

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КАЗАНСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

А.А. Захаров
А.Н. Молоствов

«Освобождение от захватов и обхватов в подготовке сотрудников
ОВД»

Методические рекомендации



МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КАЗАНСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра физической подготовки

А.А. Захаров

А.Н. Молоствов

**«Освобождение от захватов и обхватов в подготовке
сотрудников ОВД»**

Методические рекомендации

Казань- 2017

ББК 75.1

338

338 **Захаров А.А., Молостров А.Н.**
«Освобождение от захватов и обхватов в подготовке сотрудников
ОВД» Методические рекомендации/ А.А. Захаров, А.Н. Молостров. –
Казань: Казанский юридический институт МВД России, 2017. – 52 с.

Рецензенты: И.Ш. Галеев, Ректор ЧОУ ВО «Академия социального
образования», кандидат педагогических наук, доцент
А.Ф. Арсланов, начальник кафедры ТС и ОП КЮИ МВД России
кандидат педагогических наук, доцент, полковник полиции

Обсуждены на заседании кафедры физической подготовки
КЮИ МВД России

Одобрено редакционно-издательским советом
Казанского юридического института МВД России

ББК 75.1

© Захаров А.А., 2017

© Молостров А.Н., 2017

© Казанский юридический институт МВД России, 2017

Введение

Для преимущества в условиях поединка часто применяются захваты за корпус, одежду, конечности или волосы. Для эффективного освобождения от этих захватов выполняют наклоны туловища, повороты таза, а при захвате рук вместе с туловищем — разворот плеч в стороны.

Захват за одежду может использоваться с целью последующего удара. Снижение эффективности удара достигается уходом с линии возможной атаки, поворотом корпуса и таза с одновременным блоком руками.

Непременным условием для удачного проведения контратакующего приема являются «расслабляющие» удары в уязвимые точки тела противника в начале движения: головой в голову, коленом в низ живота, стопой в голень или колено. В силу своей болезненности удары отвлекают от нападения, увеличивают пространство между атакующим и атакуемым, необходимое для дальнейшего проведения защитного приема.

Закреплять навыки защиты от захватов и обхватов лучше всего в соревновательных схватках по спортивному самбо. В этой борьбе поединок ведется при обоюдном захвате, поэтому накоплен большой арсенал приемов и бросков, позволяющих освобождаться от сковывающих действий противника.

**Методические рекомендации преподавателю
для проведения практических занятий по теме:
«Освобождение от захватов и обхватов в подготовке сотрудников
ОВД»**

1. Освобождение от захвата рук, запястья, предплечья, рукавов, одежду на груди, одной и двух ног спереди, ноги сзади.
2. Освобождение от захвата за шею сбоку, за кобуру спереди, сбоку, сзади.
3. Освобождение от обхватов туловища:
 - Спереди с захватом рук;
 - Спереди без захвата рук;
 - Сзади с захватом рук;

Процесс обучения приемам освобождения от захватов и обхватов, удержаний лежа, основан на общих педагогических принципах: сознательности, активности, доступности, систематичности и прочности.

Метод организации упражнений при разучивании совершенствовании приемов - двусторонний групповой. Разучивание и совершенствование приемов осуществляется с партнером в парах. Шеренги расположены лицом друг к другу: одна шеренга отрабатывает прием, друг в роли «нападающего» на несопротивляющемся партнере;

- с сопротивлением в пол силы;
- с сопротивлением в полную силу.

Преподавателю необходимо учесть, что на этапе разучивания приемов освобождения от захватов и обхватов удержаний лежа обучаемые допускают больше всего двигательных ошибок, которые подразделяются на типичные и индивидуальные. Преподаватель должен предвидеть такие ошибки и принять меры к их предупреждению.

В данных методических разработках предлагаются приемы, которые

необходимы сотрудникам ОВД при выполнении оперативно-служебных задач.

При проведении занятия по освобождению от захватов и обхватов преподавателю необходимо обратить внимание курсантов-слушателей на обязательное нанесение расслабляющих ударов руками и ногами по нападающему. Удары рекомендовано наносить лучше по голени, в промежность, солнечное сплетение, подбородок. При разучивании приемов все удары обозначать. Освобождение запястий лучше проводить изнутри наружу. Освобождение от захвата одежды на груди проводятся рычагом руки внутрь после нанесения расслабляющего удара, рука нападавшего в момент выполнения рычага должна быть в выпрямленном состоянии.

Методические указания курсанту (слушателю)
для самостоятельных занятий по теме:
«Освобождение от захватов и обхватов в подготовке
сотрудников ОВД».

При разучивании и совершенствовании приемов освобождения от захватов и обхватов обратить внимание на обязательное нанесение расслабляющих ударов руками и ногами по нападавшему. Удары лучше наносить по голени, в промежность, солнечное сплетение, подбородок. Освобождение запястий проводить изнутри наружу. Прием освобождения от захвата одежды на груди проводится рычагом руки внутрь после нанесения расслабляющего удара, рука нападавшего в момент выполнения рычага должна быть в выпрямленном состоянии. Разучивание рекомендуется проводить в такой Последовательности: по разделениям, в целом в медленном темпе, в среднем темпе, в боевом выполнении, приближенном к реальной ситуации. Также разучивание приемов освобождения целесообразно начинать с позиции, стоя на месте, а затем из различных исходных положений, в движении и в сочетании с другими приемами. Также следует обратить внимание, что в случае, когда нападение с целью обхвата является не внезапным, его можно упредить различными ударами в уязвимые точки: пах, голень, глаза, уши и т.д. В случаях выполнения обхвата, освобождение выполняется воздействием на болевые точки головы, при обхвате туловища спереди без захвата рук, выполнением расслабляющего удара в пах, при освобождении от обхвата туловища спереди и сзади с захватом рук, и расслабляющего удара в голову локтем с последующим выполнением до жима кисти, при обхвате туловища без захвата рук сзади.

1. Защита от захватов за одежду

1.1 Освобождение предплечьями от захвата одежды на груди

Положить оба предплечья на правую руку нападающего сверху (рис. 1). Отшагнуть и, наклонившись, заставить противника упасть вперед (рис. 2), Прием можно закончить ударом ноги в голову (рис. 3).



Рис 1

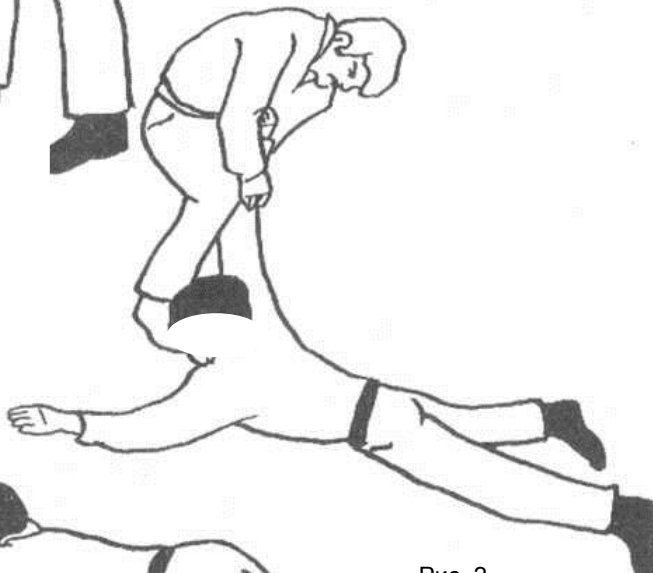


Рис. 2

с 3

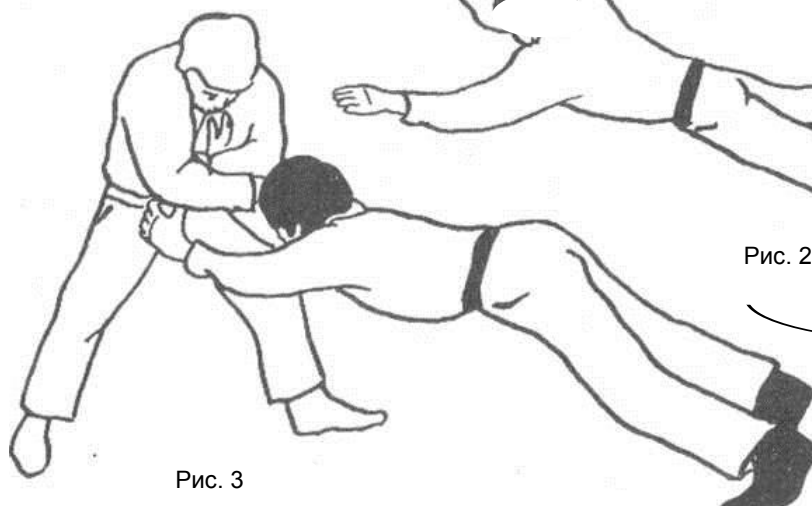


Рис. 3

1.2. Освобождение рычагом кисти наружу от захвата одежды на груди

Повернувшись вправо, обхватить кисть противника так, чтобы большой палец левой руки попал под основание безымянного пальца правой руки, а большой палец правой руки под основание мизинца (рис. 4-6). Отставляя левую ногу назад в сторону и разворачивая корпус влево, выполнить рычаг кисти наружу (рис. 7)

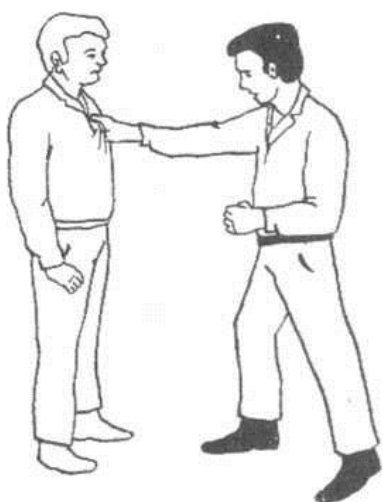


Рис. 274.

