

**Федеральное государственное казенное образовательное
учреждение высшего образования
«Уральский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»**

Кафедра физической подготовки

**СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МВД РОССИИ**

Учебное пособие

**Екатеринбург
2022**

ББК 68.436
С491

Служебно-прикладная физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: учебное пособие / авт. кол. – Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2022. – 72 с.

ISBN 978-5-88437-842-1

Авторский коллектив

А. В. Дружинин, кандидат педагогических наук, доцент;
Д. Г. Басистов; С. В. Кузнецов; Д. И. Егошин; Н. А. Махнев

Рецензенты: **Б. А. Клименко**, начальник кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина, кандидат педагогических наук, доцент;
А. В. Алдошин, профессор кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, кандидат педагогических наук, доцент

В работе подробно изложены средства и методы физической подготовки при формировании необходимых физических качеств. Использование пособия позволит достичь эффективных результатов в формировании профессиональных компетенций выпускников образовательных организаций МВД России.

Издание предназначено для курсантов, слушателей и иностранных обучающихся образовательных организаций системы МВД России.

Обсуждено на заседании кафедры физической подготовки УрЮИ МВД России (протокол № 12 от 24 ноября 2021 г.).

Рекомендовано к использованию в образовательном процессе методическим советом УрЮИ МВД России (протокол № 4 от 13 декабря 2021 г.).

ISBN 978-5-88437-842-1

ББК 68.436

© А. В. Дружинин, Д. Г. Басистов, С. В. Кузнецов,
Д. И. Егошин, Н. А. Махнев, 2022

© Уральский юридический институт
МВД России, 2022

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня образование будущих полицейских нацелено на формирование профессиональных компетенций. Поэтому большое внимание должно уделяться передаче знаний, умений, навыков, составляющих эти компетенции. К таким компетенциям относится «защитная компетенция», формирование которой происходит в процессе обучения курсантов и слушателей применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, необходимых для выполнения служебных обязанностей по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности. В образовательных организациях системы МВД России одной из основных дисциплин по формированию «защитных компетенций» выступает физическая подготовка.

Анализ статистических данных о гибели сотрудников полиции при исполнении служебных обязанностей за несколько лет позволяет сделать вывод, что ежегодно от рук преступников погибают около 600 сотрудников, а ранения и тяжелые увечья получают более 4000 полицейских. Следовательно, сотрудники правоохранительных органов, не знающие, как обеспечить свою безопасность во время задержания преступников, подвергают опасности не только себя, но и граждан, которых они призваны защищать. Это, безусловно, актуализирует необходимость постоянного повышения эффективности и результативности обучения будущих полицейских боевым приемам борьбы, а также развитию физических и психологических качеств, важных для защиты граждан в борьбе с преступностью.

Необходимость формировать физическую готовность у будущих сотрудников полиции для качественного выполнения служебных обязанностей была обозначена еще в 1922 году, когда гимнастика, спорт и способы самозащиты вошли в цикл служебных дисциплин по профессиональной подготовке. С 1931 года в учебных планах ведомственных образовательных организаций появилась дисциплина «Физическая культура», ставшая обязательной для освоения. Увеличилось и количество часов для ее преподавания: по 45 часов на курс. В послевоенные годы, в связи с необходимостью активно бороться с разгулом преступности, на военную и физическую подготовку стало отводиться до 25 % учебного времени, в то время как юридические дисциплины занимали всего 11 %. К 1953–1955 годам криминогенная обстановка стабилизировалась, а юридические и специальные дисциплины вновь заняли лидирующие места, однако значимость физической подготовки осталась и сегодня остается на высоком уровне.

Основными задачами органов внутренних дел МВД России являются охрана общественного порядка и борьба с преступностью. При выполнении этих задач сотрудникам полиции зачастую приходится осуществлять пресечение преступлений, административных правонарушений и задерживать лиц, их совершивших, применяя физическую силу и боевые приемы борьбы. Вместе с тем результаты инспекторских проверок МВД, ГУВД, УВД по субъектам Российской Федерации, УВДТ, образовательных организаций МВД России еще свидетельствуют о недостаточной физической подготовленности сотрудников, а также о низком уровне владения боевыми приемами борьбы. Некоторые сотрудники органов внутренних дел не имеют устойчивых навыков силового пресечения противоправных действий и не могут эффек-

тивно применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, неумело действуют в экстремальных ситуациях. Сотрудники органов внутренних дел при задержании правонарушителей нередко проявляют беспомощность, оказываются неспособными противостоять преступникам и уступают им в единоборствах.

В данном пособии изложены технические основы боевых приемов борьбы и особенности развития физических качеств у обучающихся образовательных организаций МВД России.

Анализ нормативных правовых актов, а также учебной литературы по физической подготовке, проведенный на основе положений теории и методики физического воспитания, позволил структурно отобразить содержание разделов «Боевые приемы борьбы» и «Общая физическая подготовка», соответствующих рабочей программе учебной дисциплины «Служебно-прикладная физическая подготовка» в данном учебном пособии, предназначенном для использования в процессе преподавания физической подготовки в образовательных организациях МВД России и в рамках проведения занятий с личным составом по профессиональной служебной и физической подготовке.

Учебное пособие предназначено для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, преподавателей физической подготовки, а также для специалистов, осуществляющих руководство, организацию и проведение физической подготовки с личным составом органов внутренних дел. Данное учебное пособие может быть использовано в учебном процессе по дисциплинам «Физическая подготовка», «Служебно-прикладная физическая подготовка». Это позволит сформировать у обучающихся требуемые компетенции, а также повысит уровень готовности к действиям в условиях, связанных с применением физической силы при пресечении противоправных действий.

Использование пособия в учебном процессе, как в очном формате, так и в рамках самостоятельной работы обучающихся, сократит время на усвоение учебного материала, тем самым повысит эффективность, образовательного процесса в целом.

РАЗДЕЛ 1. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ

1.1. Специально-подготовительные упражнения

Специально-подготовительные упражнения являются основными средствами специальной разминки. К специально-подготовительным упражнениям относятся такие упражнения, при выполнении которых проявляются существенные стороны предстоящих приемов и действий. В специальную разминку включаются боевая стойка, кувырки вперед, назад, через плечо, полет-кувырок; самостраховка при падениях вперед, назад, на бок, вперед на бок, назад на бок перекатом, кувырком, прыжком. В комплекс специально-подготовительных упражнений входят упражнения с применением элементов борьбы: перетягиваний, отрывов ассистента от ковра и упражнения в парах: переноска ассистента на спине, верхом на плечах, перед собой на руках, способом «кресло»

Левосторонняя боевая стойка: левая нога находится впереди, правая на один шаг сзади и на полшага вправо. Ноги слегка согнуты в коленях, стопы параллельно. Вес тела распределён равномерно на обе ноги. Туловище слегка развёрнуто вправо и немного наклонено вперёд, подбородок опущен к груди. Левая рука согнута в локте и сжата в кулак, находится перед туловищем, кулак примерно на уровне глаз, локоть опущен и прикрывает тело. Правая рука согнута в локте и сжата в кулак, располагается перед грудью, кулак прижат к подбородку, локоть опущен вниз (рис. 1 а, б).

Правосторонняя боевая стойка: правая нога находится впереди, левая на один шаг сзади и на полшага влево. Ноги слегка согнуты в коленях, стопы параллельно. Вес тела распределён равномерно на обе ноги. Туловище слегка развёрнуто влево и немного наклонено вперёд, подбородок опущен к груди. Правая рука согнута в локте и сжата в кулак, находится перед туловищем, кулак примерно на уровне глаз, локоть опущен и прикрывает тело. Левая рука согнута в локте и сжата в кулак, располагается перед грудью, кулак прижат к подбородку, локоть опущен вниз (рис. 2 а, б).



а



б

Рис. 1. Левосторонняя боевая стойка



а



б

Рис. 2. Правосторонняя боевая стойка

Фронтальная боевая стойка: ноги расставлены на одной линии чуть шире плеч, ступни параллельны, колени чуть согнуты. Подбородок опущен к груди, спина округлена. Руки согнуты в локтях и сжаты в кулак. Кулаки прижаты к голове и прикрывают подбородок, локти опущены вниз, прикрывая туловище. Вес тела распределён равномерно на обе ноги (рис. 3 а, б).



а



б

Рис. 3. Фронтальная боевая стойка

Кувырок вперёд выполняется из упора присев: наклониться вперёд и перенести вес тела на руки (рис. 4 а), отталкиваясь ногами, поджать подбородок к груди и перевернуться через голову (рис. 4 б), сделать накат на спине (рис. 4 в) и выйти в исходное положение (рис. 4 г).



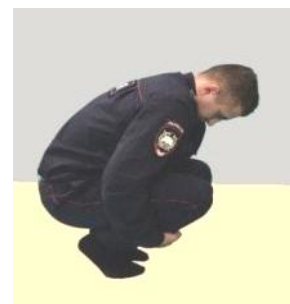
а



б



в



г

Рис. 4. Кувырок вперёд

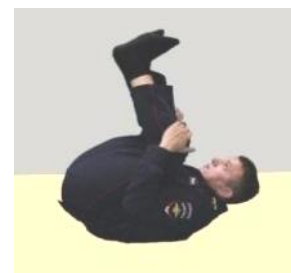
Кувырок назад выполняется из упора присев (рис. 5 а): перенести вес тела на руки, затем оттолкнуться руками, сделать накат на спине, полностью сгруппировавшись (рис. 5 б), в момент касания пола лопатками (рис. 5 в) поставить кисти рук за плечи (рис. 5 г) и, опираясь на них, перекатиться через голову, поджав подбородок к груди (рис. 5 д), выйти в исходное положение (рис. 5 е).



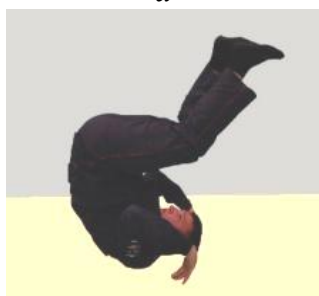
а



б



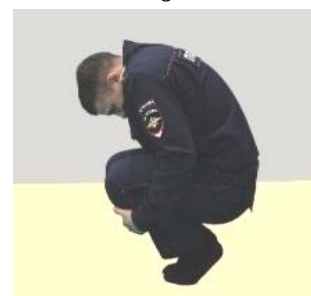
в



г



д



е

Рис. 5. Кувырок назад

Кувырок через плечо: стоя, ноги шире плеч, чуть согнуты в коленях (рис. 6 а), с махом правой рукой влево под себя за левую ногу, наклониться вперёд-влево за рукой, подбородок поджать к груди влево (рис. 6 б), сгруппировавшись перекатиться через правое плечо (рис. 6 в) и по инерции встать на ноги (рис. 6 г).

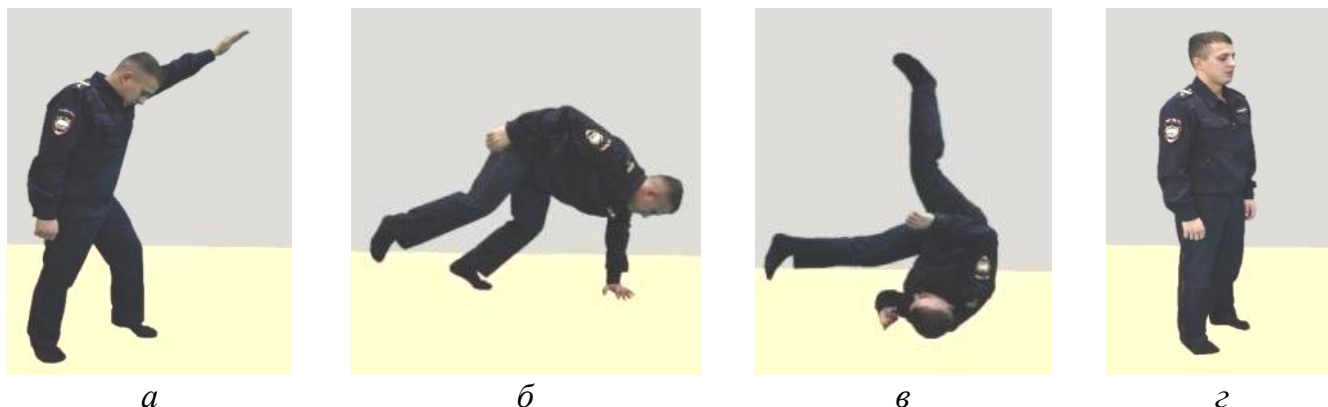


Рис. 6. Кувырок через плечо

Полёт-кувырок: оттолкнуться ногами вперёд-вверх (рис. 7 а), приземляясь на руки, поджать подбородок к груди, не касаясь пола головой (рис. 7 б, в), сгруппировавшись, сделать перекат через спину (рис. 7 г) и по инерции встать на ноги (рис. 7 д).

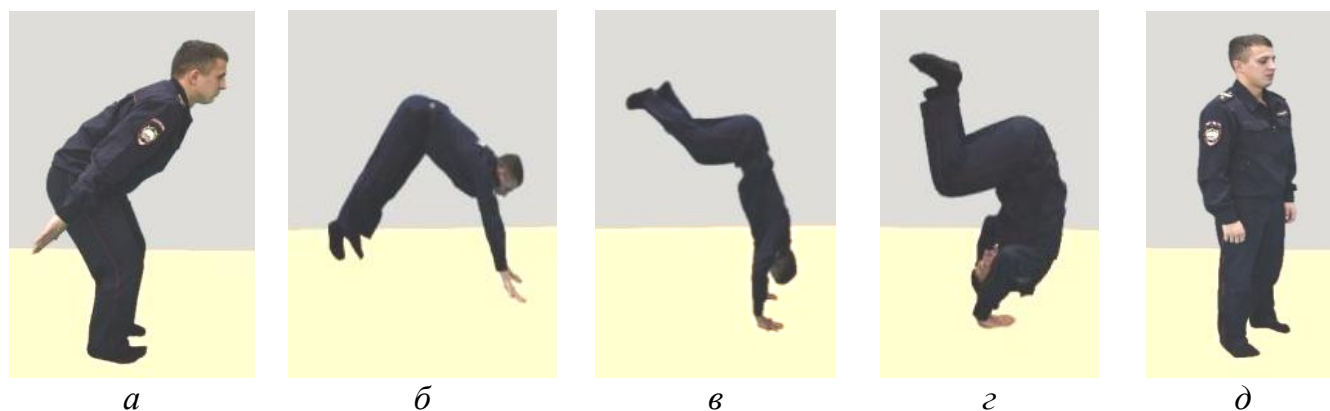


Рис. 7. Полёт-кувырок

Самостраховка при падении вперёд выполняется из положения стоя (рис. 8 а) на прямых ногах: повалиться вперёд (рис. 8 б) и упасть на слегка согнутые в локтях руки, сгибая локти, смягчить удар, перекатиться с груди на живот, прогнувшись в пояснице (рис. 8 в).

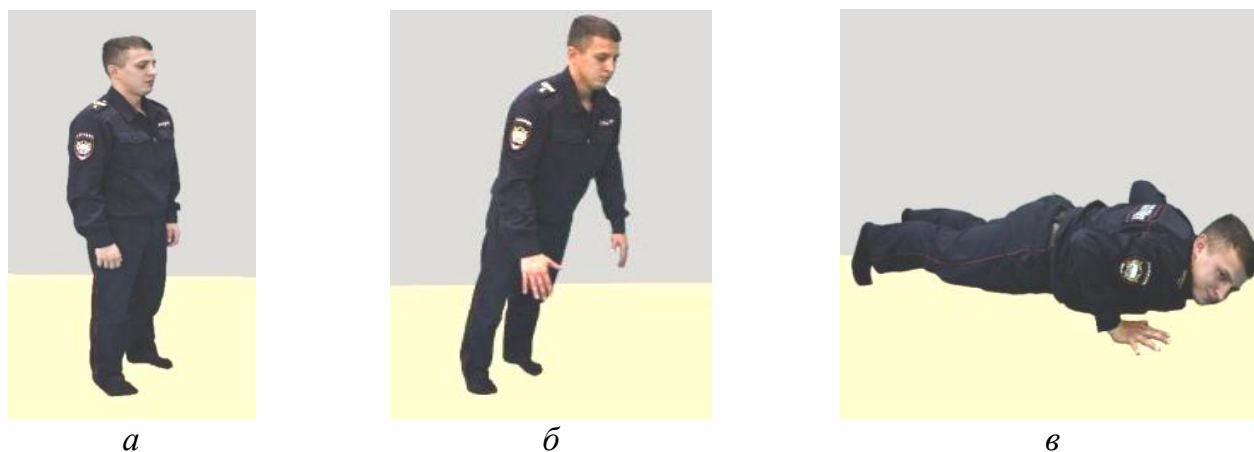


Рис. 8. Самостраховка при падении вперёд

Самостраховка при падении назад выполняется из упора присев (рис. 9 а): сгруппироваться, руки вытянуть вперёд, ладонями вниз, перекатываясь на спине сделать удар прямыми разведёнными в стороны руками о пол (рис. 9 б).



а



б

Рис. 9. Самостраховка при падении назад

Самостраховка при падении на бок выполняется из положения стоя (рис. 10 а): при падении на правый бок завести левую ногу назад за правую, правая рука перед собой, падая на бок, сгруппироваться, смягчая падение ударом прямой правой рукой, ладонью вниз (рис. 10 б).



а



б

Рис. 10. Самостраховка при падении на бок

Переноска ассистента на спине: ассистент встаёт ноги шире плеч (рис. 11 а), переносящий, встав перед ассистентом, немного присев, наклоняется вперёд (рис. 11 б) и обхватывает его ноги руками чуть выше подколенных сгибов за бёдра (рис. 11 в). Ассистент обхватывает переносящего за плечи. Переносящий встаёт и начинает движение (рис. 11 г).



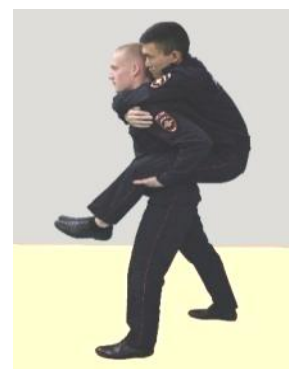
а



б



в



г

Рис. 11. Переноска ассистента на спине

Переноска ассистента верхом на плечах: стоя перед ассистентом правым боком, захватить над головой своей левой рукой его правую руку за запястье (рис. 12 а), подсесть и, наклонившись вперёд (рис. 12 б), взвалить себе на плечи (рис. 12 в). Правой рукой обхватить ноги ассистента в подколенных сгибах. Встать и начать движение (рис. 12 г).

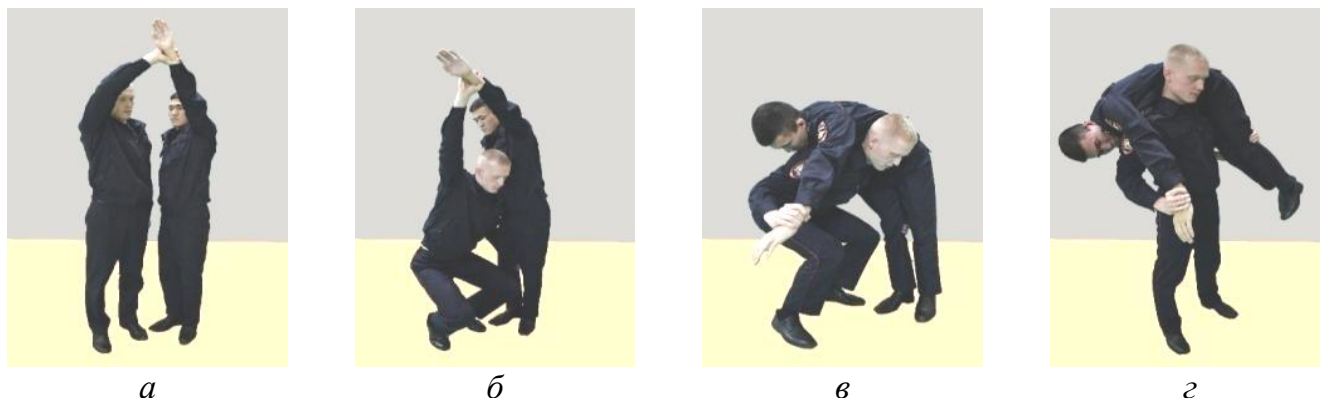


Рис. 12. Переноска ассистента верхом на плечах

Переноска ассистента перед собой на руках: ассистент лежит на спине, переносящий встаёт на одно колено (рис. 13 а) и подхватывает ассистента одной рукой под спину, другой под колени (рис. 13 б). Ассистент обхватывает переносящего одной рукой за шею. Переносящий встаёт и начинает движение (рис. 13 в).

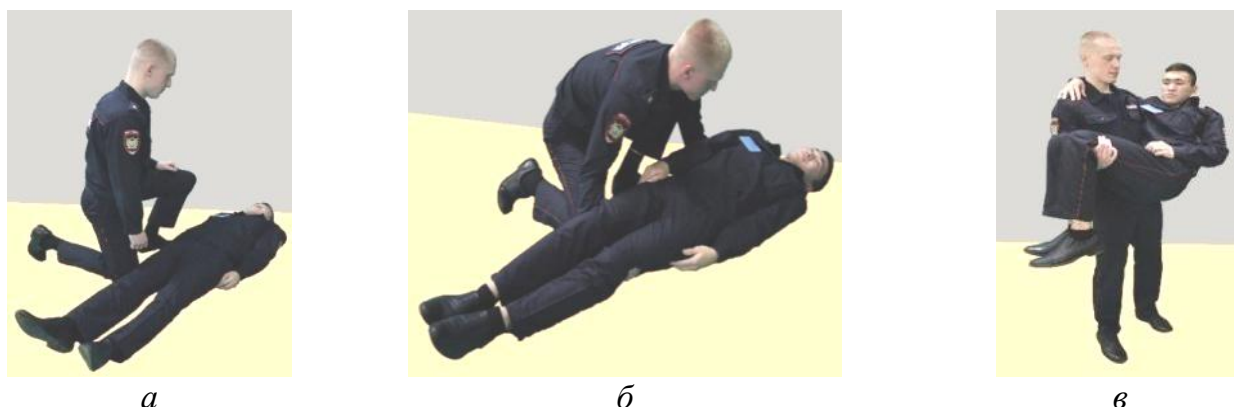


Рис. 13. Переноска ассистента перед собой на руках

1.2. Броски

Бросок – это прием, заключающийся в выведении атакуемого из равновесия с отрывом всего его тела или отдельной конечности от опорной поверхности, вынуждающим его упасть. Броски являются одним из элементов защитных, атакующих или защитно-атакующих комбинаций, наряду с ударами, толчками и захватами. В условиях оперативно-служебной деятельности применение бросков против правонарушителя, вооруженного холодным или огнестрельным оружием, в силу неоправданного риска нецелесообразно.

В зависимости от способа выполнения броски делятся на броски руками, ногами и туловищем.

Задняя подножка: левой рукой захватить одежду под правым локтем ассистента, правой обозначить расслабляющий удар, после чего захватить за отворот или шею, потом левой ногой шагнуть вперед-влево, поставив её возле правой ступ-

ни ассистента, для выведения ассистента из равновесия резким движением вверх-влево перенести центр тяжести ассистента на правую опорную ногу (рис. 13 а), завести согнутую ногу за его правую опорную и поставить, плотно соприкасаясь подколенными сгибами (рис. 13 б), выпрямляя правую ногу, сильным рывком рук и туловища влево-вниз подбить опорную ногу ассистента и бросить в сторону носка левой ноги (рис. 13 в).



