

**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КАЗАНСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

О.П. Кубасов
И.Ю. Кочнев

**Контратакующие действия
против невооруженного правонарушителя
с применением
болевых приемов борьбы**

Учебно-методическое пособие

Казань
КЮИ МВД России
2021

ББК 75.715
К 88

Одобрено редакционно-издательским советом КЮИ МВД России

Рецензенты

Кандидат педагогических наук **В.В. Шанько**
(Ростовский юридический институт МВД России)

Е.И. Бедник

(ОСБП ОПП Управления по работе с личным составом МВД по Республике Татарстан)

Авторский вклад:

О.П. Кубасов – введение, главы 1 – 3.1.

И.Ю. Кочнев – глава 3.2, контрольные вопросы, заключение, список литературы.

Кубасов О.П.

К 88

Контратакующие действия против невооруженного правонарушителя с применением болевых приемов борьбы: учебно-методическое пособие / О.П. Кубасов, И.Ю. Кочнев. – Казань: КЮИ МВД России, 2021. – 60 стр.

В пособии рассматриваются вопросы применения болевых приемов борьбы против атакующего невооруженного правонарушителя. Предлагается алгоритм действий для сотрудников органов внутренних дел по применению болевых приемов борьбы, направленных на защиту от различных видов ударов, с переходом на силовое задержание. Предлагаются методические материалы для преподавателей по проведению занятий.

Предназначено преподавателям, курсантам, слушателям образовательных организаций МВД России, сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации.

В оформлении обложки использованы изображения, находящиеся в свободном доступе в сети Интернет, и фотографии из личного архива авторов.

ББК 75.715

© Кубасов О.П., Кочнев И.Ю., 2021
© КЮИ МВД России, 2021

Оглавление

Введение	4
1. Теоретические основы контратакующих действий	5
2. Методика разучивания и тренировки контратакующих действий с применением болевых приемов	9
3. Техника выполнения контратакующих действий болевыми приемами борьбы.....	12
3.1. Контратакующие действия от ударов руками.....	12
3.2. Контратакующие действия от ударов ногами.....	40
Контрольные вопросы.....	57
Заключение.....	58
Список литературы.....	59

Введение

Общество предъявляет высокие требования к сотруднику полиции. Офицер полиции должен отличаться высоким уровнем интеллектуальных, моральных и физических качеств, поскольку сотрудникам органов внутренних дел России приходится часто бывать в экстремальных ситуациях. Это требует от сотрудников проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации, переключению внимания и точности движений. Постоянное нахождение сотрудника полиции в напряженном состоянии ведет к психологической и физической уязвимости, поэтому физическая подготовка является основополагающей частью профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Целью физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является формирование физической готовности к успешному выполнению возложенных на сотрудника полиции служебно-боевых и оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы и боевых приемов борьбы.

При пресечении противоправных действий, совершаемых правонарушителем, сотрудник полиции вправе применять боевые приемы борьбы, которые включают в себя раздел болевых приемов, позволяющих выполнять контроль и ограничить свободу передвижения правонарушителя.

В данном учебно-методическом пособии представлены сведения о технике выполнения и методики разучивания контратакующих действий против ударов невооруженного правонарушителя с применением болевых приемов.

Текст дополнен фотографиями, выполненными авторами пособия.

1. Теоретические основы контратакующих действий

Контратака в системе боевых приемов борьбы сотрудников ОВД понимается как комплекс технико-тактических действий в противоборстве с правонарушителем, направленный на срыв его атакующих действий и переход к ответным атакующим действиям с целью его задержания или нейтрализации.

Контратакующие действия можно разделить на действия, направленные на защиту от атаки правонарушителя и выполнение ответных атакующих действий с целью нейтрализации атакующего.

Атака правонарушителя возможна захватами, ударами, бросками, удушающими, болевыми приемами и комбинированными действиями. **Защита** от ударов возможна перемещением, уклонами, нырками, подставками, отбивами, комбинированными действиями. **Контратакующие действия** выполняются ударами, бросками, болевыми и удушающими приемами, комбинированными действиями.

Атака правонарушителя может быть неожиданная (замаскированная иными действиями) и явная, с агрессивно выраженными действиями (принятие боевой стойки и т.п.).

Действия от неожиданной атаки самые сложные, поэтому сотруднику необходимо придерживаться определенных мер поведения при общении и действиях с правонарушителем:

- соблюдать безопасное расстояние;
- находиться со стороны ведущей руки (правой или левой);
- держать руки на уровне своей груди ладонями к правонарушителю (психологический успокаивающий жест неагрессивного поведения);
- держать постоянный визуальный контакт;
- находиться в удобной стойке для передвижения (левосторонней или правосторонней, позволяющей моментально разорвать или сократить дистанцию);
- говорить четко и уверенно;
- подавать все команды громким голосом, внятно и в приказном порядке.

Явная атака – предсказуемая по своим движениям в ходе подготовительных атакующих действий (замах, сокращение дистанции, принятие положения боевой стойки). В данном случае необходимо действовать в соответствии с атакуемыми действиями правонарушителя:

- удары останавливать на замахе или в начальной фазе удара или уходом с линии атаки;
- захваты отбивать, срывать, наносить удары в уязвимые места, выполнять болевые и удушающие приемы.
- броски контрить (противодействовать) в ходе захода на бросок;
- болевые и удушающие приемы останавливать в начальной фазе выполнения приема передвижением срывами и упорами;

Контратакующие действия сотрудника против правонарушителя, атакующего ударами, предполагают следующие действия:

- выполнение защиты;
- выполнение контратаки;
- выполнение ограничения свободы передвижения;
- сопровождение правонарушителя.

В данном учебно-методическом пособии рассматриваются контратакующие действия с применением болевых приемов борьбы на основе наставления по организации физической подготовки сотрудников ОВД.

Техника контратакующих действий болевыми приемами

Контратакующие действия с применением болевых приемов рассматриваются на основе базово-кустового метода. Базово-кустовой метод включает в себя 8 основных приемов и различное комбинирование этих приемов в зависимости от действий правонарушителя.

Основу базово-кустового метода составляют четыре загиба (толчком, рывком, замком, нырком), три рычага руки (наружу, внутрь, через предплечье) и дожим кисти. Данные приемы взаимосвязаны и легко комбинируются при выполнении.

Болевые приемы при контратакующих действиях применяются для противодействия, силового задержания и контроля правонарушителя посредством болевого воздействия. Болевое воздействие в основном проводится на кисть, запястье, локтевой сустав и плечевой сустав, икроножную мышцу, ахиллово сухожилие. Необходимо обратить внимание, что слабое болевое воздействие ведет к утере контроля над правонарушителем, а сильное приводит к травме и болевому шоку. Поэтому необходимо воздействовать таким образом, чтобы правонарушитель находился в рамках подконтрольных действий (умеренное индивидуальное болевое воздействие) и выполнял указания сотрудника.

Основной сложностью в контратакующих действиях сотрудника является своевременная реакция на атаку правонарушителя, выполнение защитных действий и перехода на захват для выполнения болевых приемов.

Защитные действия можно рассматривать как пассивную защиту (перемещения, уклоны, нырки) и как активную (подставки предплечья, отбивы, захваты).

При выполнении пассивной защиты необходимо учитывать, что разрыв дистанции, расстояние до правонарушителя должно быть таким, чтобы была возможность выполнить захват. Выполняя активную защиту, необходимо атаковую конечность встречать упреждающим действием, меняя траекторию атакующего удара или останавливая удар в начальной фазе, с возможностью перехода на захват.

Захват предплечья, запястья и кисти для выполнения болевых приемов после защитных действий

Захваты рук для выполнения скручивания руки (рычага руки) наружу или внутрь.



Фото 1.1



Фото 1.2



Фото 1.3

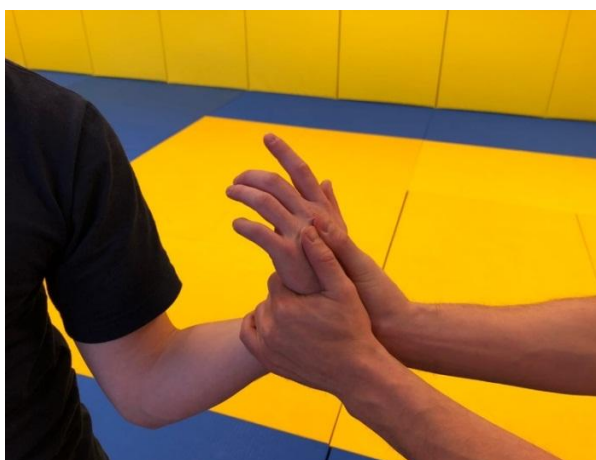


Фото 1.4

Захват руки для выполнения загиба руки за спину рывком.



