

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

**Кафедра физической подготовки**

**А. В. Дружинин  
Т. А. Слободчикова  
К. А. Рямова**

**Физическая подготовка в профессиональном  
обучении лиц, впервые принятых на службу  
в органы внутренних дел Российской Федерации,  
по должности служащего «Полицейский»**

*Учебное пособие*

**Екатеринбург  
2020**

ББК 75.17  
Д761

**Дружинин А. В.**  
Д761 ***Физическая подготовка в профессиональном обучении лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, по должности служащего «Полицейский»: учебное пособие*** / А. В. Дружинин, Т. А. Слободчикова, К. А. Рямова. – Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2020. – 56 с.

**ISBN 978-5-88437-715-8**

**Рецензенты:** **С. Н. Баркалов**, начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, кандидат педагогических наук;  
**С. М. Струганов**, доцент кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент

В учебном пособии представлены теоретические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, упражнения общей физической подготовки, боевые приемы борьбы. Способствует формированию профессиональных компетенций в области профессиональной служебной деятельности.

Учебное пособие предназначено для сотрудников территориальных органов внутренних дел Российской Федерации, обучающихся по программам профессионального обучения (профессиональной подготовки), профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России, педагогического состава центров профессиональной подготовки территориальных органов внутренних дел Российской Федерации.

Обсуждено на заседании кафедры физической подготовки УрЮИ МВД России (протокол № 2 от 29 января 2020 г.).

Рекомендовано к использованию в образовательном процессе методическим советом УрЮИ МВД России (протокол № 8 от 10 февраля 2020 г.).

**ISBN 978-5-88437-715-8**

ББК 75.17

© А. В. Дружинин, Т. А. Слободчикова, К. А. Рямова, 2020  
© Уральский юридический институт МВД России, 2020

## ВВЕДЕНИЕ


Профессиональное обучение граждан, впервые принятых на службу в органы внутренних дел, предусматривает приобретение ими основных профессиональных знаний, умений, навыков и компетенции, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с возможным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел проводится в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России.

### 1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

#### *1.1. Цель и задачи физической подготовки сотрудников органов внутренних дел*

Физическая подготовка в образовательных организациях способствует повышению профессионального мастерства, формированию системы практических умений и навыков, развитию уровня организационных способностей сотрудников органов внутренних дел в соответствии с требованиями новых общественных и экономических отношений в России, будущей профессии и условий служебной деятельности.

 **Целью физической подготовки 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 деятельности.**

Задачами физической подготовки сотрудников 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
3. Поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности

## 1.2. Основные понятия теории и методике физической подготовки сотрудников полиции

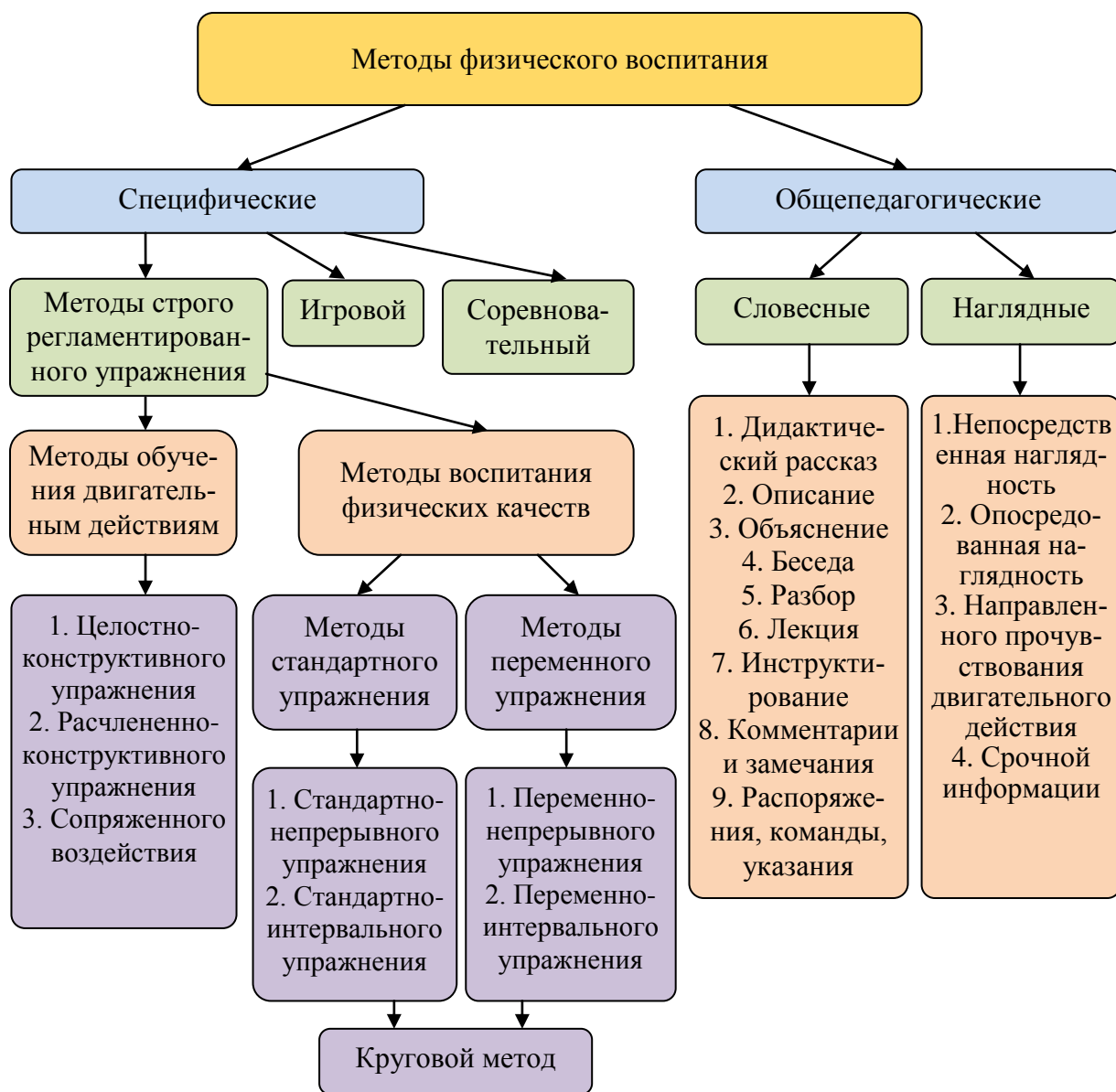
**Физическое воспитание** – это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры. **Физическая подготовка** – это процесс физического воспитания, имеющий выраженную прикладную ориентацию по отношению к тем или иным видам деятельности, предстоящим в жизненной практике (трудовой, военной или иной). Термином «физическая подготовка» пользуются тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности.

**Физическая подготовленность** есть результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных навыках, необходимых в определенной деятельности либо способствующих ее освоению.

В практике физического воспитания используется комплекс разнообразных средств, обеспечивающий всестороннее гармоничное развитие человека и удовлетворяющий потребность человека в его двигательной активности. Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств:



**Методы физического воспитания** – это способы использования средств физического воспитания для решения его задач. Они основаны на использовании либо непосредственно чувственного восприятия (наглядности), либо слова, либо практической деятельности.



### **1.3. Классификация физических качеств человека, средства и методы их воспитания**

Физическими или двигательными качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Выделяют следующие основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

**\* Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.

### **Задачи силовой подготовки:**

– формирование и совершенствование способностей осуществлять основные виды усилий – статические и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие;

– развитие способностей рационально использовать силу в разнообразных условиях.

**Средствами развития силы** являются упражнения с внешним сопротивлением и весом собственного тела.

В качестве внешнего сопротивления используют: вес предметов, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды (бег по глубокому снегу, упражнения в воде и т.д.). Работа с собственным весом тела может быть дополнена весом внешних предметов.

### **Основные методы развития силы**

**Метод максимальных усилий** – предельное увеличение внешнего сопротивления (в динамическом или статическом режиме)

**Метод изометрических усилий** – преодоление максимального напряжения в мышцах сравнительно длительное время

**Метод повторных усилий** – преодоление непределных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений

**Метод динамических усилий** – преодоление сопротивлений с предельной скоростью

При развитии силы величину отягощений следует дозировать по критериям:

– в процентах к максимальному весу;

– по разности от максимального веса (например, на 10 кг меньше предельного веса);

– по числу возможных повторений упражнения в одном подходе (вес, который можно поднять максимум 10 раз).

**\* Под *быстротой* понимают комплекс функциональных свойств человека, по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.**

Формами проявления быстроты являются латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений. Элементарные формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Скорость целостного движения лишь косвенно характеризует быстроту человека, а при детальном анализе наиболее показательны именно элементарные формы проявления быстроты.

В числе методов развития быстроты широко применяется метод повторного упражнения, причем занимающийся в каждой попытке стремится показать лучший результат. Интервалы отдыха делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление. В интервалах между упражнениями используется активный отдых.

## Методика развития быстроты движения

Средствами развития – упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью и удовлетворяющие следующим требованиям:

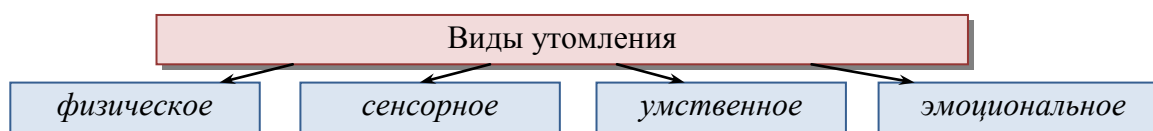
Техника движений должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях (поэтому малоприспособны многие гимнастические упражнения)

Упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения

Продолжительность упражнений не должна приводить к снижению скорости их выполнения по причине утомления (15–20 с)

Тренировкой скоростных качеств следует заниматься на фоне полностью восстановленного функционального состояния организма, т. е. в начале основной части отдельного занятия.

**\* Выносливостью** называется способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности.



Основным мерилем выносливости является время, в течение которого человек способен выдерживать заданную интенсивность деятельности.

**Общая выносливость** – это выносливость в продолжительных работах умеренной интенсивности, включающих функционирование всего мышечного аппарата.

**Специальная выносливость** – это выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации.

### Основы методики развития выносливости

Развитие выносливости невозможно без объемной, довольно однообразной и тяжелой работы.

Тренировочные нагрузки при развитии выносливости характеризуются следующими компонентами:

Абсолютная интенсивность упражнения (чаще всего это скорость передвижения)

Продолжительность упражнения

Длительность интервалов отдыха

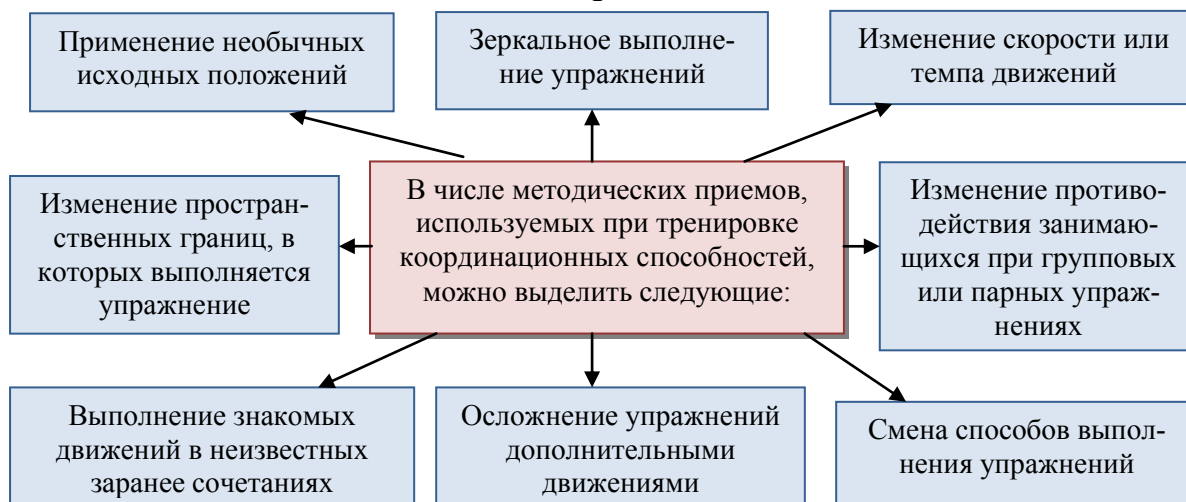
Характер отдыха (активный, пассивный)

Число повторений упражнения

Выносливость развивается лишь тогда, когда в процессе занятий человек испытывает утомление (в той или иной степени).

**Ловкость – это сложное, комплексное и довольно специфическое качество.** Ловкость определяют, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), во-вторых, как способность быстро перестраивать движения в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

### Основы методики развития ловкости



Основной путь в развитии ловкости – это овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Тренировочные задания, направленные на развитие ловкости, должны включать достаточно координационно-трудные упражнения.

**Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Измерителем гибкости служит максимальная амплитуда движений.**

Различают:

**активную** гибкость (проявляемую за счет собственных мышечных усилий)

**пассивную** гибкость (выполняемую путем приложения к движущейся части тела внешних сил – силы тяжести, усилий партнера и др.)

### Основы методики развития гибкости

Для развития гибкости используют упражнения с увеличенной амплитудой движений (упражнения на растяжение).

Активные упражнения различают по характеру выполнения:

однофазные и пружинистые

маховые и фиксированные

с отягощением и без отягощений

В каждом занятии упражнения на растягивание выполняют до появления легкой болезненности, что является сигналом к прекращению работы. Они дают наибольший эффект, если их выполнять ежедневно или даже два раза в день. В занятия их включают главным образом в конце основной части, кроме того, в подготовительной части во время разминки и в интервалах между другими упражнениями, особенно силовыми и скоростными. К началу упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться.

#### 1.4. Закономерности формирования двигательных навыков

Понятие «двигательное умение», как и понятие «двигательный навык», относится преимущественно к технической стороне способности совершать двигательные действия и вместе с тем отражает определенную степень их сформированности, освоенности.

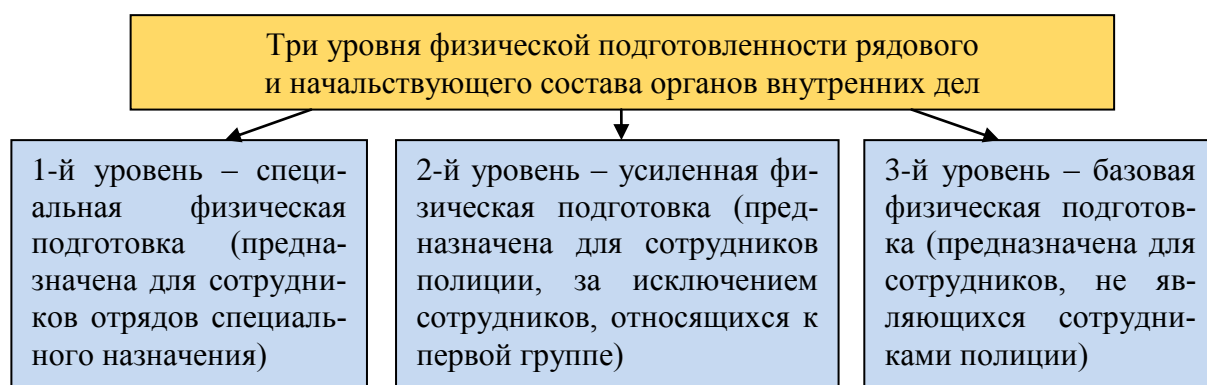


Обучение двигательным действиям предполагает тщательное программирование учебного материала с учетом закономерностей переноса двигательных умений и навыков, соблюдение определенного порядка в сочетании и распределении упражнений во времени, оптимальное построение процесса обучения двигательным действиям в целом.