Рис.4



Рис. 275.

Рис.5

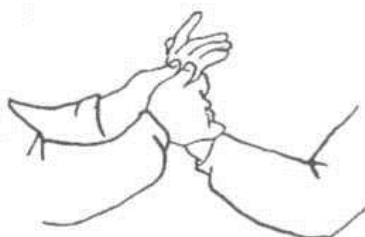


Рис. 276.

Рис.6



Рис. 277.

Рис.7

1.3 Освобождение от рычага кисти наружу в случае неправильного его проведения

При проведении рычага кисти наружу противник не соблюдает прямого угла между плечом и предплечьем самбиста, а делает его острым (рис.8). Вращаясь против часовой стрелки вокруг своей оси, нанести удар локтем в голову (рис. 9)

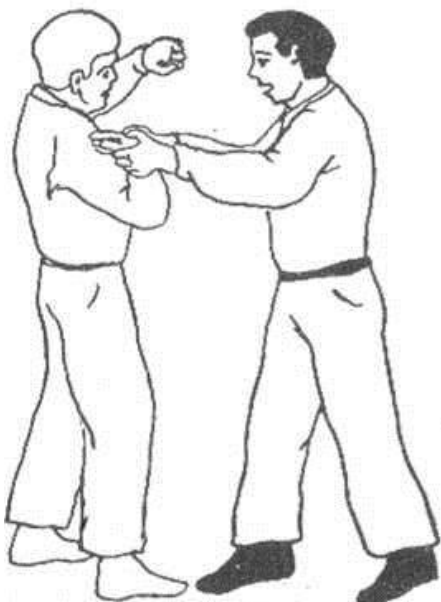


Рис. 8

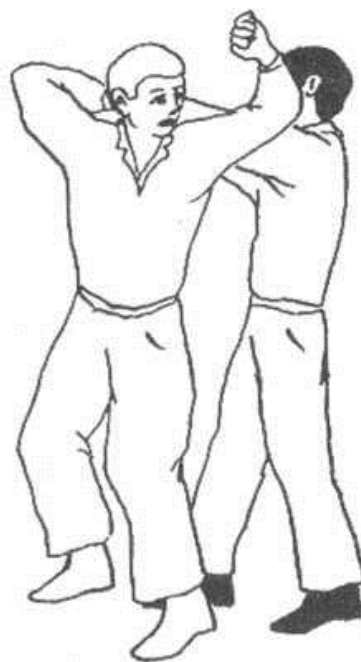


Рис 9.

1.4 Освобождение сбиванием рук и ударом в голову от захвата одежды на груди

Предварительно согнув ноги в коленях (рис. 10, 11), нанести удар предплечьями снизу-вверх по атакующим предплечьям противника в сочетании с выпрямлением ног и корпуса (рис. 12). Сбив захват, выполнить удар мышечной частью кулака сверху-вниз по переносице или боковой удар кулаком в челюсть (рис. 13).

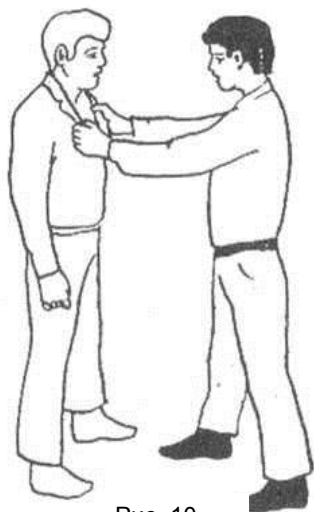


Рис .10



Рис .11

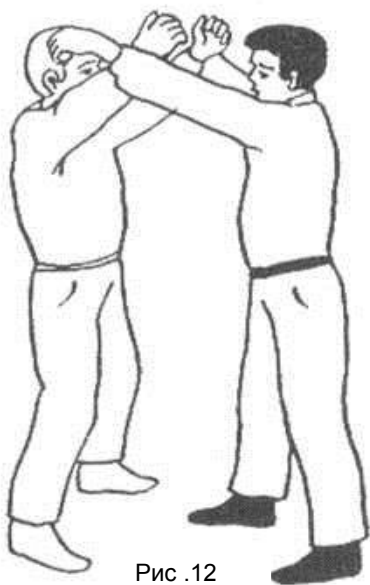


Рис .12

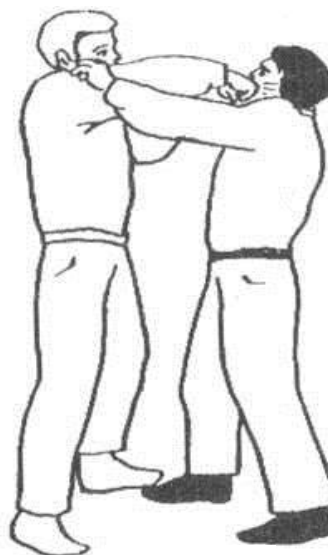


Рис .13

1.5 Освобождение рычагом локтя с захватом руки между ног от захвата одежды на груди

Провести ответный захват правой рукой на груди, а левой — под локтевым суставом. Толкая правой ногой в левое бедро противника и ложась на бок, заставить его наклониться вперед (рис. 14, 15). Ударом подколенным сгибом в шею опрокинуть соперника на спину (рис. 16). Зажимая бедрами руку, выполнить болевой прием на локтевой сустав, перегибая его против естественного сгиба (рис. 17)

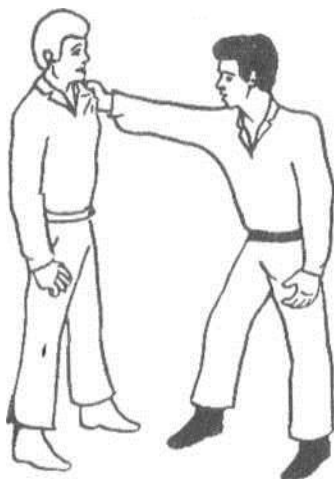


Рис.14

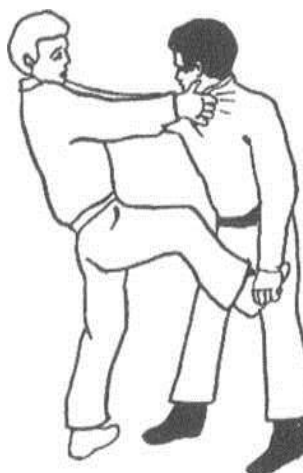


Рис.15



Рис.16



Рис.17

1.6. Освобождение рывком от захвата на груди

Захватить двумя руками запястья у нападающего (рис. 18,19). Рывком от себя- вверх, в сочетании с отклонением туловища назад, сорвать захват (рис. 20).



Рис.18

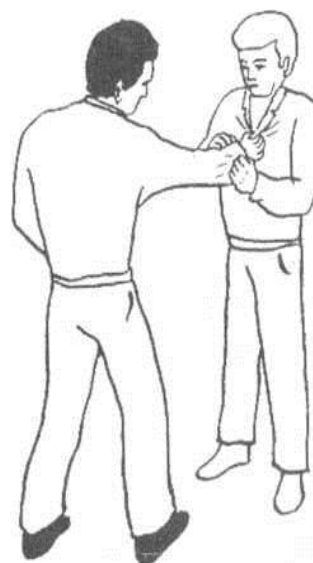


Рис.19



Рис.20

1.7. Освобождение ударом ноги от захвата одежды на плече сзади

Разворотом корпуса вправо в сочетании с ударом локтем в локтевой сустав нападающего, сбить захват (рис. 21, 22). Предварительно левой рукой можно прижать кисть противника к своему плечу, в результате чего болевое воздействие на локоть увеличится. Нанести удар пяткой назад в колено или в низ живота (рис. 23),

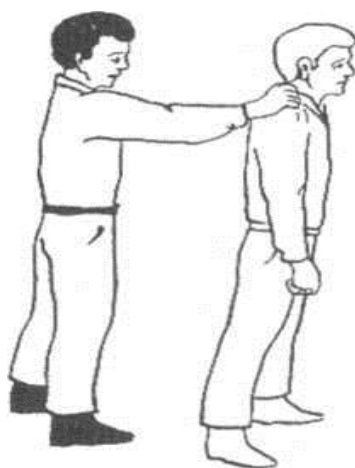


Рис.21

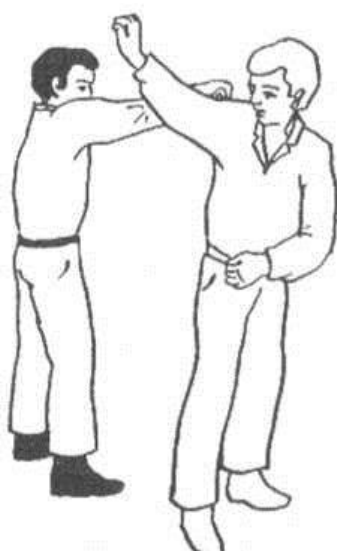


Рис. 22

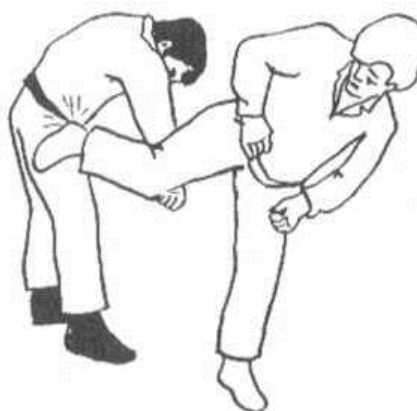
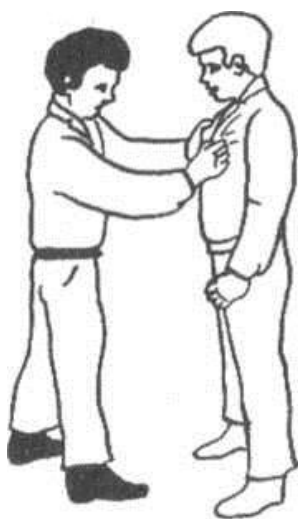


Рис.23

1.8. Освобождение передней подсечкой от захвата одежды на груди

Провести ответный захват двумя руками за одежду под локтями нападающего. Выполнить подсечку левой стопой в подъем или голень противника в сочетании с рывком руками влево-назад через свое левое плечо и разворотом туловища против часовой стрелки (рис. 24-26). Завершить прием - добивающим ударом ноги в одну из уязвимых точек



противника (рис. 27).