Фото 1.5

Обратить внимание: захват атакуемой руки выполняется в области плеча, предплечья, запястья и кисти руки.

2. Методика разучивания и тренировки контратакующих действий с применением болевых приемов

В соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации защита от ударов выполняется с помощью перемещений, уклонов, нырков, подставок и отбивов.

После выполнения защиты от ударов сотрудник действует по ситуации, выполняя ответные действия: наносит удар (серию ударов) в уязвимое место рукой или ногой, проводит болевой прием, или бросок, разрывает дистанцию, использует специальное или подручное средство или извлекает оружие и ограничивает свободу передвижения ассистента с угрозой его применения или применяет его на поражение.

Обратить внимание, что все удары имитируются и выполняются на ударной дистанции.

Контратакующие действия от ударов болевыми приемами с переходом на ограничение свободы передвижения выполняются по схеме:

- защитные действия от удара – выполнить пассивную, активную или комбинированную защиту;
- подготовка контратаки – захват с одновременным нанесением отвлекающего удара;
- контратака – выполнить болевой прием;
- болевой контроль правонарушителя;
- сопровождение правонарушителя.

Разучивание контратакующих действий выполняется в паре с ассистентом (на начальном этапе желательно одинакового роста и веса).

Разбить выполняемое действие по разделению:

1. На счет «раз» выполнить защитное действие.
2. На счет «два» выполнить захват атакуемой конечности и нанести отвлекающий удар.

3. На счет «три» выполнить болевой прием.

4. На счет «четыре» выполнить ограничение движения болевым воздействием и контролировать его.

5. На счет «пять» выполнить сопровождение 3 – 5 м, одновременно шагая с его разноименной ногой.

Обратить внимание: в момент сопровождения ассистент должен передвигаться на носочках (у ассистента неполная постановка стопы в движении за счет болевого воздействия), свободная рука за головой. Выполняющий прием передвигается свободным шагом, контролируя задержанного болевым воздействием и захватом другой рукой за отворот или разноименное плечо.

Разучивание – выполнить разучиваемое контратакующее действие на месте медленно по разделениям (затем слитно) с расстояния ударной дистанции (обратить внимание на конечное положение при выполнении защитных действий, выполнение захвата и контроля болевым воздействием).

Тренировка:

- выполнить разучиваемое действие на месте в среднем и быстром темпах (обращая внимание на переход от защитных действий к захвату и болевому приему);

- выполнить в передвижении в медленном, среднем и быстром темпах (контролировать ударную дистанцию, болевое воздействие).

Совершенствование – выполнить разучиваемое действие в движении по условным заданиям (строго выполнять указанные действия, соблюдая меры безопасности).

При обучении технике выполнения боевых приемов борьбы подаются следующие команды:

- Для подготовки к выполнению приема – «Приготовиться».
- Для выполнения приема – «Прием».
- Для фиксации приема на определенной фазе – «Стоп».
- Для отпускания захвата – «Отпустить захват».
- Для выполнения комбинаций из приемов и действий даются задания, а затем исполнительная команда «Вперед» (например:

«Подойти к ассистенту сзади, провести загиб руки за спину, подвести к стене и связать. Вперед»).

Для выполнения сотрудником контроля над правонарушителем и выполнения последующих действий подаются команды:

«Лежать, не двигаться, полиция», «Левую (правую) руку в сторону ладонью вверх», «Повернуть голову влево (вправо)», «Лечь на бок», «Согнуть ноги к животу», «Встать», «Руку за голову», «Вперед марш», «Стой».

3. Техника выполнения контратакующих действий болевыми приемами борьбы

3.1. Контратакующие действия от ударов руками

Контратакующие действия от прямого удара в голову

Защита перемещением назад (атака: удар правой рукой)

Выполнить отход назад, увеличивая дистанцию, после чего, сократив дистанцию, захватить атакующую руку ассистента. Захватить левой рукой запястье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти) и правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу (фото 2.3)). Одновременно нанести отвлекающий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра и резко потянуть к себе («рвануть») (фото 2.4)). Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него и, загибая руку ассистента за спину, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

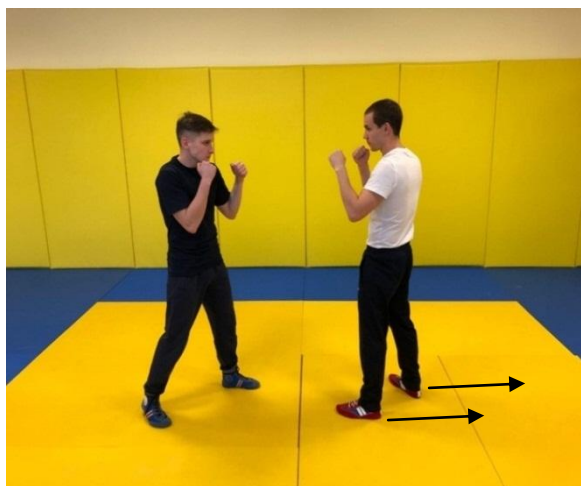


Фото 2.1



Фото 2.2



Фото 2.3



Фото 2.4

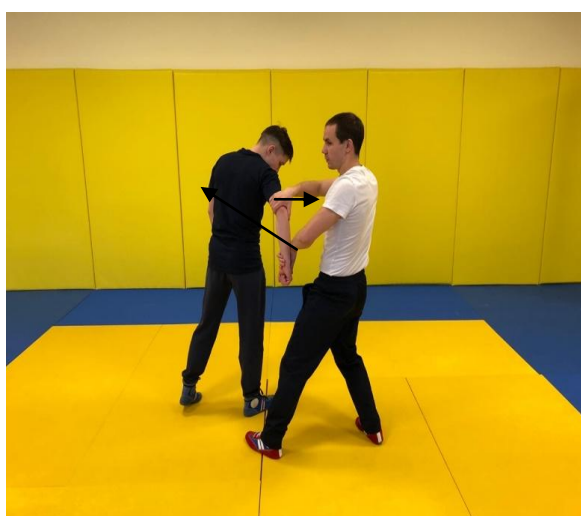


Фото 2.5

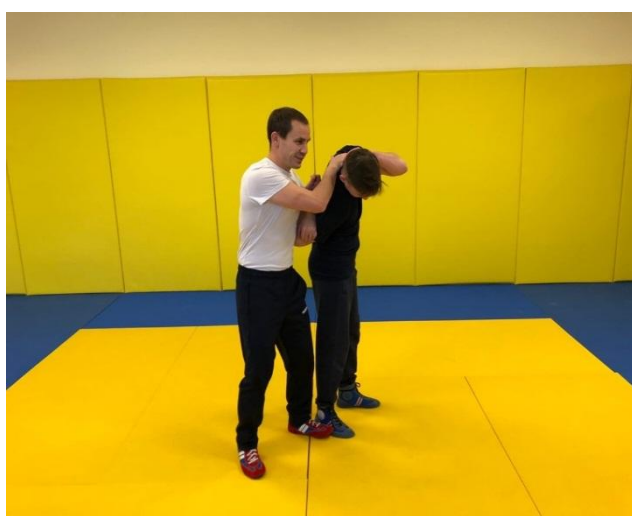


Фото 2.6

Обратить внимание: отход назад при выполнении защиты должен быть минимальным, таким, чтобы можно было сократить дистанцию для выполнения захвата. Захват руки выполняется с одновременным нанесением отвлекающего удара.

Защита уклоном (атака: удар левой рукой). Выполнить уклон в сторону и повернуться вполоборота влево за атаковую руку ассистента. Захватить левой рукой левое запястье ассистента (большой палец обращен к локтю) и отвести вниз-назад-влево. Шагая левой ногой вперед-влево, нанести правой ногой отвлекающий удар в подколенный сгиб его левой ноги. Толкнуть ладонью правой руки плечо ассистента ближе к локтю вперед-вверх и быстро завести его предпле-

чье 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.

