или ранение мозга
Глазная впадина	Надавливание пальцами	Сильная боль	Потеря сознания, болевой шок
Основание нижней челюсти	Удар ребром ладони	Боль	Сильная боль
Переносица	Удар кулаком или ребром ладони	Кратковременное ослепление, кровотечение	Потеря двигательной способности, болевой шок
Нижняя часть носа	Прямой удар кулаком	Сильная боль, кровотечение	Сотрясение мозга, болевой шок
Основание носа	Удар ребром ладони снизу вверх, надавливание большим пальцем	Сильная боль, кровотечение	Шок
Подбородок	Удар кулаком	Оглушение	Потеря сознания, сотрясение мозга.
Боковая поверхность шеи	Удар ребром ладони	Сильная боль	Кратковременная потеря боеспособности, потеря сознания
Горло	Удар кулаком или ребром ладони	Потеря дыхания, рвота	Потеря сознания, возможна смерть
Затылок	Удар кулаком	Сильная боль, потеря ориентации, оглушение	Сотрясение мозга, возможна потеря сознания и смерть
Основание шеи	Удар кулаком, носком ноги	Оглушение	Сотрясение мозга, возможна смерть

Расположение болевой точки	Характер воздействия	Результаты	
		Слабого действия	Сильного действия
<b>ТУЛОВИЩЕ</b>			
Область сердца	Прямой удар кулаком	Сильная боль, состояние потрясения	Остановка сердца, потеря сознания, возможна смерть
Солнечное сплетение	Удар сложенными пальцами	Сильная боль, потеря боеспособности	Потеря сознания
Селезенка	Удар кулаком или ногой	Сильная боль, временная потеря боеспособности	Потеря сознания
Печень	Удар кулаком или ногой	Сильная боль	Потеря сознания, возможна смерть
Паховая область	Удар ногой	Сильная боль, потеря боеспособности	Болевой шок, возможна смерть
Почки	Удар кулаком или ногой	Сильная боль	Шок, потеря сознания
<b>ВЕРХНИЕ КОНЕЧНОСТИ</b>			
Подмышка	Удар носком ноги (по упавшему противнику)	Сильная боль	Шок
Локтевой сгиб	Удар кулаком или ребром ладони, предплечьем	Временная потеря чувствительности	Разрыв связок
Локоть выпрямленной руки	Удар кулаком или ребром ладони, предплечьем	Временная потеря чувствительности	Вывих или перелом, отрыв мениска
<b>НИЖНИЕ КОНЕЧНОСТИ</b>			
Коленный сустав	Удар носком, каблуком или внешней частью ступни (особенно эффективен удар под углом 45 град). Спереди или с наружной стороны колена	Сильная боль, потеря двигательной способности	Вывих или перелом, отрыв мениска
Голень	Удар носком, каблуком или внешней частью ступни	Сильная боль, временная потеря двигательной способности	Перелом

Расположение болевой точки	Характер воздействия	Результаты	
		Слабого действия	Сильного действия
Подъем стопы	Удар каблуком или носком	Сильная боль	Временная потеря двигательных способностей, разрыв связок
Подколенный сгиб	Удар носком или стопой	Сильная боль	Судороги
Верхняя часть икроножной мышцы	Удар носком, каблуком или стопой	Острая боль	Судороги
Ахиллово сухожилие	Удар ногой или ущемление	Острая боль	Судороги, разрыв сухожилия

### 1.3. Ударные части рук, ног и головы

*Кулак* (фото 19). Ударные поверхности: 1 передняя поверхность (основание пальцев, главным образом указательного и безымянного), 2 нижняя поверхность (мышечная часть), 3 тыльная поверхность. Формирование кулака: руки согнуты в локтях ладонями внутрь, согнуть и сжать пальцы так, чтобы большой палец оказался прижатым ко второй фаланге среднего пальца. Вытянуть руки вперед кулаками вниз так, чтобы запястье указательного пальца и предплечье составляли прямую линию.

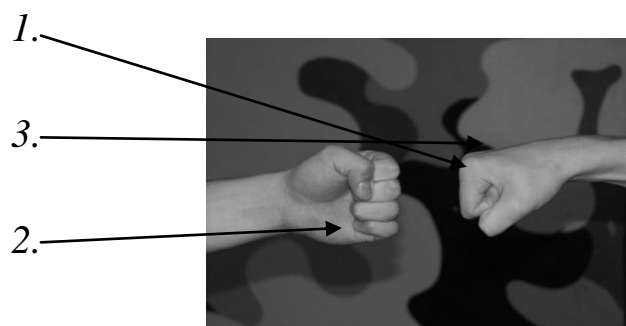


Фото 19

*Ребро* (фото 20). Ударные поверхности: ребро ладони со стороны 1 большого пальца и 2 мизинца. Формирование: выровнять ногтевые фаланги указательного, среднего и безымянного пальцев, мизинец и перечисленные пальцы прижать плотно друг к другу, большой палец согнуть и запустить во внутрь ладони.

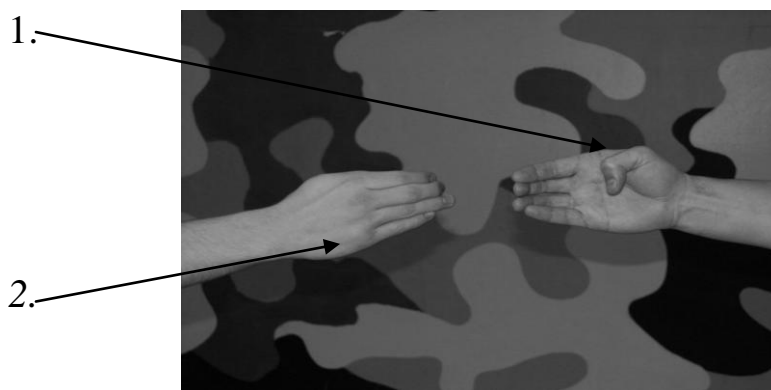


Фото 20

*Основание ладони* (фото 21). Ударная поверхность: 1 мышечная часть основания ладони. Формирование: средние и ногтевые фаланги пальцев согнуть и прижать друг к другу.