а



б



в

Рис. 13. Бросок задняя подножка

Передняя подножка: левой рукой захватить одежду под правым локтем ассистента, а правой – за отворот или шею, обозначить расслабляющий удар правой ногой в голень, поворачивая туловище налево-кругом, отвести левую ногу по дуге назад-вправо и поставить левую пятку возле левого носка противника. Согнутую правую ногу завести влево-вверх и поставить так, чтобы подколенный сгиб упирался в его правое колено, а носки смотрели в одном направлении (рис. 14 а). Центр тяжести перенести на согнутую в колене левую ногу (рис. 14 б). Резким рывком руками и поворотом туловища влево-вниз бросить ассистента в сторону носка левой ноги (рис. 14 в, г).



а



б



в



г

Рис. 14. Бросок передняя подножка

Бросок захватом ног спереди: на сближении подшагнуть правой ногой и одновременно обозначить расслабляющий удар правой рукой в область головы ассистента (рис. 15 а). Присев, обхватить правую ногу ассистента левой рукой, а левую ногу правой за подколенные сгибы и упереться своим правым плечом в область живота ассистента (рис. 15 б). Толкая ассистента своим правым плечом, резко дёрнуть его ноги на себя-вверх (рис. 15 в) и плотно прижать его голени у себя под мышки (рис. 15 г).

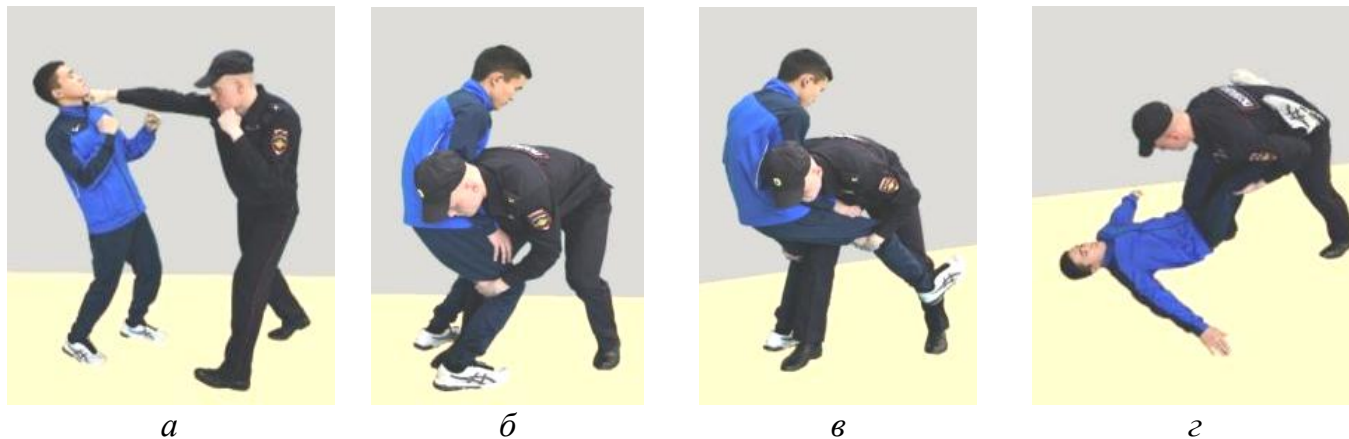


Рис. 15. Бросок захватом ног спереди

Бросок через бедро: левой рукой захватить одежду под правым локтем ассистента, правой обозначить расслабляющий удар в область живота (рис. 16 а), после чего захватить ремень или одежду на поясице ассистента (рис. 16 б). Резким рывком на себя-вверх вывести из равновесия, заставив ассистента встать на носки. Подшагнуть правой ногой между ног ассистента (ближе к правой ноге). Затем, развернувшись спиной к ассистенту, завести левую ногу поставив параллельно своей правой ноге, подсесть (рис. 16 в). Одновременно выполнить рывок руками влево-вниз с подбиванием ассистента при выпрямлении ног (рис. 16 г), бросить ассистента в сторону носка левой ноги (рис. 16 д).



Рис. 16. Бросок через бедро

Бросок через спину: левой рукой захватить одежду под правым локтем ассистента, правой обозначить расслабляющий удар в область живота (рис. 17 а) и захватить ассистента под правой подмышкой (рис. 17 б). Резким рывком на себя-вверх вывести из равновесия заставив ассистента встать на носки. Подшагнуть правой ногой между ног ассистента (ближе к правой ноге). Затем, развернувшись спиной к ассистенту, завести левую ногу, поставив параллельно своей правой ноге, подсесть (рис. 17 в). Одновременно подбить ягодицами правое бедро ассистента и, наклоняясь вперед, резким рывком руками на себя-вниз перебросить через спину в сторону носка левой ноги (рис. 17 г, д).



Рис. 17. Бросок через спину

Бросок захватом ног сзади с шагом правой ногой вперёд и присев захватить обеими руками ноги ассистента чуть выше колен (рис. 18 а). Выпрямляя ноги, правым плечом толкнуть ассистента под ягодицы (рис. 18 б) и рывком руками на себя бросить вперёд (рис. 18 в, г).

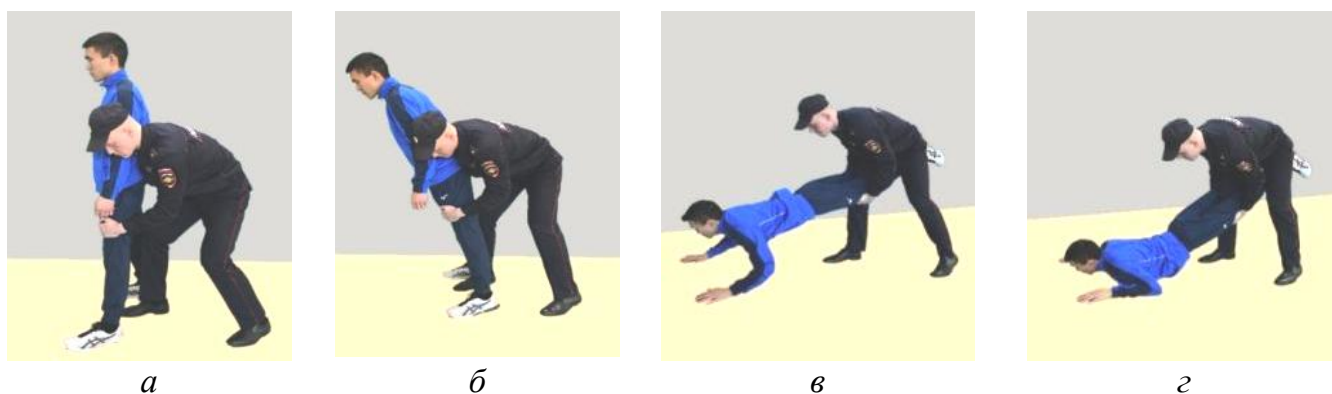


Рис. 18. Бросок захватом ног сзади

Задняя подножка с захватом ноги: обозначить расслабляющий удар правой рукой (рис. 19 а), после чего захватить за ворот или шею ассистента.левой ногой подшагнуть между ног ассистента (ближе к правой ноге) и левой рукой захватить правую ногу ассистента за подколенный сгиб, подняв её вверх-вправо, прижимая к своему левому боку (рис. 19 б). Завести согнутую правую ногу за его левую опорную и поставить, плотно соприкасаясь подколенными сгибами. Выпрямляя правую ногу, сильным рывком рук и туловища влево-вниз подбить опорную ногу ассистента (рис. 19 в) бросить в сторону носка левой ноги (рис. 19 г).

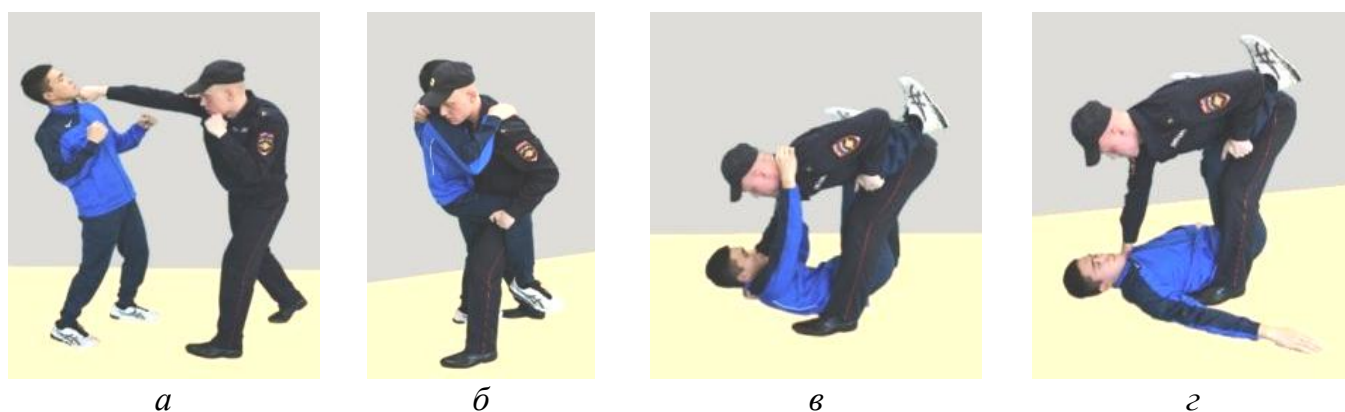


Рис. 19. Задняя подножка с захватом ноги

1.3. Удушающие приёмы

Удушающие приёмы – это специально разработанные способы обезвреживания задерживаемого лица, применяемые сотрудниками полиции, путем выполнения захвата с последующим ограничением поступления кислорода в мозг. Это технические действия, при которых происходит воздействие на шею, препятствующее нормальному дыханию и приводящее к временному ухудшению физического состояния человека или потере сознания.

Удушающие приемы в большинстве случаев применяются в отношении лиц, находящихся по разным причинам в измененном состоянии сознания. Так, например, под действием наркотических или иных психоактивных веществ, а также в состоянии аффекта, люди не способны адекватно воспринимать действительность, а болевой порог снижается настолько, что они зачастую перестают чувствовать боль вообще и могут сопротивляться со сверхчеловеческой силой. Поэтому применение ударов, болевых приемов в таких ситуациях становится малоэффективным, кроме того, может привести к причинению неоправданного вреда здоровью.

Применение удушающих приемов сотрудниками полиции минимизирует вред для лиц, которые оказали сопротивление, и позволяет обезопасить сотрудника полиции от причинения ему вреда. Согласно статистике, при применении удушающих приемов лишь 5 % лиц, оказавшим сопротивление, наносится ущерб (незначительный, легкий), тогда как при применении газа страдают 81 %.

Удушающий прием плечом и предплечьем сидя: сесть сзади на спину в районе поясницы лежащего на животе ассистента, левой рукой отвести его голову назад-вверх на себя, после чего правой обхватить плечом и предплечьем шею ассистента. Зафиксировать кисть правой руки в локтевом сгибе левой, а кисть левой положить на затылок ассистента, сдавливая усилием двух рук (рис. 20 а). При попытке ассистента привстать и освободиться перекатиться на спину и обхватить туловище в районе поясницы, скрестить ноги и прогнуться назад (рис. 20 б).



а



б

Рис. 20. Удушающий прием плечом и предплечьем сидя

Удушающий прием плечом и предплечьем сзади стоя: находясь сзади ассистента, захватить его плечи двумя руками (рис. 21 а). Подшагивая правой ногой вперед, нанести ею расслабляющий удар в подколенный сгиб правой ноги ассистента, одновременно сделать рывок руками за плечи на себя (рис. 21 б). Обхватить плечом и предплечьем правой руки шею ассистента, зафиксировать кисть правой руки в локтевом сгибе левой, а кисть левой положить на затылок ассистента, сдавливая усилием двух рук (рис. 21 в).



а



б



в

Рис. 21. Удушающий прием плечом и предплечьем сзади стоя

Двойное удушение в положении лёжа: при попытке ассистента привстать и освободиться из удушающего плечом и предплечьем сидя (рис. 22 а), перекатиться на спину и обхватить туловище в районе поясицы, скрестить ноги и прогнуться назад (рис. 22 б).



а



б

Рис. 22. Двойное удушение в положении лёжа

1.4. Удары и защита от ударов

Умение правильно и дозированно наносить различные удары, подбирать оптимальную дистанцию для нанесения ударов и выполнения защитных действий, сохранение устойчивой боевой стойки является залогом хорошей базовой подготовки сотрудников полиции для эффективного освоения и применения боевых приемов борьбы.

В самом широком смысле удар – это форма предельно кратковременного силового воздействия на человека, какие-либо объекты, резкий и сильный толчок рукой, ногой, а также использование при этом подручных и специальных средств, оружия.

С анатомической точки зрения удар – это мгновенное воздействие силы на ту или иную часть тела, где происходит механическое раздражение нервных путей, проходящих между и внутри мышц, связок. Наибольший эффект от ударов достигается действием в такое место, где нервы, сосуды и кости менее защищены мышцами, плотными сумками и связками и где они наиболее близко подходят к поверхности тела.

Сотрудниками полиции удары применяются прежде всего с целью ослабления силы сопротивления, снижения эффекта атакующих действий нападающего, кратковременного изменения его мышечного тонуса, межмышечной координации, изменения позы, положения тела в пространстве, выведения из равновесия, переключения

(отвлечения) внимания, создания ложного представления о характере последующих действий¹.

Удары наносятся в основном руками и ногами, а их эффективность преимущественно зависит от точности попадания в уязвимое место. Они могут быть как одиночными, так и применяться в различных комбинациях между собой, а также в комбинации с ударами палкой специальной и подручными средствами, бросками, болевыми и другими приемами. Удары следует наносить на выдохе за счет выполнения взрывного усилия и согласованной работы мышц ног, туловища и рук.

Выделяют следующие виды ударов: 1) удары руками; 2) удары ногами.

Удары рукой могут наноситься кулаком, основанием и ребром ладони или локтем. Удары ногой могут наноситься стопой (носком), подошвенной частью, подъемом, пяткой и коленом.

Совместное поочередное применение вышеперечисленных ударов представляет собой комбинацию ударов руками и ногами. Такие комбинации применяются на дальней и средней дистанциях. Удары наносятся руками в голову и ногами в бедро, туловище и голову. Комбинации ударов наносятся поочередно, вначале – подготавливающий удар левой или правой рукой в голову, а затем акцентированный удар левой или правой ногой в бедро, туловище или в голову.

Тактический смысл комбинации ударов руками и ногами заключается в том, что удар рукой является отвлекающим и заставляет противника отступить назад или вынуждает поднять руки на защиту головы и открыть уязвимое место – для неожиданного акцентированного удара ногой. Комбинации из ударов левой рукой и левой ногой или правой рукой и правой ногой условно назовем «одноименными». А комбинации ударов левой рукой и правой ногой или правой рукой и левой ногой – «разноименными» или «скрестными».

В зависимости от окружающей обстановки и тактических задач различные комбинации из ударов руками и ногами можно применить в атакующей, встречной или ответной формах. Также удары рекомендуется комбинировать с захватами и удушающими приемами.

Защита – это действия, предотвращающие нанесение ударов, а также захваты, нейтрализующие непосредственную угрозу применения оружия (в пределах физической досягаемости). В большинстве случаев защита применяется с целью последующего нанесения ответных ударов и применения болевых приёмов.

Защиты используются для того, чтобы надежно защищать от ударов руками уязвимые места тела и выбирать подходящий момент для перехода от защиты к контратаке и атаке. В основе защитных действий лежит умение прогнозировать нападающие действия соперника и способы, которыми может быть организована собственная атака.

В зависимости от дистанции, выделяют следующие защитные приемы:

1) защиты при помощи рук, которые направлены на нейтрализацию ударных взаимодействий, – используются контрудары, подставки, отбивы, блоки;

¹ См.: Лигута В. Ф. Практика применения болевых приемов в стойке сотрудниками ДПС в процессе выполнения оперативно-служебных задач // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 3 (169). С. 187–190.

2) защиты при помощи туловища, которые направлены на устранение взаимодействий с соперником – используются поворот, перемещение, уклон, нырок;

3) защиты при помощи ног, которые направлены на устранение контакта с соперником путем отхода и разрыва дистанции (ее увеличение).

Во всех перечисленных приемах прослеживается общий принцип движений: активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости; активная работа туловища, направленная на уклонение от удара соперника; активная работа рук, направленная на остановку ударов соперника и создание готовности к выполнению встречных и ответных ударов.

Защиты отбивом достаточно эффективно применяются против прямых ударов руками и ногами, позволяют выводить соперника из линии атаки и удачно контратаковать, выполнять захваты и броски.

Защита от ударов ножом выполняется по следующей схеме: выполняющий уходит перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону, осуществляет подставку или отбив ее предплечьем, затем захватывает вооруженную руку ассистента для того, чтобы исключить возможность свободного движения кисти с оружием, далее обозначает расслабляющий удар ногой, обезоруживает. Затем ограничивает свободу передвижения ассистента. После выполнения защиты от ударов сотрудник действует по ситуации, например, выполняет ответные действия: наносит удар (серию ударов) в уязвимое место рукой или ногой, проводит болевой прием на руку или бросок, разрывает дистанцию, использует специальное или подручное средство и наносит удар, извлекает оружие и ограничивает свободу передвижения ассистента с угрозой его применения или применяет его на поражение.

Таким образом, можно сделать вывод, что удары часто используются в качестве вспомогательных (отвлекающих, расслабляющих) действий, обеспечивающих результативное выполнение других приемов, направленных на отражение нападения и ограничение свободы передвижения (силовое задержание) правонарушителя. В то же время в ситуациях повышенного риска, связанных с жестким характером противоборства, вооруженным и групповым нападением, удары, как правило, выступают самостоятельными и основными приемами, направленными на упреждение нападения и ответные действия после защиты от ударов и освобождения от захватов и обхватов. В таких ситуациях актуальность приобретает умение защищаться, быть готовым перейти от защиты к стремительной атаке и наоборот. При этом удары наносятся в основном руками и ногами, а их эффективность преимущественно зависит от точности попадания в уязвимое место. Они могут применяться как одиночные удары, так и в различных комбинациях между собой, а также в комбинации с ударами палкой специальной и подручными средствами, бросками, болевыми и другими приемами.

Прямой удар кулаком выполняется из боевой стойки (рис. 23 а), наносится в голову (рис. 23 б) или туловище (рис. 23 в) сжатой в кулак рукой. Удар из левосторонней (правосторонней) стойки выполняется за счет переноса веса тела на впереди стоящую ногу, разворота туловища в сторону удара и движения кулака по прямой линии в цель.



а



б



в

Рис. 23. Прямой удар кулаком

Удар кулаком сбоку выполняется из боевой стойки (рис. 23 а), наносится по боковой поверхности головы (рис. 24 б) или шеи, в область печени или селезенки (рис. 24 в). Удар выполняется полусогнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней (левосторонней) стойки с поворотом туловища внутрь и переносом веса тела на впереди стоящую ногу (рис. 24 а).



а



б



в

Рис. 24. Удар кулаком сбоку

Удар кулаком снизу выполняется из боевой стойки, в подбородок (рис. 25 а, б) либо в живот (рис. 25 в, г). Удар выполняется посредством переноса веса тела на впереди стоящую ногу с небольшим сгибанием в коленных суставах, последующего резкого разгибания ног, выпрямления и поворота туловища внутрь до центральной оси тела с завершающим ударным движением руки снизу-вверх (рис. 25 д).



а



б



в



г

Рис. 25. Удар кулаком снизу

Удар кулаком (ребром ладони) сверху выполняется из боевой стойки, наносится по уязвимым местам, ключице (рис. 26 в) или переносице (рис. 26 г). Для выполнения удара сверху производится замах, при котором ноги немного выпрямляются, а туловище несколько поворачивается в сторону, противоположную цели, а сильно согнутая в локтевом суставе рука отводится назад-вверх (рис. 26 а). Удар производится рубящим движением. Взрывным усилием ноги немного сгибаются, туловище поворачивается в направлении цели, движение руки начинается с выведения локтя вперед и финальное усилие за счет разгибания руки в локтевом суставе (рис. 26 б).



а

б

в

г

Рис. 26. Удар кулаком (ребром ладони) сверху

Удар (кулаком, ребром ладони) наотмашь выполняется из боевой стойки, (изнутри наружу), наносится в уязвимые места, по боковой поверхности головы или шеи (рис. 27 в, г) и выполняется с резким поворотом (вращением) туловища наружу и одновременным разгибанием руки в локтевом суставе (рис. 27 а, б).



а

б

в

г

Рис. 27. Удар (кулаком, ребром ладони) наотмашь

Удар локтем сбоку выполняется из боевой стойки с ближней дистанции, наносится по боковой поверхности головы (рис. 28 б) и шеи (рис. 28 в) с поворотом туловища внутрь согнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней (левосторонней) стойки с переносом веса тела напереди стоящую ногу (рис. 28 а).



а



б



в

Рис. 28. Удар локтем сбоку

Удар локтем наружу выполняется из боевой стойки с ближней дистанции, наносится по боковой поверхности головы или шеи (рис. 29 в) и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой с резким поворотом (вращением) туловища наружу (рис. 29 а, б).



а



б



в

Рис. 29. Удар локтем сбоку

Удар локтем сверху выполняется с ближней дистанции, наносится по спине и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой с резким наклоном туловища вперед (рис. 30 а, б).

Удар локтем снизу выполняется из боевой стойки с ближней дистанции, наносится в живот или подбородок и выполняется согнутой в локтевом суставе руки ударным движением снизу-вверх (рис. 31).



а



б



Рис. 31. Удар локтем снизу

Рис. 30. Удар локтем сверху

Удар локтем назад выполняется с ближней дистанции, наносится в живот и выполняется за счет резкого сгибания и отведения руки назад (рис. 32 а, б, в).



а



б



в

Рис. 32. Удар локтем назад

Удар основанием ладони снизу-прямо выполняется из боевой стойки, наносится по уязвимым местам головы (подбородок, нос) и выполняется за счет переноса веса тела напереди стоящую ногу, разворота туловища в сторону удара и резкого разгибания руки по направлению снизу-прямо (рис. 33 а, б).

Удар носком (подъемом стопы) снизу выполняется из боевой стойки (рис. 34 а), наносится взъёмом стопы в область паха, носком стопы в живот или голень и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра вперед) и разгибания в коленных суставах (выхлест голени) (рис. 34 б).



а



б

Рис. 33. Удар основанием ладони снизу-прямо



а



б

Рис. 34. Удар носком (подъемом стопы) снизу

Удар коленом снизу выполняется с ближней дистанции наносится в живот, в область паха, бедра и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра вперед) и коленном суставах (рис. 35 а, б).

Прямой удар подошвенной частью стопы выполняется из боевой стойки, наносится в область живота, солнечного сплетения, и выполняется после предварительного сгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах (рис. 36 а), и последующего резкого разгибания ноги (рис. 36 б).



а



б

Рис. 35. Удар коленом снизу



а



б

Рис. 36. Прямой удар подошвенной частью стопы

Прямой удар подошвенной частью стопы в сторону выполняется из боевой стойки в область живота, солнечного сплетения и выполняется после предварительного сгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах, разворота туловища вовнутрь (рис. 37 а) и последующего резкого разгибания ноги (рис. 37 б).

Удар подъемом стопы сбоку выполняется из боевой стойки, наносится сбоку по туловищу, бедру или колену и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах, разворота туловища вовнутрь (рис. 38 а) и разгибания ноги (выхлест голени) (рис. 38 б).



а



б

Рис. 37. Прямой удар подошвенной частью стопы в сторону



а



б

Рис. 38. Удар подъемом стопы сбоку

Удар пяткой сверху выполняется с ближней дистанции (рис. 39 а), наносится в верхнюю часть стопы и выполняется за счет сгибания (рис. 39 б) и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах (рис. 39 в).



а



б



в

Рис. 39. Удар пяткой сверху

Удар стопой (пяткой) назад выполняется с ближней дистанции (рис. 40 а), наносится в голень за счет сгибания (рис. 40 б) и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах (рис. 40 в).

