

Министерство внутренних дел Российской Федерации

Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России

Е.И. ТРОЯН, А.А. ГУСЕВ, Е.А. ЛОБАНИН

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ**

Учебник

Допущено Министерством внутренних дел Российской Федерации
в качестве учебника для курсантов и слушателей
образовательных организаций системы МВД России, сотрудников
органов внутренних дел Российской Федерации

Тюмень
2020

УДК 796
ББК 75.1
Т 76

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом
Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России

Рецензенты:

профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России кандидат педагогических наук,
доцент, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации *П.В. Кустов*;
начальник кафедры физической подготовки и спорта
Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова
кандидат педагогических наук, доцент *С.Н. Баркалов*;
начальник кафедры физической подготовки Барнаульского юридического института
МВД России кандидат педагогических наук, доцент *А.В. Малиновский*;
заместитель начальника кафедры физической подготовки Нижегородской академии
МВД России кандидат психологических наук, доцент *С.В. Кузнецов*;
начальник отдела организации физической подготовки и спорта
УОПК ДГСК МВД России *К.А. Зайцев*

Авторский коллектив:

Е.И. Троян, кандидат педагогических наук, доцент – введение, 1.1.4, 2.2, 2.3, 2.4,
глава 3, заключение; *А.А. Гусев*, кандидат педагогических наук – 1.1.1, 1.1.2,
1.1.3, 1.1.5; *Е.А. Лобанин* – 2.1.

Троян Е.И., Гусев А.А., Лобанин Е.А.

Т 76 **Физическая подготовка сотрудников полиции: учебник / под ред.
Е.И. Трояна. Тюмень: Тюменский институт повышения квалифика-
ции сотрудников МВД России, 2020. 184 с.
ISBN 978-5-93160-295-0**

В учебнике раскрываются теоретические и методические основы физиче-
ской подготовки сотрудников полиции. Структура и содержание учебника
включают учебный материал, соответствующий рабочей программе профессио-
нального обучения (профессиональной подготовки) лиц рядового и младшего
начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в органы внутрен-
них дел (на базе среднего общего образования) по должности служащего «Поли-
цейский». Учебный материал адаптирован для самостоятельных занятий этой
категории сотрудников полиции.

УДК 796
ББК 75.1

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1. ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	8
1.1. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России	8
1.1.1. Основы здорового образа жизни.....	8
1.1.2. Личная гигиена и контроль питания	9
1.1.3. Организация физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.....	12
1.1.4. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел, обучающихся по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский»	15
1.1.5. Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке	16
ГЛАВА 2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	19
2.1. Контрольные упражнения	19
2.1.1. Упражнение «Подтягивание на перекладине»	20
2.1.2. Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»	21
2.1.3. Упражнение «Жим гири весом 24 кг»	22
2.1.4. Упражнение «Поднос прямых ног к перекладине»	23
2.1.5. Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках»	24
2.1.6. Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин	25
2.1.7. Силовое комплексное упражнение для мужчин (СКУ).....	25
2.1.8. Силовое комплексное упражнение для женщин (СКУ)	27
2.1.9. Челночный бег 10 x 10, 4 x 20 м.....	28
2.1.10. Бег (кросс) на 1, 3 и 5 км.....	29
2.1.11. Бег на лыжах на 5 км.....	29
2.1.12. Плавание на 100 м	29
2.2. Комплексное развитие двигательной выносливости	29
2.2.1. Упражнение «Подтягивание на перекладине хватом снизу».....	31
2.2.2. Упражнение «Подтягивание на перекладине широким хватом сверху»	32
2.2.3. Упражнение «Подтягивание на перекладине узким хватом сверху».....	33
2.2.4. Упражнение «Подтягивание на перекладине комбинированным хватом»	33
2.2.5. Упражнение «Подтягивание на перекладине широким хватом сверху за голову»	34
2.2.6. Упражнение «Подтягивание на перекладине с помощью одной руки».....	35
2.2.7. Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа поочередно с широким расположением рук»	35
2.2.8. Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с узким расположением рук»....	36
2.2.9. Упражнение «Наклон туловища вперед из положения лежа с согнутыми ногами»	36
2.2.10. Упражнение «Наклон головы и плеч вперед из положения лежа с согнутыми ногами». 37	
2.2.11. Упражнение «Подъем выпрямленных ног лежа с касанием за головой»	37
2.2.12. Упражнение «Опускание ног в стороны лежа».....	38
2.2.13. Упражнение «Ножницы».....	38
2.2.14. Упражнение «Одновременный подъем ног и туловища лежа»	38
2.2.15. Упражнение «Толчок гири весом 24 кг».....	39
2.2.16. Упражнение «Приседание с гирей на плече»	40
2.2.17. Упражнение «Жим гири сидя».....	40
2.2.18. Упражнение «Поднятие гири на грудь».....	41
2.2.19. Упражнение «Удержание угла в висе на перекладине»	41
2.3. Комплексная силовая подготовка	42
2.4. Задания для самоподготовки по выполнению физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости	43
ГЛАВА 3. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ	48
3.1. Специально-подготовительные упражнения	48
3.1.1. Упражнение «Кувырок вперед».....	49
3.1.2. Упражнение «Кувырок назад»	49
3.1.3. Упражнение «Самостраховка при падении на спину»	50
3.1.4. Упражнение «Самостраховка при падении на бок»	50

3.1.5. Фронтальная стойка	51
3.1.6. Левосторонняя (правосторонняя) стойка	51
3.2. Задержание и сопровождение	52
3.2.1. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком»	52
3.2.2. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком»	54
3.2.3. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком»	55
3.2.4. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком» (ассистент держит правую руку в брючном кармане)	56
3.2.5. Ограничение свободы передвижения рычагом руки через предплечье	58
3.2.6. Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»)	59
3.2.7. Ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»)	60
3.2.8. Ограничение свободы передвижения дожимом кисти («под ручку»)	61
3.2.9. Сопровождение, сковывая подвижность загибом руки за спину	62
3.2.10. Задания для формирования навыков болевых приемов	62
3.2.11. Основные ошибки при выполнении болевых приемов	63
3.2.12. Контрольные задания для самоподготовки	63
3.3. Освобождение от захватов и обхватов	64
3.3.1. Освобождение от захвата предплечий (запястий, рукавов) спереди сверху	64
3.3.2. Освобождение от захвата предплечья (рукава) спереди двумя руками сверху	65
3.3.3. Освобождение от захвата шеи (одежды на груди) спереди	66
3.3.4. Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади	68
3.3.5. Освобождение от обхвата туловища спереди под руками	69
3.3.6. Освобождение от обхвата туловища спереди над руками	70
3.3.7. Освобождение от обхвата туловища сзади под руками	71
3.3.8. Освобождение от обхвата туловища сзади над руками	72
3.3.9. Освобождение от захвата ног спереди	74
3.3.10. Освобождение от захвата за волосы на голове спереди	75
3.3.11. Освобождение от захвата за волосы на голове сзади	76
3.3.12. Задания для формирования навыков освобождения от захватов и обхватов	77
3.3.13. Основные ошибки при выполнении приемов освобождения от захватов и обхватов	81
3.3.14. Контрольные задания для самоподготовки	82
3.4. Обезоруживание правонарушителя, вооруженного пистолетом	82
3.4.1. Защита при угрозе пистолетом спереди в упор	83
3.4.2. Защита при угрозе пистолетом сзади в упор	84
3.4.3. Пресечение действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана	86
3.4.4. Пресечение действий при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади	87
3.4.5. Задания для формирования навыков пресечения действий с огнестрельным оружием	88
3.4.6. Основные ошибки при пресечении действий с огнестрельным оружием	91
3.4.7. Контрольные задания для самоподготовки	91
3.5. Удары руками и ногами	91
3.5.1. Прямой удар кулаком в голову, солнечное сплетение	91
3.5.2. Удар кулаком сбоку в голову, в нижнюю часть туловища	92
3.5.3. Удар кулаком снизу в челюсть, в солнечное сплетение	93
3.5.4. Удар кулаком сверху по переносице	94
3.5.5. Удар кулаком (основанием кулака, ребром ладони) наотмашь в голову	95
3.5.6. Удар кулаком (основанием кулака) наотмашь назад в пах	95
3.5.7. Прямой удар основанием ладони в лицо	96
3.5.8. Удар локтем сбоку в голову	97
3.5.9. Удар локтем наружу в голову	97
3.5.10. Удар локтем снизу в челюсть	98
3.5.11. Удар локтем сверху	99
3.5.12. Удар локтем назад в солнечное сплетение	100
3.5.13. Удар носком (подъемом стопы) в голень, в пах	100
3.5.14. Удар коленом в пах, в голову	101
3.5.15. Прямой удар подошвенной частью стопы в туловище	102

3.5.16. Удар подъемом стопы сбоку в колено.....	102
3.5.17. Удар пяткой сверху по подъему стопы	103
3.5.18. Удар пяткой (стопой) назад в голень.....	104
3.5.19. Задания для формирования навыков выполнения ударов и защит от ударов невооруженного правонарушителя	104
3.5.20. Основные ошибки при выполнении ударов	105
3.5.21. Контрольные задания для самоподготовки	105
3.6. Защитные действия от ударов (руками, ногами, предметом).....	106
3.6.1. Защита скользящими шагами вперед – в сторону.....	106
3.6.2. Защита скользящими шагами назад	107
3.6.3. Защита скользящими шагами в сторону	107
3.6.4. Защита скользящими шагами назад – в сторону	108
3.6.5. Защита скачком вперед – в сторону	109
3.6.6. Защита скачком назад	109
3.6.7. Защита скачком в сторону	110
3.6.8. Защита скачком назад – в сторону.....	111
3.6.9. Защита уклоном в сторону	111
3.6.10. Защита уклоном назад.....	112
3.6.11. Защита нырком	113
3.6.12. Защита подставкой предплечья вниз.....	113
3.6.13. Защита подставкой предплечья вверх	114
3.6.14. Защита подставкой предплечья в сторону – наружу	115
3.6.15. Защита подставкой двух предплечий в сторону.....	116
3.6.16. Защита отбивом предплечьем внутрь.....	116
3.6.17. Защита отбивом предплечьем вниз – наружу	117
3.6.18. Защита отбивом предплечьем вниз – внутрь.....	118
3.6.19. Защита от прямого удара кулаком в голову с использованием отбива предплечьем внутрь	119
3.6.20. Защита от прямого удара кулаком в голову с использованием отбива предплечьем наружу	120
3.6.21. Защита от прямого удара кулаком в голову с использованием уклона в сторону.....	121
3.6.22. Защита от удара кулаком сбоку в голову с использованием нырка	121
3.6.23. Защита от прямого удара подошвенной частью стопы в живот с использованием отбива предплечьем вниз – наружу	122
3.6.24. Защита от прямого удара подошвенной частью стопы в живот с использованием отбива предплечьем вниз – внутрь	123
3.6.25. Защита от прямого удара подошвенной частью стопы в живот с использованием перемещения скользящими шагами назад	123
3.6.26. Защита от удара подъемом стопы сбоку по туловищу с использованием перемещения скользящими шагами вперед – в сторону	124
3.6.27. Задания для формирования навыков выполнения ударов и защиты от ударов невооруженного правонарушителя.....	125
3.6.28. Основные ошибки при выполнении ударов и защиты от ударов.....	127
3.6.29. Контрольные задания для самоподготовки	127
3.7. Обезоруживание правонарушителя, вооруженного ножом	129
3.7.1. Защита от удара ножом сверху	129
3.7.2. Защита от удара ножом снизу в живот.....	130
3.7.3. Защита от удара ножом сбоку в голову, шею или верхнюю часть туловища	131
3.7.4. Защита от удара ножом сбоку в нижнюю часть туловища	132
3.7.5. Защита от удара ножом прямо в живот	133
3.7.6. Защита от удара ножом прямо в голову, шею или верхнюю часть туловища	134
3.7.7. Защита от удара ножом наотмашь в голову, шею или верхнюю часть туловища	134
3.7.8. Защита от удара ножом наотмашь в нижнюю часть туловища	135
3.7.9. Задания для формирования навыков защиты от ударов ножом, палкой	136
3.7.10. Основные ошибки при выполнении приемов защиты от ударов ножом, палкой.....	138
3.7.11. Контрольные задания для самоподготовки	138

3.8. Броски	139
3.8.1. Задняя подножка.....	139
3.8.2. Передняя подножка.....	140
3.8.3. Бросок через бедро.....	141
3.8.4. Бросок захватом ног сзади.....	143
3.8.5. Бросок захватом ног спереди.....	144
3.8.6. Задания для формирования навыков бросков.....	144
3.8.7. Основные ошибки при выполнении бросков.....	146
3.8.8. Контрольные задания для самоподготовки.....	146
3.9. Действия с палкой специальной	146
3.9.1. Основные хваты палки специальной.....	146
3.9.2. Фронтальная стойка с палкой специальной.....	147
3.9.3. Левосторонняя или правосторонняя стойка с палкой специальной.....	148
3.9.4. Удар палкой специальной сверху – вниз.....	148
3.9.5. Удар палкой специальной сбоку.....	149
3.9.6. Удар палкой специальной наотмашь.....	150
3.9.7. Удар палкой специальной вперед (тычок).....	150
3.9.8. Защита подставкой средней части палки специальной вверх.....	151
3.9.9. Защита подставкой средней части палки специальной вниз.....	152
3.9.10. Защита подставкой средней части палки специальной в сторону.....	152
3.9.11. Ограничение свободы передвижения с использованием палки специальной.....	153
3.9.12. Защита отбивом средней части палки специальной внутрь.....	153
3.9.13. Действия при захвате за палку специальную.....	154
3.9.14. Удушающий прием прямым хватом палки специальной.....	154
3.9.15. Удушающий прием скрестным хватом палки специальной.....	155
3.9.16. Задания для формирования навыков применения палки специальной.....	156
3.9.17. Основные ошибки при выполнении приемов с палкой специальной.....	158
3.9.18. Контрольные задания для самоподготовки.....	158
3.10. Наружный досмотр, связывание, сковывание	159
3.10.1. Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены.....	159
3.10.2. Наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении стоя у стены.....	160
3.10.3. Наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении лежа.....	162
3.10.4. Связывание брючным ремнем в положении лежа.....	164
3.10.5. Сковывание наручниками в положении стоя у стены без угрозы оружием.....	165
3.10.6. Сковывание наручниками в положении лежа.....	167
3.10.7. Задания для формирования навыков проведения наружного досмотра, связывания, сковывания.....	168
3.10.8. Основные ошибки при проведении наружного досмотра, связывания, сковывания.....	170
3.10.9. Контрольные задания для самоподготовки.....	171
3.11. Тактико-техническая подготовка	171
3.11.1. Тактика действий при угрозе оружием.....	171
3.11.2. Подготовка сотрудников полиции комплексному применению боевых приемов борьбы.....	175
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	180
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	181

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел характеризуется повышенной сложностью и интенсивностью. От полицейского требуется значительное напряжение умственных, психических и физических сил, высокая концентрация внимания. Сотрудник полиции должен уметь действовать в условиях, связанных с необходимостью применения физической силы и боевых приемов борьбы, для выполнения профессиональных задач в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Физическая подготовка сотрудников полиции осуществляется в территориальных органах внутренних дел на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке, а также в образовательных организациях системы МВД России в процессе профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел.

Данный учебник предназначен для слушателей образовательных организаций МВД России, обучающихся по программе профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел (на базе среднего общего образования) по должности служащего «Полицейский», а также может быть использован для реализации образовательных программ профессиональной подготовки иных категорий сотрудников ОВД.

Содержание учебника соответствует требованиям нормативных документов, регламентирующих организацию физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Структура учебника включает три главы. Первая глава посвящена изложению теоретических основ организации физической подготовки сотрудников полиции, основным положениям здорового образа жизни, рациональному питанию, распорядку дня, режиму труда и отдыха, личной и общественной гигиене.

Во второй главе рассматриваются методы и физические упражнения, направленные на развитие физических качеств.

В третьей главе детально представлена техника боевых приемов борьбы, определены задания для формирования навыков приемов борьбы, основные ошибки и задания для самоподготовки. Рисунки отражают ключевые моменты выполнения упражнений и боевых приемов борьбы.

Структура изложения учебного материала соответствует тематическому плану примерной образовательной программы. Учебный материал адаптирован для самостоятельной подготовки слушателей.

ГЛАВА 1. ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России

1.1.1. Основы здорового образа жизни

Физическое состояние человека является одной из характеристик его здоровья. Управление своим физическим состоянием представляет собой процесс сохранения, восстановления, совершенствования и целенаправленной коррекции органов и систем организма в соответствии с требованиями его жизнедеятельности.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, основанный на необходимости соблюдения определенных правил, касающихся еды, режима физической активности и отдыха и эмоционального восприятия окружающей действительности (таблица 1). Актуальность здорового образа жизни обусловлена увеличением рисков техногенного, экологического и социального характера для жизнедеятельности человеческого организма.

Таблица 1

Основы здорового образа жизни

Составляющие	Образ жизни
Иммунная система	Регулярные физические нагрузки активизируют выработку тестостерона, который стимулирует клетки костного мозга, что обеспечивает, в свою очередь, интенсивную работу иммунной системы
Закаливание	Регулярные процедуры: воздушные, солнечные ванны, контрастный душ, воздействие холодом или высокой температурой
Привычки, благоприятные для здоровья	Регулярная двигательная активность; воздержание от курения, употребления спиртных напитков и наркотиков; соблюдение режима сна и отдыха; устойчивость к стрессовым ситуациям
Благоприятные для здоровья условия окружающей среды	Проживание в местах с чистой водой и чистым воздухом
Регулярная двигательная активность	Регулярные занятия физической культурой и спортом
Правильное питание	Выбор правильного соотношения между различными продуктами; баланс потребления и расхода калорий
Внутренние факторы	Позитивное мышление, способность принять любые жизненные обстоятельства, устойчивость к стрессам снижают развитие депрессии, помогают справляться с трудностями и непростыми ситуациями.

Здоровый образ жизни для сотрудника полиции является важной составляющей полноценной жизни в сложных и порой опасных условиях профессиональной деятельности.

Соблюдение основных положений здорового образа жизни позволяет сотруднику рационально организовать свою профессиональную деятельность, эффективно защищаться от неблагоприятных воздействий окружающей среды, длительное время сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

К факторам, влияющим на физическое состояние и здоровье сотрудников полиции, относятся как физические факторы (климат, загрязнение окружающей среды), так и социальные, в частности служебная деятельность. Большинство нарушений здоровья, которые являются причиной нетрудоспособности, можно предотвратить с помощью медицинских обследований и профилактических мер. Кроме того, известно, что регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют снижению риска многих заболеваний и восстановлению работоспособности.

1.1.2. Личная гигиена и контроль питания

Эффективность физической подготовки во многом зависит от соблюдения правил личной гигиены сотрудника, гигиены его спортивной одежды и обуви.

Правила личной гигиены регламентируют рациональный суточный режим труда и отдыха сотрудника, контроль его питания. Соблюдение суточного режима способствует повышению спортивной работоспособности сотрудника. Современное представление о рациональности суточного режима основывается на данных, полученных при изучении хронобиологии и хроногигиены. Деятельность организма во многом подчинена деятельности биологических ритмов. Биологические ритмы также связаны с ритмами внешней среды: сменой дня и ночи, фазами луны, активностью солнца и т.п. В течение суток ритмические показатели работоспособности человека изменяются. Отмечаются и значительные колебания психофизиологических функций. Наиболее оптимальным временем для учебно-тренировочных занятий являются периоды с 10 до 13 ч. и с 16 до 20 ч. В это время целесообразно планировать и проводить основные тренировочные занятия.

В режиме труда сотрудника прежде всего необходимо обеспечить выполнение различных видов деятельности в строго определенное время; обязательное чередование служебной деятельности, тренировочных занятий и отдыха; регулярное полноценное питание в одно и то же время; проведение тренировок в оптимальное для этого время; длительный и полноценный сон.

Подъем необходимо проводить в одно и то же время, не позднее 7 ч. После подъема выполняется гигиеническая гимнастика (зарядка) продол-

жительностью 15-20 мин. После зарядки следует обязательно выполнить закаливающие процедуры.

Сразу же после пробуждения от ночного или дневного сна отмечается невысокий уровень функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата. В связи с этим тренировочные занятия, направленные на совершенствование быстроты, силы и координации движений, должны проводиться не ранее чем через 60 мин. после сна. Не рекомендуется также проводить учебно-тренировочные занятия после 20 ч.

При высоких тренировочных нагрузках важно правильное чередование труда и отдыха, лишь тогда можно ожидать полноценного восстановления сил и функциональных возможностей организма. Большое значение для восстановления функций организма после напряженной тренировки имеет сон. Если после физических нагрузок сотрудник недостаточно спит и отдыхает, то силы его не восстанавливаются, при этом ухудшается самочувствие, появляется слабость, вялость, пропадает аппетит. В результате падает работоспособность и выносливость. Сон должен быть достаточно длительным (не менее 8 часов) и регулярным. Недосыпание и изменения времени сна являются причинами, содействующими перетренированности. Для полноценного сна необходимо создать определенные гигиенические условия. Комната перед сном должна быть проветрена. Желательно спать с открытым окном или форточкой. Необходимо устранить шум, свет и другие раздражающие факторы. Перед сном рекомендуется совершать небольшую прогулку (30-40 мин.), после этого следует принимать водные процедуры. Прием пищи осуществляется не позднее чем за 2-3 часа до сна. Не рекомендуется спать днем перед тренировкой. Для полноценного восстановления организма сотрудников следует предусмотреть прогулки на свежем воздухе, продолжительностью не менее 2-3 часов в день.

В режиме дня следует предусматривать и строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. В среднем ежедневная потребность в калориях составляет для взрослых мужчин две тысячи семьсот калорий, а для взрослых женщин – две тысячи сто калорий. Чем чаще и интенсивнее тренировки, тем больше калорий требуется организму. Перед тренировкой необходимо употреблять пищу с низким содержанием жиров, сахара и белков и с высоким содержанием углеводов. Прием пищи должен осуществляться не позднее чем за 2-3 часа (необходимых для переваривания пищи) до начала занятий.

Основные составляющие любой пищи – это жиры, белки, углеводы. Наиболее калорийными являются жиры. Жиры очень важны для организма, так как принимают участие в синтезе различных веществ и являются строительным материалом для мембран клеток. Различают жиры животного (насыщенные) и растительного (ненасыщенные) происхождения. Физиолого-биохимические эффекты этих жиров отличны друг от друга. Чрезмерное

потребление жиров животного происхождения необходимо ограничивать, так как это нередко приводит к ожирению, диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям. В растительных жирах содержатся полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, благотворно влияющие на сердечно-сосудистую систему и состояние всех тканей организма в целом. Для удовлетворения потребности в ненасыщенных жирах достаточно употребить 1-2 столовые ложки оливкового, подсолнечного или кукурузного масла в день и 3-4 порции рыбы в неделю.

Белок является одним из важнейших компонентов пищи. Белки необходимы организму для построения мышц, кожи и нервов. Белки задействованы также в процессе метаболизма, участвуя в синтезе гормонов, ферментов, крови. Попадая в организм человека, белки расщепляются на аминокислоты. Из аминокислот организм снова уже сам производит необходимые ему белки. Однако некоторые белки не синтезируются организмом, поэтому должны ежедневно поступать извне. Наиболее богатые источники белка – мясо, рыба, птица, молочные продукты и яйца. Белок содержится также в продуктах растительного происхождения – бобовых (горох, фасоль, чечевица, соя), орехах, семенах подсолнуха. Суточная потребность человеческого организма в белке составляет 45-60 граммов.

Главная функция углеводов – снабжение организма энергией. Различают сложные углеводы (крахмал) и простые сахара (глюкоза и фруктоза). Фрукты и овощи содержат и сложные углеводы, и простые сахара. Зерновые же продукты, такие как мука, различные крупы, макароны, содержат в основном сложный углевод – крахмал. Рафинированный сахар и кондитерские изделия, содержащие его, являются источниками простых углеводов. Чрезмерное потребление сахара вредно для организма, так как приводит к развитию диабета, ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, кариеса.

Правила сбалансированного питания:

1. Калорийность употребляемой пищи должна соответствовать потребностям организма и количеству расходуемой им энергии.

2. Здоровое питание должно быть сбалансированным. Правильная пропорция белков, жиров и углеводов – 1:1:4.

3. Употреблять в пищу необходимо только свежие продукты хорошего качества. Приготовленная пища не должна долго храниться, так как при хранении в ней начинаются процессы брожения, гниения. Лучше всего готовить блюда небольшими порциями и съесть все сразу после приготовления.

4. В меню обязательно должны присутствовать сырые овощи и фрукты. В них гораздо больше витаминов и микроэлементов, чем в продуктах, прошедших термическую обработку. Кроме того, сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов.

5. Рацион должен соответствовать сезону. Так, летом основой рациона должна стать растительная пища, зимой следует добавлять в рацион больше белков и жиров.

6. Необходимо следить за совместимостью продуктов. Некоторые продукты не сочетаются друг с другом и нарушают пищеварительный процесс.

7. Прием пищи должен быть спокойным и должен приносить удовольствие.

8. Пищу необходимо принимать 4-5 раз в день. Наиболее плотным должен быть завтрак, далее кушать следует небольшими порциями.

9. Необходимо ограничить потребление жира. Для этого следует заменить жареные блюда печеными.

10. Ограничить потребление сахара. Заменить выпечку и конфеты фруктами. Сократить ежедневное потребление сахара до 50 грамм.

11. Необходимо ограничить потребление соли. Переизбыток соли также вреден для организма.

12. Следует соблюдать питьевой режим. Не рекомендуется употреблять соки и газированные напитки, которые являются высококалорийными продуктами, содержащими большое количество сахара.

1.1.3. Организация физической подготовки сотрудников органов внутренних дел

Организация физической подготовки сотрудников органов внутренних дел осуществляется в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации¹ и Порядком организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации².

Целью физической подготовки сотрудников полиции является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности³.

Задачами физической подготовки сотрудников полиции являются:

1. Развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач.

2. Формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // Интернет-портал правовой информации. URL: publication.pravo.gov.ru. 2017. 18 авг.

² Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // Интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 28.06.2018.

³ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

3. Поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных факторов служебной деятельности⁴.

Физическая подготовка в рамках профессиональной служебной и физической подготовки в территориальных органах внутренних дел организуется и проводится еженедельно в учебных группах из расчета:

– не менее 150 часов для сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите;

– не менее 100 часов в год для остальных категорий сотрудников.

Занятия по физической подготовке проводятся в виде лекции, семинара, практического занятия (тренировки, тренинга), тренажа перед заступлением на службу, моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности, учения, показательного занятия, учебного (учебно-методического) сбора, инструкторско-методического занятия, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий.

Для проведения занятий и выполнения контрольных упражнений по физической подготовке сотрудники распределяются на следующие возрастные группы:

1-я – мужчины и женщины до 25 лет.

2-я – мужчины и женщины от 25 до 30 лет.

3-я – мужчины и женщины от 30 до 35 лет.

4-я – мужчины и женщины от 35 до 40 лет.

5-я – мужчины и женщины от 40 до 45 лет.

6-я – мужчины от 45 до 50 лет, женщины 45 лет и старше.

7-я – мужчины от 50 до 55 лет.

8-я – мужчины 55 лет и старше.

В целях дифференцированного подхода к обучению сотрудников в зависимости от специфики выполнения оперативно-служебных задач устанавливаются три уровня физической подготовки, предусматривающие минимальные требования к объему изучаемого учебного материала, в рамках которых осуществляются их обязательная подготовка и проверка.

Сотрудники полиции занимаются физической подготовкой первого уровня и второго уровня. Первый уровень соответствует специальной физической подготовке, предназначенной для тренировки сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите.

⁴ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

Второй уровень соответствует усиленной физической подготовке, предназначенной для всех остальных сотрудников полиции.

Уровень физической подготовленности сотрудников проверяется:

1. При обучении сотрудников на учебных занятиях в течение учебного года – в ходе их опроса (тестирования) на тренажах и инструктажах перед заступлением на службу.

2. При инспектировании деятельности органов, организаций, подразделений МВД России, проведении контрольных и целевых проверок.

3. При проведении итоговых занятий по определению уровня профессиональной подготовленности сотрудников – до окончания учебного периода. Уровень общей физической подготовки оценивается по минимальному количеству баллов, набранных за выполнение контрольных упражнений (контрольного упражнения) общей физической подготовки.

Проверка уровня физической подготовленности сотрудников полиции, за исключением сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, осуществляется по двум контрольным упражнениям: общей физической подготовке (по одному на силу, быстроту и ловкость на выбор проверяемого с учетом состояния учебно-материальной базы) и боевым приемам борьбы.

Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений общей физической подготовки осуществляется в соответствии с нормативами по общей физической подготовке⁵.

Уровень владения слушателями, проходящими профессиональную подготовку по должности служащего «Полицейский», боевыми приемами борьбы при проведении аттестации оценивается по результату решения пяти задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, и определяется в соответствии с приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

⁵ Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275.

1.1.4. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел, обучающихся по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский»

В соответствии с п. 10 Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации граждане, впервые принятые на службу в органы внутренних дел, до самостоятельного выполнения служебных обязанностей (за исключением выполнения служебных обязанностей по должности курсанта) проходят профессиональное обучение по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» в целях приобретения ими основных профессиональных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия⁶.

Особенностью физической подготовки сотрудников, обучающихся по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский», является необходимость изучения достаточно большого объема боевых приемов борьбы (более 40 упражнений, ударов, защит, отдельных приемов) за относительно небольшой временной период (90-112 учебных часов). В результате освоения образовательной программы у слушателей должны быть сформированы навыки боевых приемов борьбы. Как известно, навык отличается автоматизированностью выполнения и помехоустойчивостью.

Формирование навыка, его упрочнение, совершенствование – длительный процесс, который во многом зависит от количества повторений двигательного действия, вариативности его исполнения и использования в учебно-тренировочном процессе прогрессирующих сбивающих факторов, осложняющих выполнение двигательного действия.