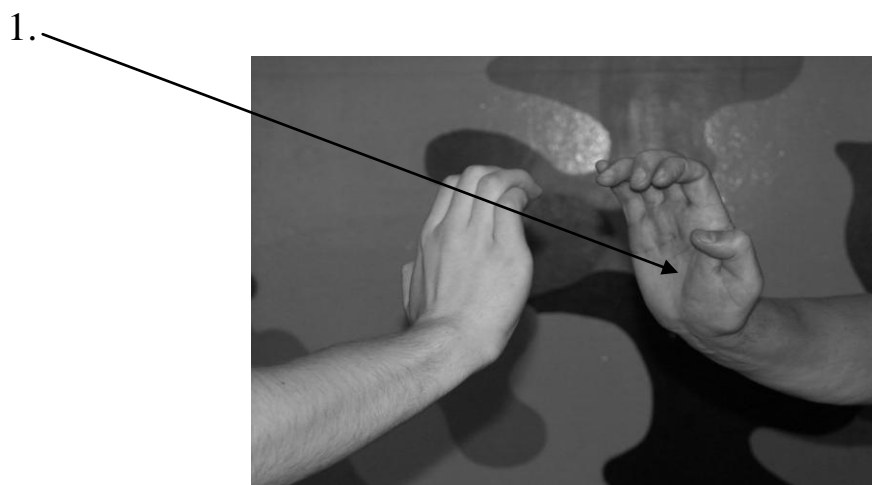


Фото 21

*Предплечье* (фото 22). Ударные части: поверхность предплечья со стороны лучевой и локтевой кости. Формирование: одновременное напряжение мышц кисти, предплечья и плеча.

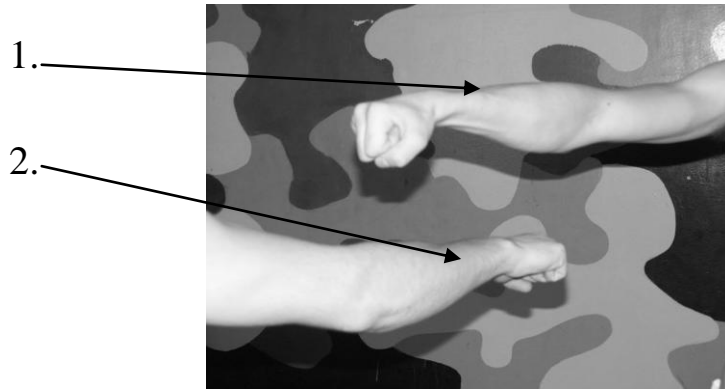


Фото 22

*Локоть* (фото 23). Ударные поверхности: 1 локоть со стороны локтевой и плечевой кости. Формирование: одновременное напряжение мышц кисти, предплечья и плеча.

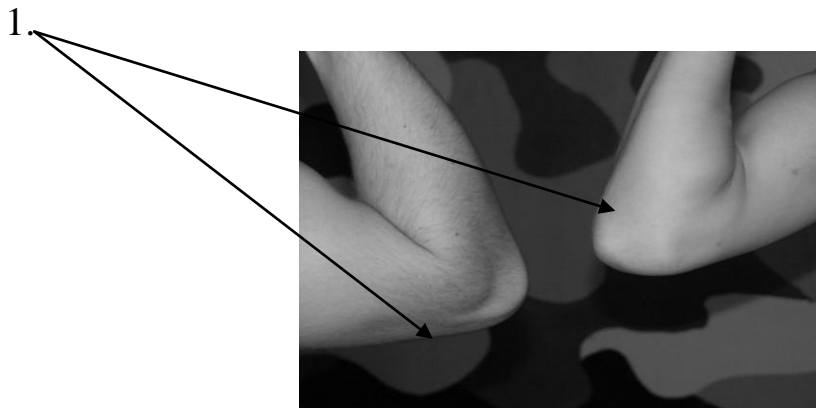


Фото 23

*Плечо* (фото 24). Ударные поверхности: 1 мышечная часть плеча. Формирование: сжать кулак, согнуть руку в локте, напрячь мышцы руки.

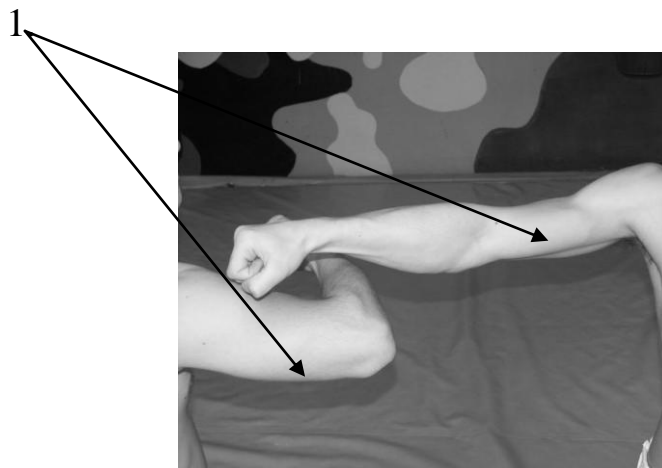


Фото 24

*Стопа* (фото 25). Ударные поверхности: 1. *носок* (если в жесткой обуви: ботинок, сапог и т.п.), 2. *подъем стопы* (носок оттягивается вниз), 3. *основанием пальцев* (пальцы разогнуты, если без обуви или в мягкой спортивной обуви), 4. *нижняя поверхность стопы* (подошвенная часть), 5. *внешний свод* (ребро) и *внутренний свод* стопы, 6. *пятка* (носок на себя).

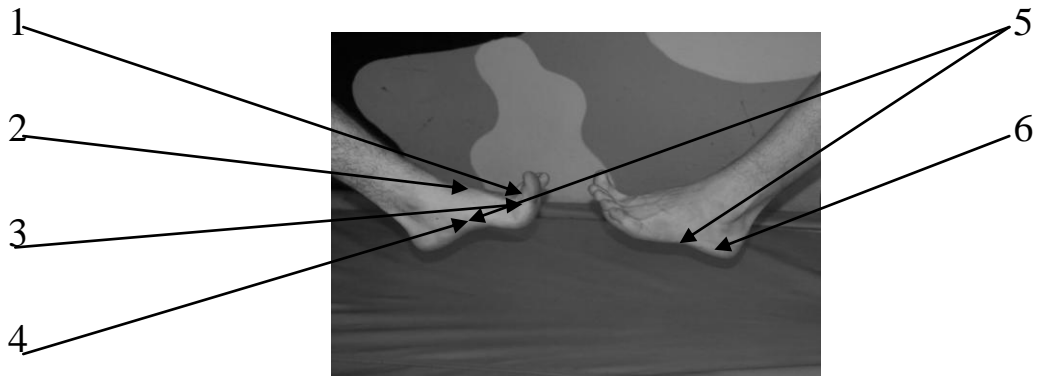


Фото 25

*Голень* (фото 26). Ударная поверхность: 1 часть голени со стороны большой берцовой кости (специально набивается). Формирование ударной части: напрячь мышцы стопы, голени и бедра.