## 1.5. Организация занятий по физической подготовке

Поддержание и совершенствование физических качеств, а также двигательных навыков и умений сотрудников осуществляется на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке.

Занятия по физической подготовке в рамках профессиональной служебной и физической подготовки проводят руководители учебных групп. Для проведения занятий могут привлекаться сотрудники, имеющие образование в области физической культуры и спорта либо спортивные звания, имеющие (имевшие) спортивные разряды и прошедшие обучение на учебно-методических сборах по физической подготовке. В организациях, осуществляющих образовательную деятельность, – сотрудники из числа профессорско-преподавательского состава соответствующих кафедр (циклов).



В соответствии с Наставлением по организации физической подготовки сотрудники распределяются на следующие возрастные группы:

Мужчины/ Женщины

1-я до 25 лет / до 25 лет

2-я от 25 до 30 лет / от 25 до 30 лет

3-я от 30 до 35 лет / от 30 до 35 лет

4-я от 35 до 40 лет / от 35 до 40 лет

5-я от 40 до 45 лет / от 40 до 45 лет

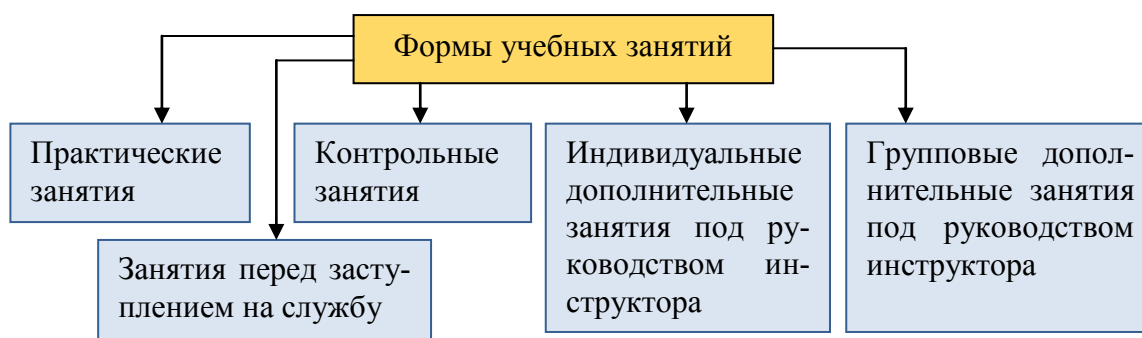
6-я от 45 до 50 лет / 45 лет и старше

7-я от 50 до 55 лет

8-я 55 лет и старше

Физическая подготовка организуется и проводится в учебных группах по месту службы в рабочее время из расчёта 100 часов в год. В зависимости от уровней физической подготовки, условий материальной базы занятия по физической подготовке проводятся 1-2 раза в неделю общей продолжительностью 2 часа.

Физическая подготовка сотрудников осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода службы в органах внутренних дел.

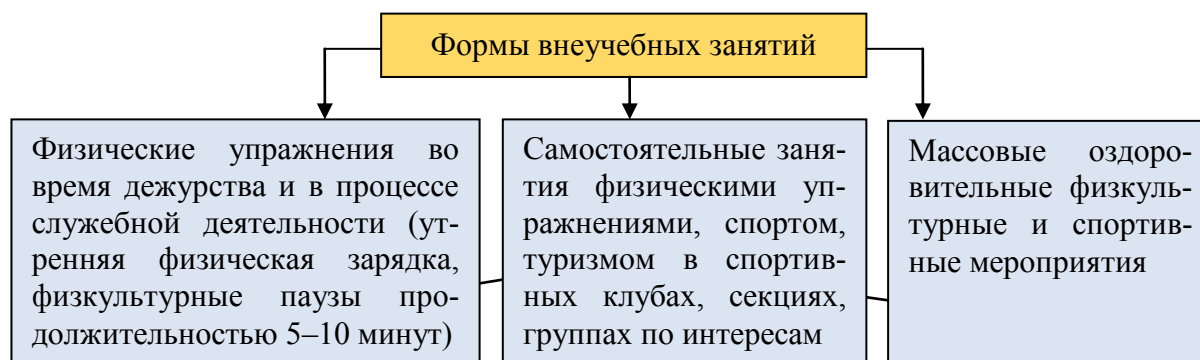


На *практических занятиях* осваивается учебный материал, определённый программой, и осуществляется собственно физическая подготовка. Эти занятия организуются в приспособленных для их проведения местах.

*Контрольные занятия* проводятся с целью проверки состояния физической подготовленности сотрудников, получения текущей и итоговой информации об уровне их пригодности к действиям в условиях, связанных с применением физической силы и специальных средств.

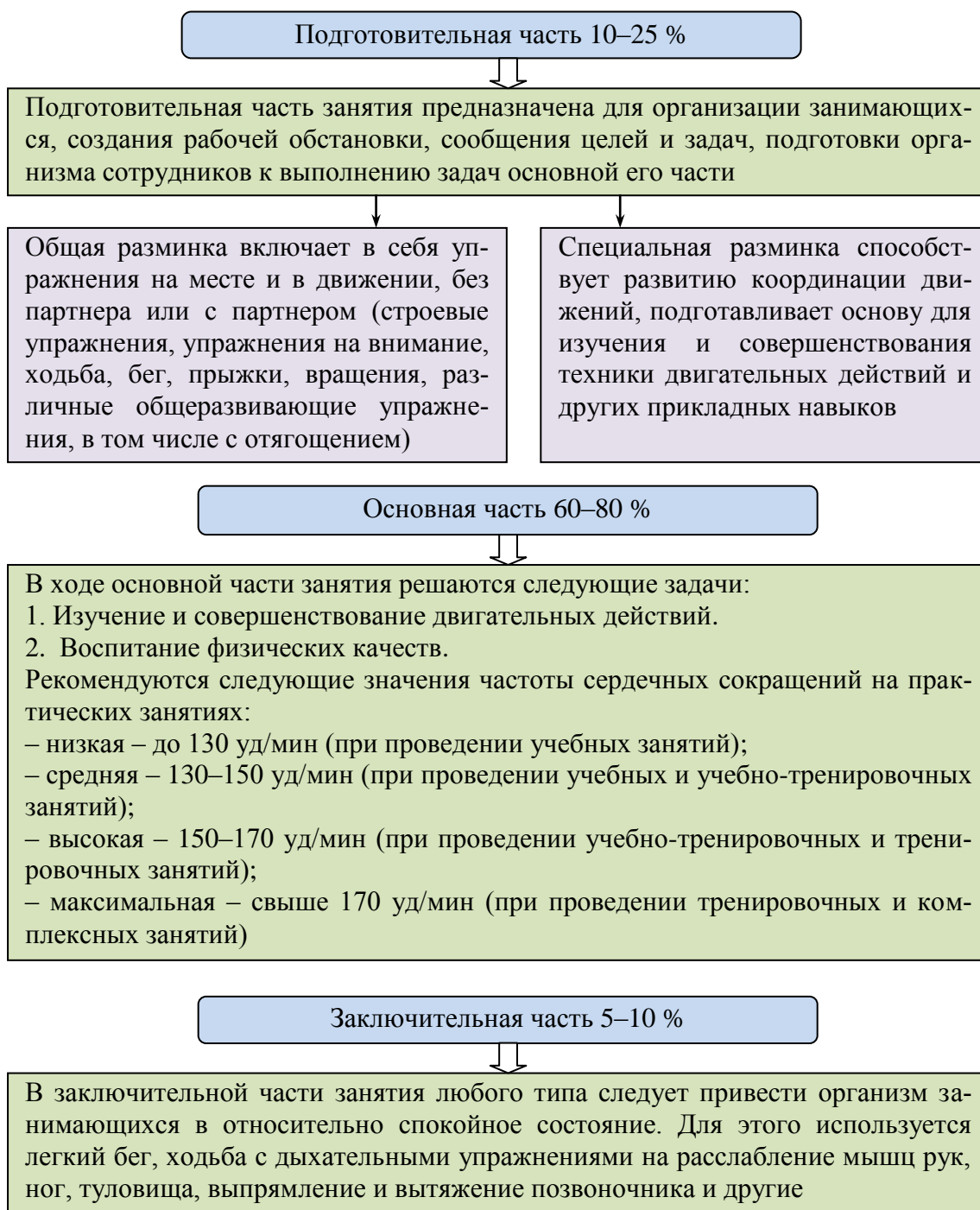
Для нарядов патрульно-постовой службы полиции, дорожно-патрульной службы *перед заступлением на службу организуются занятия* продолжительностью по 10–15 минут в приспособленных для этого местах под руководством штатных и внештатных инспекторов. Цель занятий – закрепление навыков выполнения боевых приёмов борьбы, в том числе с помощью резиновой палки, а также отработка двигательных навыков быстрой изготровки к стрельбе.

*Индивидуальные или групповые* дополнительные занятия проводятся для сотрудников, не выполняющих нормативы по физической подготовке и слабо владеющих боевыми приёмами борьбы.



### 1.6. Структура учебного занятия

По структуре практическое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. При этом подготовительная и заключительная части должны способствовать решению задач основной части занятия.

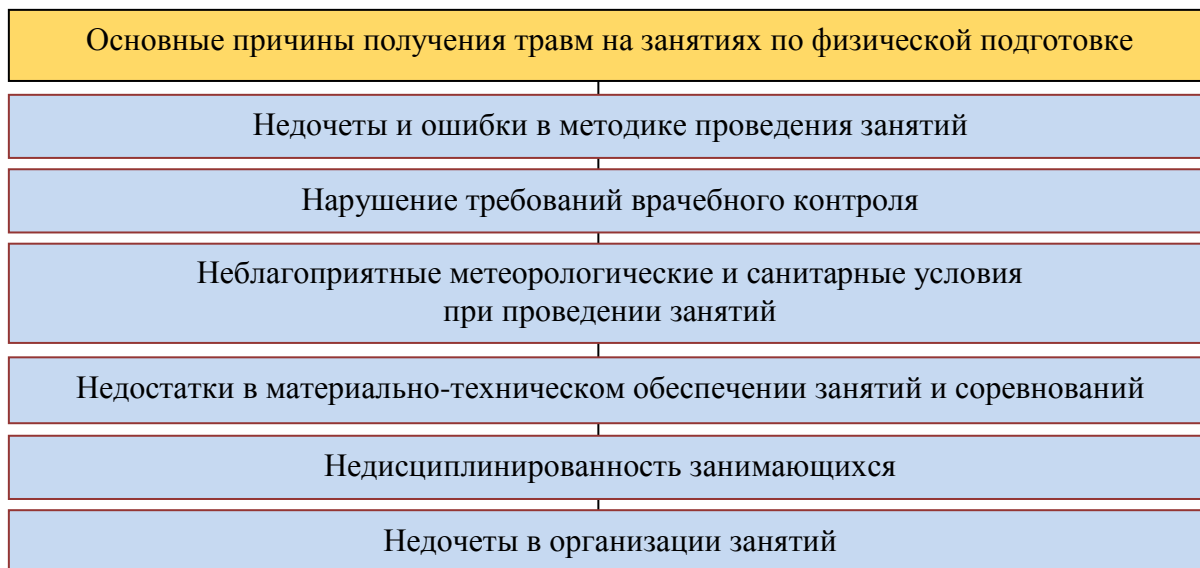


### ***1.7. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке***

В практике проведения учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию и спорту, в том числе и занятий по физической подготовке, встречаются случаи травматизма. Спортивный травматизм представляет собой несчастные случаи, возникшие при занятиях спортом (плановых, групповых или индивидуальных, на стадионе, на спортивной площадке) под наблюдением преподавателя или тренера. Спортивные травмы составляют 2–3 % всех травм. Наиболее часто они возникают при занятиях боксом, футболом, хоккеем, борьбой, мотоспортом, гимнастикой.



**Травмой** называют нарушение анатомической целостности или физиологических функций тканей и органов тела человека, вызванное каким-либо фактором внешней среды.



**Необходимые меры по предупреждению травматизма включают:**

- 1) тщательную подгонку обмундирования, спортивной одежды и обуви, проверку исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;
- 2) правильную организацию и методику проведения занятий, поддержание в процессе занятий дисциплины;
- 3) заблаговременную подготовку и применение средств страховки и оказания помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью, особенно при выполнении заданий по боевым приемам борьбы и плаванию;
- 4) учет состояния здоровья и уровня физической подготовки сотрудников, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания;
- 5) постоянное наблюдение за внешними признаками утомления сотрудников;
- 6) разъяснительную работу по предупреждению травматизма;
- 7) соблюдение мер, исключающих возможность теплового и солнечного ударов и других обморочных состояний, а также обморожений (практические занятия по физической подготовке на открытом воздухе проводятся при температуре воздуха не выше плюс 30 и не ниже минус 20 градусов при скорости ветра до 10 м/с, а в плохо вентилируемых и неотапливаемых помещениях – при температуре воздуха в них не выше плюс 25 и не ниже плюс 15 градусов);
- 8) присутствие на контрольных занятиях медицинского работника медицинской организации системы МВД России.

## 2. УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2.1. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка

Занятия по прикладной гимнастике и атлетической подготовке проводятся с целью развития ловкости, силы и силовой выносливости, воспитания смелости и решительности, формирования правильной осанки и выработки привычки к строевой подтянутости. Основными упражнениями прикладной гимнастики и атлетической подготовки являются подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, жим гири, силовые комплексные упражнения.

#### *Подтягивание на перекладине*

Подтягивание представляет собой последовательное сгибание и разгибание рук из исходного положения вися на перекладине (рис. 1).



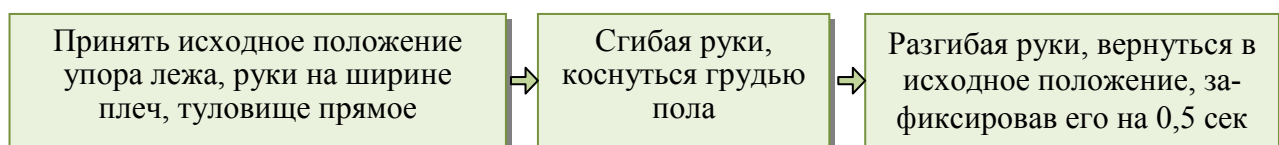
Рис. 1 Подтягивание на перекладине



Запрещается касаться пола (земли) ногами, сгибать ноги в коленях, раскачиваться, выполнять маховые и рывковые движения.

#### *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – отжимание от пола – выполняется из исходного положения упора лежа (рис. 2).





а б  
Рис. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

! Запрещается касаться пола коленом (коленями), бедрами, животом, прогибаться в пояснице, поднимать таз вверх.

### Жим гири

Жим гири выполняется поочередно правой и левой рукой из исходного положения стоя ноги врозь, гиря поднята на грудь и лежит на плече и предплечье.