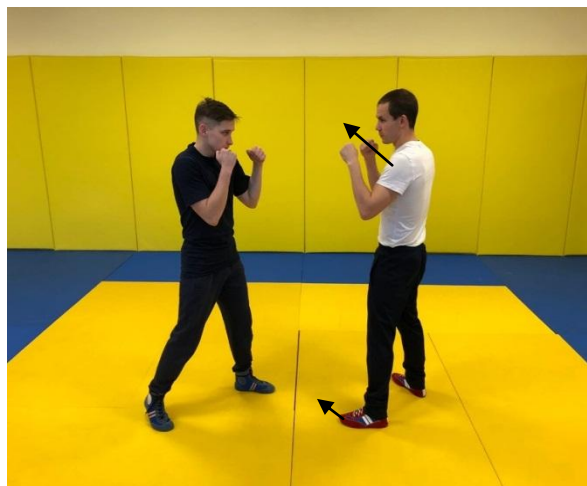


Фото 3.1



Фото 3.2

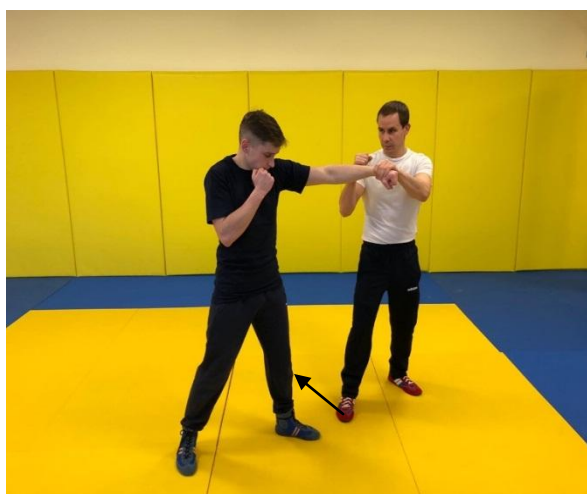


Фото 3.3

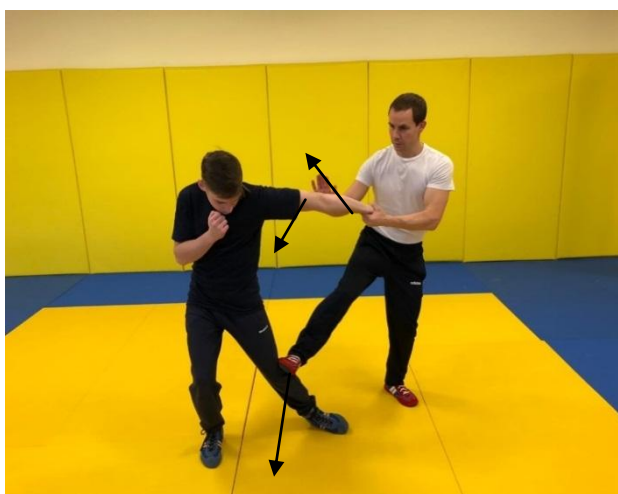


Фото 3.5



Фото 3.6

Обратить внимание: уклон выполняется с небольшим движением вперед-в сторону. Захват руки выполняется с одновременным нанесением отвлекающего удара.

Защита перемещением в сторону (атака: удар левой рукой).
Выполнить отход в сторону за атаковую руку ассистента наружу. Захватить левую кисть ассистента двумя руками, большими пальцами надавить на кисть и нанести отвлекающий удар левой ногой по внутренней стороне его бедра. Выкручивая руку наружу-вниз, бросить ассистента на спину. Забегая за голову ассистента и воздействуя на запястье дожимом, перевести его в положение, лежа на животе. Незамедлительно, встав на правое колено, подставить свое бедро под плечо захваченной руки ассистента.

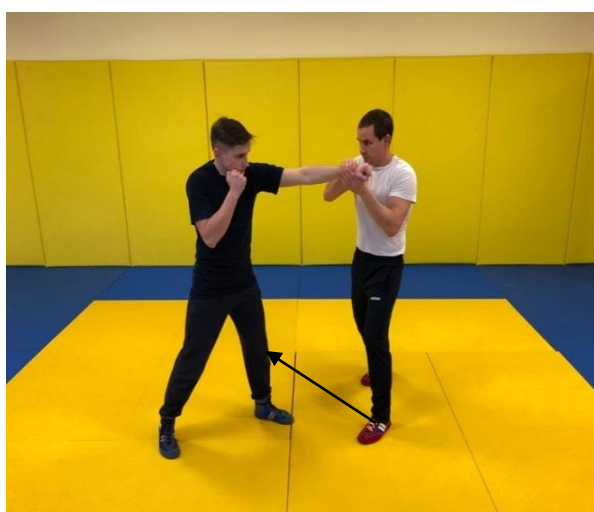
Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди. Удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять его на колени, а затем вынудить ассистента встать. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.