Защита от удара перемещением в боевой стойке осуществляется уходом с линии атаки (вперёд-в сторону, назад-в сторону) и выполняется за счёт небольшого шага впереди стоящей ногой по ходу движения и подшагивания задней на такое же расстояние (рис. 41 а, б).



а



б



в

Рис. 40. Удар стопой (пяткой) назад



а



б

Рис. 41. Защита от удара перемещением

Защита уклоном выполняется при ударе рукой прямо, отклонением туловища или частей тела с линии атаки назад или в сторону (рис. 42 а, б, в).



а



б



в

Рис. 42. Защита уклоном

Защита нырком выполняется при ударе рукой с боку, небольшим подседанием в коленях и уклоном туловища вниз в сторону (рис. 43 а, б).

Защита поворотом выполняется отклонением туловища и перемещением с линии атаки наружу (рис. 44 а, б).



а



б

Рис. 43. Защита нырком



а



б

Рис. 44. Защита поворотом

Защита подставкой выполняется для остановки и блокирования бьющей руки или ноги. Подставки выполняются предплечьем (предплечьями), голенью, стопой с небольшим отклонением туловища в сторону от удара (рис. 45 а, б, в).



Рис. 45. Защита подставкой

Защита отбивом выполняется при отбиве (отведение) атакующей конечности в сторону. Отбивы выполняются предплечьем (предплечьями), голенью при прямых ударах руками, ногами (рис. 46 а, б).

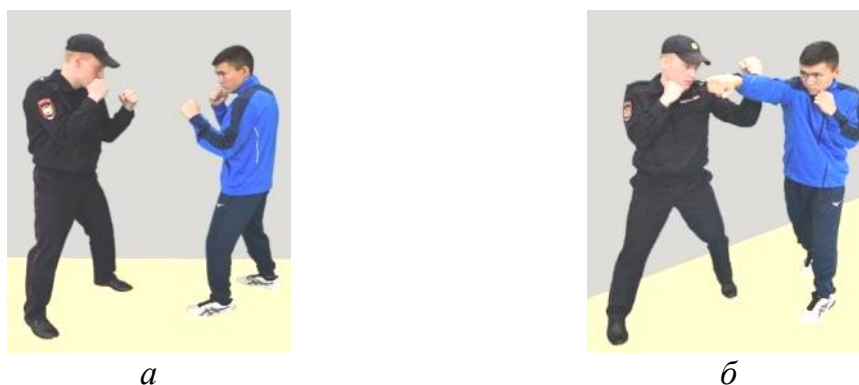


Рис. 46. Защита отбивом

Защита от ударов ножом выполняется по следующему алгоритму: уход с линии атаки с выполнением защитного действия, соответствующего удару (отбив или подставка), предплечьем (рис. 57 а, б), захват атакующей руки нападающего, исключающий возможность свободного движения кисти с ножом (рис. 47 в), обозначить расслабляющий удар ногой (рис. 47 г), выполнить болевой на руку (скручиванием руки наружу, скручиванием руки внутрь) и обезоружить.



Рис. 47. Защита от ударов ножом

1.5. Болевые приёмы

Болевой приём – это действия ассистента во время схватки, сочетающие определённые захваты и движения, используемые для причинения противнику интенсивных болевых ощущений без применения ударной техники. Болевые приёмы являются основными при силовом задержании (ограничении свободы передвижения), так как они позволяют достаточно надёжно сковать правонарушителя (при этом они хорошо контролируются и не позволяют случайно причинить серьёзный вред задерживаемому, тем самым обеспечивая условия для правомерных действий), получить над ним преимущественное положение, сопроводить, провести надевание наручников (связывание) и (или) наружный досмотр.

Опрос 332 сотрудников ДПС выявил, что основными видами боевых приемов борьбы, которые используют сотрудники ДПС, являются болевые приемы в стойке (75,4 %). Анализ структуры раздела «Боевые приемы борьбы» и опыт многолетней практики применения этих приемов сотрудниками ДПС показал, что одним из наиболее эффективных средств в ситуациях задержания правонарушителей и сопровождения их до места назначения с минимальной возможностью их физического травмирования являются болевые приемы¹.

Обучение применению болевых приемов целесообразно проводить в следующей последовательности:

Болевые приемы в ситуациях активного сопротивления могут выполняться в комбинации с ударами. Они также применяются в различных комбинациях между собой (переходы с приёма на приём), используются в качестве ответных действий после защиты от ударов, освобождений от захватов и обхватов, против попыток достать оружие и угрозы его применения в упор или на близком расстоянии². Другими словами, болевые приемы являются базовыми в контексте обучения всему комплексу боевых приемов борьбы.

Правильно исполненный болевой прием – это вывод соперника из боевого состояния, поскольку перетерпеть болевой прием невозможно, а длительное его применение приводит к травмам различного рода, таким как переломы, вывихи, разрывы мышц и связок.

Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком»: находясь сзади чуть правее, захватить правой рукой предплечье одноимённой руки ассистента большим пальцем вверх и отвести назад-вверх слегка, согнув руку ассистента в локтевом суставе (рис. 48 а). Шагая левой ногой вперёд, нанести голенью расслабляющий удар в подколенный сгиб правой ноги ассистента, одновременно произвести толчок своей левой рукой в область локтевого сгиба правой руки ассистента (рис. 48 б) и завести его предплечье над своим, захватив левой ладонью правый локоть ассистента и плотно прижать к своему левому боку, либо завести немного за спину, встав к нему боком (рис. 48 в). Правой рукой захватить подбородок либо плечо (одежду на плече) и подать команду «руку за голову». Болевым воздействием перевести вес тела ассистента на правую ногу (рис. 48 г).

¹ См.: Кузнецов С. В. Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: монография. Н. Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2020.

² Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». URL: <http://www.garant.ru> (дата обращения: 15.05.2021).



а б в г
Рис. 48. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком»

Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком»: находясь перед ассистентом, захватить его правое предплечье ближе к запястью обратным хватом (большим пальцем вниз) своей левой рукой (рис. 49 а). Нанести правой голенью расслабляющий удар по внутренней части правого бедра ассистента. Захватить своей правой рукой правую руку ассистента в районе локтевого сгиба сверху или снизу (рис. 49 б). Отшагивая правой ногой назад, резко рвануть правую руку на себя. Отпуская левой рукой предплечье ассистента, быстро завести за него и захватить локоть. Встать сбоку и плотно прижать правый локоть ассистента в правый бок или завести немного за спину. Правой рукой захватить подбородок либо плечо (одежду на плече) и подать команду руку за голову. Болевым воздействием перевести вес тела ассистента на правую ногу (рис. 49 в).



а б в
Рис. 49. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком»

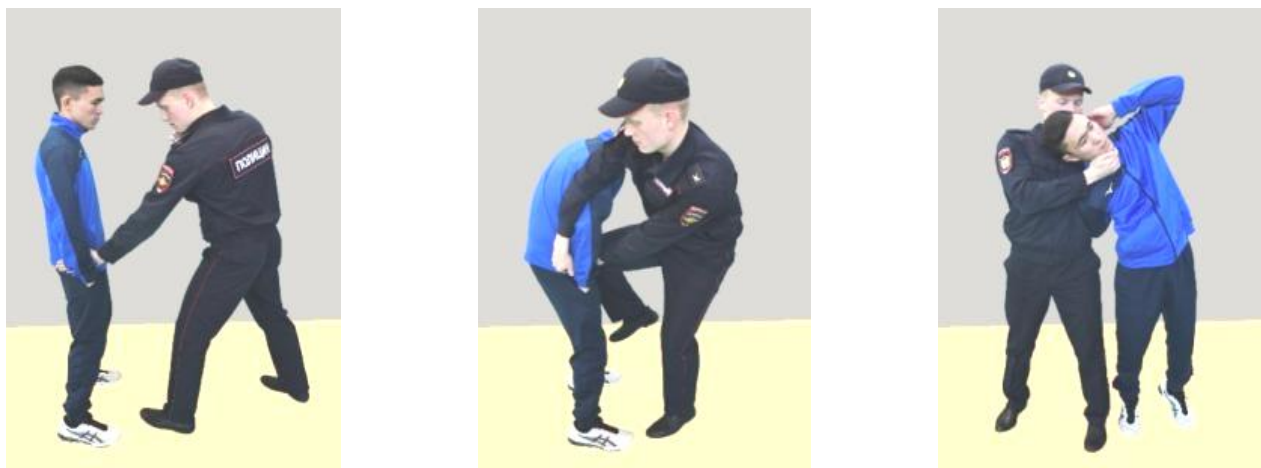
Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком»: находясь перед ассистентом, захватить его правую руку своей правой рукой за запястье, а левой чуть выше. Одновременно зашагивая правой ногой, нанести голенью или коленом расслабляющий удар по внутренней части бедра правой ноги ассистента и поднять руку ассистента вперёд-вверх согнув её в локтевом суставе (рис. 50 а). Скручивая предплечье ассистента внутрь, развернуться под его захваченной рукой (рис. 50 б).левой рукой отпустить предплечье и сделать толчок ладонью в область локтевого сгиба правой руки ассистента и завести его предплечье над своим, захватив левой ладонью правый локоть ассистента, и плотно прижать к своему левому боку, либо завести немного за спину, встав к нему боком (рис. 50 в). Правой рукой захватить подбородок либо плечо (одежду на плече) и подать команду руку за голову. Болевым воздействием перевести вес тела ассистента на правую ногу (рис. 50 г).



а б в г

Рис. 50. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком»

Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком»: правая рука ассистента находится в брючном кармане. Левую кисть просунуть между бедром и правой рукой ассистента, сильно надавить вниз, зафиксировав кисть ассистента в кармане (рис. 51 а). Правой ногой нанести расслабляющий удар (стопой в голень либо коленом в живот). После чего соединить кисти в замок (левая снизу, правая сверху над плечом ассистента) и резко рвануть руку ассистента вверх-на себя под локтевой сгиб. Захватив левой ладонью правый локоть ассистента, плотно прижать к своему левому боку либо завести немного за спину, встав к нему боком (рис. 51 б). Правой рукой захватить подбородок либо плечо (одежду на плече) и подать команду «руку за голову». Болевым воздействием перевести вес тела ассистента на правую ногу (рис. 51 в).



а б в

Рис. 51. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком»

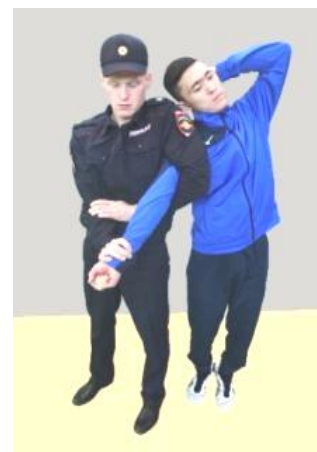
Ограничение свободы передвижения рычагом руки через предплечье: находясь перед ассистентом на полкорпуса левее, одновременно захватить своей правой рукой запястье, а левой чуть выше локтя правую руку ассистента (рис. 52 а). После чего правой рукой потянуть на себя, а основанием левой ладони обозначить расслабляющий удар в лицо ассистента (рис. 52 б) Своей левой рукой обхватить правую руку ассистента сверху и завести под его плечо снизу, захватив себя за одежду на груди либо правое предплечье. Скручивая предплечье правой руки ассистента наружу, одновременно давим вниз, заставив встать на носки и двигаться в нужном направлении (рис. 52 в).



а



б



в

Рис. 52. Ограничение свободы передвижения рычагом руки через предплечье

Ограничение свободы передвижения дожимом кисти («под ручку»): находясь сзади чуть правее, захватить правой рукой предплечье одноимённой руки ассистента большим пальцем вверх и отвести назад-вверх, слегка согнув руку ассистента в локтевом суставе (рис. 53 а). Шагая левой ногой вперёд, нанести голенью расслабляющий удар в подколенный сгиб правой ноги ассистента, одновременно захватив правую руку ассистента изнутри в районе локтевого сгиба своей левой рукой (рис. 53 б). Отшагнув левой ногой назад одновременно с рывком левой рукой, согнув руку ассистента в локтевом суставе. Уперев локоть ассистента себе в бок, захватить кисть двумя руками (рис. 53 в). Дожимая кисть ассистента, заставив встать на носки и двигаться в нужном направлении (рис. 53 г).



а



б



в



г

Рис. 53. Ограничение свободы передвижения дожимом кисти («под ручку»)

Ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»): находясь перед ассистентом, захватить его правое предплечье ближе к запястью обратным хватом (большим пальцем вниз) своей левой рукой (рис. 54 а, б). Нанести расслабляющий удар голенью левой ноги по внутренней части бедра левой ноги ассистента, одновременно захватив второй рукой запястье правой руки ассистента (рис. 54 в). Скручивая предплечье внутрь, присесть и плотно прижать правую руку ассистента плечом и туловищем к бедру своей левой ноги (рис. 54 г). Затем, скручивая кисть вовнутрь, дожать запястье. Затем действовать последовательно загибу руки за спину толчком (рис. 54 д, е).



Рис. 54. Ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»)

Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу») находясь перед ассистентом захватить его правое предплечье ближе к запястью обратным хватом (большим пальцем вниз) своей левой рукой (рис. 55 а). Выкручивая руку ассистента вверх-наружу захватить второй рукой запястье и большими пальцами надавить на кисть ассистента, одновременно нанося расслабляющий удар правой голенью по внутренней части бедра правой ноги ассистента и выкручивая его руку наружу-вниз (рис. 55 б), бросить на спину (рис. 55 в). Перешагивая левой ногой вокруг головы ассистента и выкручивая кисть вправо, вынудить ассистента перевернуться на живот (рис. 55 г). Толчком произвести загиб руки за спину (рис. 55 д). Правой рукой за подбородок поднять ассистента (рис. 55 е, ж, з).



Рис. 55. Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»)

1.6. Освобождение от захватов и обхватов

Захват и обхват – это комбинация аналогичных по своей природе приемов, направленных на обездвиживание и сковывание действий противника.

Освобождения от захватов и обхватов выполняются по определенному алгоритму. В связи с тем, что борьба в захвате предполагает контактное противоборство на ближней дистанции, то в первую очередь необходимо принять устойчивое положение, позволяющее выполнять как защитные, так и атакующие действия. Последующее нанесение ударов в уязвимые части тела противника позволяет ослабить хват противника, а затем и сорвать его определенным способом.

Освобождение от захвата запястий (рукавов) спереди (рис. 56 а) наиболее эффективно выполнять рывком на себя-вверх в сторону больших пальцев ассистента (рис. 56 б).



а

б

Рис. 56. Освобождение от захвата запястий (рукавов) спереди



а

б



в



г

Рис. 57. Освобождение от захвата запястья (рукава) спереди двумя руками

Освобождение от захвата горла (одежды на груди) спереди (рис. 58 а) наиболее эффективно выполнить, захватив правую руку ассистента за запястья, сверху над его руками (рис. 58 б). Предплечьем своей левой руки надавив вниз, сорвать его левую руку и сделать скручивание руки вовнутрь (рис. 58 в, г).



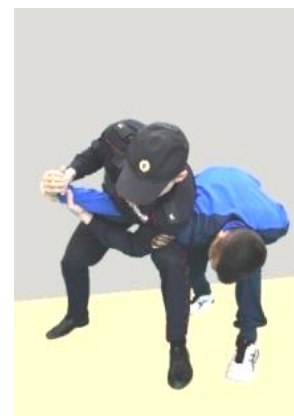
а



б



в



г

Рис. 58. Освобождение от захвата горла (одежды на груди) спереди

Освобождение от обхвата туловища спереди под руками (рис. 59 а) наиболее эффективно выполнять, отшагивая назад и оттолкнув ассистента основаниями ладоней в лицо (рис. 59 б, в, г).

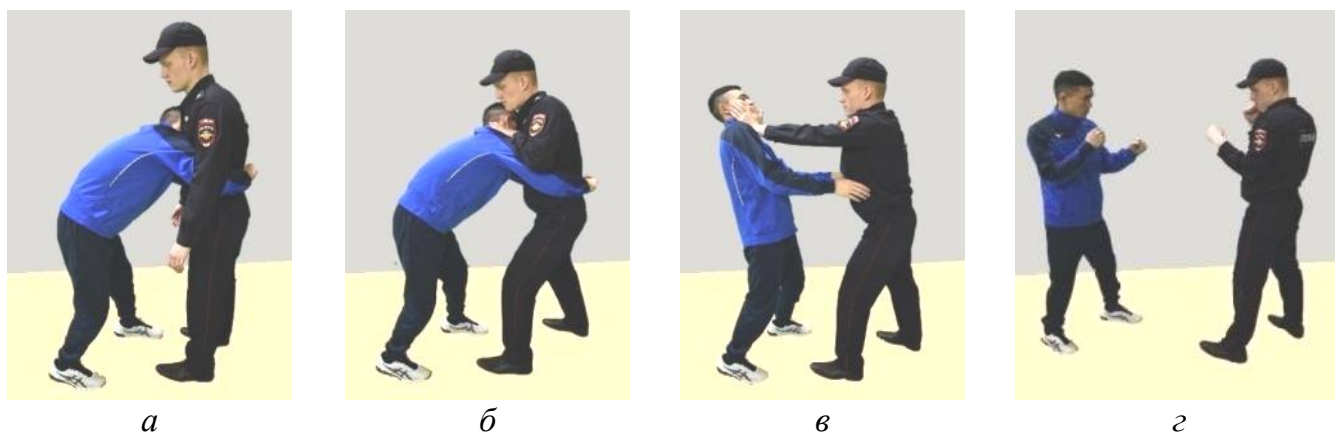


Рис. 59. Освобождение от обхвата туловища спереди под руками

Освобождение от обхвата туловища спереди над руками (рис. 60 а) наиболее эффективно выполнять, отшагивая назад (рис. 60 б) и нанеся удар руками в пах или нижнюю часть живота (рис. 60 в), после чего развести руки в стороны сгибая в локтях (рис. 60 д, е).

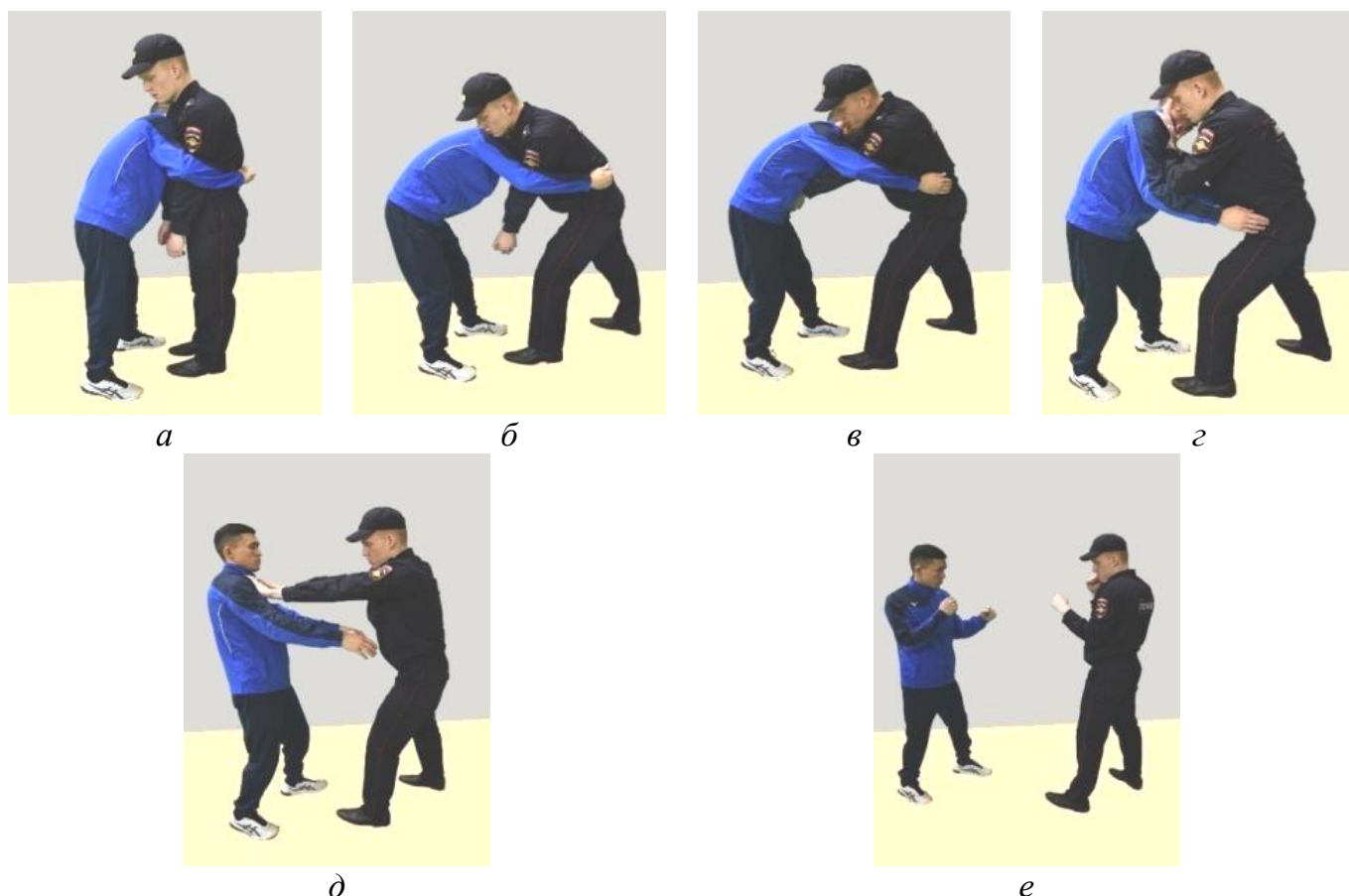


Рис. 60. Освобождение от обхвата туловища спереди над руками

Освобождение от обхвата туловища сзади под руками (рис. 61 а) наиболее эффективно выполнять, захватив правую кисть ассистента (рис. 61 б, в, г), сорвать захват (рис. 61 д), повернуться кругом влево, скручивая правую руку ассистента и выйти на болевой приём «скручивание руки вовнутрь» (рис. 61 е, ж).