Принять исходное положение стоя ноги врозь, поднять гирю на грудь, положить ее на плечо и предплечье, руку прижать к туловищу

Разгибая руку, выжать гирю вверх и зафиксировать на прямой руке на 0,5 сек

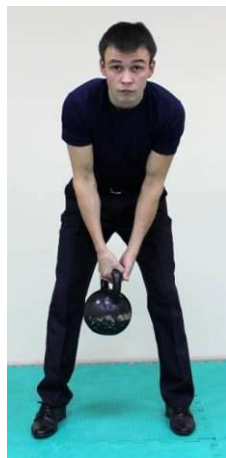
Сгибая руку, вернуться в исходное положение, зафиксировав его на 0,5 сек



а



б



в



г



д

Рис. 3. Жим гири

Запрещаются толчковые движения ногами.

При смене рук гиря не должна касаться пола.

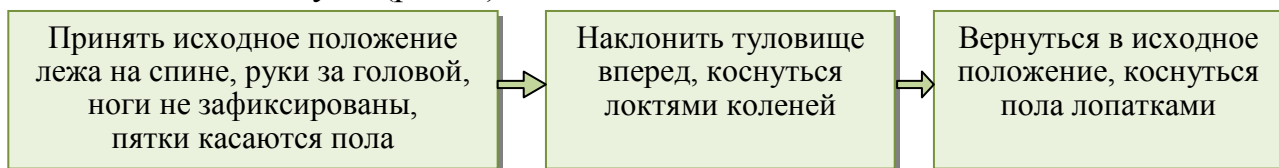
Выполняющий жим не должен находиться в положении без движения более 5 сек.

! После подъема гири, в момент фиксации ее над головой, туловище, ноги и руки должны быть выпрямлены.

Разрешено одно переключивание гири из руки в руку. Выполненные каждой рукой жимы суммируются.

### ***Наклоны вперед из положения лежа на спине***

Наклоны вперед выполняются из исходного положения лежа на спине в течение одной минуты (рис. 4).



**а**



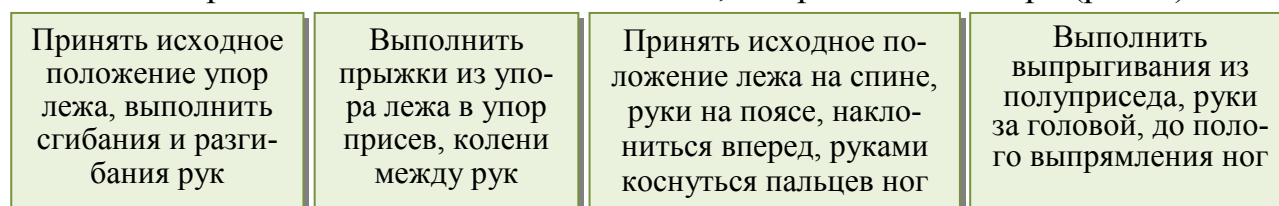
**б**

*Рис. 4. Наклоны вперед из положения лежа на спине*

**!** Запрещается значительно сгибать ноги в коленях, отрывать руки от головы, отрывать пятки от пола перед началом наклона туловища вперед.

### ***Силовое комплексное упражнение для мужчин***

Силовое комплексное упражнение для мужчин заключается в последовательном выполнении четырех различных упражнений по 10 повторений каждое: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки из упора лежа в упор присев, наклоны вперед из положения лежа на спине, выпрыгивания вверх (рис. 5).



**а**



**б**



**В**



**Г**



**Д**



**Е**



**Ж**



**З**

*Рис. 5. Силовое комплексное упражнение для мужчин*



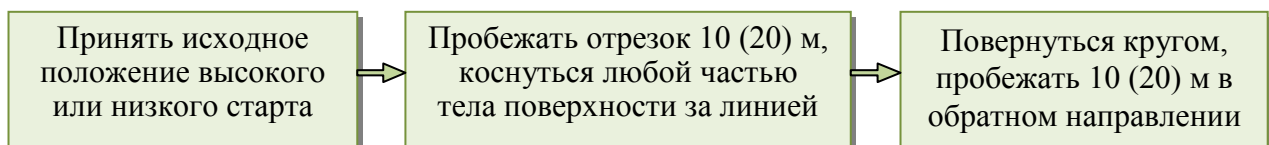
Запрещается при выполнении упражнений отдыхать более 2 сек.

## ***2.2. Легкая атлетика и ускоренное передвижение***

Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости. В содержание занятий включаются челночный бег 10x10 метров, 4x20 метров, бег (кросс) на 1 километр и 5 километров.

### ***Челночный бег***

Челночный бег 10x10 м (4x20 м) выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота (рис. 6).





**а**



**б**



**в**

*Рис. 6. Челночный бег*



Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

### 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

#### *Подтягивание на перекладине*

Для увеличения результата в подтягивании на перекладине применяют физические упражнения с отягощением, развивающие силу мышц плечевого пояса и плеча. В качестве отягощения используется либо вес собственного тела, либо внешнее сопротивление.

Основной метод тренировки заключается в многократном повторении упражнений с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением интенсивности физической нагрузки.

#### *Базовые упражнения*

1. Вис на перекладине на прямых руках.
2. Вис на перекладине на согнутых руках.
3. Подтягивания с помощью партнера.
4. Самостоятельные подтягивания различными хватами перекладины: прямой, обратный, узкий, широкий, разновысокий, перекрестный.
5. Подтягивания с изменением усилия: медленно подтянуться и быстро опуститься в исходное положение, и наоборот – быстро подтянуться и медленно опуститься.

6. Подтягивания несколькими подходами с равномерным увеличением (уменьшением) количества повторений («лесенка»). Можно начинать с 1 подтягивания, затем каждый подход увеличивать число подтягиваний на 1 до тех пор, пока можно заставить себя подтянуться на 1 раз больше, чем в предыдущий подход. После того, как «предел» достигнут, число подтягиваний уменьшается на 1 в каждом подходе. Второй вариант – начинать с максимального количества повторений, убавлять до 1 и снова до максимума. Интервал отдыха между подходами 10–20 с.

7. Подтягивания с отягощением. Используются утяжелители на пояс или на ноги. Цель такой тренировки состоит в увеличении максимальной силы мышц.

#### *Вспомогательные упражнения*

1. Стоя сгибание рук со штангой. Исходное положение стоя, гриф штанги держать возле бедер на ширине плеч, хватом снизу. Согнуть руки, поднять штангу до уровня плеч. Для дополнительного сокращения бицепсов в конце сгибания слегка приподнять локти вверх.

2. Сидя в тренажере тяга верхнего блока. Исходное положение сидя в тренажере, слегка отклониться назад, взять гриф широким хватом сверху. Подтянуть гриф к груди, заводя локти назад, вернуться в исходное положение.

3. Стоя в наклоне тяга штанги. Исходное положение стойка ноги врозь, туловище наклонить вперед под углом 45°, поясницу прогнуть и зафиксировать. Штангу держать хватом сверху немного шире плеч. Сгибая руки, подтянуть штангу к животу, сделать паузу, вернуться в исходное положение.

### ***Сгибание разгибание рук в упоре лежа***

Основным средством, направленным на увеличение результата в сгибании и разгибании рук в упоре лежа (отжиманиях) являются физические упражнения, направленные на развитие мышц плеча, плечевого пояса, спины и живота. Специфической особенностью этого упражнения является то, что руки работают в динамическом (сократительном) режиме, а мышцы туловища в статическом (удерживающем).

#### *Базовые упражнения*

1. Отжимание в упоре от стены.
2. Отжимание в упоре от стула (скамьи).
3. Удержание тела в положении упора: упор лежа на предплечьях («планка»), упор лежа, упор лежа на одной руке.
4. Отжимания в упоре лежа с изменением усилия: медленно согнуть руки - быстро вернуться в исходное положение и наоборот.
5. Отжимания в упоре лежа, ноги опираются на скамью.
6. Отжимания в упоре лежа с различным расположением рук - руки шире плеч, руки вместе и т.п.

#### *Вспомогательные упражнения*

1. В упоре сидя сзади на гимнастической скамье сгибания и разгибания рук.
2. *Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.* Исходное положение лежа на горизонтальной скамье, хват грифа несколько шире плеч. Опустить штангу до уровня груди, вернуться в исходное положение.
3. *Лежа на горизонтальной скамье жим узким хватом.* Исходное положение лежа на горизонтальной скамье, штанга сверху в вытянутых руках, ширина хвата 20-25 сантиметров. Согнуть руки в локтевых суставах, опустить гриф на нижнюю часть груди. Из этого положения выжать штангу вверх до распрямления рук. Опуская штангу вниз, необходимо держать локти ближе к туловищу.
4. *Стоя разгибание рук с рукояткой верхнего блока тренажера.* Исходное положение стоя лицом к тренажеру. Взять рукоятку хватом сверху, локти прижать к бокам, слегка наклониться вперед. Разогнуть руки, привести рукоятку к бедрам, вернуться в исходное положение.
5. *Сидя разгибание рук с гантелью из-за головы.* Исходное положение сидя на скамье, гантель удерживать двумя руками над головой. Согнуть руки в локтях, опустить гантель, пока она не окажется за головой. Вернуться в исходное положение.

### ***Жим гири***

Основным средством, направленным на увеличение результата в жиме гири, служат упражнения с внешним отягощением, развивающие силу мышц плечевого пояса, плеча.

#### *Базовые упражнения*

1. Круговые движения гири вокруг туловища с перехватом из руки в руку.
2. Маховые движения гири. Исходное положение стоя, гиря удерживается внизу. Согнуть ноги и слегка наклониться вперед. Маховым движением за счет

разгибания ног и туловища поднять гирию до уровня головы, вернуться в исходное положение.

3. Подъем гири на грудь. Исходное положение гирия в правой руке опущена вниз. Поднять гирию на грудь, рука прижата к туловищу, гирия лежит на плече и предплечье. Вернуться в исходное положение. Повторить на левую руку необходимое количество раз.

4. Подъем 2 гири на грудь. Исходное положение гири в руках опущены вниз. Поднять гири на грудь, руки прижаты к туловищу. Вернуться в исходное положение.

5. Жим гири сидя. Исходное положение сидя на скамье, гирия лежит на плече и предплечье правой руки. Силой руки выжать гирию вверх над головой, зафиксировать положение на вытянутой вверх руке на 0,5 сек, опустить гирию на грудь. Повторить на левую руку необходимое количество раз.

6. Толчок гири одной рукой. Исходное положение стоя, гирия в правой руке опущена вниз. Поднять гирию на грудь, положить на плечо и предплечье. Толчковым движением ногами поднять гирию над головой, зафиксировать положение на вытянутой вверх руке на 0,5 сек, опустить гирию на грудь. Повторить на левую руку необходимое количество раз.

7. Жим гири стоя. Исходное положение гирия в правой руке опущена вниз. Поднять гирию на грудь, рука прижата к туловищу, гирия лежит на плече и предплечье. Не допуская толчковых движений ногами, силой выжать гирию вверх над головой, зафиксировать положение на вытянутой вверх руке на 0,5 сек, опустить гирию на грудь. Повторить на левую руку необходимое количество раз.

#### *Вспомогательные упражнения*

1. Рывок гири. Исходное положение гирия внизу на вытянутой руке. Рывковым движением руки вверх поднять прямую руку над головой и зафиксировать на 0,5 сек. Вернуться в исходное положение. Повторить на левую руку необходимое количество раз.

2. Сидя жим штанги от груди. Исходное положение сидя на скамье, штанга на груди, хват шире плеч. Разогнуть руки, выжав штангу над головой, вернуться в исходное положение.

3. Стоя разведение гантелей в стороны. Исходное положение стоя, гантели в опущенных руках вдоль туловища. Слегка согнуть в локтях руки, поднять гантели до уровня плеч, разворачивая мизинец вверх. Движение не маховое, плавное по всей траектории.

4. Стоя тяга штанги к подбородку. Исходное положение стоя, штанга в опущенных руках, хват чуть шире плеч, спина прямая. Поднять штангу вдоль туловища до касания грифа подбородком, поднимая локти как можно выше.

5. Толчок гири одной рукой по длинному циклу. Исходное положение гирия в правой руке опущена вниз. Поднять гирию на грудь, рука прижата к туловищу, гирия лежит на плече и предплечье. Толчковым движением ногами поднять гирию над головой, зафиксировать положение на вытянутой вверх руке на 0,5 сек, опустить гирию вниз. Повторить на левую руку необходимое количество раз.

### ***Наклоны вперед из положения лежа на спине***

Средством для увеличения результата в упражнении наклоны вперед из положения лежа на спине являются физические упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса. Эта группа мышц участвует в большинстве движений. Мышцы брюшного пресса создают хороший «мышечный корсет», охватывающий брюшную полость и способствует нормальному функционированию внутренних органов, что положительно влияет на состояние здоровья.

Основной метод тренировки заключается в повторном выполнении упражнений с постепенным усложнением условий и повышением физической нагрузки в динамическом и статическом режиме. Упражнения выполняются как с собственным весом, так и с использованием внешних отягощений.

#### ***Базовые упражнения***

1. Наклоны туловища из положения лежа, руки вытянуты вдоль туловища (ладони вниз), ноги в коленях прямые. Поднимая туловище, коснуться пальцами рук пальцев ног и вернуться в исходное положение.

2. Наклоны туловища из положения лежа, руки скрещены на груди, ноги в коленях прямые. Сгибаясь коснуться пальцами рук пальцев ног и вернуться в исходное положение.

3. Наклоны туловища из положения лежа, руки сцеплены за головой, ноги в коленях прямые. Сгибаясь коснуться локтями коленей и вернуться в исходное положение.

#### ***Вспомогательные упражнения***

1. Подъемы туловища у гимнастической стенки. Исходное положение лежа на полу, ноги согнуть, ступни поместить за перекладину гимнастической стенки. Поднять туловище как можно выше, вернуться в исходное положение.

2. Наклоны туловища на наклонной скамье. Исходное положение сидя на наклонной скамье, ступни расположить под валиками, руки за головой. Опуститься назад, округляя спину, вернуться в исходное положение.

3. Лежа на наклонной скамье подъем ног. Исходное положение лежа на наклонной скамье, взяться за специальную перекладину за головой. Поднять ноги до вертикального положения, приподнимая таз, затем вернуться в исходное положение.

4. Поднос согнутых или прямых ног к перекладине. Из виса на перекладине хватом сверху поднять ноги до касания грифа перекладины и вернуться в исходное положение.

### ***Челночный бег***

Основным средством для увеличения результата в упражнении челночный бег являются упражнения, направленные на развитие взрывной силы ног, координацию и ловкость.

#### ***Первый этап – обучение.***

Улучшение результата в челночном беге подразумевает поэтапное совершенствование его пяти фаз: старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, поворот, финиширование.

Техника старта. В основном это положение высокого старта и его разновидности – положение старта с опорой на одну руку. Отрабатывая старт, можно выполнить такие подводящие упражнения как прыжок в длину с места махом одной и толчком другой ногой; различные многоскоки.

Стартовое ускорение. Из исходного стартового положения выполнить резкое ускорение с энергичным выносом бедра вперед. Повторить стартовое ускорение 8 раз.

Бег по дистанции. Увеличению частоты шагов способствуют различные виды прыжков со скакалкой в быстром темпе.