Становление навыка боевого приема борьбы условно проходит через три стадии: выработка; стабилизация; автоматизация. На стадии выработки происходит определение двигательного состава приема с учетом стиля, способа движений, индивидуальных особенностей сотрудника; ощущение движения и его сенсорная коррекция. На стадии периода стабилизации происходит автоматизация движений; соединение новых коррекций между собой; окончательная шлифовка навыка и «подгонка» его до стандарта. На стадии автоматизации навык совершенствуется в условиях использования помех, сбивающих факторов, осложняющих стандартное выполнение приема.

В связи с этим для формирования навыков боевых приемов борьбы в условиях ограниченного временного периода необходимо соблюдать следующие условия:

⁶ Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275.

1. Унификация ударов, защит, болевых приемов позволяет моделировать боевые приемы борьбы на основе уже разученных технических действий. Таким образом выполняются одни из основных условий формирования навыка приема: объем повторений и вариативность исполнения.

2. Тематический план структурируется с учетом выполнения еще одного условия формирования навыка приема – использования прогрессирующих сбивающих факторов, осложняющих выполнение приема. С этой целью учебные темы группируются по трем уровням сложности. Критериями включения учебных тем в данные группы сложности являются сбивающие факторы (физическая усталость, наличие амплитудных атакующих движений, опасность атаки ножом, опасность угрозы оружием, возможность комбинированной атаки, один или несколько атакующих и т.д.). Тематический план структурируется по принципу: от простого к сложному.

3. Использование активных методов обучения, в частности, ситуационного метода для формирования навыков комплексного применения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы в типовых ситуациях служебной деятельности. Ситуационный метод используется в тактико-технической подготовке на комплексных занятиях, моделирующих поиск, преследование и задержание правонарушителя.

1.1.5. Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке

Преподаватели и слушатели обязаны принимать необходимые меры по предупреждению травматизма на занятиях по физической подготовке.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

- тщательной подгонкой обмундирования, спортивной одежды и обуви, проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;

- правильной организацией и методикой проведения занятий, поддержанием в процессе занятий дисциплины;

- заблаговременной подготовкой и применением средств страховки, оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью, особенно при выполнении заданий по боевым приемам борьбы и плаванию;

- учетом состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания;

- постоянным наблюдением за внешними признаками утомления сотрудников;

- разъяснительной работой о мерах предупреждения травматизма;

- соблюдением мер, исключающих возможность теплового и солнечного ударов и других обморочных состояний, а также обморожений.

Обучающимся во время занятий по физической подготовке разрешается:

1. Выполнять физические упражнения и боевые приемы борьбы только по команде преподавателя.

2. Проводить самостоятельные занятия по физической подготовке в свое личное время с соблюдением мер безопасности.

3. Проводить самостоятельные занятия по физической подготовке во время консультации под контролем преподавателя в соответствии с графиком проведения консультаций.

4. Использовать с разрешения преподавателя во время занятий по физической подготовке спортивное снаряжение, инвентарь и спортивные тренажеры.

Обучающиеся во время занятий по физической подготовке обязаны:

1. Знать место нахождения огнетушителей и аптечки первой медицинской помощи, вспомнить и повторить алгоритм действий оказания первой помощи.

2. Выходить на место проведения занятия только с разрешения преподавателя.

3. Внимательно слушать и аккуратно выполнять задания преподавателя.

4. Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать безопасный интервал и дистанцию, избегать столкновений.

5. Организованно покидать место проведения занятия.

6. Иметь опрятный внешний вид, коротко остриженные ногти и чистую спортивную форму, соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия.

7. Перед началом самостоятельной тренировки обучающиеся должны повторить основные требования по технике безопасности выполнения упражнений.

8. На каждом занятии перед выполнением боевых приемов борьбы делать тщательную физическую разминку.

9. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

10. При отработке боевых приемов борьбы с ассистентом удары необходимо только обозначать.

11. Выполнять броски в направлении от середины к краю ковра.

12. При завершении бросков выполнять страховку ассистента при падении (придерживать руками во время приземления на татами).

13. Болевые приемы и действия выполнять в удобную сторону, плавно, без рывков.

14. По сигналу ассистента (голосом – «Есть!», хлопком по татами или по телу) болевые приемы и действия немедленно прекращать.

15. При проведении учебно-тренировочных спаррингов обязательно использовать специальные средства индивидуальной защиты (паховая ракушка, боксерский шлем, перчатки, защита рук и ног).

16. При возникновении болевых ощущений в различных частях тела, внезапном общем недомогании и ухудшении состояния здоровья немедленно доложить преподавателю.

17. Выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

18. В случае травмы оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь.

19. Убирать спортивный инвентарь в места его хранения после его использования.

20. Переодеваться в раздевалке.

21. Тщательно мыть с мылом руки.

Обучающимся во время занятий по физической подготовке запрещается:

1. Выполнять физические упражнения при плохом самочувствии, с явными признаками переутомления или болезни.

2. Выполнять боевые приемы борьбы без тщательной физической разминки.

3. Отрабатывать боевые приемы борьбы без контроля преподавателя.

4. Выполнять приемы борьбы, физические упражнения и упражнения на спортивных снарядах, не входящие в программу занятий по физической подготовке, без разрешения преподавателя.

5. Выполнять физические упражнения и (или) боевые приемы борьбы, запрещенные преподавателем, после сделанного замечания.

6. Приносить на занятия любые посторонние предметы, которые могут стать причиной травм и нарушения состояния здоровья.

7. Носить на себе во время занятия предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и иное).

8. Во время занятия носить в карманах спортивной формы колющие и другие посторонние предметы.

9. Жевать жевательную резинку.

10. Использовать без разрешения преподавателя спортивное снаряжение и инвентарь.

11. Бегать без разрешения преподавателя, толкать друг друга; кидать друг в друга различные предметы.

12. Толкаться, ставить подножки в строю и при движении.

13. Отвлекаться и отвлекать других слушателей при объяснении преподавателем заданий и выполнении упражнений.

14. Покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя.

ГЛАВА 2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Контрольные упражнения

Уровень физической подготовленности сотрудников, проходящих профессиональную подготовку по должности служащего «Полицейский», определяется по результатам выполнения контрольных упражнений. Сотрудники выполняют три контрольных упражнения. Упражнения выявляют уровень развития профессионально значимых физических качеств: быстроты и ловкости, силы и выносливости (таблица 2).

Таблица 2

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические качества	Контрольные упражнения
Сила	Подтягивание на перекладине (только для слушателей мужского пола)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Жим гири весом 24 кг (только для слушателей мужского пола)
	Поднос прямых ног к перекладине (только для слушателей мужского пола)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (только для слушателей мужского пола)
	Силовое комплексное упражнение
	Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин (только для слушателей женского пола)
Быстрота и ловкость	Челночный бег 10x10 м
	Челночный бег 4x20 м (только для слушателей мужского пола)
	Бег 100 м
Выносливость	Бег (кросс) на 1 км
	Бег (кросс) на 3 км
	Бег (кросс) на 5 км (только для слушателей мужского пола)
	Бег на лыжах на 5 км
	Плавание на 100 м

2.1.1. Упражнение «Подтягивание на перекладине»



Рис. 1



Рис. 2

Техника выполнения упражнения:

И.П. – вис на перекладине хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, выпрямленные в вертикальной плоскости, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, тело неподвижно (рис. 1).

1. Из И.П. по команде «Начинай!», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины (рис. 2).

2. Опуститься в вис, зафиксировать на 0,5 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения после объявления счета лица, принимающего упражнение.

3. Упражнение заканчивается в И.П.

Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от вертикального положения. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается.

В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается⁷.

⁷ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // Интернет-портал правовой информации. URL: publication.pravo.gov.ru. 2017. 18 авг.

Основные ошибки: рывки руками; махи ногами; ноги согнуты; при выполнении подъема к перекладине подбородок не находится выше ее грифа; выполняется неполное разгибание рук в локтевых суставах.

2.1.2. Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»



Рис. 3

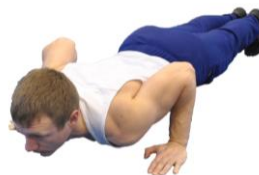


Рис. 4

Техника выполнения упражнения:

И.П. – упор лежа, руки на ширине плеч, туловище прямое (рис. 3).

1. Из И.П. по команде «Начинай!» согнуть руки до касания грудью пола (рис. 4).

2. Разгибая руки, принять положение упор лежа, зафиксировать на 0,5 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения после объявления счета лица, принимающего упражнение.

3. Упражнение заканчивается в И.П.

Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. Касание пола коленом (коленями), бедрами и животом запрещается. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается⁸.

Основные ошибки: расстояние между руками широкое; туловище не прямое; нет касания грудью пола; бедра касаются пола; живот касается пола; неполное разгибание рук в локтях; фиксация неподвижного тела более чем 0,5 сек. в упоре лежа.

⁸ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

2.1.3. Упражнение «Жим гири весом 24 кг»



Рис. 5



Рис. 6

Техника выполнения упражнения:

И.П. – стоя, ноги врозь, гиря весом 24 кг находится перед сотрудником на земле.

1. Из И.П. по команде «Начинай!» хватом сверху за дужку гири поднять ее на грудь так, чтобы гиря лежала на предплечье (плече), а рука была прижата к туловищу (рис. 5).

2. Выжать гирю вверх и зафиксировать на прямой руке на 0,5 сек., (рис. 6).

3. Опустить ее на грудь, зафиксировав на 0,5 сек., и продолжить выполнение упражнения после объявления счета лица, принимающего упражнение. Закончив выполнение упражнения одной рукой, опустить гирю вниз, не касаясь пола переложить ее в другую руку, и продолжить выполнение упражнения другой рукой.

4. После завершения выполнения упражнения вернуться в И.П.

После подъема гири, в момент фиксации гири над головой, туловище, ноги и руки должны быть выпрямлены. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. Запрещается находиться в положении без движения более 5 сек. В этом случае выполнение упражнения прекращается. При определении количества подъемов суммируются засчитанные жимы, выполненные каждой рукой⁹.

⁹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

Основные ошибки: жим гири выполняется из положения, при котором локоть руки с гирей не прижат к груди; жим гири вверху не фиксируется; жим фиксируется согнутой рукой; жим фиксируется на согнутых ногах; сотрудник находится без движения более 5 сек.

2.1.4. Упражнение «Поднос прямых ног к перекладине»



Рис. 7



Рис. 8

Техника выполнения упражнения:

И.П. – вис на перекладине хватом сверху (рис. 7).

1. Из И.П. по команде «Начинай!» поднять прямые ноги к перекладине до касания грифа и вернуться в исходное положение (рис. 8).

2. Зафиксировать неподвижное положение вися на 0,5 сек. и продолжить выполнение упражнения после объявления счета лица, принимающего упражнение.

3. Упражнение заканчивается в И.П.

Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. Касание пола (земли) ногами, сгибание ног в коленных суставах, выполнение маховых движений запрещается. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается¹⁰.

Основные ошибки: сгибание в коленных суставах, раскачивание тела, маховые движения, касание пола ногами.

¹⁰ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

2.1.5. Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях»



Рис. 9



Рис. 10

Техника выполнения упражнения:

И.П. – упор на брусьях, руки выпрямлены (рис. 9).

1. Из И.П. по команде «Начинай», сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках (руки должны быть полностью согнуты) (рис. 10).

2. Разгибая руки, выйти в упор на выпрямленных руках, зафиксировать неподвижное положение на 0,5 сек. и продолжить выполнение упражнения после объявления счета принимающего упражнение.

3. Упражнение заканчивается в И.П.

Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается¹¹.

Основные ошибки: руки не полностью согнуты при выполнении опускания в упор на согнутых руках; руки не полностью выпрямляются в упоре на выпрямленных руках.

¹¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

2.1.6. Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин



Рис. 11



Рис. 12

Техника выполнения упражнения:

И.П. – положение лежа на спине, руки за головой, ноги не зафиксированы, пятки касаются пола (рис. 11).

1. Из И.П. по команде «Начинай!» наклонить туловище вперед до касания локтями коленей (рис. 12).

2. Вернуться в исходное положение (касание пола лопатками обязательно) и продолжить выполнение упражнения после объявления счета лица, принимающего упражнение.

3. Упражнение заканчивается после команды принимающего «Стой», которая подается по истечении времени, отведенного на выполнение упражнения.

Разрешается незначительное сгибание ног. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается¹².

Основные ошибки: нет касания лопатками пола; нет касания локтями коленей; сильное сгибание ног в коленях.

2.1.7. Силовое комплексное упражнение для мужчин (СКУ)



Рис. 13



Рис. 14

¹² Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела, туловище прямое.

1. Из И.П. по команде «Начинай!» без пауз для отдыха выполнить по 10 приемов: сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (рис. 13, 14); прыжков из упора лежа в упор присев (колени между рук) и обратно (рис. 15, 16); наклонов вперед из положения лежа на спине (руки на поясе, ноги не зафиксированы) до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками) (рис. 17, 18); выпрыгиваний

вверх (руки за головой) из полуприседа (бедра параллельны полу), полностью выпрямляя ноги (рис. 19, 20).

2. Упражнение заканчивается в И.П.

Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!», а при продолжительной паузе (более 2 сек.) – «Прекратить выполнение упражнения!». При определении итогового результата суммируются засчитанные циклы указанных упражнений на количество раз¹³.

Основные ошибки: при выполнении наклонов вперед из положения лежа на спине происходит значительное сгибание ног в коленных суставах; нет касания лопатками пола; при выполнении выпрыгиваний не полностью выпрямляются ноги.

2.1.8. Силовое комплексное упражнение для женщин (СКУ)



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24

И.П. – лежа на спине, ноги не зафиксированы, пятки касаются пола, руки вдоль туловища, ладони параллельно полу (рис. 21).

1. Из И.П. по команде «Начинай!» в течение 1 мин.: первые 30 сек. – выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суста-

¹³ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

вах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками) (рис. 22).

2. Затем без паузы для отдыха, по команде «Смена!», следующие 30 сек. – из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола) (рис. 23, 24).

3. Упражнение заканчивается по команде «Стой!», которая подается лицом, принимающим упражнение по истечении времени, отведенного на его выполнение.

Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». При определении итогового результата суммируются засчитанные повторения наклонов вперед и сгибаний, и разгибаний рук. В случае отсутствия засчитанных движений в наклонах вперед и (или) сгибании и разгибании рук проверяемому выставляется отметка «0 баллов» за упражнение в целом¹⁴.

Основные ошибки: при выполнении наклонов вперед из положения лежа на спине происходит значительное сгибание ног в коленных суставах, нет касания лопатками пола; туловище при выполнении сгибания и разгибания рук прогибается в пояснице, нет касания грудью пола.

2.1.9. Челночный бег 10 x 10, 4 x 20 м

Упражнение выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линий старта и поворота входит в отрезок 10 (20) м. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. С низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание!», «Марш!» необходимо пробежать 10 (20) м, коснуться ногой поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), затем пробежать 10 (20) м в обратном направлении и так далее – всего 10 (4) раз (раза). Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола¹⁵.

¹⁴ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

¹⁵ Там же.

2.1.10. Бег (кросс) на 1,3 и 5 км

Упражнение выполняется на ровном участке или по пересеченной местности.

По команде «На старт!» сотрудники принимают статическое положение высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике перед линией старта. Необходимо подойти к стартовой линии и поставить перед ней толчковую ногу, другую – на 1,5-2 ступни сзади. По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, наклонить корпус вперед и перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Голову и плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад.

По команде «Марш!» с усилием оттолкнуться от грунта впереди стоящей ногой, одновременно вынести вперед маховую ногу и начать бег.

Принимающий упражнение начинает отсчитывать время по секундомеру. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат регистрируется с точностью до 1 сек. Упражнение не засчитывается в случаях фальстарта.

2.1.11. Бег на лыжах на 5 км

Упражнение проводится на участке местности со специально подготовленной лыжней с общего или отдельного старта по командам: «На старт!», «Осталось 10 сек.!\», «Осталось 5 сек.!\», «Марш!». Хронометраж прекращается, когда идущий пересек линию финиша лыжным креплением. Результат определяется с точностью до 1 сек.

2.1.12. Плавание на 100 м

Упражнение проводится в 25- или 50-метровом бассейне по командам: «На старт!», «Марш!». Хронометраж прекращается, когда плывущий коснулся стенки бассейна любой частью тела. Результат определяется с точностью до 1 сек.

2.2. Комплексное развитие двигательной выносливости

Выносливость – это способность совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней среды. При этом важно, чтобы не снижалась эффективность работы.

Видов выносливости очень много: скоростная, силовая; локальная, региональная, глобальная; статическая и динамическая; сердечно-

сосудистая и мышечная; а также общая и специальная, эмоциональная, игровая, дистанционная, координационная, прыжковая и т.д.

В практике физического воспитания чаще пользуются понятиями общей и специальной выносливости. Под общей выносливостью понимается способность в течение продолжительного времени выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам.

Специальная выносливость проявляется при длительном выполнении специальных упражнений с мощностью нагрузки, близкой или равной соревновательной.

Развитие выносливости – это в значительной мере развитие биохимических процессов, способствующих более длительному выполнению работы, а также устойчивости нервной системы к возбуждению большой интенсивности. Существуют такие виды специальной выносливости, как скоростная, силовая, координационная.

Для развития выносливости используются методы непрерывного (слитного) упражнения, повторный, круговой, игровой и соревновательный. Непрерывный метод может использоваться в равномерном и непрерывном режиме. В качестве средств развития разных типов специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной) применяют те же упражнения, что и для развития общей выносливости.

Силовая выносливость формируется при выполнении таких упражнений, как «Подтягивание на перекладине», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Наклоны туловища вперед из положения лежа», «Жим гири».

Общая выносливость развивается в процессе целенаправленного и систематического использования различных беговых упражнений, ходьбы на лыжах и плавания.

Бег на длинные дистанции проводится по пересеченной местности и требует от сотрудников проявления не только выносливости, но и навыков в преодолении естественных препятствий (канав, рвов, заборов и т.п.).

Преодоление длинных дистанций требует высоких функциональных возможностей занимающихся, для этого на тренировочных занятиях интенсивность и объем физических нагрузок постепенно и постоянно повышаются. Однообразные тренировки в преодолении дистанции, равной нормативной, приучают организм к определенному уровню развертывания резервных возможностей своих функциональных систем и поэтому не обеспечивают быстрый прирост результатов. Более рационально применять равномерный бег на дистанции, которые больше контрольной, повторный и переменный бег с интенсивностью, близкой к максимальным возможностям занимающегося.

Для развития выносливости применяются общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Основными требованиями при подборе и выполнении от-

дельных упражнений и их комплексов являются достаточно длительная работа, относительно полная мобилизация возможностей, а также достижение в процессе работы выраженного утомления.

В процессе развития выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения. В арсенале средств развития общей выносливости – упражнения, построенные на материале различных циклических видов спорта, спортивных игр, упражнения, выполняемые на силовых тренажерах. Циклические упражнения на развитие общей выносливости могут продолжаться от 30 мин. до 2-3 часов и более. В то же время развитию алактатных анаэробных возможностей способствуют упражнения, длящиеся не более 20-30 с. Дополнительными средствами развития выносливости служат дыхательные упражнения, использование факторов внешней среды (оздоровительный бег в горах).

2.2.1. Упражнение «Подтягивание на перекладине хватом снизу»



Рис. 25



Рис. 26

Техника выполнения упражнения:

И.П. – вис на перекладине хватом снизу, кисти рук на ширине плеч, выпрямленные в вертикальной плоскости, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, тело неподвижно (рис. 25).

1. Из И.П., сгибая руки, поднять тело к перекладине до положения, при котором подбородок находится выше грифа перекладины (рис. 26).

2. Опуститься в вис, зафиксировать неподвижное положение тела, выдержать паузу 1 сек. и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается в И.П.

Основные ошибки аналогичны ошибкам, допускаемым при выполнении вышеописанного упражнения.

2.2.2. Упражнение «Подтягивание на перекладине широким хватом сверху»



Рис. 27

Техника выполнения упражнения:

И.П. – вис на перекладине широким хватом сверху, руки, туловище и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе, тело неподвижно (рис. 27).

1. Из И.П., сгибая руки, поднять тело к перекладине до положения, при котором подбородок находится выше грифа перекладины.
2. Опуститься в вис, зафиксировать неподвижное положение тела, выдержать паузу 1 сек. и продолжить выполнение упражнения.
3. Упражнение заканчивается в И.П.

Основные ошибки аналогичны ошибкам, допускаемым при выполнении вышеописанного упражнения.

2.2.3. Упражнение «Подтягивание на перекладине узким хватом сверху»



Рис. 28



Рис. 29

Техника выполнения упражнения:

И.П. – вис на перекладине узким хватом сверху, руки, туловище и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе, тело неподвижно (рис. 28).

1. Из И.П., сгибая руки, поднять тело к перекладине до положения, при котором подбородок находится выше грифа перекладины (рис. 29).

2. Опуститься в вис, зафиксировать неподвижное положение тела, выдержать паузу 1 сек. и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается в И.П.

Основные ошибки аналогичны ошибкам, допускаемым при выполнении вышеописанного упражнения.

2.2.4. Упражнение «Подтягивание на перекладине комбинированным хватом»



Рис. 30



Рис. 31

Техника выполнения упражнения:

И.П. – вис на перекладине узким хватом (одна рука сверху, другая – снизу), руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе, тело неподвижно (рис. 30).

1. Из И.П., сгибая руки, поднять тело к перекладине до положения, при котором подбородок находится выше грифа перекладины (рис. 31).

2. Опуститься в вис, зафиксировать неподвижное положение тела, выдержать паузу 1 сек. и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается в И.П.

Основные ошибки аналогичны ошибкам, допускаемым при выполнении вышеописанного упражнения.

2.2.5. Упражнение «Подтягивание на перекладине широким хватом сверху за голову»



Рис. 32



Рис. 33

Техника выполнения упражнения:

И.П. – вис на перекладине широким хватом сверху, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, тело неподвижно (рис. 32).

1. Из И.П., сгибая руки, поднять тело к перекладине до положения, при котором затылок находится выше грифа перекладины (рис. 33).

2. Опуститься в вис, зафиксировать неподвижное положение тела, выдержать паузу 1 сек. и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается в И.П.

Основные ошибки аналогичны ошибкам, допускаемым при выполнении вышеописанного упражнения.

2.2.6. Упражнение «Подтягивание на перекладине с помощью одной руки»



Рис. 34



Рис. 35

Техника выполнения упражнения:

И.П. – вис на перекладине хватом одной руки сверху, вторая рука держит запястье (рис. 34).

1. Из И.П., сгибая руки, поднять тело к перекладине до положения, при котором подбородок находится выше грифа перекладины (рис. 35).

2. Опуститься в вис, зафиксировать неподвижное положение тела, выдержать паузу 1 сек. и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается в И.П.

Основные ошибки аналогичны ошибкам, допускаемым при выполнении вышеописанного упражнения.

2.2.7. Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа поочередно с широким расположением рук»



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38

Техника выполнения упражнения:

И.П. – упор лежа, руки шире чем на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы прижаты друг к другу и упираются в пол без опоры (рис. 36).

1. Из И.П., сгибая одну руку, коснуться грудью пола (рис. 37).
 2. Разгибая руку, принять И.П. и зафиксировать неподвижное положение в И.П. на 1 сек.
 3. Сгибая другую руку, коснуться грудью пола (рис. 38).
 3. Разгибая руку, принять И.П.; так же зафиксировать неподвижное положение в И.П. на 1 с. и продолжить выполнять сгибание и разгибание рук поочередно.
 4. Упражнение заканчивается в И.П.
- Основные ошибки: расстояние между руками широкое; туловище не прямое; нет касания грудью пола; бедра касаются пола; живот касается пола; неполное разгибание рук в локтях; нет фиксации неподвижного тела на 1 с. в упоре лежа.

2.2.8. Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с узким расположением рук»



Рис. 39



Рис. 40

Техника выполнения упражнения:

И.П. – упор лежа, руки – уже чем на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы прижаты друг к другу и упираются в пол без опоры (рис. 39).

1. Из И.П., сгибая руки, коснуться грудью пола (рис. 40).
2. Разгибая руки, принять И.П.
3. Зафиксировать неподвижное положение в И.П. на 1 с. и продолжить выполнять сгибание и разгибание рук.
4. Упражнение заканчивается в И.П.

Основные ошибки аналогичны ошибкам, допускаемым при выполнении вышеописанного упражнения.

2.2.9. Упражнение «Наклон туловища вперед из положения лежа с согнутыми ногами»

Техника выполнения упражнения:

И.П. – лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях, ступни на полу.

1. Из И.П. наклонить туловище вперед до касания локтями коленей.
2. Вернуться в И.П.

3. Зафиксировать неподвижное положение в И.П. и продолжить выполнять упражнение.

4. Упражнение заканчивается в И.П.

Основные ошибки: при выполнении упражнения не соблюдается требование положения рук за головой; при наклоне туловища локти не касаются колен; при возвращении туловища назад в положение лежа на спине лопатки не касаются пола.

2.2.10. Упражнение «Наклон головы и плеч вперед из положения лежа с согнутыми ногами»

Техника выполнения упражнения:

И.П. – лежа на спине, руки скрещены на груди, лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях, ступни на полу.

1. Из И.П. наклонить вперед плечи и голову, отрывая их от пола под углом примерно 30-40°, зафиксировать неподвижное положение на 1 с.

2. Вернуться в И.П.

3. Зафиксировать неподвижное положение в И.П. и продолжить выполнять упражнение.

4. Упражнение заканчивается в И.П.

Основные ошибки: при выполнении упражнения не выполняется требование положения рук, скрещенных на груди; при возвращении туловища назад в положение лежа на спине лопатки не касаются пола.

2.2.11. Упражнение «Подъем выпрямленных ног лежа с касанием за головой»



Рис. 41



Рис. 42

Техника выполнения упражнения:

И.П. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые, стопы вместе, поясница прижата к полу, голова и верхняя часть туловища слегка приподняты (рис. 41).

1. Из И.П. медленно поднять ноги, до касания пола за головой (рис. 42).

2. Возвращая ноги в И.П., не касаясь пола, продолжить выполнять упражнение.

Основные ошибки: при выполнении упражнения ноги сильно согнуты в коленях, руки сильно разведены в стороны.

2.2.12. Упражнение «Опускание ног в стороны лежа»

Техника выполнения упражнения:

И.П. – лежа на спине, руки разведены в стороны и касаются ладонями пола; выпрямленные в коленях ноги подняты.

1. Из И.П. опустить ноги в сторону, оставляя лопатки прижатыми к полу.

2. Завершив движение до конца, начать возвращение в И.П. и выполнить движение в другую сторону.

3. Упражнение заканчивается в И.П.

Основные ошибки: ноги сильно согнуты в коленях, при выполнении упражнения лопатки не прижаты к полу.

2.2.13. Упражнение «Ножницы»



Рис. 43

Техника выполнения упражнения:

И.П. – лежа на спине, руки за головой, верхняя часть корпуса слегка приподнята.

1. Из И.П. выполнять поочередные движения ногами вверх и вниз, поднимая их на высоту около 30 сантиметров, не касаться пола (рис. 43).

3. Упражнение заканчивается в И.П.

Основные ошибки: ноги сильно согнуты в коленях, при выполнении упражнения ноги касаются пола.

2.2.14. Упражнение «Одновременный подъем ног и туловища лежа»



Рис. 44



Рис. 45

Техника выполнения упражнения:

И.П. – лежа на спине, руки выпрямлены за головой, лопатки касаются пола, ноги выпрямлены и не зафиксированы (рис. 44).

1. Из И.П. одновременно выполнить подъем туловища и коленей до касания их груди, вытянуть руки вперед и выполнить хлопок в районе подколенного сгиба (рис. 45).

2. Вернуться в И.П.

Основные ошибки аналогичны ошибкам, допускаемым при выполнении вышеописанного упражнения.

2.2.15. Упражнение «Толчок гири весом 24 кг»



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49

Техника выполнения упражнения:

И.П. – стоя, ноги врозь, руки вдоль тела, гиря весом 24 кг находится перед сотруди́ником на земле (рис. 46).

1. Из И.П. одной рукой схватиться за дужку гири хватом сверху, поднять ее на плечо и грудь так, чтобы гиря лежала на предплечье и плече руки, прижатой к груди, свободная рука отведена в сторону (рис. 47).

2. Выполнить небольшой подсед и за счет резкого выпрямления ног толкнуть гирю рукой вверх, зафиксировать ее на полностью прямой руке вверху, после этого опустить гирю к груди и плечу (рис. 48, 49).

3. Зафиксировать положение гири на 1 с. и продолжить выполнять упражнение.

4. После завершения выполнения упражнения вернуться в И.П.

Основные ошибки: толчок гири выполняется из положения, при котором локоть руки с гирей не прижат к груди; толчок гири вверху не фиксируется; толчок фиксируется на не полностью прямой руке; толчок фиксируется на согнутых ногах; сотруди́ник находится без движения более 5 с.

2.2.16. Упражнение «Приседание с гирей на плече»



Рис. 50



Рис. 51

Техника выполнения упражнения:

И.П. – стоя, ноги врозь, гиря находится на плече (рис. 50).

1. Из И.П. присесть, сохраняя положение гири и рук (рис. 51).

2. Встать, сохраняя положение гири и рук.

3. Зафиксировать положение гири на 1 с. и продолжить упражнение.

4. После завершения выполнения упражнения вернуться в И.П.

Основные ошибки: удержание гири выполняется из положения, при котором локоть руки с гирей не прижат к груди при выполнении приседания.

2.2.17. Упражнение «Жим гири сидя»



Рис. 52



Рис. 53

Техника выполнения упражнения:

И.П. – сидя на стуле, гиря находится на плече (рис. 52).

1. Из И.П. выжать силой гирю вверх, зафиксировать ее на прямой руке и опустить ее на плечо и грудь (рис.53).

3. Зафиксировать положение гири на 1 с. и продолжить упражнение.

4. После завершения выполнения упражнения вернуться в И.П.
Основные ошибки: локоть руки с гирей не прижат к груди; жим гири вверху не фиксируется; жим фиксируется на не полностью прямой руке.

2.2.18. Упражнение «Поднятие гири на грудь»



Рис. 54



Рис. 55

Техника выполнения упражнения:

И.П. – стоя, ноги врозь, руки вдоль тела, гиря находится перед со-трудником на земле.