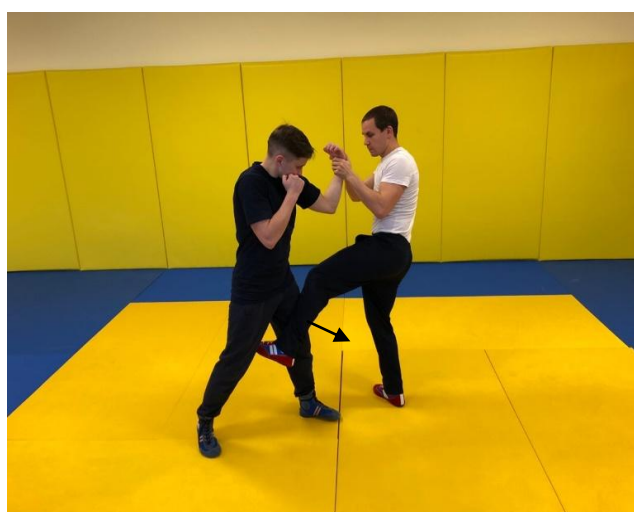
Φoto 4.1



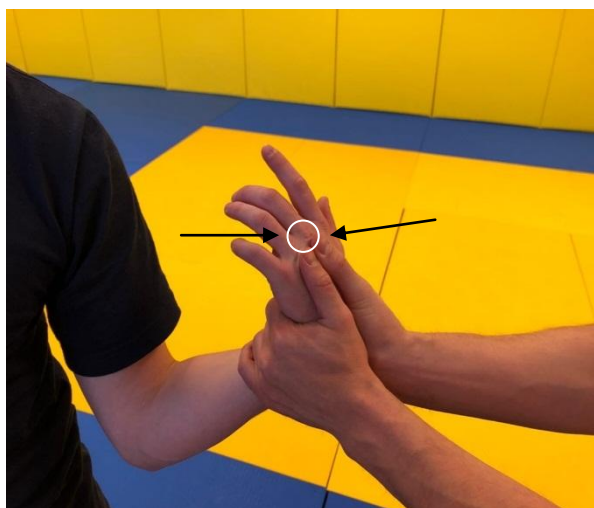
Φoto 4.2



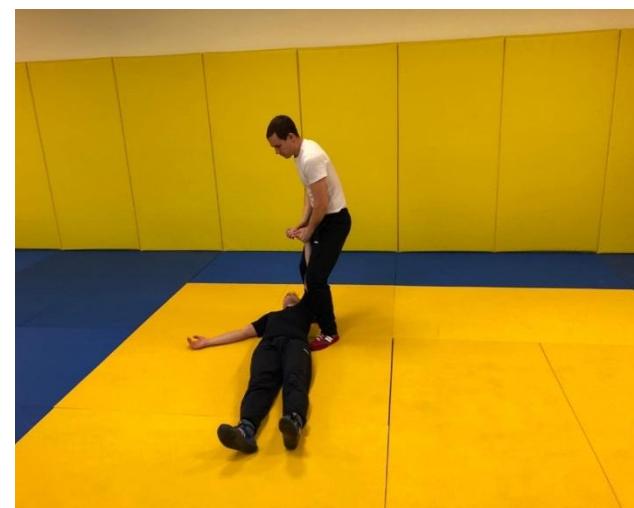
Φoto 4.3



Φoto 4.4



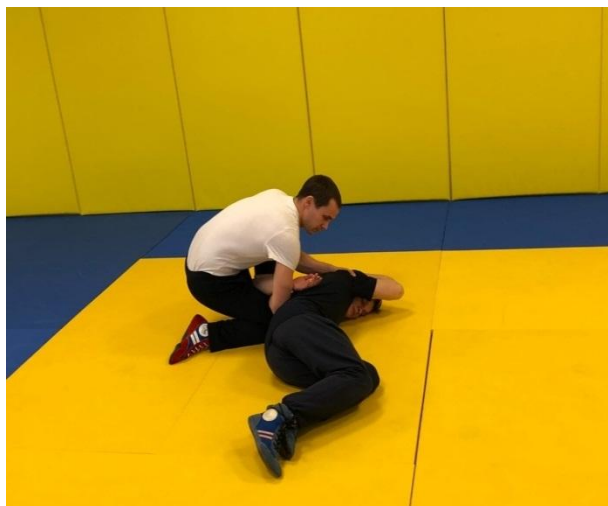
Φoto 4.5



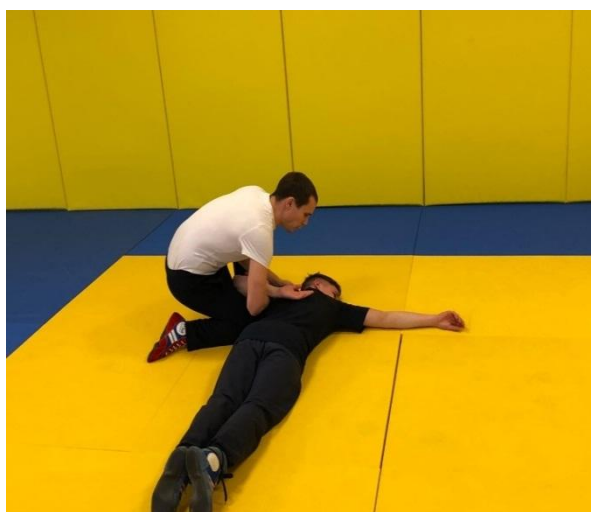
Φoto 4.6



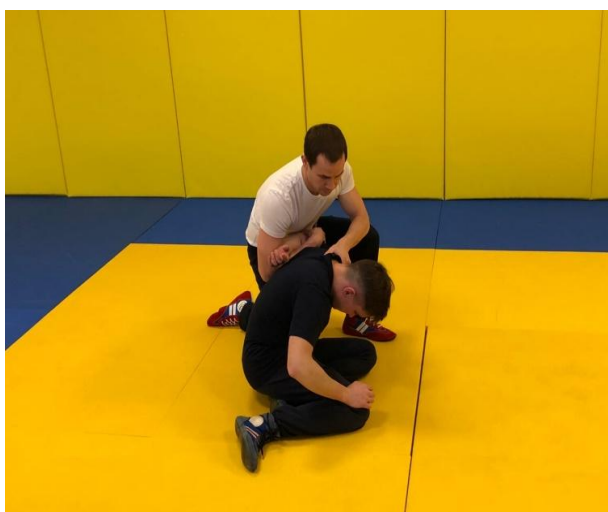
Φoto 4.7



Φoto 4.8



Φoto 4.9



Φoto 4.10



Фото 4.11

Обратить внимание: при выполнении защиты перемещением в сторону выполняется переход из левосторонней стойки в правостороннюю. Захват за запястье с болевым воздействием на кисть и с одновременным нанесением отвлекающего удара.

Контратакующие действия от прямого удара рукой в туловище

Защита отбивом (атака: удар правой рукой). Выполнить отбив левым предплечьем атакующую руку ассистента в сторону-вниз и захватить ее двумя руками за запястье с одновременным нанесением отвлекающего удара правой ногой по внутренней стороне его бедра, большими пальцами надавить на кисть. Выкручивая руку наружу-вниз, бросить ассистента на спину. Выполнить перевод на живот забеганием за голову. Незамедлительно, встав на правое колено, подставить свое бедро под плечо захваченной руки ассистента. Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди. Удерживая правой рукой за шею под подбородок снизу (фото 5.8), поднять его на колени, а затем вынудить ассистента встать. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

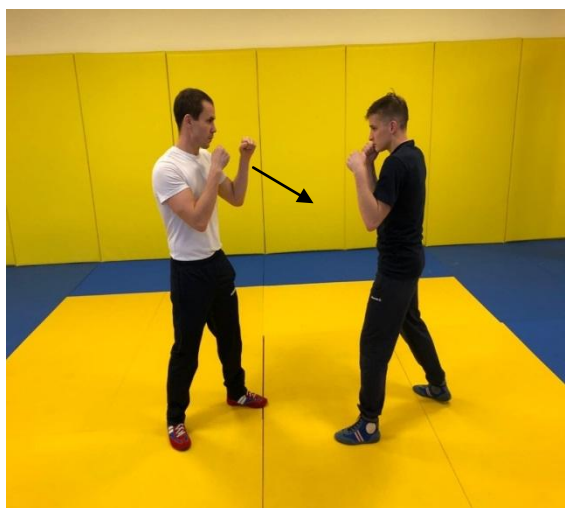


Фото 5.1



Фото 5.2



Фото 5.3

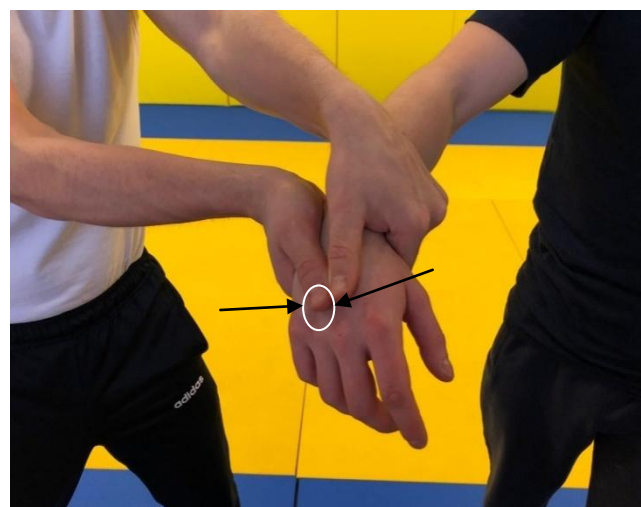


Фото 5.4

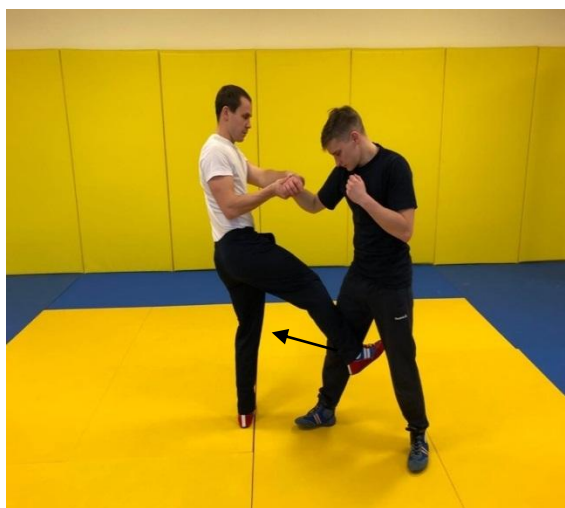


Фото 5.5

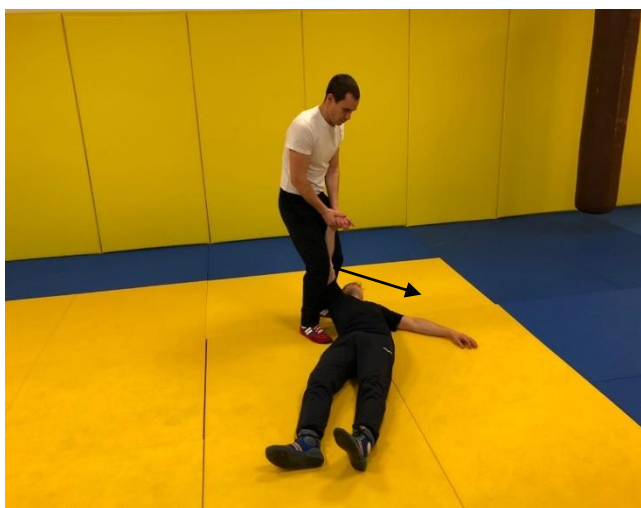


Фото 5.6

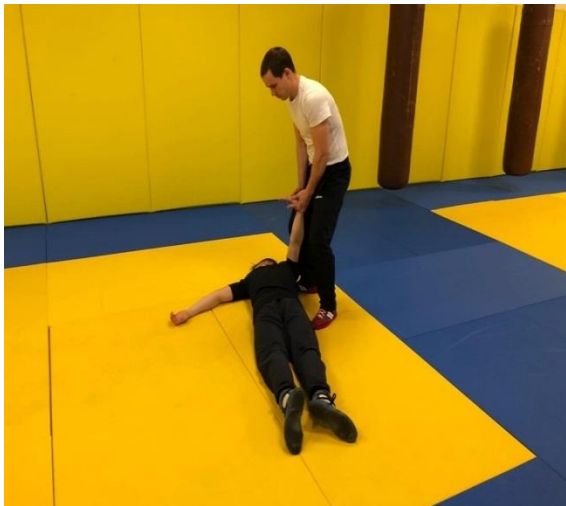


Фото 5.7



Фото 5.8



Фото 5.9



Фото 5.10

Обратить внимание: во время забегания за голову необходимо выполнить дожим кисти с вращением ее внутрь, вытягивая руку на себя.