Рис.24



Рис.25

1.9. Освобождение воздействием на большой палец противника от захвата одежды на груди.

Вариант 1

Обхватить правой рукой большой палец нападающего, фиксируя его запястье левой рукой (рис. 28, 29). Сжимая большой палец по его естественному сгибу, сорвать захват. В случае необходимости болевым воздействием на палец можно заставить соперника опуститься на колени. Закончить прием — ударом колена в голову или стопой в низ живота (рис. 30).

Вариант 2

Захватить правой рукой большой палец нападающего и, воздействуя против его естественного сгиба сорвать захват.

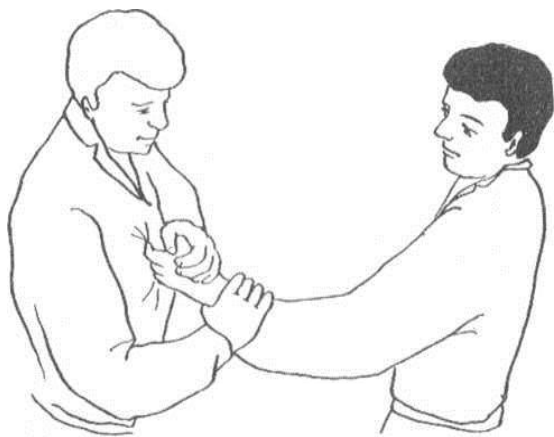


Рис.28

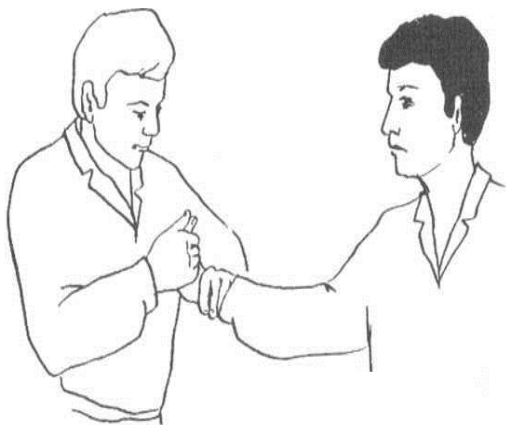


Рис. 29



Рис. 30

1.10. Освобождение ударом локтя в голову от захвата за одежду на груди

Нанести удар локтем сверху по предплечью нападающего так, чтобы он наклонился вперед (рис. 32, 33).

После чего провести второй удар по дуге изнутри-наружу в голову (рис. 34).

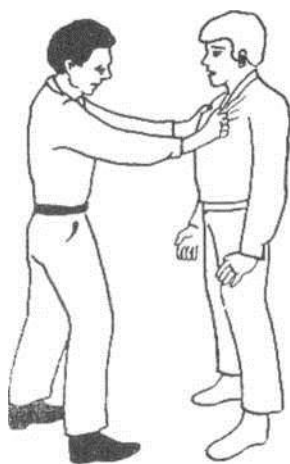


Рис.33

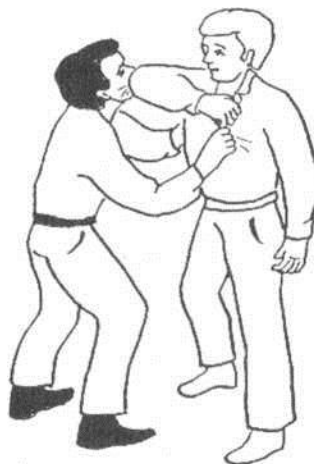


Рис. 34

1.11. Освобождение коленом от захвата одежды у пояса

Надавливая коленом на руку атакующего сверху-вниз и перенося на нее массу тела, сбить захват (рис. 35, 36). В случае необходимости провести удар другим коленом в голову нагнувшегося или присевшего противника (рис. 37).



Рис.35



Рис.36

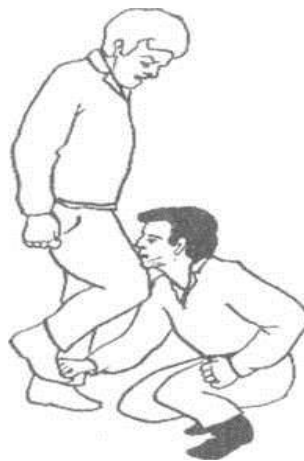


Рис.37

1.12. Освобождение рычагом локтей от захвата за плечи сзади

Захватить сверху кисти одноименных атакующих рук и нанести удар назад пяткой в колено или голень нападающего (рис. 38, 39). Сбив захват, развернув руки противника наружу и потянув их на себя, выполнить рычаг локтей через плечи, регулируя болевое воздействие опусканием рук вниз (рис. 40).

1.13. Освобождение задней подсечкой от захвата на плече сзади

Фиксируя правой рукой кисть противника, левой, развернувшись против часовой стрелки, нажать на локтевой сустав (рис. 41, 42) и заставить его наклониться вперед (рис. 43). Используя неустойчивое положение нападающего, выполнить заднюю подсечку под пятку выставленной вперед правой ноги (рис. 44). В случае необходимости завершить комбинацию добивающим ударом ноги в одну из уязвимых точек упавшего.



Рис.38



Рис.39



Рис.40

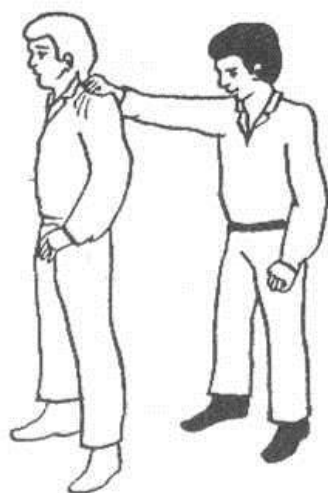


Рис.41

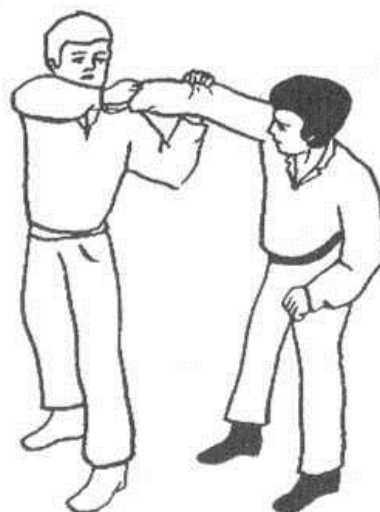


Рис.42



Рис.43

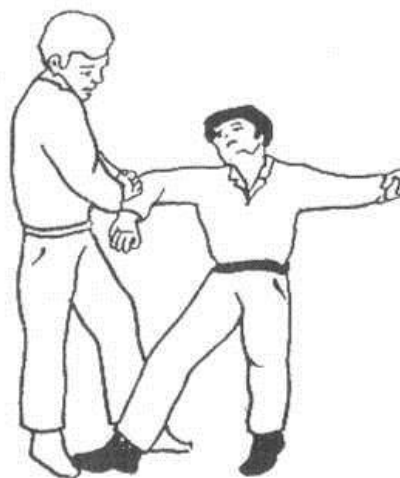


Рис.44

1.14. Освобождение рычагом локтя внутрь от захвата одежды на разноименном плече сзади

Фиксируя правой рукой кисть атакующей руки и одновременно прижимая ее подбородком к своей ключице, повернуться по часовой стрелке и левой рукой нажать на правый локоть нападающего (рис. 45—47). Оказывая давление против его естественного сгиба, сбить противника на живот. Контролировать упавшего, прижимая правым коленом голову (рис. 48).



Рис.45



Рис.46



Рис.47

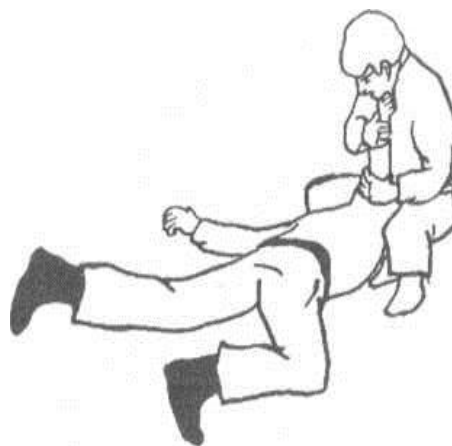


Рис.48

1.15. Освобождение передней подножкой от захвата за одежду на груди

Выполнить ответный захват левой рукой под локтем атакующего, а правой — за одежду на груди. Потянуть противника на себя в сочетании с поворотом корпусом против часовой стрелки. Левую ногу завести за правую (рис. 49, 50). Согнутой в колене правой ногой перекрыть одноименную ногу соперника (рис. 51). Выпрямляя правую ногу, перенести на нее массу тела. Выполнить рывок руками вперед- вниз, наклоняясь вперед, провести бросок передней подножкой (рис. 52). В случае необходимости, выполнить преследование добивающим ударом ноги.