Поворот. На отрезке дистанции в 10 м выполнить бег в среднем темпе, резко останавливаясь в конце отрезка и поворачиваясь на 180 градусов. Во время остановки идет наклон туловища, вес переносится на опорную ногу, свободная – выставляется за линию. Повторить упражнение 10 раз.

Подготовительные упражнения по освоению стопорящего шага: передвижение приставными шагами, прыжками в приседе прямо и боком; многоскоки из глубокого приседа с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед.

Для выполнения упражнения можно использовать дистанцию разной длины – 10, 20 метров. Необходимо пробежать на высокой скорости два отрезка дистанции, туда и обратно, с резким торможением в конце первого. Важно обратить внимание на точность шага: не должно быть лишних движений, все делается одновременно: остановка, вынос ноги, наклон туловища. Чтобы качественней отработать стопорящий шаг, необходимо выполнять бег по дистанции на максимально возможной скорости. Повторить упражнение 10 раз.

Финиширование. Максимальную скорость необходимо стараться поддерживать до конца дистанции однако на последних метрах дистанции скорость обычно снижается на 3–8 %. Бег заканчивается в момент, когда бегун пересекает туловищем вертикальную плоскость, проходящую через линию финиша, обозначающей конец дистанции.

*Второй этап – совершенствование.*

Результативность в этом упражнении определяется тремя факторами: скоростно-силовыми качествами мышц ног, эффективностью анаэробного образования энергии, техникой бега по дистанции и техникой поворота, на совершенствование которых и направлена подготовка.

Тренировка скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые качества развиваются на основе максимальной силы участвующих в нужном движении мышц. В целях скорейшего роста скоростно-силового потенциала предлагается выполнять беговые и прыжковые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, на отрезках 20–30 метров по 5–8 раз, а именно:

- гладкий (т. е. без поворотов) бег 20–40 метров с высокого старта по сигналу, стремясь максимально быстро выполнить стартовый разгон и бег, 3–5 раз;
- прыжки с ноги на ногу, 5 шагов 3–5 раз;
- прыжки с ноги на ногу, 10 шагов 3–4 раза;
- прыжки вверх из приседа, 10–15 прыжков 3 раза;

- прыжки через гимнастическую скамейку одновременным отталкиванием двумя ногами, 6–8 прыжков 3 раза;
- бег на месте в упоре с максимальной частотой шагов, 3–5 подходов по 5–10 сек;
- быстрые движения руками на месте, как в беге, 3–5 подходов по 5–10 сек;
- бег на месте без упора с максимальной частотой, 3–5 подходов по 5–10 сек;
- бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам, 2 по 10 м, 3–4 подхода, отдых между пробежками 2 мин;
- бег с максимальной частотой через низкие препятствия, (например: набивные мячи), 12–15 мячей по 6–8 раз, паузы отдыха 1,5 – 2 мин;
- продвижение вперед с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой, 3 подхода по 10–15 м, паузы отдыха – 1,5–2 мин;
- бег по лестнице с максимальной частотой, 4–6 подходов по 20 –30 ступенек, отдых 2 – 3 мин;
- повторное ускорение, 8–10 м максимальное ускорение, 30 м легкого бега (2–3 раза по 8–10 м), 2–3 серии, между сериями отдых 3 мин;
- разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков, пауза отдыха между пробежками 3 мин.

Важно соблюдать главное методическое требование при тренировке скорости движения, а именно: тренировочные действия должны выполняться с максимально возможной скоростью. При снижении скорости бега более чем на 5 % упражнения становятся малоэффективными.

Тренировка бега по дистанции предполагает выполнение повторной беговой работы на отрезках, близких к 10 метрам, скоростях, близких к скорости преодоления дистанции, продолжительностью, близкой к продолжительности выполнения норматива, а также беговых и прыжковых упражнений, выполняемых на рельефной местности.

Основной метод – повторный, то есть выполнение беговых упражнений по 3–6 раз с промежутками для отдыха, позволяющими выполнить следующее повторение с заданными параметрами. Например:

- челночный бег 6 x 6 метров, 3–4 раза с максимальной скоростью;
- челночный бег 10 x 10 метров, 3 раза со скоростью 85–90 % от максимальной;
- челночный бег 16 x 6 метров, 2–3 раза со скоростью 85–90 % от максимальной;
- челночный бег 8 x 15 метров, 3 раза со скоростью 85–90 % от максимальной;
- бег в подъем 15–20°, 6 x 10 метров с максимальной скоростью;
- бег в подъем 15–20°, 2–4 x 25–30 метров со скоростью 85–90 % от максимальной;
- прыжки с ноги на ногу в подъем 15–20°, 5 прыжков по 6 раз; 10 прыжков по 3 раза;
- спринтерский бег 2 раза по 200 метров.

## 4. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ

### 4.1. Болевые приемы

Болевые приемы применяются с целью ограничения свободы передвижения лиц как меры принуждения повиноваться, подчиниться требованиям сотрудника полиции. Структура болевого приема складывается из последовательного выполнения ряда действий (рис. 7).



Рис. 7. Структура болевого приема

#### **Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком»**

Находясь сзади, захватить правой рукой правое предплечье ассистента<sup>1</sup> (большой палец обращен к локтю) и отвести назад-вправо (рис. 8 а).



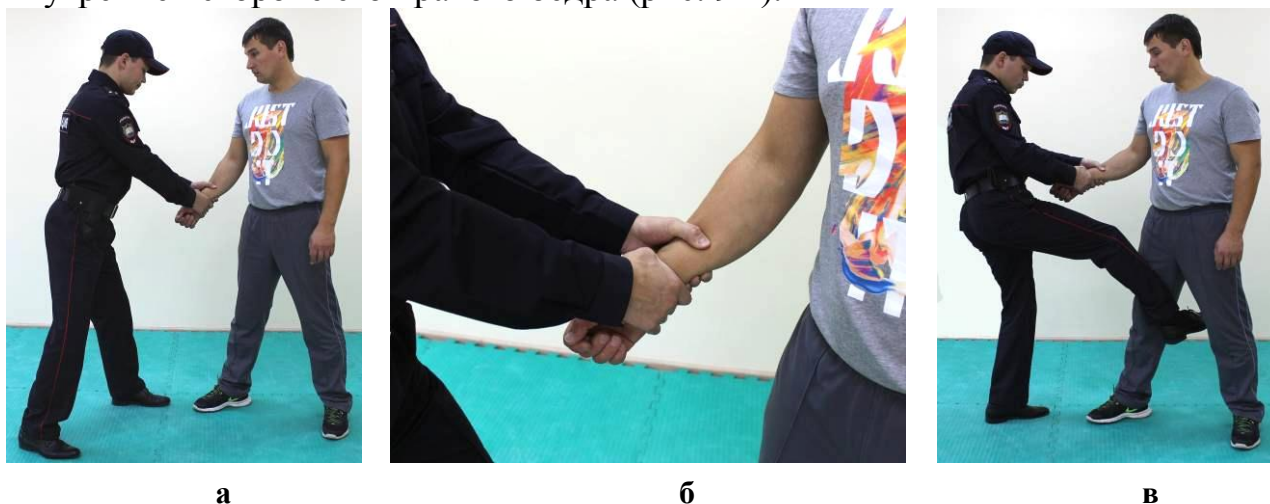
Рис. 8. Загиб руки за спину «толчком»

<sup>1</sup> В дальнейшем описание техники выполнения болевых приемов приводится относительно правой руки ассистента, в противоположную сторону приемы выполняются зеркально.

Шагая левой ногой вперед-влево, нанести левой голенью расслабляющий удар в подколенный сгиб его правой ноги или левым локтем в спину (рис. 8 б). Толкнуть ладонью левой руки плечо ассистента ближе к локтю вперед-вверх и быстро завести его предплечье над своим предплечьем, захватить ладонью локоть (рис. 8 в, г). Прижимая предплечье и локоть своей руки к спине ассистента, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

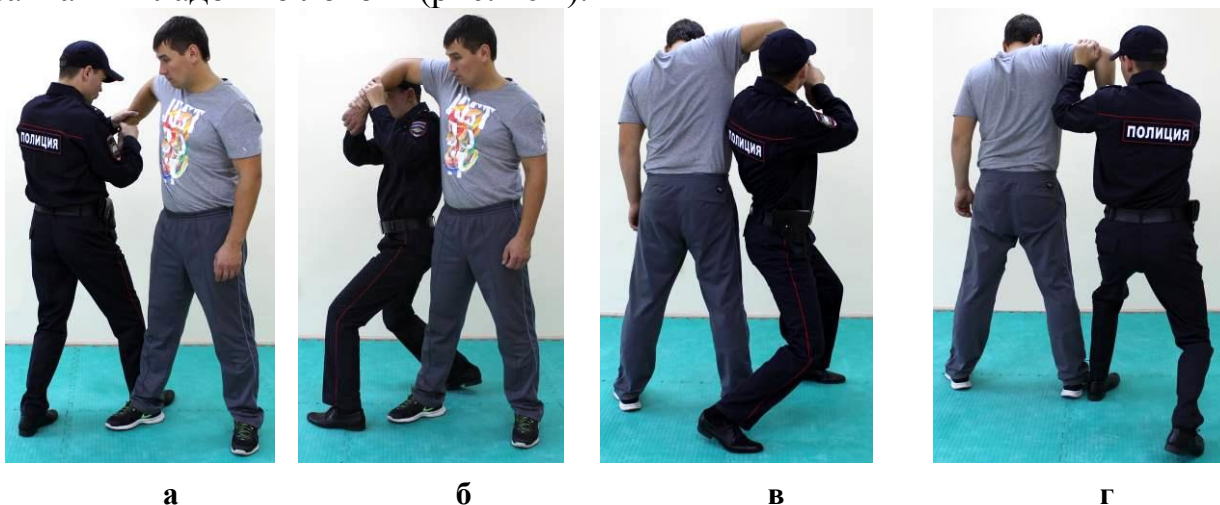
***Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком»***

Захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента (рис. 9 а, б) и нанести расслабляющий удар правой голенью или коленом по внутренней стороне его правого бедра (рис. 9 в).



*Рис. 9. Загиб руки за спину «нырком»*

Поднимая руку ассистента вперед-вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом (рис. 10 а, б, в). Отпуская левой рукой его предплечье, толкнуть ладонью плечо ближе к локтю вперед-вверх и быстро завести предплечье ассистента над своим предплечьем, захватить ладонью локоть (рис. 10 г).



*Рис. 10. Загиб руки за спину «нырком»*

Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за

подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

***Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком»***

Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху, развернув большой палец в сторону кисти (рис. 11 а). Нанести расслабляющий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра (рис. 11 б) или локтем правой руки в грудь.



а

б

в

*Рис. 11. Загиб руки за спину «рывком»*

Правой рукой захватить его руку за плечо ближе к локтю сверху (рис. 11 в) или снизу (рис. 12 а) и резко потянуть к себе (рис. 12 б). Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него и, загибая руку ассистента за спину, захватить ладонью локоть (рис. 12 в).

Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком.



а

б

в

*Рис. 12. Загиб руки за спину «рывком»*

Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

### *Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком»*



*Рис. 13. Загиб руки за спину «замком»*

Ассистент держит правую руку в брючном кармане. Расположить свое левое предплечье между его правой рукой и бедром и зажать кисть в кармане (рис. 13 а, б).

Нанести расслабляющий удар правой ногой (стопой) в голень или коленом в низ живота (рис. 13 в). Соединить руки (левая - снизу под локтем ассистента, правая сверху) хватом пальцев «в замок» (рис. 13 г, д). Поворачиваясь направо-назад, резко рвануть руку ассистента под локоть из кармана вверх (рис. 13 е). Далее действовать аналогично загибу руки за спину рывком (рис. 13 ж).

#### ***Сопровождение, сковывая подвижность загибом руки за спину***

Выполнить загиб руки за спину одним из способов. Командой заставить ассистента положить свободную руку за голову.



*Рис. 14. Сопровождение, сковывая подвижность загибом руки за спину*

Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая болевым воздействием двигаться (рис. 14).

***Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»)***

Захватить правую кисть ассистента двумя руками, большими пальцами надавить на запястье (рис. 15 а, б) и нанести расслабляющий удар правой ногой по внутренней стороне его бедра (рис. 15 в). Выкручивая руку наружу-вниз, бросить ассистента на спину (рис. 15 г, 16 а).



*Рис. 15. Скручивание (рычаг) руки наружу*

Перешагивая правой ногой через туловище ассистента, загибом руки за спину толчком перевернуть его в положение лежа на животе (рис. 16 б). Незамедлительно, встав на правое колено, подставить свое бедро под плечо захваченной руки ассистента (рис. 16 в).



*Рис. 16. Скручивание (рычаг) руки наружу*

Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди (рис. 17 а). Удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять его на колени, а затем вынудить ассистента встать (рис. 17 б). Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.



а



б

Рис. 17. Скручивание (рычаг) руки наружу

**Ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»)**

Захватить правое предплечье ассистента левой рукой сверху, развернув большой палец к кисти ассистента (рис. 18 а).



а



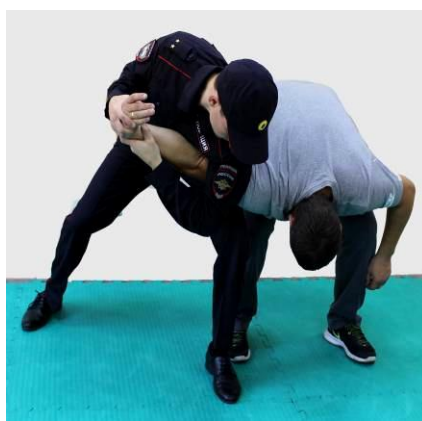
б



в



г



д



е

Рис. 18. Скручивание (рычаг) руки внутрь

Нанести расслабляющий удар левой голенью по левому бедру ассистента изнутри и захватить предплечье двумя руками, правой рукой снизу (рис. 18 б, г). Скручивая предплечье внутрь, завести захваченную руку себе под плечо

(рис. 18 в). Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к левому бедру сверху. Перегибая руку в локтевом суставе вверх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь (рис. 18 д). Не отпуская хват, толкнуть ладонью левой руки плечо ассистента ближе к локтю вперед-вверх (рис. 18 е) и быстро завести его предплечье над своим предплечьем, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к спине ассистента, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

## **4.2. Удары и защита от ударов**

### ***Удары руками и ногами***

Удар как форма физического воздействия на человека представляет собой сильный и резкий толчок какой-либо частью тела (как правило, рукой или ногой) либо специальным средством, подручным предметом, оружием. Применение ударов сотрудниками полиции может быть связано с негативными последствиями. Во-первых, есть вероятность получения травмы самим сотрудником полиции, особенно при нанесении ударов незащищенной рукой. Во-вторых, дозировать удары по силе представляется непростой задачей, соответственно эффект от их применения может быть большой (или меньший), чем предполагалось.

Классификация ударов возможна по ряду признаков. По траектории нанесения различают удары прямые, снизу, сбоку, сверху и наотмашь. По количественному признаку – одиночные и серии ударов (два и более удара). По тактическому признаку – атакующие, контратакующие и обманные (ложные) удары. Контратакующие, в свою очередь, разделяются на ответные (выполняемые после защиты) и встречные (выполняемые одновременно с защитой). Для сотрудника полиции важно различать удары по целевому назначению (рис. 19).