1. Из И.П. присесть, одной рукой схватиться за дужку гири хватом сверху, выпрямляя ноги поднять ее на плечо и грудь так, чтобы гиря лежала на предплечье и плече руки, прижатой к груди, свободная рука отведена в сторону (рис. 54, 55).

2. Вернуться в И.П.

Основные ошибки: упражнение выполняется на прямых ногах; при удержании гири локоть не прижат к груди.

2.2.19. Упражнение «Удержание угла в вися на перекладине»



Рис. 56

Техника выполнения упражнения:

И.П. – вис на перекладине хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, выпрямленные в вертикальной плоскости, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, тело неподвижно.

1. Из И.П. поднять ноги параллельно поверхности пола или выше (ноги в коленных суставах прямые).

2. Удерживать ноги в таком положении максимально возможное время (рис. 56).

3. После опускания ног ниже уровня, параллельного поверхности пола, или их сгибания в коленных суставах – вернуться в И.П.

Основные ошибки: сгибание в коленных суставах, раскачивание тела.

2.3. Комплексная силовая подготовка

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). Различают следующие виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые и силовая выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются при мышечных напряжениях изометрического типа или при относительно медленных сокращениях мышц, которые преодолевают околопредельные, предельные, а иногда и сверхпредельные отягощения. Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и стремительность движений (прыжки, метания и т.п.).

Силовая выносливость проявляется в возможности сотрудника противостоять утомлению при осуществлении относительно продолжительных двигательных действий, требующих значительных мышечных напряжений. В зависимости от режима работы мышц говорят о статической (удержание угла в виси на гимнастической стенке) и динамической (приседание со штангой весом 20-50 % от максимальных силовых возможностей сотрудника) выносливости.

Для развития силовых способностей используют упражнения с повышенным сопротивлением. В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения могут классифицироваться на две группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением (отягощением).

2. Упражнения, ограниченные весом собственного тела.

В качестве внешнего отягощения могут выступать специальные снаряды: гантели, гири, штанги с набором дисков разного веса, специальные пояса, силовые тренажеры. К силовым упражнениям с нестрогим дозируемым внешним отягощением относятся упражнения с противодействием ассистента (в борьбе), в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по глубокому снегу, в воде, бег в гору), с подручными предметами (камни, бревна, резина и т.д.).

Техника выполнения упражнений, отягощенных весом собственного тела, заключается в самосопротивлении (подтягивание, выпрыгивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.д.). В практике широко используют средства развития силы, объединяющие обе группы (подтягивание с отягощением).

Прирост мышечной силы существенно зависит не только от выбора средств, но и от методов ее развития. Метод максимальных усилий связан с подниманием предельного или околопредельного веса (90-95 % от максимального). Для определения величины отягощения используют вес, который занимающийся может поднять известное количество раз. Этот вес называют повторным максимумом (ПМ). Например, 2ПМ означает тот тренировочный вес, с которым обучающийся может выполнять упражнение не более двух раз. При использовании метода максимальных усилий величина отягощений колеблется в пределах 1-3 ПМ, темп движений невысокий, скорость – от малой до умеренной, пауза отдыха между упражнениями и подходами – не менее двух минут, характер отдыха – пассивный.

Метод повторных усилий (стандартного интервального упражнения) имеет три зоны величины отягощения. В каждой из них упражнения выполняются многократно до полного утомления или «до отказа».

Метод изокинетических напряжений дает хороший прирост силы. Длительность напряжения должна составлять 5-6 секунд в течение 10-15 минут занятий. Степень усилия 60 % и выше, но последние 3 сек. следует проявить максимальные усилия. Упражнения на изометрические напряжения полезно делать в домашних условиях до 3 и более раз в неделю, обновляя их через 4-8 недель с целью воздействия на различные группы мышц. Для развития силовых способностей, таких как силовая выносливость, традиционно используется комплексно-силовое упражнение.

2.4. Задания для самоподготовки по выполнению физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости

Задание 1.

Выполнить беговые и прыжковые упражнения с максимальной скоростью по 5-8 раз: гладкий (без поворотов) бег на 20-40 м 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 с одновременным отталкиванием двумя ногами (6-8 прыжков 3 раза)¹⁶.

¹⁶ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

Задание 2.

Выполнить беговые упражнения по 3-6 раз с промежутками для отдыха, продолжительность которых позволит выполнить следующее повторение без существенной потери скорости выполнения упражнения: челночный бег 6 x 6 м 3-4 раза с максимальной скоростью; челночный бег 10 x 10 м 3 раза со скоростью 85-90 % от максимальной; челночный бег 16 x 6 м 2-3 раза со скоростью 85-90 % от максимальной; челночный бег 87 x 15 м 3 раза со скоростью 85-90 % от максимальной; бег в подъем 15-20° 6 x 10 м с максимальной скоростью; бег в подъем 15-20° 2-4 x 25-30 м со скоростью 85-90 % от максимальной; прыжки с ноги на ногу в подъем 15-20° 5 прыжков по 6 раз или 10 прыжков по 3 раза; спринтерский бег 2 раза по 200 м¹⁷.

Задание 3.

Для разучивания и тренировки положения тела в повороте:

1. Выполнить на месте выпад вправо (влево) с согнутыми руками.
2. Из стартового положения пробежать в медленном темпе 5-6 шагов, выполнить медленно разворот и остановиться в этом положении (на этапе разучивания упражнения необходимо выполнять разворот с касанием опоры рукой).
3. Из стартового положения пробежать в медленном темпе 5-6 шагов, не останавливаясь, продолжить движение в обратную сторону (2-3 шага) с целью тренировки ускорения после поворота¹⁸.

Задание 4.

Для разучивания способа выполнения подтягивания на перекладине выполнить упражнение «Вис на прямых руках» (хватом сверху, снизу, комбинированным, средним, широким, узким). Упражнение выполнять как можно дольше по 3-5 повторений.

Задание 5.

Выполнить упражнение «Вис на согнутых руках» (хватом сверху, снизу, комбинированным, средним, широким, узким). Упражнение выполнять как можно дольше по 3-5 повторений.

Задание 6.

Выполнить упражнение «Удержание угла в вися на перекладине» (хватом сверху, снизу, комбинированным, средним, широким, узким). Упражнение выполнять как можно дольше по 3-5 повторений.

Задание 7.

Повторное выполнение подтягиваний (контрольного упражнения) на перекладине в объеме, зависимом от текущего предельного количества по-

¹⁷ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

¹⁸ Там же.

вторений, и в соответствии со следующей методикой: при предельном количестве повторений в подтягивании на перекладине – 1 раз выполняются 7 подходов по 1 повторению (1-7 x 1), соответственно при 2-8 x 1, 3-6 x 2, 4-7 x 2, 5-6 x 3, 6-7 x 3, 7-7 x 4, 8-6 x 5, 9-7 x 5, 10-6 x 6, 11-7 x 6, 12-6 x 7, 13-7 x 7, 14-7 x 8, 15-7 x 9, 16-7 x 10¹⁹.

Задание 8.

Повторное выполнение подтягиваний (одним из вышеописанных способов) на перекладине в объеме, зависимом от текущего предельного количества повторений, и в соответствии со следующей методикой: при предельном количестве повторений в подтягивании на перекладине – 1 раз выполняются 7 подходов по 1 повторению (1-7 x 1), соответственно при 2-8 x 1, 3-6 x 2, 4-7 x 2, 5-6 x 3, 6-7 x 3, 7-7 x 4, 8-6 x 5, 9-7 x 5, 10-6 x 6, 11-7 x 6, 12-6 x 7, 13-7 x 7, 14-7 x 8, 15-7 x 9, 16-7 x 10.

Задание 9.

Выполнить упражнение «Сгибание и разгибания рук в упоре лежа» (контрольное упражнение) в количестве 85 % раз от требуемого количества по 3-5 повторений. Отдых между подходами 2-2,5 мин.²⁰

Задание 10.

Выполнить упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с широким расположением рук» в количестве 85 % раз от требуемого количества по 3-5 повторений. Отдых между подходами 2-2,5 мин.

Задание 11.

Выполнить упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с узким расположением рук» в количестве 85 % раз от требуемого количества по 3-5 повторений. Отдых между подходами 2-2,5 мин.

Задание 12.

Выполнить упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа поочередно с широким расположением рук» в количестве 85 % раз от требуемого количества по 3-5 повторений. Отдых между подходами 2-2,5 мин.

Задание 13.

Выполнить упражнение «Наклон вперед из положения лежа на спине» (контрольное упражнение) в количестве 85 % раз от требуемого количества по 3-5 повторений. Отдых между подходами 2-2,5 мин.²¹

¹⁹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

²⁰ Там же.

²¹ Там же

Задание 14.

Выполнить упражнение «Наклон туловища вперед из положения лежа с согнутыми ногами» в количестве 85 % раз от требуемого количества по 3-5 повторений. Отдых между подходами 2-2,5 мин.²²

Задание 15.

Выполнить упражнение «Наклон головы и плеч вперед из положения лежа с согнутыми ногами» в количестве 85 % раз от требуемого количества по 3-5 повторений. Отдых между подходами 2 - 2,5 мин.²³

Задание 16.

Выполнить упражнение «Подъем выпрямленных ног лежа с касанием за головой» в количестве 85 % раз от требуемого количества по 3-5 повторений. Отдых между подходами 2-2,5 мин.²⁴

Задание 17.

Выполнить упражнение «Опускание ног в стороны лежа» в количестве 85 % раз от требуемого количества по 3-5 повторений. Отдых между подходами 2-2,5 мин.²⁵

Задание 18.

Выполнить упражнение «Ножницы» в количестве 85 % раз от требуемого количества по 3-5 повторений. Отдых между подходами 2-2,5 мин.²⁶

Задание 14.

Выполнить упражнение «Одновременный подъем ног и туловища лежа» в количестве 85 % раз от требуемого количества по 3-5 повторений. Отдых между подходами 2-2,5 мин.²⁷

Задание 19.

Выполнить упражнение «Жим гири весом 24 кг» (контрольное упражнение) в количестве 85 % раз от требуемого количества по 3-5 повторений. Отдых между подходами 2-2,5 мин.²⁸

Задание 20.

Выполнить упражнение «Толчок гири весом 24 кг» в количестве 85 % раз от требуемого количества по 3-5 повторений. Отдых между подходами 2-2,5 мин.

²² Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

²³ Там же.

²⁴ Там же.

²⁵ Там же.

²⁶ Там же.

²⁷ Там же.

²⁸ Там же.

Задание 21.

Выполнить упражнение «Приседание с гирей на плече» в количестве 85 % раз от требуемого количества по 3-5 повторений. Отдых между подходами 2-2,5 мин.

Задание 22.

Выполнить упражнение «Жим гири сидя» в количестве 85 % раз от требуемого количества по 3-5 повторений. Отдых между подходами 2-2,5 мин.

Задание 23.

Выполнить упражнение «Поднятие гири на грудь» в количестве 85 % раз от требуемого количества по 3-5 повторений. Отдых между подходами 2-2,5 мин.

Задание 24.

Выполнить упражнение «Поднос прямых ног к перекладине» (контрольное упражнение) в количестве 85 % раз от требуемого количества по 3-5 повторений. Отдых между подходами 2-2,5 мин.²⁹

Задание 25.

Для подготовки к кроссу на базовом этапе в течение 2-4 недель (по 2-3 занятия в неделю) необходимо преодолевать дистанцию 1-2 км (для сотрудников женского пола) и 3-5 км (для сотрудников мужского пола). Первую неделю следует чередовать ходьбу и бег, а затем только бег, при этом частота сердечных сокращений не должна превышать 140-155 ударов в минуту.

Задание 26.

Для подготовки к кроссу на специально-подготовительном этапе следует тренировать способность длительное время поддерживать темп 90 % от скорости, требуемой для выполнения контрольного упражнения.

²⁹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

ГЛАВА 3. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ

3.1. Специально-подготовительные упражнения

На занятиях по физической подготовке применяются различные специально-подготовительные упражнения. Данные упражнения используются как для разминки перед изучением приемов борьбы, так и для расширения двигательных возможностей сотрудников полиции.

В начале разминки обычно выполняется ходьба со строевыми элементами: на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, а также ходьба на месте, упражнения на развитие координации, гибкости, силы, упражнения в парах. Кроме того, используются и беговые упражнения: бег с ускорением, со сменой направления движения, бег на различные дистанции; перемещения по-пластунски, с отягощением; имитация ударов в движении; акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через плечо, полет-кувырок; самостраховка при падениях вперед, назад, на бок, акробатическое колесо, стойка на голове, борцовский мост; силовые упражнения (в том числе с использованием перекладины, брусьев); упражнения в парах: переноска ассистента на спине, верхом на плечах, перед собой на руках, способом «кресло».

Для развития ловкости, силы и силовой выносливости, воспитания смелости и решительности, формирования правильной осанки и выработки привычки к строевой подтянутости проводятся занятия по прикладной и атлетической гимнастике.

Занятия проводятся на гимнастических площадках, спортивных городках, в тренажерных или спортивных залах. В содержание занятий включаются следующие упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, толчок (жим) гири, а также при необходимости иные упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, шведской стенке, полу (ковре), тренажерах, лазание по канату, шесту, поднимание и переноска занимающихся, упражнения с использованием гимнастической скамейки, штанги, гири, гантелей и акробатические упражнения.

Для развития быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости проводятся занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению. Занятия проводятся на стадионе, на ровной площадке (в спортивном зале) или на пересеченной местности. В содержание занятий включаются челночный бег 10x10, 4x20 м, бег (кросс) на 1 и 5 км, а также при необходимости бег на различные дистанции, марш-броски, прыжки, метания, специальные прыжковые и беговые упражнения.

3.1.1. Упражнение «Кувырок вперед»



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60

Техника выполнения:

И.П. – упор присев, руки перед собой ладонями на ковре, подбородок прижат к груди (рис. 57).

1. Из И.П. оттолкнуться ногами и сделать перекат на спине вперед.
2. В момент касания лопатками ковра согнуть ноги, колени вместе, руками обхватить голени своих ног, перейти в упор присев (рис. 58, 59).
4. После завершения выполнения упражнения вернуться в И.П.

Основные ошибки: подбородок не прижат к груди, ноги выпрямляются в момент переката.

3.1.2. Упражнение «Кувырок назад»



Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64

Техника выполнения упражнения:

И.П. – упор присев, руки перед собой ладонями на ковре, подбородок прижат к груди (рис. 61).

1. Из И.П. оттолкнуться ногами от ковра и сделать перекат на спине назад.
2. В момент касания лопатками ковра поставить синхронно руки за голову пальцами вперед и перейти в упор присев (рис. 62, 63, 64).
4. После завершения выполнения упражнения вернуться в И.П.

Основные ошибки: подбородок не прижат к груди, ноги выпрямляются в момент переката, руки несинхронно упираются в ковер при выполнении переката.

3.1.3. Упражнение «Самостраховка при падении на спину»



Рис. 65



Рис. 66

Техника выполнения упражнения:

И.П. – положение полного приседа, руки вытянуты вперед (рис. 65).

1. Из И.П. плавно перекатиться на спину.
2. В момент касания тазом ковра выполнить хлопок разведенными в сторону под 45° к телу руками о ковер, подбородок прижать к груди, руками сделать хлопок по ковра (рис. 66).
3. После завершения выполнения упражнения вернуться в И.П.

Основные ошибки: подбородок не прижат к груди, сотрудник головой ударяется о ковер, руки расставлены в стороны под углом больше 45° к телу.

3.1.4. Упражнение «Самостраховка при падении на бок»



Рис. 67



Рис. 68

Техника выполнения упражнения:

И.П. – положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подбородок прижат к груди.

1. Из И.П. плавно перекатиться на левый бок.
2. В момент касания плеча ковра выполнить хлопок отведенной в сторону под 45° к телу левой рукой о ковер, подбородок прижать к груди, голова прижата к плечу правой руки (рис. 67).
3. В момент переката колени ног развести в стороны, стопу правой ноги расположить перед стопой левой ноги, правую руку вытянуть вверх.

3. Аналогичным образом выполнить страховку вправо (рис. 68).

Основные ошибки: подбородок не прижат к груди, сотрудник головой ударяется о ковер, рука вытянута в сторону под углом больше 45° к телу. Колени прижаты друг к другу, правая нога упирается в ковер пяткой, а не всей стопой.

3.1.5. Фронтальная стойка



Рис. 69

Все приемы выполняются из исходного положения (И.П.): фронтальной стойки или правосторонней (левосторонней) стойки.

Техника выполнения:

Ноги расположить на одной линии немного шире плеч и слегка согнуть. Руки согнуть в локтях. Плечи и голову слегка наклонить вперед, живот втянуть. Массу тела равномерно распределить на обе ноги. Мышцы рук не напрягать. Смотреть вперед (рис. 69).

Основные ошибки:

1. Центр тяжести сильно смещается на одну из ног.
2. Туловище наклонено в сторону.
3. Тело сильно напряжено.
4. Взгляд опущен вниз.

3.1.6. Левосторонняя (правосторонняя) стойка



Рис. 70

Техника выполнения:

И.П. – Фронтальная стойка (Ф.С.)

Из И.П. выполнить выпад левой (правой) ногой вперед так, чтобы ноги были чуть согнуты в коленях, стопы параллельны друг другу, масса тела равномерно распределена на обе ноги. Руки согнуть в локтях и поднять вверх до уровня плеч. Плечи и голову слегка наклонить вперед так, чтобы подбородок слева был прикрыт плечом левой руки. Втянуть живот. Кулак левой руки развернуть тыльной поверхностью наружу и вверх. Кулак правой руки расположить у своего подбородка. Локтями обеих рук прикрыть правое и левое подреберье. Развернуть туловище в сторону на 45° к ассистенту. Смотреть вперед (рис. 70).

В правосторонней стойке впереди выставлена правая нога, а в левосторонней стойке впереди выставлена левая нога³⁰.

Основные ошибки:

1. Центр тяжести сильно смещается на одну из ног.
2. Туловище наклонено в сторону.
3. Мышцы тела сильно напряжены.
4. Взгляд направлен вниз.

3.2. Задержание и сопровождение

3.2.1. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком»



Рис. 71

Рис. 72

³⁰ Для лучшего восприятия учебного материала при описании большинства приемов по умолчанию используется левосторонняя стойка.



Рис. 73



Рис. 74

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник находится за ассистентом во фронтальной стойке, руки опущены вниз.

Техника выполнения:

1. Из И.П. одновременно с шагом правой ногой вперед – вправо захватить запястье правой руки ассистента своей правой рукой и отвести его руку назад в сторону (рис. 71).

2. С шагом левой ногой вперед – влево обозначить расслабляющий удар голенью в подколенный сгиб разноименной ноги ассистента (или локтем своей левой руки в спину) (рис. 72).

3. Толкнуть основанием ладони своей левой руки в плечо чуть выше локтя захваченной правой руки ассистента вперед – вверх так, чтобы кратковременно вывести его из равновесия; согнуть захваченную руку в локте и положить предплечье ассистента на свое предплечье сверху (рис. 73).

4. Обхватить локоть ассистента пальцами, подвести к своему левому боку, надавить на локоть вниз и прижать предплечье своей руки к спине ассистента.

5. Захватить своей правой рукой плечо (одежду на плече, ворот) или, не затрагивая глаза и рот, подбородок снизу ассистента, встать к нему боком.

6. Командой заставить ассистента положить свободную (левую) руку за голову (рис. 74).

7. Перемещая вес тела ассистента на одноименную захваченной руке ногу, прижимая его к себе, сопроводить 3-5 м, вынуждая болевым воздействием двигаться.

8. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не выполнен толчок в плечо выше локтевого сустава ассистента вперед – вверх.

2. В конечном положении левая рука (ладонь) расположена ближе к плечу ассистента.

3. В конечном положении нога сотрудника находится спереди или сзади ноги ассистента.

3.2.2. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком»



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз.

Техника выполнения:

1. Из И.П. одновременно с выпадом левой ногой вперед – влево захватить двумя руками предплечье правой руки ассистента (правая рука снизу).

2. Имитировать расслабляющий удар голенью правой ноги или коленом по внутренней стороне правого бедра одноименной (захваченной руки) ноги ассистента (рис. 75).

3. Поднять захваченную руку вперед – вверх, согнуть ее в локте и с шагом правой ногой повернуться под ней кругом, скручивая предплечье внутрь (рис. 76).

4. Выполнить загиб руки за спину, толкая ладонью своей разноименной руки в плечо ближе к локтю ассистента вперед – вверх (рис. 77).

5. Захватить пальцами локоть и завести его себе за бок.

6. Командой заставить ассистента положить свободную (левую) руку за голову (рис. 78).

7. Перемещая вес тела ассистента на одноименную захваченной руке ногу, прижимая его к себе, сопроводить 3-5 м, вынуждая болевым воздействием двигаться.

8. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не обозначен расслабляющий удар.
2. Выполняя нырок, сотрудник сильно прогибается назад.
3. После нырка сотрудник заходит за спину ассистента, провоцируя тем самым выполнение ассистентом контрприема (удар наотмашь локтем).

4. В процессе нырка нет смещения центра тяжести ассистента на ближнюю к сотруднику ногу.

3.2.3. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком»



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз.

Техника выполнения:

1. Из И.П. одновременно с выпадом левой ногой вперед – в сторону захватить своей левой рукой предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти) (рис. 79).

2. Имитировать расслабляющий удар своей голенью по внутренней стороне одноименной ноги ассистента (или локтем правой руки в грудь) (рис. 80).

3. Захватить своей правой рукой за плечо ближе к локтю сверху или снизу правой руки ассистента и выполнить рывок за его локоть на себя, развернувшись вправо и отшагнув назад (рис. 81).

4. Выполнить загиб руки за спину, захватив локоть, и потянуть к себе, а другой рукой захватить плечо (одежду на плече, ворот либо за подбородок снизу – сбоку (рис. 82, 83).

5. Командой заставить ассистента положить свободную (левую) руку за голову.

7. Перемещая вес тела ассистента на одноименную захваченной руке ногу, прижимая его к себе, сопроводить 3-5 м, вынуждая болевым воздействием двигаться.

7. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не выполнен рывок локтя ассистента на себя.

2. В конечном положении левая рука (ладонь) расположена ближе к плечу ассистента.

3. Локоть ассистента не зафиксирован сбоку у сотрудника.

4. Не имитирован расслабляющий удар.

3.2.4. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком» (ассистент держит правую руку в брючном кармане)



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник находится лицом к ассистенту во фронтальной стойке. Рука ассистента находится в кармане брюк, он пытается достать нож или другой опасный предмет.

Техника выполнения:

1. Из И.П. одновременно с выпадом левой ногой вперед – влево просунуть свою левую руку между предплечьем правой руки и туловищем ассистента и зажать кисть его руки в брючном кармане (рис. 84).

2. Имитировать расслабляющий удар правой ногой (стопой в голень одноименной ноги ассистента или коленом в нижнюю часть туловища).

3. Правую руку завести снаружи чуть выше локтевого сустава и соединить пальцы «в замок» (левая рука снизу под локтем ассистента, правая – сверху), сильно прижимая захваченную руку к груди и плечу своей левой руки (рис. 85).

4. Дернув захваченную руку из кармана вверх на себя, возвращая бьющую ногу назад и разворачиваясь на 180° направо – назад, кратковременно вывести ассистента из равновесия (рис. 86).

5. Не отпуская своего захвата, надавить на захваченный локоть вниз и согнуть руку ассистента в локте.

6. Выполнить загиб руки за спину, прижимая предплечье своей руки к спине ассистента, надавив на локоть вниз и поднимая кисть захваченной руки вверх – на себя.

7. Командой заставить ассистента положить свободную (левую) руку за голову (рис. 87).

8. Перемещая вес тела ассистента на одноименную захваченной руке ногу, прижимая его к себе, сопроводить 3-5 м, вынуждая болевым воздействием двигаться.

9. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не обозначен расслабляющий удар.

2. Сотрудник не выполнил рывок на себя.

3. Захват выполняется не за локоть, а за плечо ассистента.
4. Не выполнено болевое воздействие (контроль) на захваченную руку после выполнения загиба руки за спину.
5. После выполнения загиба руки за спину пальцы не захватывают локоть ассистента.
6. После выполнения загиба руки за спину вес тела ассистента не смещен в сторону ноги, ближней к сотруднику.
7. После выполнения болевого приема нет болевого контроля верхней части туловища или головы ассистента.
8. Нарушено равновесие во время выполнения приема.
9. Сотрудник выполняет прием по фазам медленно.
10. Выбор неправильной дистанции.

Примечание: для того чтобы ассистент не достал какой-либо предмет во время выполнения приема, необходимо зажать ребром своей левой руки руку ассистента, находящуюся в кармане.

3.2.5. Ограничение свободы передвижения рычагом руки через предплечье



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз.

Техника выполнения:

1. Из И.П. одновременно с выпадом левой ногой вперед захватить правую руку ассистента за плечо (левой рукой) и предплечье (правой рукой) (рис. 88).

2. Имитировать расслабляющий удар основанием ладони левой руки в лицо ассистента.

3. Обхватывая правую руку ассистента сверху, быстро завести свое левое предплечье под его плечо снизу, захватить левой рукой свое правое предплечье либо одежду на груди (рис.89, 90).

4. Одновременно перегибая руку ассистента через предплечье и скручивая предплечье наружу, вынудить его встать, а затем двигаться на носках.

5. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не обозначен расслабляющий удар.
2. Рычаг выполняется не на локоть, а на предплечье.
3. Не выполнено скручивание предплечья ассистента наружу.
4. Потеря равновесия во время выполнения приема.
5. Прием выполняется медленно и по фазам.
6. Выбор неправильной дистанции.

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

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз.

Техника выполнения:

1. Из И.П. захватить кисть ассистента двумя руками так, чтобы большие пальцы надавливали на запястье ассистента.

2. Имитировать расслабляющий удар правой ногой по внутренней стороне бедра ноги ассистента.

3. С шагом левой ногой назад и поворотом туловища влево выполнить скручивание захваченной кисти наружу – вниз с целью вывести ассистента из равновесия и свалить его на землю.

4. После падения ассистента перешагнуть правой ногой через его туловище, загибом руки за спину «толчком» перевернуть его на грудь.

5. Встать на правое колено, подставить свое бедро под плечо захваченной руки ассистента; продолжая болевое воздействие на локоть ассистента заставить его повернуться на бок и прижать к груди колени.

6. Принудить ассистента стать на колени и командой заставить его положить свою свободную руку за голову.

7. Поднять ассистента и перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая к себе, сопроводить 3-5 м, вынуждая болевым воздействием двигаться.

8. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Захват выполнен выше запястья.
2. Не обозначен расслабляющий удар.
3. Неправильно выполняется скручивание кисти наружу.

4. Выполняя скручивание кисти наружу, захваченная рука поднимается сильно вверх.

5. Прием выполняется на прямых ногах стоя, не перемещаясь.

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



Рис. 91



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз.

Техника выполнения:

1. Из И.П. захватить правое предплечье ассистента своей левой рукой сверху (большой палец к кисти).

2. Имитировать расслабляющий удар левой голенью по левому бедру ассистента изнутри; захватить предплечье двумя руками (правой рукой снизу) (рис. 91).

3. Скручивая предплечье внутрь, завести захваченную руку себе под плечо (рис. 92).

4. Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к левому бедру сверху.

5. Перегибая руку в локтевом суставе вверх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть руки внутрь (рис. 93).

6. Выполнить загиб руки за спину стоя и командой заставить ассистента положить его свободную руку за голову (рис. 94, 95).

7. Перемещая вес тела ассистента на одноименную захваченной руке ногу, прижимая его к себе, сопроводить 3-5 м, вынуждая болевым воздействием двигаться.

8. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Нет рывка ассистента на себя.

2. Нет фиксации захвата левой рукой плеча ассистента подмышечной впадиной.

3. Не обозначен расслабляющий удар.

4. Рука ассистента в конечном положении согнута.

5. Не выполнен дожим кисти руки ассистента.

6. Нет рычага локтевого сустава вверх – наружу захваченной руки ассистента.

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



Рис. 96



Рис. 97

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник находится за ассистентом во фронтальной стойке, руки опущены вниз.

Техника выполнения:

1. Из И.П. захватить правой рукой правое запястье ассистента (большой палец сверху) и отвести его немного назад – вправо.

2. Шагая вперед – влево, имитировать левой голенью расслабляющий удар в подколенный сгиб его правой ноги или левым локтем в спину (рис. 96).

3. Захватить левой рукой плечо ассистента изнутри ближе к локтю. Рывком назад согнуть эту руку в локтевом суставе и быстро захватить (левой рукой изнутри, правой – снаружи) его кисть двумя руками (рис. 97).

4. Дожимая кисть и ограничивая движение согнутой руки назад упором в плечо, вынудить ассистента встать, а затем двигаться на носках.

5. Ограничить свободу передвижения ассистента.

6. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не обозначен расслабляющий удар.

2. Локоть захваченной руки не прижат под плечом, а упирается в живот сотрудника.

3.2.9. Сопровождение, сковывающая подвижность загибом руки за спину

Для сопровождения ассистента после выполнения приема ограничения свободы необходимо командой заставить его положить свою свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая болевым воздействием двигаться.

3.2.10. Задания для формирования навыков болевых приемов

Задание 1.

Выполнить 3-5 раз комплекс из болевых приемов.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент не оказывает сопротивления.

2. Комплекс состоит из следующих приемов: загиб руки за спину «рывком»; загиб руки за спину «нырком»; загиб руки за спину «замком»; скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»); рычаг руки через предплечье. Количество приемов в комплексе увеличивается по мере изучения приемов.

Задание 2.

Выполнить 5-10 раз комплекс болевых приемов.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент не оказывает сопротивления.

2. Комплекс состоит из следующих приемов: загиб руки за спину «толчком»; дожимом кисти («под ручку»).

Задание 3.

Выполнить прием ограничения свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»).

Условия выполнения задания:

1. Ассистент не оказывает сопротивления.
2. Прием выполнять не менее 10 раз.

3.2.11. Основные ошибки при выполнении болевых приемов

При выполнении болевых приемов наиболее часто встречаются следующие ошибки:

1. Не обозначен расслабляющий удар.
2. Захват выполняется не за локоть, а за плечо ассистента.
3. Нет выведения из равновесия ассистента в процессе выполнения болевого приема.
4. После выполнения загиба руки за спину не выполняется болевой контроль захваченной руки.