Рис.49



Рис.50



Рис.51



Рис.52

1.16. Освобождение скручиванием руки внутрь от захвата одежды на груди

Захватить кисть двумя руками так, чтобы большой палец правой руки попал сверху между большим и указательным пальцами нападающего, а левая рука обхватила кисть снизу (рис. 53). Поворачиваясь корпусом по часовой стрелке, сорвать захват. Нанести удар коленом в корпус (рис. 54), после чего провести удар мышечной частью кулака по локтевому суставу.

1.17. Освобождение рычагом локтя с захватом руки между ног прыжком от захвата одежды на груди

Провести ответный захват (рис. 56, 57). Прыгнуть таким образом, чтобы тазобедренный сустав приблизился к правому плечу соперника, а руки оказались между скрещенных ног (рис. 58). Не отпуская захвата, корпусом уйти вниз к ногам противника, выводя его из равновесия и заставляя сделать кувырок вперед (рис. 59). После падения выполнить рычаг локтя с захватом руки между ног, перегибая ее против естественного сгиба (рис. 60).



Рис.53

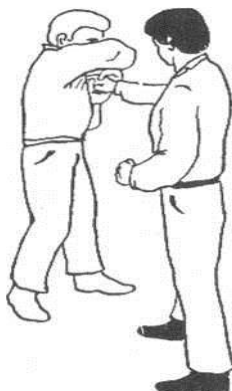


Рис.54

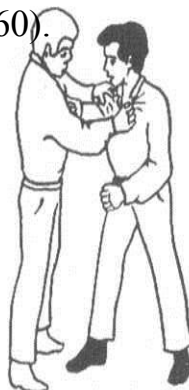


Рис.55



Рис.56



Рис.57



Рис.58



Рис.59

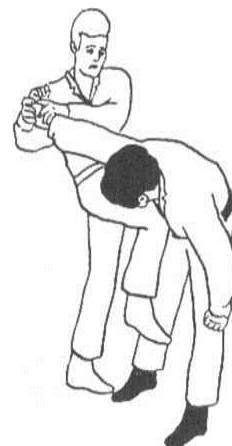


Рис. 60

2. Защита от захватов за руки

2.1. Освобождение разноименной руки от захвата за запястье снизу

Свободной рукой прижать кисть нападающего сверху к своей захваченной руке. Направляя предплечье вниз, наложить локоть захваченной руки на предплечье соперника (рис. 61, 62). Нажимая на его локоть своим локтем сверху-вниз, можно регулировать болевое воздействие или сбить захват (рис. 63).

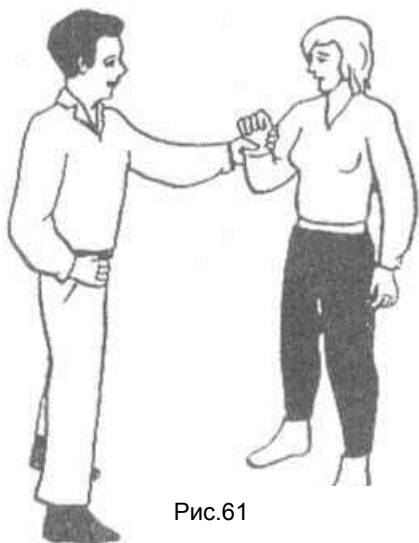


Рис.61

Рис. 331.



Рис.62

Рис. 332.

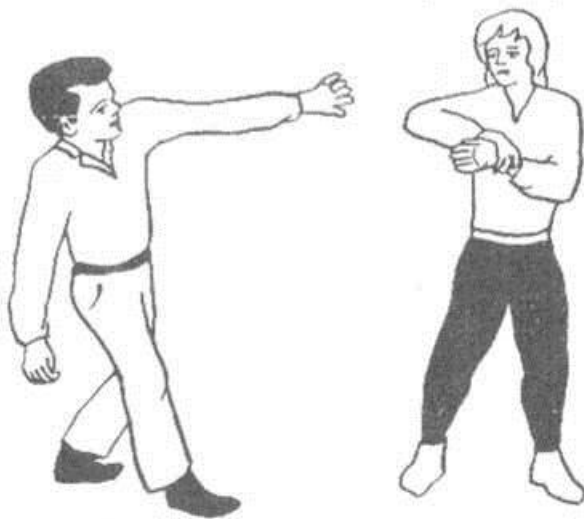


Рис.63

2.2. Освобождение от захвата за разноименную кисть

Сжав кисть, вращательным движением наложить предплечье захваченной руки на предплечье противника (рис. 64, 65). Надавливая предплечьем вниз, перевести соперника в контролируемое положение (рис. 66), из которого его легко атаковать ударом колена в голову.

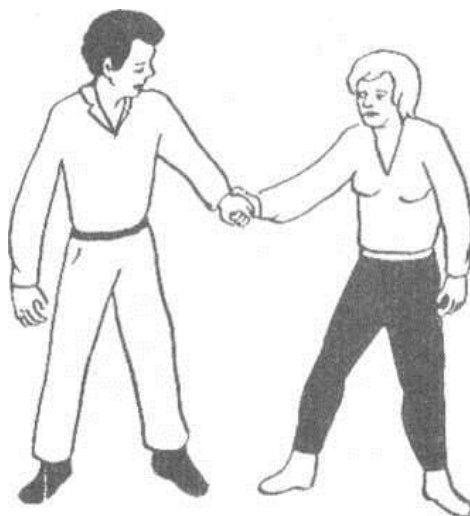


Рис.64

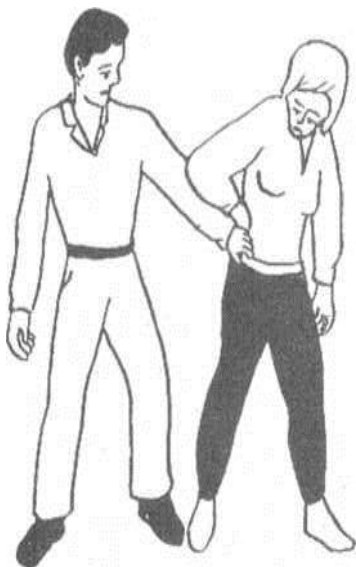


Рис.65

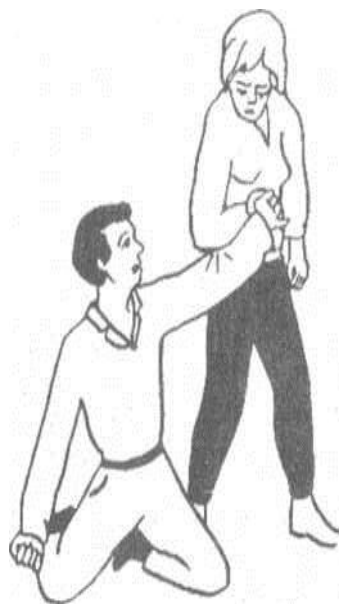


Рис.66

2.3. Освобождение от захвата за запястье двумя руками сверху

Свободной рукой обхватить сжатую в кулак кисть захваченной руки (рис. 67, 68). Выпрямляя корпус и отшагивая назад, рывком руками по дуге вверх сбить захват (рис. 69).

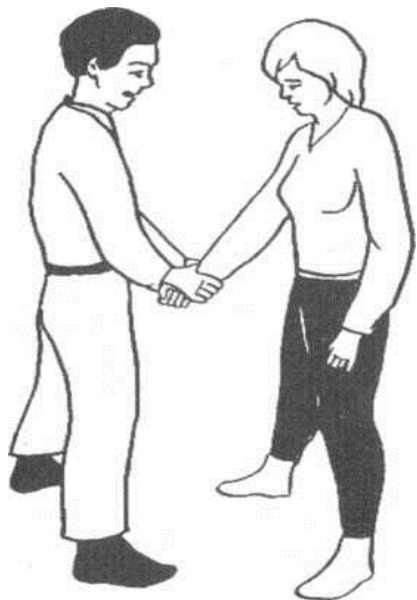


Рис.67



Рис.68

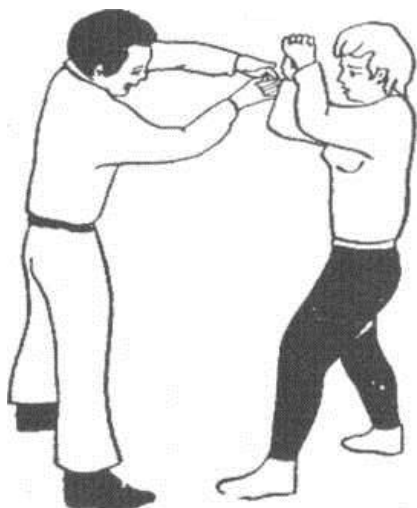


Рис.69

2.4. Освобождение от захвата за запястье двумя руками снизу

Свободной рукой обхватить сжатую в кулак кисть захваченной руки (рис. 70). Приседая, наклоняя корпус вниз и отшагивая назад, рывком руками по дуге вниз сбить захват (рис. 71).