Удары наносятся в уязвимые места на теле человека (рис. 20). Нанесение удара следует сопровождать выдохом, что способствует скорости и силе его выполнения.

Удары могут наноситься из боевой стойки либо из естественного положения. *Боевая стойка* – это положение, удобное для выполнения защитных и атакующих действий. Стойка должна обеспечивать как статическую, так и маневренную устойчивость, что определяется оптимальным расстоянием между стопами: слишком узкая стойка не придает достаточной устойчивости, слишком широкая затрудняет маневр.

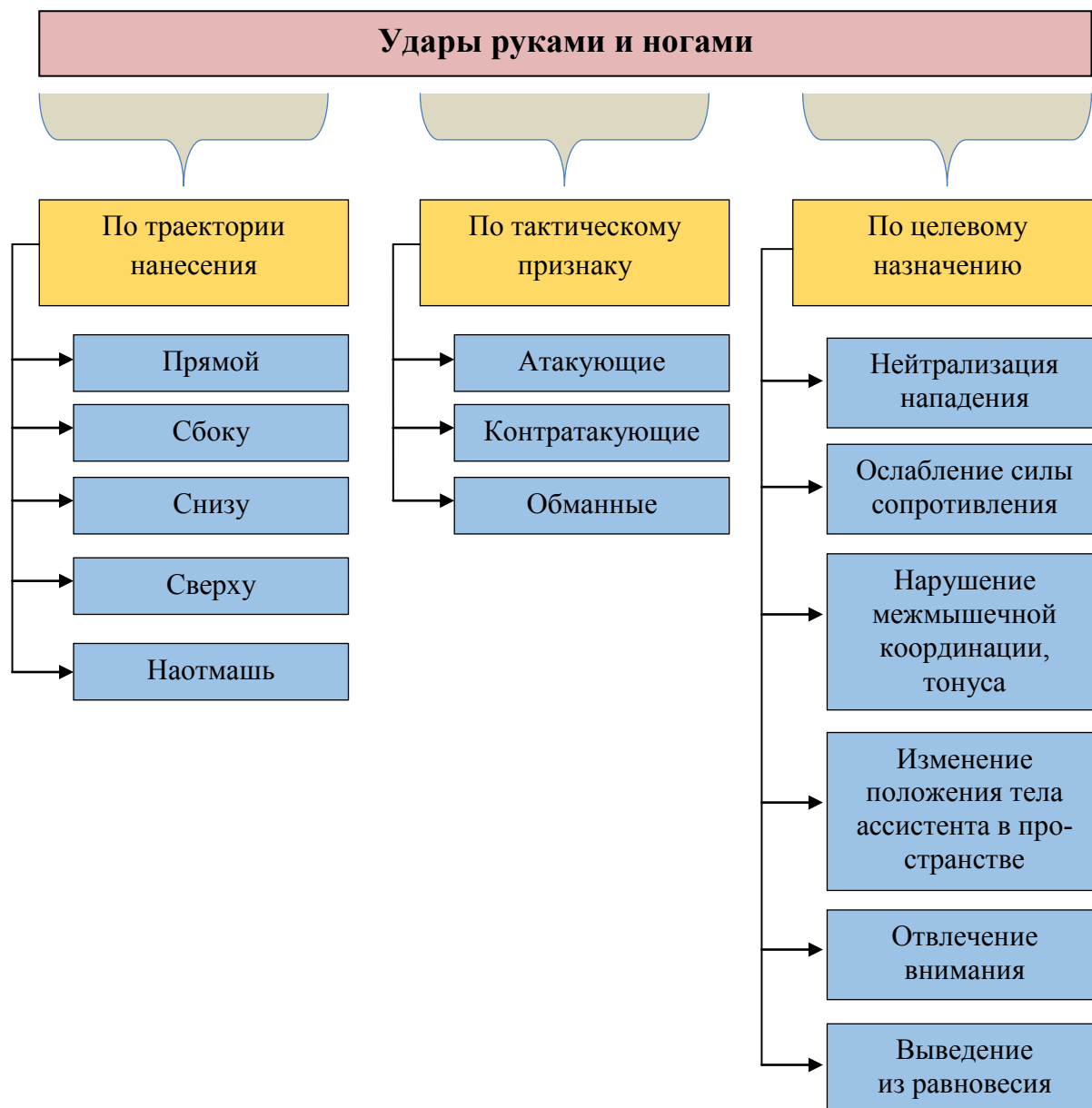


Рис. 19. Назначение ударов

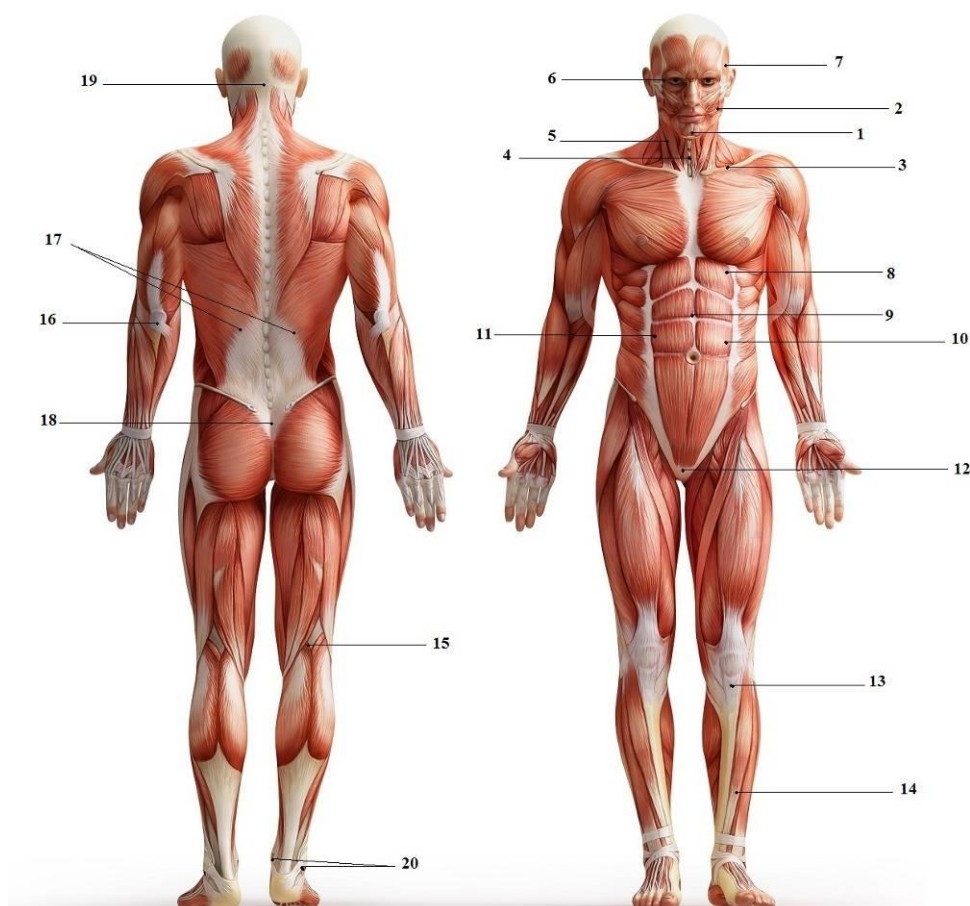


Рис. 20. Наиболее уязвимые места тела человека

1 – подбородок, 2 – челюсть, 3 – ключица, 4 – гортань, 5 – сонная артерия, 6 – глаза, 7 – височная область, 8 – область сердца, 9 – солнечное сплетение, 10 – селезенка, 11 – печень, 12 – область паха, 13 – колено, 14 – голень, 15 – подколенная ямка, 16 – локоть, 17 – почки, 18 – копчик, 19 – основание черепа, 20 – лодыжка



а

б

Рис. 21. Фронтальная стойка

**Фронтальная стойка:** ноги немного шире плеч и слегка согнуты, плечи и голова несколько наклонены вперед, живот втянут (спина закруглена), подбородок опущен к груди; руки согнуты в локтях и расслаблены, кулаки у подбородка, локти опущены и прикрывают подреберье (рис.21 а, б).

**Левосторонняя (правосторонняя) стойка** – стойка вполборота по отношению к ассистенту, ноги на ширине плеч и немного согнуты, вес равномерно распределен на обе ноги; плечи и голова немного наклонены вперед, живот

втянут (спина закруглена), подбородок опущен и прикрыт плечом передней руки; руки согнуты в локтях и расслаблены; кулак передней руки на уровне плеча обращен тыльной поверхностью наружу и вверх, локоть опущен и прикрывает подреберье, кулак другой руки у подбородка, локоть также опущен и прикрывает подреберье с другой стороны (рис. 22 а, б, в).



Рис. 22. Левосторонняя боевая стойка

Прямой удар кулаком преимущественно наносится в голову, «солнечное сплетение», в область печени и селезенки передней поверхностью кулака. За счет разгибания в коленном суставе сзади стоящей ноги происходит отталкивание от опоры и создается усилие, придающее вращательно-поступательное движение таза атакующего по направлению к ассистенту. При этом вес тела переносится на впереди стоящую ногу. В развитие вращательного движения таза происходит скручивание позвоночника и вращение плечевой оси в сторону ближней к ассистенту руки (рис. 23 а–г).

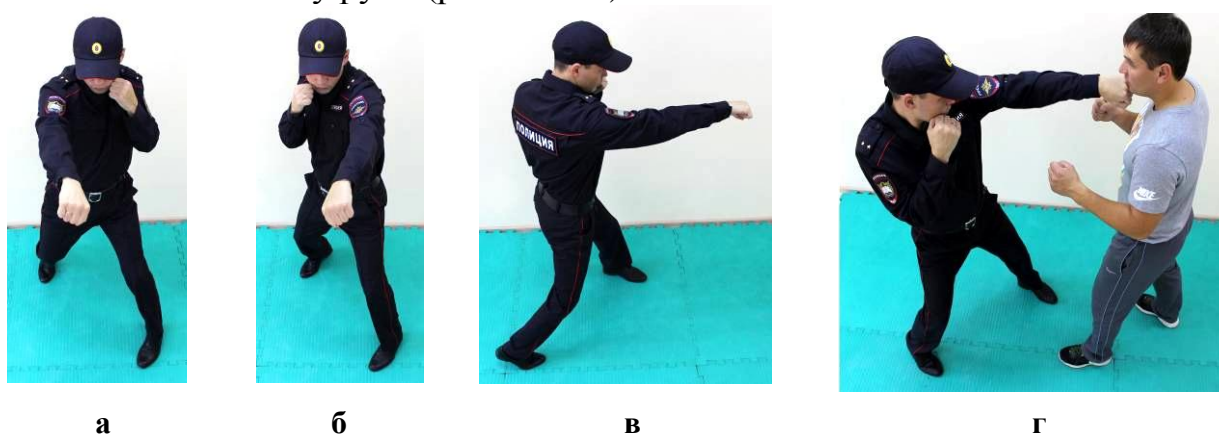


Рис. 23. Прямой удар кулаком

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

Удар кулаком сбоку левой рукой<sup>1</sup> имеет свои особенности: если необходимо выполнить удар более мощно, то предварительно делается небольшой замах, для чего вес тела переносится на левую ногу, туловище поворачивается в сторону левого плеча вокруг вертикальной оси. В конце ударного движения атакующий опирается на впереди стоящую ногу (рис. 24 б).

<sup>1</sup> Дальнейшее описание приемов предполагает, что сотрудник находится в левосторонней боевой стойке.



а

б

в

г

Рис. 24. Удар кулаком сбоку

**\* Особенностью ударов кулаком сбоку является то, что угол между предплечьем и плечом в момент удара составляет не более  $90^\circ$ . Пальцы кисти при этом могут быть развернуты как внутрь, так и вниз.**

Удар кулаком снизу преимущественно наносится в подбородок либо в живот. Удар выполняется посредством предварительного наклона туловища вперед с небольшим сгибанием ног в коленных суставах, последующего резкого разгибания ног, выпрямления и поворота туловища внутрь до центральной оси тела с завершающим ударным движением руки снизу вверх (рис. 25 а–г).



а

б

в

г

Рис. 25. Удар кулаком снизу

**\* Пальцы сжатой в кулак кисти необходимо развернуть вверх, угол между плечом и предплечьем, как и при ударах сбоку, составляет не более  $90^\circ$ . Разгибание в тазобедренных суставах в момент удара позволяет увеличить его силу.**



а



б

*Удар кулаком (ребром ладони) сверху* преимущественно наносится по ключице, в подбородок или по переносице (рис. 26 а, б). Для выполнения удара сверху производится замах, при котором ноги немного выпрямляются, а туловище несколько поворачивается в сторону, противоположную цели, а сильно согнутая в локтевом суставе рука отводится назад-вверх. Удар производится рубящим движением.

Рис. 26. Удар кулаком (ребром ладони) сверху



а



б

*Удар (кулаком, ребром ладони) наотмашь* преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи и выполняется с резким поворотом (вращением) туловища наружу и одновременным разгибанием руки в локтевом суставе (рис. 27 а, б).

Рис. 27. Удар кулаком (ребром ладони) наотмашь

*Удар основанием ладони снизу-прямо* преимущественно наносится в голову и выполняется путем резкого разгибания руки по направлению снизу-прямо (рис. 28).



Рис. 28. Удар основанием ладони



**При нанесении ударов основанием ладони необходимо согнуть пальцы в фаланговых суставах и разогнуть кисть в лучезапястном суставе. При нанесении ударов ребром ладони необходимо согнуть пальцы в фаланговых суставах и плотно прижать пальцы друг к другу.**

*Удар локтем сбоку* преимущественно наносится по боковой поверхности головы и шеи с поворотом туловища внутрь согнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней (левосторонней) стойки с переносом веса тела на впереди стоящую ногу (рис. 29 а).

*Удар локтем наружу* преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой с резким поворотом (вращением) туловища наружу (рис. 29 б).

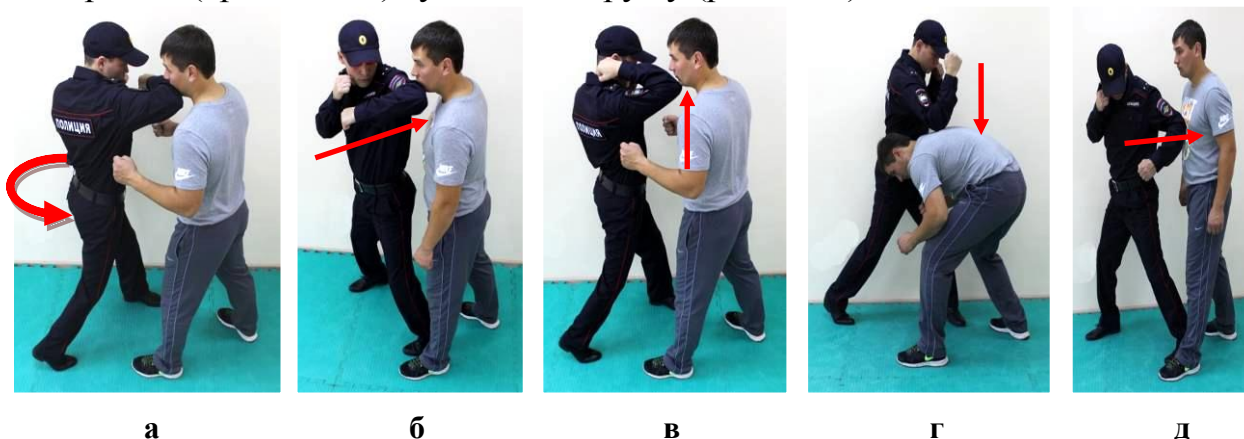


Рис. 29. Удары локтем

*Удар локтем снизу* преимущественно наносится в живот либо подбородок и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой ударным движением снизу вверх (рис. 29 в).