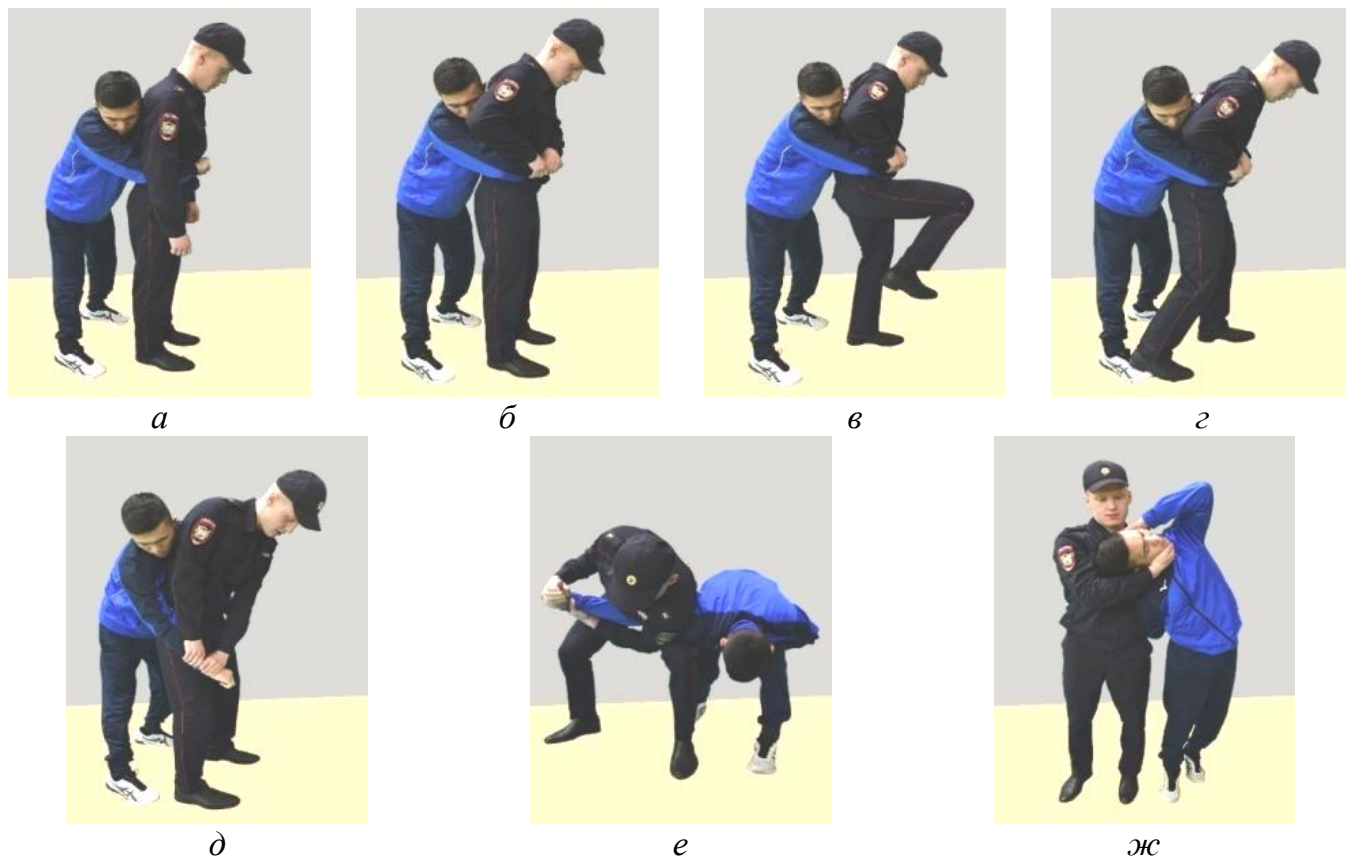


Рис. 61. Освобождение от обхвата туловища сзади под руками

Освобождение от обхвата туловища сзади над руками (рис. 62 а) наиболее эффективно выполнять, захватив правую кисть ассистента (рис. 62 б, в, г, д), с одновременным выкручиванием и нырком под захваченную руку (рис. 62 е, ж).

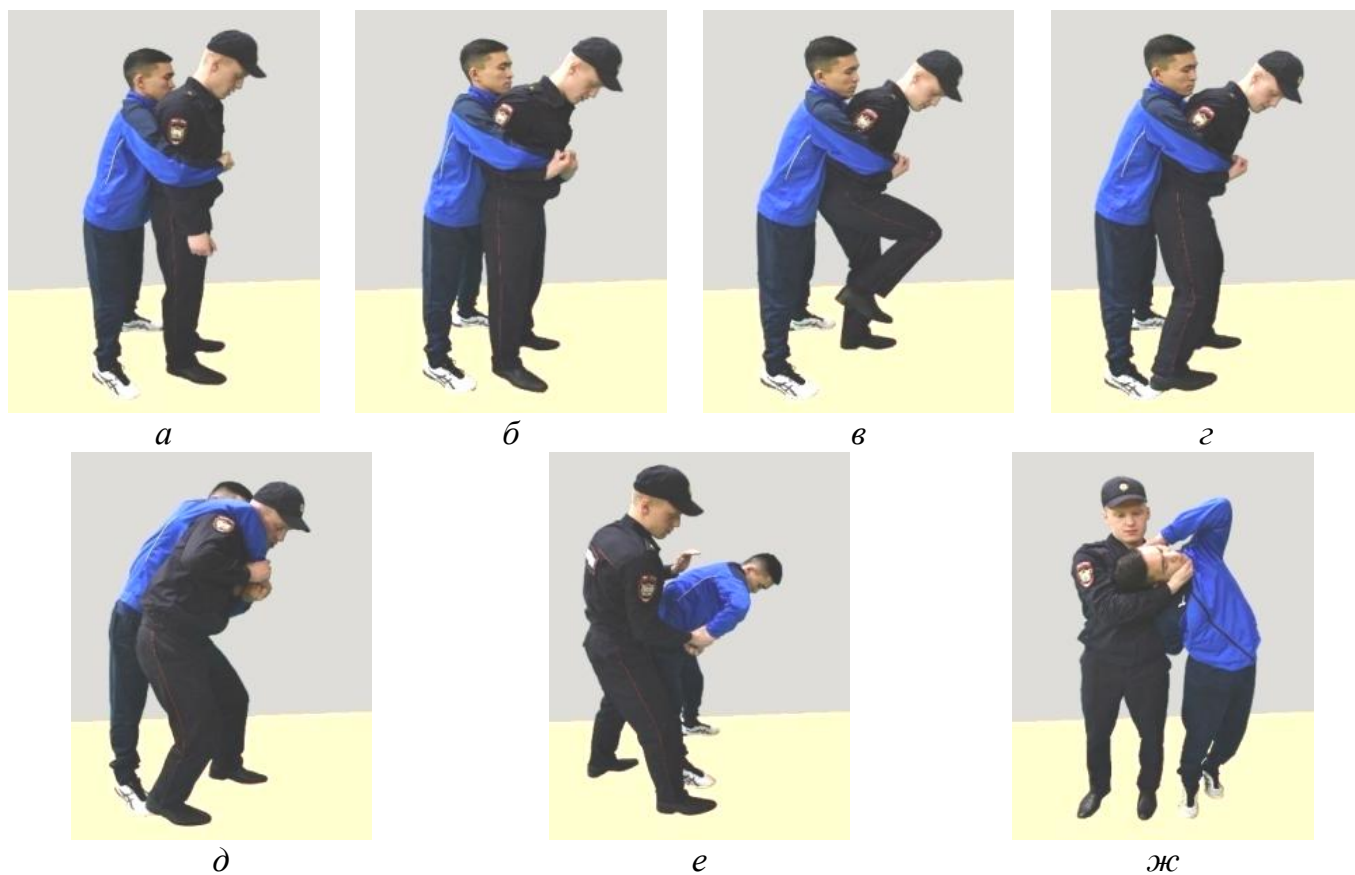


Рис. 62. Освобождение от обхвата туловища сзади над руками

Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади (рис. 63 а) наиболее эффективно выполнять, повернув подбородок в сторону локтевого сгиба ассистента и поджав к груди, захватив его руку (рис. 63 б), с одновременным выкручиванием и нырком под захваченную руку (рис. 63 в, г, д).

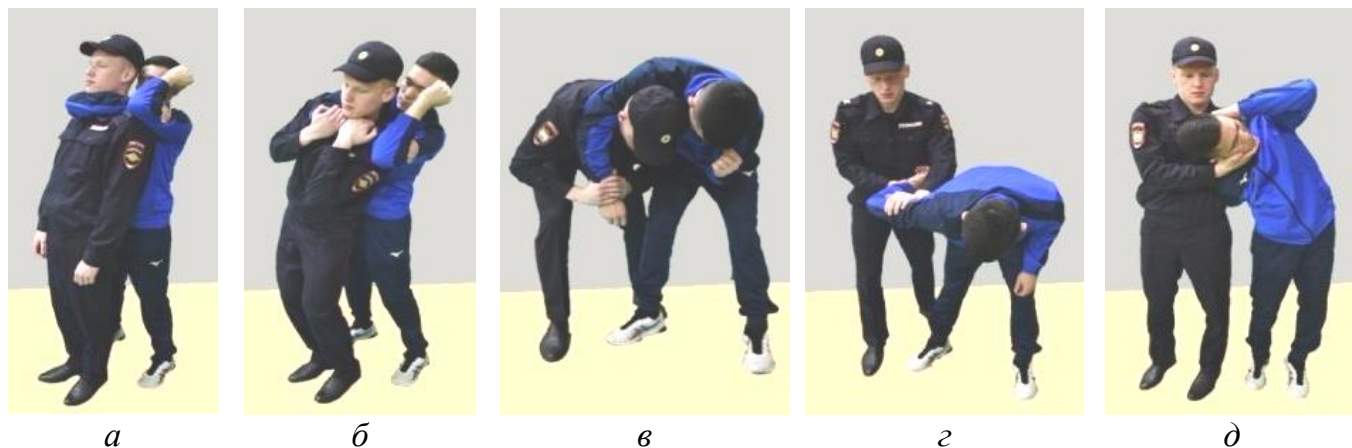


Рис. 63. Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади

Освобождение от захвата ног спереди наиболее эффективно выполнять отведением правой ноги назад, упёршись руками в плечи (рис. 64 а), обозначить расслабляющий удар правой рукой в бок (рис. 64 б, в, г).

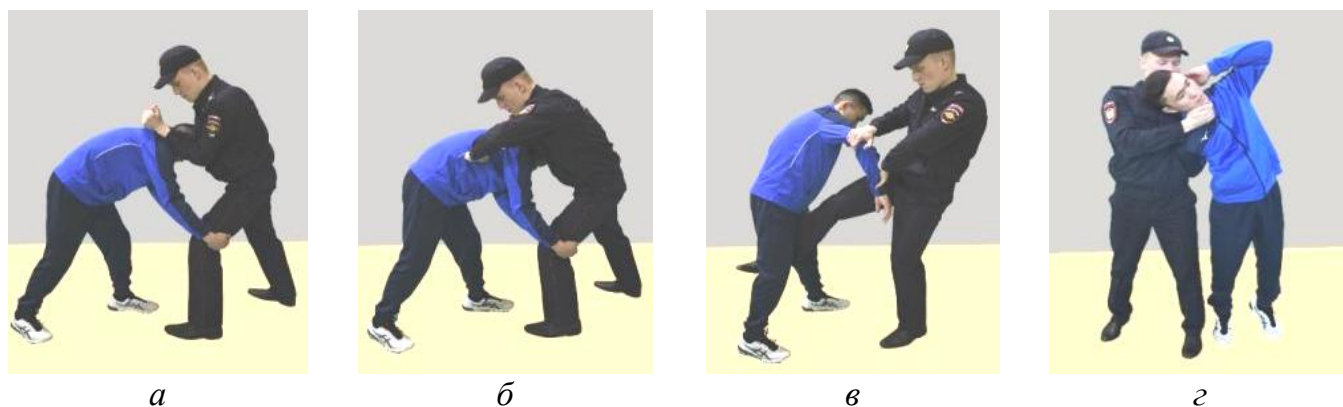


Рис. 64. Освобождение от захвата ног спереди

Освобождение от захвата за волосы на голове спереди (рис. 65 а) наиболее эффективно выполнять сильным прижатием кисти руки ассистента к голове двумя руками (рис. 65 б). Обозначить расслабляющий удар, отшагнуть правой ногой назад и наклониться вперёд, сорвав захват (рис. 65 в, г).

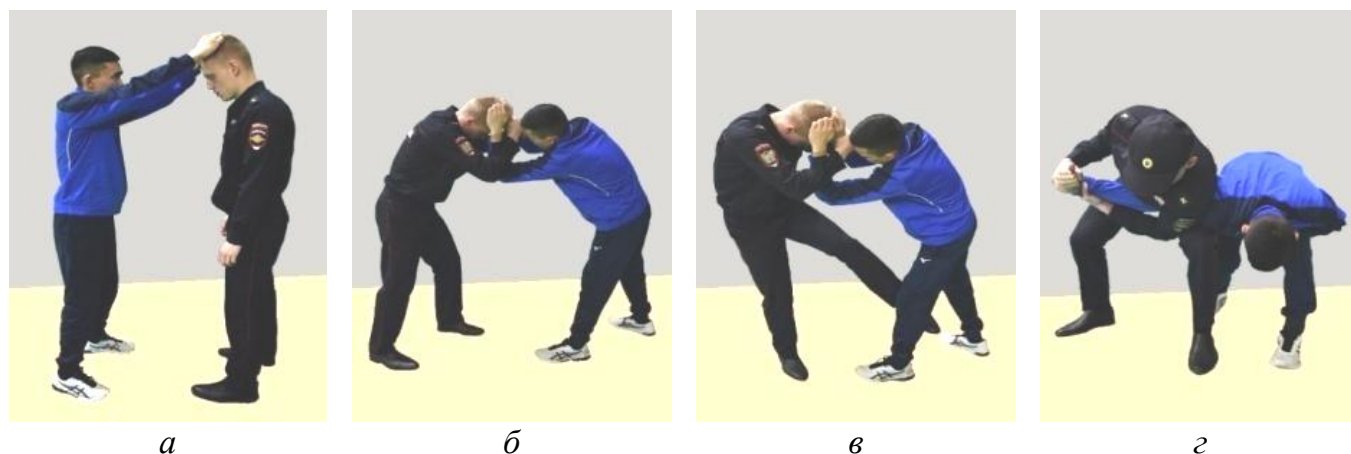


Рис. 65. Освобождение от захвата за волосы на голове спереди

Освобождение от захвата за волосы на голове сзади (рис. 66 а) наиболее эффективно выполнять сильным прижатием кисти руки ассистента к голове двумя руками (рис. 66 б). Подсев, развернуться, выкручивая руку ассистента. Обозначить расслабляющий удар, отшагнуть правой ногой назад и наклониться вперёд, сорвав захват (рис. 66 в, г).

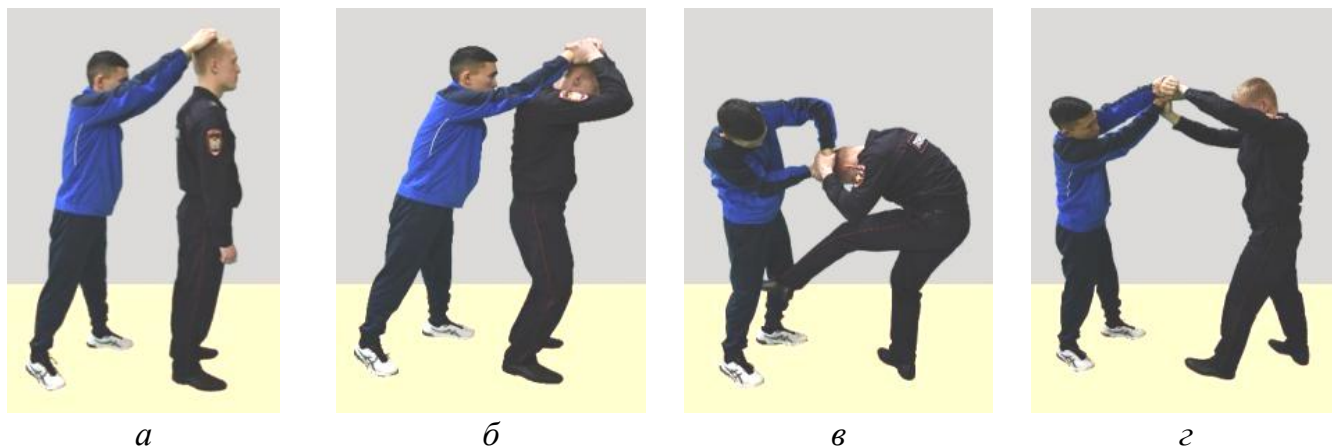


Рис. 66. Освобождение от захвата за волосы на голове сзади

1.7. Пресечение действий с огнестрельным оружием

От пули, вылетевшей из ствола, защититься уже невозможно. Поэтому противопоставить хоть что-то действиям нападающего, вооруженного огнестрельным оружием, можно только в момент его подготовки к выстрелу. При угрозе оружием в упор главным фактором выживания становится навык ухода (увода туловища) с линии огня со сближением. Если противник и согнет руку, пытаясь направить оружие на сотрудника, то тот в любом случае останется вне зоны поражения.

Угроза огнестрельным оружием может осуществляться как короткоствольным, так и длинноствольным оружием. Угроза спереди наиболее благоприятна для защищающегося. При угрозе сзади сложно определить опасность ситуации и выбрать средства защиты. При угрозе огнестрельным оружием правонарушителем необходимо: оценить угрозу; обезоружить правонарушителя; задержать правонарушителя. В момент угрозы убийством сотрудник обычно находится в состоянии сильного волнения и ему сложно адекватно воспринимать и оценивать объективную реальность сложившейся критической ситуации. Однако в этот момент все же необходимо сохранить самообладание и обозначить несколько условий выполнения будущего приема обезоруживания. Важно определить: дистанцию до вооруженной руки правонарушителя; одной или двумя руками удерживается оружие; наличие сообщников правонарушителя.

Руку с оружием нужно схватить таким образом, чтобы, во-первых, лишить противника свободно двигать кистью, а во-вторых, оказаться в состоянии, не переставая удерживать его руку, не перехватывая, обезоружить (вынудить выпустить оружие из руки).

Нельзя хвататься за пистолет! Движение затвора во время выстрела может травмировать руку и (или) вынудить сотрудника непроизвольно рефлекторно отпустить руку, что неминуемо позволит противнику вырваться из захвата. Во время борьбы нельзя допустить направления ствола оружия на себя, окружающих лиц или, во избежание несчастного случая, нахождения его слишком близко к своему лицу.

Отведение направленного ствола оружия в сторону, в сочетании с ударами сотрудником стопой (голенью) по ногам и коленом в туловище нападающего, является сущностью тактической линии схватки с вооруженным противником.

После выпадения оружия из рук сотрудник не должен позволить противнику подобрать его другой (свободной) рукой, оттолкнув оружие из пространства борьбы.

Защиту при угрозе пистолетом спереди в упор (рис. 67 а) эффективнее всего выполнять уходом с линии выстрела наружу (рис. 67 б), захватом вооруженной руки ассистента за запястья и проведением болевого приёма «скручивание руки наружу» (рис. 67 в, г, д, и, к) или внутрь (рис. 67 е, ж, з, и, к).



а



б



в



г



д



е



ж



з



и



к

Рис. 67. Защита при угрозе пистолетом спереди в упор

Защиту при угрозе пистолетом сзади в упор (рис. 68 а) эффективнее всего выполнять уходом с линии выстрела наружу, разворотом на 180°, захватом вооруженной руки ассистента за запястье (рис. 68 б, в) и проведением болевого приёма скручивание руки наружу (рис. 67 в, г, д, и, к) или внутрь (рис. 67 е, ж, з, и, к).



а



б



в

Рис. 68. Защита при угрозе пистолетом сзади в упор

Защиту при угрозе длинноствольным оружием спереди в упор (рис. 69 а) эффективнее всего выполнять уходом с линии выстрела наружу (рис. 69 б), захватом оружия двумя руками (рис. 69 в), нанесением расслабляющего удара ногой и выкручиванием (рис. 69 г) либо вырыванием оружия у ассистента (рис. 69 д).



а



б



в



г



д

Рис. 69. Защита при угрозе длинноствольным оружием спереди в упор

Защиту при угрозе длинноствольным оружием сзади в упор (рис. 70 а) эффективнее всего выполнять уходом с линии выстрела наружу, разворотом на 180 (рис. 70 б) и захватом оружия двумя руками (рис. 70 в), нанесением расслабляющего удара ногой (рис. 70 г) и выкручиванием либо вырыванием оружия у ассистента (рис. 70 д).



а



б



в



г



д

Рис. 70. Защита при угрозе длинноствольным оружием сзади в упор

Пресечение действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана (рис. 71 а) эффективнее всего выполнять захватом вооруженной руки ассистента за запястья (рис. 71 б, в) и проведением болевого приёма скручивание руки наружу (рис. 71 г, д, е, к, л) или внутрь (рис. 71 ж, з, и, к, л).



а



б



в



г



д



е



ж



з



и



к



л

Рис. 71. Пресечение действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана

Пресечение действий при попытке достать оружие из кармана брюк (рис. 72 а) эффективнее всего выполнять при помощи загиба руки за спину замком (рис. 72 б, в, г).



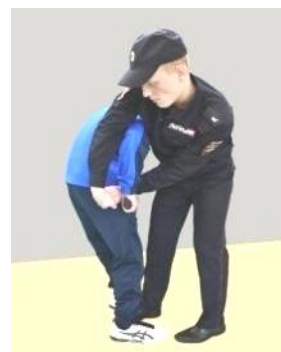
а



б



в



г

Рис. 72. Пресечение действий при попытке достать оружие из кармана брюк

Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди (рис. 73 а) эффективнее всего выполнять захватом руки ассистента (рис. 73 б), срывом и выполнением болевого приёма скручивание руки наружу (рис. 73 в, г, д, и, к) или внутрь (рис. 73 е, ж, з, и, к).



а



б



в



г



д



е



ж



з



и



к

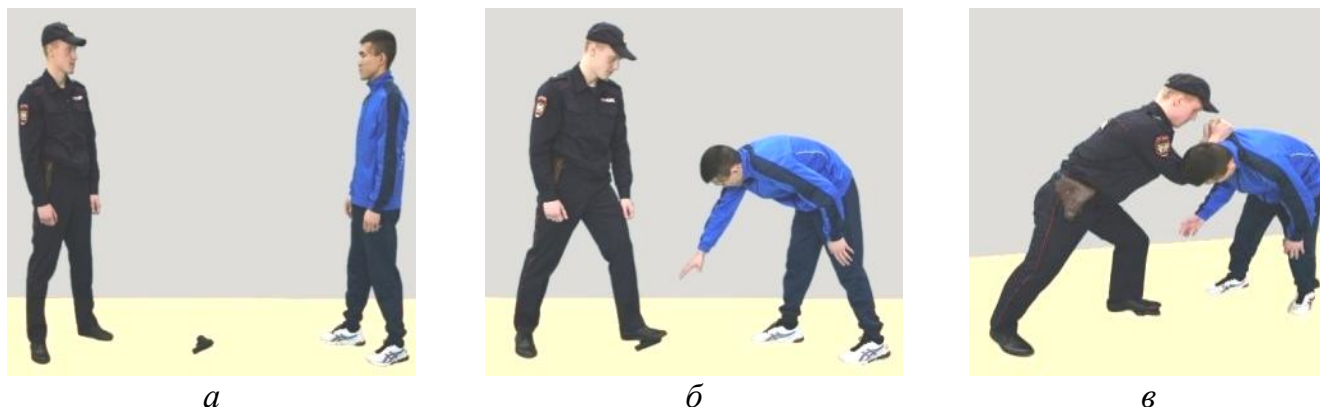
Рис. 73. Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди

Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади (рис. 74 а) эффективнее всего выполнять захватом руки ассистента (рис. 74 б, в, г), срывом (рис. 74 д) и выполнением болевого приёма скручивание руки внутрь (рис. 74 е, ж, з).



Рис. 74. Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади

Пресечение действий при попытке поднять оружие (рис. 75 а): в зависимости от ситуации фиксируем пистолет (наступив на него ногой) (рис. 75 б) либо отбрасываем (отпнув его ногой), затем обозначаем расслабляющий удар (рис. 75 в), делаем болевой ограничением свободы передвижения ассистента (рис. 75 г, д, е, ж) и подбираем оружие.



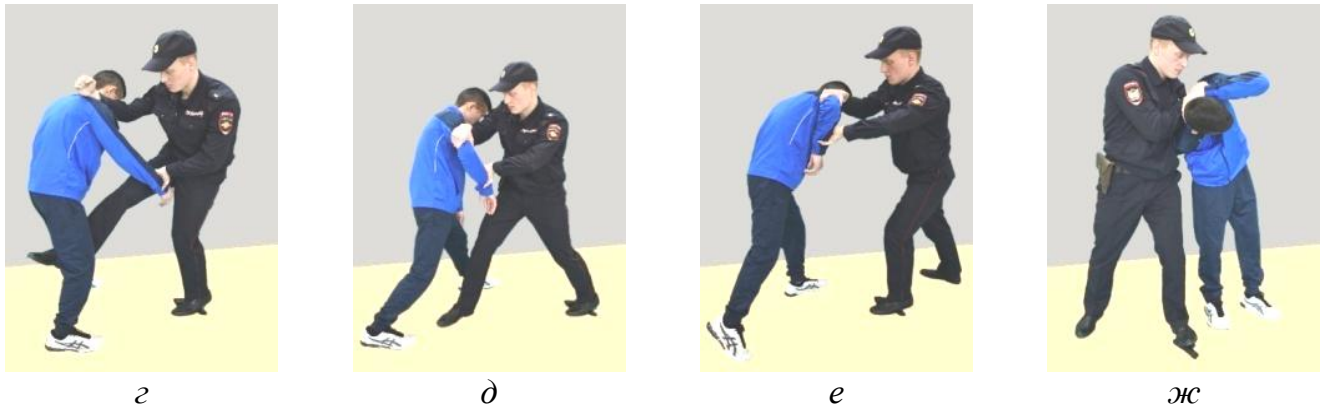


Рис. 75. Пресечение действий при попытке поднять оружие

1.8. Сковывание наручниками, связывание веревкой, брючным ремнем

Наручники – устройство в виде двух защёлкивающихся колец с замками, соединённых между собой, используемое сотрудниками полиции для ограничения свободы действий задержанного. Наручники надеваются на кисти руки.