Контратакующие действия от удара рукой сбоку в голову

Защита перемещением назад (атака: удар правой рукой). Выполнить отход назад, увеличив дистанцию, после чего сократить дистанцию и захватить атакующую руку. Захватить левой рукой правое запястье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти) и правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу). Одновременно нанести отвлекающий удар правой голенью по

внутренней стороне правого бедра и резко потянуть к себе («рвануть» (фото 6.3-6.4)). Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него и, загибая руку ассистента за спину, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.



Фото 6.1



Фото 6.2



Фото 6.3



Фото 6.4



Фото 6.5

Обратить внимание: отход назад при выполнении выполняется на минимальное расстояние, для того чтобы была возможность обратного быстрого сокращения дистанции для захвата руки. Отвлекающий удар выполняется одновременно с захватом руки.

Защита подставкой предплечья (атака: удар правой рукой). Выполнить подставку предплечья к атакующей руке ассистента и захватить правое запястье ассистента правой рукой сверху (большой палец к кисти). Одновременно нанести отвлекающий удар правой голенью по правому бедру ассистента изнутри и захватить предплечье двумя руками (правой рукой снизу (фото 7.3 и 7.4)). Скручивая предплечье внутрь, завести захваченную руку себе под плечо. Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к левому бедру сверху (фото 7.7 и 7.8). Перегибая руку в локтевом суставе вверх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь. Далее действовать аналогично загибу руки за спину толчком.

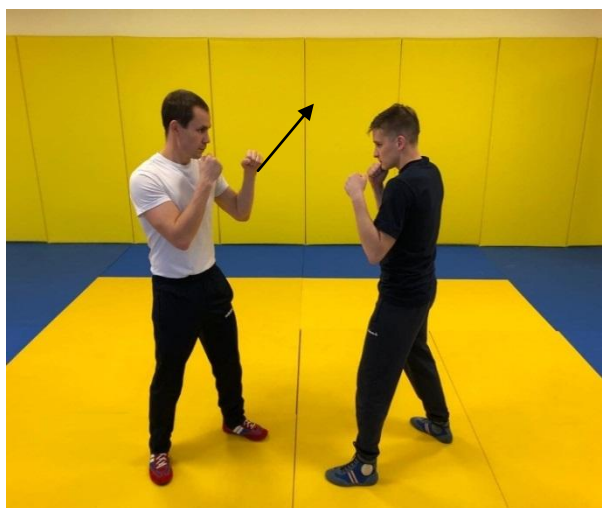


Фото 7.1



Фото 7.2

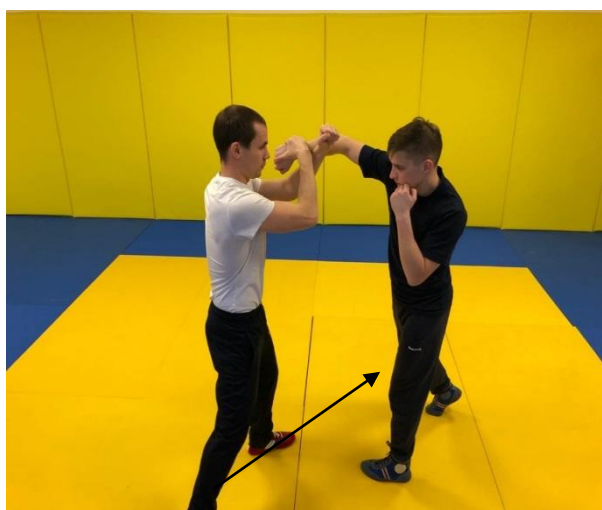


Фото 7.3



Фото 7.4



Фото 7.5



Фото 7.6

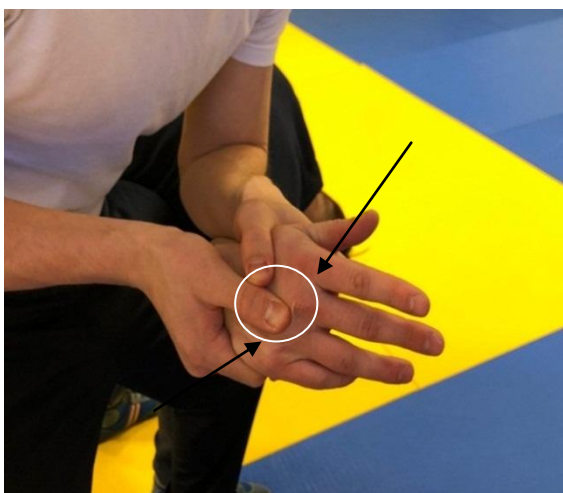


Фото 7.7



Фото 7.8



Фото 7.9

Обратить внимание: при выполнении скручивания руки внутрь на выполнения дожима кисти вниз по естественному сгибу. Большие пальцы давят на кисть между мизинцем и безымянным пальцем.

Защита нырком (атака: удар левой рукой). Выполнить нырок под атаковую руку ассистента. Находясь сбоку, захватить левой рукой левое предплечье ассистента (большой палец обращен к локтю) и отвести вниз-на себя (фото 8.3). Правой ногой вперед-внутрь, надавить на подколенный сгиб его левой ноги. Толкнуть ладонью правой руки плечо ассистента ближе к локтю вперед-вверх и быстро завести его предплечье над своим предплечьем, захватить ладонью локоть (фото 8.4 и 8.5). 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.



Φoto 8.1



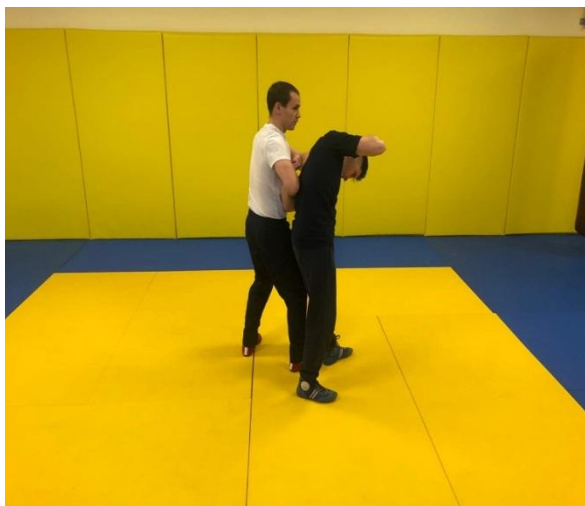
Φoto 8.2



Φoto 8.3



Φoto 8.4



Φoto 8.5



Φoto 8.6

Обратить внимание: нырок выполняется с небольшим шагом вперед-в сторону. Голову вниз не наклонять, выполнить подсед за счет небольшого сгибания ног в коленях. Давить на подколенный сгиб ассистента подошвенной частью стопы.

Контратакующие действия от удара рукой сбоку в туловище

Защита подставкой (атака: удар правой рукой). Выполнить защиту подставкой предплечья левой рукой, правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу) с одновременным нанесением отвлекающего удара правой голенью по внутренней стороне правого бедра и резко потянуть к себе («рвануть») (фото 9.3 и 9.4)). Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него и, загибая руку ассистента за спину, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.



Фото 9.1

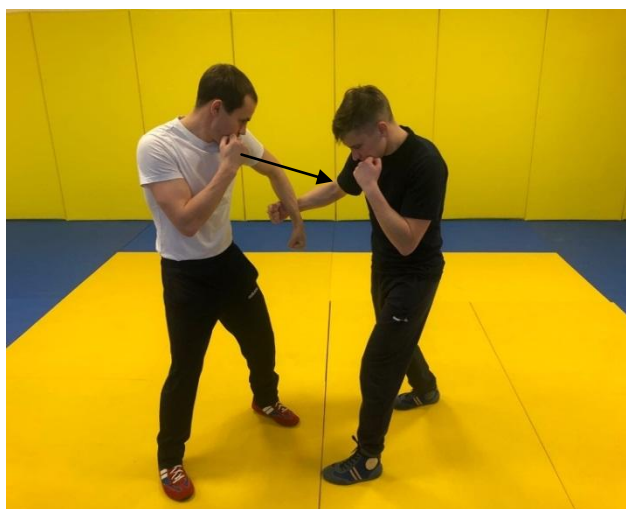


Фото 9.2



Фото 9.3



Фото 9.4



Фото 9.5

Обратить внимание: подставка предплечья выполняется в начальной фазе удара, переместить вес тела на впереди стоящую ногу.