*Удар локтем сверху* преимущественно наносится по спине и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой с резким наклоном туловища вперед (рис. 29 г).

*Удар локтем назад* преимущественно наносится в живот и выполняется за счет резкого сгибания и отведения руки назад (рис. 29 д).



**При нанесении ударов локтем кулак плотно сжимается.**

*Удар носком (подъемом стопы) снизу* преимущественно наносится в живот, промежность или голень и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном и разгибания в коленном суставах (рис. 30 а).

*Удар коленом снизу* преимущественно наносится в живот (рис. 30 б), промежность, бедро и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах. Опорная нога при этом выпрямляется, а ударная максимально сгибается в коленном суставе. Выведение таза вперед в момент удара позволяет увеличить его силу.



**Эффективность удара коленом повысится, если одновременно с ударом выполнить захват за голову, шею или одежду ассистента и притянуть его к себе.**



а



б

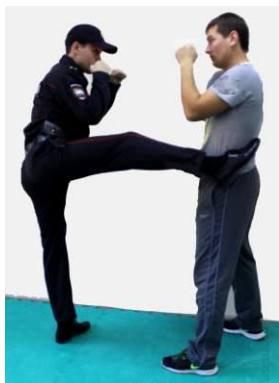


в

Рис. 30. Удары ногами

Прямой удар подошвенной частью стопы преимущественно наносится в живот (рис. 30 в), «солнечное сплетение», область печени и выполняется после предварительного сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.

Удар подъемом стопы сбоку преимущественно наносится по туловищу (рис. 31 а) или бедру (рис. 31 б), выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра в сторону) и разгибания в коленном суставе («выхлест» голени).



а



б



в

Рис. 31. Удары ногами

Удар пяткой сверху преимущественно наносится в стопу и выполняется за счет сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах (рис. 31 в).



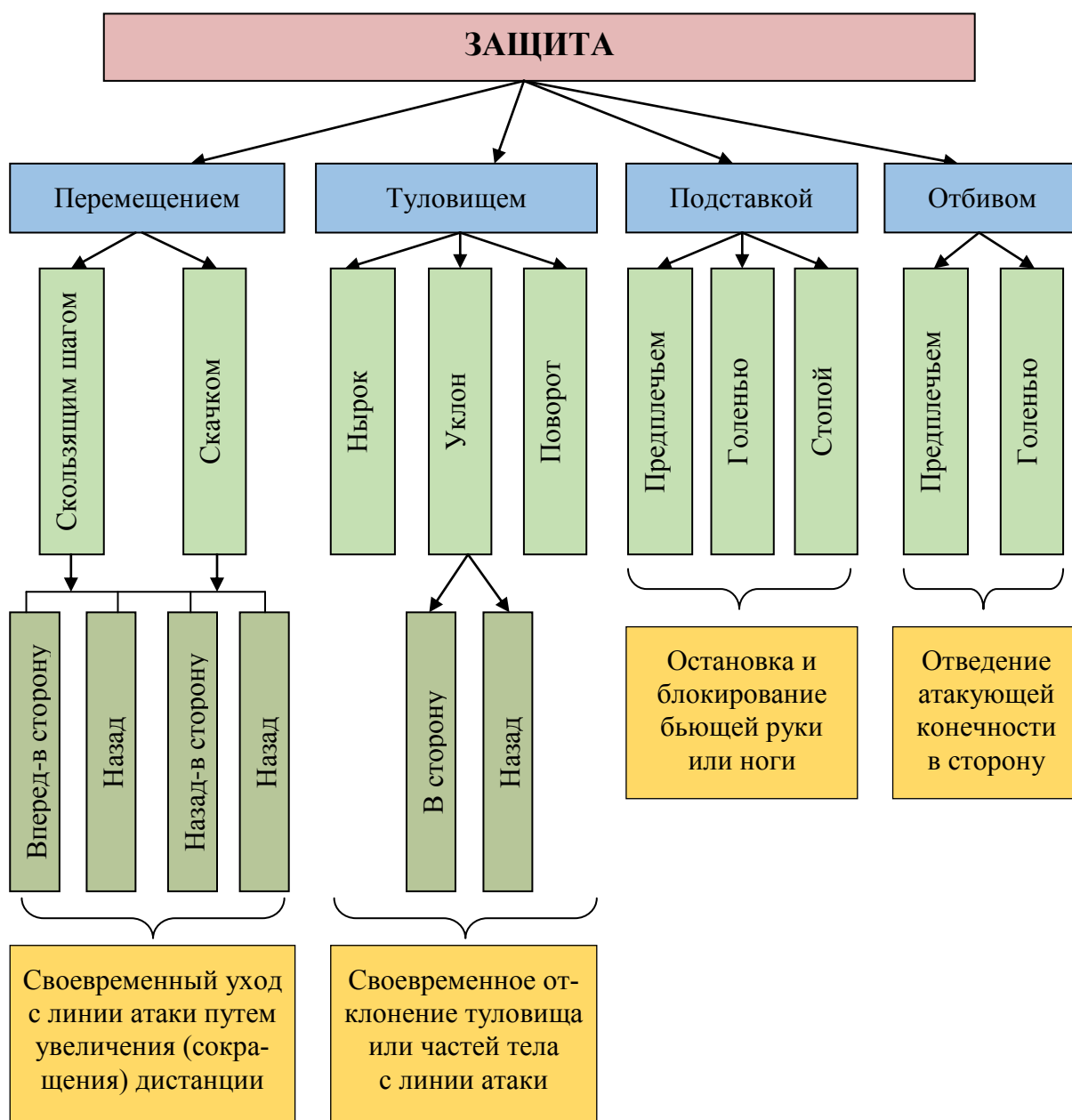
**При нанесении удара стопой необходимо зафиксировать ее относительно голени за счет мышечного напряжения.**

**При нанесении удара подъемом стопы носок должен быть оттянут.**

**При нанесении удара пяткой носок необходимо «взять» на себя.**

### Защита от ударов

Защитные действия от ударов руками, ногами, ножом или предметом могут выполняться с помощью перемещений, уклонов, нырков, подставок, отбивов. При проведении защитных действий необходимо сохранять устойчивое и удобное для контратаки положение. Основные критерии оценки защитных действий – они должны выполняться уверенно и эффективно.



*Классификация защиты от ударов руками, ногами, ножом, предметом*

Защита перемещением применяется от любых ударов руками и ногами. Защита перемещением основана на быстроте и подвижности ног и требует точного расчета времени и дистанции, она успешно сочетается с другими видами защиты. Защита перемещением различается по направлению движения: назад, вправо, влево, назад – в сторону, вперед – в сторону. Перемещение может выполняться скачком или скользящим (приставным) шагом. При перемещении приставным шагом вперед отталкивание производится сзади стоящей ногой, после чего эта нога подтягивается к передистоящей ноге так, чтобы сохранить положение боевой стойки. При перемещении в сторону шаг выполняет нога, одноименная направлению движения, то есть вправо правая нога, влево – левая.

Перемещение скачком может выполняться двумя способами: толчком одной ногой или толчком двумя ногами (подскок). В отличие от перемещения приставным шагом в перемещении скачком присутствует фаза полета.

*Защита поворотом* заключается в своевременном отклонении туловища за счет его скручивания и перемещении с линии атаки. Используется от прямых ударов руками и ногами, а также ударов руками (предметом) сверху.

*Защита уклоном* заключается в своевременном отклонении туловища или частей тела с линии атаки (рис. 32 а, б). Уклоны могут выполняться в сторону (влево, вправо), назад (или, по другому, это движение называется отклон). Уклоны позволяют избежать ударов, не увеличивая дистанции противоборства. Уклоны вправо и влево используются в качестве защиты от прямых ударов руками в голову, уклон назад – от любых ударов руками и ногами.

*Защита нырком* состоит из движения вперед навстречу удару и уклона туловища вниз – в сторону (рис. 32 в, г). Это защитное действие используется, как правило, от ударов рукой или ногой сбоку в голову.



а

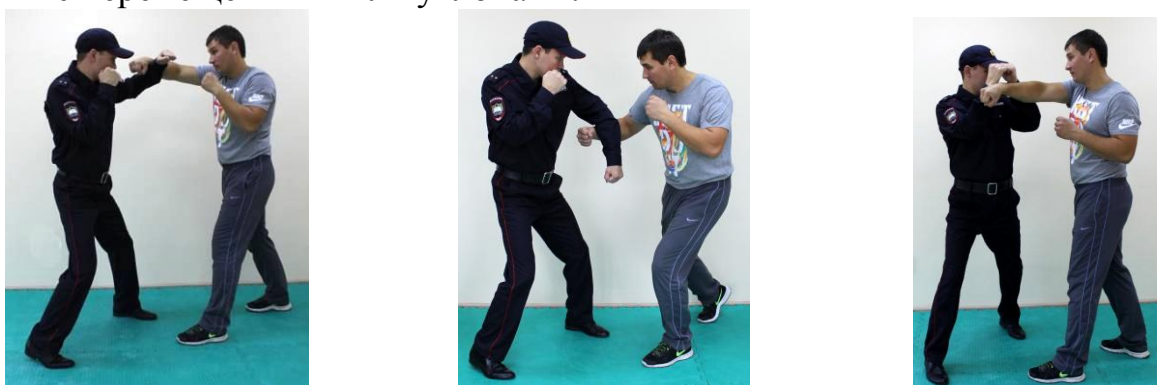
б

в

г

Рис. 32. Защита от ударов

*Защита подставкой* выполняется для остановки и блокирования бьющей руки или ноги. Подставки выполняются предплечьем или предплечьями (рис. 33, 34), голенью, стопой. Целесообразно применять защиту подставкой в сочетании с перемещениями или уклонами.



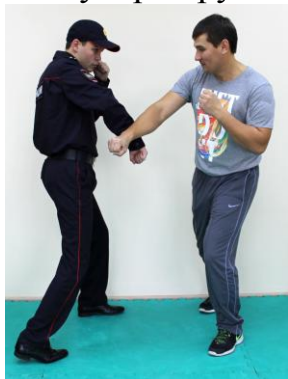
От удара сбоку  
в голову

От удара сбоку  
в туловище

От удара наотмашь  
в голову

Рис. 33. Защита подставкой

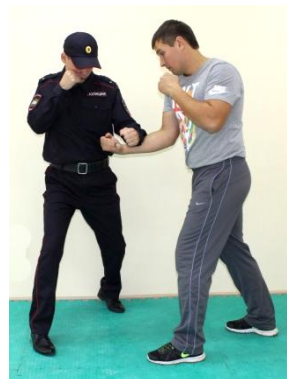
Подставка предплечья (предплечий) в сторону используется от ударов руками (ножом, предметом) сбоку, наотмашь, ударов ногами сбоку. Подставку предплечья вверх целесообразно применять в качестве защиты от ударов руками (ножом, предметом) сверху. Подставка предплечья вниз может использоваться от ударов руками (ножом) снизу.



От удара наотмашь в туловище



От удара сверху в голову



От удара снизу в туловище

*Рис. 34. Защита подставкой*

*Защита отбивом* применяется для отбива (отведения) атакующей конечности в сторону. Отбивы выполняются предплечьем (предплечьями), голенью (рис. 35).



От удара рукой прямо в голову



От удара рукой прямо в туловище

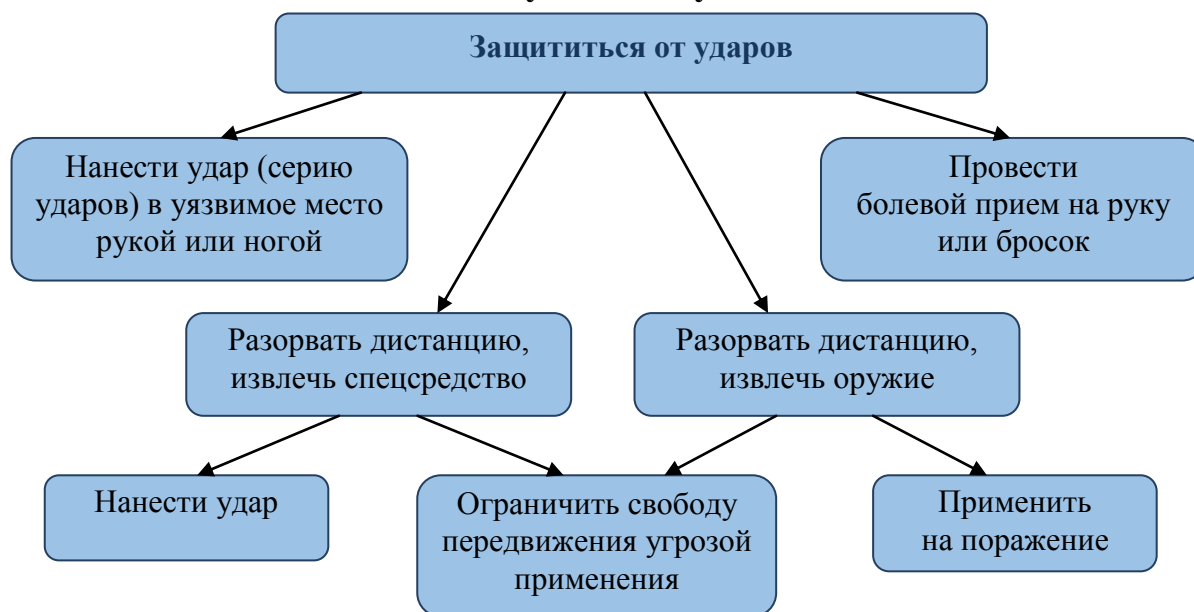


От удара ногой прямо в туловище

*Рис. 35. Защита отбивом*

Отбив поднятым предплечьем служит для защиты от прямых ударов руками в голову, верхнюю часть туловища. Защиту опущенным предплечьем целесообразно применять от ударов рукой (ножом, предметом), ногой в живот.