3.2.12. Контрольные задания для самоподготовки

Выполнить болевые приемы:

1. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком».
2. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком».
3. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком».
4. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком» (ассистент держит правую руку в брючном кармане).
5. Ограничение свободы передвижения рычагом руки через предплечье.
6. Ограничение свободы передвижения дожимом кисти («под ручку»).
7. Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»).
8. Ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»).

3.3. Освобождение от захватов и обхватов

3.3.1. Освобождение от захвата предплечий (запястий, рукавов) спереди сверху



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз. Ассистент захватил двумя руками две руки сотрудника сверху с целью сковать его активные действия или выполнить атакующие действия с использованием ударов, бросков.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. имитировать расслабляющий удар носком своей ноги в голень или колено ноги ассистента (рис. 98).
2. Выполнить круговое движение своими руками снизу – вверх и вырваться от захватов ассистента (рис. 99).
3. Выполнить загиб руки за спину (рис. 100, 101).
7. Ограничить свободу передвижения ассистента.

8. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не обозначен расслабляющий удар, что позволяет ассистенту с силой удерживать захваченную руку и сковывать движения; выполнять различные удары и броски.

2. Освобождение кисти происходит за счет силы, а не за счет техники.

3. Вес тела сильно смещается в сторону одной из ног.

4. Туловище сотрудника сильно наклоняется в сторону, что осложняет обзор окружающего пространства.

При изучении данного приема следует повторить технику выполнения болевых приемов стоя.

3.3.2. Освобождение от захвата предплечья (рукава) спереди двумя руками сверху



Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз. Ассистент захватил двумя руками правую руку сотрудника сверху с целью сковать активные действия или выполнить атакующие действия с использованием ударов, бросков, болевого приема на захваченную руку (рис. 102).

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. имитировать расслабляющий удар носком своей ноги в голень ноги ассистента.

2. Захватить своей левой рукой свою правую руку «замком» (рис. 103).

3. Опуская локоть вниз и поднимая кисти вверх, сорвать хват ассистента (рис. 104).

4. Ограничить свободу его передвижения, выполняя один из ранее изученных болевых приемов.

5. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не обозначен расслабляющий удар, что позволяет ассистенту с силой удерживать захваченную руку и сковывать движения; выполнять различные удары и броски.

2. Освобождение кисти происходит за счет силы, а не техники.

3. Вес тела сильно смещается в сторону одной из ног.

4. Тело сотрудника сильно наклоняется в сторону, что осложняет обзор окружающего пространства.

При изучении данного приема следует повторить технику выполнения болевых приемов стоя.

3.3.3. Освобождение от захвата шеи (одежды на груди) спереди



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108



Рис. 109



Рис. 110

Одним из самых распространенных захватов является захват за отворот одежды на груди при подходе спереди одной или двумя руками. Данный захват может сопровождаться броском, коротким ударом головой, рукой или ногой. Существует множество приемов освобождения от этого захвата. Большинство приемов объединены использованием техники скручивания руки внутрь.

Условия выполнения приема (вариант – захват одной рукой):

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз. Ассистент захватил одной рукой отворот одежды с целью сковать активные действия сотрудника (рис. 105).

Техника выполнения приема (ассистент выполнил захват правой рукой):

1. Из И.П. захватить своими руками кисть и запястье правой руки ассистента и обозначить расслабляющий удар ногой в голень ноги ассистента (рис. 106).

2. Сильно прижав к себе захваченную кисть ассистента, выполнить ее скручивание внутрь, помогая себе всем телом (рис. 107).

3. Сорвать захват ассистента.

4. Выполнить скручивание внутрь (рис. 108).

5. Выполнить загиб руки за спину (рис. 109, 110)

6. Ограничить свободу передвижения ассистента.

7. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не обозначен расслабляющий удар, что позволяет ассистенту силой удерживать захваченную руку и сковывать движения; выполнять различные удары и броски.

2. Освобождение происходит за счет силы, а не техники.

3. Вес сильно смещается в сторону одной из ног.

4. Туловище сотрудника сильно наклоняется в сторону, что осложняет обзор окружающего пространства.

5. Медленные и неуверенные действия слушателя.

6. Потеря равновесия сотрудником во время выполнения приема.

При изучении данного приема следует повторить технику выполнения болевых приемов стоя.

3.3.4. Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади



Рис. 111



Рис. 112



Рис. 113



Рис. 114

Условия выполнения приема:

И.П. – ассистент обхватил сотрудника за шею плечом и предплечьем сзади с целью сковывания активных действий и (или) удушения.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. отставить правую или левую ногу в сторону с целью увеличения своей площади опоры и присесть, наклонив туловище вперед с целью понижения центра тяжести своего тела, осложняя тем самым ассистенту задачу вывода из равновесия.

2. Имитировать расслабляющие удары: пяткой сверху по стопе одноименной ноги и ребром ладони в пах ассистента (рис. 111).

3. Захватить предплечье правой руки ассистента и прижать к себе; нырком вырваться из обхвата (рис. 112, 113).

4. Провести загиб руки за спину (рис. 114).

5. Ограничить свободу передвижения ассистента.

6. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не обозначен расслабляющий удар, что позволяет ассистенту с силой удерживать обхват и сковывать движения или выполнять броски.

2. Прием выполняется на прямых ногах без понижения центра тяжести.

При изучении приема следует повторить технику выполнения болевых приемов.

3.3.5. Освобождение от обхвата туловища спереди под руками



Рис. 115



Рис. 116

Условия выполнения приема:

И.П. – ассистент обхватил туловище сотрудника под руками спереди с целью сковать его активные действия и (или) выполнить броски (рис. 115).

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. отставить правую или левую ногу в сторону с целью увеличения площади опоры и присесть, понизив центр тяжести своего тела, осложняя тем самым ассистенту задачу вывода из равновесия.

2. Имитировать расслабляющий удар рукой во внутреннюю часть бедра ассистента, упираясь руками в лицо ассистента, оттолкнуть его (рис. 116).

3. Свободной рукой выполнить загиб руки за спину ассистента.

4. Ограничить свободу передвижения ассистента.

5. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не обозначен расслабляющий удар, что позволяет ассистенту с силой удерживать обхват и сковывать движения или выполнять броски.
2. Прием выполняется на прямых ногах без понижения центра тяжести.
3. При изучении данного приема следует повторить болевые приемы, в частности технику выполнения болевых приемов стоя.

3.3.6. Освобождение от обхвата туловища спереди над руками



Рис. 117



Рис. 118



Рис. 119

Условия выполнения приема:

И.П. – ассистент обхватил туловище сотрудника руками спереди с целью сковать его активные действия и (или) выполнить броски.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. отставить правую или левую ногу в сторону с целью увеличения своей площади опоры и присесть с целью понижения центра тяжести своего тела, осложняя тем самым ассистенту задачу вывода из равновесия.

2. Имитировать расслабляющий удар двумя руками снизу в нижнюю часть туловища ассистента, освободиться от обхвата (рис. 117).

3. Выполнить загиб руки за спину скручиванием руки внутрь (рис. 119).

4. Ограничить свободу передвижения ассистента.

5. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Прием выполняется на прямых ногах без понижения центра тяжести.

2. Тело сотрудника сильно наклоняется вперед.

При изучении данного приема следует повторить технику выполнения болевых приемов стоя.

3.3.7. Освобождение от обхвата туловища сзади под руками



Рис. 120



Рис. 121



Рис. 122



Рис. 123



Рис. 124



Рис. 125

Условия выполнения приема:

И.П. – ассистент обхватил сотрудника за туловище без рук сзади с целью сковать его активные действия и (или) выполнить броски. Кисти соединены «замком», кисть правой руки находится снизу (рис. 120).

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. отставить правую или левую ногу в сторону с целью увеличения площади опоры и присесть, наклонив туловище вперед с целью

понижения центра тяжести своего тела, осложняя тем самым ассистенту задачу вывода из равновесия.

2. Имитировать расслабляющие удары: пяткой сверху по стопе одноименной ноги и ребром ладони в пах ассистента.

3. Захватить своей правой рукой локоть, а своей левой рукой кисть правой руки ассистента.

4. Одновременно выполнять дожим кисти и давление на локоть по направлению к кисти правой руки ассистента и освободиться от обхвата (рис. 121, 122).

5. Вырваться из обхвата.

6. Выполнить загиб руки за спину (рис. 123-125).

7. Ограничить свободу передвижения ассистента.

8. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не обозначен расслабляющий удар, что позволяет ассистенту с силой удерживать обхват или выполнить бросок.

2. Прием выполняется на прямых ногах без понижения центра тяжести.

3. Неправильно выполнен дожим кисти.

При изучении данного приема следует повторить технику выполнения болевых приемов стоя.

3.3.8. Освобождение от обхвата туловища сзади над руками



Рис. 126



Рис. 127



Рис. 128



Рис. 129



Рис. 130

Условия выполнения приема:

И.П. – ассистент обхватил сотрудника за туловище руками сзади с целью сковать его активные действия и (или) выполнить броски. Кисти соединены «замком», кисть правой руки находится снизу.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. отставить правую или левую ногу в сторону с целью увеличения площади опоры и присесть, наклонив туловище вперед с целью понижения центра тяжести своего тела, осложняя тем самым ассистенту задачу вывода из равновесия.

2. Имитировать расслабляющие удары: пяткой сверху по стопе одноименной ноги и ребром ладони в пах ассистента (рис. 126).

3. Захватить предплечье правой руки ассистента и прижать к себе; нырком вырваться из обхвата (рис. 127, 128).

4. Выполнить загиб руки за спину (рис. 129, 130).

5. Ограничить свободу передвижения ассистента.

6. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не обозначен расслабляющий удар, что позволяет ассистенту с силой удерживать обхват и сковывать движения или выполнять броски.

2. Прием выполняется на прямых ногах без понижения центра тяжести.

При изучении данного приема следует повторить технику выполнения болевых приемов стоя.

3.3.9. Освобождение от захвата ног спереди



Рис. 131



Рис. 132



Рис. 133



Рис. 134

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз. Ассистент пытается захватить ноги сотрудника спереди с целью выполнения броска (рис. 131).

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. отставить правую или левую ногу назад с целью увеличения площади опоры и присесть, наклонив туловище вперед с целью понижения центра тяжести своего тела, осложняя тем самым ассистенту задачу вывода из равновесия.

2. Имитировать расслабляющий удар локтем сверху по спине ассистента (рис. 132, 133).

3. Другой рукой выполнить загиб за спину правой руки ассистента (рис. 134).

4. Ограничить свободу передвижения ассистента.

5. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не обозначен расслабляющий удар, что позволяет ассистенту выполнить броски.

2. Прием выполняется на прямых ногах без понижения центра тяжести.

При изучении данного приема следует повторить технику болевых приемов стоя.

3.3.10. Освобождение от захвата за волосы на голове спереди



Рис. 135



Рис. 136



Рис. 137



Рис. 138



Рис. 139

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз. Ассистент захватил, например, левой рукой сотрудника за волосы на голове спереди с целью сковывания его активных действий.

Техника выполнения приема (ассистент выполнил захват левой рукой):

1. Из И.П. захватить руками кисть левой руки ассистента и имитировать расслабляющий удар ногой в голень ноги ассистента (рис. 135).

2. Сильно прижав к себе захваченную руку ассистента, с наклоном туловища вперед и шагом назад выполнить рычаг и скручивание внутрь, помогая себе всем телом (рис. 136).

3. Выполнить скручивание кисти внутрь и под воздействием болевого приема заставить ассистента отказаться от дальнейших противозаконных агрессивных действий (рис. 137, 138).

4. Выполнить загиб руки за спину (рис. 139).

5. Ограничить свободу передвижения ассистента.

6. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не обозначен расслабляющий удар, что позволяет ассистенту сохранять инициативу и удерживать захват.

2. Неправильно выполнен рычаг кисти.

При изучении данного приема следует повторить технику выполнения болевых приемов стоя.

3.3.11. Освобождение от захвата за волосы на голове сзади



Рис. 140



Рис. 141



Рис. 142



Рис. 143

Условия выполнения приема:

И.П. – ассистент захватил сотрудника за волосы сзади левой рукой с целью сковать его активные действия или выполнить атакующие действия с использованием ударов и (или) удушающих приемов.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. захватить руками кисть левой руки ассистента и имитировать расслабляющий удар ногой назад в голень ноги ассистента (рис. 140).

2. Сильно прижав к себе захваченную руку ассистента, с наклоном туловища вперед и шагом назад развернуться к ассистенту влево лицом, выполняя тем самым скручивание кисти руки (рис. 141).

3. Сорвав захват, продолжать скручивание кисти руки ассистента, заставляя его отказаться от дальнейших агрессивных противозаконных действий.

4. Выполнить загиб руки за спину (рис. 142, 143).

5. Ограничить свободу передвижения ассистента.

6. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не обозначен расслабляющий удар, что позволяет ассистенту с силой удерживать захват и сковывать движения; выполнять различные удары и броски.

2. Неправильно выполнено скручивание кисти.

При изучении данного приема следует повторить прием ограничения свободы передвижения загибом руки за спину «толчком».

3.3.12. Задания для формирования навыков освобождения от захватов и обхватов

Задание 1.

Выполнить приемы освобождения от захватов: предплечий (рукавов) спереди и предплечья (рукава) спереди двумя руками.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент атакует одним из двух заранее предложенных захватов (предплечий (рукавов) спереди или предплечья (рукава) спереди двумя руками).

2. Сигналом к атаке и выбору захвата является команда преподавателя («Раз!» – захват предплечий (рукавов) спереди, «Два!» – захват предплечья (рукава) спереди двумя руками).

3. Сотрудник выполняет освобождение от захвата и одним из ранее изученных болевых приемов ограничивает свободу передвижения ассистента.

4. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 2.

Выполнить приемы освобождения от захватов: захвата предплечий (рукавов) спереди и захвата шеи (одежды на груди) спереди.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент атакует одним из двух заранее предложенных захватов (предплечий (рукавов) спереди или шеи (одежды на груди) спереди).

2. Сигналом к атаке и выбору захвата является команда преподавателя («Раз!» – захват предплечий (рукавов) спереди, «Два!» – захват шеи (одежды на груди) спереди).

3. Сотрудник выполняет освобождение от захвата и одним из ранее изученных болевых приемов ограничивает свободу передвижения ассистента.

4. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 3.

Выполнить приемы освобождения от захватов: захвата шеи (одежды на груди) спереди или захвата ног спереди.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент атакует одним из двух заранее предложенных захватов (шеи (одежды на груди) спереди или ног спереди).

2. Сигналом к атаке и выбору захвата является команда преподавателя («Раз!» – захват шеи (одежды на груди) спереди, «Два!» – захват ног спереди).

3. Сотрудник выполняет освобождение от захвата и одним из ранее изученных болевых приемов ограничивает свободу передвижения ассистента.

4. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 4.

Выполнить приемы освобождения от захватов: захвата ног спереди или захвата за волосы на голове спереди.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент атакует одним из двух заранее предложенных захватов (ног спереди или за волосы на голове спереди).

2. Сигналом к атаке и выбору захвата является команда преподавателя («Раз!» – захват ног спереди, «Два!» – захват за волосы на голове спереди).

3. Сотрудник выполняет освобождение от захвата и одним из ранее изученных болевых приемов ограничивает свободу передвижения ассистента.

4. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 5.

Выполнить приемы освобождения от обхватов: обхвата туловища сзади под руками или обхвата шеи плечом и предплечьем сзади.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент атакует одним из двух заранее предложенных захватов (туловища сзади под руками или шеи плечом и предплечьем сзади).

2. Сигналом к атаке и выбору обхвата является команда преподавателя («Раз!» – обхват туловища сзади под руками, «Два!» – обхват шеи плечом и предплечьем сзади).

3. Сотрудник выполняет освобождение от захвата и одним из ранее изученных болевых приемов ограничивает свободу передвижения ассистента.

4. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 6.

Выполнить приемы освобождения от обхватов: обхвата туловища сзади над руками или обхвата шеи плечом и предплечьем сзади.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент атакует одним из двух заранее предложенных захватов (туловища сзади над руками или шеи плечом и предплечьем сзади).

2. Сигналом к атаке и выбору обхвата является команда преподавателя («Раз!» – обхват туловища сзади над руками, «Два!» – обхват шеи плечом и предплечьем сзади).

3. Сотрудник выполняет освобождение от захвата и одним из ранее изученных болевых приемов ограничивает свободу передвижения ассистента.

4. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 7.

Выполнить приемы освобождения от захватов: захвата предплечий (рукавов) спереди и захвата предплечья (рукава) спереди двумя руками.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент атакует одним из двух заранее предложенных захватов (предплечий (рукавов) спереди или предплечья (рукава) спереди двумя руками).

2. Ассистент выполняет захват по своему выбору.

3. Сигналом к атаке является команда преподавателя «Прием!»

4. Сотрудник выполняет освобождение от захвата и одним из ранее изученных болевых приемов ограничивает свободу передвижения ассистента.

4. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 8.

Выполнить приемы освобождения от захватов: захвата предплечий (рукавов) спереди и захвата шеи (одежды на груди) спереди.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент атакует одним из двух заранее предложенных захватов (предплечий (рукавов) спереди или шеи (одежды на груди) спереди).

2. Ассистент выполняет захват по своему выбору.

3. Сигналом к атаке является команда преподавателя «Прием!»

4. Сотрудник выполняет освобождение от захвата и одним из ранее изученных болевых приемов ограничивает свободу передвижения ассистента.

5. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 9.

Выполнить приемы освобождения от захватов: захвата шеи (одежды на груди) спереди и захвата ног спереди.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент атакует одним из двух заранее предложенных захватов (шеи (одежды на груди) спереди или ног спереди).

2. Ассистент выполняет захват по своему выбору.

3. Сигналом к атаке является команда преподавателя «Прием!»

4. Сотрудник выполняет освобождение от захвата и одним из ранее изученных болевых приемов ограничивает свободу передвижения ассистента.

5. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 10.

Выполнить приемы освобождения от захватов: захвата ног спереди и захвата за волосы на голове спереди.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент атакует одним из двух заранее предложенных захватов (ног спереди или за волосы на голове спереди).

2. Ассистент выполняет захват по своему выбору.

3. Сигналом к атаке является команда преподавателя «Прием!»

4. Сотрудник выполняет освобождение от захвата и одним из ранее изученных болевых приемов ограничивает свободу передвижения ассистента.

5. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 11.

Выполнить приемы освобождения от обхватов: обхвата туловища сзади под руками и обхвата шеи плечом и предплечьем сзади.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент атакует одним из двух заранее предложенных захватов (туловища сзади под руками или шеи плечом и предплечьем сзади).
2. Ассистент выполняет обхват сзади по своему выбору.
3. Сигналом к атаке является команда преподавателя «Прием!»
4. Сотрудник выполняет освобождение от захвата и одним из ранее изученных болевых приемов ограничивает свободу передвижения ассистента.
5. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 12.

Выполнить приемы освобождения от обхватов: обхвата туловища сзади над руками и обхвата шеи плечом и предплечьем сзади.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент атакует одним из двух заранее предложенных захватов (туловища сзади над руками или шеи плечом и предплечьем сзади).
2. Ассистент выполняет обхват сзади по своему выбору.
3. Сигналом к атаке является команда преподавателя «Прием!»
4. Сотрудник выполняет освобождение от захвата и одним из ранее изученных болевых приемов ограничивает свободу передвижения ассистента.
5. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 13.

Выполнить приемы освобождения от обхватов: обхвата туловища сзади над руками и обхвата шеи плечом и предплечьем сзади.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент атакует одним из двух заранее предложенных захватов (туловища сзади над руками или шеи плечом и предплечьем сзади).
2. Ассистент выполняет обхват сзади по своему выбору.
3. Сигналом к атаке является команда преподавателя «Прием!»
4. Сотрудник выполняет освобождение от захвата и одним из ранее изученных болевых приемов ограничивает свободу передвижения ассистента.
5. Ассистент не оказывает сопротивления.

3.3.13. Основные ошибки при выполнении приемов освобождения от захватов и обхватов

При выполнении приемов освобождения от захватов и обхватов наиболее часто встречаются следующие ошибки:

1. Не выполняется уход с линии атаки посредством перемещения в сторону от ассистента.

2. Не обозначается расслабляющий удар, что позволяет ассистенту с силой удерживать захват и сковывать движения, выполнять различные удары и броски.

3. При выполнении приема не используется техника вывода из равновесия, что позволяет сопернику применять силу для отдергивания захваченной руки, проведения различных бросков или для нанесения ударов.

4. При выполнении приема вес тела сильно смещается в сторону одной из ног, что создает угрозу выведения из равновесия ассистентом.

5. Туловище сотрудника сильно отклоняется в сторону.

3.3.14. Контрольные задания для самоподготовки

Выполнить приемы освобождения от захватов и обхватов:

1. Освобождение от одноименного захвата за одну руку одной рукой при подходе спереди, используя скручивание кисти наружу.

2. Освобождение от разноименного захвата за одну руку одной рукой при подходе спереди, используя скручивание кисти внутрь.

3. Освобождение от захвата двумя руками за одну руку при подходе спереди «замком».

4. Освобождение от захвата двумя руками за две руки при подходе спереди.

5. Освобождение от захвата за отворот одежды на груди или за шею одной, двумя руками при подходе спереди, используя скручивание кисти внутрь.

6. Освобождение от удушающего захвата за горло плечом и предплечьем при подходе сзади, используя бросок через спину захватом руки за плечо.

7. Освобождение от захвата за волосы на голове одной, двумя руками при подходе спереди.

8. Освобождение от захвата за волосы на голове одной, двумя руками при подходе сзади.

9. Освобождение от обхвата туловища без рук сзади, используя дожим кисти.

10. Освобождение от обхвата туловища руками спереди.

11. Освобождение от обхвата туловища без рук спереди.

12. Освобождение от захвата за ноги.

3.4. Обезоруживание правонарушителя, вооруженного пистолетом

Сотрудники органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке изучают приемы защиты от угрозы огнестрельным оружием. Для разучивания данных приемов используются расчлененно-конструктивный

и целостно-конструктивный методы обучения. Техника приема распределяется по фазам. После правильного и уверенного выполнения всех фаз прием многократно выполняется слитно.

3.4.1. Защита при угрозе пистолетом спереди в упор



Рис. 144



Рис. 145



Рис. 146



Рис. 147

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз. Ассистент угрожает пистолетом в упор спереди в живот (или в голову) (рис. 144).

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. переместиться с линии выстрела скользящими шагами в сторону и захватить руками за кисть и запястье атакующей руки ассистента (рис. 145, 146).

2. Имитировать расслабляющий удар стопой правой ноги по ноге ассистента.

3. Встать на правое колено, подставить свое бедро под плечо захваченной руки ассистента; продолжая болевое воздействие на локоть ассистента заставить его повернуться на бок и прижать к груди колени.

4. Выполнить скручивание руки наружу, дожимом кисти извлечь или выбить пистолет, перевернуть ассистента на живот (рис. 147).

5. Выполнить загиб руки за спину, поднять ассистента, и если пистолет был выбит, то безопасным способом его подобрать.

6. Ограничить свободу передвижения ассистента, имитировать его сопровождение.

7. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не выполнен уход с линии выстрела.

2. Не выполнен расслабляющий удар.

3. При выполнении скручивания кисти наружу оружие направлено на сотрудника.

4. При выполнении болевого приема на лежащем ассистенте сотрудник сильно наклоняется вперед.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику перемещения скользящими шагами в сторону.

2. Технику выполнения скручивания руки наружу.

3.4.2. Защита при угрозе пистолетом сзади в упор



Рис. 148



Рис. 149



Рис. 150



Рис. 151



Рис. 152

Условия выполнения приема:

И.П. – ассистент стоит за сотрудником лицом к нему на расстоянии вытянутой руки и угрожает пистолетом сзади в упор в спину (оружие в правой руке) (рис. 148).

1. Из И.П. одновременно с шагом левой ногой назад, разворотом туловища влево отвести отбивом предплечьем своей левой руки в сторону атакующую руку ассистента; захватить правой рукой сверху запястье атакующей руки (рис. 149, 150).

2. Имитировать расслабляющий удар стопой по ноге ассистента (рис. 150).

2. Выполнить скручивание руки внутрь, дожимая и скручивая кисть с пистолетом до момента, когда пистолет выпадет из руки ассистента (рис. 151).

3. Перейти на загиб руки за спину, безопасным способом подобрать пистолет (рис. 152).

4. Ограничить свободу передвижения ассистента, имитировать его сопровождение.

5. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не выполнен расслабляющий удар.

2. При выполнении болевого приема оружие направлено на сотрудника.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику подставки предплечья в сторону наружу.

2. Технику выполнения скручивания руки внутрь.

3.4.3. Пресечение действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана



Рис. 153



Рис. 154



Рис. 155



Рис. 156



Рис. 157



Рис. 158



Рис. 159



Рис. 160



Рис. 161



Рис. 162



Рис. 163

Условия выполнения приема

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз. Ассистент пытается достать оружие из нагрудного кармана (рис. 153).

Техника выполнения:

1. Захватить кисть вооруженной руки ассистента двумя руками сверху (рис. 154).

2. Имитировать расслабляющий удар своей правой ногой по внутренней стороне бедра ассистента (рис. 155).

3. Выполнить скручивание руки наружу, дожимом кисти извлечь или выбить пистолет, перевернуть ассистента на живот (рис. 156-160).

4. Выполнить загиб руки за спину, принудить ассистента повернуть голову в сторону от сотрудника, его свободную руку (левую) вытянуть в сторону ладонью вверх (рис. 161).

5. Встать на правое колено, подставить свое бедро под плечо захваченной руки ассистента; продолжая болевое воздействие на локоть ассистента заставить его повернуться на бок и прижать к груди колени.

6. Принудить ассистента стать на колени и командой заставить его положить свою свободную руку за голову (рис. 162).

7. Поднять ассистента, сковывая подвижность загибом руки за спину, если пистолет был выбит, то безопасным способом его подобрать (рис. 163).

8. Ограничить свободу передвижения ассистента, имитировать его сопровождение.

6. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не выполнен расслабляющий удар.

2. Сотрудник не успевает зафиксировать руку ассистента.

При изучении данного приема следует повторить технику выполнения скручивания руки наружу.

3.4.4. Пресечение действий при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади



Рис. 164



Рис. 165



Рис. 166



Рис. 167



Рис. 168



Рис. 169

Условия выполнения приема:

И.П. – ассистент стоит за сотрудником лицом к нему на расстоянии вытянутой руки. Ассистент пытается изъять оружие из кобуры сотрудника сзади.

Техника выполнения:

1. Перехватить руку ассистента и захватить ее за кисть сверху своей правой рукой (рис. 164).

2. Имитировать расслабляющий удар стопой по ноге ассистента (рис. 165).

3. Разворачиваясь лицом к ассистенту, выполнить скручивание руки внутрь (рис. 167).

3. Перейти на загиб руки за спину, ограничить свободу передвижения ассистента, имитировать его сопровождение (рис. 168, 169).

Основные ошибки:

1. Не выполнен расслабляющий удар.

2. Сотрудник не успевает перехватить руку ассистента.

При изучении данного приема следует повторить технику выполнения скручивания руки внутрь.

3.4.5. Задания для формирования навыков пресечения действий с огнестрельным оружием

Задание 1.

Выполнить приемы пресечения действий с огнестрельным оружием.

Условия выполнения задания:

1. Использовать ранее разученные болевые приемы.

2. Вариантами атаки являются:

– угроза пистолетом спереди в упор;

– угроза пистолетом сзади в упор;

– вынимание оружия из нагрудного кармана;

– вынимание оружия из кармана брюк (кобуры).

Количество вариантов увеличивается по мере изучения приемов.

3. Приемы выполняются не менее 10 раз в каждом варианте в следующей последовательности:

– уход с линии направления выстрела в сторону к ассистенту для сближения с ним;

– захват вооруженной руки ассистента (исключить возможность свободного движения захваченной кисти с оружием) и отведение ее от себя в сторону;

– обозначение расслабляющего удара;

– обезоруживание;

– ограничение свободы передвижения ассистента.

4. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 2.

Выполнить приемы пресечения действий с огнестрельным оружием: защита при угрозе пистолетом спереди в упор и защита при угрозе пистолетом сзади в упор.

И.П. – сотрудники во фронтальной стойке стоят друг за другом на расстоянии вытянутой руки, макеты пистолетов находятся в кобурах.

Условия выполнения задания:

1. Сотрудники по команде преподавателя выполняют угрозу пистолетом друг другу (угроза пистолетом спереди в упор или угроза пистолетом сзади в упор).

2. Сигналом к атакующим действиям сотрудников и выбору угрозы оружием является команда преподавателя («Раз!» – сотрудник, находящийся впереди, быстро разворачивается, достает макет пистолета из кобуры и выполняет угрозу пистолетом спереди в упор, «Два!» – сотрудник, находящийся сзади, достает макет пистолета из кобуры и выполняет угрозу пистолетом сзади в упор).

3. Сотрудники выполняют приемы обезоруживания и одним из ранее изученных болевых приемов ограничивают свободу передвижения атакующего.

4. Сотрудники не оказывают сопротивления.

5. Сотрудники меняются местами после 10 выполненных приемов.

Задание 3.

Выполнить приемы пресечения действий с огнестрельным оружием: защита при угрозе пистолетом спереди в упор и защита при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади.

И.П. – сотрудники во фронтальной стойке стоят друг за другом на расстоянии вытянутой руки, макеты пистолетов находятся в кобурах.

Условия выполнения задания:

1. Сотрудники по команде преподавателя выполняют угрозу пистолетом друг другу (угроза пистолетом спереди в упор или попытка обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади).

2. Сигналом к атакующим действиям сотрудников и выбору угрозы оружием является команда преподавателя («Раз!» – сотрудник, находящийся впереди, быстро разворачивается, достает макет пистолета из кобуры и выполняет угрозу пистолетом спереди в упор, «Два!» – сотрудник, находящийся сзади, пытается обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади.

3. Сотрудники выполняют приемы обезоруживания и одним из ранее изученных болевых приемов ограничивают свободу передвижения атакующего.

4. Сотрудники не оказывают сопротивления.

5. Сотрудники меняются местами после 10 выполненных приемов.

Задание 4.

Выполнить приемы пресечения действий с огнестрельным оружием: защита при угрозе пистолетом сзади в упор и пресечение действий при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади.