В условиях оперативно-служебной деятельности наручники применяются для пресечения сопротивления, оказываемого сотруднику полиции, или для задержания лица, застигнутого при совершении преступления и пытающегося скрыться.

При сковывании наручниками необходимо придерживаться четкого алгоритма действий. В целях исключения возможности нанесения задерживаемым сотруднику ударов руками, скованными наручниками, они заводятся за спину. Каждая кисть задерживаемого должна быть повернута ладонью наружу. Наручники надеваются на предплечья задерживаемого сверху (подвижная часть браслета снизу), после чего необходимо затягивать наручники настолько плотно, чтобы это исключало возможность задерживаемому поворачивать руки. В завершение сковывания степень сжатия должна быть заблокирована фиксатором во избежание пережатия или ослабления подвижных частей наручников.

Сковывание наручниками в положении стоя у стены: командами подвести ассистента к стене (рис. 76 а, б), поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо (рис. 76 в). Плотной поставить правую ногу к стопе левой ноги ассистента, чтобы была возможность выбить её наружу при необходимости (рис. 76 г).

Захватив ассистента за большой палец левой руки, завести ее за спину (рис. 76 д), правой рукой достать наручники. Развернуть наручники замочной скважиной в сторону спины ассистента, а подвижной частью наручника приложить сверху-изнутри к запястью ассистента и надавить вниз плотно, зафиксировав на запястье (рис. 76 е). Перехватить левой рукой за свободный браслет, а правой завести правую руку ассистента за спину и захватить большой палец сверху (рис. 76 з).

Одновременно перейти на другую сторону плотно поставив левую ногу к стопе правой ноги ассистента и командой повернуть его голову влево. Подвижной частью наручника приложить сверху-изнутри к запястью ассистента и надавить вниз плотно, зафиксировав на запястье (рис. 76 и).

Ключом поставить на фиксатор каждый браслет (рис. 76 к).



Рис. 76. Сковывание наручниками в положении стоя у стены

Сковывание наручниками в положении стоя на коленях у стены: командами подвести ассистента к стене (рис. 77 а, б, в), поставить его на колени так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо (рис. 77 г, д). Упереться коленом левой ноги в поясницу ассистента (рис. 77 е).

Захватив ассистента за большой палец левой руки, завести ее за спину (рис. 77 ж), правой рукой достать наручники. Развернуть наручники замочной скважиной в сторону спины ассистента, а подвижной частью наручника приложить сверху-изнутри к запястью ассистента и надавить вниз плотно, зафиксировав на запястье (рис. 77 з). Перехватить левой рукой за свободный браслет, а правой завести правую руку ассистента за спину и захватить большой палец сверху (рис. 77 и). Подвижной частью наручника приложить сверху-изнутри к запястью ассистента и надавить вниз, плотно зафиксировав на запястье (рис. 76 и).

Ключом поставить на фиксатор каждый браслет (рис. 76 к) (см. предыдущий прием).

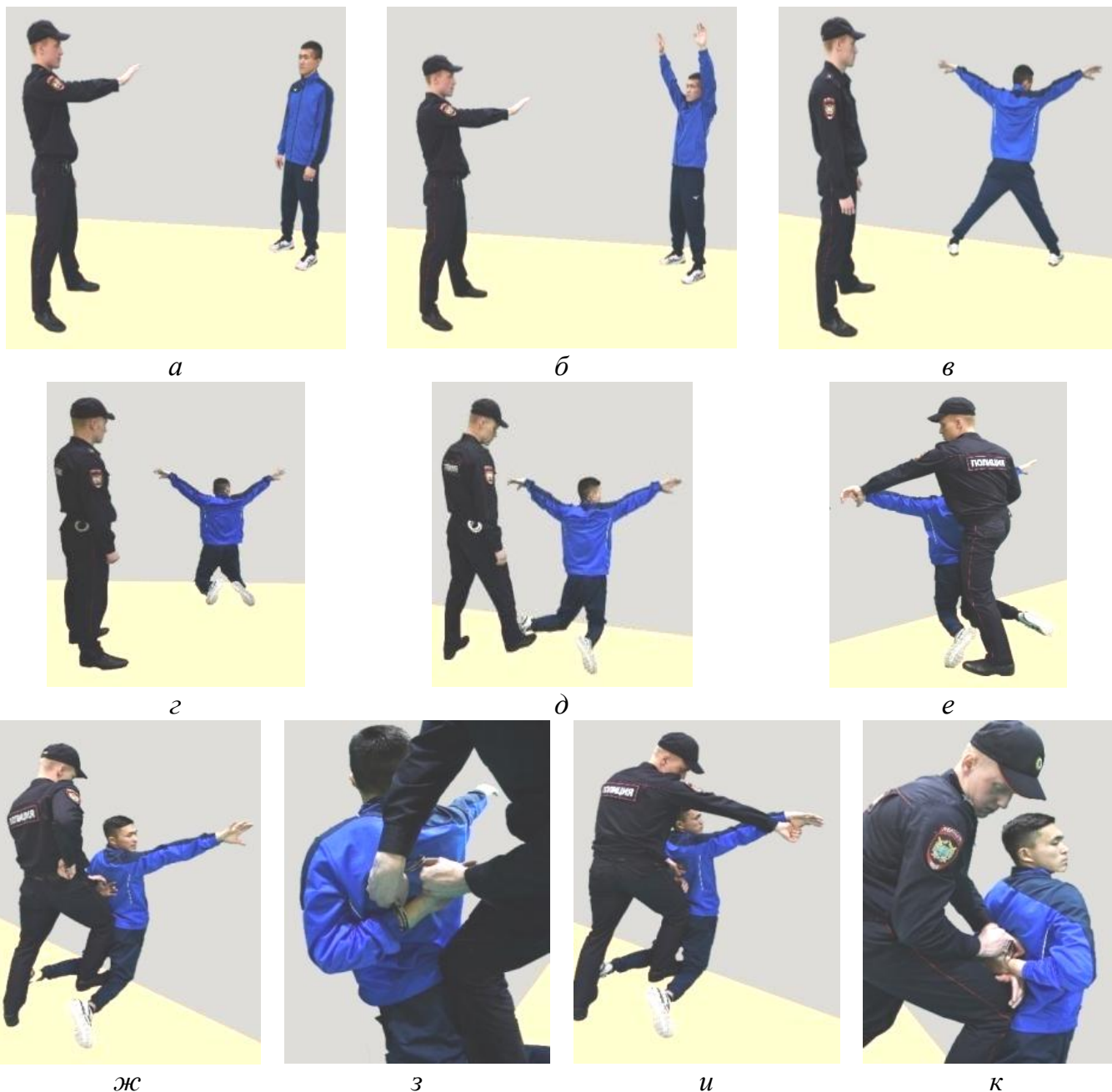


Рис. 77. Сковывание наручниками в положении стоя на коленях у стены

Сковывание наручниками в положении лежа: ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину (рис. 78 а). Перевести его в положение лежа (рис. 78 б, в). Сесть на спину ассистента и завести обе руки за спину. Плотнo завести бёдра под плечи ассистента и привстать на коленях (рис. 78 г).

Захватив ассистента за большой палец левой руки (рис. 78 д), правой рукой достать наручники. Развернуть наручники замочной скважиной в сторону спины ассистента, а подвижной частью наручника приложить сверху-изнутри к запястью ассистента и надавить, плотно зафиксировав на запястье (рис. 78 е). Перехватить левой рукой за свободный браслет, а правой за большой палец правой руки ассистента (рис. 78 ж). Подвижной частью наручника приложить сверху-изнутри к запястью ассистента и надавить, плотно зафиксировав на запястье (рис. 76 и).

Ключом поставить на фиксатор каждый браслет (рис. 76 к).

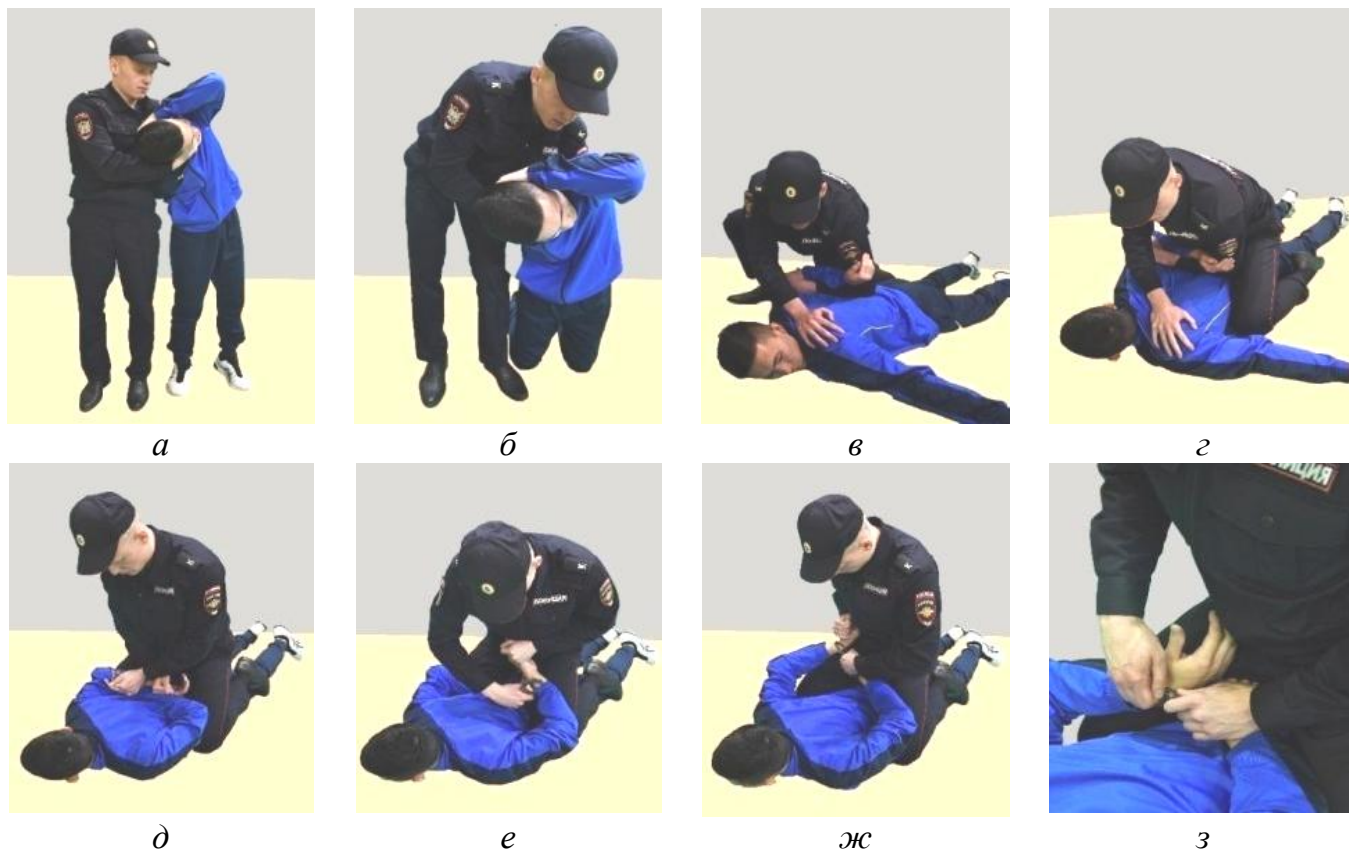
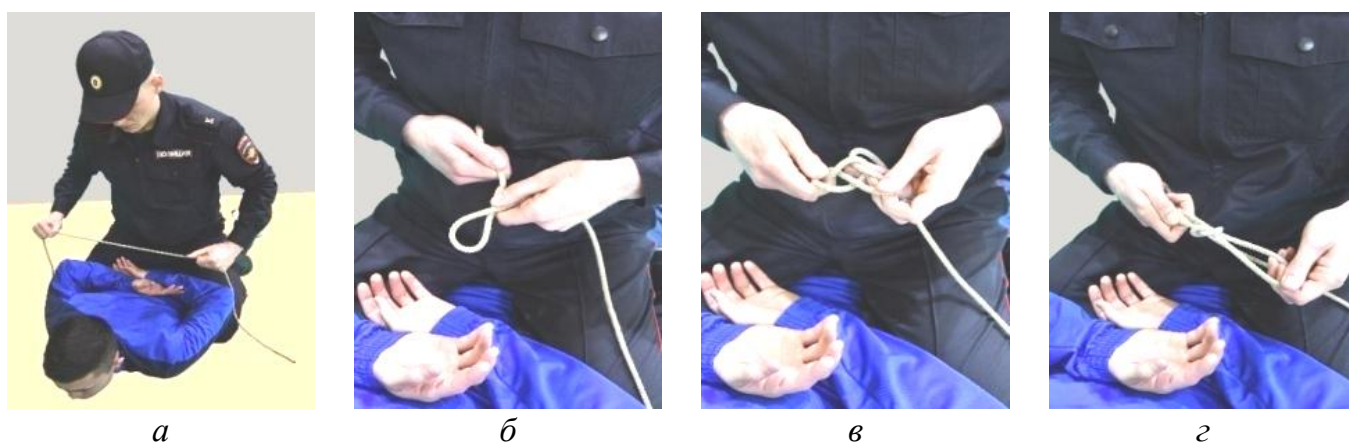


Рис. 78. Сковывание наручниками в положении лежа

Связывание веревкой в положении лежа: ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину (рис. 78 а). Перевести его в положении лежа (рис. 78 б, в). Сесть на спину ассистента и завести обе руки за спину. Плотнo завести бёдра под плечи ассистента и привстать на коленях (рис. 78 г, д) (см. предыдущий пример). Достать верёвку (рис. 79 а), на одном конце сделать самозатягивающуюся петлю (рис. 79 б, в, г) и надеть на левое запястье ассистента, потянув за длинный конец, затянуть петлю на запястье и перекинуть через правое плечo ассистента (рис. 79 д), а затем подмышкой его левой руки (рис. 79 е). Сделать петлю на другом конце верёвки и надеть на правое запястье (рис. 79 ж). Оставшийся конец обмотать вокруг запястий и завязать (рис. 79 з).



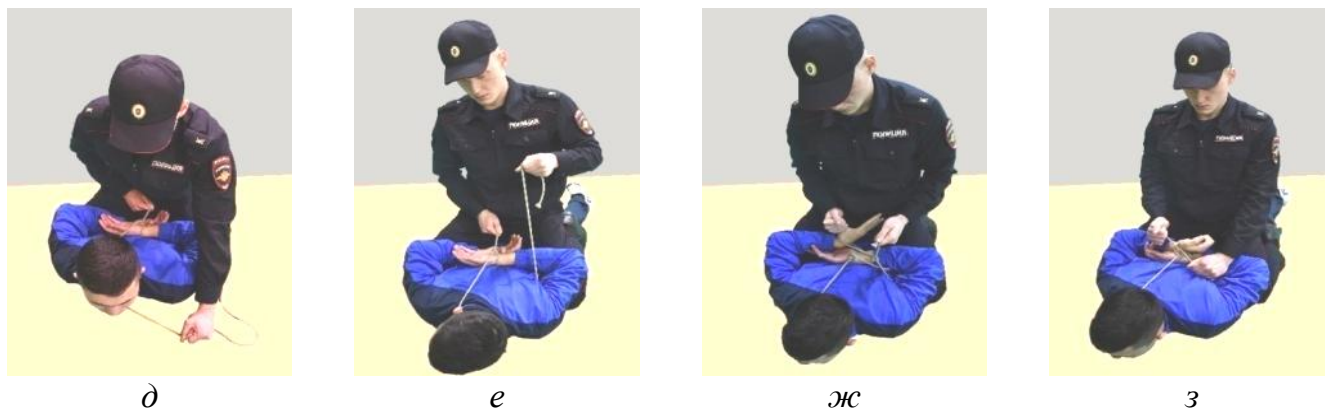


Рис. 79. Связывание веревкой в положении лежа

Связывание брючным ремнем в положении лежа: ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину (рис. 78 а). Перевести его в положение лежа (рис. 78 б, г). Сесть на спину ассистента и завести обе руки за спину. Плотно завести бёдра под плечи ассистента и привстать на коленях (рис. 78 д). Достать ремень, перегнуть пополам верхней частью вовнутрь и перегиб пропустить сверху в отверстие пряжки (рис. 80 а, б). В получившуюся двойную петлю просунуть кисти ассистента с разных сторон ладонями к верху (рис. 80 в). Потянув за конец ремня, стянуть петлю, закрутив длинный конец еще раз вокруг запястий (рис. 80 г).

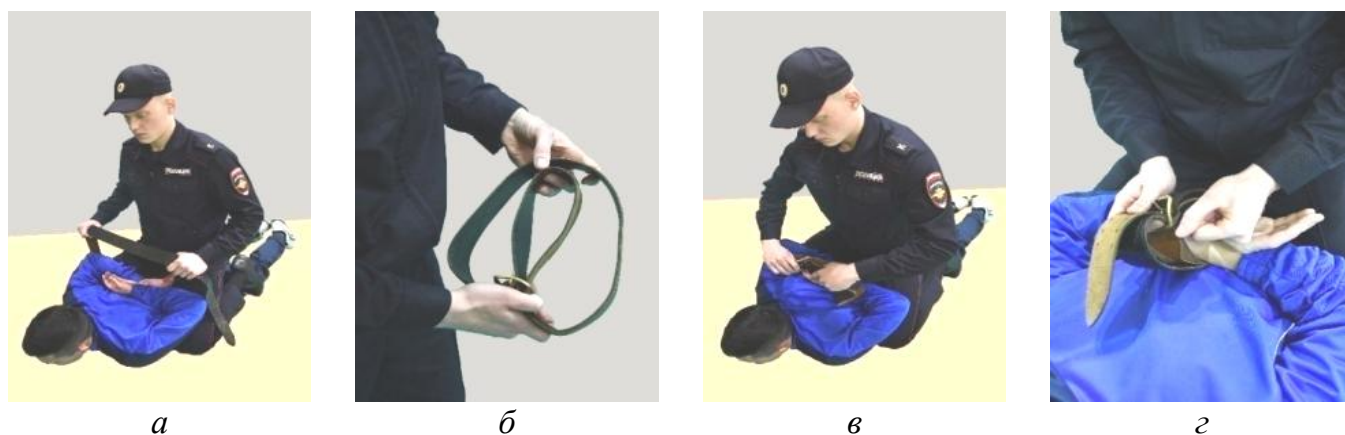


Рис. 80. Связывание брючным ремнем в положении лежа

1.9. Наружный досмотр

Наружный досмотр является мерой, обеспечивающей личную безопасность сотрудников полиции. Досмотр осуществляется путем прощупывания одежды задержанного лица с наружной стороны в местах наиболее вероятного сокрытия оружия и предметов, которые могут быть использованы в качестве оружия, а также предметов, которыми потенциально можно нанести вред сотрудникам полиции.

При проведении наружного досмотра в целях упреждения возможного противодействия необходимо: а) распоряжаясь (командуя), вынудить ассистента занять крайне неустойчивое положение и зафиксировать его или ограничить его подвижность удержанием на болевом приеме; б) исключить возможность ассистенту видеть момент сближения сотрудника с ним; в) непрерывно (на всем протяжении досмотра) упреждать (подавлять) попытки занять более устойчивое положение или оказать сопротивление: в положении стоя у стены – поставив стопу к стопе изнутри или удерживая на загибе руки за спину; в положении лежа – наступив на ногу сверху или удерживая на загибе руки за спину.

Таблица 1

<i>Вид досмотра</i>	<i>Способ проведения</i>
Наружный досмотр в положении стоя у стены	Поведение задержанного характеризуется подчинением законным распоряжениям (командам, требованиям) сотрудника полиции, а также неагрессивностью и отсутствием сопротивления
Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены	Способ применяется в случаях неподчинения требованиям сотрудника полиции, при этом задержанный не сопротивляется и не пытается причинить сотруднику вред
Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении лежа	Данный способ применяется в случае, когда со стороны задерживаемого наблюдается очевидное сопротивление сотруднику полиции; он не подчиняется требованиям сотрудника, но не пытается причинить ему вред
Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении лежа после сковывания наручниками	Применяется, когда задерживаемый оказывает активное сопротивление, противодействие физическому принуждению, пытаясь причинить вред сотруднику, а также не подчиняется законным требованиям
Наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении стоя у стены	Способ применяется, когда в случае задержания подозреваемого появляются основания для применения огнестрельного оружия
Наружный досмотр под угрозой применения оружия в положении лежа	Применяется в ситуациях, когда при задержании возникают основания для применения огнестрельного оружия
Наружный досмотр вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены	Данный способ активно применяется в случае, когда со стороны подозреваемого осуществляется противодействие сотрудникам, находящимся в составе группы
Наружный досмотр вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены после сковывания наручниками	Данный способ применяется, когда задерживаемый осуществляет активное противодействие сотрудникам, находящимся в составе группы, с намерением причинения им вреда
Наружный досмотр вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия в положении лежа	Способ применяется в ситуации, когда возникают основания для применения огнестрельного оружия при пресечении преступления в составе группы (наряда)

Наружный досмотр в положении стоя у стены: командами подвести ассистента к стене (рис. 81 а, б), поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо (рис. 80 в). Плотнo поставить правую ногу к стопе левой ноги ассистента, чтобы была возможность выбить её наружу при необходимости

сти. Правую руку положить на поясницу ассистента поджимая его к стене (рис. 81 г). Досмотреть одежду ассистента с левой стороны, включая головной убор и обувь, сверху вниз, при прощупывании предмета в кармане производится изъятие за счёт вытягивания за подкладку кармана (рис. 81 д, е, ж). Одновременно перейти на другую сторону, плотно поставив левую ногу к стопе правой ноги ассистента и командой повернуть его голову влево. Левую руку положить на поясницу ассистента, поджимая его к стене. Также досмотреть одежду ассистента с правой стороны, после чего отойти назад и подать команду «Досмотр окончен».