### После выполнения защиты от ударов сотрудник действует по ситуации



### 4.3. Освобождение от захватов

Освобождение от захватов и обхватов выполняется по следующей схеме:

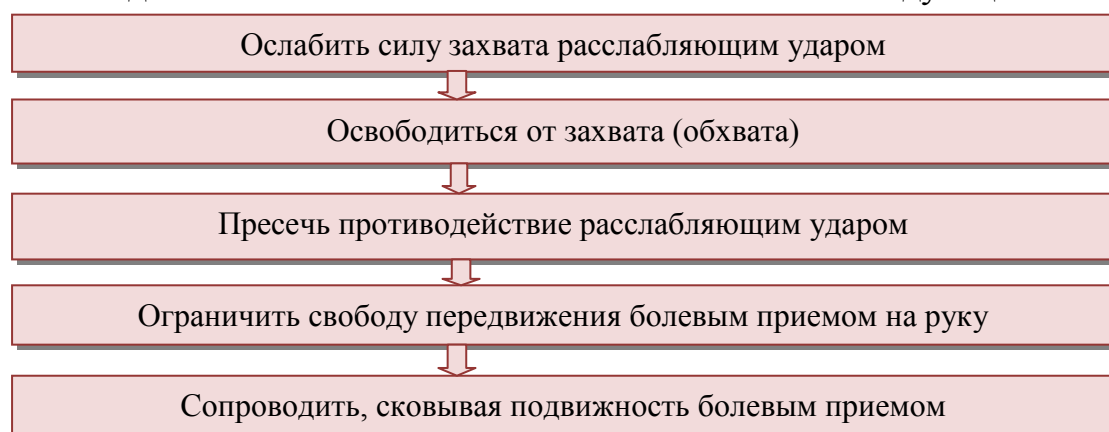


Рис. 36. Схема освобождения от захватов (обхватов)

Освобождение от захвата предплечий (рукавов) спереди целесообразно выполнять рывком захваченных рук в сторону больших пальцев ассистента. Ослабить хват расслабляющим ударом (рис. 37 б), освободить руки (рис. 37 в), далее действовать исходя из положения по отношению к ассистенту (рис. 37 г).

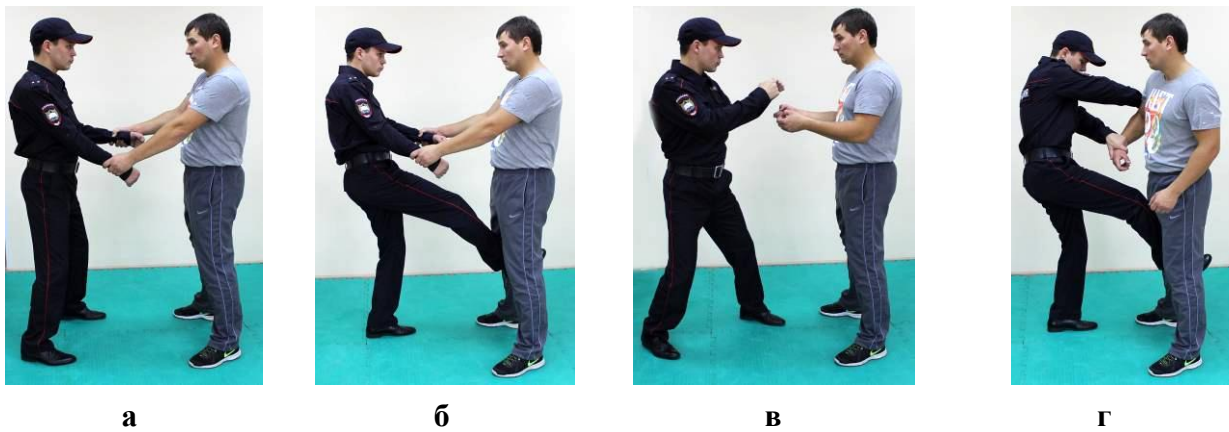


Рис. 37. Освобождение от захвата предплечий

На представленных ниже рисунках показаны исходное положение, то есть способ захвата (обхвата), и рекомендуемый способ освобождения от захвата (обхвата). Дальнейшие действия сотрудника (а именно способ ограничения свободы передвижения ассистента) будут определяться исходя из взаимного положения, возникшего после освобождения от захвата (обхвата).

Освобождение от захвата предплечья (рукава) спереди двумя руками целесообразно выполнять рывком захваченных рук в сторону больших пальцев ассистента с помощью свободной руки (рис. 38).



Рис. 38. Освобождение от захвата предплечья

Освобождение от захвата шеи (одежды на груди) спереди целесообразно выполнять при помощи скручивания руки внутрь.



Рис. 39. Освобождение от захвата шеи (одежды на груди) спереди

Захватить руку ассистента двумя руками (рис. 39 а), нанести расслабляющий удар голенью по внутренней поверхности бедра (рис. 39 б), выполнить болевой прием скручивание руки внутрь (рис. 39 в).

Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади целесообразно выполнять прижатием одной руки ассистента к груди, приседанием с одновременным наклоном туловища вперед и нырком под захваченную руку. Захватить руку ассистента (рис. 40 а, б), нанести расслабляющий удар. Приседая и наклоняясь вперед, сорвать хват, нырнуть под захваченную руку (рис. 40 в,г), выполнить болевой прием на руку.

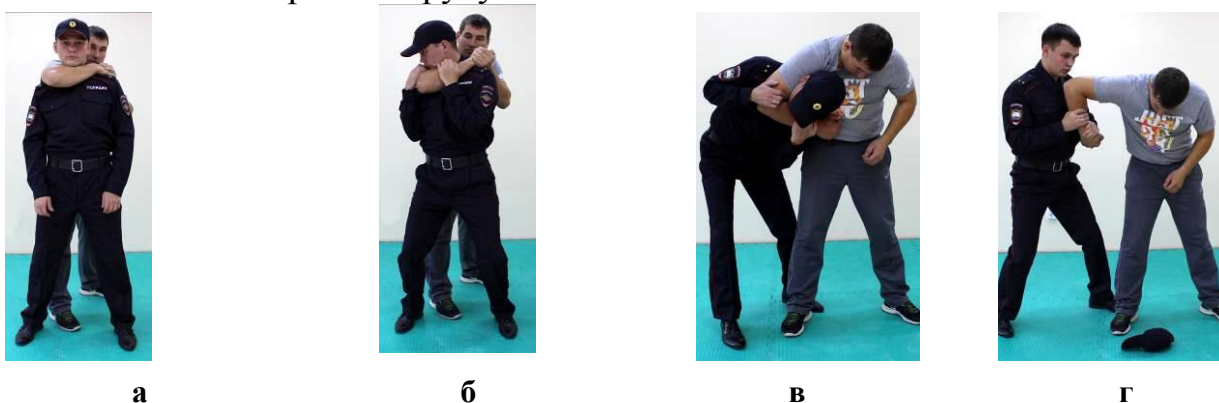


Рис. 40. Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади

#### 4.4. Пресечение действий с огнестрельным оружием

Защита при угрозе огнестрельным короткоствольным оружием выполняется по следующей схеме (рис. 41):

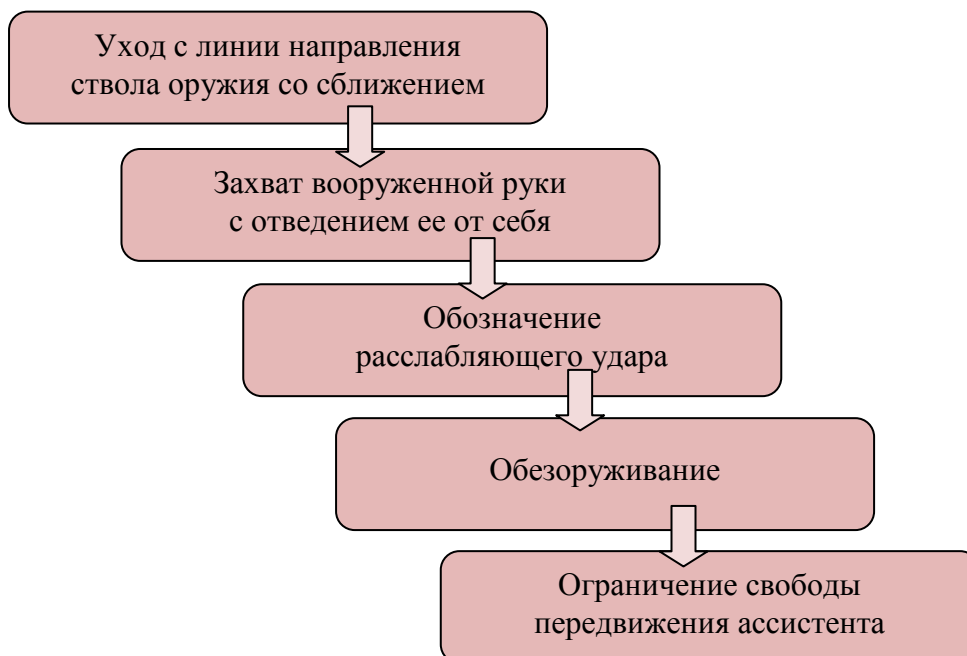


Рис. 41. Схема защиты при угрозе оружием

Защита при угрозе пистолетом спереди в упор выполняется уходом с линии направления ствола огнестрельного оружия наружу и проведением скручивания руки наружу или внутрь. Поворачиваясь направо, переместиться с направления ствола оружия, одновременно сближаясь с ассистентом (рис. 42 а, б).



а



б

Рис. 42. Уход с линии направления ствола



а



б

Рис. 43. Захват вооруженной руки

Отводя от себя вооруженную руку (рис. 43 а), захватить ее, исключая возможность свободного движения кисти с оружием (рис. 43 б).

Нанести расслабляющий удар (рис. 44 а), выполнить болевой прием скручивание руки наружу (рис. 44 б). Обезоруживание после скручивания руки наружу осуществляется дожимом кисти, прижимая плечо вооруженной руки сверху голенью к опоре (рис. 44 в).



а



б



в

Рис. 44. Обезоруживание после скручивания руки наружу

После обезоруживания ограничить свободу передвижения загибом руки за спину: забегая за голову ассистента – толчком или рывком.

Защита при угрозе пистолетом сзади в упор выполняется с поворотом кругом и проведением скручивания руки наружу или внутрь. Повернуться кругом через правое плечо, одновременно сближаясь с ассистентом (рис. 45 б). Отвести вооруженную руку от себя (рис. 45 в) и захватить, исключая возможность

свободного движения кисти с оружием. Нанести расслабляющий удар (рис. 45 г), выполнить болевой прием, обезоружить, подобрать пистолет, сопроводить, скрывая подвижность загибом руки за спину.



Рис. 45. Защита при угрозе пистолетом сзади в упор

Пресечение действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана целесообразно выполнять при помощи скручивания руки наружу. Сближаясь с ассистентом, захватить его вооруженную руку (рис. 46 а), нанести расслабляющий удар (рис. 46 б). Ограничить свободу передвижения ассистента болевым приемом (рис. 46 в, г), подобрать или изъять оружие, сопроводить, скрывая подвижность болевым приемом загиб руки за спину.

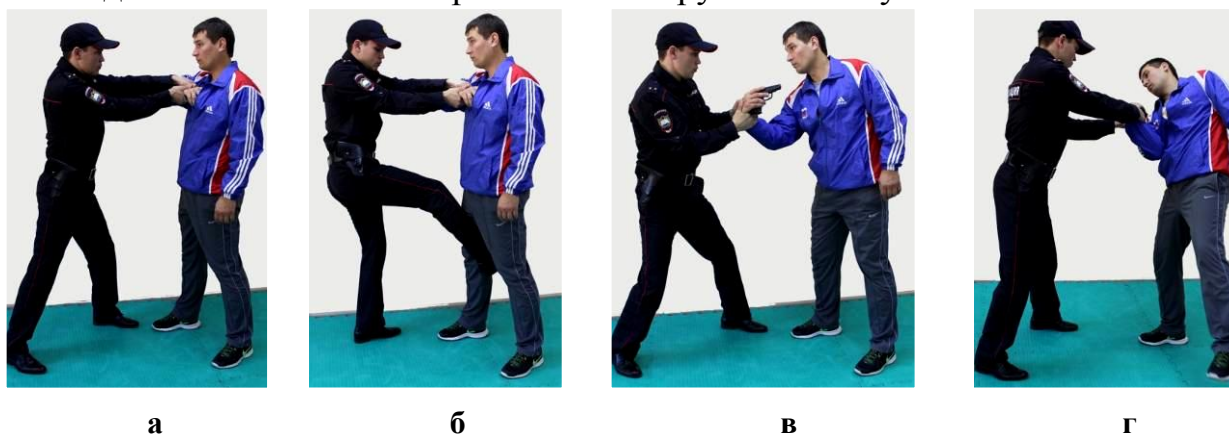


Рис. 46. Действия при попытке достать оружие из нагрудного кармана

Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади целесообразно выполнять скручиванием руки внутрь либо загибом руки за спину рывком. Зафиксировать (захватить) атаковую руку (руки) ассистента (рис. 47 б), нанести расслабляющий удар (рис. 47 в), ограничить свободу передвижения ассистента болевым приемом (рис. 47 г).

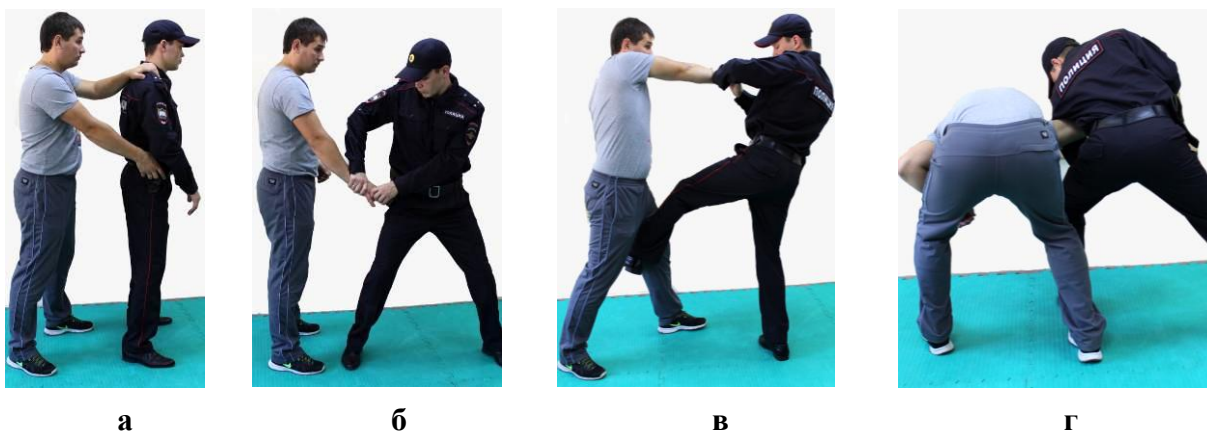


Рис. 47. Действия при попытке обезоружить

#### 4.5. Сковывание наручниками, связывание брючным ремнем

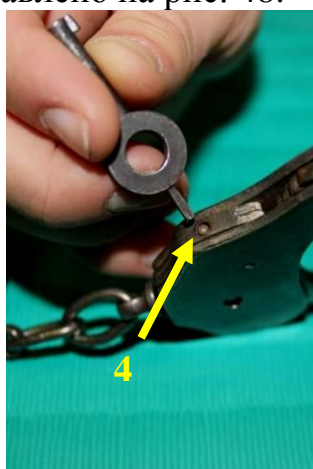
В соответствии со статьей 21 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» сотрудник полиции имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять средства ограничения подвижности в следующих случаях:

- 1) для пресечения сопротивления, оказываемого сотруднику полиции;
- 2) для задержания лица, застигнутого при совершении преступления и пытающегося скрыться;
- 3) для доставления в полицию, конвоирования и охраны задержанных лиц, лиц, заключенных под стражу, лиц, осужденных к лишению свободы, лиц, подвергнутых административному наказанию в виде административного ареста, а также в целях пресечения попытки побега, в случае оказания лицом сопротивления сотруднику полиции, причинения вреда окружающим или себе.

При отсутствии средств ограничения подвижности сотрудник полиции вправе использовать подручные средства связывания.

Перечень состоящих на вооружении полиции специальных средств устанавливается Правительством Российской Федерации.