И.П. – сотрудник и ассистент во фронтальной стойке стоят друг за другом на расстоянии вытянутой руки, макеты пистолетов находятся в кобурах.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент по команде преподавателя выполняет угрозу пистолетом сзади в упор или попытку обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади.

2. Сигналом к началу и выбору атакующих действий ассистента является команда преподавателя («Раз!» – угроза пистолетом сзади в упор, «Два!» – попытка обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади).

3. Сотрудник выполняет прием обезоруживания и один из ранее изученных болевых приемов, ограничивающих свободу передвижения ассистента.

4. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 5.

Выполнить приемы пресечения действий с огнестрельным оружием: защита при угрозе пистолетом сзади в упор и пресечение действий при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади.

И.П. – сотрудник и ассистент во фронтальной стойке стоят друг за другом на расстоянии вытянутой руки, макеты пистолетов находятся в кобурах.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент по своему выбору выполняет или угрозу пистолетом сзади в упор, или попытку обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади.

2. Сигналом к атаке является команда преподавателя «Прием!»

3. Сотрудник выполняет прием обезоруживания и один из ранее изученных болевых приемов, ограничивающих свободу передвижения ассистента.

4. Ассистент не оказывает сопротивления.

3.4.6. Основные ошибки при пресечении действий с огнестрельным оружием

При выполнении приемов пресечения действий с огнестрельным оружием наиболее часто встречаются следующие ошибки:

1. Не выполнен уход с линии выстрела.

2. Не выполнен расслабляющий удар.

3. При выполнении болевого воздействия на захваченную руку сотрудник позволяет ассистенту перейти к активному противодействию болевого приема.

4. При выполнении болевого приема на захваченную руку оружие направлено на сотрудника.

5. При выполнении болевого приема на лежащем ассистенте сотрудник сильно наклоняется вперед.

3.4.7. Контрольные задания для самоподготовки

Выполнить приемы:

1. Защита при угрозе пистолетом спереди в упор.

2. Защита при угрозе пистолетом сзади в упор.

3. Пресечение действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана.

4. Пресечение действий при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади.

3.5. Удары руками и ногами

3.5.1. Прямой удар кулаком в голову, солнечное сплетение

Удар наносится передней поверхностью кулака, основаниями указательного и среднего пальцев, сжатыми в кулак (головками пястных костей), по траектории, максимально близкой к прямой линии, в подбородок или солнечное сплетение. Большой палец при этом необходимо прижать ко второй фаланге среднего пальца. С целью удара соприкасается головка пястной кости указательного пальца. Пясть указательного пальца и предплечье должны находиться на прямой линии.



Рис. 170



Рис. 171

Техника выполнения:

Вариант А.

И.П. – левосторонняя стойка.

1. Из И.П. повернуть туловище по вертикальной оси немного вправо, послать бьющую левую руку по прямой линии вперед к цели. Одновременно выполнить реверсивное движение правой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку (рис. 170).

2. Вернуться в И.П.

Вариант Б.

И.П. – левосторонняя стойка.

1. Из И.П. развернуть стопу правой ноги носком вперед, повернуть туловище по вертикальной оси немного влево, послать правую бьющую руку по прямой линии вперед к цели. Одновременно выполнить реверсивное движение левой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку (рис. 171).

2. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении удара туловище сильно наклоняется вперед, центр тяжести выходит за площадь опоры.

2. При выполнении удара туловище не разворачивается по вертикальной оси, препятствуя тем самым развитию силы удара.

3. Удар выполняется всеми головками пястных костей, что может привести к травме лучезапястного сустава.

3.5.2. Удар кулаком сбоку в голову, в нижнюю часть туловища

Удар наносится основаниями указательного и среднего пальцев руки, сжатой в кулак (головками пястных костей), по круговой траектории сбоку в челюсть, шею или солнечное сплетение. Большой палец прижат ко

второй фаланге среднего пальца. Пясть указательного пальца и предплечье должны находиться на прямой линии.



Рис. 172



Рис. 173

Техника выполнения:

И.П. – левосторонняя стойка.

1. Из И.П. развернуть стопу правой ноги носком вперед, повернуть таз по вертикальной оси влево и послать бьющую руку, согнутую в локте, по круговой траектории в цель. Одновременно выполнить реверсивное движение другой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку (рис. 172, 173).

2. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. В момент удара туловище сильно наклонено вперед.
2. Кулак атакующей руки задевает за плечо ассистента, теряя тем самым силу удара.

3.5.3. Удар кулаком снизу в челюсть, в солнечное сплетение



Рис. 174

Удар наносится основаниями указательного и среднего пальцев руки, сжатой в кулак (головками пястных костей) или основанием ладони по траектории снизу в челюсть или солнечное сплетение. Пясть указательного пальца и предплечье также должны находиться на прямой линии.

Техника выполнения:

И.П. – левосторонняя стойка.

1. Из И.П. развернуть стопу правой ноги носком вперед, повернуть таз по вертикальной оси влево и послать бьющую руку, согнутую в локте, по траектории снизу – вверх в цель. Одновременно выполнить реверсивное движение другой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку (рис. 174).

2. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Удар выполняется всеми головками пястных костей, что может привести к травме лучезапястного сустава.

2. При выполнении удара сотрудник не поворачивается по вертикальной оси тела, препятствуя тем самым развитию силы удара.

3.5.4. Удар кулаком сверху по переносице



Рис. 175



Рис. 176

Удар кулаком сверху наносится нижней (мышечной) ударной поверхностью кулака (но не мизинцем кулака) по траектории сверху – вниз в переносицу или ключицу, область почек, шею.

Техника выполнения удара:

1. И.П. – левосторонняя стойка.

2. Из И.П. выполнить замах согнутой в локте рукой (рис. 175, 176).

3. Резко опустить бьющую руку, частично разгибая в локте, по траектории сверху – вниз в цель.

4. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Слишком большой замах выдает намерение атакующего.

2. При выполнении удара туловище сильно наклоняется вперед.

3.5.5. Удар кулаком (основанием кулака, ребром ладони) наотмашь в голову

Удар кулаком (основанием кулака, ребром ладони) наотмашь наносится ребром ладони по круговой траектории сбоку наотмашь в челюсть, висок, боковую, заднюю поверхности шеи, горло.



Рис. 177



Рис. 178



Рис. 179



Техника выполнения удара:

И.П. – левосторонняя стойка (рис. 177).

1. Из И.П. выполнить замах, согнув руку в локте так, чтобы локоть находился на уровне солнечного сплетения, защищая его (рис. 178).

2. Выполнить движение атакующей рукой с разгибанием ее в локте по круговой траектории наотмашь сбоку в цель (рис. 179).

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении удара туловище сильно наклоняется вперед.

2. При выполнении замаха локоть поднят вверх и не защищает грудь.

3. При выполнении замаха сотрудник разворачивается туловищем вокруг своей оси с большой амплитудой, подставляя тем самым бок и спину для удара ассистента.

4. Недостаточная дистанция для удара.

5. Бьющая рука долго не возвращается в И.П.

6. Кулак бьющей руки не прижат к груди.

7. Левая рука не защищает голову и туловище.

8. Удар выполняется только за счет поворота плеч.

9. Слабое выполнение удара.

3.5.6. Удар кулаком (основанием кулака) наотмашь назад в пах

Техника выполнения удара:

И.П. – левосторонняя стойка.

1. Из И.П. выполнить замах и ударить основанием кулака наотмашь назад – вниз в пах.

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Неточный удар.

2. Нет замаха.

3.5.7. Прямой удар основанием ладони в лицо

Удар основанием ладони снизу – прямо наносится основанием ладони по траектории снизу в челюсть. Удар также наносится и в солнечное сплетение.



Рис. 180



Рис. 181



Рис. 182

Техника выполнения:

И.П. – левосторонняя стойка (рис 180).

1. Из И.П. развернуть стопу правой ноги носком вперед, повернуть туловище по вертикальной оси чуть влево, послать правую согнутую в локте руку по траектории снизу – вверх в цель. Одновременно выполнить реверсивное движение левой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку (рис. 181, 182).

2. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении удара тело не разворачивается по вертикальной оси, препятствуя тем самым развитию силы удара.

2. Слишком большой замах рукой выдает намерение атакующего.

3. При выполнении удара тело сильно наклоняется вперед.

3.5.8. Удар локтем сбоку в голову

Удар локтем сбоку наносится по круговой траектории сбоку внутрь в челюсть.



Рис. 183

Рис. 184

Техника выполнения:

И.П. – левосторонняя стойка (рис. 183).

1. Из И.П. с выпадом левой ногой вперед и вращением туловища по вертикальной оси влево ударить локтем по горизонтальной круговой траектории в цель. Одновременно выполнить реверсивное движение другой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку (рис. 184).

2. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении удара тело сильно наклоняется вперед.
2. Слишком большой замах выдает намерение атакующего.
3. Локоть руки, защищающей голову и тело, сильно поднят вверх.
4. Бьющая рука долго не возвращается в И.П.
5. Кулак бьющей руки не прижат к груди.
6. Левая рука не защищает голову и туловище.
7. Удар выполняется только за счет поворота плеч.

3.5.9 Удар локтем наружу в голову

Удар локтем наружу наносится локтем по круговой траектории сбоку наотмашь в челюсть, солнечное сплетение.



Рис. 185

Рис. 186

Рис. 187

Техника выполнения:

И.П. – левосторонняя стойка (рис. 185).

1. Из И.П. с выпадом левой ногой вперед выполнить замах так, чтобы локоть находился на уровне солнечного сплетения (рис. 186).

2. Выполнить движение согнутой в локте атакующей рукой по горизонтальной круговой траектории наотмашь сбоку в цель (рис. 187).

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении удара тело сильно наклоняется вперед.

2. Слишком большой замах выдает намерение атакующего.

3. При замахе локоть сильно отведен в сторону, подставляя тем самым свой незащищенный бок ассистенту.

4. Выбрана неправильная дистанция, и при выполнении удара тело сильно наклоняется вперед.

5. Бьющая рука долго не возвращается в И.П.

6. Нет концентрации усилия в кульминационный момент развития удара.

7. Кулак бьющей руки не прижат к груди.

8. При перемещении принимается слишком длинная стойка, так как задняя нога не «подшагивает» к передней.

3.5.10. Удар локтем снизу в челюсть

Удар локтем снизу наносится локтем по круговой траектории снизу в челюсть.



Рис. 188



Рис. 189



Рис. 190

Техника выполнения:

И.П. – левосторонняя стойка (рис. 188).

1. Из И.П. развернуть стопу правой ноги носком вперед, повернуть таз по вертикальной оси влево и послать локоть бьющей руки, согнутую в локте руку по траектории снизу – вверх в цель. Одновременно выполнить реверсивное движение другой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку (рис. 189, 190).

2. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении удара тело сильно наклоняется вперед.
2. Слишком большой замах выдает намерение атакующего.
3. Недостаточная дистанция для удара.
4. Сотрудник медленно возвращается в И.П.
5. Левая рука не защищает голову и туловище.
6. Удар выполняется только за счет поворота плеч.

3.5.11. Удар локтем сверху

Удар локтем сверху наносится локтем по траектории сверху – вниз в область почек.



Рис. 191



Рис. 192



Рис. 193

Техника выполнения:

И.П. – левосторонняя стойка (рис. 191).

1. Из И.П. выполнить замах рукой вверх (рис. 192).
2. Резко ударить локтем атакующей руки по вертикальной траектории сверху – вниз в цель (рис. 193).
3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Слабый замах бьющей руки.
2. При выполнении удара рука разгибается в локте, теряя силу удара.

3.5.12. Удар локтем назад в солнечное сплетение

Удар локтем сверху наносится локтем по траектории назад в солнечное сплетение.



Рис. 194



Рис. 195



Рис. 196

Техника выполнения:

И.П. – фронтальная стойка (рис. 194).

1. Из И.П. выполнить замах, выпрямляя правую руку вперед (рис. 195).

2. Резко согнуть в локте атаковую руку и ударить локтем по горизонтальной траектории назад в цель (рис. 196).

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Слабый замах бьющей руки.

2. При выполнении удара рука разгибается в локте, теряя силу удара.

3.5.13. Удар носком (подъемом стопы) в голень, в пах



Рис. 197



Рис. 198



Рис. 199

Удар наносится носком, подъемом стопы по круговой траектории снизу в голень, в пах.

Техника выполнения:

И.П. – левосторонняя стойка (рис. 197).

1. Из И.П. перенести вес тела на переднюю ногу. Ударить слегка согнутой в колене задней ногой снизу – вверх в цель (рис. 198, 199).

2. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Амплитудный замах выдает намерение атакующего.

2. Неточный удар.

3.5.14. Удар коленом в пах, в голову

Удар наносится коленом по круговой траектории снизу в живот, область паха, в голову.



Рис. 200



Рис. 201



Рис. 202

Техника выполнения:

И.П. – левосторонняя стойка (рис. 200).

1. Из И.П. перенести вес тела на левую ногу, поднять заднюю правую ногу, согнутую в колене. Выполнить удар согнутой в колене ногой за счет движения бедра снизу – вверх – вперед в цель (рис. 201, 202).

2. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении удара туловище сильно отклоняется назад.

2. Не выполнены движения бедром снизу – вверх – вперед.

3. Удар выполняется медленно.

4. Неточный удар.

5. Явный и амплитудный замах ноги выдает намерение атакующего.

6. Отсутствует концентрация усилия в кульминационный момент развития удара.

7. Потеря равновесия во время выполнения удара.

3.5.15. Прямой удар подошвенной частью стопы в туловище

Прямой удар подошвенной частью стопы наносится стопой в нижнюю часть живота, поясницу, в колено.



Рис. 203



Рис. 204



Рис. 205

Техника выполнения удара:

И.П. – левосторонняя стойка (рис. 203).

1. Из И.П. перенести вес тела на левую ногу, поднять согнутую в колене правую ногу (рис. 204).

2. Выполнить удар согнутой в колене ногой вперед за счет движения бедра снизу – вверх в цель, постепенно выпрямляя ногу (рис. 205).

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении удара туловище сильно отклоняется назад.

2. Слишком близкая дистанция для удара.

3.5.16. Удар подъемом стопы сбоку в колено



Рис. 206



Рис. 207



Рис. 208

Удар подъемом стопы сбоку наносится в колено. Данный удар также может наноситься в голову, нижнюю часть живота.

Техника выполнения удара:

И.П. – левосторонняя стойка (рис. 206).

1. Из И.П. перенести вес тела на левую ногу, поднять согнутую в колене правую ногу с одновременным разворотом голени в горизонтальную плоскость, стопу опорной ноги слегка развернуть наружу (рис. 207).

2. Разворачиваясь на стопе носком влево, выполнить удар ногой сбоку, резко разгибая ее в суставе по горизонтальной дуге в цель (рис. 208).

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении удара туловище сильно отклоняется в сторону.

2. Потеря равновесия во время замаха или удара.

3.5.17. Удар пяткой сверху по подъему стопы



Рис. 209



Рис. 210



Рис. 211

Удар наносится пяткой сверху – вниз по подъему стопы.

Техника выполнения:

И.П. – ассистент обхватил туловище сзади (рис. 209).

1. Из И.П. перенести вес тела на одну из ног, поднять другую ногу, согнутую в колене (рис. 210).

2. Резко опустить поднятую ногу, разгибая ее в колене сверху – вниз в подъем стопы (рис. 211).

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении замаха туловище сильно отклоняется в сторону.

2. Удар выполнен неточно.

3.5.18. Удар пяткой (стопой) назад в голень



Рис. 212



Рис. 213



Рис. 214

Удар наносится пяткой назад в голень или колено ноги.

Техника выполнения:

И.П. – ассистент обхватил туловище сзади (рис. 212).

1. Из И.П. перенести вес тела на одну из ног, поднять другую ногу, согнутую в колене (рис. 213).

2. Резко ударить пяткой назад в цель (рис. 214).

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении замаха туловище сильно отклоняется в сторону.

2. Удар выполнен неточно.

3.5.19. Задания для формирования навыков выполнения ударов и защит от ударов невооруженного правонарушителя

Задание 1.

Выполнить удары руками на боксерских лапах.

Левосторонняя стойка.

Прямой удар левой рукой, прямой удар правой рукой, прямой удар левой рукой, правой – боковой по туловищу, правой – в голову, левой – боковой по туловищу.

Задание 2.

Выполнить комбинации ударов руками из левосторонней стойки:

Прямой удар кулаком левой и правой руки в голову.

Прямой удар кулаком левой руки в голову и прямой удар кулаком правой руки в солнечное сплетение.

Прямой удар кулаком левой руки в голову и удар сбоку в голову кулаком правой руки.

Удар сбоку в туловище правой рукой и удар сбоку в голову левой рукой.

Прямой удар кулаком правой руки в голову и удар сбоку по туловищу левой рукой.

Удар кулаком правой руки снизу в солнечное сплетение и удар сбоку в голову левой рукой.

Удар локтем правой руки снизу в челюсть и удар сбоку в голову правой рукой.

Задание 3.

Выполнить комбинации ударов руками и ногами из левосторонней стойки:

Удар коленом правой ноги в солнечное сплетение и удар локтем левой руки сбоку в челюсть.

Прямой удар кулаком правой руки в челюсть и прямой удар подошвенной частью стопы правой ноги в живот.

Прямой удар кулаком правой руки в челюсть и удар подъемом стопы правой ноги сбоку в колено.

3.5.20. Основные ошибки при выполнении ударов

При выполнении ударов наиболее часто встречаются следующие ошибки:

1. Неправильная дистанция выполнения удара.
2. При выполнении замаха ногой туловище сильно отклоняется в сторону.
3. Удар выполняется неточно.
4. При выполнении удара вторая рука не защищает голову и туловище сотрудника.

3.5.21. Контрольные задания для самоподготовки

Выполнить удары:

1. Прямой удар кулаком в голову, в солнечное сплетение.
2. Удар кулаком сбоку в голову, в нижнюю часть туловища.
3. Удар кулаком снизу в челюсть, в солнечное сплетение.
4. Удар кулаком сверху по переносице.
5. Удар кулаком наотмашь в голову.
6. Прямой удар основанием ладони в лицо.
7. Удар локтем сбоку в голову.
8. Удар локтем наружу в голову.
9. Удар локтем снизу в челюсть.
10. Удар локтем сверху по спине нагнувшегося.
11. Удар локтем назад в солнечное сплетение.
12. Прямой удар подошвенной частью стопы в туловище.
13. Удар подъемом стопы сбоку в колено.

14. Удар носком (подъемом стопы) в голень, в пах.
15. Удар коленом снизу в пах.
16. Удар коленом сбоку в живот.
17. Удар пяткой сверху по подъему стопы.
18. Удар пяткой (стопой) назад в голень.

3.6. Защитные действия от ударов (руками, ногами, предметом)

3.6.1. Защита скользящими шагами вперед – в сторону

Защита перемещением скользящим шагом вперед – в сторону выполняется от прямого удара рукой, ногой, ножом, предметом в голову, туловище; от удара ногой сбоку.



Рис. 215



Рис. 216

Техника выполнения:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу. Ассистент имитирует прямой удар подошвенной частью стопы в туловище.

1. Из И.П. выполнить скользящий шаг вперед – в сторону левой ногой (рис. 215). Подтянуть к левой ноге правую ногу на ширину и длину исходной левосторонней стойки (рис. 216).

2. Вернуться в И.П., выполняя шаги в обратной последовательности.

Основные ошибки:

1. После перемещения не сохраняются параметры ширины и длины стойки.

2. Перемещение выполняется на прямых ногах.

3.6.2. Защита скользящими шагами назад

Защита перемещением скользящими шагами назад выполняется от прямого удара рукой, ножом в голову, туловище; от удара рукой, ножом сбоку в голову, туловище; от прямого удара ногой в туловище; от удара предметом сбоку в голову, туловище. Скользящие шаги назад выполняются для разрыва или сохранения дистанции перед ассистентом.



Рис. 217



Рис. 218

Техника выполнения:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или левосторонней стойке лицом друг к другу. Ассистент имитирует прямой удар подошвенной частью стопы в туловище.

1. Из И.П. скользящим шагом правой ноги отшагнуть назад (рис. 217). Подтянуть к правой ноге левую ногу на ширину и длину левосторонней стойки (рис. 218).

2. Вернуться в И.П., выполняя шаги в обратной последовательности.

Основные ошибки:

1. После перемещения не сохраняются параметры ширины и длины стойки.

2. Перемещение выполняется на прямых ногах.

3.6.3. Защита скользящими шагами в сторону

Защита перемещением скользящими шагами в сторону выполняется от прямых ударов рукой или ногой; от удара предметом сверху или прямо в туловище, голову.

Техника выполнения:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу. Ассистент имитирует прямой удар подошвенной частью стопы в туловище или прямой удар рукой в голову.

Вариант 1.

1. Из И.П. выполнить скользящий шаг левой ногой в сторону – влево. Подтянуть к левой ноге правую ногу на ширину и длину левосторонней стойки.

2. Вернуться в И.П., выполняя шаги в обратной последовательности.
Вариант 2.

1. Из И.П. выполнить скользящий шаг правой ногой в сторону – вправо. Подтянуть к правой ноге левую ногу на ширину и длину левосторонней стойки.

2. Вернуться в И.П., выполняя шаги в обратной последовательности.

Основные ошибки:

1. После перемещения не сохраняются параметры длины и ширины стойки.

2. Перемещение выполняется на прямых ногах.

3.6.4. Защита скользящими шагами назад – в сторону



Рис. 219



Рис. 220



Рис. 221

Защита перемещением скользящими шагами назад – в сторону выполняется от прямых ударов рукой или ногой; ударов предметом сверху; колющего удара предметом (палкой) в голову, туловище.

Техника выполнения:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или левосторонней стойке лицом друг к другу (рис. 219). Ассистент имитирует прямой удар подошвенной частью стопы в туловище или прямой удар рукой в голову.

1. Из И.П. выполнить скользящий шаг правой ногой назад – вправо (рис. 220).

2. Подтянуть к правой ноге левую ногу на ширину и длину левосторонней стойки (рис. 221).

2. Вернуться в И.П., выполняя шаги в обратной последовательности.

Основные ошибки:

1. После перемещения не сохраняются параметры длины и ширины стойки.

2. Перемещение выполняется на прямых ногах.

3.6.5. Защита скачком вперед – в сторону



Рис. 222

Рис. 223

Защита скачком вперед – в сторону выполняется от прямых ударов рукой или ногой; ударов предметом сверху; колющего удара тяжелым предметом (палкой) в голову, туловище.

Техника выполнения:

И.П. – левосторонняя стойка (рис. 222).

1. Из И.П. прыгнуть двумя ногами вперед – в сторону на небольшое расстояние (не более полушага), приземлиться одновременно на носки обеих ног с переходом на все ступню, сохраняя расстояние между ними (рис. 223).

2. Вернуться прыжком в И.П.

Основные ошибки:

1. После перемещения не сохраняются параметры длины и ширины стойки.

2. Скачок выполняется на прямых ногах.

3. Сильное приседание и замах руками выдают намерение сотрудника выполнить перемещение скачком.

3.6.6. Защита скачком назад



Рис. 224

Рис. 225

Защита скачком назад выполняется от прямых ударов рукой или ногой; ударов рукой или ногой сбоку; ударов предметом или ножом сверху, сбоку, наотмашь.

Техника выполнения:

И.П. – левосторонняя стойка (рис. 224).

1. Из И.П. прыгнуть двумя ногами назад на небольшое расстояние (не более полушага), приземлиться одновременно на носки обеих ног с переходом на все ступню, сохраняя расстояние между ними (рис. 225).

2. Вернуться прыжком в И.П.

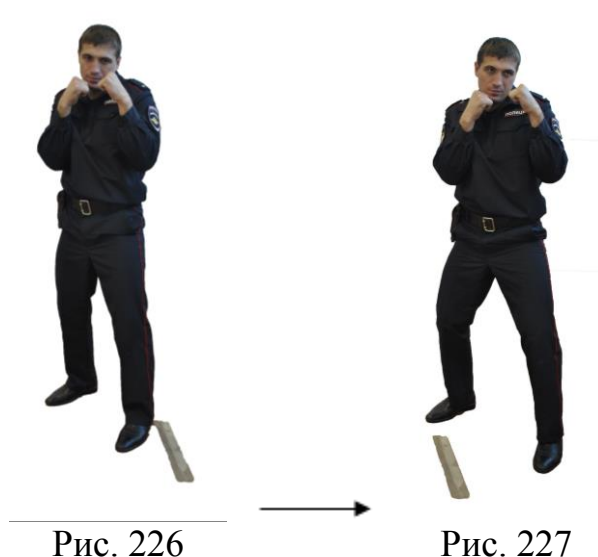
Основные ошибки:

1. После перемещения не сохраняются параметры длины и ширины стойки.

2. Скачок выполняется на прямых ногах.

3. Сильное приседание и замах руками выдают намерение сотрудника выполнить перемещение скачком.

3.6.7. Защита скачком в сторону



Защита скачком в сторону выполняется от прямых ударов рукой или ногой; ударов предметом или ножом сверху.

Техника выполнения:

И.П. – левосторонняя стойка (рис. 226).

1. Из И.П. прыгнуть двумя ногами в сторону на небольшое расстояние (не более полушага), приземлиться одновременно на носки обеих ног с переходом на все ступню, сохраняя расстояние между ними (рис. 227).

2. Вернуться прыжком в И.П.

Основные ошибки:

1. После перемещения не сохраняются параметры длины и ширины стойки.

2. Скачок выполняется на прямых ногах.

3. Сильное приседание и замах руками выдают намерение сотрудника выполнить перемещение скачком.

3.6.8. Защита скачком назад – в сторону

Защита скачком назад – в сторону выполняется от прямых ударов рукой или ногой; ударов рукой или ногой сбоку; ударов предметом или ножом сверху, сбоку.

Техника выполнения:

И.П. – левосторонняя стойка.

1. Из И.П. прыгнуть двумя ногами назад – в сторону на небольшое расстояние (не более полушага), приземлиться одновременно на носки обеих ног с переходом на все ступню, сохраняя расстояние между ними.

2. Вернуться прыжком в И.П.

Основные ошибки:

1. После перемещения не сохраняются параметры длины и ширины стойки.

2. Скачок выполняется на прямых ногах.

3. Сильное приседание и замах руками выдают намерение сотрудника выполнить перемещение скачком.

3.6.9. Защита уклоном в сторону



Рис. 228



Рис. 229



Рис. 230

Защита уклоном в сторону выполняется от прямого удара рукой в голову; от прямого удара ножом, предметом в голову.

Техника выполнения:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся в левосторонней стойке лицом друг к другу.

1. Из И.П. ассистент с шагом левой ногой вперед имитирует прямой удар рукой, ножом или головой в голову.

2. Для защиты от удара скручиванием отклонить верхнюю часть туловища слегка вперед – вправо, а голову отвести с линии атаки на расстоя-

ние, необходимое только для того, чтобы избежать контакта с ударной поверхностью атакующей руки (ноги, ножа, палки) (рис. 229). После выполнения защиты уклоном возможна контратака ударом кулаком сбоку в голову (рис. 230).

3. Вернуться в И.П.

Аналогично выполняется уклон в другую сторону.

Основные ошибки:

1. При выполнении уклона голова и плечи сильно наклонены вперед.
2. Нет ухода с линии атаки.

3.6.10. Защита уклоном назад



Рис. 231

Рис. 232

Защита уклоном назад выполняется от прямого удара рукой, ногой, ножом, палкой в голову; удара сбоку или наотмашь рукой, ножом, предметом в голову.

Техника выполнения:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу (рис. 231).

1. Из И.П. ассистент с шагом левой ногой вперед имитирует прямой удар рукой, ножом или головой в голову.

2. Для защиты от удара отвести (отклонить) голову, верхнюю часть туловища назад на расстояние, необходимое только для того, чтобы избежать контакта с ударной поверхностью атакующей руки (ноги, ножа, палки) (рис. 232).

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении уклона голова и плечи сильно наклоняются назад.
2. Потеря равновесия при выполнении уклона назад.

3.6.11. Защита нырком

Защита нырком выполняется от удара рукой, ножом, предметом сбоку в голову.



Рис. 233



Рис. 234



Рис. 235

Техника выполнения:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу (рис. 233).

1. Из И.П. ассистент с шагом левой ногой вперед имитирует удар рукой сбоку в голову.

2. Для защиты от удара слегка присесть, наклонить голову и туловище вниз, шагнуть левой ногой вперед – влево навстречу удару, пропуская его над собой (рис. 234). После выполнения защиты уклоном возможна контратака ударом кулаком сбоку в голову (рис. 235).

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении нырка туловище сильно наклоняется вперед.

2. При выполнении нырка нет ухода с линии атаки.

3.6.12. Защита подставкой предплечья вниз

Подставка предплечья вниз выполняется по траектории сверху – вниз для блокирования ударов рукой, ножом снизу в нижнюю часть туловища.



Рис. 236

Техника выполнения:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу.

1. Из И.П. ассистент с шагом левой ногой вперед имитирует удар правой рукой снизу в солнечное сплетение.

2. Для защиты от удара блокировать левой рукой удар ассистента по траектории сверху – вниз (рис. 236). Одновременно выполнить реверсивное движение другой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку.

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении удара туловище сильно наклоняется вперед.

2. Амплитудный замах выдает намерение атакующего.

3. В момент блокирования удара блокирующая рука недостаточно напряжена, чтобы остановить удар.

3.6.13. Защита подставкой предплечья вверх

Подставка предплечья вверх выполняется по траектории снизу – вверх – вперед для блокировки ударов рукой, ножом сверху в голову или верхнюю часть туловища.



Рис. 237

Техника выполнения:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или левосторонней стойке лицом друг к другу.

1. Из И.П. ассистент с шагом левой ногой вперед имитирует удар рукой сверху в голову.

2. Для защиты от удара необходимо с выпадом левой ногой вперед блокировать левой рукой удар ассистента по траектории снизу – вверх – вперед (рис. 237). Одновременно выполнить реверсивное движение другой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку.

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении удара туловище сильно наклоняется вперед или отклоняется в стороны, назад.
2. Амплитудный замах выдает намерение атакующего.
3. В момент блокирования удара блокирующая рука недостаточно напряжена, чтобы остановить удар.