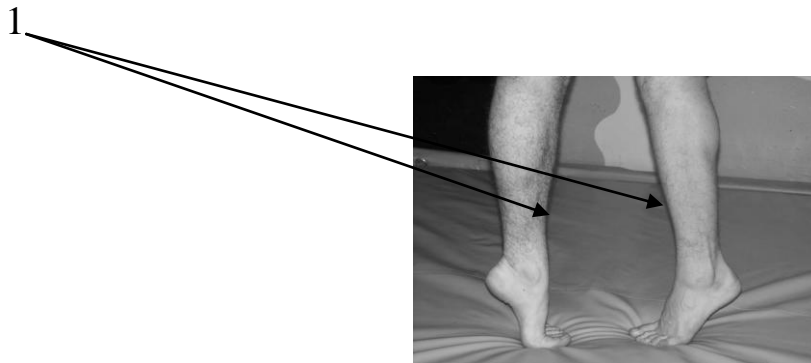


Фото 26

*Колено* (фото 27). Ударная поверхность: 1 нижняя часть бедра. Формирование ударной части: оттянуть носок ноги, сгибая ногу, прижать голень к бедру, напрягая мышцы ноги.

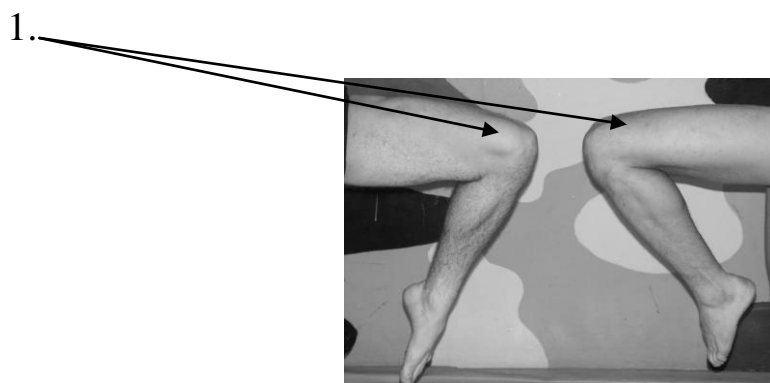


Фото 27

*Ударные части головы* (фото 28-29): 1 лобная, 2 лобно-височная и 3 затылочная часть. Формирование ударной части: одновременное напряжение мышц шеи и верхнего плечевого пояса.

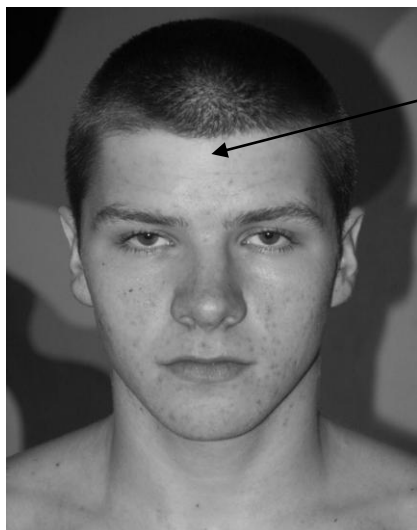


Фото 28

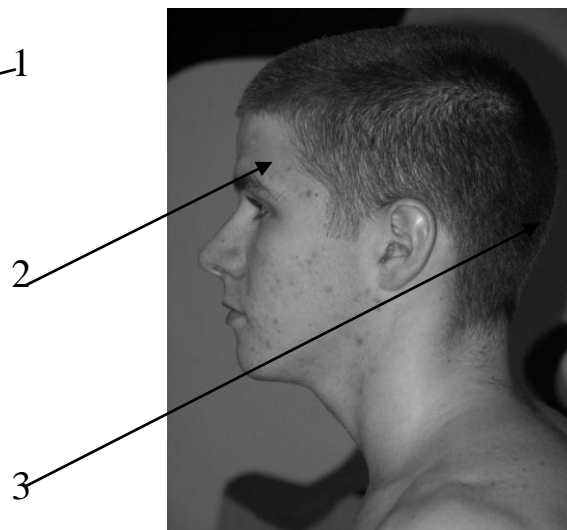


Фото 29

#### 1.4. Удары рукой

Удары рукой выполняются за счет последовательного использования взрывной силы мышц ног, туловища и руки. В момент соприкосновения руки с ударной поверхностью все звенья тела должны быть зафиксированы относительно друг друга, чтобы не было нарушения монолитности.

Удары прямой, боковой, снизу основанием пальцев и ладони являются основными и выполняются аналогично метанию или толканию ядра в легкой атлетике. Удары начинаются с толчкового движе-

ния одноименной ногой с выведением таза вперед относительно плечевого пояса и принятия положения «натянутый лук» для взрывной силы мышц туловища. Должна быть задействована взрывная сила мышц туловища и финальное усилие руки по соответствующей траектории.

При выполнении прямого удара финальная взрывная сила руки происходит за счет прямолинейного разгибания руки в локтевом и плечевом суставах в направлении цели. Локоть направлен вниз. По мере разгибания руки производится вращательное движение предплечья внутрь. В момент соприкосновения кулака с ударной поверхностью тыльная сторона кисти должна быть направлена вверх. Взрывная сила туловища выполняется за счет его поворота в сторону удара.

При выполнении бокового удара движение руки должно начинаться, как и в прямом ударе, затем локоть выпрямленной до прямого угла руки отводится в сторону-вверх до уровня плеча и выше. В момент соприкосновения кулака с ударной поверхностью тыльная сторона кисти должна быть направлена вверх или вверх на себя. Взрывная сила туловища направлена на скручивание его (поворот) в сторону удара.

Для выполнения удара снизу в целях его усиления рука может быть отведена вниз-назад. Взрывная сила одноименной ноги и туловища направлена снизу вверх в направлении цели. Финальное усилие выполняется согнутой в локтевом суставе рукой за счет активного разгибания в плечевом суставе. При ударе кулаком тыльная поверхность должна быть обращена от себя, при ударе основанием ладони – к себе.