Контратакующие действия от удара рукой снизу в голову или туловище

Защита подставкой (атака: удар правой рукой). Выполнить защиту подставкой предплечья к атакующей руке и захватить ее двумя руками за кисть и одновременно нанести отвлекающий удар правой ногой по внутренней стороне его бедра, большими пальцами надавить на кисть в области безымянного пальца и мизинца. Выкручивая руку наружу-вниз, бросить ассистента на спину (фото 10.5 и 10.6). Выполняя загиб руки за спину толчком, перешагивая правой ногой

через туловище ассистента, перевести его в положение лежа на животе (фото 10.7 и 10.8). Незамедлительно, встав на правое колено, подставить свое бедро под плечо захваченной руки ассистента. Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди. Удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять его на колени, а затем вынудить ассистента встать. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.



Фото 10.1

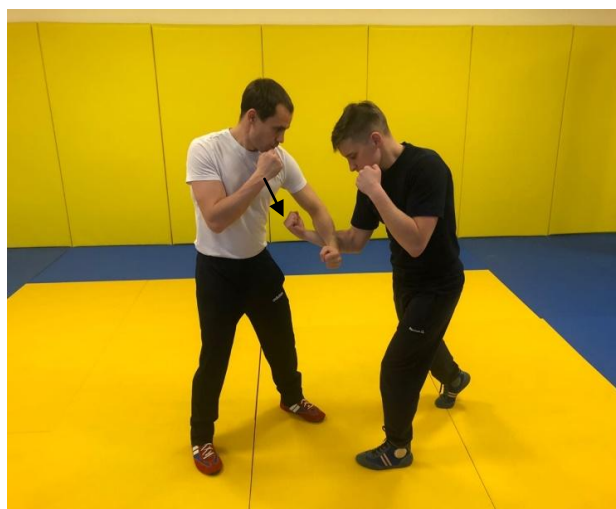


Фото 10.2

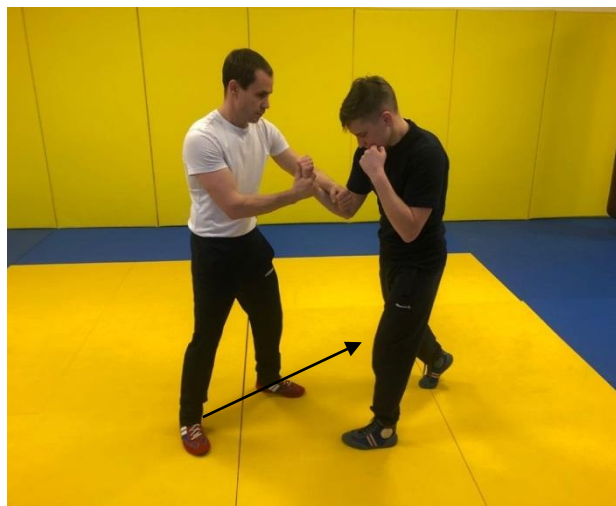


Фото 10.3

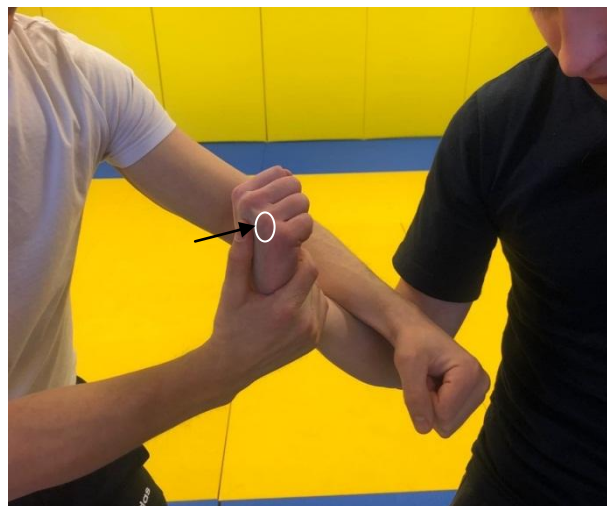


Фото 10.4



Фото 10.5



Фото 10.6

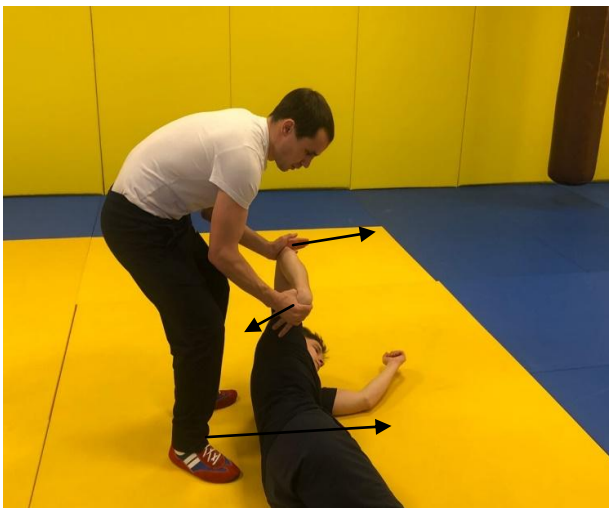


Фото 10.7



Фото 10.8



Фото 10.9



Фото 10.10



Фото 10.11

Обратить внимание: на смену захвата правой рукой для выполнения загиба руки за спину толчком. Большой палец вашей правой руки закладывается внутрь его правой ладони, а рука усилием сгибается примерно до прямого угла. Перешагивание через ассистента выполняется в момент перевода его на живот. Подъем ассистента выполняется в сторону его ног.

Контратакующие действия от удара рукой сверху по голове

Защита уклоном в сторону (атака: удар правой рукой). Выполнить уклон в левую сторону и повернуться вполборота к ассистенту вправо. Захватить правой рукой атакующую руку ассистента (большой палец обращен к локтю) и отвести вниз-в сторону-на себя. Правой ногой нанести по левой ноге ассистента отвлекающий удар в область бедра (фото 11.3 и 11.4). Толкнуть ладонью правой руки плечо ассистента ближе к локтю вперед-вверх 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 (фото 11.5 и 11.6). Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.



Фото 11.1

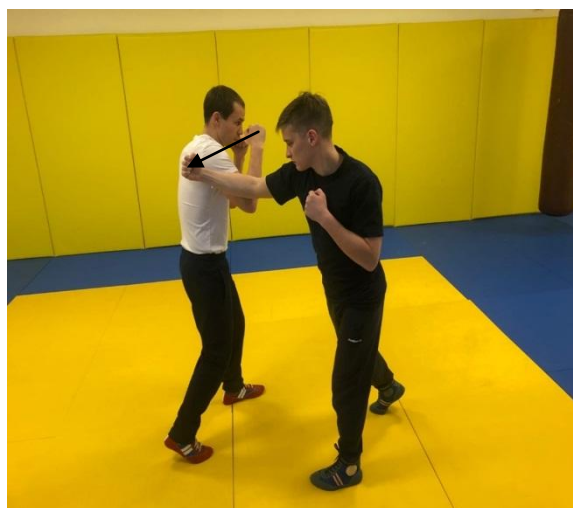


Фото 11.2

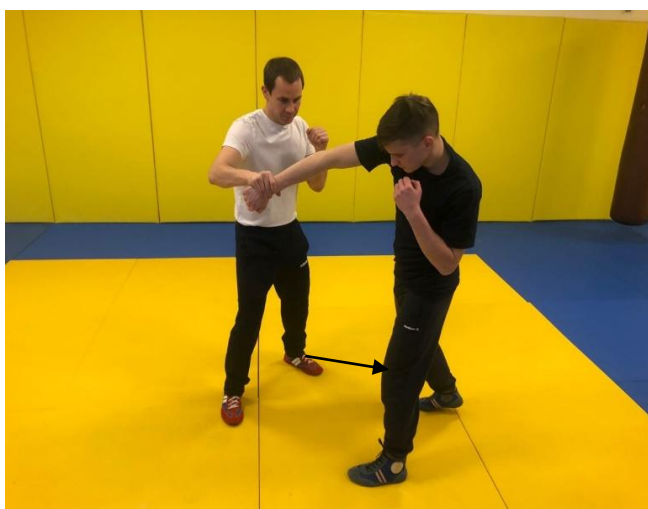


Фото 11.3



Фото 11.4



Фото 11.5



Фото 11.6

Обратить внимание: в момент выполнения уклона вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Захват выполняется за запястье с вращением руки на себя.