Устройство наручников представлено на рис. 48.



- 1 – неподвижный сектор с замковым устройством
- 2 – подвижный зубчатый сектор
- 3 – замочные скважины
- 4 – фиксатор
- 5 – соединение браслетов
- 6 – ключ с хвостовиком

Рис. 48. Устройство наручников

Браслеты наручников могут быть зеркально симметричными. В этом случае у каждого браслета, сориентированного неподвижной дугой вверх, замочные скважины находятся на одной стороне наручников (рис. 49).



Рис. 49. «Зеркальные» и «незеркальные» наручники



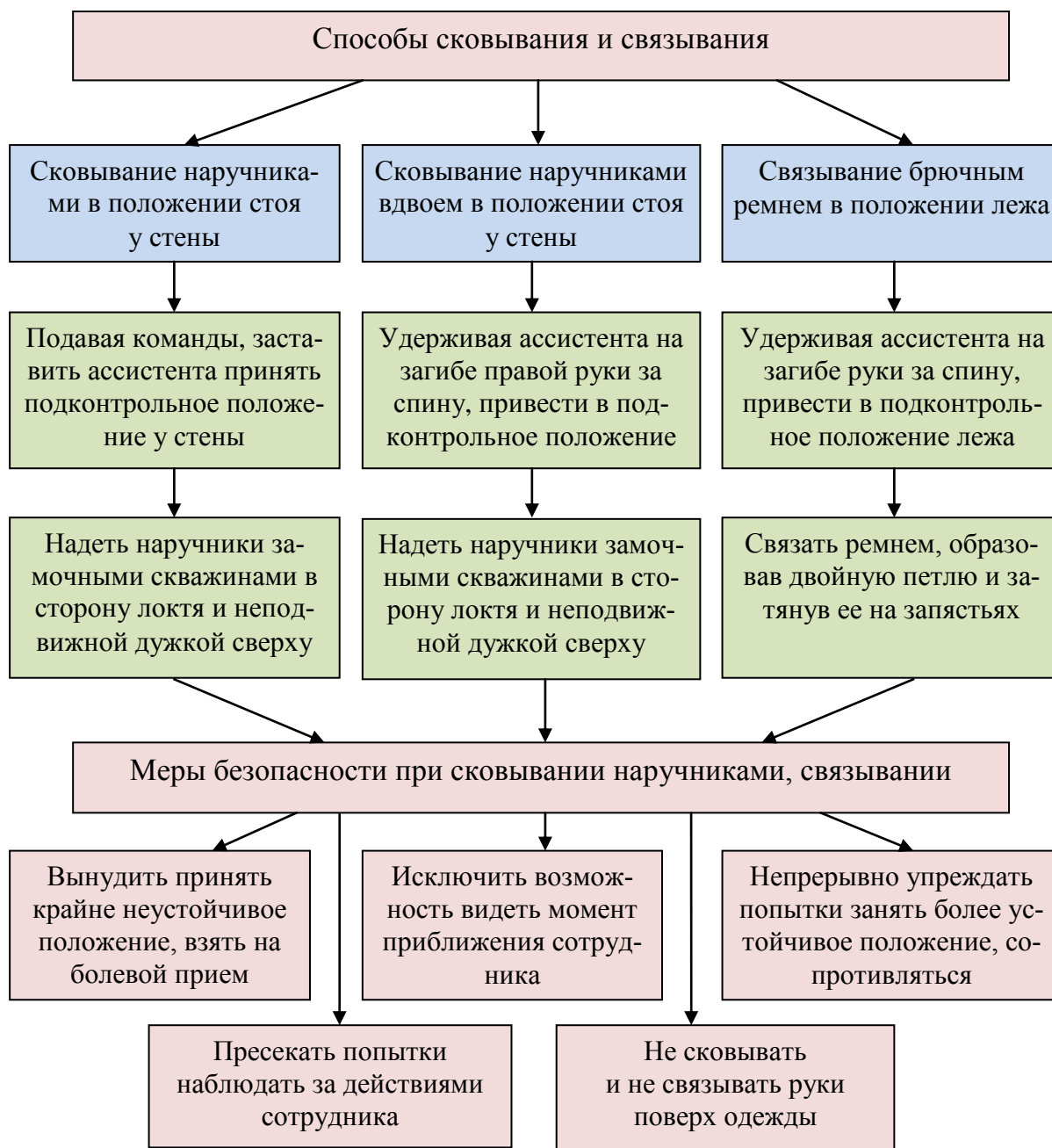
Наручники носят за поясом или в футляре (рис. 50) справа-сзади. Такое расположение удобно для манипулирования наручниками правой рукой.

Рис. 50.

При сковывании наручниками (связывании брючным ремнем) сотруднику полиции необходимо соблюдать ряд правил, обеспечивающих его личную безопасность:

1. Находясь на безопасной дистанции, упреждая возможность внезапного нападения ассистента, вынудить его занять неустойчивое положение.
2. Не сближаться с ассистентом на расстояние удара в поле его зрения.
3. Ограничить или лишить ассистента возможности изменять положение, сопротивляться.
4. Сковывая руки наручниками (связывая ремнем), непрерывно упреждать (пресекать) попытки занять более устойчивое положение, наблюдать за действиями сотрудника.
5. Не сковывать (не связывать) руки поверх одежды.

Для перевода ассистента в подконтрольное положение подаются команды голосом, применяются боевые приемы борьбы либо используется табельное оружие (специальное средство).



*Сковывание наручниками в положении стоя у стены.* Подавая команды, подвести ассистента к стене, поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо. Поставить свою правую ногу к нему между ног сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при необходимости можно было выполнить выбивание ее наружу (рис. 51 а). Захватить левой рукой большой палец левой руки ассистента и завести ее за спину, правой – достать наручники (рис. 51 б, в).



а



б



в



г



д



е

Рис. 51. Сковывание наручниками в положении стоя у стены

Развернуть наручник замочной скважиной в сторону локтя и приложить его подвижной дужкой к лучезапястному суставу его левой руки со стороны запястья сверху. Надавить на браслет и плотно надеть его на руку (рис. 51 г). Выполнить захват левой рукой за свободный браслет. Завести правой рукой правую руку ассистента за спину и захватить большой палец сверху. Поменять положение ног, заставить его повернуть голову влево. Приложить наручник подвижной дужкой к лучезапястному суставу захваченной руки ассистента со стороны запястья сверху и плотно надеть на нее наручник (рис. 51 д, е). Заблокировать замок каждого браслета.

**\* В том случае, если наручники «незеркальные», один из браслетов надевается на запястье снизу.**

*Связывание брючным ремнем в положении лежа.* Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину. Перевести его сначала в стойку на коленях (рис. 52 а), затем в положение лежа. Сесть на его спину верхом и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами плечи назад (рис. 52 б). Взять ремень и согнуть третью его часть от свободного конца внутренней стороной вверх (рис. 52 в).



Рис. 52. Подготовка к связыванию брючным ремнем

Пропустить перегиб в отверстие пряжки сверху (рис. 53 а) и расширить образовавшуюся двойную петлю. Пропустить кисти рук в петлю и затянуть ее на запястьях, потянув за конец ремня (рис. 53 б, в). Для снятия ремня плотно сжать руки ассистента и пропустить ремень в отверстие пряжки в обратном направлении, ослабить петлю.



Рис. 52. Связывание брючным ремнем

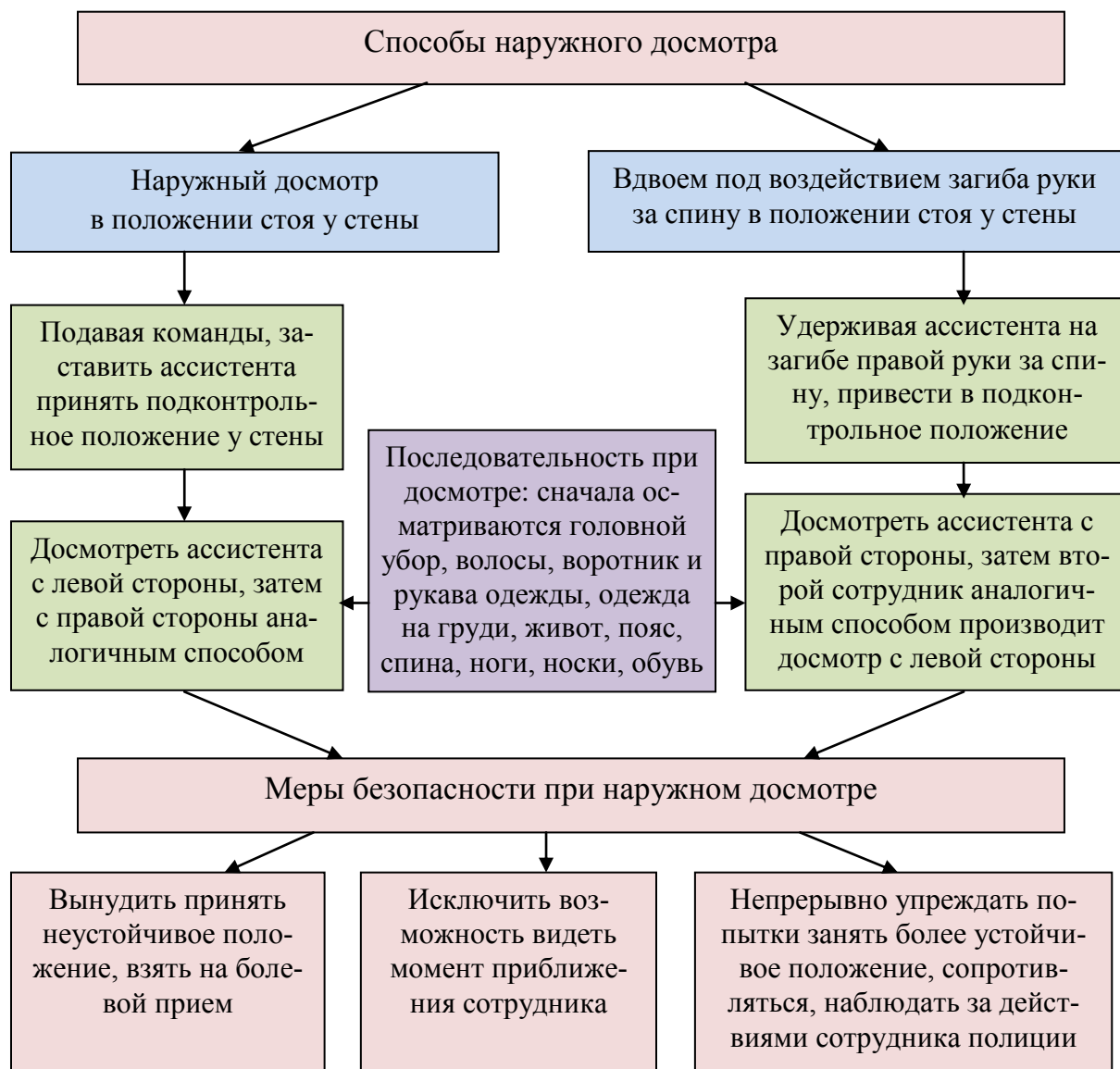
#### 4.6. Наружный досмотр

При проведении наружного досмотра необходимо соблюдать следующие требования:

1. Перед началом наружного досмотра необходимо зафиксировать подконтрольное положение ассистента.
2. При проведении наружного досмотра лицо ассистента должно быть обращено в противоположную от сотрудника сторону.
3. Тщательно провести наружный досмотр, непрерывно упреждая (пресекая) попытки занять более устойчивое положение, наблюдать за действиями сотрудника.
4. При обнаружении предметов в карманах необходимо их изъять, вывернув карман наизнанку.
5. При проведении наружного досмотра под угрозой применения оружия после фиксации подконтрольного положения ассистента необходимо держать указательный палец на спусковой скобе оружия, при этом не перекладывать его

в другую руку и не направлять в сторону ассистента после фиксации его подконтрольного положения.

Для перевода ассистента в подконтрольное положение подаются команды голосом, применяются боевые приемы борьбы либо используется табельное оружие (специальное средство).



*Наружный досмотр в положении стоя у стены.* Подавая команды, подвести ассистента к стене, поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо (рис. 54 а).



а



б



в

*Рис. 54. Наружный досмотр в положении стоя у стены*

Поставить свою правую ногу к нему между ног сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при необходимости можно было выполнить выбивание ее наружу, правой рукой упереться ему в спину (рис. 54 б). Досмотреть одежду ассистента, включая рукава, головной убор, брюки, обувь, с левой стороны. Повернуться к нему другим боком, поменяв положение рук и ног, повернуть голову ассистента в противоположную сторону (рис. 54 в). Аналогичным способом досмотреть одежду ассистента с другой стороны.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

### *И. Нормативные правовые акты*

О полиции [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. – URL: <http://www.garant.ru>.

Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. – URL: <http://www.pravo.gov.ru>.

Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275. – URL: <http://www.consultant.ru>.

### *II. Основная литература*

*Волков А. Н.* Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / А. Н. Волков, С. В. Кузнецов, А. И. Воронов. – Москва: ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.

Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учеб. для студентов вузов, курсантов и слушателей образ. учреждений высш. проф. образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.]; под ред. И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 430 с. // URL: [www.iprbookshop.ru/81709](http://www.iprbookshop.ru/81709).

### *III. Дополнительная литература*

*Германов Г. Н.* Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 224 с.

*Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

*Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – Москва: Академия, 2006. – 480 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	<b>3</b>
<b>1. Организационные основы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел</b> .....	<b>3</b>
1.1. Цель и задачи физической подготовки сотрудников органов внутренних дел .....	3
1.2. Основные понятия теории и методики физической подготовки сотрудников полиции .....	4
1.3. Классификация физических качеств человека, средства и методы их воспитания .....	5
1.4. Закономерности формирования двигательных навыков .....	9
1.5. Организация занятий по физической подготовке .....	10
1.6. Структура учебного занятия .....	11
1.7. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке .....	12
<b>2. Упражнения общей физической подготовки</b> .....	<b>14</b>
2.1. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка .....	14
2.2. Легкая атлетика и ускоренное передвижение .....	17
<b>3. Методические основы подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки</b> .....	<b>19</b>
<b>4. Боевые приемы борьбы</b> .....	<b>25</b>
4.1. Болевые приемы .....	25
4.2. Удары и защита от ударов .....	31
4.3. Освобождение от захватов .....	42
4.4. Пресечение действий с огнестрельным оружием .....	44
4.5. Сковывание наручниками, связывание брючным ремнем .....	47
4.6. Наружный досмотр .....	51
<b>Библиографический список</b> .....	<b>54</b>

ДРУЖИНИН Андрей Валерьевич  
СЛОБОДЧИКОВА Татьяна Анатольевна  
РЯМОВА Ксения Александровна

Физическая подготовка в профессиональном обучении лиц,  
впервые принятых на службу  
в органы внутренних дел Российской Федерации,  
по должности служащего «Полицейский»

*Учебное пособие*

Редактура и компьютерная верстка *И. Б. Бебих*

Подписано в печать 26.05.2020. Формат 60x84 1/16  
Печать трафаретная. Бумага офисная  
Усл. печ. л. 2,5. Уч.-изд. л. 3,1  
Тираж 54 экз. Заказ № 28

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

620057, Екатеринбург, ул. Корепина, 66