#### ***Основные траектории ударов руками:***

- *прямой* – передней поверхностью кулака (в подбородок, в солнечное сплетение), основанием пальцев (в подбородок, в солнечное сплетение, в шею, в горло), основанием ладони (в подбородок), локтем (в солнечное сплетение);
- *сбоку* – передней поверхностью кулака (в висок, челюсть, область печени, селезенки), основанием ладони (в подбородок), ребром ладони (по боковой поверхности шеи), локтем (в голову, в корпус);

- *снизу* – передней поверхностью кулака (в подбородок, в солнечное сплетение), ребром ладони (в подбородок), локтем (в подбородок, в корпус);
- *сверху и сверху-сбоку* – нижней поверхностью кулака и ребром ладони (в подбородок, по переносице, по ключице, по боковой поверхности шеи), локтем (по шее, по позвоночнику);
- *наотмашь* – нижней и тыльной поверхностью кулака (в челюсть, в висок, в корпус), ребром ладони (по боковой и задней поверхности шеи, сверху по ключице), предплечьем и локтем (в голову, в корпус).

### **1.5. Удары ногами**

Удары снизу и сбоку являются захлестывающими и выполняются за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном суставе (выносом бедра) и разгибания в коленном суставе (выхлестом голени).

Прямой удар выполняется после предварительного сгибания ноги в тазобедренном суставе для ударов вперед и назад и отведения в сторону для удара в сторону и сгибания в коленном суставе, а также активного разгибания в тазобедренном и коленном суставах.

Ударные части ноги:

*стопа - носок* (если в жесткой обуви: ботинок, сапог и т.п.),  
*основанием пальцев* (пальцы разогнуты вверх, если без обуви или в мягкой спортивной обуви),

*подъем стопы* (носок оттягивается вниз),

*нижняя поверхность стопы* (подошвенная часть),

*внешний свод* (ребро) и *внутренний свод* стопы, пятка (носок на себя). *Голень* - ударная часть голени со стороны большой берцовой кости (специально набивается). Формирование ударной части: напряжение мышц стопы, голени и бедра.

*Колено* - ударная поверхность: нижняя часть бедра. Формирование ударной части: оттянуть носок ноги, сгибая ногу, прижать голень к бедру, напрягая мышцы ноги.

### ***Основные траектории ударов ногами:***

- *прямой* – подошвенной частью стопы (в колено, в нижнюю часть живота, поясницу), пяткой (в нижнюю часть живота), коленом (в нижнюю часть живота);
- в сторону – ребром внешней стороны стопы (в живот, в область груди, в область печени);
- *сбоку*– носком, подъемом стопы, голенью, коленом (в голову, в корпус, по кисти, предплечью, плечу, голени, бедру);
- *снизу* – носком (в промежность, в голень, в голову наклонившегося противника), подъемом стопы (в промежность, в голову наклонившегося противника, по опущенной руке), коленом (в промежность, в голову наклонившегося противника), пяткой (в промежность);
- *сверху* – пяткой (в подъем стопы, по лежащему противнику в голову, по туловищу, промежность);
- *назад* – пяткой (в голову, туловище, промежность, колено, голень).

## **1.6. Удары головой**

Выполняется за счет резкого наклона головы, напряжения мышц шеи и верхнего плечевого пояса. Если удары головой выполняются в наклоне или в прыжке, активное действие в ударе принимает разгибающее движение ног.

*Ударные части головы:* лобная, лобно-височная и затылочная часть. Формирование ударной части: одновременное напряжение мышц шеи и верхнего плечевого пояса.

### ***Основные траектории ударов головой:***

- *сверху* – лобная (в переносицу, подбородок),
- *прямо* – лобная, в положении наклона (грудь, солнечное сплетение),
- *в сторону* – лобно-височная (переносицу, челюсть),
- *назад* – затылочная (в лицо).

### **1.7. Удары стоя в захвате**

*Стоя спереди, захват одной рукой (за ворот, отворот, запястье, предплечье, шею, волосы); удары рукой – сверху, снизу, сбоку, наотмашь; удары ногами – снизу, сбоку; удары головой – сверху, в сторону.*

*Стоя спереди, захват двумя руками (за волосы, отвороты, шею, кисти рук, предплечье, ногу,); удары ногами – снизу, сбоку; удары головой – прямо, в сторону, сверху.*

*Стоя сзади, захват одной рукой (за ворот, надплечье, плечо, шею); удары рукой – сверху, сбоку, снизу – сбоку, наотмашь; удары ногами – снизу, сбоку.*

*Стоя сзади, захват двумя руками (за одежду, шею, плечи, запястье, предплечье, волосы); удары ногами – снизу, сбоку, сверху стопой, снизу-сбоку.*

### **1.8. Удары в положении лежа**

Умение наносить удары ногами и руками в положении лежа требует большого тренинга. Отработка выполняется на борцовском чучеле, с партнерами из положения лежа на спине или боку. Целью такой атаки является голеностоп, голень, колено, паховая область и нижняя часть живота.

*Лежа на спине; удары ногой или ногами – прямые удары. Лежа на боку: удар ногой: сбоку, обратный, круговой с перекатом на другой бок, снизу, прямой; удар рукой: прямой, наотмашь, сбоку, снизу.*

Если правонарушитель впереди, необходимо *в положении лежа на бок: удар ногой – с боку по голеностопу, голени, колену; в положении на спине: удар ногой (подошвенной частью или пяткой): прямой в голень, пах и низ живота; удар ногами: в голень, паховую область, в низ живота.*

Если правонарушитель сзади, необходимо *в положении на боку или на спине: удар двумя ногами с кувырком назад в низ живота или грудь.*

Если правонарушитель сбоку, необходимо *в положении на боку или спине, выполняя перекаты, перейти в положение, чтобы правонарушитель был впереди, и выполнить ранее рассмотренные удары.*

## **1.9. Удары лежа при выполнении захвата правонарушителя руками**

*Если правонарушитель снизу, необходимо произвести захват одной рукой (за отворот, шею, предплечье, волосы); применить удары рукой: сверху, прямой, сбоку, наотмашь; удары головой: сверху; удары ногами: сбоку.*

*Если правонарушитель снизу, необходимо произвести захват двумя руками (за отвороты, шею, предплечье, запястья, волосы); применить удары головой: сверху; удары ногами: сбоку.*

*Если правонарушитель сверху, необходимо произвести захват одной рукой (за ворот, отворот, шею, предплечье, запястье, волосы); применить удары рукой: прямой, боковой, наотмашь, сверху; удары ногами: снизу, сбоку; удары головой: прямой.*

*Если правонарушитель сверху, необходимо произвести захват двумя руками (за отвороты, шею, предплечье, запястья, волосы); применить удары головой: прямой; удары ногами: сбоку, снизу.*

*Если правонарушитель сверху за спиной; необходимо произвести захват разноименный (за рукав, отворот); применить удары рукой: наотмашь, удары головой: назад.*

## **Глава II. МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОГО РАЗУЧИВАНИЯ, ТРЕНИРОВКИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ**

*На этапе разучивания необходимо выполнять действия в соответствии с описанием удара, контролируя основные двигательные действия и положения. Основное требование – сформировать навык ударной техники (разучить технику выполнения удара).*

1. Выполнить индивидуально на месте (желательно перед зеркалом) в медленном и среднем темпе, а затем в боевом (удары выполняются поочередно левой и правой рукой (ногой)).
2. Выполнить в передвижении с шагом вперед и назад, при этом шаг и удар заканчивать одновременно (контроль за положением тела, не проваливаться вперед и не заваливаться назад). По мере

освоения движения увеличить темп выполнения удара. Обращаем внимание на формирование наносящей удар конечности.