Защита подставкой (атака: удар правой рукой). Выполнить подставку предплечья и захватить атакующую руку ассистента правой рукой, за запястье правой руки. Одновременно нанести отвлекающий удар правой голенью по правому бедру ассистента изнутри и захватить кисть двумя руками (правой рукой снизу) (фото 12.2 и 12.3). Скручивая предплечье внутрь, завести захваченную руку себе под плечо. 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. Далее действовать аналогично загибу руки за спину толчком.



Фото 12.1



Фото 12.2

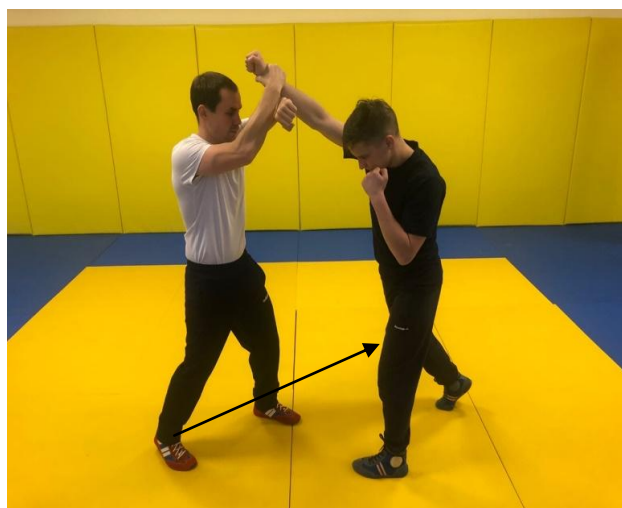


Фото 12.3



Фото 12.4

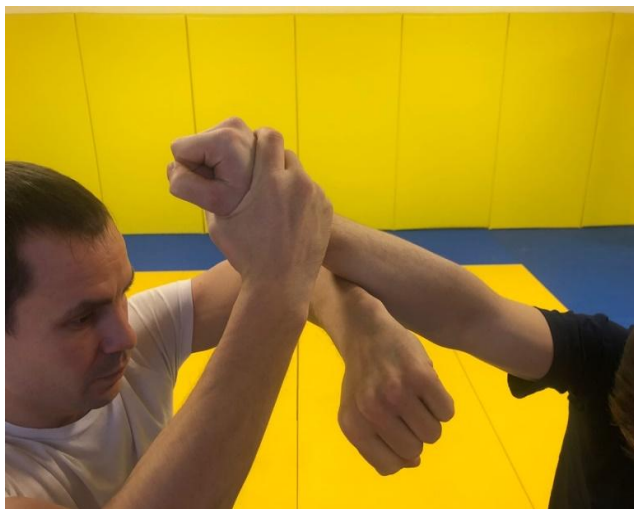


Фото 12.5

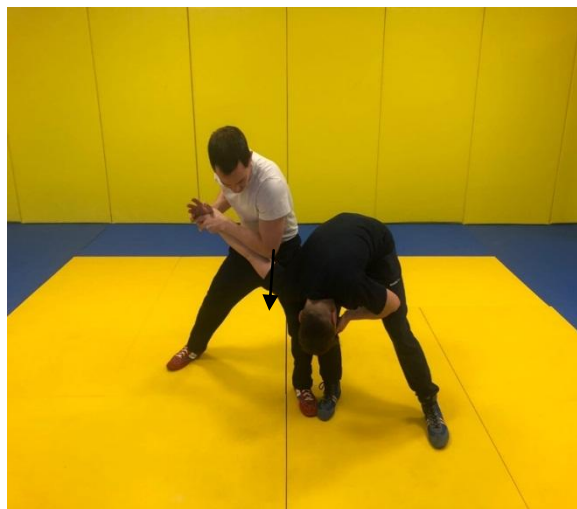


Фото 12.6



Фото 12.7



Фото 12.8

Обратить внимание: подставка предплечья выполняется в момент переноса веса тела на впереди стоящую ногу и в начальной фазе удара. Плечо ассистента прижимается к левому бедру своей ноги с болевым воздействием на правый локоть ассистента.

Контратакующие действия от ударов рукой наотмашь в голову

Защита перемещением (атака: удар правой рукой). Выполнить отход назад и захватить левой рукой правое запястье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти) и правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу). Одновременно с захватом нанести отвлекающий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра. Правой ногой, выполняя шаг назад, выполнить загиб рывком (фото 13.3 и 13.4). 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.



Фото 13.1



Фото 13.2



Фото 13.3



Фото 13.4



Фото 13.5



Фото 13.6

Обратить внимание: защиту отходом назад выполнить на расстоянии, позволяющее в дальнейшем сократить это расстояние, и выполнить захват атакующей руки.

Защита подставкой предплечий (атака: от удара правой рукой). Выполнить защиту подставками предплечий к атакующей руке ассистента и захватить правой рукой правое запястье атакующей руки ассистента (большой палец в сторону локтя ассистента), а левой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу (фото 14.3 и 14.4)). Надавливая левой стопой на подколенный сгиб, вывести ассистента из устойчивого положения (фото 14.5). Выполнить загиб руки за спину толчком и перейти к сопровождению.