3.6.14. Защита подставкой предплечья в сторону – наружу

Подставка предплечья в сторону – наружу выполняется по траектории для блокировки ударов рукой, ножом сбоку в голову или верхнюю часть туловища.



Рис. 238

Техника выполнения:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу.

1. Из И.П. ассистент с шагом левой ногой вперед имитирует удар рукой сбоку в голову.

2. Для защиты от удара необходимо с выпадом левой ногой вперед блокировать удар ассистента левой рукой по траектории вверх – наружу (рис. 238). Одновременно выполнить реверсивное движение другой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку.

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении удара туловище сильно наклоняется вперед или отклоняется назад.
2. Амплитудный замах выдает намерения атакующего.
3. В момент блокирования удара блокирующая рука недостаточно напряжена, чтобы остановить удар.

3.6.15. Защита подставкой двух предплечий в сторону



Рис. 239



Рис. 240



Рис. 241

Подставка выполняется двумя предплечьями для блокировки удара рукой, ножом сбоку или наотмашь в голову, верхнюю часть туловища; ногой сбоку.

Техника выполнения:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или левосторонней стойке лицом друг к другу (рис. 239).

1. Из И.П. ассистент с шагом левой ногой вперед имитирует удар рукой наотмашь в голову (рис. 240).

2. Для защиты от удара необходимо с выпадом левой ногой вперед блокировать удар ассистента параллельными предплечьями согнутых в локтях рук по траектории снизу – вверх – в сторону от себя (рис. 241).

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении подставки туловище сильно наклоняется вперед или назад.

2. Амплитудный замах выдает намерение атакующего.

3. В момент блокирования удара блокирующая рука недостаточно напряжена, чтобы остановить удар.

3.6.16. Защита отбивом предплечьем внутрь

Отбив выполняется предплечьем по траектории снаружи – внутрь для отведения (отбива) в сторону следующих ударов: прямого удара рукой, ножом в голову (лицо), туловище.



Рис. 242

Техника выполнения:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу.

1. Из И.П. ассистент с шагом левой ногой вперед имитирует прямой удар правой рукой в голову (туловище).

2. Для защиты от удара необходимо уйти с линии атаки, используя перемещение, уклон влево или поворот. Отбить (отвести) предплечьем своей левой руки по круговой траектории снаружи – внутрь удар ассистента (рис. 242). Одновременно выполнить реверсивное движение другой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку.

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении отбива туловище сильно наклоняется вперед.

2. Слишком большой амплитудный замах выдает намерение атакующего.

3. Выбрана неправильная дистанция и при выполнении отбива туловище сильно наклоняется вперед.

4. Сотрудник долго не возвращает блокирующую руку в И.П.

5. Отсутствует концентрация усилия в кульминационный момент развития отбива.

6. При выполнении отбива сотрудник сильно заводит руку вперед, подставляя тем самым свое туловище под удар.

7. Отбив не перекрывает траекторию удара.

3.6.17. Защита отбивом предплечьем вниз – наружу

Отбив выполняется предплечьем по траектории вниз – наружу для отведения (отбива) в сторону ударов ногой, ножом в нижнюю часть туловища.



Рис. 243

Техника выполнения:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу.

1. Из И.П. ассистент имитирует прямой удар правой ногой в туловище.
2. Для защиты от удара необходимо уйти с линии атаки, используя перемещение, уклон или поворот. Отбить (отвести в сторону) левой рукой удар ассистента по траектории сверху – вниз – наружу. Одновременно выполнить реверсивное движение другой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку (рис. 243).

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении отбива туловище сильно наклоняется вперед.
2. Слишком большой амплитудный замах выдает намерение атакующего.
3. Нет ухода с линии атаки.

3.6.18. Защита отбивом предплечьем вниз – внутрь

Отбив выполняется предплечьем по траектории вниз – внутрь для отведения (отбива) в сторону ударов ногой, ножом в нижнюю часть туловища. При правильном выполнении отбива ассистент разворачивается спиной к сотруднику.



Рис. 244



Рис. 245

Техника выполнения:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу.

1. Из И.П. ассистент имитирует прямой удар правой ногой в туловище.

2. Для защиты от удара необходимо уйти с линии атаки, используя перемещение, уклон или поворот. Отбить (отвести в сторону) левой рукой удар ассистента по траектории сверху – вниз – внутрь так, чтобы развернуть ассистента к себе спиной (рис. 244, 245). Одновременно выполнить реверсивное движение другой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку.

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении отбива туловище сильно наклоняется вперед.

2. Сотрудник выполняет отбив медленно.

3. Нет ухода с линии атаки.

3.6.19. Защита от прямого удара кулаком в голову с использованием отбива предплечьем внутрь



Рис. 246



Рис. 247

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу. Ассистент с шагом левой ногой вперед имитирует прямой удар правой рукой в голову (туловище).

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. уйти с линии атаки, используя перемещение скользящими шагами в сторону, или уклон влево, или поворот. Отбить (отвести) предплечьем своей левой руки по круговой траектории снаружи – внутрь удар ассистента (рис. 246).

2. Имитировать удар правой рукой сбоку в голову ассистента (рис. 247).

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Нет ухода с линии атаки.
2. Неправильная дистанция между партнерами.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику перемещения скользящими шагами в сторону, уклона в сторону.
2. Отбив предплечьем внутрь.
3. Технику удара кулаком сбоку.

3.6.20. Защита от прямого удара кулаком в голову с использованием отбива предплечьем наружу



Рис. 248



Рис. 249

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу (рис. 248). Ассистент с шагом левой ногой вперед имитирует прямой удар правой рукой в туловище (голове).

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. уйти с линии атаки, используя перемещение, уклон или поворот. Отбить (отвести) предплечьем согнутой в локте левой руки по круговой траектории снизу – вверх – наружу удар ассистента (рис. 249).

2. Имитировать удар правой рукой сбоку в голову ассистента.

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Траектория движения блокирующей руки не перекрывает траекторию движения атакующей руки.

2. Неправильная дистанция между партнерами.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику перемещения в сторону, уклона в сторону.
2. Подставку предплечьем руки снизу – вверх – наружу.
3. Технику прямого удара локтем сбоку.

3.6.21. Защита от прямого удара кулаком в голову с использованием уклона в сторону



Рис. 250



Рис. 251

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу. Ассистент выполняет прямой удар в голову левой рукой.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. уйти с линии атаки, используя уклон в сторону (рис. 250).
2. Имитировать удар левой рукой сбоку в живот ассистента (рис. 251).
3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Нет ухода с линии атаки.
2. Неправильная дистанция между партнерами.
3. При выполнении уклона плечи и голова сильно смещаются в сторону от ассистента.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику уклона в сторону.
2. Удар кулаком сбоку.

3.6.22. Защита от удара кулаком сбоку в голову с использованием нырка

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу. Ассистент с шагом левой ногой вперед имитирует удар правой рукой сбоку в подбородок.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. уйти с линии атаки, используя нырок под бьющую руку ассистента (рис. 234).

2. Имитировать удар правой рукой снизу в солнечное сплетение и левой рукой сбоку в челюсть (рис. 235).

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Выполняя нырок, сотрудник сильно наклоняет голову вниз.

2. Нырок выполняется неправильно и не защищает от удара.

3. Неправильная дистанция между партнерами.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику защиты нырком.

2. Технику удара рукой снизу.

3. Технику удара рукой сбоку.

3.6.23. Защита от прямого удара подошвенной частью стопы в живот с использованием отбива предплечьем вниз – наружу



Рис. 252



Рис. 253

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу. Ассистент имитирует прямой удар правой ногой в туловище.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. уйти с линии атаки, используя перемещение скользящими шагами в сторону, отбить (отвести в сторону) ногу ассистента предплечьем левой руки (рис. 252).

2. Имитировать удар кулаком сбоку в живот или в челюсть ассистента (рис. 253).

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Нет ухода с линии атаки.

2. Отбив выполняется кистью руки.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику перемещения скользящими шагами в сторону.

2. Технику отбива предплечьем руки вниз – наружу.

3. Технику удара кулаком сбоку.

3.6.24. Защита от прямого удара подошвенной частью стопы в живот с использованием отбива предплечьем вниз – внутрь



Рис. 254



Рис. 255

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу. Ассистент имитирует прямой удар правой ногой в туловище.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. уйти с линии атаки, используя перемещение скользящими шагами в сторону, отбить (отвести в сторону) ногу ассистента предплечьем левой руки вниз – внутрь (рис. 254).

2. Имитировать удар рукой сбоку в челюсть ассистенту (рис. 255).

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не выполнен уход с линии атаки.

2. Переход техники от ухода с линии атаки к контрудару выполняется медленно.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику перемещения скользящими шагами в сторону.

2. Технику отбива предплечьем вниз – внутрь.

3. Технику удара кулаком сбоку в челюсть.

3.6.25. Защита от прямого удара подошвенной частью стопы в живот с использованием перемещения скользящими шагами назад



Рис. 256



Рис. 257



Рис. 258

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу. Ассистент имитирует прямой удар правой ногой в туловище.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. перемещением скользящими шагами назад сохранить безопасную дистанцию (рис. 256, 257).

2. Имитировать удар рукой в живот ассистенту (рис. 258), провести прием задержания.

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не сохранена безопасная дистанция между сотрудниками.

2. Переход техники от ухода с линии атаки к контрудару выполняется медленно.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику защиты перемещением скользящими шагами назад.

2. Технику прямого удара рукой.

3.6.26. Защита от удара подъемом стопы сбоку по туловищу с использованием перемещения скользящими шагами вперед – в сторону



Рис. 259



Рис. 260



Рис. 261



Рис. 262

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу. Ассистент имитирует удар ногой сбоку в туловище.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. уйти с линии атаки, используя перемещение скользящими шагами вперед – влево, и подставкой предплечья своей правой руки защититься от удара (рис. 259, 260).

2. Имитировать серию ударов руками (рис. 261, 262).

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не выполнен уход с линии атаки.

2. Переход техники от ухода с линии атаки к контрудару выполняется медленно.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику защиты перемещением скользящими шагами вперед – в сторону.

2. Технику защиты подставкой предплечья в сторону наружу.

3. Технику прямого удара рукой.

3.6.27. Задания для формирования навыков выполнения ударов и защиты от ударов невооруженного правонарушителя

Задание 1.

Выполнить удары руками на боксерских лапах.

Левосторонняя стойка.

(Прямой удар левой рукой, прямой удар правой рукой; прямой удар левой рукой, правой – боковой по корпусу; правой – в голову; левой – боковой по корпусу).

Задание 2.

Выполнить приемы защиты от ударов: прямого удара кулаком в голову и прямого удара ногой в живот.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент атакует одним из двух заранее предложенных ударов (прямой удар кулаком в голову или прямой удар ногой в живот).

2. Сигналом к атаке и к выбору удара является команда преподавателя («Раз!» – прямой удар кулаком в голову, «Два!» – прямой удар ногой в живот).

3. Сотрудник выполняет защиту и имитирует контратаку из ранее изученных приемов.

4. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 3.

Выполнить приемы защиты от ударов: удара кулаком сбоку по голове и прямого удара ногой в живот.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент атакует одним из двух заранее предложенных ударов (удар кулаком сбоку по боковой поверхности головы или прямой удар ногой в живот);
2. Сигналом к атаке и к выбору направления атаки является команда преподавателя («Раз!» – удар кулаком сбоку по боковой поверхности головы, «Два!» – прямой удар ногой в живот);
3. Сотрудник выполняет защиту и имитирует контратаку из ранее изученных приемов.
4. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 4.

Выполнить приемы защиты от ударов: прямого удара кулаком в голову и прямого удара ногой в живот.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент атакует одним из двух заранее предложенных ударов (прямой удар кулаком в голову или прямой удар ногой в живот).
2. Ассистент выполняет удар по своему выбору.
3. Сигналом к атаке является команда преподавателя «Прием!».
4. Сотрудник выполняет защиту и имитирует контратаку из ранее изученных приемов.
5. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 5.

Выполнить приемы защиты от ударов: удара кулаком сбоку по боковой поверхности головы и прямого удара ногой в живот.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент атакует одним из двух заранее предложенных ударов (удар кулаком сбоку по боковой поверхности головы или прямой удар ногой в живот).
2. Ассистент выполняет захват по своему выбору.
3. Сигналом к атаке является команда преподавателя «Прием!».
4. Сотрудник выполняет защиту и имитирует контратаку из ранее изученных приемов.
5. Ассистент не оказывает сопротивления.

3.6.28. Основные ошибки при выполнении ударов и защиты от ударов

При выполнении приемов защиты от ударов невооруженного противника наиболее часто встречаются следующие ошибки:

1. Неправильная дистанция затрудняет блокирование удара и переход от защиты к контрудару и болевому приему.
2. Траектория движения блока не перекрывает траекторию движения атакующей части тела, что не позволяет сотруднику защититься от удара.
3. Выполняя перемещение, сотрудник не уходит с линии атаки.
4. Выполняя перемещение, сотрудник уходит с линии атаки, сильно разрывая дистанцию между собой и ассистентом, что осложняет выполнение быстрого перехода к контратакующим действиям.

3.6.29. Контрольные задания для самоподготовки

Выполнить удары:

1. Прямой удар кулаком.
2. Удар кулаком сбоку.
3. Удар кулаком снизу.
4. Удар кулаком (ребром ладони) сверху.
5. Удар кулаком (ребром ладони) наотмашь (изнутри наружу).
6. Прямой удар основанием ладони в лицо.
7. Удар локтем сбоку.
8. Удар локтем наружу.
9. Удар локтем снизу.
10. Удар локтем сверху.
11. Удар локтем назад.
12. Удар локтем в сторону в туловище с помощью второй руки.
13. Прямой удар подошвенной частью стопы.
14. Удар подъемом стопы сбоку в колено.
15. Удар коленом снизу.
16. Удар коленом сбоку в живот.
17. Удар пяткой сверху.
18. Удар стопой (пяткой) назад.

Выполнить защиты:

1. Защита скачками вперед – в сторону.
2. Защита скачками назад.
3. Защита скачками в сторону.
4. Защита скачками назад – в сторону.
5. Защита скользящими шагами вперед – в сторону.
6. Защита скользящими шагами назад.
7. Защита скользящими шагами в сторону.
8. Защита скользящими шагами назад – в сторону.
9. Защита уклоном в сторону.

10. Защита уклоном назад.
11. Защита поворотом.
12. Защита нырком.
13. Защита подставкой предплечья вниз.
14. Защита подставкой предплечья вверх.
15. Защита подставкой предплечья в сторону наружу.
16. Защита подставкой двух предплечий в сторону.
17. Защита отбивом предплечьем вверх.
18. Защита отбивом предплечьем внутрь.
19. Защита отбивом предплечьем наружу.
20. Защита отбивом предплечьем вниз – наружу.
21. Защита отбивом предплечьем вниз – внутрь.
22. Защита отбивом голенью.
23. Защита от удара кулаком сверху в голову с использованием подставки предплечья.
24. Защита от прямого удара кулаком в голову с использованием отбива предплечьем вверх.
25. Защита от прямого удара кулаком в голову с использованием отбива предплечьем внутрь.
26. Защита от прямого удара кулаком в голову с использованием уклона в сторону.
27. Защита от прямого удара кулаком в голову с использованием уклона назад.
28. Защита от удара кулаком сбоку в голову с использованием нырка.
29. Защита от прямого удара подошвенной частью стопы в живот с использованием отбива предплечьем вниз – наружу.
30. Защита от прямого удара подошвенной частью стопы в живот с использованием отбива предплечьем вниз – внутрь.
31. Защита от прямого удара подошвенной частью стопы в живот с использованием перемещения скользящим шагом в сторону.
32. Защита от прямого удара подошвенной частью стопы в живот с использованием перемещения скользящим шагом вперед – в сторону.
33. Защита от прямого удара подошвенной частью стопы в живот с использованием перемещения скользящим шагом назад – в сторону.
34. Защита от удара подъемом стопы сбоку по туловищу с использованием перемещения скользящим шагом вперед – в сторону.

3.7. Обезоруживание правонарушителя, вооруженного ножом

3.7.1. Защита от удара ножом сверху



Рис. 263



Рис. 264



Рис. 265

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу. Ассистент имитирует удар ножом сверху в голову или туловище правой рукой.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. уйти с линии атаки, используя перемещение скользящими шагами вперед – в сторону, и выполнить подставку предплечья левой руки вверх в фазе развития удара (рис. 263).

2. Захватить кисть атакующей руки своей правой рукой сверху (рис. 264).

3. Имитировать расслабляющий удар ногой по правой ноге ассистента или основанием ладони правой руки в подбородок (рис. 263).

4. Выполнить скручивание руки внутрь, дожимать и скручивать кисть с ножом до момента, когда нож выпадет из руки ассистента (рис. 265).

5. Выполнить загиб руки за спину и безопасным способом подобрать нож.

6. Ограничить свободу передвижения ассистента, имитировать его сопровождение.

7. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Сотрудник выполняет подставку в момент наибольшей силы удара.

2. Опасное движение руки с ножом при выполнении скручивания руки внутрь.

3. Потеря контроля захваченной руки с ножом.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику перемещения скользящими шагами вперед – в сторону.

2. Технику выполнения скручивания руки внутрь.

3.7.2. Защита от удара ножом снизу в живот



Рис. 266

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу. Ассистент имитирует удар ножом снизу в живот.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. уйти с линии атаки, используя поворот туловища вправо, и заблокировать удар подставкой предплечья своей левой руки вниз (рис. 266).

2. Захватить кисть атакующей руки своей левой рукой сверху и правой рукой снизу.

3. Имитировать расслабляющий удар ногой по ноге ассистента или рукой в уязвимое место.

4. Выполнить скручивание руки наружу, прижимая плечо захваченной руки сверху голенью своей ноги, сковать действия ассистента и дожимом кисти его обезоружить.

5. Выполнить загиб руки за спину, безопасным способом подобрать нож при необходимости.

6. Ограничить свободу передвижения ассистента.

7. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Нет ухода с линии атаки.

2. Потеря контроля захваченной руки с ножом.

3. Опасное движение руки с ножом при выполнении скручивания руки наружу.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику защиты поворотом туловища.

2. Технику выполнения скручивания руки наружу.

3.7.3. Защита от удара ножом сбоку в голову, шею или верхнюю часть туловища



Рис. 267



Рис. 268



Рис. 269



Рис. 270

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу (рис. 267). Ассистент имитирует удар ножом сбоку в голову или туловище правой рукой.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. переместиться скользящими шагами вперед – влево и блокировать подставкой предплечья в сторону – наружу атаковую руку ассистента в фазе развития удара (рис. 268).

2. Захватить за кисть атакующей руки сверху своей правой рукой (рис. 269).

3. Имитировать расслабляющий удар ногой по ноге ассистента или основанием ладони в его подбородок (рис. 269).

4. Выполнить скручивание руки внутрь, дожимать и скручивать кисть руки с ножом до момента, когда нож выпадет из руки ассистента (рис. 270).

5. Выполнить загиб руки за спину и безопасным способом подобрать нож.

6. Ограничить свободу передвижения ассистента.

7. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Сотрудник выполняет подставку в момент наибольшей силы удара.

2. Не выполнен выпад вперед, что не позволяет блокировать атакующую руку в безопасной фазе ее движения.

3. Не выполняется скручивание кисти руки внутрь.

4. Опасное движение руки с ножом при выполнении скручивания руки внутрь.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику перемещения скользящими шагами вперед – в сторону.

2. Технику выполнения скручивания руки внутрь.

3.7.4. Защита от удара ножом сбоку в нижнюю часть туловища

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу. Ассистент имитирует удар ножом сбоку в нижнюю часть туловища правой рукой.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. переместиться скользящими шагами вперед – влево и блокировать отбивом предплечьем вниз – наружу атакующую руку ассистента.

2. Захватить за кисть атакующей руки сверху своей правой рукой.

3. Имитировать удар ногой по ноге ассистента или основанием ладони в его подбородок.

4. Выполнить скручивание руки внутрь, дожимать и скручивать кисть с ножом до момента, когда нож выпадет из руки ассистента.

5. Выполнить загиб руки за спину и безопасным способом подобрать нож.

6. Ограничить свободу передвижения ассистента.

7. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Сотрудник выполняет подставку в момент наибольшей силы удара.

2. Не выполнен выпад вперед, что не позволяет блокировать атакующую руку в безопасной фазе ее движения.

3. Не выполняется скручивание кисти внутрь.

4. Опасное движение руки с ножом при выполнении скручивания руки внутрь.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику защиты скользящими шагами вперед – в сторону.

2. Технику выполнения скручивания руки внутрь.

3.7.5. Защита от удара ножом прямо в живот



Рис. 271



Рис. 272



Рис. 273

Условия выполнения приема:

И.П. – стоя лицом друг к другу (рис. 271). Ассистент имитирует прямой удар ножом в живот правой рукой.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. поворотом туловища вправо уйти с линии атаки и отбивом предплечьем своей левой руки отбить удар в сторону (рис. 272).

2. Захватить кисть атакующей руки левой рукой сверху и правой рукой снизу.

3. Имитировать расслабляющий удар ногой по ноге ассистента или рукой в уязвимое место.

4. Выполнить скручивание руки наружу (рис. 273), прижимая плечо захваченной руки сверху голенью своей ноги, сковать действия ассистента и дожимом кисти его обезоружить.

5. Выполнить загиб руки за спину, безопасным способом подобрать нож при необходимости

6. Ограничить свободу передвижения ассистента.

7. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Сотрудник не ушел с линии атаки.

2. Потерял контроль захваченной руки с ножом.

3. Опасное движение руки с ножом при выполнении скручивания руки наружу.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику защиты поворотом туловища.

2. Технику выполнения скручивания руки наружу.

3.7.6. Защита от удара ножом прямо в голову, шею или верхнюю часть туловища

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу. Ассистент имитирует прямой удар ножом в голову, шею или верхнюю часть туловища.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. поворотом туловища вправо уйти с линии атаки и отбивом предплечьем своей левой руки отбить удар в сторону.

2. Захватить кисть атакующей руки левой рукой сверху и правой рукой снизу.

3. Имитировать расслабляющий удар ногой по ноге ассистента или рукой в уязвимое место.

4. Выполнить скручивание руки наружу и, прижимая плечо захваченной руки сверху голенью своей ноги, выбить или отобрать нож.

5. Выполнить загиб руки за спину, и если нож был выбит, то безопасным способом подобрать нож.

6. Ограничить свободу передвижения ассистента.

7. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Сотрудник не ушел с линии атаки.

2. Потерян контроль захваченной руки с ножом.

3. Опасное движение руки с ножом при выполнении скручивания руки наружу.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику защиты поворотом туловища.

2. Технику выполнения скручивания руки наружу.

3.7.7. Защита от удара ножом наотмашь в голову, шею или верхнюю часть туловища



Рис. 274



Рис. 275



Рис. 276

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу. Ассистент имитирует удар ножом наотмашь в голову, шею или верхнюю часть туловища.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. поворотом туловища вправо уйти с линии атаки и подставкой двух предплечий в сторону заблокировать удар (рис. 274).

2. Захватить кисть атакующей руки левой рукой сверху и правой рукой снизу (рис. 275).

3. Имитировать расслабляющий удар ногой по ноге ассистента или рукой в уязвимое место.

4. Выполнить скручивание руки наружу (рис. 276), прижимая плечо захваченной руки сверху голенью своей ноги, сковать действия ассистента и дожимом кисти его обезоружить.

5. Выполнить загиб руки за спину, безопасным способом подобрать нож при необходимости.

6. Ограничить свободу передвижения ассистента.

7. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Сотрудник выполнил слабый блок.

2. Опасное движение руки с ножом при выполнении скручивания руки наружу.

3. Потеря контроля захваченной руки с ножом.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику защиты поворотом туловища.

2. Технику выполнения скручивания руки наружу.

3.7.8. Защита от удара ножом наотмашь в нижнюю часть туловища

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной или в левосторонней стойке лицом друг к другу. Ассистент имитирует удар ножом наотмашь в голову, шею и верхнюю часть туловища.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. поворотом туловища вправо уйти с линии атаки и подставкой двух предплечий в сторону заблокировать удар.

2. Захватить кисть атакующей руки левой рукой сверху и правой рукой снизу.

3. Имитировать расслабляющий удар ногой по ноге ассистента или рукой в уязвимое место.

4. Выполнить скручивание руки наружу, прижимая плечо захваченной руки сверху голенью своей ноги, сковать действия ассистента и дожимом кисти его обезоружить.

5. Выполнить загиб руки за спину, безопасным способом подобрать нож при необходимости.

6. Ограничить свободу передвижения ассистента.

7. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Сотрудник выполнил слабый блок.

2. Опасное движение руки с ножом при выполнении скручивания руки наружу.

3. Потеря контроля захваченной руки с ножом.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику защиты поворотом туловища.

2. Технику выполнения скручивания руки наружу.

3.7.9. Задания для формирования навыков защиты от ударов ножом, палкой

Задание 1.

Выполнить приемы защиты от ударов ножом, предметом.

Условия выполнения задания:

1. Использовать ранее разученные болевые приемы.

2. Вариантами атаки являются:

– удар ножом, палкой сверху в голову;

– удар ножом снизу в живот;

– удар ножом, палкой сбоку в голову, шею или верхнюю часть туловища;

– удар ножом, палкой сбоку в нижнюю часть туловища;

– удар ножом прямо в живот;

– удар ножом прямо в голову, шею и верхнюю часть туловища;

– удар ножом, палкой наотмашь в голову, шею и верхнюю часть туловища;

– удар ножом, палкой наотмашь в нижнюю часть туловища;

– удар палкой прямо в живот.

3. Приемы выполняются не менее 10 раз в каждом варианте в следующей последовательности:

– уход перемещением с линии атаки с подставкой или отбивом атакующей конечности своим предплечьем;

– захват вооруженной руки (исключить возможность свободного движения захваченной кисти руки с оружием);

– обозначение расслабляющего удара ногой;

– обезоруживание (при выполнении скручивания руки внутрь – дожимом кисти; при выполнении скручивания руки наружу – прижимая плечо захваченной руки сверху своей голенью);

– ограничение свободы передвижения ассистента переходом на загиб руки за спину (при выполнении скручивания руки внутрь – толчком; при выполнении скручивания руки наружу – «забегание» за голову ассистента толчком или рывком);

4. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 2.

Выполнить приемы защиты от ударов ножом: удара снизу в живот и удара сбоку в голову.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент атакует одним из двух заранее предложенных ударов (снизу или сбоку);

2. Сигналом к атаке и выбором направления атаки является команда преподавателя («Раз!» – удар ножом снизу в живот, «Два!» – удар сбоку в голову);

3. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 3.

Выполнить приемы защиты от ударов ножом: удара сверху в голову и удара наотмашь в верхнюю часть туловища.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент атакует одним из двух заранее предложенных ударов (сверху или наотмашь).

2. Сигналом к атаке и выбором направления атаки является команда преподавателя («Раз!» – удар сверху в голову, «Два!» – удар наотмашь в верхнюю часть туловища);

3. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 4.

Выполнить приемы защиты от ударов ножом: удара снизу и удара сбоку в голову, шею или верхнюю часть туловища.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент атакует одним из двух заранее предложенных ударов (снизу или сбоку).

2. Ассистент использует направление атаки по своему выбору.

3. Сигналом к атаке является команда преподавателя «Прием!»

4. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 5.

Выполнить приемы защиты от ударов ножом: удара сверху в голову и удара наотмашь в верхнюю часть туловища.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент атакует одним из двух заранее предложенных ударов (сверху или наотмашь).

2. Ассистент выполняет направление атаки по своему выбору.

3. Сигналом к атаке является команда преподавателя «Прием!»

4. Ассистент не оказывает сопротивления.

3.7.10. Основные ошибки при выполнении приемов защиты от ударов ножом, палкой

В ходе выполнения болевых приемов наиболее часто встречаются следующие ошибки:

1. Сотрудник выполняет подставку в той фазе движения атакующей руки, в которой развивается наибольшая сила удара.
2. Не выполнен выпад вперед, что не позволяет блокировать атакующую руку в начале ее движения, развития скорости и силы удара.
3. Нет ухода с линии атаки.
4. Опасное движение руки с ножом при выполнении скручивания руки внутрь или наружу.
5. Потеря контроля захваченной руки с ножом.

3.7.11. Контрольные задания для самоподготовки

Выполнить приемы защиты от ударов ножом:

1. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом прямо в живот, и сопроводить его 2-3 метра.
2. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом прямо в шею, и сопроводить его 2-3 метра.
3. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сбоку в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.
4. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сбоку в шею, и сопроводить его 2-3 метра.
5. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом снизу в живот, и сопроводить его 2-3 метра.
6. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сверху в голову, и сопроводить его 2-3 метра.
7. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом наотмашь в шею, и сопроводить его 2-3 метра.
8. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом наотмашь в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.

3.8. Броски

3.8.1. Задняя подножка



Рис. 277



Рис. 278



Рис. 279



Рис. 280

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз.

Техника выполнения:

1. Из И.П. захватить левой рукой правую руку ассистента или одежду у его правого локтя, правой – имитировать расслабляющий удар и сразу захватить за шею (за отворот одежды на груди или спине) (рис. 277).

2. Выполнить выпад левой ногой вперед – влево и поставить ее снаружи правой стопы ассистента с целью сместить центр тяжести ассистента на его правую ногу и рвануть его назад – на себя (рис. 278).

3. Завести согнутую правую ногу за правую ногу ассистента вплотную к ее подколенному сгибу (рис. 279).

4. Одновременно с резким наклоном поворотом туловища влево сделать рывок левой рукой на себя, а правой и плечом – толкая от себя, под-

бить своей правой ногой подколенный сгиб ноги ассистента и бросить ассистента в сторону захваченной руки к своему левому носку (рис. 280).

5. После выполнения броска выполнить загиб руки за спину и поднять ассистента.

6. Ограничить свободу передвижения ассистента.

7. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не использована техника выведения из равновесия.

2. Бросок выполняется на прямых ногах.

3. Бросок выполняется в основном за счет движения ног, без активного использования рук.

3.8.2. Передняя подножка



Рис. 281



Рис. 282



Рис. 283



Рис. 284

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз.