*На этапе тренировки* технику нанесения удара необходимо выполнять на спортивных снарядах (боксерский мешок, настенная подушка, пневмо-груша и т.п.) Основное требование – сформировать навык выполнения техники ударов.

1. На боксерском мешке, настенной подушке или пневмо-груше – удары выполняются с места, дистанция подбирается с учетом конечного положения бьющей руки (ноги) (обращать внимание на правильное устойчивое положение стойки или положение лежа).
2. Упражнения на лапах в паре с ассистентом на месте, а затем в движении вперед, назад и в стороны. Подбираем ударную дистанцию, координируем передвижение с выполнением удара. Соизмеряем силу, быстроту и точность удара.

*На этапе совершенствования* выполняем удары в динамике, приближенной к реальным действиям, или моделируем эти действия. Упражнения выполняются в паре с ассистентом разного роста и веса в специальной защитной экипировке. Основное требование – довести сформированный навык выполнения ударов до автоматизма.

1. Проведение учебно-тренировочных поединков с нанесением одиночных ударов по верхнему, среднему или нижнему уровню атаки.
2. Проведение учебно-тренировочных поединков с нанесением одиночных ударов по разным уровням атаки.
3. Проведение учебно-тренировочных поединков с нанесением одиночных ударов в обоюдном противоборстве.
4. Принимаем участие в соревнованиях по единоборствам различного уровня.

Для минимизации травматизма на тренировках обратить внимание на правильное формирование ударных частей: головы, кулака, кисти, локтя, колена и стопы – в момент нанесения удара.

## Глава III. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ

### 3.1. Выполнение ударов руками

#### *Прямой удар кулаком*

Удар наносят в голову, грудь, низ живота. Для защиты кистей применяются перчатки или накладки для рукопашного боя.

**Техника выполнения удара.** И.п. – левосторонняя (правосторонняя (все выполняется аналогично в противоположную сторону)) боевая стойка. Выполняется с отрыва пятки и поворота таза, плеч внутрь и выброс по прямой траектории кулака. При нанесении удара подбородок прижат к груди, шея втянута, бьющая рука в конечной фазе удара выпрямлена, свободная рука закрывает голову сбоку, при ударе выполняется короткий энергичный выдох. Выполнить толчок сзади стоящей ногой, вес тела с небольшим шагом вперед необходимо перенести на впереди стоящую ногу и одновременно нанести удар рукой. При передвижении с шагом назад удар должен закончиться одновременно с постановкой стопы на сзади стоящую ногу, с переносом веса тела и одновременным ударом руки (фото 30 - 34).



Фото 30



Фото 31



Фото 32



Фото 33



Фото 34

### ***Удар кулаком сверху***

Удар наносить по темени, переносице, по ключице и по спине, если соперник наклонился.

***Техника выполнения удара.*** И.п. – левосторонняя (правосторонняя) стойка. Выполнить замах отведением правой руки назад – в сторону, кулак на уровне уха, вес тела переносится на ногу, расположенную сзади. С разворотом таза внутрь и выведением локтя на уровень атаки вперед разогнуть руку и выполнить удар мышечной частью кулака сверху – вниз.

Выполнить толчок сзади стоящей ногой, вес тела с небольшим шагом вперед необходимо перенести на впереди стоящую ногу и одновременно нанести удар рукой. Обратит внимание на поворот туловища внутрь вполоборота и отведение другой руки в положения замаха. При выполнении удара при движении назад вес тела переносится на сзади стоящую одноименную ногу (фото 35-39).



Φοτο 35



Φοτο 36



Φοτο 37



Φοτο 38



Φοτο 39

## *Удар рукой наотмашь*

И.п. - левосторонняя или правосторонняя стойка. Подседая, скрутить туловище в противоположную сторону от удара, завести правую руку к левому плечу, раскручивая туловище, быстрым движением руки по дуге нанести удар кулаком или предплечьем. Выполняя скручивание, перенести вес тела на впереди стоящую ногу. Выполнить шаг вперед сзади стоящей ногой, одновременно раскручивая туловище, с постановкой ноги нанести удар. Обратите внимание, что в конечной фазе удара выполняющая удар рука полностью не распрямляется (фото 40 – 43). При движении назад шаг выполняется одноименной ногой с переносом на нее веса тела.



Фото 40



Фото 41



Фото 42



Фот 43

## *Удар рукой сбоку*

И.п. - левосторонняя или правосторонняя стойка. С отрывом пятки впереди стоящей ноги и поворотом бедра и туловища внутрь по дугообразной траектории нанести удар сбоку находящейся впереди рукой. Одновременно перенести вес тела на сзади стоящую ногу. В процессе удара довернуть кулак и предплечье внутрь. Удар выполняется сверху – вниз через плечо ассистента. Наносящая удар рука возвращается по кратчайшей траектории. Аналогично выполняется удар рукой, находящейся сзади. При передвижении вперед вес тела перемещается на разноименную ногу, а при движении назад на одноименную ногу (фото 44-48).



Фото 44



Фото 45



Фото 46



Фото 47



Фото 48

## *Удар кулаком снизу*

И.п. – фронтальная стойка. Удар выполнять на ближней и средней дистанции. Для нанесения удара необходимо вес тела, подседая, перенести на правую (левую) ногу и, приподнимаясь и раскручивая туловище, нанести удар кулаком снизу. Удар кулаком снизу наносится в подбородок либо в область груди и живота (фото 49-53).



Фото 49



Фото 50



Фото 51



Фото 52



Фото 53

## *Удар кулаком с поворотом туловища на 360 градусов*

И.п. – левосторонняя (правосторонняя) стойка.левой ногой выполнить шаг вперед вправо, правой ногой выполнить скрестный шаг за левую ногу, резко повернуть голову и туловище в сторону атаки на 360 градусов и по круговой траектории нанести рукой удар правой рукой наотмашь. Ударные части: кулак, локоть и предплечье (фото 54-58).