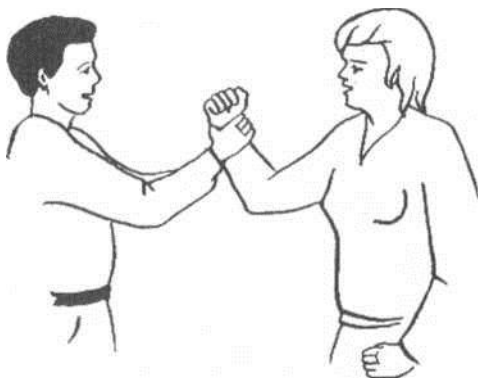


Рис.70

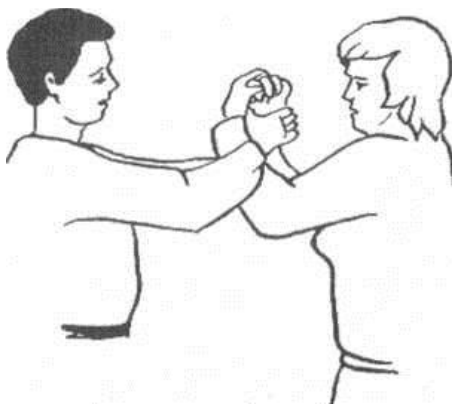


Рис.71

2.5. Освобождение от захвата за запястье сверху

Вращая предплечье захваченной руки в сторону большого пальца руки нападающего по дуге вверх-вовнутрь, захватить запястье своей свободной рукой (рис. 72, 73). Нанести расслабляющий удар ногой в низ живота или голень. Освободившейся рукой нажимая на локоть сверху, заставить упасть соперника на грудь (рис. 74, 75).

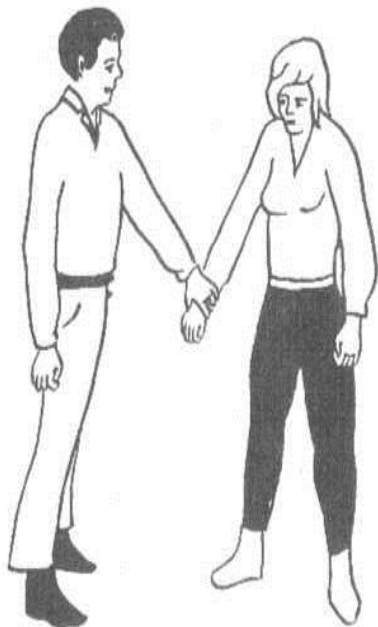


Рис. 72

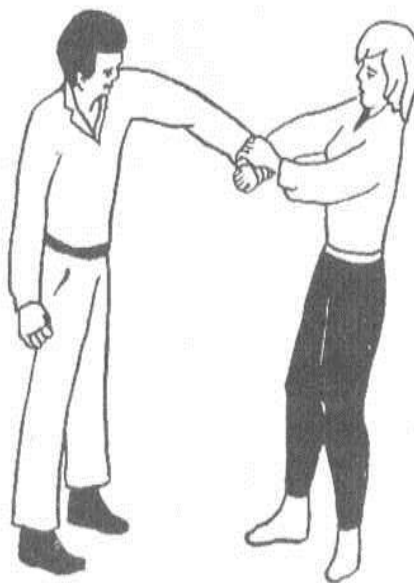


Рис.73



Рис.74



Рис.75

2.6. Освобождение от захвата предплечья

Прижав свободной рукой кисть нападающего, зафиксировать его большой палец. Кистью захваченной руки обхватить свое свободное предплечье (рис. 76, 77). Нажимая предплечьем на большой палец против его естественного сгиба, сбить захват (рис. 78).

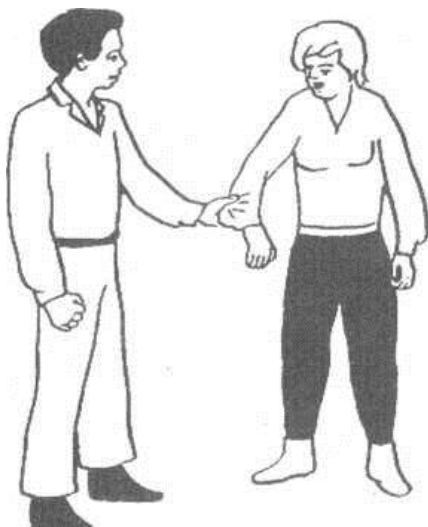


Рис.76



Рис.77



Рис.78

2.7. Освобождение от захвата за запястье сверху

Вращая предплечье захваченной руки в сторону большого пальца руки нападающего по дуге изнутри - наружу, сбить захват (рис. 79, 80).



Рис.79

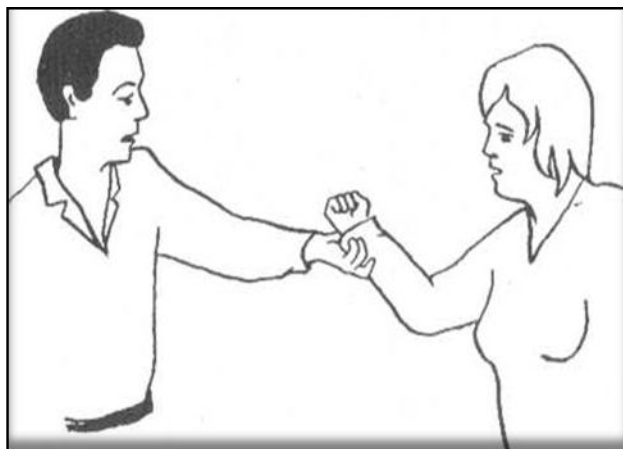


Рис.80

2.8 Освобождение от захвата за одноименную кисть (рукопожатие)

Нанести расслабляющий удар ногой в голень атакующего, одновременно поднимая локоть захваченной руки вверх (рис. 81, 82). Захватить свободной рукой локтевой сустав нападающего. Надавливая локтем своей захваченной руки на предплечье свободной, заставить противника упасть лицом вниз (рис. 83, 84).

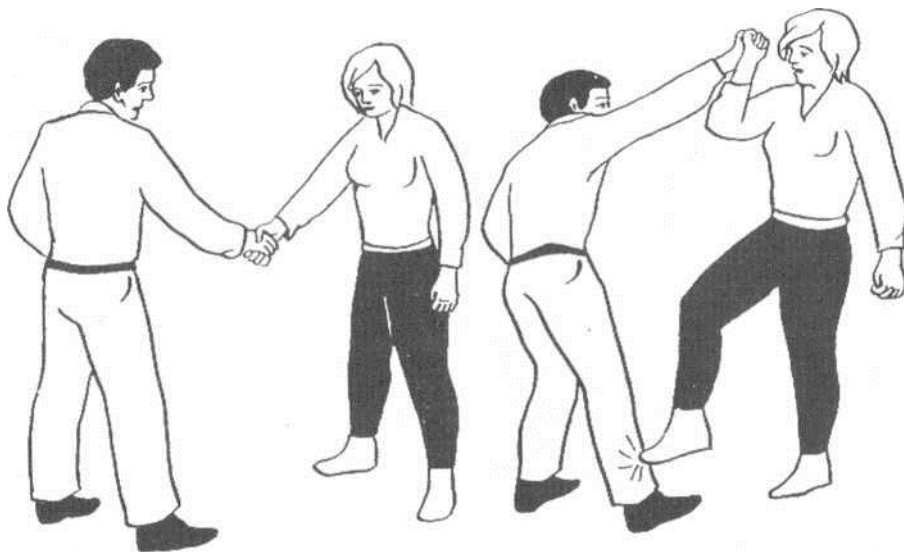


Рис.81

Рис.82



Рис.83



Рис.84

2.9. Освобождение от захвата за запястье сверху

Вращая предплечье захваченной руки в сторону большого пальца руки нападающего, одновременно нанести расслабляющий удар ногой в голень. Свободной рукой захватить кисть так, чтобы большой палец попал под основание мизинца противника, а четыре остальных пальца наложить на внутреннюю сторону ладони (рис. 85, 86). Освободив захваченную руку, обхватить кисть соперника аналогично описанному. Соблюдая угол 90° между плечом и предплечьем нападающего и воздействуя на кисть наклоном туловища вниз, приседая, разворачивая корпус, движением рук по дуге изнутри-наружу провести бросок (рис. 87). Прием можно закончить добивающим ударом ноги.

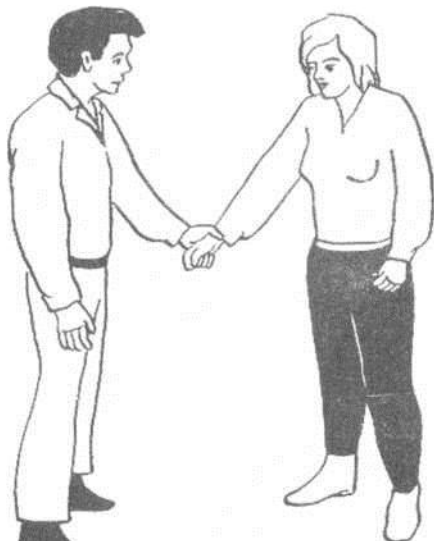


Рис.85

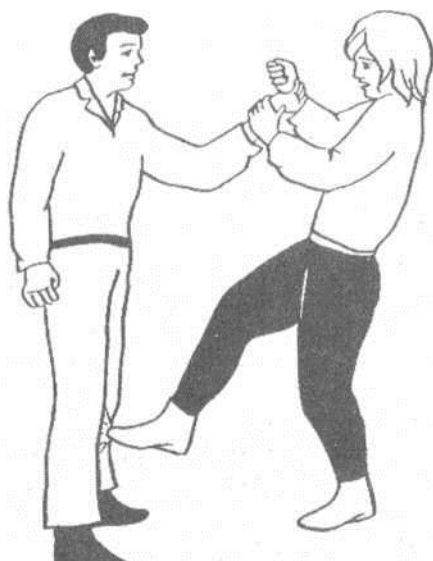


Рис. 86

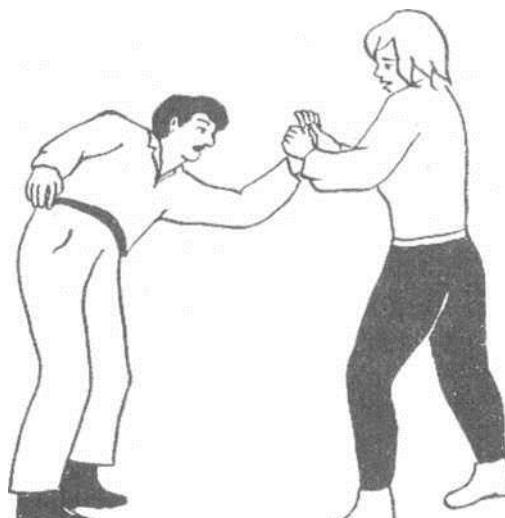


Рис.87

2.10. Освобождение от захвата за запястье двумя руками сверху

Движением колена по дуге сверху-вниз сбить захват (рис. 88, 89).