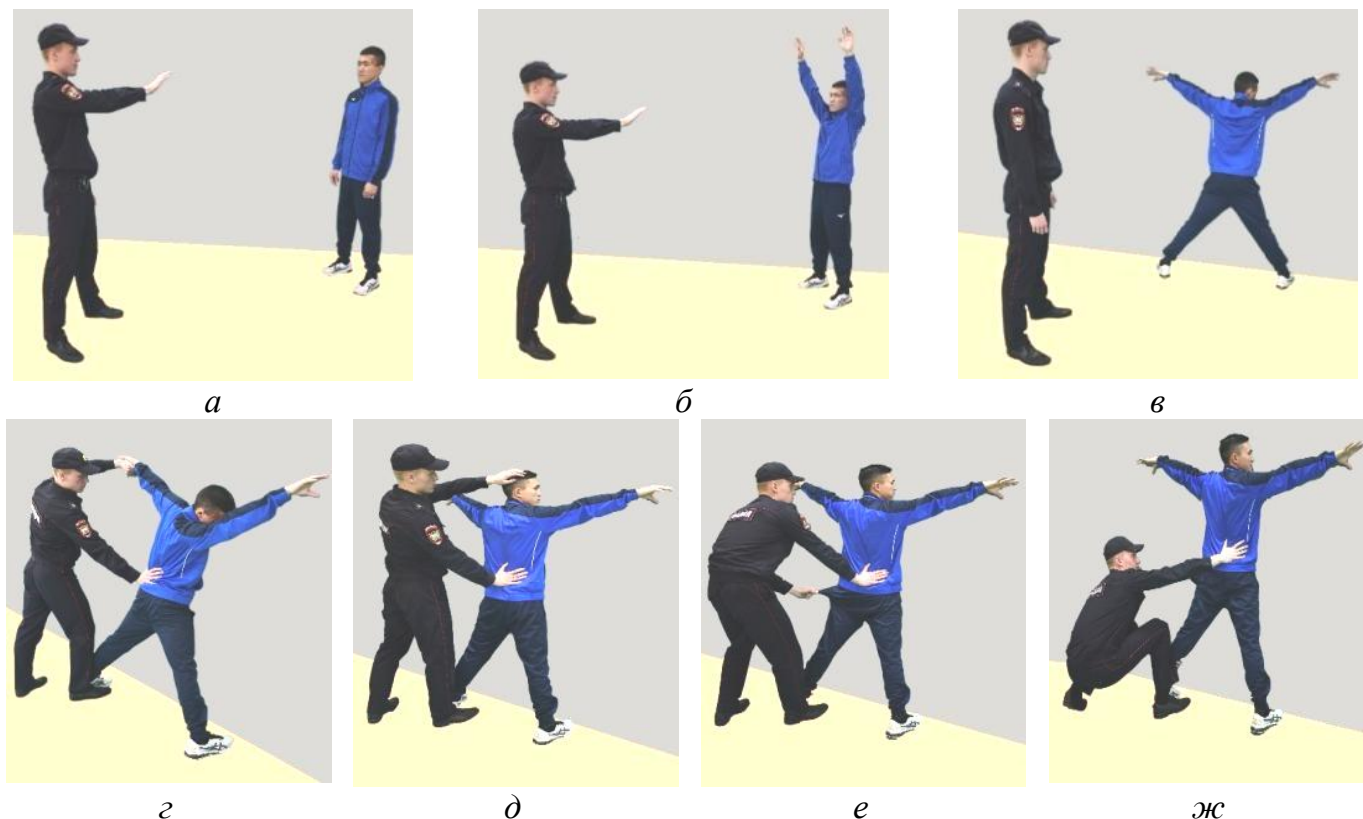


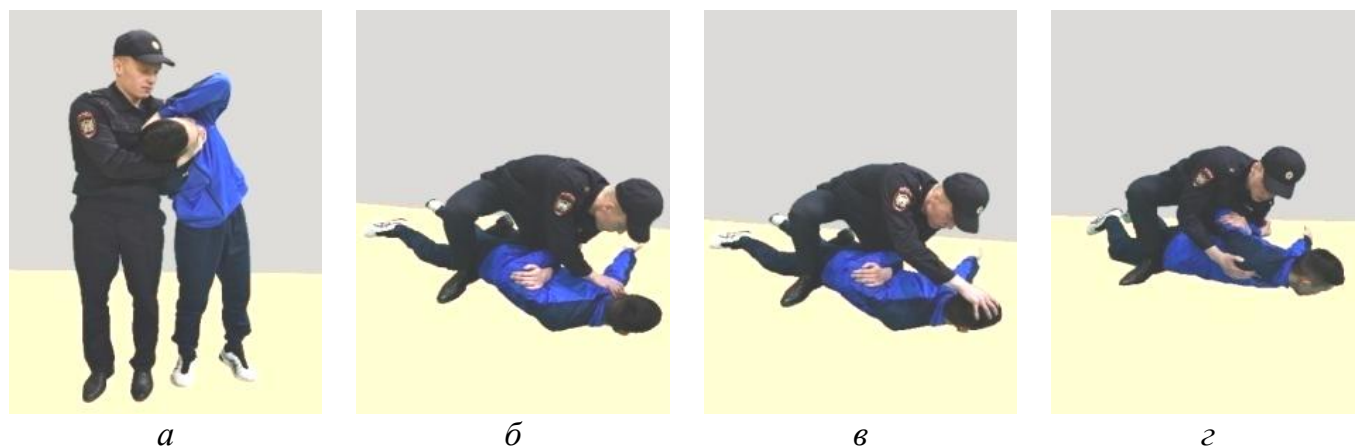
Рис. 81. Наружный досмотр в положении стоя у стены

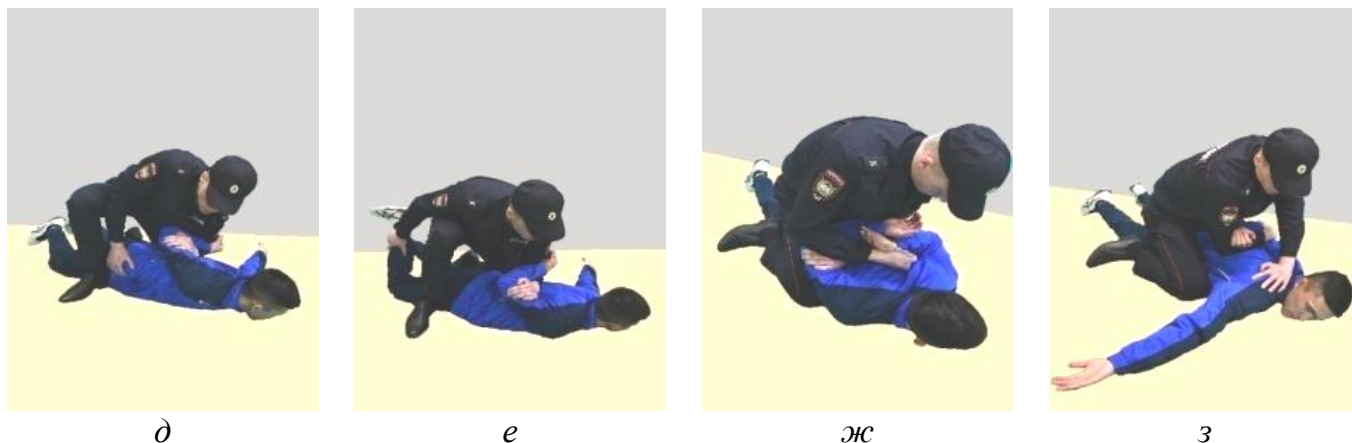
Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены: ограничить свободу передвижения ассистента загибом правой руки за спину и подвести его к стене, остановить в шаге от нее (рис. 82 а). Поставить свою левую ногу между ног ассистента и плотно поджать бедром его правую ногу. Командами заставить поверну голову влево и положить левую руку, вытянув тыльной стороной к стене (рис. 82 б). Досмотреть одежду ассистента со стороны захваченной руки сверху вниз, включая головной убор и обувь, при прощупывании предмета в кармане производится изъятие за счёт вытягивания за подкладку кармана (рис. 82 в, г). Командой завести левую руку ассистента за спину и захватить за большой палец своей правой рукой (рис. 82 д). Одновременно подавая команду «повернуть голову вправо», перейти на левую сторону, перехватить большой палец левой руки ассистента своей левой рукой и взять на загиб левую руку ассистента (рис. 82 е). Поджать своим правым бедром его левую ногу и произвести досмотр с левой стороны (рис. 82 ж).



Рис. 82. Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены

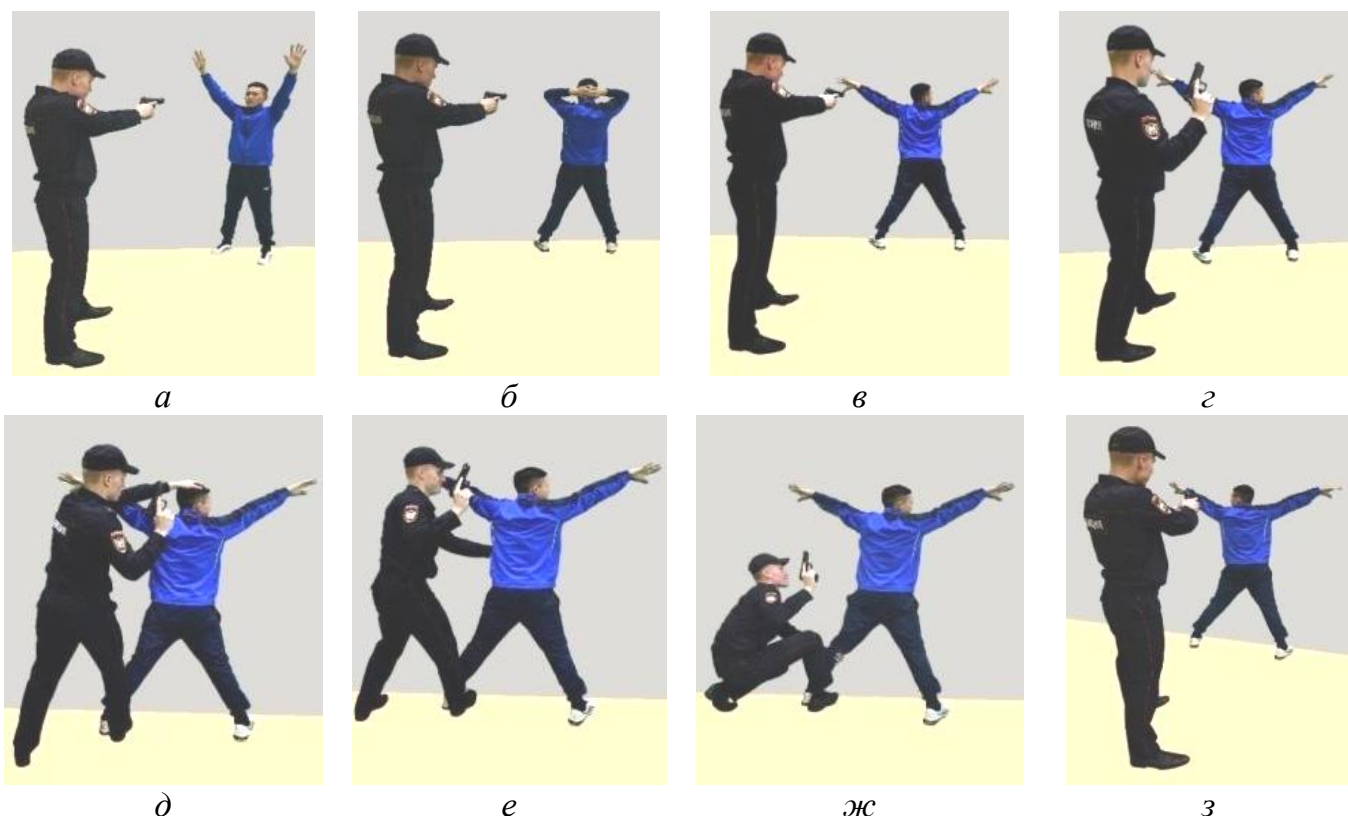
Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении лежа: ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину (рис. 83 а). Перевести его в положение лежа и сесть сверху на ассистента. Подать команды «повернуть голову влево» и «вытянуть левую руку, положить тыльной стороной вниз» (рис. 83 б). Встать правой ногой на стопу и приподнять правый бок ассистента для досмотра, досмотрев головной убор, волосы, одежду на груди и карманы на штанах (рис. 83 в, г, д). Командой заставить согнуть правую ногу и досмотреть брючины, носки и обувь ассистента (рис. 83 е). Командой завести левую руку ассистента за спину и захватить за большой палец своей правой рукой, большой палец левой руки ассистента перехватить своей левой рукой, а правую завести на загиб левой руки ассистента (рис. 83 ж). Командой повернуть голову вправо и вытянуть правую руку тыльной стороной вниз (рис. 83 з). Произвести досмотр левой стороны.





д е ж з
Рис. 83. Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении лежа

Наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении стоя у стены: на безопасном расстоянии 5–7 метров, направив оружие на ассистента (рис. 84 а), командами поставить его к стене (рис. 84 б), развести руки в стороны и упереться тыльными сторонами в стену, широко раздвинуть ноги за 0,5 м от стены, прогнуться в пояснице и повернуть голову вправо (рис. 84 в). Направив оружие вверх, подойти с левой стороны к ассистенту (рис. 84 г), поставив стопу своей правой ноги вплотную к его левой, чтобы была возможность выбить её наружу при необходимости. Досмотреть одежду ассистента с левой стороны (рис. 84 д), включая головной убор (рис. 84 е) и обувь сверху вниз (рис. 84 ж), при прощупывании предмета в кармане производится изъятие за счёт вытягивания за подкладку кармана. Досмотрев левую сторону, отойти назад на безопасное расстояние, не перекладывая оружие, командой повернуть голову ассистента влево (рис. 84 з), подойти справа и выполнить досмотр правой стороны.



а б в г д е ж з
Рис. 84. Наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении стоя у стены

Наружный досмотр под угрозой применения оружия в положении лежа: на безопасном расстоянии 5–7 метров, направив оружие на ассистента, командами заставить ассистента лечь на пол, завести руки за голову, пальцы в замок, скрестить ноги, левая нога сверху, прогнуться в пояснице, повернуть голову вправо (рис. 85 а, б, в, г). Подойти слева, направив оружие вверх (рис. 85 д). Наступить на левую ногу ассистента (рис. 85 е).левой рукой досмотреть одежду ассистента с левой стороны, включая головной убор и обувь, при прощупывании предмета в кармане производится изъятие за счёт вытягивания за подкладку кармана (рис. 85 ж). Досмотрев, отойти на безопасное расстояние и командой повернуть голову влево, скрестить ноги правая сверху, подойти справа и подобным образом досмотреть правую сторону (рис. 85 з).

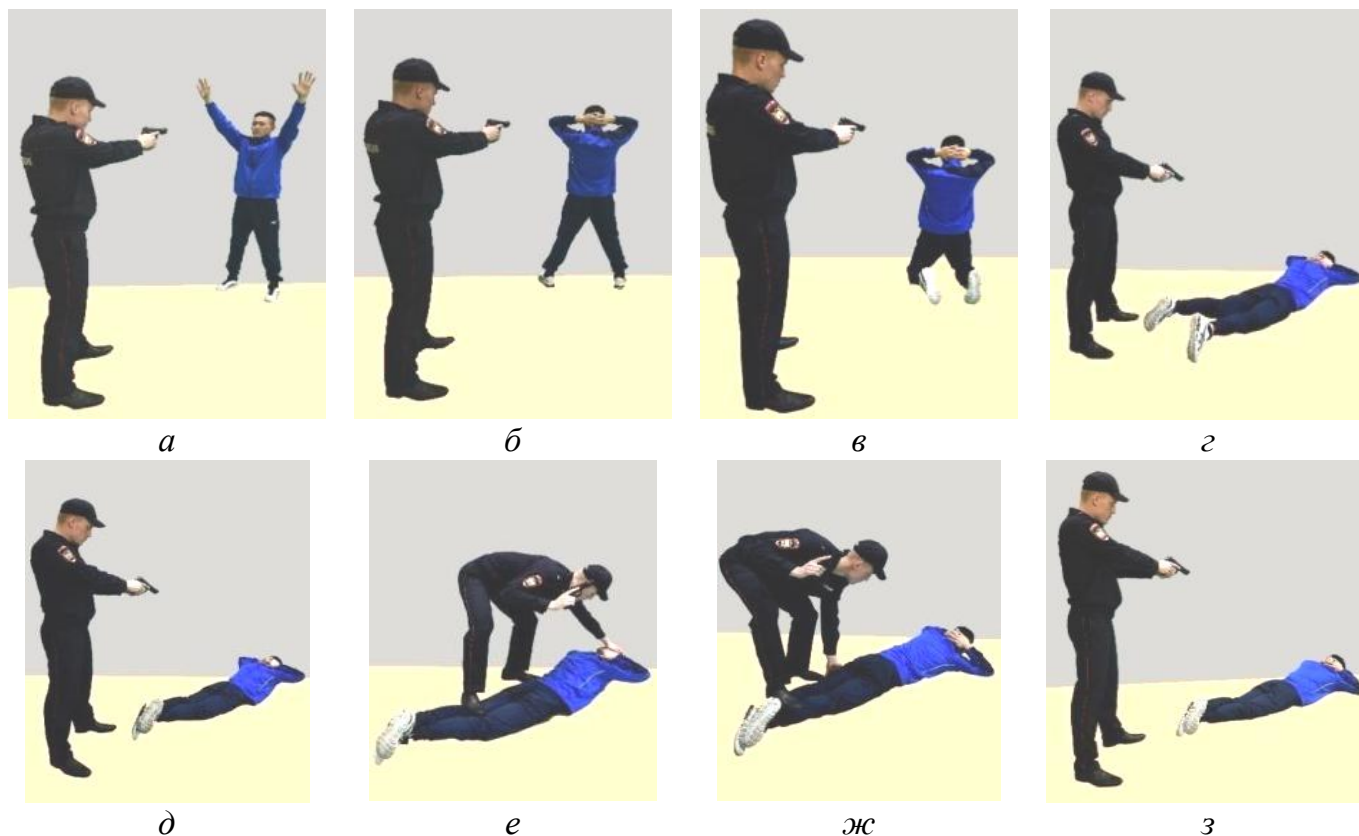


Рис. 85. Наружный досмотр под угрозой применения оружия в положении лежа

1.10. Оказание помощи

Оказание помощи человеку в случаях противоправного поведения третьего лица, то есть при нападении на человека, – это реакция сотрудника полиции, выражающаяся в применении физической силы, а также специальных средств и огнестрельного оружия, при этом если отсутствует реальная возможность несилового воздействия. В рамках дисциплины «физическая подготовка» сотрудникам полиции необходимо знать и применять тактику действий оказания помощи лицу с помощью применения физической силы.

Виды оказания помощи: оказание помощи при невооруженном нападении, оказание помощи при нападении с холодным оружием, оказание помощи при нападении с огнестрельным оружием

В зависимости от вида нападения действия при оказании помощи в каждом случае имеют свою специфику. Так, в приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450

«Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» закреплены особенности применения физической силы при невооруженном нападении, при нападении с холодным оружием, при нападении с огнестрельным оружием. Различия заключаются в том, какие должны быть первые действия сотрудника полиции, чтобы обезвредить правонарушителя, обезопасить лицо, на которое напали, а также сделать так, чтобы не подвергнуть себя опасности при обезвреживании правонарушителя и оказании помощи лицу. После того как правонарушитель не будет представлять опасность для всех лиц, у сотрудника полиции при всех видах нападения стоит следующая задача – ограничить свободу передвижения правонарушителя.

Оказание помощи при невооруженном нападении эффективнее всего выполнять при подходе сзади (скрытно), нанесением расслабляющего удара и выполнением удушающего приёма стоя.

Оказание помощи при нападении с холодным оружием эффективнее всего выполнять при подходе сзади (скрытно) со стороны вооружённой руки ассистента одновременным захватом его вооружённой руки и нанесением расслабляющего удара.

Оказание помощи при нападении с огнестрельным оружием эффективнее выполнять при подходе сзади (скрытно) со стороны вооружённой руки ассистента одновременным захватом его вооружённой руки, отведением в сторону и нанесением расслабляющего удара.

1.11. Взаимодействие сотрудников полиции

Взаимодействие сотрудников полиции – это совместная эффективная деятельность правоохранительных органов в пределах их полномочий, а также минимизация и (или) ликвидация последствий противоправного поведения, нарушения общественного порядка, совершения преступлений и правонарушений. Сотрудники полиции в повседневной служебной деятельности сталкиваются с экстремальными ситуациями, которые требуют соответствующего уровня физической и технико-тактической подготовленности, а также совместного взаимодействия друг с другом для эффективности служебной деятельности.

При взаимодействии сотрудников полиции в применении физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, в составе подразделения (группы) необходимо распределить внутригрупповые задачи и обязанности. Техничко-тактические действия и примерный порядок логически предусмотренных действий описан в приказе МВД России № 450, где указаны необходимые условия обучению взаимодействия сотрудников полиции при применении физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, сковывании наручниками, а также проведении наружного досмотра в составе группы (подразделения).

Сковывание наручниками, связывание, проведение наружного досмотра являются неотъемлемыми элементами применения боевых приемов борьбы, направленными на исключение дальнейших противоправных действий правонарушителя и обеспечение личной безопасности сотрудников при осуществлении правоохранительных функций.

Понимание действий сотрудника в ситуации, общий технико-тактический замысел, согласованные и отточенные действия, использование преград и стен, пред-

метов, рельефа местности, совместное взаимодействие органов полиции позволяют успешно выполнить задание с минимальным количеством ошибок, которые могут привести к крайне нежелательным последствиям.

Своевременное решение указанных выше вопросов дает возможность действовать быстро, эффективно и адекватно реальной ситуации, контролируя и направляя ситуацию в нужное русло, достигая положительного результата.

1.12. Учебно-боевая практика

Учебно-боевая практика – целенаправленное формирование и поддержание целостной готовности сотрудников к действиям в экстремальных ситуациях, к пресечению противоправных действий, к поиску, преследованию и задержанию пассивно и активно сопротивляющихся правонарушителей (таблица 2).

Таблица 2

Приемы имитации ассистентом сопротивления. Характер сопротивления	Способ сопротивления
Пассивное неповиновение	Мышечное напряжение захваченной конечности, противодействуя усилию сотрудника(ов), не вырывая ее из его (их) рук; перемещение и повороты, изменяя взаимоположение относительно сотрудника(ов); уклонение от расслабляющих ударов
Активное сопротивление	Попытки вырвать руки от хватов сотрудника(ов); активное резкое перемещение (допустимы наклоны, повороты, приседания, падения); защитные действия от расслабляющих ударов ногами

Практические занятия по физической подготовке, проводимые с использованием метода ситуационного моделирования, строятся по традиционной структуре, включающей подготовительную, основную и заключительную части, и организуются с учетом места их проведения:

1) в спортивном зале, где с помощью различных предметов (столы, стулья, манекены и т. п.) создаются рабочие места, имитирующие ту или иную оперативную обстановку, в том числе обеспечивающие внезапность нападения (из-за двери, из-за угла и т. д.);

2) на учебном (искусственном) полигоне, где имеются помещения и специальные сооружения (макеты), воссоздающие внешнюю картину оперативно-служебной деятельности (остановка общественного транспорта, квартира, магазин, кафе и т. д.);

3) в естественных условиях (на местности, в реальном помещении, лестничном марше, автомобиле и т. д.).

Перед началом действий сотрудник и ассистент располагаются в центре площадки, при этом принимают положение, которое установлено согласно поставленному упражнению.

Далее, по команде «Вперед!», сотрудник начинает действовать в зависимости от исходного положения: берет ассистента за руку и сковывает свободу передвижения ассистента, то есть пытается решить поставленную преподавателем задачу: сопроводить, надеть наручники или связать, провести личный досмотр.

РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) – это определенный фундамент всей профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников. Именно в процессе общефизической подготовки закладывается база для развития специальных физических возможностей. С помощью ОФП у сотрудников формируется и улучшается уровень физической подготовки, который помогает в соответствии с ситуациями выполнять поставленные задачи. В практике ОФП сотрудников широко используются различные физические упражнения. Это может быть ходьба, бег, гимнастические упражнения, упражнения с отягощениями, упражнения из спортивных и подвижных игр.

2.1. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка

Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка – это направленность на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование строевой выправки.

Подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в висе на перекладине. В этом упражнении задействованы мышцы рук, плечевого пояса, спины и живота. Основная нагрузка приходится на бицепсы, грудные и широчайшие мышцы спины, а также на дельтовидные мышцы, мышцы предплечья и брюшного пресса, поэтому комплексы упражнений должны обязательно включать упражнения, направленные на развитие силы именно этих мышц. Но самым эффективным упражнением для подготовки, бесспорно, является само подтягивание.