Фото 54



Фото 55



Фото 56



Фото 57



Фото 58

## *Удар локтем снизу*

И.п. – левосторонняя (правосторонняя) стойка. Для нанесения удара необходимо вес тела, подседая, перенести на правую (левую) ногу и скручиванием туловища вправо – вниз, распрямляя ноги и раскручивая туловище, нанести удар правым (левым) локтем снизу в грудь или в голову. Ударная часть – локоть со стороны предплечья (фото 59 - 63).



Фото 59



Фото 60



Фото 61



Фото 62



Фото 63

## *Удар локтем назад*

И.п. – фронтальная стойка. Выполнить подшаг назад с поворотом головы в сторону атаки (бьющей руки) и выполнить по прямой удар локтем назад. Для усиления удара другой рукой выполнить упор в кулак атакующей руки. Удар наносят в область груди, живота (фото 64 - 67).



Фото 64



Фото 65



Фото 66



Фото 67

## *Удар локтем в сторону*

И.п. – фронтальная стойка. Выполнить шаг в левую сторону, перенося вес тела на левую ногу, нанести удар левым локтем, при этом усиливая удар упором правой руки в левый кулак. Удар наносят в область груди и живот (фото 68-72).



Фото 68



Фото 69



Фото 70



Фото 71



Фото 72

### ***Удар локтем сверху***

И.п. – левосторонняя стойка. Выполнить замах отведением правой руки в сторону – назад, кулак на уровне уха. С поворотом налево и подседанием нанести удар локтем сверху вниз. Удар выполнять в область спины (фото 73 - 75).



Фото 73



Фото 74



Фото 75

### **Удары стоя при захвате правонарушителя одной рукой**

И.п. – левосторонняя (правосторонняя) стойка. Лево́й рукой выполнять захват за шею, руку или одежду. В захвате применять удары: кулаком сверху по голове, кулаком снизу – сбоку в область живота, локтем сбоку в область головы (фото 76 - 79).



Фото 76



Фото 77



Фото 78



Фото 79

### *Удары руками в положении лежа снизу*

И.п. – лежа на спине, правонарушитель находится сверху. Одной рукой стараться контролировать его действия или выполнить захват, а свободной рукой выполнять удары: прямой удар кулаком, сбоку в голову, наотмашь в голову, локтем сбоку в голову (фото 80 - 89).



Фото 80



Фото 81



Фото 82



Фото 83



Φοτο 84



Φοτο 85



Φοτο 86



Φοτο 87



Φοτο 88



Φοτο 89

### *Удары руками в положении сидя сверху*

И.п. – сидя сверху, правонарушитель находится снизу лежа. Одной рукой контролировать положения правонарушителя, а другой (свободной) выполнять удары: прямой удар кулаком, удар кулаком сверху, удар кулаком сбоку в голову и удар локтем сбоку в голову (фото 90 - 98).



Фото 90



Фото 91



Фото 92



Фото 93



Фото 94



Фото 95



Фото 96



Фото 97



Фото 98

Удары ребром и основанием ладони выполняются аналогично с учетом правильного формирования ударной части конечности.

## 3.2. Выполнение ударов ногами

### *Удар ногой снизу*

И.п. – левосторонняя (правосторонняя) стойка. Данный удар выполнять с переносом веса тела на впереди стоящую ногу, вынос бедра вперед сзади стоящей ноги, с разгибание голени и нанесение удара носком или подъемом стопы. Удар наносить в область паха и низа живота (фото 99 - 102).



Фото 99



Фото 100



Фото 101



Фото 102

## ***Прямой удар ногой***

И.п. – левосторонняя (правосторонняя стойка). Прямой удар ногой выполнять с переносом веса тела на впереди стоящую ногу, выносом бедра вперед вверх сзади стоящей ноги, разгибанием ноги и ударом подошвенной частью стопы прямо. В завершающей фазе удара таз подается вперед. Удар наносить в область живота и груди (фото 103 - 106).



Фото 103



Фото 104

## ***Удар ногой сбоку***

И.п. – левосторонняя (правосторонняя) стойка. Удар ногой сбоку выполняют с переносом веса тела на впереди стоящую ногу, выносом бедра сзади стоящей ноги сбоку по дугообразной траектории вперед, поворотом туловища и разгибанием голени. Ударные части: голень, подъем или носок стопы. Удар ногой сбоку наносят в бедро, туловище и голову. Обратите внимание на поворот опорной ноги к линии атаки внутрь (фото 107 - 113).



Φοτο 105



Φοτο 106



Φοτο 107



Φοτο 108



Φοτο 109



Φοτο 110



Φοτο 111



Φοτο 112



Φοτο 113

## *Удар ногой назад*

И.п. – левосторонняя (правосторонняя стойка). Выполнить подшаг впереди стоящей ногой назад к сзади стоящей ноге, перенося на нее вес тела, сзади стоящую ногу согнуть, разгибая ногу, нанести прямой удар назад пяткой или стопой. Удар наносить в область живота, груди и в голову.

Обратить внимание на удержание равновесия и прогиба в поясничной области (фото 114-117).



Фото 114



Фото 115



Фото 116



Фото 117

## *Удар ногой сверху вниз*

Данный удар применяется в случаях, когда правонарушитель находится в положении лежа.

И.п. – левосторонняя (правосторонняя стойка). Удар выполнять с переносом веса тела на впереди стоящую ногу, выносом бедра вверх к груди, голень прижата к бедру, потянув носок ноги на себя, пяткой нанести удар прямо сверху вниз. Удар наносить в область туловища и в голову (фото 118-121).



Фото 118



Фото 119



Фото 120



Фото 121

### ***Удар коленом снизу***

И.п. – левосторонняя (правосторонняя стойка). Удар выполнять с перенесением веса тела на впереди стоящую ногу, сзади стоящую ногу согнуть в колене и по восходящей траектории нанести удар снизу вверх. Удар выполнять с захватом и наносить снизу в область паха, живота и груди. Обратить внимание на то, что в момент удара коленом выполняется рывок руками вниз на себя, усиливая ударное действие (фото 122-124).



Фото 122



Фото 123



Фото 124

### ***Удар коленом сбоку***

И.п. – левосторонняя (правосторонняя стойка). Удар коленом сбоку выполнять с шагом впереди стоящей ногой и захватом руками правонарушителя. Сзади стоящую ногу согнуть в колене и нанести удар по дугообразной траектории коленом сбоку в туловище. Удар наносить в область живота и груди. Обратить внимание на рывок руками вниз и в сторону атакующего колена (фото 125-128).