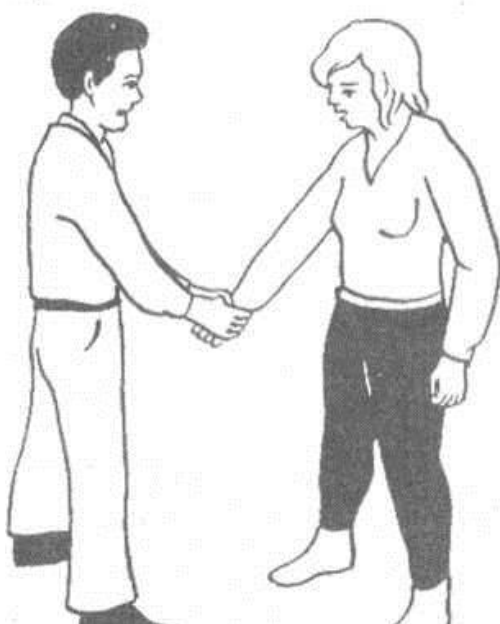


Рис.88

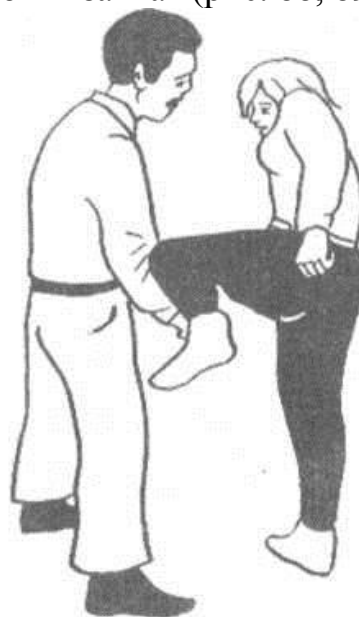


Рис.89

2.11. Освобождение от захвата за запястье одноименной руки сверху

Свободной рукой прижать кисть нападающего к своей захваченной руке (рис. 90, 91). Кистью захваченной руки обхватить предплечье соперника. Отшагивая назад, движением обеих рук вниз с одновременным наклоном туловища вперед освободиться от захвата (рис. 92).

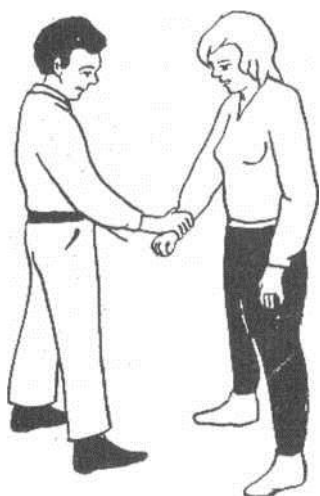


Рис.90

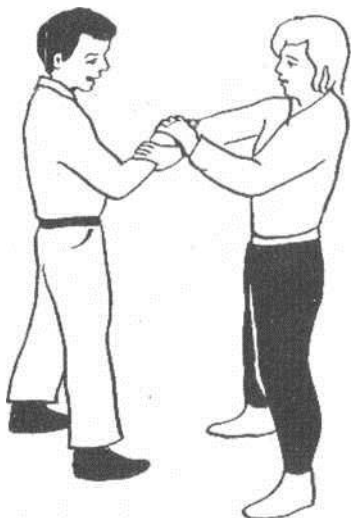


Рис.91

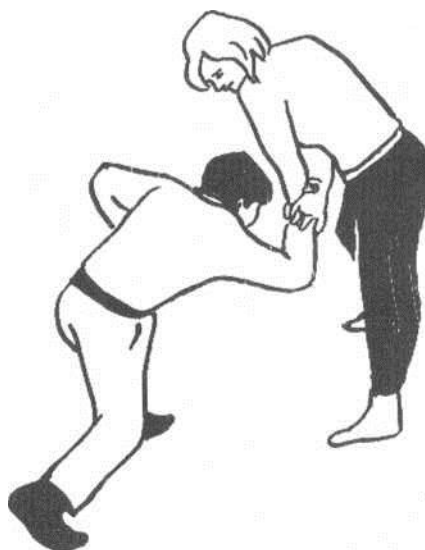


Рис.92

3. Защита от обхватов туловища

3.1. Освобождение воздействием на кисти и пальцы противника от обхвата туловища сзади

Вариант 1

Нажав суставами пальцев сжатой в кулак руки (движение вверх-вниз) на внешнюю сторону кисти атакующего (рис. 93), разорвать захват.

Вариант 2

Разогнув мизинец противника против его естественного сгиба (рис. 94), разорвать захват.

Вариант 3

Разводя в стороны пальцы руки соперника (рис. 95), разорвать захват.

Вариант 4

Захватив большие пальцы (рис. 96) и разводя руки противника в стороны, разорвать захват.

Вариант 5

Противник сцепил пальцы рук в замок. Захватив пальцы обеими руками и сдавливая их (рис. 97), разорвать захват.



Рис.93



Рис.94



Рис.95

3.2. Освобождение броском с захватом ноги между ног от обхвата туловища сзади

Ударить затылком в лицо или пяткой в голень противника (рис. 97). Наклониться вперед и захватить ногу на уровне пятки или ахиллесова сухожилия (рис.98). Садясь на бедро захваченной ноги, одновременно поднять ее вверх, бросая соперника на спину (рис. 99). Выполнить болевой прием на коленный сустав перегибанием ноги против ее естественного сгиба



Рис.95



Рис.96



Рис.97



Рис.98



Рис.99

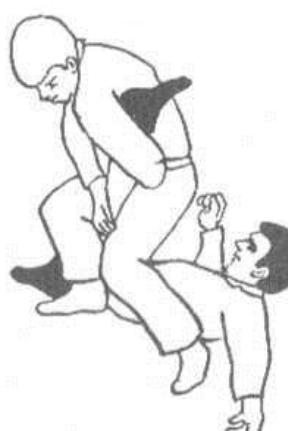


Рис.100

3.3. Освобождение скручиванием головы от обхвата туловища спереди

Выполнить удар коленом в низ живота (рис. 101, 102). Захватить правой рукой за подбородок, а левой — за волосы или затылок нападающего (рис. 103). Скрутить руками против часовой стрелки голову противника до момента освобождения от захвата. Продолжая движение, сбить атакующего на землю. В случае необходимости провести добивающий удар.



Рис.101



Рис.102



Рис.103

3.4. Освобождение броском через бедро от обхвата туловища спереди

Провести расслабляющий удар коленом в низ живота и захватить одежду на талии противника (рис. 104). Приседая и потянув руками на себя- вверх, повернуться к нападающему боком или спиной (рис. 105). Выпрямляя ноги, наклоняясь вперед, разворачивая свое туловище влево и подбивая тазом середину бедер противника, выполнить бросок (рис. 106). После падения атакующего, контролируя его правую руку и зажимая шею между бедром и голенью, провести удушение (рис. 107).



Рис.105



Рис.106

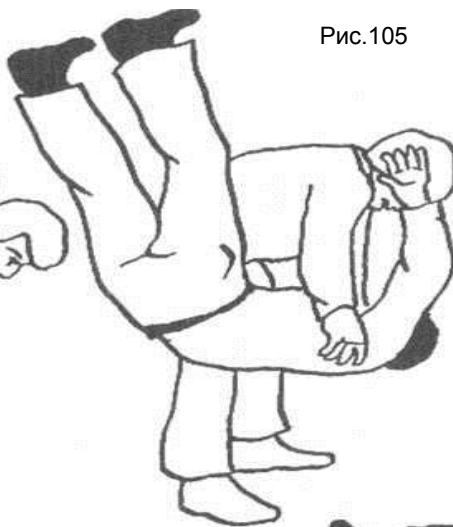


Рис.107



Рис.108

3.5. Освобождение подхватом с захватом руки под плечо от обхвата туловища сзади

Ударить затылком в лицо или пяткой в голень атакующего (рис. 109. Захватить правой рукой одежду на правом локте, а левой — на предплечье. Поворачивая туловище влево, наклоняясь вперед и подбивая задней поверхностью правого бедра одноименную ногу противника, провести бросок подхватом (рис. 110, 111).