Техника выполнения:

1. Из И.П. захватить левой рукой одежду у правого локтя ассистента, а правой – за отворот одежды на спине (возможны другие варианты захва-

та), имитировать расслабляющий удар ногой по ноге и рывком перенести центр тяжести ассистента на его носки.

2. Выставить правую ногу вперед к правой ноге ассистента (рис. 281, 282).

3. Завести левую ногу за правую, поставить ее рядом с левой ногой ассистента, а правую ногу, согнутую в колене, поставить так, чтобы ее подколенный сгиб упирался в правое колено ассистента, а носок был в одном направлении с его правым носком. Вес своего тела сразу же необходимо перенести на согнутую в колене левую ногу (рис. 283).

4. Развернувшись налево – кругом, потянуть за собой ассистента влево – вниз с целью выведения его из равновесия.

5. Выполнить подбив, резко выпрямляя правую ногу и скручивая корпус, бросить ассистента (рис. 284).

6. После выполнения броска выполнить загиб руки за спину и поднять ассистента.

7. Ограничить свободу передвижения ассистента.

8. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Правая нога располагается не спереди, а сбоку правой ноги ассистента.

2. Разворот туловища выполняется без выведения из равновесия.

3.8.3. Бросок через бедро



Рис. 285



Рис. 286



Рис. 287



Рис. 288

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз.

Техника выполнения:

1. Из И.П. захватить левой рукой правую руку ассистента, правой рукой имитировать расслабляющий удар в туловище и сразу захватить поясницу (возможны другие варианты захвата) и рывком на себя перенести центр тяжести ассистента на носки (рис. 285, 286).

2. Выставить свою правую ногу вперед к правой ноге ассистента, расположив ее между ногами ассистента.

3. Завести свою левую ногу за правую и разместить их параллельно, развернувшись влево – кругом на правой ноге спиной к ассистенту так, чтобы левая ягодица была у внутренней части правого бедра ассистента.

4. Подбить ассистента тазом назад – вверх с наклоном вперед, бросить его в сторону захваченной руки к своему левому носку (рис. 287, 288).

5. После выполнения броска выполнить загиб руки за спину и поднять ассистента.

6. Ограничить свободу передвижения ассистента.

7. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Бросок выполняется на прямых ногах.

2. Наклон вперед выполняется без подбива тазом назад – вверх.

3. После выполнения броска сотрудник теряет контроль над ассистентом.

4. Потеря равновесия сотрудником во время броска.

3.8.4. Бросок захватом ног сзади



Рис. 289



Рис. 290



Рис. 291



Условия выполнения приема:
И.П. – сотрудник, выполняющий прием, стоит за ассистентом лицом к нему на расстоянии вытянутой руки (рис. 289).

Техника выполнения:

1. Из И.П. с шагом правой ногой вперед захватить ноги ассистента.
2. Удерживая ноги и рванув их на себя, толкнуть плечом ассистента вперед под ягодицы, разводя его ноги в стороны (рис. 290, 291).
3. Захватить его голень под свои подмышки, выполнить болевое воздействие на ногу и перейти на загиб руки за спину, поднять.
4. Ограничить свободу передвижения ассистента.
5. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Бросок выполняется в основном за счет рывка ног, не используется толчок плечом.
2. При выполнении броска ноги не разводятся в стороны, и они оказываются между ногами сотрудника.
3. Нарушено равновесие при выполнении броска.
4. Явные и амплитудные движения сотрудника выдают его намерение.
5. После выполнения броска сотрудник теряет контроль над ассистентом.
6. При выполнении броска сотрудник упирается головой в ассистента, чтобы вывести его из равновесия.

3.8.5. Бросок захватом ног спереди



Рис. 292



Рис. 293



Рис. 294

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз. Ассистент имитирует удар левой рукой сбоку в голову или верхнюю часть туловища.

Техника выполнения:

1. Из И.П. с шагом правой ногой вперед имитировать расслабляющий удар в голову (рис. 292), захватить ноги ассистента за подколенные сгибы снаружи и упереться плечом в его живот (рис. 293).

2. Выполнить сильный рывок за ноги на себя вверх, одновременно толкая ассистента плечом вперед и разводя ноги в стороны (рис. 294).

3. Захватив голени ассистента, выполнить болевое воздействие на его ногу.

4. Перейти на загиб руки за спину, поднять.

5. Ограничить свободу передвижения ассистента.

6. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Нет выведения из равновесия.

2. Бросок выполняется на прямых ногах.

3. При выполнении броска ноги ассистента не разводятся в стороны, и одна из них оказывается между ногами сотрудника.

4. Потеря равновесия сотрудником при выполнении броска.

3.8.6. Задания для формирования навыков бросков

Задание 1.

Выполнить заднюю подножку.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент не оказывает сопротивления.

2. Прием выполнять не менее 10 раз.

Задание 2.

Выполнить переднюю подножку.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент не оказывает сопротивления.
2. Прием выполнять не менее 10 раз.

Задание 3.

Выполнить бросок через бедро.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент не оказывает сопротивления.
2. Прием выполнять не менее 10 раз.

Задание 4.

Выполнить бросок захватом ног сзади.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент не оказывает сопротивления.
2. Прием выполнять не менее 10 раз.

Задание 5.

Выполнить бросок захватом ног спереди.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент не оказывает сопротивления.
2. Прием выполнять не менее 10 раз.

Задание 6.

Выполнить 3-5 раз комплекс из бросков.

Условия выполнения задания:

1. Ассистент не оказывает сопротивления.
2. Комплекс состоит из следующих приемов: задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, бросок захватом ног спереди, бросок захватом ног сзади.

Задание 7.

Выполнить броски.

Условия выполнения задания:

1. Использовать разученные броски в приемах ограничения свободы передвижения ассистента, атакующего сотрудника.
2. Вариантами атаки являются:
 - удар кулаком прямо в голову;
 - удар кулаком прямо в верхнюю часть туловища;
 - удар кулаком сбоку в голову;
 - удар кулаком сбоку в нижнюю часть туловища;
 - удар кулаком снизу в подбородок;
 - удар кулаком снизу в живот;

- удар кулаком сверху в голову;
- удар кулаком наотмашь в голову;
- прямой удар подошвенной частью стопы в живот;
- удар подъемом стопы сбоку в туловище.

3. Приемы выполняются не менее 10 раз в каждом варианте в следующей последовательности:

защита (с помощью подставок, отбивов, перемещений, уклонов и нырков);

удар рукой или ногой (серия ударов) в уязвимое место;

бросок, загиб руки за спину на лежащем ассистенте и ограничение свободы передвижения.

3.8.7. Основные ошибки при выполнении бросков

При выполнении бросков наиболее часто встречаются следующие ошибки:

1. При выполнении броска ассистент не выведен из равновесия.
2. Бросок выполняется на прямых ногах.
3. Бросок выполняется или только за счет ног, или только за счет рук, туловища.

3.8.8. Контрольные задания для самоподготовки

Выполнить броски:

1. Задняя подножка.
2. Передняя подножка.
3. Бросок через бедро.
4. Бросок захватом ног сзади.
5. Бросок захватом ног спереди.

3.9. Действия с палкой специальной

3.9.1. Основные хваты палки специальной



Рис. 295

Основной хват палки одной рукой – петля держателя охватывает запястье руки. Один из вариантов удержания палки одной рукой – петля охватывает большой палец и проходит по внешней стороне руки (рис. 295).

Основной хват палки двумя руками – захватываются оба конца палки прямым хватом.

Варианты хватов при основной стойке:

1. Хват двумя руками сверху (рис. 296).
2. Хват двумя руками – правая сверху, левая снизу (рис. 297).

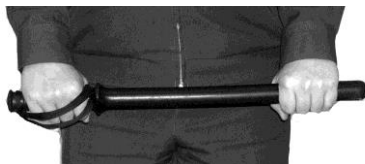


Рис. 296



Рис. 297

3.9.2. Фронтальная стойка с палкой специальной



Рис. 298

Техника выполнения:

Фронтальная стойка (Ф.С.) – ноги на ширине плеч, ступни слегка развернуты в стороны, руки вдоль тела, все мышцы тела расслаблены, масса тела равномерно распределена на обе ноги. Тело не напряжено (рис. 298).

Основные ошибки:

1. Вес сильно смещается в сторону одной из ног.
2. Туловище наклонено в сторону.
3. Тело напряжено.
4. Взгляд опущен вниз.

3.9.3. Левосторонняя или правосторонняя стойка с палкой специальной



Рис. 299

Техника выполнения:

1. Ноги слегка согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, левая нога впереди (в левосторонней стойке), вес равномерно распределен на обе ноги, руки согнуты в локтях, удерживают палку.

2. Длинный конец палки направлен на центр верхней части груди ассистента (рис. 299).

3.9.4. Удар палкой специальной сверху – вниз

Удар выполняется по ключице, верхней части спины.



Рис. 300



Рис. 301

Техника выполнения:

И.П. – левосторонняя стойка.

1. Выполнить короткий замах (рис. 300).

2. Разгибая руку в локте, выполнить быстрый и хлесткий удар по направлению сверху – вниз одновременно с шагом левой ногой вперед и подшагом правой ногой (рис. 301).

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Слишком явный замах выдает намерение слушателя.
2. Сотрудник медленно возвращается в положение И.П.

3.9.5. Удар палкой специальной сбоку

Удар выполняется по коленному суставу, поверхности бедра, локтю, плечу, кисти руки, спине.



Рис. 302

Техника выполнения:

И.П. – левосторонняя стойка.

1. Положить длинный конец палки на плечо согнутой правой руки, выполнить короткий замах, развернув туловище вправо.

2. Одновременно с шагом левой ногой вперед и подшагом правой ногой развернуть туловище влево и выполнить быстрый и хлесткий удар по направлению вовнутрь (справа налево) (рис. 302).

3. Вернуться в И.П.

Удар может наноситься и с шагом правой ногой вперед.

Основные ошибки:

1. Явный замах выдает намерение сотрудника.
2. Нет разворота туловища, удар выполняется только за счет силы рук.
3. В момент замаха левая рука не защищает голову и туловище.

3.9.6. Удар палкой специальной наотмашь

Обычно удар выполняется по коленному суставу, поверхности бедра, локтю, кисти, спине, плечу



Рис. 303



Рис. 304

Техника выполнения:

И.П. – левосторонняя стойка.

1. Выполнить замах по направлению к разноименному плечу с разворотом туловища (рис. 303).

2. Ударить наотмашь слева направо (палка в правой руке) (рис. 304).

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Нет замаха, или наоборот – замах слишком явный.

2. В момент удара левая рука не защищает голову и туловище.

3.9.7. Удар палкой специальной вперед (тычок)

Удар выполняется в грудь. В зависимости от характера нападения или степени оказания сопротивления удар может наноситься в живот, солнечное сплетение. Удар выполняется при удерживании палки как одной, так и двумя руками.



Рис. 305

И.П. – левосторонняя стойка.

1. Без замаха, согнув руку в локте, резко послать палку вперед, выпрямляя руку по кратчайшей траектории до цели с выпадом левой ногой вперед и подшагом правой ногой (рис. 305).

2. Резко отдернуть руку назад и вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Сильный и явный замах выдает намерение сотрудника.

2. Длинный выпад, правая нога не «подшагивает» к левой.

3. Сотрудник долго не возвращается в И.П., тем самым давая возможность ассистенту захватить палку.

3.9.8. Защита подставкой средней части палки специальной вверх



Рис. 306

Защита выполняется от удара сверху рукой, ножом, предметом.

Техника выполнения:

И.П. – фронтальная стойка или левосторонняя стойка.

1. Из И.П. уйти с линии атаки, используя перемещение скользкими шагами вперед – в сторону, поднять палку двумя руками вперед – вверх, блокируя тем самым атакующую руку ассистента и закрывая голову от удара (рис. 306).

2. Вернуться в И.П.

Защита также может выполняться с шагом назад.

Основные ошибки:

1. Палка недостаточно высоко поднята и не защищает голову от удара.

2. В момент блокирования удара руки недостаточно напряжены и блок не сдерживает силу удара.

3. Сотрудник долго не возвращается в И.П., чем провоцирует захват за палку.

4. Нет ухода с линии атаки.

3.9.9. Защита подставкой средней части палки специальной вниз

Защита выполняется от удара снизу в пах, живот рукой, ногой, ножом, предметом.



Рис. 307

Техника выполнения:

И.П. – фронтальная или левосторонняя (правосторонняя) стойка.

1. Из И.П. защититься перемещением скользящими шагами назад.
2. Одновременно с перемещением подставить палку по направлению вперед – вниз (рис. 307).
3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. В момент блокирования удара руки недостаточно напряжены и блок не сдерживает силу удара.
2. Сотрудник долго не возвращается в И.П., чем провоцирует захват за палку.
3. В момент блокирования голова сильно наклонена вниз.

3.9.10. Защита подставкой средней части палки специальной в сторону

Защита выполняется рукой, ногой сбоку, ножом, предметом от ударов сбоку, наотмашь в голову, шею, туловище.



Рис. 308

Техника выполнения:

И.П. – фронтальная стойка или левосторонняя (правосторонняя) стойка.

1. Выполнить выпад левой ногой вперед влево с подшагом правой ногой.

2. Одновременно с выпадом развернуть туловище вправо и выпрямить руки с палкой (палка расположена вертикально), защищая туловище или голову от удара. Блокирование выполняется средней частью палки (рис. 308).

3. Быстро вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Сотрудник не успевает уйти с линии атаки.

2. Руки недостаточно напряжены в момент блокирования удара.

3.9.11. Ограничение свободы передвижения с использованием палки специальной

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся в Ф.С.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П., удерживая палку одной рукой, вставить ее между рукой и туловищем ассистента.

2. Направить свободный конец вверх, захватить его второй рукой и одновременно имитировать удар ногой по ноге ассистента.

3. Выполнить загиб руки за спину, используя палку в качестве рычага.

4. Быстро вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Явный замах выдает намерение слушателя выполнить прием.

2. Не выполнен расслабляющий удар.

3.9.12. Защита отбивом средней части палки специальной внутрь

Защита выполняется от ударов прямо (вперед) рукой, ногой, ножом, предметом в лицо, горло, туловище, пах.



Рис. 309



Рис. 310

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу (рис. 309), ассистент имитирует прямой удар подошвенной частью стопы в живот.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. уйти с линии атаки, используя перемещение скользящими шагами вперед – в сторону или поворотом в сторону и выполнить отбив средней части палки специальной по направлению сверху – вниз (рис. 310).

3. Быстро вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Явный замах выдает намерение сотрудника и замедляет отбив.
2. Не выполнен уход с линии атаки.

3.9.13. Действия при захвате за палку специальную

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке, ассистент захватил палку специальную двумя руками спереди.

Техника выполнения приема:

1. Удерживая палку своими руками, имитировать удар подошвенной частью стопы в сторону в живот или бедро передней ноги ассистента и рывком к себе вырвать палку из его рук.

2. Отойти на безопасное расстояние и ограничить свободу передвижения с использованием палки специальной.

3. Возвратиться в И.П.

Основные ошибки:

1. Потеря равновесия в момент удара ногой.
2. Медленное выполнение приема.

3.9.14. Удушающий прием прямым хватом палки специальной



Рис. 311

Для задержания правонарушителя используются традиционные варианты удушения: «Удушающий прием прямым хватом палки специальной» и «Удушающий прием скрестным хватом палки специальной». Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник находится за ассистентом во фронтальной или в левосторонней (правосторонней) стойке.

Техника выполнения приема:

1. Обхватить шею ассистента прямым хватом палки специальной.
2. Вывести ассистента из равновесия, прижимая его затылок и спину к своему туловищу (рис. 311).
3. Возвратиться в И.П.

При выполнении удушения ассистент должен быть выведен из равновесия.

Основные ошибки:

1. Неправильное выполнение удушения может привести к травме горла и повлечь за собой смертельный исход.
2. Голова ассистента не прижата к туловищу сотрудника.

3.9.15. Удушающий прием скрестным хватом палки специальной



Рис. 312

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник находится за ассистентом во фронтальной стойке или левосторонней (правосторонней) стойке.

Техника выполнения приема:

1. Из И.П. обхватить шею ассистента скрестным хватом палки специальной.
2. Вывести ассистента из равновесия, прижимая его затылок и спину к своему туловищу (рис. 312).
3. Возвратиться в И.П.

Основные ошибки аналогичны ошибкам при выполнении удушения прямым хватом.

3.9.16. Задания для формирования навыков применения палки специальной

Задание 1.

Выполнить приемы с палкой специальной.

Условия выполнения задания:

1. Вариантами приемов с палкой специальной являются:
 - удар палкой специальной сверху;
 - удар палкой специальной сбоку;
 - удар палкой специальной наотмашь;
 - удар палкой специальной вперед (тычок);
 - защита подставкой средней части палки специальной вверх (палка удерживается двумя руками);
 - защита подставкой средней части палки специальной вниз (палка удерживается двумя руками);
 - ограничение свободы передвижения с использованием палки специальной;
 - защита отбивом средней части палки специальной внутрь;
 - действия при хвате палки специальной;
 - удушающий прием прямым хватом палки специальной;
 - удушающий прием скрестным хватом палки специальной.
2. Приемы выполняются не менее 10 раз в каждом варианте.
3. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 2.

Выполнить защиту подставкой средней части палки специальной вверх от ударов сверху рукой и ограничить свободу передвижения ассистента с использованием палки специальной.

Условия выполнения задания:

1. Приемы выполняются не менее 10 раз в каждом варианте.
2. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 3.

Выполнить защиту подставкой средней части палки специальной вверх от ударов сверху ножом, палкой.

Условия выполнения задания:

1. Приемы выполняются не менее 10 раз в каждом варианте.
2. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 4.

Выполнить защиту подставкой средней части палки специальной вниз от ударов снизу ногой в пах и ограничить свободу передвижения ассистента с использованием палки специальной.

Условия выполнения задания:

1. Приемы выполняются не менее 10 раз в каждом варианте.
2. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 5.

Выполнить защиту подставкой средней части палки специальной вниз от ударов снизу ножом в туловище.

Условия выполнения задания:

1. Приемы выполняются не менее 10 раз в каждом варианте.
2. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 6.

Выполнить защиту подставкой средней части палки специальной в сторону от ударов сбоку ногой в туловище, лицо и ограничить свободу передвижения ассистента с использованием палки специальной.

Условия выполнения задания:

1. Приемы выполняются не менее 10 раз в каждом варианте.
2. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 7.

Выполнить защиту подставкой средней части палки специальной в сторону от ударов сбоку ножом в туловище, лицо.

Условия выполнения задания:

1. Приемы выполняются не менее 10 раз в каждом варианте.
2. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 8.

Выполнить защиту отбивом средней части палки специальной внутрь от ударов прямо ногой, рукой в туловище, лицо и ограничить свободу передвижения ассистента с использованием палки специальной.

Условия выполнения задания:

1. Приемы выполняются не менее 10 раз в каждом варианте.
2. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 9.

Выполнить защиту отбивом средней части палки специальной внутрь от ударов прямо ножом, предметом в туловище, лицо.

Условия выполнения задания:

1. Приемы выполняются не менее 10 раз в каждом варианте.
2. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 10.

Выполнить защиту отбивом средней части палки специальной внутрь от ударов прямо ногой в туловище и от удушения прямым (скрестным) хватом палки специальной.

Условия выполнения задания:

1. Приемы выполняются не менее 10 раз в каждом варианте.
2. Ассистент не оказывает сопротивления.

3.9.17. Основные ошибки при выполнении приемов с палкой специальной

При выполнении приемов оказания помощи наиболее часто встречаются следующие ошибки:

1. Слабая фиксация палки руками.
2. Явный замах выдает намерение сотрудника.
3. Сотрудник долго не возвращается в боевую стойку, тем самым провоцирует захват за палку.
4. Руки недостаточно напряжены в момент блокирования удара.
5. Неправильное выполнение удушения может привести к травме горла и повлечь за собой смертельный исход.

3.9.18. Контрольные задания для самоподготовки

Выполнить:

1. Удар палкой специальной сверху.
2. Удар палкой специальной сбоку.
3. Удар палкой специальной наотмашь.
4. Удар палкой специальной вперед (тычок).
5. Защита подставкой средней части палки специальной вверх (палка удерживается двумя руками).
6. Защита подставкой средней части палки специальной вниз (палка удерживается двумя руками).
7. Ограничение свободы передвижения с использованием палки специальной.
8. Защита отбивом средней части палки специальной внутрь.
9. Действия при хвате палки специальной.
10. Удушающий прием прямым хватом палки специальной.
11. Удушающий прием скрестным хватом палки специальной.

3.10. Наружный досмотр, связывание, сковывание

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



Рис. 313



Рис. 314



Рис. 315

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз. Сотрудник намеревается досмотреть ассистента, который находится в положении стоя у стены под воздействием загиба руки за спину.

Техника выполнения:

1. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину и заставить подойти к стене командой «К стене!».

2. На расстоянии около 1 м до стены подать команды: «Левую руку на стену (опереться рукой в стену)!», «Развести пальцы!», «Развернуть ладонь ко мне!», «Голову повернуть влево!», «Ноги в стороны (шире)!», «Прогнуться в пояснице!» и поставить ассистента так, чтобы он касался стены тыльной стороной ладони свободной руки, растопырил пальцы, максимально широко расставил ноги, прогнулся в пояснице.

3. Поставить свою левую стопу вплотную к правой стопе ассистента изнутри и прижать его своим бедром к стене (рис. 313).

4. После выполнения команд досмотреть его одежду, включая рукава, головной убор, брюки, обувь со стороны захваченной руки сверху – вниз.

5. Подать команду «Завести левую руку за спину!» и захватить своей правой рукой большой палец левой руки ассистента (рис. 314).

6. Не ослабляя болевого захвата, повернуться к ассистенту другим боком, поставив между ног ассистента другую ногу, и прижать его своим бедром к стене.

7. Освободить свою левую руку из загиба руки правой руки ассистента и перехватить большой палец левой руки ассистента, а правой рукой взять эту руку на загиб, подать команду «Голову повернуть вправо!».

8. Аналогичным способом досмотреть ассистента с другой стороны (рис. 315).

Основные ошибки:

1. Сотрудник сблизился с ассистентом на расстояние удара в поле его зрения.

2. Сотрудник не выполнил действий, обеспечивающих неустойчивое, скованное положение ассистента.

3. Сотрудник поставил себя в положение, при котором у ассистента есть возможность внезапного нападения.

4. Наружный досмотр проведен небрежно (макеты холодного или огнестрельного оружия не обнаружены).

При изучении данного приема следует повторить технику выполнения болевых приемов.

3.10.2. Наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении стоя у стены



Рис. 316



Рис. 317



Рис. 318



Рис. 319



Рис. 320



Рис. 321

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз. Сотрудник намеревается досмотреть ассистента, который находится в положении стоя у стены под угрозой оружия.

Техника выполнения:

1. Перевести ассистента в подконтрольное положение. Для этого с расстояния 5-7 метров громко и уверенно поочередно подать команды: «Стой, полиция!», «Стрелять буду!», «Руки вверх!», «Кругом!», «Руки на затылок (за голову)!», «Сцепить пальцы «в замок»!»

2. После выполнения ассистентом всех озвученных требований подать команду «К стене!» и подвести ассистента к стене на расстояние одного метра.

3. Подать команды: «Руки на стену (упереться руками в стену)!», «Развернуть ладони ко мне!» и заставить ассистента широко развести руки в стороны, упереться тыльными сторонами ладоней с растопыренными пальцами в стену (рис. 316).

4. Подать команду «Ноги в стороны (шире)!» и заставить ассистента широко расставить ноги, свободной рукой упереться в поясницу, вынудив его прогнуться в спине.

5. Поставить свою правую ногу между ногами ассистента сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при попытке сопротивления можно было выполнить выбивание ее наружу.

6. Подать команду «Повернуть голову вправо!», подойти к ассистенту с левой стороны, поставить стопу своей правой ноги между ног ассистента сзади к стопе его левой ноги так, чтобы при необходимости можно было выполнить выбивание ее наружу (при необходимости своей свободной рукой отвести голову ассистента вправо или назад).

7. Направить оружие в сторону от ассистента, положить указательный палец на спусковую скобу. Свободной рукой ощупать его одежду, включая головной убор, рукава, брюки, обувь с левой стороны (рис. 317).

8. Отойти назад на безопасное расстояние (3-5 метров), потребовать от ассистента, чтобы он повернул голову влево. Аналогичным способом досмотреть одежду ассистента с другой стороны (рис. 318, 319).

9. Перед началом сопровождения загибом руки за спину (рис. 320, 321) или надеванием наручников убрать оружие (специальное средство), поставив его на предохранитель.

Основные ошибки:

1. Сотрудник сблизился с ассистентом на расстояние удара в поле его зрения.

2. Сотрудник не выполнил действий, обеспечивающих неустойчивое, скованное положение ассистента.

3. Сотрудник поставил себя в положение, при котором у ассистента есть возможность внезапного нападения.

4. Наружный досмотр проведен небрежно (макеты холодного или огнестрельного оружия не обнаружены).

5. Сотрудник держит указательный палец на спусковом крючке пистолета.

6. Сотрудник перекладывает пистолет из руки в руку после фиксации ассистента в подконтрольном положении.

7. Сотрудник направляет пистолет на ассистента после фиксации его подконтрольного положения.

При изучении данного приема следует повторить технику выполнения болевых приемов.

3.10.3. Наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении лежа



Рис. 322



Рис. 323



Рис. 324



Рис. 325



Рис. 326



Рис. 327

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз. Сотрудник намеревается досмотреть ассистента, который находится в положении лежа под угрозой оружия.

Техника выполнения:

1. Перевести ассистента в подконтрольное положение. Для этого с расстояния 5-7 метров громко и уверенно поочередно подать команды: «Стой, полиция!», «Стрелять буду!», «Руки вверх!», «Кругом!», «Руки на затылок (за голову)!», «Сцепить пальцы в замок!»

2. После выполнения ассистентом всех озвученных требований подать команды: «Встать на колени!», «Опереться на локти!», «Ложись!», «Скрестить ноги, левая сверху!», «Прогнуться в пояснице!», «Отвести локти назад!» «Голову вправо!» (рис. 322).

3. После выполнения ассистентом всех озвученных требований подойти к ассистенту с левой стороны, поставить свою левую ногу рядом с его тазом, а правой ногой надавить на верхнюю ногу так, чтобы пятка упиралась в землю, а стопа давила на ногу.

4.левой рукой досмотреть головной убор, волосы, одежду с левой стороны (рис. 323).

5. Надавить правой стопой на левую пятку и досмотреть брючные карманы, ноги, обувь (рис. 324).

6. Отойти на безопасное расстояние (3-5 метров) назад, потребовать, чтобы ассистент положил правую ногу на левую.

7. Аналогичным образом досмотреть ассистента с правой стороны (рис. 325, 326).

8. Перед началом сопровождения загибом руки за спину (рис. 327) или надеванием наручников убрать оружие (специальное средство), поставив его на предохранитель.

Основные ошибки:

1. Сотрудник сблизился с ассистентом на расстояние удара в поле его зрения.

2. Сотрудник не выполнил действий, обеспечивающих неустойчивое, скованное положение ассистента.

3. Сотрудник поставил себя в положение, при котором у ассистента есть возможность внезапного нападения.

4. Наружный досмотр проведен небрежно (макеты холодного или огнестрельного оружия не обнаружены).

5. Сотрудник держит указательный палец на спусковом крючке пистолета.

6. Сотрудник перекладывает пистолет из руки в руку после фиксации ассистента в подконтрольном положении.

7. Сотрудник направляет пистолет на ассистента после фиксации его подконтрольного положения.

При изучении данного приема следует повторить технику выполнения болевых приемов.

3.10.4. Связывание брючным ремнем в положении лежа



Рис. 328



Рис. 329



Рис. 330



Рис. 331



Рис. 332

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз. Сотрудник намеревается связать брючным ремнем ассистента, который находится в положении лежа под угрозой оружия.

Техника выполнения:

1. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину и заставить его лечь лицом вниз, используя команды: «Встать на колени!», «Опереться на локти!», «Ложись!».

2. Не отпуская болевой прием, сесть верхом на ассистента и зафиксировать руки своими бедрами, подведя колени под плечевые суставы.

3. Контролировать болевое воздействие на руки, поднимая свой таз (в случае оказания сопротивления).

4. Достать ремень и согнуть третью часть от свободного конца внутренней стороной вверх, пропустить перегиб в отверстие пряжки сверху, образуя двойную петлю (рис. 328-331).

5. Пропустить кисти рук ассистента в петлю и затянуть ее на его запястьях (рис. 332).

6. Для снятия ремня плотно сжать руки ассистента и пропустить ремень в отверстие пряжки в обратном направлении, ослабить петлю.

Основные ошибки:

1. Руки ассистента слабо зафиксированы бедрами сотрудника.

2. Потеря контроля ассистента во время приготовления петли ремня.

При изучении данного приема следует повторить технику выполнения болевых приемов.

3.10.5. Сковывание наручниками в положении стоя у стены без угрозы оружием



Рис. 333



Рис. 334



Рис. 335



Рис. 336



Рис. 337



Рис. 338



Рис. 339



Рис. 340



Рис. 341

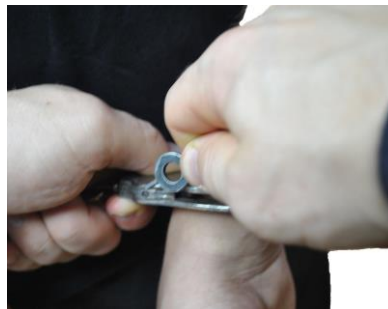


Рис. 342

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз. Сотрудник намеревается сковать наручниками ассистента, который находится в положении стоя у стены без угрозы оружием.

Техника выполнения:

1. Перевести ассистента в подконтрольное положение. Для этого громко и уверенно поочередно подать команды: «Стой, полиция!», «Руки вверх!», «Кругом!», «Руки на затылок (за голову)», «Сцепить пальцы «в замок»!» или выполнить один из ранее изученных болевых приемов.

2. После выполнения ассистентом всех озвученных требований подать команду «К стене!» и подвести ассистента к стене на расстояние одного метра.

3. Подать команды: «Руки на стену (упереться руками в стену)», «Развернуть ладони ко мне!» и заставить ассистента широко развести руки в стороны, упереться тыльными сторонами ладоней с растопыренными пальцами.