Фото 125



Фото 126



Фото 127



Фото 128

### ***Удар ногой назад с поворотом туловища кругом (вертушка)***

И.п. – левосторонняя (правосторонняя) стойка. Выполнить шаг впереди стоящей ногой вперед в правую сторону за линию атаки с переносом веса тела на нее, повернуть голову, а затем туловище кругом в сторону бьющей ноги, согнуть и поднять сзади стоящую ногу, бедро приподнять к туловищу, в конечной фазе поворота туловища выпрямляя ногу, нанести удар назад. Ударные части – пятка и подошвенная часть стопы. Удар наносить в туловище и в голову. Обратит внимание на момент выброса наносящей удар ноги. Необходимо сначала закрутить верхнюю часть туловища, а затем раскрутить таз и ноги (фото 129-134).



Φοτο 129



Φοτο 130



Φοτο 131



Φοτο 132



Φοτο 133



Φοτο 134

### *Удары ногами в положении лежа снизу без захвата*

И.п. – лежа на боку. Согнув ногу в колене, бедро подносят ближе к груди, выпрямляя ногу, по прямой траектории наносят удар снизу вверх. Удар наносить в голень, область паха, груди, в голову. Ударные части – пятка или ребро подошвенной части стопы. Обращать внимание на контроль ударной дистанции, передвигаясь переползанием и перекатом (фото 135 - 138).



Фото 135



Фото 136



Фото 137



Фото 138

И.п. – лежа на боку. Опираясь на правую или левую руку, согнуть ногу в колене и, выпрямляя ее, нанести удар по дуге сбоку. Удар наносить в голень, бедро, туловище, голову. Ударные части – голень, стопа (фото 139 – 142).



Фото 139



Фото 140



Фото 141



Фото 142

## *Удары ногами в положениях сбоку от правонарушителя в захвате*

И.п. – сбоку от ассистента в захвате. Руками блокировать руки ассистента, переместить вес тела на руки и опорную ногу и наносить удар коленом в туловище или в голову.

Обратить внимание на короткий энергичный замах (фото 143-146).



Фото 143



Фото 144



Фото 145



Фото 146

### 3.3. Выполнение ударов головой

#### *Удар головой вперед из положения стойки и лежа*

И.п. – левосторонняя (правосторонняя) стойка или сидя на правонарушителе, напрягая верхний плечевой пояс, резким движением прямо-вперед выполнить удар головой в лицо или живот. Удар выполнять с близкого или среднего расстояния.

Обратить внимание, что при выполнении удара рот должен быть закрыт (фото 147-154).



Фото 147



Фото 148



Фото 149



Фото 150



Фото 151



Фото 152



Фото 153



Фото 154

### ***Удар в стойке головой в сторону***

И.п. – левосторонняя (правосторонняя) стойка. С шагом вперед-в сторону лобно-височной частью головы ударить в сторону. Удар наносить в туловище и голову.

Обратить внимание, что в конечной фазе удара необходимо напрячь мышцы верхнего плечевого пояса (фото 155-157).



Фото 155



Фото 156



Фото 157

### ***Удар головой назад***

И.п. – левосторонняя (правосторонняя) стойка. Выполнить подсед с наклоном головы вперед, напрягая мышцы верхнего плечевого пояса и откидывая голову назад, нанести удар. Удар наносить в область лица в ситуациях, когда правонарушитель находится сзади (фото 158-161).



Фото 158



Фото 159



Фото 160



Фото 161

После выполнения нанесения ударов сотрудник действует по ситуации: проводит болевой прием на руку или бросок, разрывает дистанцию, использует специальное средство или извлекает оружие и ограничивает свободу передвижения правонарушителя с угрозой его применения или применяет оружие на поражение.

## Специальные подготовительные упражнения

### Индивидуальные тренировки

#### 1. Упражнение на развитие координации движений

И.п. – левосторонняя (правосторонняя) стойка. Обучаемый в течение 2-3 минут выполняет удары руками и ногами в движении вперед и назад.

Обратить внимание на технику выполнения удара в движении, положение стойки и дыхания (короткий выдох в конечной фазе удара).

#### 2. Упражнение на развитие вестибулярного аппарата

И.п. – левосторонняя (правосторонняя) стойка. Обучаемый в течение 2-3 минут выполняет три кувырка вперед, встает в стойку и наносит серию ударов руками или ногами, поворачивается кругом и выполняет три кувырка вперед и серию ударов руками или ногами.

#### 3. Упражнение на развитие быстроты выполнения ударов в передвижении

И.п. – левосторонняя (правосторонняя) стойка. Обучаемый, передвигаясь, выполняет комбинацию ударов руками и ногами (5-6 ударов), затем, меняя направление передвижения, выполняет следующую комбинацию, и так в течение 2-3 минут.

Обратить внимание на завершенность комбинации и скорость выполнения ударов.

#### 4. Упражнение на развитие быстроты и ловкости

Обучаемый выполняет бег по залу, через каждые 10-12 шагов выполняет прыжок вверх и наносит серию ударов руками или ногами, после чего продолжает бег, повторяя прыжки с нанесением серий ударов, в течение 2-3 минут.

### **5. Упражнение на развитие реакции**

И.п. – левосторонняя (правосторонняя) стойка. Обучаемый передвигается и по сигналу таймера наносит серии ударов руками и ногами, после чего продолжает двигаться в боевой стойке и ожидает следующего сигнала таймера. Упражнение выполняется в течение 2-3 минут.

Обратить внимание на скорость реагирования на звуковой сигнал таймера и технику выполнения ударов.

### **6. Упражнение на развитие силы удара**

Обучаемый выполняет удары руками или ногами по боксерскому мешку или пневмо-груше в течение 2-3 минут. Удар выполняется с максимальной силой через 10 – 15 секунд.

Обратить внимание, что в удар необходимо вложить всю силу, при этом контролировать ударную часть руки, ноги и головы.

### **7. Упражнение на развитие выносливости**

Обучаемый передвигается и выполняет выброс рук или ног вверх в течение 2-3 минут. Темп выброса рук и ног – 50 раз за минуту.

Обратить внимание, что руки выбрасываются вверх с полным выпрямлением в локтевых суставах и доворотом внутрь, а ноги поочередно махом выше головы.