Рис.109



Рис.110

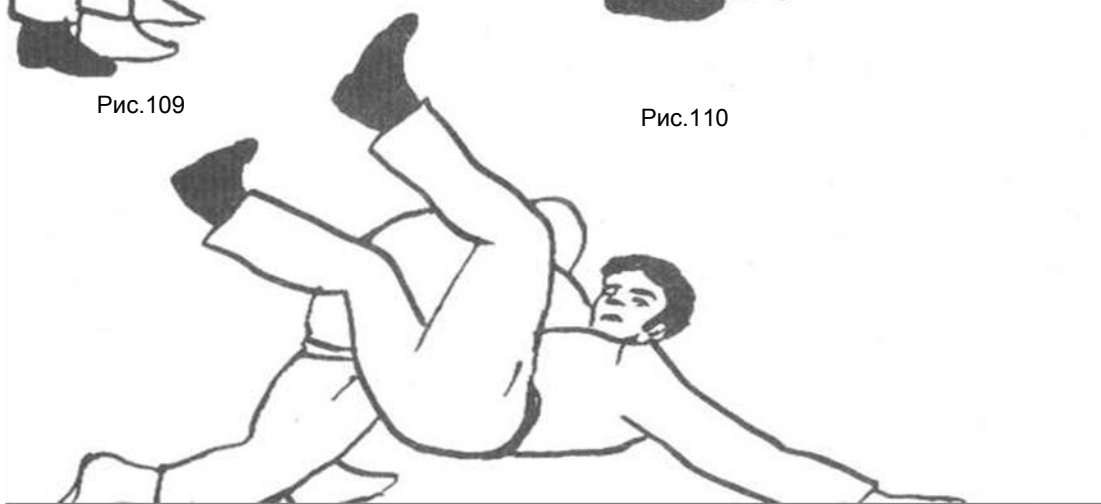


Рис.111

3.6. Освобождение с использованием серии ударов от обхвата туловища сзади

Нанести удар затылком в лицо противника (рис. 112, 113). Отводя таз в сторону, ударить правой рукой в низ живота атакующего (рис. 114). Приседая, нанести удар локтем в туловище (рис. 115, 116). Закончить движение ударом ногой назад в живот нападающего (рис. 117).



Рис.112

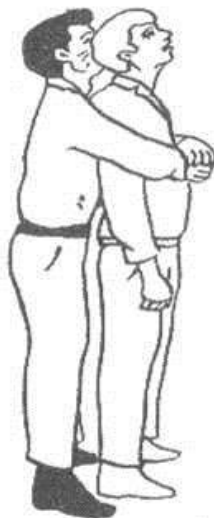


Рис.113



Рис.114

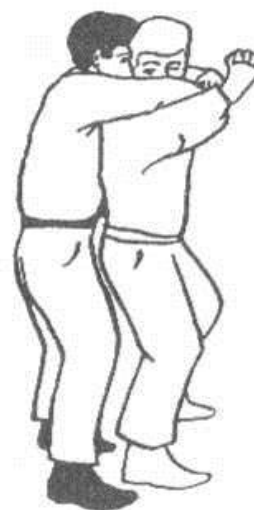


Рис.115



Рис.116

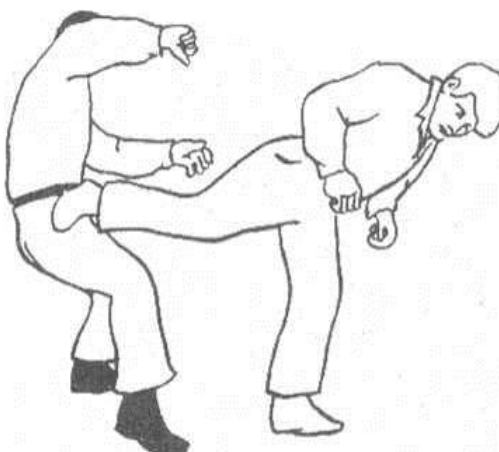


Рис.117

Ударить затылком в лицо нападающего. Заводя правое бедро за ноги соперника, захватить их в районе подколенных сгибов (рис. 118, 119). Выпрямляясь, провести бросок обратным захватом двух ног (рис. 120, 121). Наступить правой ногой на подколенный сгиб одноименной ноги соперника. Лево́й рукой прижать его голень к груди, прихватив этой же рукой одежду на своем правом плече. Кисть правой руки подложить под подъем стопы. Отжимая стопу противника, провести болевой прием на ахиллесово сухожилие (рис. 122).



Рис.118



Рис.120



Рис.121



Рис.119



Рис.122

4. Защита от захватов ног

4.1. Освобождение ударом головы о колено от противника, пытающегося схватить за ноги

Захватить обеими руками одежду на спине нападающего (рис. 123, 124). Рывком руками вниз ударить голову противника о колено выставленной вперед ноги (рис. 125).

4.2. Освобождение броском через голову от захвата за ногу двумя руками

Захватить правой рукой одежду на груди нападающего, а левой — на спине у пояса (рис. 126, 127). Выполнить кувырок назад через свое левое плечо, перебрасывая соперника через голову захваченной ногой, упершись подъемом стопы между его ног (рис. 128, 129).

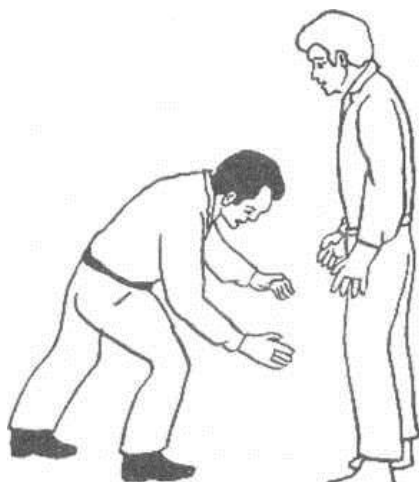


Рис . 123



Рис.124



Рис.125

Продолжая движение, сесть на него верхом. Преследовать противника удушающим захватом, воздействуя предплечьем на его шею (рис. 130).



Рис.126



Рис.127



Рис.128

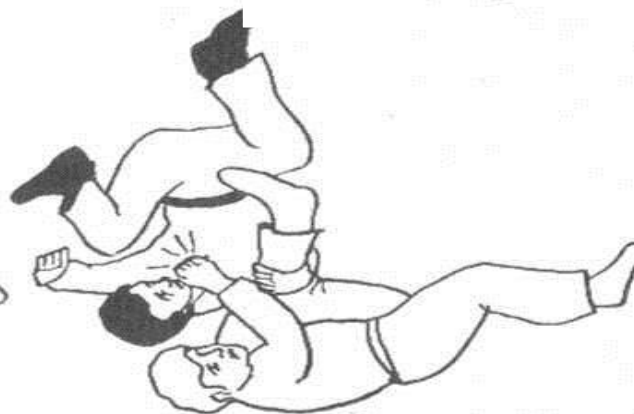


Рис.129

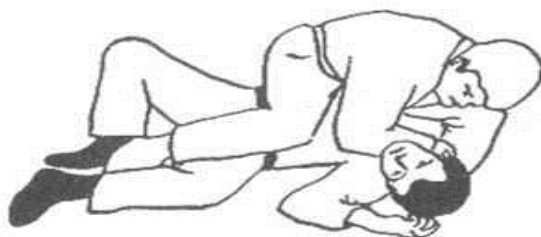


Рис. 130

5. Защита от захвата за волосы

5.1. Освобождение болевым приемом на предплечье от захвата за волосы спереди.

Нанести удар по кисти нападающего и прижать ее к голове (рис. 131, 132). Не отпуская кисть, наклонить корпус вперед, Приседая и отшагивая назад, бросить противника на грудь (рис. 133). При выполнении этого движения подбородок самбиста должен быть прижат к груди, а предплечья сомкнуты вместе перед лицом, чтобы в случае неудачного выполнения приема защититься от удара снизу.

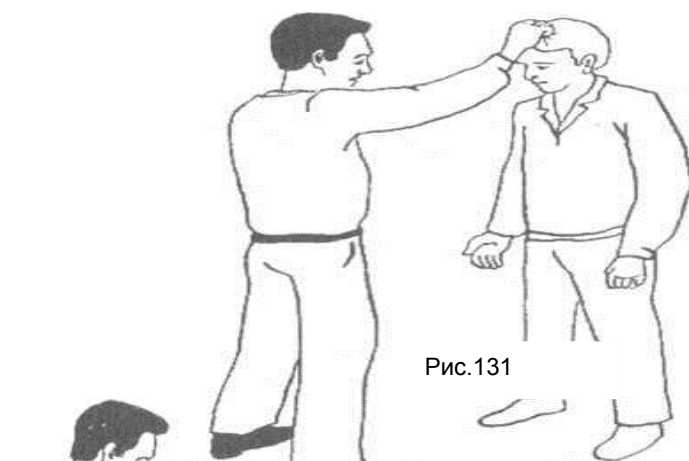


Рис.131

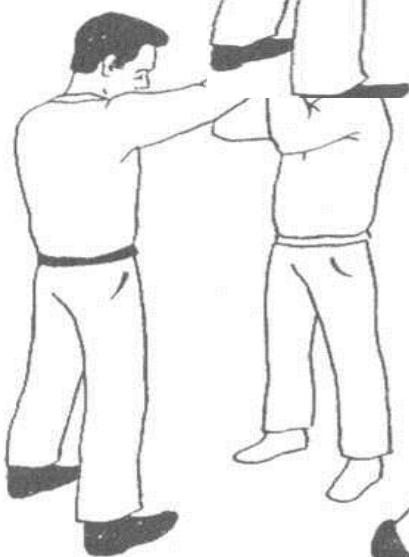


Рис.132



Рис.133

5.2. Освобождение скручиванием руки от захвата за волосы спереди

Захватить кисть нападающего двумя руками (рис. 134). Нанести удар коленом в низ живота и, одновременно используя наклон и разворот туловища, скручивающим движением по дуге снаружи-внутри сбить захват (рис. 135). Ударить ребром ладони сверху по основанию черепа (рис. 136).