Подготовка к выполнению норматива в этом упражнении состоит из двух этапов – разучивания и тренировки техники выполнения упражнения.

Задачей первого этапа освоения техники выполнения упражнения является приобретение навыка сохранения правильного положения тела (виса) во всех фазах подтягивания. Здесь рекомендуется выполнять упражнения, способствующие подготовке сотрудника к освоению отдельных элементов техники подтягивания. Они носят и силовой характер.

Второй этап – тренировка в подтягивании. К этому этапу необходимо переходить только тогда, когда самостоятельно выполняется не менее 4 подтягиваний.

Подтягивание на перекладине: по команде «Принять исходное положение» принять положение виса на перекладине хватом рук сверху (прямой хват), туловище прямое, ноги вместе (рис. 86 а). По команде «Начинай» подтянуть подбородок чуть выше перекладины, сгибая руки в локтях, при этом корпус должен быть прямым, ноги выпрямленные и вместе (рис. 86 б). Далее опуститься в исходное положение (рис. 86 а), дожидаясь счёта принимающего, после этого начинать следующее повторение.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – отжимание от пола – выполняется из исходного положения упор лежа (расстояние между руками по ширине плеч) сгибанием рук до положения касанием грудью опоры. Касание опоры бедрами и животом не допускается. Успешность выполнения этого упражнения обуславливается в своей основе силовой выносливостью мышц брюшного пресса, рук и плечевого поя-

са. Тренировка контрольного упражнения в отжимании выполняется 3–5-кратным повторением этого упражнения в положении упора лёжа в облегченных условиях.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: по команде «Принять исходное положение» встать в упоре лёжа, руки на ширине плеч, туловище прямое (рис. 87 а). По команде «Начинай» согнуть руки в локтях до касания грудью пола (рис. 87 б) и разогнуть, приняв исходное положение, при этом корпус должен оставаться прямым, а обе руки разгибаться одновременно (рис. 87 а). Дождаться счёта принимающего, после этого начинать следующее повторение.



а б
Рис. 86. Подтягивание на перекладине



а б
Рис. 87. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Наклоны вперёд из положения лёжа на спине за 1 минуту: по команде «Принять исходное положение» лечь на спину, руки за головой, пальцы зафиксировать в замок, ноги прямые, пятки прижаты к полу (рис. 88 а). По команде «Начинай» поднять туловище и наклонить вперёд до касания локтями коленей, при этом ноги должны оставаться прямыми, пятки прижаты к полу (рис. 88 б). После чего принять исходное положение (рис. 88 а). Продолжать упражнение 1 минуту.



а



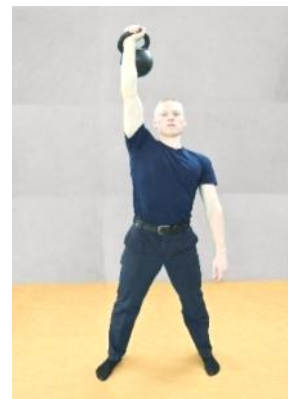
б

Рис. 88. Наклоны вперёд из положения лёжа на спине за 1 минуту

Жим гири весом 24 кг. Из положения стоя, ноги на ширине плеч, по команде «Начинай» поднять гирю хватом сверху за ручку на грудь, так, чтобы гиря лежала на предплечье (плече), а рука прижата к туловищу (рис. 89 а). После чего поднять гирю на вытянутую руку с помощью толчка ногами и зафиксировать на 0,5 сек (рис. 89 б). Потом положить на грудь (рис. 89 а) дождаться счёта принимающего, после этого начинать следующее повторение.



а



б

Рис. 89. Жим гири весом 24 кг

Силовое комплексное упражнение (для мужчин): по команде «Начинай» по 10 раз выполняется комплекс упражнений (без пауз): сгибание (рис. 90 а) и разгибание (рис. 90 б) рук в упоре лёжа; прыжки упор присев (рис. 90 в), упор лёжа (колени между рук) (рис. 90 г); наклоны вперёд из положения лёжа на спине, касаясь руками пальцев ног, в исходном положении касаться пола лопатками (рис. 90 д); выпрыгивания вверх из полуприседа с полным выпрямлением ног, руки за головой (рис. 90 ж, з). Принимающий считает правильность каждого выполненного упражнения и количество циклов.



а



б



в



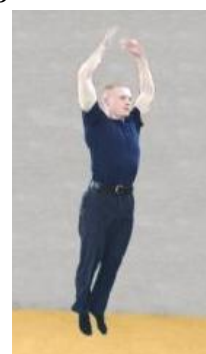
г



д



е



ж

Рис. 90. Силовые комплексные упражнения (для мужчин)

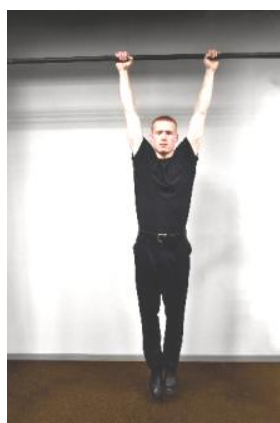
Силовые комплексные упражнения (для женщин) за 1 минуту: по команде «Принять исходное положение» лечь на спину (лопатки прижаты к полу), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу, ноги прямые, пятки прижаты к полу (рис. 91 а). По команде «Начинай» поднять и наклонить туловище, касаясь руками пальцев ног, не отрывая пяток (рис. 91 б), и вернуться в исходное положение. За 30 секунд сделать максимальное количество повторений. После чего по команде «Смена» без пауз принять положения упор лёжа и следующие 30 секунд делать сгибание (рис. 91 в) разгибание (рис. 91 г) рук в упоре лёжа.



а б в г
Рис. 91. Силовые комплексные упражнения (для женщин) за 1 минуту

Поднос прямых ног к перекладине: по команде «Принять исходное положение» принять положение вис на перекладине хватом рук сверху (прямой хват), туловище прямое ноги вместе (рис. 92 а). По команде «Начинай» поднять прямые ноги, коснувшись носками перекладины (рис. 92 б) После чего вернуться в исходное положение (рис. 92 а), дожидаясь счёта принимающего, после этого начинать следующее повторение.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях по команде «Принять исходное положение», принять положение упор на брусьях, руки прямые (рис. 93 а) По команде «Начинай» полностью согнуть руки в локтях (рис. 93 б) и вернуться в исходное положение (рис. 93 а), дожидаясь счёта принимающего, после этого начинать следующее повторение.



а



б

Рис. 92. Поднос прямых ног к перекладине



а



б

Рис. 93. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

2.2. Легкая атлетика и ускоренное передвижение

В самом общем виде быстрота как физическое качество человека заключается в способности совершать за наименьшее время несложные по координации двигательные действия при отсутствии значительного внешнего сопротивления, не требующие больших энергетических затрат. Различают «быстроту как способность к экстренным двигательным реакциям (быстрота двигательных реакций) и быстроту как способность, определяющую скоростные характеристики движений (быстрота движений), а последнюю, в свою очередь, подразделяют на быстроту, проявляющуюся в скорости отдельных двигательных актов, и быстроту, проявляющуюся в темпе повторения движений».

На тренировочных занятиях надо развивать все возможные формы проявления быстроты. Следует лишь всегда помнить, что работу над развитием быстроты и со-

вершенствованием скоростных способностей не рекомендуется проводить в состоянии физического и эмоционального утомления.

Обычно скоростные тренировки сочетаются с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях – и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости. Для развития быстроты используют повторный, переменный и соревновательный методы.

Основная задача выполнения упражнений на быстроту повторным методом заключается в повышении максимальной скорости за счет увеличения частоты движений. Например, пробегание отрезков 25–30 метров с ходу 3–4 раза в максимальном темпе с интервалом отдыха 2–3 минуты. Толчок штанги 70–80 % от максимального веса 3–4 раза с интервалом отдыха 2–3 минуты.

Характерным признаком переменного метода является выполнение скоростных упражнений на фоне непрерывного более медленного движения, например, пробегание отрезков длиной 25–30 метров с максимальной скоростью, затем 250–300 метров в медленном темпе. Повторить 3–4 раза.

Повторный и переменный методы можно выполнять в усложненных условиях, то есть по песку, снегу, по опилкам, в гору.

Сущность соревновательного метода заключается в организации выполнения упражнений скоростного характера в состязании, например, бег на дистанции 30–100 метров, отжимание от пола за 15–20 секунд. Другим примером организации упражнений этим методом могут быть многоскоки – наименьшее количество прыжков на дистанции 10–30 метров, наибольшая дальность за 5–10 прыжков.

Челночный бег 10 х 10 или 4 х 20 метров выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. С низкого или высокого старта необходимо пробежать соответственно 10 или 20 метров, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота, повернувшись кругом, пробежать 10 (20) метров в обратном направлении и так далее – всего 10 или 4 раза.

Характерной особенностью упражнения является (в челночном беге 10 х 10 метров) 10-кратное повторение стартов – ускорений с проявлением максимальных скоростно-силовых усилий и выполнением в беге 9 поворотов. Технически выполнение этого упражнения условно можно разделить на пять фаз: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, поворот и финиширование.

В целях скорейшего роста скоростно-силового потенциала предлагается выполнять беговые и прыжковые упражнения с максимальной скоростью, на отрезках 20–30 метров по 5–8 раз, а именно:

гладкий (то есть без поворотов) бег 20–40 метров с высокого старта по сигналу, стремясь максимально быстро выполнить стартовый разгон и бег (3–5 раз);

прыжки с ноги на ногу – 5 шагов 3–5 раз;

прыжки с ноги на ногу – 10 шагов 3–4 раза;

прыжки вверх из приседа – 10–15 прыжков 3 раза;

прыжки через гимнастическую скамейку одновременным отталкиванием двумя ногами – 6–8 прыжков 3 раза

Кроссовый бег – одна из разновидностей легкоатлетического спорта. Это бег по пересеченной местности. Дистанцию кроссового бега, как правило, разбивают на несколько частей, а именно: старт, бег по дистанции и финиширование.

Бег начинается с высокого стартового положения: стоя, слегка наклонившись вперед, на чуть согнутых в коленных суставах ногах; толчковая (сильнейшая) нога впереди, ближе к линии старта, другая – чуть сзади на носке. Примерно 60 % тяжести тела переносится на впереди стоящую ногу.

В беге по дистанции длина шага равна примерно 150–210 см, частота 3–4,5 шага в секунду. Для каждого человека в зависимости от его роста имеется определенный оптимум длины и частоты шагов. Как правило, одни бегуны поддерживают скорость бега за счет длины шага, другие – за счет частоты движений.

На грунт ногу рациональнее ставить с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу. Внешне правильное отталкивание от грунта выглядит как полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед-вверх бедра другой (маховой) ноги.

Руки согнуты в локтевых суставах и движутся вдоль туловища вперед и назад-наружу; кисть расслаблена и направлена несколько внутрь, к средней линии туловища. Высокое положение рук позволяет увеличить частоту шагов и вследствие этого повысить скорость бега.

Успешное выполнение контрольных упражнений в кроссе зависит от развития, прежде всего, общей выносливости. Подготовка к выполнению контрольного упражнения в кроссе осуществляется в два этапа. На первом – базовом – этапе решаются задачи развития общей выносливости. На втором – специально подготовительном – задачи специальной подготовки к контрольным занятиям, проверкам и спортивным соревнованиям.

На первом этапе тренировки необходимо достичь такого уровня выносливости, чтобы быть способным пробежать дистанцию длиной 1–2 километра для женщин и 3–5 километров для мужчин. При этом частота пульса не должна превышать 140–155 уд./мин. Если она возросла свыше 160 уд./мин., а мышцы быстро налились «тяжестью», то необходимо перейти на протяжении 100–150 метров на шаг, а затем снова попытаться бежать. Такую тренировку необходимо продолжать 2–3 раза в неделю, на протяжении примерно 2–4 недель до тех пор, пока не станет возможным преодолеть всю дистанцию бегом без остановок.

Планируя тренировочную нагрузку в беге на первом этапе, нужно ориентироваться на программу оздоровительного бега.

Челночный бег 10 x 10, 4 x 20 м: по команде «На старт» обучающийся подходит к линии старта (не наступая на неё), по команде «Внимание» обучающийся не двигается (замирает), по команде «Марш» обучающийся стартует (начинает движение) на отрезок 10 или 20 метров. Добежав до линии разворота, обучающийся должен коснуться любой частью тела за линией. Разворот наиболее эффективно выполнять, не добежая до линии примерно за 0,5 метра, развернуться на 180° и поставить одну ногу за линию так, чтобы остановить вращение, другая нога должна быть согнутой, чтобы при выпрямлении сделать отталкивание и начать движение в другую сторону, таким образом сделать нужное количество отрезков с разворотом. Перед финишем примерно за 2–3 метра обучающийся должен наклониться, подав грудь вперед (рис. 94).

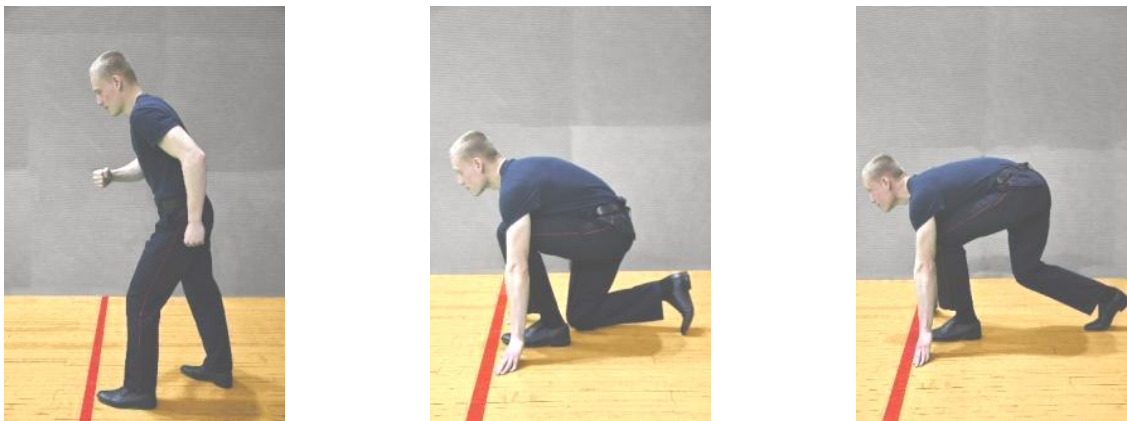


Рис. 94. Челночный бег 10 х 10, 4 х 20 м

Бег (кросс) на 1, 3 и 5 км: по команде «На старт» обучающийся подходит к линии старта (не наступая на неё), по команде «Марш» обучающийся стартует (начинает движение с высокого старта).

Бег на 100 м: по команде «На старт» обучающийся подходит к линии старта (не наступая на неё), по команде «Внимание» обучающийся не двигается (замирает), по команде «Марш» – стартует (начинает движение). При желании обучающегося старт может производиться со стартовых колодок, с низкого старта.

2.3. Преодоление препятствий

Преодоление препятствий – комплекс упражнений на полосе местности, оборудованной различными препятствиями и сооружениями. Предназначается для тренировки сотрудников с целью повышения их боевой и физической подготовки и приобретения навыков преодоления типичных препятствий.

Занятия по преодолению препятствий направлены на развитие выносливости, ловкости, быстроты, силы, формирование и совершенствование у сотрудников навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий.

Занятия проводятся на оборудованных полосах препятствий и на местности, имеющей естественные препятствия и заграждения.

В содержание занятий включаются упражнения на преодоление различных искусственных и естественных, горизонтальных и вертикальных препятствий, в том числе в средствах индивидуальной бронезащиты и с оружием.

Для предупреждения у занимающихся травм при преодолении препятствий:

- проверяется устойчивость препятствий, отсутствие на них выступающих гвоздей и расщепленных мест, а также разрыхляется место приземления для прыжков с высоты;

- в начале обучения, а также при занятиях на мокрой полосе препятствий занимающиеся страхуются от падения, при необходимости места отталкивания и приземления посыпаются песком;

- сотрудник обучается самостраховке: спрыгиванию с узкой опоры в случае потери равновесия, правильному держанию оружия при преодолении препятствий, придерживанию за препятствие при спрыгивании с него;

- в основной части занятий проводится разучивание отдельных приемов преодоления препятствий (безопорные прыжки через препятствие, прыжки с опорой о препятствие, перелезания, прыжки в глубину, соскакивания в траншею и выскаки-

вание из нее, пролезания, передвижения по узкой опоре и другие) и тренировка их выполнения, в том числе прохождение полосы препятствий.

Специальная полоса препятствий состоит из стандартных снарядов и оборудуется в игровом спортивном зале или на спортивной площадке.

Порядок преодоления специальной полосы препятствий:

1) преодоление гимнастического коня высотой 135 см, стоящего поперек, с разбега 20 м;

2) бросок медицинбола весом 4 кг с места из фронтальной стойки двумя руками снизу на расстояние 10 м, при выполнении броска разрешается падение вперед за ограничительную линию (при невыполнении разрешается сделать второй бросок на расстояние не менее 9 м и третий бросок на расстояние не менее 8 м. При невыполнении этих требований сотрудник отстраняется от дальнейшего прохождения специальной полосы препятствий);

3) переноска «ящика» или боксерского мешка массой 30 кг (гири весом 32 кг либо двух гирь по 16 кг) любым способом на расстояние 20 м с опусканием отягощения на пол и подниманием его через каждые 5 м;

4) лазание по канату (шесту) на высоту 4 м любым способом;

5) переползание по-пластунски на расстояние 9 м под ограничителями высоты движения (45 см);

6) повторное лазание по канату (шесту) на высоту 4 м любым способом;

7) три кувырка вперед;

8) передвижение в упоре на руках по гимнастическим брускам высотой 160 см (при падении препятствие преодолевается повторно);

9) передвижение по гимнастическому бревну (при падении препятствие преодолевается повторно);

10) преодоление забора высотой 2 м любым способом;

11) шесть перебрасываний борцовского чучела массой 30 кг (боксерского мешка) через себя (поднять чучело, положить его на ключицу, сбросить назад).

12) время преодоления специальной полосы препятствий фиксируется от команды к началу разбега до последнего падения борцовского чучела (боксерского мешка) на ковер;

13) после прохождения специальной полосы препятствий сотруднику предоставляется время для отдыха (не более 2 мин.). Затем он решает пять задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента;

14) за каждую неправильно решенную задачу сотруднику ко времени прохождения специальной полосы препятствий прибавляется 5 сек.

На занятиях по общей физической подготовке, во время преодоления полосы препятствий, используются все возможные виды передвижений человека: ходьба, бег, прыжки, ползания, лазания. Занятия по преодолению препятствий включают в себя физические упражнения из разных разделов физической культуры (висы, переползания, гладкий бег, ускорения, подтягивания, отжимания, выходы силой, приставные шаги, перепрыгивания и многие другие), что позволяет обучающимся равномерно развивать большинство физических качеств.

В содержание занятий включаются упражнения на преодоление следующих препятствий:

Передвижение в упоре на руках по гимнастическим брусьям: при запрыгивании на брусья обучающийся должен взяться двумя руками не дальше 20 см от края брусьев. Передвижение производится последовательным перемещением рук по жердям брусьев. Спрыгивание произвести не дальше чем за 20 см до края брусьев (рис. 95).



Рис. 95. Передвижение в упоре на руках по гимнастическим брусьям

Преодоление забора высотой 2 м осуществляется двумя способами: 1) с разбега, оттолкнувшись от земли одной ногой, одновременно схватившись за верх забора руками, оттолкнуться от забора, упёршись в него другой ногой, после чего, переваливаясь через забор грудью, перекинуть обе ноги и спрыгнуть (рис. 96); 2) с разбега, оттолкнувшись от земли одной ногой, одновременно схватившись за верх забора руками, оттолкнуться от забора, упёршись в него другой ногой, и зацепится стопой или голенью, закинув на забор ногу, которой отталкивались от земли, после чего, перекидывая вторую ногу, спрыгнуть вниз (рис. 97).



Рис. 96. Преодоление забора высотой 2 м (способ 1)



Рис. 97. Преодоление забора высотой 2 м (способ 2)

Преодоление препятствия пеньки: поочерёдно в правую и левую сторону переступаем с одного препятствия на другое (рис. 98).



Рис. 98. Преодоления препятствия пеньки

Препятствие яма преодолевается сходу, перепрыгиванием, с отталкиванием одной ногой (рис. 99 а) и приземлением на другую с продолжением бега (рис. 99 б, в).

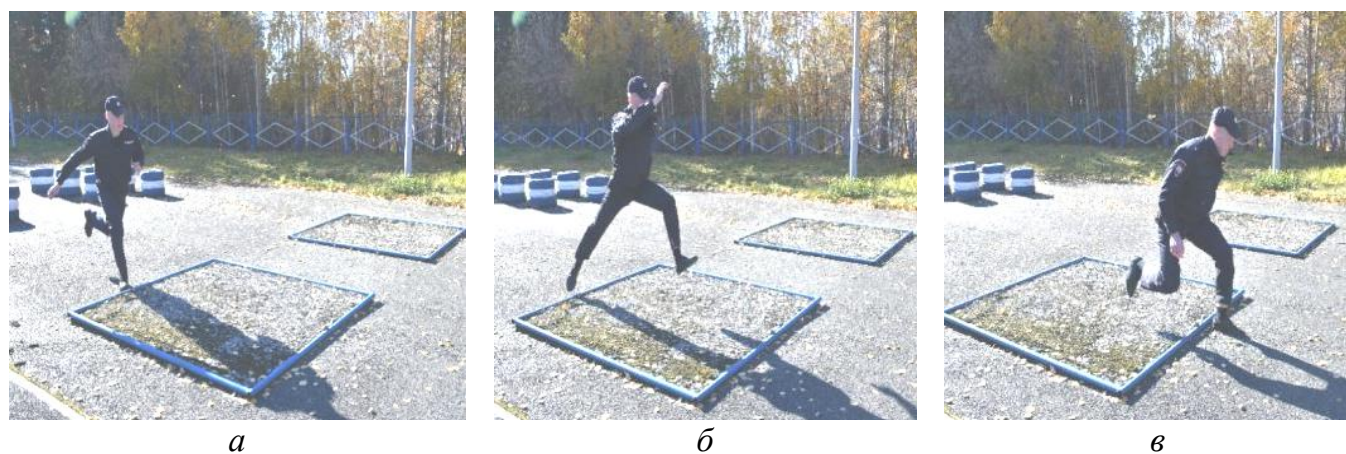


Рис. 99. Преодоления препятствия яма

Преодоление препятствия лабиринт: для наиболее эффективного преодоления лабиринта движения осуществляем боком, отталкиваясь вправо, влево ногами и помогая руками, подтягивая себя в стороны (рис. 100).



Рис. 100. Преодоление препятствия лабиринт

Передвижение по гимнастическому бревну: сходу, забежав на бревно на слегка согнутых ногах, движемся быстрыми шагами. Ступни ставятся параллельно бревну. Спрыгивание производится на согнутые ноги, с небольшим подседанием в коленях (рис. 101).



Рис. 101. Передвижение по гимнастическому бревну

Препятствие завал преодолевается перепрыгиванием через препятствия и подлезанием под них (рис. 102).



Рис. 102. Преодоление препятствия завал

Преодоление препятствия тоннель производится пролезанием на предплечьях и бёдрах, головой вперёд (рис. 103).



Рис. 103. Преодоление препятствия тоннель

После чего добегаем до линии разворота и бежим по прямой до линии финиша.

2.4. Лыжная подготовка

Лыжный спорт является одним из популярных олимпийских видов спорта. По характеру развития двигательных навыков он занимает одно из первых мест. Физическая активность при занятии данным видом спорта положительно влияет на состояние здоровья человека; укрепляются сердечно-сосудистая система, различные

виды мышц, улучшается дыхание; большую пользу для здоровья человека несет тот факт, что катание на лыжах происходит на свежем воздухе.