### **8. Упражнение на развитие силы**

И.п. – упор лежа. Обучаемый выполняет 10 сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа (отжимания), после чего в стойке выполняет 3 серии ударов руками или ногами и переходит к повторению цикла. Продолжительность упражнения 2-3 минуты.

Обратить внимание, что отжимания выполняются с наибольшей скоростью, выполняется серия из 3 ударов.

## **Тренировки с предметами и снарядами**

### **1. Упражнение на развитие ловкости и координации**

Обучаемый выполняет прыжки со скакалкой в разных вариантах. Прыжки на одной ноге, на двух ногах, с высоким подниманием бедра, с ускорением на десять прыжков, двойные и тройные прыжки, прыжки восьмеркой и т.п. В среднем упражнение выполняется по 2-3 минуты.

### **2. Упражнение на развитие реакции и скорости ударов**

И.п. – левосторонняя (правосторонняя) стойка с теннисным мячом в руках. Обучаемый выполняет упражнение в движении вперед или назад. Удерживает мяч в левой руке выше уровня головы и отпускает его, одновременно выполняя удар открытой ладонью (прямой, сбоку или снизу) правой рукой со сменой стойки, ловит его, сжимает его в кулаке. Затем, поднимая его выше уровня головы, повторяет те же действия, только в правосторонней стойке.

Обратить внимание на технику выполнения удара.

### **3. Упражнение на развитие ловкости и координации передвижений**

Обучаемый выполняет передвижение вперед, влево, вправо по координационной лестнице семенящим бегом в максимальном темпе. Выполнить 4-6 повторений.

### **4. Упражнение на развитие реакции и быстроты ударов**

И.п. - левосторонняя (правосторонняя) стойка на расстоянии 2 -3 метров лицом к стене. В правой руке теннисный мяч. Обучаемый бросает мяч в стену правой рукой, имитируя прямой удар, и ловит его левой рукой, далее делает аналогичное бросок левой рукой. Время на выполнение упражнения 2-3 минуты.

Обратить внимание на технику выполнения удара.

### **5. Упражнение на развитие взрывной силы**

Обучаемый в упоре лежа, передвигаясь прыжками, проходит по координационной лестнице и возвращается на исходный рубеж легким бегом, выполняя серии ударов руками или ногами в передвижении.

### **6. Упражнение на развитие силы и быстроты ударов**

И.п. - фронтальная стойка, в руках гриф от штанги весом 10-15 кг. Обучаемый выполняет выброс грифа вперед или вверх в течение 30 секунд, после чего возвращается в И.п. и выполняет отдых в течение 30 секунд.

Обратить внимание, что гриф выбрасывается в максимальном темпе. Упражнение выполняется 2-3 минуты.

## **Упражнения в парах**

### **1. Упражнение на развитие координации движения и чувства партнера**

И.п. – фронтальная стойка друг напротив друга, руки на плечах партнера. Обучаемые выполняют одновременно прыжком скрестный шаг, прыжки с левой ноги на правую и наоборот в течение 2-3 минут по таймеру.

### **2. Упражнение на развитие реакции**

И.п. - левосторонняя (правосторонняя) стойка, друг напротив друга на расстоянии двух метров. По договоренности обучаемый № 1 выполняет одиночные удары ногами и руками на месте и в движении. Обучаемый № 2, как можно быстрее повторяя, выполняет движения за обучаемым № 1.

### **3. Упражнение на развитие быстроты ударов**

И.п. - левосторонняя (правосторонняя) стойка, друг против друга. Обучаемый по команде партнера наносит максимальное количество серий ударов руками и ногами, партнер держит боксерские лапы на разных уровнях атаки.

#### **4. Упражнение на развитие силы и быстроты ударов**

И.п. – левосторонняя (правосторонняя) стойка, друг против друга, дистанция 5-6 метров, в руках медбол весом 3-5 кг. Обучаемые бросают поочередно в руки медбол. Бросок выполняется двумя или одной рукой на уровне груди. Упражнение выполняется 2-3 минуты.

#### **5. Упражнение на развитие быстроты реакции**

И.п. - левосторонняя (правосторонняя) стойка, друг напротив друга, руки за спиной сцеплены замком. Обучаемые в обоюдном движении стараются коснуться носком своей стопы, стопы партнера. Партнер, реагируя на движение, убирает свою стопу, в то же время пытается коснуться стопы обучаемого. Упражнение выполняется 2-3 минуты.

#### **6. Упражнение на развитие ловкости и выносливости**

И.п. – друг напротив друга, стоя на одной ноге, руки за спиной сцеплены в замок. Передвигаясь прыжками на одной ноге, толчком плеча вывести из равновесия партнера. Через 1 минуту ноги меняются. Упражнение выполняется 2-3 минуты

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. О полиции : Федеральный закон Российской Федерации от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 07.03.2018)
2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450.
3. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник/С.В. Кузнецов [и др.]; под ред. С.В. Кузнецова. – М.:ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.
4. Профессиональное обучение сотрудников ОВД (профессиональная подготовка полицейских): учебник: в 2ч. / под общ. ред. В.Л. Кубышко. – М.: ДГСК МВД России, 2014. – 228с.
5. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов – М.: ИНСАН, 2011. – 400с.
6. Письменский И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – М.: Юрайт, 2018. – 493 с.
7. Коновалов Е.В. Методическая рекомендация по организации учебного процесса при реализации унифицированных программ профессиональной (первоначальной) подготовки сотрудников, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, по должности служащего «Полицейский» в организации, осуществляющей образовательную деятельность и находящейся в ведении МВД России. – М.: ДГСК МВД России, 2019. – 34 с.
8. Ворожцов А. М. Обучение ударной и защитной технике боевых приемов борьбы по программам профессиональной подготовки: учебное пособие / сост. А.М. Ворожцов, Т.Д. Кельдасов, Д.В. Ошурков. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. –64 с.
9. Ворожцов А.М. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России: учебное пособие / сост. А.М. Ворожцов, А.Г. Галимова, А.Р. Ермаков. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. – 56 с.

Учебное издание

**ОБУЧЕНИЕ**  
**ТЕХНИКЕ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ**  
**В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**  
учебно-методическое пособие

Составители

Кубасов Олег Петрович,  
кандидат педагогических наук  
Кочнев Иван Юрьевич

Корректор	Е.О. Смирнова
Компьютерная верстка	Е.О. Смирнова
Дизайн обложки	Е.А. Бикмуллина

Формат 60×84 1/16	Усл. печ. л 3,7
Подписано в печать 26.03.2020	Тираж 30

Типография КЮИ МВД России  
420108, г. Казань, ул. Оренбургский тракт, 130