2. Подать команду «Ноги в стороны (шире)!» и заставить ассистента широко расставить ноги, прогнуться в пояснице и повернуть голову вправо.

3. Поставить свою правую ногу между ногами ассистента сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при попытке сопротивления можно было выполнить выбивание ее наружу (рис. 333).

4. Подать команду «Повернуть голову вправо!», левой рукой завести левую руку ассистента за спину и надеть правой рукой первое замковое устройство на запястье сверху (подвижной дугой вниз) с тыльной стороны ладони, замочной скважиной в сторону локтя (рис. 334, 337-339).

5. Продолжая удерживать левую руку ассистента (второе замковое устройство) левой рукой, поменять положение ног, поставив левую ногу между ногами ассистента сзади (стопа к стопе), и заставить его повернуть голову влево.

6. Завести своей правой рукой правую руку ассистента за спину и надеть второе замковое устройство на запястье сверху (подвижной дугой вниз) с тыльной стороны ладони, замочной скважиной в сторону локтя (рис. 335, 336, 340, 341).

7. Произвести дожим и фиксацию замковых устройств наручников (рис. 342).

Основные ошибки:

1. Сотрудник не расположил свою ногу между ногами сзади к левой ноге ассистента, теряя тем самым контроль над действиями ассистента.

2. Ноги ассистента расположены близко к стене.

3. В момент смены положения ног сотрудник теряет контроль над ассистентом.

При изучении данного приема следует повторить технику выполнения болевых приемов стоя.

3.10.6. Сковывание наручниками в положении лежа



Рис. 343



Рис. 344

И.П. – сотрудник и ассистент находятся во фронтальной стойке лицом друг к другу, руки опущены вниз. Сотрудник намеревается сковать наручниками ассистента в положении лежа.

Техника выполнения:

1. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину и заставить его лечь лицом вниз, используя команды: «Встать на колени!», «Опереться на локти!», «Ложись!».

2. Не отпуская болевой прием, сесть верхом на ассистента и зафиксировать руки своими бедрами, подведя колени под плечевые суставы.

3. Контролировать болевое воздействие на руки, поднимая свой таз (в случае оказания сопротивления).

4. Захватить своей левой рукой за большой палец одноименной руки ассистента и надеть первое замковое устройство наручников на запястье его руки так, чтобы замочная скважина была обращена внутрь (рис. 343).

5. Аналогичным способом надеть второе замковое устройство на правую руку.

6. Произвести дожим и фиксацию замковых устройств наручников и поднять ассистента (рис. 344).

7. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Руки ассистента слабо зафиксированы бедрами сотрудника.

2. Замочная скважина наручников обращена наружу.

3. Ассистент освободился от захвата.

При изучении данного приема следует повторить технику выполнения болевых приемов.

3.10.7. Задания для формирования навыков проведения наружного досмотра, связывания, сковывания

Задание 1.

Выполнить наружный досмотр.

Условия выполнения задания:

1. Вариантами наружного досмотра являются:

– наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены;

– наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении лежа.

2. Приемы выполняются не менее 10 раз в каждом варианте.

3. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 2.

Выполнить освобождение от захвата за одежду на груди и наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены.

Условия выполнения задания:

1. Использовать ранее разученные болевые приемы.

2. Приемы выполняются не менее 10 раз.

3. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 3.

Выполнить освобождение от обхвата за туловище сзади или удушающего обхвата шеи плечом и предплечьем сзади и наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены. Условия выполнения задания:

1. Использовать ранее разученные болевые приемы.

2. Приемы выполняются не менее 10 раз.

3. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 4.

Выполнить защиту от угрозы ножом и наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении стоя у стены.

Условия выполнения задания:

1. Использовать ранее разученные болевые приемы.
2. Приемы выполняются не менее 10 раз.
3. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 5.

Выполнить защиту от угрозы ножом и наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении лежа.

Условия выполнения задания:

1. Использовать ранее разученные болевые приемы.
2. Приемы выполняются не менее 10 раз.
3. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 6.

Выполнить приемы сковывания наручниками, связывание веревкой, брючным ремнем.

Условия выполнения задания:

1. Вариантами сковывания и связывания являются:
 - сковывание наручниками в положении стоя у стены без угрозы оружием;
 - сковывание наручниками в положении стоя у стены под угрозой оружия;
 - сковывание наручниками в положении лежа;
 - связывание брючным ремнем в положении лежа;
2. Приемы выполняются не менее 10 раз в каждом варианте.
3. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 7.

Выполнить сковывание наручниками в положении стоя у стены без угрозы применения оружия в приемах защиты от нападения на сотрудника (захваты и обхваты).

Условия выполнения задания:

1. Использовать ранее изученные приемы освобождения от захватов и обхватов и болевые приемы.
2. Приемы выполняются не менее 10 раз.
3. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 8.

Выполнить сковывание наручниками в положении стоя у стены под угрозой применения оружия в приемах защиты от нападения на сотрудника (попытка отнять оружие у сотрудника).

Условия выполнения задания:

1. Использовать ранее изученные болевые приемы.
2. Приемы выполняются не менее 10 раз.
3. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 9.

Выполнить сковывание наручниками в положении лежа в приемах защиты от нападения на сотрудника.

Условия выполнения задания:

1. Использовать ранее разученные болевые приемы.
2. Приемы выполняются не менее 10 раз.
3. Ассистент не оказывает сопротивления.

Задание 10.

Выполнить связывание брючным ремнем в положении лежа в приемах защиты от нападения на сотрудника (удары руками, ногами).

Условия выполнения задания:

1. Использовать ранее разученные приемы защиты от ударов руками, ногами, болевые приемы.
2. Приемы выполняются не менее 10 раз.
3. Ассистент не оказывает сопротивления.

3.10.8. Основные ошибки при проведении наружного досмотра, связывания, сковывания

При выполнении приемов наружного досмотра, сковывания наручниками, связывания брючным ремнем наиболее часто встречаются следующие ошибки:

1. Сотрудник сблизился с ассистентом на расстояние удара в поле его зрения.
2. Сотрудник не выполнил действий, обеспечивающих неустойчивое, скованное положение ассистента.
3. Сотрудник поставил себя в положение, при котором у ассистента есть возможность внезапного нападения.
4. Наружный досмотр проведен небрежно (макеты холодного или огнестрельного оружия не обнаружены).
5. При досмотре одежды ассистента сотрудник сильно наклоняется вперед и теряет контроль над ним.
6. Сотрудник держит указательный палец на спусковом крючке пистолета.
7. Сотрудник перекладывает пистолет из руки в руку после фиксации ассистента в подконтрольном положении.
8. Сотрудник направляет пистолет на ассистента после фиксации его подконтрольного положения.

9. При сковывании наручниками замочная скважина браслетов обращена наружу.

10. При связывании в положении лежа руки ассистента слабо зафиксированы бедрами.

3.10.9. Контрольные задания для самоподготовки

Выполнить способы наружного досмотра, связывания, сковывания:

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

2. Наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении стоя у стены.

3. Наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении лежа.

4. Ограничить свободу передвижения ассистента, сковав его наручниками в положении стоя у стены без угрозы оружием.

5. Ограничить свободу передвижения ассистента, сковав его наручниками в положении стоя у стены под угрозой оружия.

6. Ограничить свободу передвижения ассистента, сковав его наручниками в положении лежа.

7. Ограничить свободу передвижения ассистента, связав его брючным ремнем в положении лежа.

3.11. Тактико-техническая подготовка

3.11.1. Тактика действий при угрозе оружием

Надежное владение навыками боевых приемов борьбы в экстремальной ситуации позволит сохранить жизнь и здоровье сотруднику органов внутренних дел. Данное обстоятельство определяет чрезвычайную важность обучения боевым приемам борьбы, совершенствования их до уровня навыка, а также обучение тактике применения изученных приемов.

В настоящее время актуальной является тактическая подготовка сотрудников полиции к действиям в ситуациях угрозы применения и применения оружия.

Рассматривая различные ситуации угрозы применения оружия и применения оружия по отношению к сотруднику органов внутренних дел, необходимо выделить некоторые особенности:

– создается реальная опасность жизни и здоровью сотрудника, что указывает на актуальность и значимость их профессиональной подготовленности к данной угрозе;

– подобные ситуации возникают, как правило, на ограниченной территории, иногда в условиях слабой освещенности, что затрудняет выполнение защитных действий сотрудником полиции;

– в данной ситуации может оказаться как опытный сотрудник, так и сотрудник, недавно принятый на службу в органы внутренних дел, что подчеркивает важность изучения приемов на всех этапах и уровнях их профессионального обучения.

Угроза огнестрельным оружием может осуществляться как короткоствольным оружием, так и длинноствольным. Угроза огнестрельным оружием в основном происходит спереди сзади и сбоку. Угроза спереди наиболее благоприятна для защищающегося. При угрозе сзади сложно определить опасность ситуации и выбрать средства защиты.

В случае возникновения угрозы применения огнестрельного оружия необходимо оценить угрозу, обезоружить и задержать правонарушителя.

В момент угрозы применения оружия сотрудник полиции обычно находится в состоянии сильного волнения и ему сложно адекватно воспринимать и объективно оценивать сложившуюся критическую ситуацию. Однако в этот момент важно сохранить самообладание и определить несколько условий выполнения будущего приема обезоруживания, а именно: дистанцию до вооруженной руки правонарушителя, одной или двумя руками удерживается оружие, наличие сообщников правонарушителя.

Если удастся завязать разговор, то с первыми проговоренными словами сильное волнение сотрудника, как правило, проходит. В этом случае необходимо выяснить информацию, важную для подготовки и осуществления приема обезоруживания.

Большое значение имеет место нахождения, одежда правонарушителя, его психологическое состояние.

В случае если задержание происходит в большом помещении, у сотрудника есть возможность для маневрирования и выполнения амплитудного приема. Но события могут происходить и в небольшом, и в заставленном различными предметами помещении и т.п., что осложняет выполнение приемов. Часто подобные случаи происходят в кабине лифта или в другом ограниченном пространстве. В связи с этим сотрудник органов внутренних дел должен уметь применить различные способы обезоруживания.

Осмотр одежды правонарушителя является составной частью действий сотрудника полиции в ситуациях угрозы применения и применения оружия. В этом случае важно отметить следующее: закрывают ли рукава одежды запястья правонарушителя, а также толщину, длину и плотность верхней одежды, высоту воротника. Если запястья закрыты толстым, плотным рукавом, то приемы с использованием болевых воздействий на кисти и локоть рук будут не эффективны. Наличие длинной, плотной верхней одежды у правонарушителя также осложняет нанесение точных и сильных ударов по его уязвимым зонам.

Оценка психологического состояния правонарушителя очень важна для выбора момента начала приема обезоруживания. Если правонарушитель находится в состоянии алкогольного опьянения, то его внимание достаточно снижено, и этим необходимо воспользоваться. Сильное эмоциональное возбуждение правонарушителя свидетельствует о его страхе, неуверенности в своих силах и сомнении в своих дальнейших действиях. В этом случае необходимо осознать, что шансы сотрудника на успешное выполнение приема достаточно высоки. Кроме того, необходимо использовать возможность отговорить правонарушителя от его дальнейших противоправных действий. Сложнее всего для сотрудника ситуации, когда правонарушитель спокоен и уверен в себе.

Необходимо помнить, что различные движения вооруженной рукой с ножом перед собой вправо – влево обычно обозначают границу дистанции, которую нельзя пересекать. Это оборонительная позиция. В этой позиции легко выполнять атакующие режущие и колющие удары, однако сотруднику не следует спешить применять прием обезоруживания. В данной ситуации необходимо использовать прием психологического воздействия на правонарушителя, в результате которого он может отказаться от своих противоправных действий.

Наиболее опасной является ситуация, в которой правонарушитель угрожает ударом ножом. Данная ситуация также дифференцируется по вариантам изготовления к удару: правонарушитель держит нож на замахе, готовым к удару или правонарушитель держит нож в руке без замаха, готовым к удару.

В ситуации, когда правонарушитель угрожает ножом, явно замахнувшись, необходимо действовать решительно и быстро. Важно захватить атакующую руку в фазе угрозы (замаха). В этой фазе еще нет движения ножа к цели, следовательно, нет и траектории движения, которую правонарушитель может изменить, уходя от приема обезоруживания. В фазе угрозы (замаха) фактически еще нет самого удара. Атакующая рука в этом случае представляет собой малоподвижный объект, удобный для быстрого и прицельного захвата.

При этом необходимо помнить, что преступник может скрывать свои намерения или, наоборот, показывая свои намерения, «раскрыв свои планы», может сознательно провоцировать сотрудника на какие-либо действия, чтобы в дальнейшем начать атаку по-другому.

Угроза удара, пореза ножом сотрудника полиции реальна в случаях контакта с правонарушителем, когда последний держит нож в руке без замаха, но готовым к удару. Это обычно происходит в ситуациях, когда он уверенным шагом направляется к сотруднику или когда разговаривает с сотрудником. В подобных случаях сотруднику сложно определить момент, когда у него появляются все юридические основания применить физическую силу для обезоруживания и задержания правонарушителя.

Сотруднику необходимо сохранять дистанцию, достаточную для того, чтобы вынудить правонарушителя, решившего атаковать, выполнять амплитудные и явные двигательные действия, заметные для сотрудника.

Наиболее опасна ситуация, когда правонарушитель захватил сотрудника за отворот одежды и приставил нож к телу сотрудника или держит нож в руке без замаха, но готовым к удару. В этом случае, если сотрудник решился на прием обезоруживания, то приоритетными должны быть действия против угрозы ножом, а не против захвата. Хотя в первые секунды атаки правонарушителя болевой прием против захвата (например, за отворот одежды на груди) сможет помешать движению второй руки, вооруженной ножом.

Сотруднику, решившемуся на прием обезоруживания, необходимо действовать быстро и решительно, чтобы перехватить инициативу поединка и психологически подавить волю правонарушителя.

Правонарушитель может угрожать сотруднику не только ножом или огнестрельным оружием, но и каким-либо другим предметом, используемым в качестве оружия. Для определения своих тактических действий, выбора приема обезоруживания сотруднику необходимо разделить эти предметы по их массогабаритным характеристикам.

Наиболее типичными являются ситуации, в которых правонарушитель угрожает ударом тяжелым предметом: палкой, стулом или бутылкой. Некоторыми предметами, такими как разбитая бутылка, ножницы, или другими колющими или режущими предметами правонарушитель может наносить такие же удары или порезы, как ножом. И в этих случаях тактические действия сотрудника должны быть аналогичными действиям при угрозе удара ножом.

В случае если предмет в руках правонарушителя массивный и тяжелый, то для удара необходимо будет выполнить замах. Замах всегда выдает намерение атакующего. Чем габаритнее и тяжелее предмет, тем сильнее и заметнее будет замах. Удар, например, палкой, битой, топором или ломом будет замечен из-за большой амплитуды движения атакующей руки.

Анализируя приемы защиты от угрозы ударов тяжелым предметом, необходимо придерживаться правила: если есть траектория движения атакующей руки, то не должно быть цели (сотрудника), и наоборот, если есть цель, то не должно быть траектории движения атакующей руки. Это означает, что если сотрудник не успел заблокировать угрозу удара тяжелым предметом в фазе угрозы (замаха) и правонарушитель уже выполняет амплитудное двигательное действие атакующей рукой с тяжелым предметом, увеличивая скорость и силу, то лучше уйти с линии атаки (убрать цель), пропустив удар мимо себя, и обезоружить болевым приемом нападающего. Наиболее оптимальным вариантом выступает прием обезоруживания в фазе угрозы (замаха). Но для этого необходимо уметь юридически грамотно определить, является ли это ситуацией, когда правонарушитель просто держит какой-то предмет, или это уже ситуация угрозы сотруднику полиции.

Актуальность владения сотрудниками органов внутренних дел тактикой применения приемов защиты при угрозе применения оружия бесспорна. Умение тактически грамотно действовать в критической ситуации позволит сохранить жизнь и здоровье сотруднику полиции.

3.11.2. Подготовка сотрудников полиции комплексному применению боевых приемов борьбы

Для формирования навыков комплексного применения боевых приемов борьбы используются практические упражнения, моделирующие типовые ситуации применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел в своей служебной деятельности.

Упражнения выполняются в соответствии с принципом «от простого к сложному» с использованием прогрессирующих уровней сложности применения боевых приемов борьбы в ситуациях служебной деятельности. Например, первый уровень сложности характеризуется следующими факторами, влияющими на выполнение боевых приемов борьбы: один атакующий противник, атакующий выполняет захваты без применения ударов, без применения холодного или огнестрельного оружия.

Первый уровень сложности.

Упражнение 1.

Материально-техническое обеспечение: тактический полигон, наручники.

Задача: защититься от невооруженного нападения и задержать правонарушителя.

Условия выполнения задачи:

1. В начале упражнения сотрудник выполняет силовое комплексное упражнение (5 подходов).

2. На тактическом полигоне ассистент неожиданно нападает на сотрудника – пытается его захватить спереди за одежду на груди или за предплечье (рукав) с целью сковать его действия.

Действия сотрудника:

1. Освободиться от захвата ассистента.

2. Ограничить свободу его передвижения, сковать наручниками в положении стоя у стены или в положении лежа.

Оценка:

«удовлетворительно» – прием выполнен;

«неудовлетворительно» – прием не выполнен.

Упражнение 2.

Материально-техническое обеспечение: тактический полигон, наручники.

Задача: защититься от невооруженного нападения и задержать правонарушителя.

Условия выполнения задачи:

1. В начале упражнения сотрудник выполняет силовое комплексное упражнение (5 подходов).

2. На тактическом полигоне ассистент неожиданно нападает на сотрудника – пытается обхватить сзади его шеи плечом и предплечьем или его туловище.

Действия сотрудника:

1. Освободиться от захвата ассистента.

2. Ограничить свободу его передвижения, сковать наручниками в положении стоя у стены или в положении лежа.

Оценка:

«удовлетворительно» – прием выполнен;

«неудовлетворительно» – прием не выполнен.

Второй уровень сложности

Упражнение 3.

Материально-техническое обеспечение: тактический полигон, наручники.

Задача: защититься от невооруженного нападения и задержать правонарушителя.

Условия выполнения задачи:

1. В начале упражнения сотрудник выполняет силовое комплексное упражнение (5 подходов);

2. На тактическом полигоне ассистент неожиданно нападает на сотрудника – имитирует удары руками и ногами по туловищу сотрудника.

Действия сотрудника:

1. Защититься от ударов ассистента.

2. Сковать наручниками в положении лежа, ограничить свободу его передвижения.

Оценка:

«удовлетворительно» – прием выполнен;

«неудовлетворительно» – прием не выполнен.

Упражнение 4.

Материально-техническое обеспечение: тактический полигон, наручники.

Задача: защититься от невооруженного нападения и задержать правонарушителя.

Условия выполнения задачи:

1. В начале упражнения сотрудник выполняет комплексно-силовое упражнение (5 подходов);

2. На тактическом полигоне ассистент неожиданно нападает на сотрудника – пытается захватить за его одежду на груди или за предплечье и имитирует удары руками по голове и (или) туловищу сотрудника.

Действия сотрудника:

1. Защититься от ударов ассистента, освободиться от захвата.
2. Сковать наручниками в положении лежа, ограничить свободу его передвижения.

Оценка:

«удовлетворительно» – прием выполнен;

«неудовлетворительно» – прием не выполнен.

Упражнение 5.

Материально-техническое обеспечение: тактический полигон, наручники, макет ПМ.

Задача: защититься от невооруженного нападения и задержать правонарушителя.

Условия выполнения задачи:

1. В начале упражнения сотрудник выполняет силовое комплексное упражнение (5 подходов).

2. На тактическом полигоне ассистент неожиданно нападает на сотрудника – пытается отнять пистолет у сотрудника при подходе сзади.

Действия сотрудника:

1. Пресечь попытку ассистента завладеть оружием.
2. Ограничить свободу его передвижения, выполнить наружный допрос под угрозой применения оружия в положении стоя у стены, сковать наручниками в положении стоя у стены под угрозой оружия.

Оценка:

«удовлетворительно» – прием выполнен;

«неудовлетворительно» – прием не выполнен.

Третий уровень сложности

Упражнение 6.

Материально-техническое обеспечение: тактический полигон, макет ножа, наручники.

Задача: защититься от вооруженного нападения и задержать правонарушителя.

Условия выполнения задачи:

1. В начале упражнения сотрудник выполняет силовое комплексное упражнение (5 подходов).

2. На тактическом полигоне ассистент неожиданно нападает на сотрудника – имитирует удар ножом сверху в голову или в верхнюю часть туловища сотрудника или наотмашь снизу тычком или сбоку в живот.

Действия сотрудника:

1. Защититься от удара и обезоружить ассистента.
2. Сковать наручниками в положении лежа, ограничить свободу его передвижения.

Оценка:

- «удовлетворительно» – прием выполнен;
- «неудовлетворительно» – прием не выполнен.

Упражнение 7.

Материально-техническое обеспечение: тактический полигон, макет пистолета, наручники, макеты ПМ.

Задача: защититься от вооруженного нападения и задержать правонарушителя.

Условия выполнения задачи:

1. В начале упражнения сотрудник выполняет силовое комплексное упражнение (5 подходов).
2. На тактическом полигоне ассистент неожиданно нападает на сотрудника – угрожает пистолетом спереди в упор в живот (или – в голову).

Действия сотрудника:

1. Обезоружить ассистента.
2. Выполнить наружный досмотр под угрозой применения оружия в положении лежа, ограничить свободу его передвижения.

Оценка:

- «удовлетворительно» – прием выполнен;
- «неудовлетворительно» – прием не выполнен.

Упражнение 8.

Материально-техническое обеспечение: тактический полигон, макет пистолета, наручники, макет ПМ.

Задача: защититься от вооруженного нападения и задержать правонарушителя.

Условия выполнения задачи:

1. В начале упражнения сотрудник выполняет силовое комплексное упражнение (5 подходов).
2. На тактическом полигоне ассистент неожиданно нападает на сотрудника – угрожает пистолетом сзади в упор в спину (или в затылок).

Действия сотрудника:

1. Обезоружить ассистента.
2. Выполнить наружный досмотр под угрозой применения оружия в положении стоя у стены, сковать наручниками, ограничить свободу его передвижения.

Оценка:

- «удовлетворительно» – прием выполнен;
- «неудовлетворительно» – прием не выполнен.

Упражнение 9.

Материально-техническое обеспечение: тактический полигон, наручники, макет ПМ.

Задача: защититься от нападения.

Условия выполнения задачи:

1. В начале упражнения сотрудник выполняет силовое комплексное упражнение (5 подходов).

2. На тактическом полигоне, на первом учебном месте первый ассистент неожиданно нападает на сотрудника – пытается захватить за отворот его одежды и имитирует удары второй рукой в голову.

3. Второй ассистент на втором учебном месте пытается отнять у сотрудника пистолет при подходе спереди (или сзади).

Действия сотрудника:

1. Защититься от удара и освободиться от захвата ассистента, ограничить свободу его перемещения, сковать наручниками.

2. Пресечь попытку ассистента завладеть оружием, ограничить свободу его передвижения, сковать наручниками, выйти с тактического полигона.

Оценка:

«удовлетворительно» – прием выполнен;

«неудовлетворительно» – прием не выполнен.

Упражнение 10.

Материально-техническое обеспечение: тактический полигон, наручники, макет ПМ.

Задача: защититься от нападения.

Условия выполнения задачи:

1. В начале упражнения сотрудник выполняет силовое комплексное упражнение (5 подходов).

2. На тактическом полигоне два ассистента неожиданно нападают на сотрудника, имитируя удары руками и ногами по туловищу.

Действия сотрудника:

1. Защититься от ударов.

2. Провести наружный досмотр под угрозой применения оружия, сковать наручниками, выйти с тактического полигона.

Оценка:

«удовлетворительно» – прием выполнен;

«неудовлетворительно» – прием не выполнен.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовка сотрудников полиции является непрерывным и многоуровневым учебно-тренировочным процессом. Сотрудники тренируются на протяжении всего периода службы в органах внутренних дел. Многие из них начинают свою физическую подготовку в образовательных организациях системы МВД России, обучаясь по программе профессионального обучения (профессиональной подготовки).

При написании данного учебника авторы ставили перед собой цель создать руководство, включающее в себя комплексную методику развития профессионально значимых физических качеств и формирования навыков применения боевых приемов борьбы, изучаемых на занятиях по программе профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел (на базе среднего общего образования) по должности служащего «Полицейский».

Особенностью данной подготовки является короткий период обучения и большой объем дидактического материала. В связи с этим в учебнике особое внимание уделено специально разработанным для каждой учебной темы заданиям, направленным на формирование навыков применения боевых приемов борьбы. Задания подготовлены на основе интеграции тем раздела «Физическая подготовка» по принципу нарастания сбивающих факторов с постепенным усложнением выполнения боевых приемов борьбы. Таким образом, несмотря на короткий период обучения, обеспечиваются условия формирования навыка: необходимый объем выполнения приемов и вариативность их исполнения.

Для достижения цели физической подготовки слушатели достаточно большое время уделяют самостоятельной подготовке. Данный учебник позволяет слушателям самостоятельно совершенствовать технику приемов борьбы, используя задания, специально разработанные для каждой темы, а также контрольные задания для самоподготовки.

Авторы полагают, что поставленная цель работы достигнута, настоящий учебник внесет вклад в профессиональную подготовку слушателей и станет импульсом к разработке комплексного учебно-методического обеспечения физической подготовки сотрудников полиции. Перспективными направлениями данной работы являются индивидуально-дифференцированная физическая подготовка сотрудников полиции, использование активных методов обучения применению боевых приемов борьбы в типовых ситуациях служебной деятельности и создание информационно-образовательной среды физической подготовки сотрудников полиции.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты

1. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // Интернет-портал правовой информации. URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // Интернет-портал правовой информации. URL: <http://www.pravo.gov.ru>.

Учебники и учебные пособия

1. Кузнецов С.В. Методика самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки и демонстрации боевых приемов борьбы / С.В. Кузнецов [и др.]. Н. Новгород: НА МВД России, 2017. 59 с.

2. Кузнецов С.В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в Российской Федерации: учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов; под. ред. С.В. Кузнецова. М.: ДГСК МВД России, 2017. 328 с.

3. Козырева Е.Н. Современные методы спортивной тренировки: учеб.-метод. пособие. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та МВД России, 2017. 72 с.

4. Кононов В.А. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России: учеб.-метод. пособие / В.А. Кононов, А.И. Ушенин, С.В. Науменко. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та МВД России, 2014. 156 с.

5. Овчинников В.А., Якимович В.С. Физическая подготовка: учебник. Волгоград: ВА МВД России, 2014. 552 с.

6. Панов Е.В. Организация и методика проведения занятий по боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях МВД России: учеб. пособие / Е.В. Панов [и др.]; отв. ред. Е.В. Панов. М.: ДКО МВД России, 2008. 418 с.

7. Профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел (профессиональная подготовка полицейских): учебник: в 2 ч. Ч. 1 / под общ. ред. В.Л. Кубышко. М.: ДГСК МВД России, 2014. 228 с.

8. Профессиональная подготовка полицейских: учебник: в 2 ч. Ч. 1 / под общ. ред. В.Л. Кубышко. М.: ДГСК МВД России, 2017. 264 с.

9. Профессиональная подготовка полицейских: учебник: в 2 ч. Ч. 2 / под общ. ред. В.Л. Кубышко. М.: ДГСК МВД России, 2017. 472 с.

10. Профессиональная подготовка полицейских. Альбом структурно-логических схем: учебное наглядное пособие: в 2 ч. Ч. 1: Общепрофес-

сиональный цикл / под общ. ред. В.Л. Кубышко. М.: ДГСК МВД России, 2016. 228 с.

11. Профессиональная подготовка полицейских. Альбом структурно-логических схем: учебное наглядное пособие: в 2 ч. Ч. 2: Профессиональный цикл / под общ. ред. В.Л. Кубышко. М.: ДГСК МВД России, 2016. 312 с.

12. Троян Е.И. Приемы освобождения от захватов и обхватов в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел: учеб. пособие / Е.И. Троян, А.А. Гусев, С.Н. Вязов. Тюмень: Тюм. ин-т повышения квалификации сотрудников МВД России, 2013. 53 с.

13. Троян Е.И. Обучение боевым приемам борьбы в служебно-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел: учеб.-метод. пособие / Е.И. Троян, С.В. Катаргин. Тюмень: Тюм. юрид. ин-т МВД России, 2009. 80 с.

14. Теория физической подготовки: учебное наглядное пособие / под общ. ред. В.А. Торопова. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та МВД России, 2015. 48 с.

15. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков [и др.]. Электрон. текстовые данные. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.

16. Физическая подготовка: учебник. 2-е изд., испр. и доп. / Кудин В.А. [и др.]. Изд-во С.-Петербур. ун-та МВД России. СПб.: Р-КОПИ, 2016. 300 с.

17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Академия, 2001. 480 с.

Монографии

1. Кононов В.А. Физическая подготовка сотрудников полиции к действиям при чрезвычайных обстоятельствах: монография / В.А. Кононов, Н.Н. Силкин. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та МВД России, 2015. 78 с.

2. Хальзов В.И. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России: монография / В.И. Хальзов, В.А. Золотенко. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та МВД России, 2014. 168 с.

3. Хальзов В.И. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов образовательных организаций МВД России: монография / В.И. Хальзов, Ю.В. Муханов, В.А. Золотенко СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та МВД России, 2016. 174 с.

Для заметок

Учебное издание

**Троян Евгений Иванович,
Гусев Андрей Анатольевич,
Лобанин Евгений Александрович**

Физическая подготовка сотрудников полиции

Учебник

Под редакцией кандидата педагогических наук, доцента *Е.И. Трояна*

Редактирование *Е.А. Пыжова*
Дизайн обложки *Е.К. Булатова*
Тиражирование *А.И. Кубрина*

Подписано в печать 25.02.2020. Формат 60x84/16.

Усл. п. л. 10,0. Заказ № 021.

Тираж 100 экз. Цена свободная.

Научно-исследовательский и редакционно-издательский отдел
Тюменского института повышения
квалификации сотрудников МВД России
625049, г. Тюмень, ул. Амурская, 75.

ISBN 978-5-93160-295-0



9 785931 602950 >