Лыжная подготовка – это базовая физическая активность при передвижении на лыжах, которая является обязательной частью физической подготовки в образовательных организациях любого уровня.

Сложность освоения навыка лыжной подготовки заключается в том, что физическая активность на лыжах, в отличие от бега, предполагает непривычные движения и активацию различных групп мышц, также дистанция, которую необходимо преодолеть на лыжах, в несколько раз больше, чем при беге. Для того чтобы обучающийся смог овладеть навыками катания на лыжах на достойном уровне, ему необходимо проделать большую работу. Лыжная подготовка предполагает правильное дыхание, которое развивается при беге, и развитые мышцы, для которых необходимы силовые тренировки.

Выделим периоды функциональной подготовки организма для сдачи нормативов по лыжной подготовке.

Первый период – летний, в данном случае в пределах образовательной организации подготовка проходит во время занятий по дисциплине «Физическая подготовка», в условиях служебной деятельности, самостоятельно. Летний период характеризуется направленностью на подготовку и развитие дыхательной системы, в это время женщинам во время кросса необходимо преодолевать дистанцию до 4–4,5 км, мужчинам – до 7–7,5.

Второй период – осенний, он характеризуется добавлением к кроссовой подготовке упражнений для имитации лыжного хода, как правило, имитация проводится в небольшой подъем. Различают несколько видов имитации, а именно – имитация лыжного хода, выполняемая при ходьбе, прыжковая имитация и беговая имитация, также они разделяются по типу лыжного хода на классическую и коньковую. Пример схемы имитационной тренировки: 1 километр бега – 200 метров имитационных упражнений, 1 километр бега – 100–150 метров имитации в крутой подъем, модификации имитационной подготовки могут быть различные, и все они положительно сказываются на результате. Во время этого периода не стоит забывать о силовых тренировках, так как лыжная подготовка предполагает большую нагрузку на мышцы рук, спины и ног. Силовые тренировки могут проводиться в тренажерном зале либо со своим весом, так как лыжная подготовка связана с выносливостью, во время силовых тренировок следует проводить интервальные тренировки, например, 40 секунд работы на тренажере, 15 секунд отдыха и так 3–4 круга на каждое упражнение.

Третий период профессиональные спортсмены называют «вкатыванием», он очень важен при лыжной подготовке. Он начинается с момента выпадения снега, это максимально энергозатратный период, в это время обучающийся должен приложить максимальные усилия и заниматься как можно больше раз в неделю. Тренировки должны быть длительными, необходимо преодолевать максимальное количество километров. Особое внимание уделяется усовершенствованию техники передвижения на лыжах, для этого используются различные методы: чередование передвижения на лыжах с палками и без них, использования мазей для уменьшения отдачи при передвижении в подъем, совершенствование техники спуска.

Разделяют несколько видов лыжного хода: одновременный бесшажный ход и одновременный одношажный ход.

Планирование занятий по лыжной подготовке зависит от вида мероприятий:

1) соревновательные нагрузки (предельное усилие до 95–100 %) требует от спортсмена предельного затрата энергии и концентрированности на выполняемой работе. ЧСС при данном режиме находится в пределах 180 ± 10 ударов в минуту;

2) развивающие нагрузки направлены на совершенствование техники и увеличения скорости передвижения (85–95 % от предельной скорости). Это самый важный и функциональный режим, ЧСС при таких нагрузках находится в пределах 170 ± 10 ударов в минуту;

3) поддерживающие нагрузки характеризуются периодом летней и осенней подготовки спортсмена (80–85 % от максимальной скорости). ЧСС при этом режиме находится в пределах 160 ± 10 ударов в минуту;

4) восстановительный период после большой физической нагрузки, как правило, характерен для весеннего периода. ЧСС – 150 ± 10 ударов в минуту.

Таким образом, лыжная подготовка включает в себя развитие обучающегося во всех направлениях физической подготовки, необходимость ее наличия в учебной программе обуславливается положительным влиянием на здоровье и физическую функциональность. Однако, так как лыжный спорт предполагает расходование большого количества энергии, необходимо качественно распределять нагрузки и чередовать во время занятия развивающие и восстановительные упражнения.

Бег на лыжах на 5 км: применяются классические хода на специально подготовленной трассе с нарезанной лыжнёй. Перемещение происходит с использованием четырёх видов ходов: 1) попеременный ход (рис. 104) используется для преодоления подъёмов попеременным отталкиванием палками с выходом на одну ногу; 2) одновременный одношажный ход (рис. 105) используется для преодоления пологих участков трассы с незначительным градусом подъёма одновременным отталкиванием палками с попеременным отталкиванием каждой ногой; 3) одновременный бесшажный ход (рис. 106) используется для преодоления равнинных участков трассы и участков с пологими спусками одновременным отталкиванием палками без использования ног; 4) ход ёлочкой (рис. 107) применяется на крутых подъёмах попеременным отталкиванием ногами и руками, лыжи разведены в стороны примерно под углом 90°.

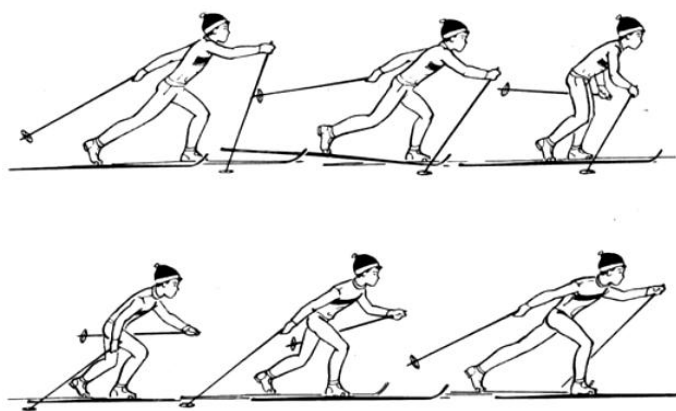


Рис. 104. Попеременный ход

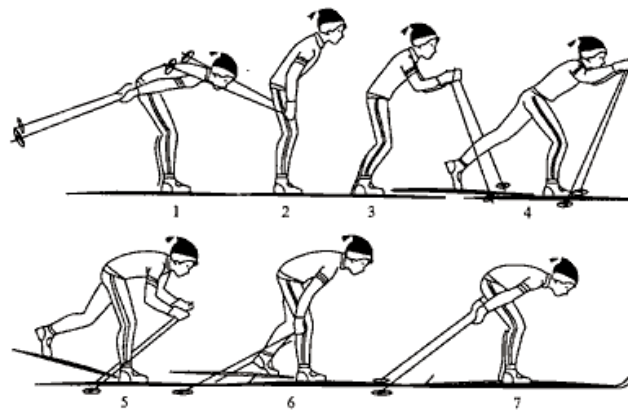


Рис. 105. Одновременный одношажный ход

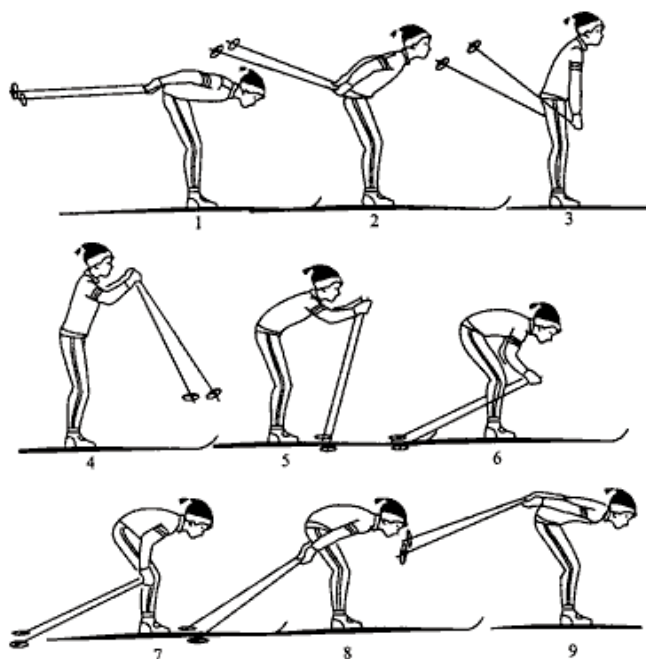


Рис. 106. Одновременный бесшажный ход

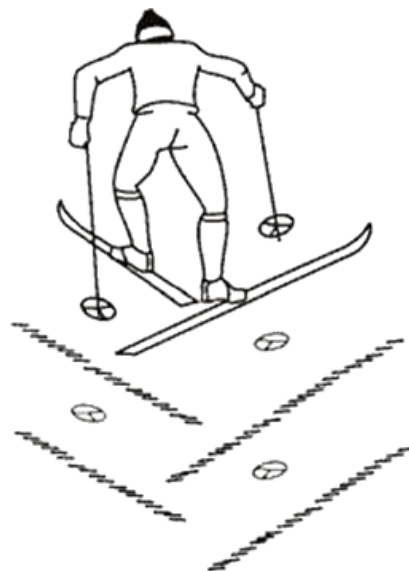


Рис. 107. Ёлочкой

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Являясь составной частью профессиональной подготовки сотрудников полиции, физическая подготовка имеет ярко выраженную направленность на формирование профессионально важных психофизических качеств и прикладных двигательных навыков, необходимых для эффективного выполнения должностных обязанностей в ситуациях, связанных с силовым пресечением противоправных действий и задержанием лиц, их совершивших. Особое место при этом занимает обучение боевым приемам борьбы. Совершенствование технико-тактических способов применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции является важным фактором повышения их профессиональной подготовленности.

Одновременно с обучением боевым приемам борьбы происходит и развитие физических качеств сотрудника органов внутренних дел: силы, быстроты, выносливости, ловкости – качественных проявлений двигательной деятельности. Оба этих процесса должны сопутствовать друг другу. Взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств можно рассматривать как единство формы и содержания двигательного действия. Структуризация данных направлений позволит более качественно подойти к процессу формирования навыка и развитию физических качеств.

Данное учебное пособие может быть использовано в учебном процессе по дисциплинам «Физическая подготовка», «Служебно-прикладная физическая подготовка». Это позволит сформировать у обучающихся требуемые компетенции, а также повысит уровень готовности к действиям в условиях, связанных с применением физической силы при пресечении противоправных действий.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Что включают в себя специальные подготовительные упражнения?
2. На какие 2 группы подразделяются специальные подготовительные упражнения?
3. Относится ли бег по отрезкам избранной дистанции к специально подготовительным упражнениям?
4. С учетом чего создаются специальные подготовительные упражнения?
5. Куда наносится расслабляющий удар при выполнении броска захватом ног спереди?
6. Каким плечом осуществляется толчок при броске с захватом ног сзади?
7. Какой рукой осуществляется захват ассистента при выполнении задней подножки с захватом ноги?
8. Какой частью тела наносится расслабляющий удар при выполнении передней подножки?
9. Где осуществляется захват при осуществлении броска через бедро?
10. Куда отставляется одна нога ассистента при осуществлении броска захватом ног вперед?
11. Какая нога ассистента подбивается при осуществлении задней подножки?
12. Захват какой ноги производится при осуществлении задней подножки с захватом ноги?
13. Куда переносится вес тела при осуществлении передней подножки?
14. Какое положение у выполняющего и ассистента при выполнении удушающего приема плечом и предплечьем сидя?
15. Какой ногой необходимо выполнить расслабляющий удар при выполнении удушающего приема плечом и предплечьем сзади стоя?
16. Какие далее следуют действия при выполнении удушающего приема плечом и предплечьем сзади стоя после обхвата шеи ассистента плечом и предплечьем, зафиксировав кисть в локтевом сгибе своей руки?
17. Какие действия сотрудника при попытке ассистента сбросить сотрудника и перекачаться на спину при выполнении удушающего приема плечом и предплечьем сидя?
18. Какой рукой осуществляется обхват шеи плечом и предплечьем сидя?
19. Защита отбивом применяется для отбива (отведения) атакующей конечности в сторону. Какой частью тела выполняются отбивы?
20. Какими частями рук могут наноситься удары?
21. Защита нырком состоит из движения вперед навстречу удару и уклона туловища... (куда)?
22. Какой удар выполняется полусогнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней (левосторонней) стойки с поворотом туловища внутрь и переносом веса тела напереди стоящую ногу?
23. Какой удар преимущественно наносится по туловищу или бедру, в колено и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра в сторону) и разгибания в коленном суставе (выхлест голени)?
24. Какие удары наиболее целесообразно использовать в поединке на близкой дистанции?
25. Какой удар преимущественно наносится в голову и выполняется путем резкого разгибания руки по направлению снизу-прямо?
26. Какая защита от удара заключается в своевременном отклонении туловища и перемещением с линии атаки?
27. Какой удар преимущественно наносится по ключице, в подбородок или по переносице?
28. Какое положение необходимо зафиксировать перед началом наружного досмотра?
29. Для перевода ассистента в подконтрольное положение помимо подачи команд могут применяться...
30. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком» выполняется захватом правой рукой какого предплечья ассистента?

31. Какой болевой приём имеет следующее описание: «Захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента и нанести расслабляющий удар. Поднимая руку ассистента вперед-вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом. Отпуская левой рукой его предплечье, толкнуть ладонью плечо ближе к локтю вперед-вверх и быстро завести предплечье ассистента над своим предплечьем, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину»?
32. Где держит руки ассистент при приеме «ограничение свободы передвижения загибом руки за спину "замком"»?
33. При сопровождении, сковывая подвижность загибом руки за спину, где должна находиться рука ассистента?
34. При ограничении свободы передвижения рычагом руки через предплечье, какой рукой производятся захват предплечья ассистента?
35. Какое второе название имеет приём ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу?
36. При приеме ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь, какое действие выполняется первым?
37. Каким болевым приемом целесообразно выполнять освобождение от захвата предплечий (рукавов) спереди?
38. Каким болевым приемом целесообразно выполнять освобождение от захвата шеи (одежды на груди) спереди?
39. Освобождение от какого захвата целесообразно выполнять прижатием одной руки ассистента к груди, приседанием с одновременным наклоном туловища вперед и движением назад под захваченную руку?
40. Освобождение от какого захвата целесообразно выполнять прижатием одной руки ассистента к груди, приседанием с одновременным наклоном туловища вперед и нырком под захваченную руку?
41. Освобождение от какого захвата целесообразно выполнять путем сильного прижатия кисти руки, захватившего двумя руками к голове с полуприседом и поворотом внутрь, наклоном туловища вперед и шагом назад?
42. Освобождение от какого захвата целесообразно выполнять при помощи скручивания руки наружу или внутрь в зависимости от захвата?
43. Освобождение от какого захвата целесообразно выполнять отведением ноги назад с упором руками в плечи или голову с последующим обозначением расслабляющего удара?
44. Освобождение от какого захвата целесообразно выполнять с помощью сильного прижатия кисти руки захватившего двумя руками к голове с нанесением расслабляющего удара стопой по голени, наклоном туловища вперед и шагом назад-в сторону?
45. Освобождение от какого обхвата целесообразно выполнять при помощи болевого воздействия на кисть (пальцы) поворотом лицом к ассистенту?
46. Куда целесообразно выполнять уходом с линии направления ствола огнестрельного оружия при угрозе пистолетом спереди в упор?
47. Куда наносится расслабляющий удар при освобождении от захвата длинноствольного оружия?
48. Дополните предложение: «Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди целесообразно выполнять скручиванием руки...».
49. Дополните предложение: «Защиту при угрозе пистолетом сзади в упор целесообразно выполнять...».

50. Как осуществляется обезоруживание при угрозе длинноствольным оружием спереди в упор?
51. Дополните предложение: «Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить при подходе сзади целесообразно выполнять...».
52. Каким образом необходимо приводить ассистента в положение для надевания наручников в положении стоя у стены?
53. Каким образом необходимо привести ассистента в положение для надевания наручников в положении лежа?
54. Как называется положение, в которое мы приводим ассистента при сковывании наручниками, связывании веревкой, брючным ремнем?
55. В какую сторону должно быть обращено лицо ассистента при сковывании наручниками, связывании веревкой, брючным ремнем?
56. В сторону чего должны смотреть замочные скважины наручников при сковывании наручниками?
57. Что нужно делать после того, как наручники надеты на обе руки ассистента при сковывании наручниками?
58. Каким образом необходимо привести ассистента в положение для связывания веревкой, брючным ремнем?
59. Как называется техника при сковывании наручниками в положении стоя у стены, когда правая нога стоит между ногами у левой стопы ассистента?
60. Каким образом при наружном досмотре в положении стоя у стены осуществляется ограничение свободы передвижения ассистента?
61. Каким образом необходимо поставить ноги при наружном досмотре под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены?
62. Какое следующее действие после сковывания наручниками при наружном досмотре в положении стоя у стены?
63. При наружном досмотре под угрозой применения оружия в положении стоя у стены с какого расстояния ассистент приводится в положение досмотра?
64. При наружном досмотре под угрозой применения оружия в положении лежа с левой стороны какая нога ассистента должна быть сверху?
65. При наружном досмотре под угрозой применения оружия в положении лежа каким образом необходимо привести ассистента в положение досмотра?
66. Кто должен руководить действиями при наружном досмотре вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия?
67. Каково положение ног при наружном досмотре в положении стоя у стены?
68. После проведения наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены какое следующее действие необходимо выполнить?
69. С чего необходимо начинать оказание помощи при невооруженном нападении?
70. С чего необходимо начинать оказание помощи при нападении с холодным оружием?
71. С чего необходимо начинать оказание помощи при нападении с огнестрельным оружием?
72. В какое положение необходимо перевести ассистента при невооруженном нападении удушающим хватом плечом или предплечьем?
73. Чем необходимо сдавливать ребра ассистента, чтобы подавить его сопротивление при невооруженном нападении удушающим хватом плечом или предплечьем?
74. При взаимодействии при ограничении свободы передвижения за какую руку первый сотрудник сковывает подвижность ассистента хватом?
75. Как проводится ограничение свободы передвижения при взаимодействии при ограничении свободы передвижения?
76. Где находится стопа первого сотрудника при выполнении приема взаимодействия при сковывании наручниками в положении стоя у стены?

77. При выполнении взаимодействия при сковывании наручниками в положении стоя у стены за какой палец берётся рука ассистента для того, чтобы завести её назад?
78. Кто подает команды при выполнении взаимодействия при сковывании наручниками вдвоём под угрозой применения огнестрельного оружия?
79. С чего начинается проведения боевого приема борьбы?
80. Какая задача стоит перед вторым человеком при работе в группе?
81. Что используется для создания благоприятных условий успешного выполнения боевого приёма борьбы при работе в составе подразделения (группы)?
82. Кто из сотрудников, при работе в группе, проводит болевой приём?
83. Чему следует уделить внимание при применении физической силы?
84. Каковы основные расположения сотрудников относительно ассистента при задержании в группе из двух человек?
85. Основная задача при применении сотрудниками полиции физической силы в составе группы.
86. Процесс обучения навыкам применения боевых приёмов борьбы во взаимодействии должен продолжаться на протяжении...
87. С какой целью проводятся занятия по прикладной гимнастике и атлетической подготовке?
88. По какой команде необходимо начать подтягивание на перекладине?
89. Где проводятся занятия по прикладной гимнастике и атлетической подготовке?
90. Что входит в содержание занятий по прикладной гимнастике и атлетической подготовке?
91. Каким должно быть положение подбородка при подтягивании на перекладине?
92. Какие действия запрещаются при сгибании и разгибании рук в упоре лежа?
93. Какая команда подается в случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета?
94. Порядок выполнения силового комплексного упражнения для женщин (СКУ).
95. На что направлены занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению?
96. Где проводятся занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению?
97. При выполнении норматива челночный бег, если сотрудник не коснулся любой частью тела поверхности за линией старта или поворота, упражнение...
98. Какого количества ударов в минуту не должна превышать частота сердечных сокращений?
99. Какое процентное соотношение от скорости, требуемой для выполнения контрольного упражнения, необходимо уметь длительное время поддерживать?
100. Когда прекращается хронометраж при выполнении норматива бег на 100 метров?
101. Как определяется результат при выполнении норматива бег на 1 км?
102. На что направлены занятия по преодолению препятствий (на развитие выносливости, ловкости, быстроты, силы, формирование и совершенствование у сотрудников навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий)?
103. В каком составе производится преодоление препятствий?
104. Что нужно делать при занятиях на мокрой (обледенелой) полосе препятствий?
105. Что относится к разучиванию отдельных приемов преодоления препятствий?
106. Где оборудуется специальная полоса препятствий?
107. Какую самостраховку необходимо изучить для преодоления препятствий?
108. Что требуется сделать с целью предупреждения у занимающихся травм перед началом преодоления полосы препятствий?
109. Какие упражнения включаются в содержание занятий?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Кузнецов С. В. Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: монография / С. В. Кузнецов. – Нижний Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2020. – 396 с.
2. Кузнецов С. В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С. В. Кузнецов. – Москва: ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.
3. Физическая подготовка: курс лекций / авт. кол. – Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2021. – 92 с.

Дополнительная литература

1. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты обучения боевым приемам борьбы в системе физической подготовки сотрудников полиции / С. Н. Баркалов, Е. В. Флусов, С. М. Струганов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 2. – С. 3–10.
2. Дидактические основы и методика обучения приемам рукопашного боя в средствах индивидуальной бронезащиты сотрудников МВД России / Р. Б. Хыбыртов, В. А. Торопов, П. Р. Дутчак // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2021. – № 2. – С. 125–129.
3. Кузнецов С. В. Характеристика понятий «физическая сила», «боевые приёмы борьбы» / С. В. Кузнецов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 22. – С. 11–15.
4. Лигута В.Ф. Практика применения болевых приемов в стойке сотрудниками ДПС в процессе выполнения оперативно-служебных задач В. Ф. Лигута // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 187–190.
5. Оптимизация процесса физической подготовки сотрудников полиции по разделу «Боевые приемы борьбы» / С. Г. Нетбай, Ю. Г. Коноваленко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 282–286.
6. Соловей Ю. П. Правовое регулирование применения сотрудниками полиции физической силы / Ю. П. Соловей // Административное право и процесс. – 2012. – № 7. – С. 2–9.
7. Троян Е. И. Проблемы и перспективы развития дистанционной самостоятельной физической подготовки сотрудников полиции / Н. И. Троян // Актуальные проблемы психологической работы и профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел и силовых структур: сб. науч. тр. межведомств. науч.-практ. конф. – Москва, 2021. – С. 572–576.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
РАЗДЕЛ 1. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ	5
1.1. Специально-подготовительные упражнения	5
1.2. Броски	9
1.3. Удушающие приёмы	13
1.4. Удары и защита от ударов	14
1.5. Болевые приёмы	24
1.6. Освобождение от захватов и обхватов	28
1.7. Пресечение действий с огнестрельным оружием	33
1.8. Сковывание наручниками, связывание веревкой, брючным ремнем	39
1.9. Наружный досмотр	43
1.10. Оказание помощи	48
1.11. Взаимодействие сотрудников полиции	49
1.12. Учебно-боевая практика	50
РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	51
2.1. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка	51
2.2. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	54
2.3. Преодоление препятствий	57
2.4. Лыжная подготовка	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	65
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ	66
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	70

СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МВД РОССИИ

Учебное пособие

Редактура, компьютерная верстка *С. А. Коршуновой*

Подписано в печать 25.02.2022. Формат 60х84 1/16

Печать трафаретная. Бумага офисная

Усл. печ. л. 4,5. Уч.-изд. л. 4,5

Тираж 87 экз. Заказ № 6

Типография научно-исследовательского
и редакционно-издательского отдела
Уральского юридического института МВД России

620057, Екатеринбург, ул. Корепина, 66