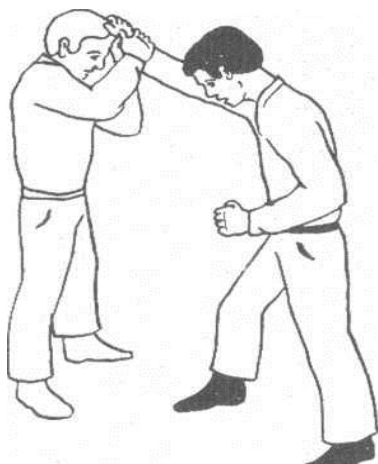


Рис.134

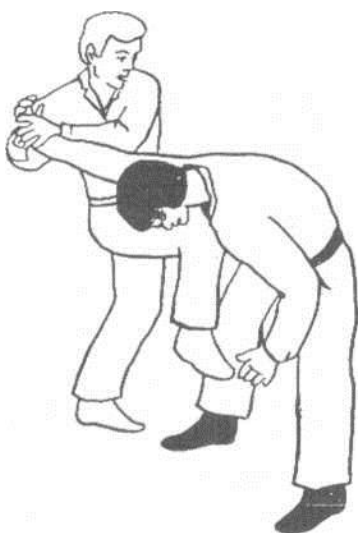


Рис.135



Рис.136

5.3. Освобождение ударом по плечу от захвата за волосы сзади

Прижать левой рукой кисть нападающего к своей голове (рис. 137). Повернуть корпус по часовой стрелке и, одновременно ударив локтем в плечо соперника, сбить захват (рис. 138). Продолжая разворот туловища, нанести удар кулаком в корпус.

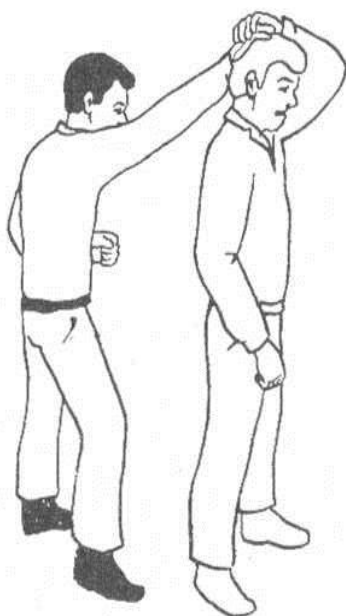


Рис.137

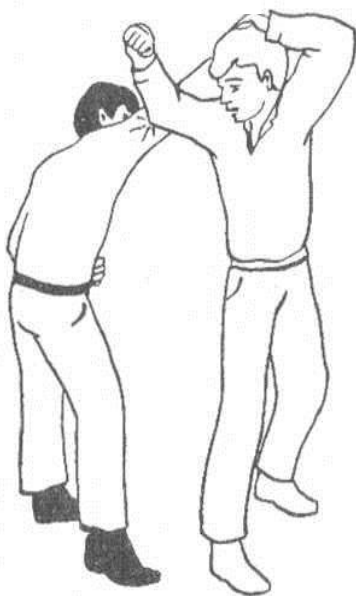


Рис.138

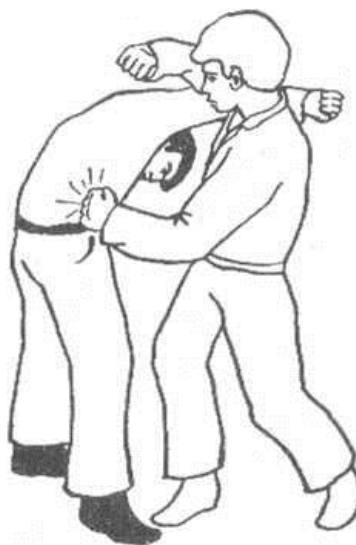


Рис. 139

5.4. Освобождение ударом в колено от захвата за волосы сзади

Плотно прижав кисть нападающего к своей голове, нанести сильный удар пяткой (каблуком) по дуге сверху-вниз в колено одноименной ноги (рис. 140, 141) и сбить его с ног (рис. 142).

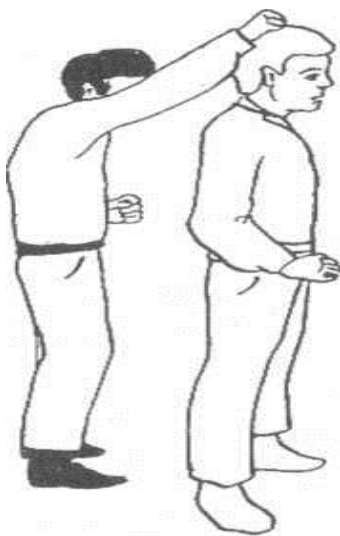


Рис.140



Рис.141



Рис.142

5.5. Освобождение загибом руки за спину от захвата за волосы сзади

Прижав левой рукой кисть нападающего к своей голове (рис. 143), правой рукой толчком в локтевой сустав (рис. 144) провести загиб руки за спину. При загибе руки за спину важно обратить внимание на то, чтобы локоть противника упирался в живот самбиста (рис. 145). Наступить левой ногой на правую ногу соперника во избежание ударов ногами. Обхватить его спереди за шею правой рукой и выпрямить, поставив в контролируемое положение (рис. 146).

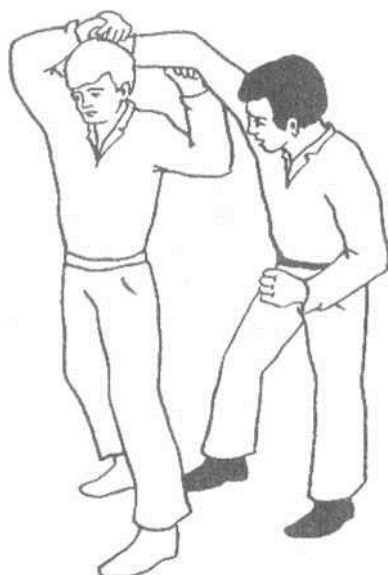
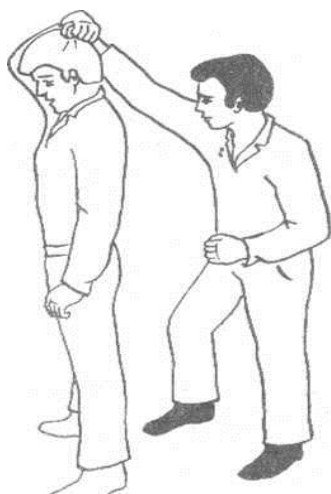


Рис. 143

Рис. 143



Рис. 416.

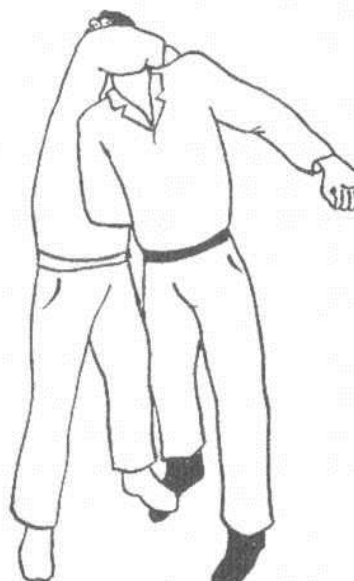


Рис. 145

Рис. 145

Заключение

Для обучающихся главным является формирование физической готовности к эффективному решению возникающих при самозащите задач, развитию психофизических качеств, обеспечивающих успешное овладение рукопашным боем и укрепление здоровья. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач: - приобретение знаний основ теории и методики физической подготовки и здорового образа жизни; - обучение боевым приемам борьбы и профессионально-прикладным двигательным навыкам; - формирование профессионально важных физических качеств и обеспечение должного уровня профессионально-прикладной физической подготовленности, высокой работоспособности на протяжении всего времени обучения; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих правомерное применение физической силы; - содействие формированию психической устойчивости, смелости, решительности, инициативы, выдержки и самообладания. Как учебная дисциплина является важнейшим компонентом целостного развития личности обучающихся. Физическая подготовка являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки будущего специалиста, входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, обеспечивая гармоничное развитие духовных и физических сил, формирование здоровья, физического и психического благополучия, физического совершенства.

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон Российской Федерации от 07.02.11 № 3-ФЗ «О полиции».
2. Федеральный закон от 4.12.07 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ МВД России от 13.11.2012 №1025 «Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

Основная литература

1. Биналиев А.Т. Применение приёмов борьбы сотрудниками правоохранительных органов: учебно-методическое пособие. Ростов н/Д: ФГКОУ ВПО «РЮИ МВД России», 2014.-52с.
2. Комплекс базовых боевых приемов борьбы: учебное пособие / Карасёв А.В. и др. – М.: ЦОКР МВД России, 2012.
3. Способы взаимодействия сотрудников органов внутренних дел при силовом задержании правонарушителя: учебно-наглядное пособие / Егоров К.И. и др. - М.: ЦОКР МВД России, 2011.
7. Физическая подготовка: учебное пособие/В.А. Серебрянников, [и др.]; под. Ред. В.А. Серебрянникова, В.С. Кшевина; Дальневосточный юрид. Ин-т МВД России.- Хабаровск: РИО ДЮЮИ МВД России, 2014.- 292 с.

Дополнительная литература

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник. /А.А Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2012.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - Изд. 2-е, перераб. - М., 2011.

Содержание

Введение	3
1. Методические рекомендации преподавателю для проведения практических занятий по теме: «Освобождение от захватов и обхватов в подготовке сотрудников ОВД».....	4
2. Методические указания курсанту (слушателю) для самостоятельных занятий по теме: «Освобождение от захватов и обхватов в подготовке сотрудников ОВД».....	6
2.1 Защита от захватов за одежду.....	7
2.2 Защита от захватов за руки.....	23
2.3 Защита от обхватов туловища	34
2.4 Защита от захватов ног	41
2.5 Защита от захвата за волосы.....	43
Заключение.....	48
Список литературы.....	49

**Захаров Александр Анатольевич
Молоствов Александр Николаевич**

**«Освобождение от захватов и обхватов в подготовке сотрудников
ОВД»
Методические рекомендации**