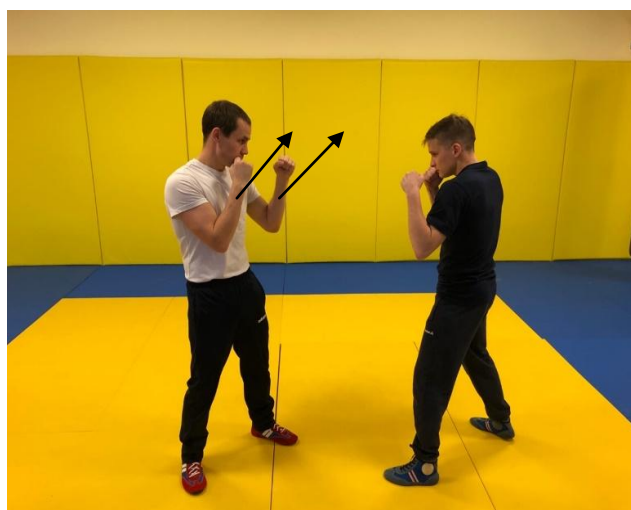


Фото 14.1

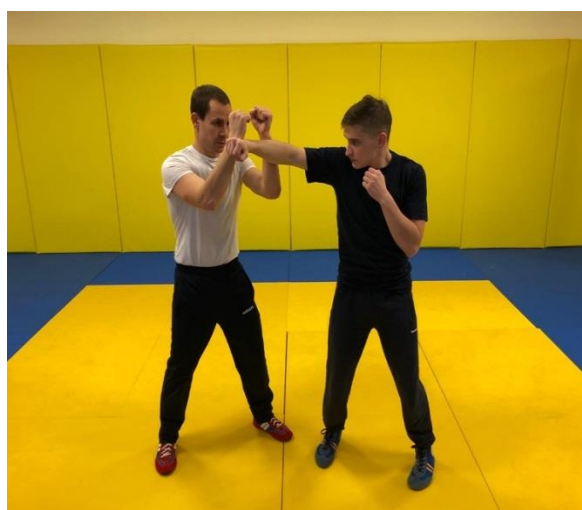


Фото 14.2

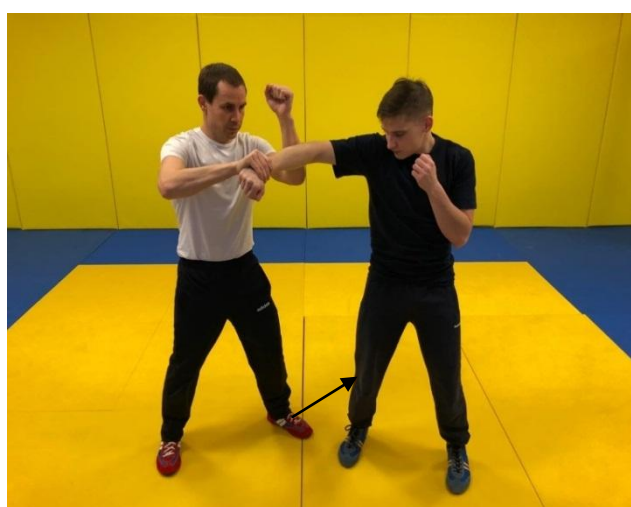


Фото 14.3



Фото 14.4



Фото 14.5

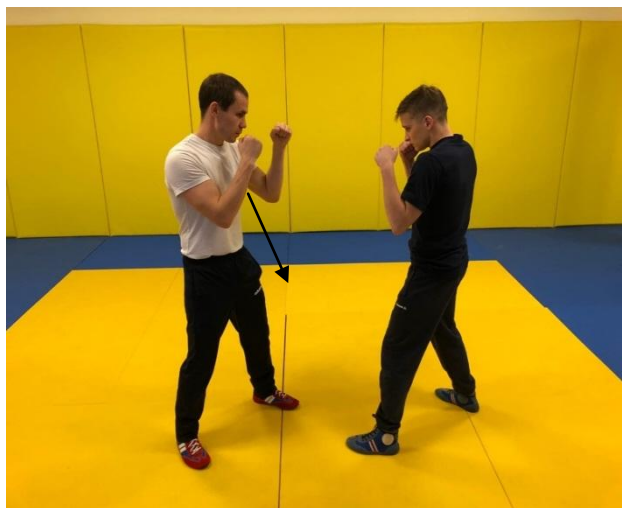


Фото 14.6

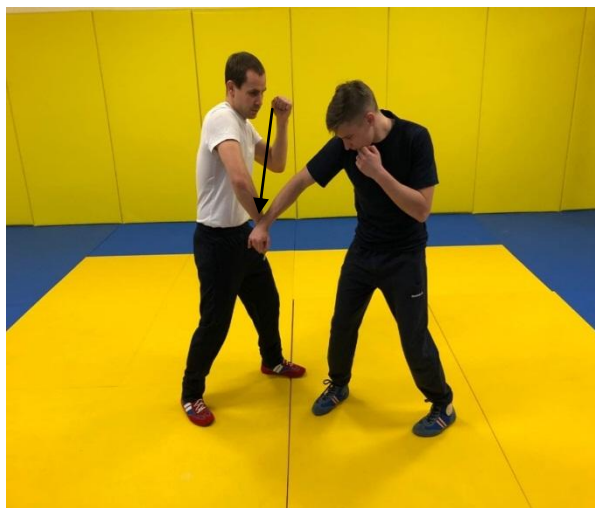
Обратить внимание: подставка предплечий выполняется с поворотом туловища влоборота направо, вес тела распределяется равномерно на две ноги. Воздействие на подколенный сгиб выполняется вперед-в сторону.

Контратакующие действия от ударов рукой наотмашь в туловище

Защита подставкой (атака: от удара правой рукой). Выполнить защиту подставкой правого предплечья вниз, захватить левой рукой запястье атакующей руки ассистента сверху (большой палец в сторону кисти), а правой рукой после выполнения подставки захватить запястье снизу (фото 15.2 и 15.3). Одновременно с захватом выполнить отвлекающий удар правой голенью по внутренней части правого бедра ассистента (фото 15.5). Не опуская правой ноги после нанесения отвлекающего удара, сделать шаг вперед-в сторону и выполнить скручивание руки наружу (рычаг руки наружу). Сопроводить ассистента.



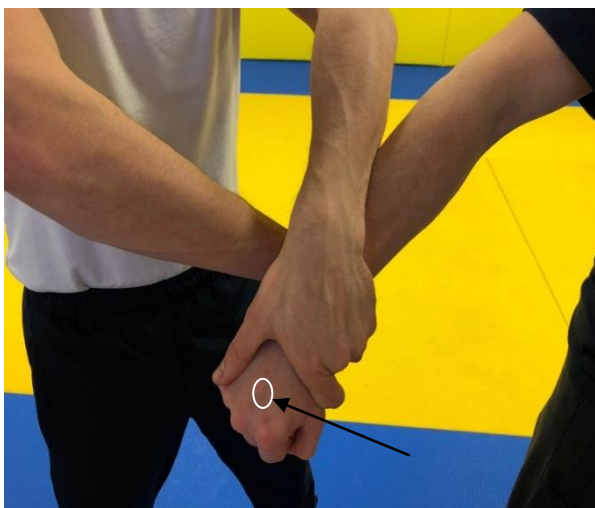
Φοτο 15.1



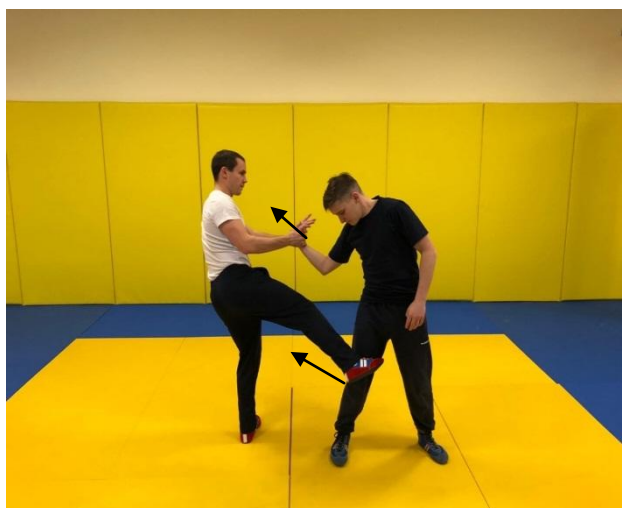
Φοτο 15.2



Φοτο 15.3



Φοτο 15.4



Φοτο 15.5



Φοτο 15.6



Фото 15.7



Фото 15.8

Обратить внимание: *подставка предплечья выполняется за счет его опускания и небольшого поворота туловища вправо. Рычаг наружу выполняется с дожимом кисти.*

Контратакующие действия от ударов локтем сбоку в голову

Защита подставкой предплечья (атака: от удара правой рукой). Выполнить защиту левым предплечьем от атакующей руки ассистента и захватить правой рукой за запястье ассистента (большой палец в сторону локтя), одновременно нанести отвлекающий удар правой голенью (коленом) по внутренней части правого бедра ассистента (или в низ живота).левой рукой захватить за правый локоть ассистента (фото 16.2 – 16.4). Выполнить загиб руки за спину толчком и сопроводить ассистента под воздействием болевого приема.



Фото 16.1



Фото 16.2



Фото 16.3



Фото 16.4

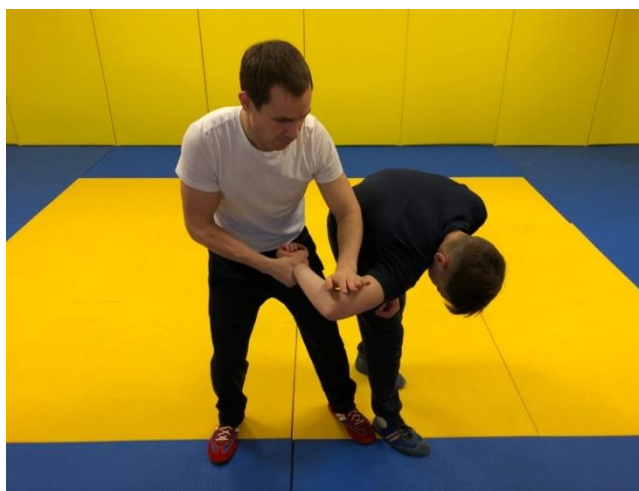


Фото 16.5



Фото 16.6

Обратить внимание: данный удар выполняется с ближней дистанции. После захвата правой рукой за запястье правой руки ассистента необходимо потянуть ее вниз на себя.

3.2. Контратакующие действия от ударов ногами

Контратакующие действия от прямого удара в туловище

Защита отбивом (атака: удар правой ногой). Отшагивая правой ногой назад-вправо выполнить отбив левым предплечьем атакующую ногу ассистента в сторону. За счет подшага сблизиться и захватить правой рукой правое запястье ассистента (большой палец обращен к локтю) и отвести захваченную руку назад-вправо (фото 17.3). Выполнить левой ногой отвлекающий удар в подколенный сгиб его правой ноги, одновременно толкнуть ладонью левой руки правое плечо ассистента ближе к локтю вперед-вверх и быстро завести его предплечье над своим предплечьем, захватить ладонью локоть (фото 17.4 и 17.5). 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.

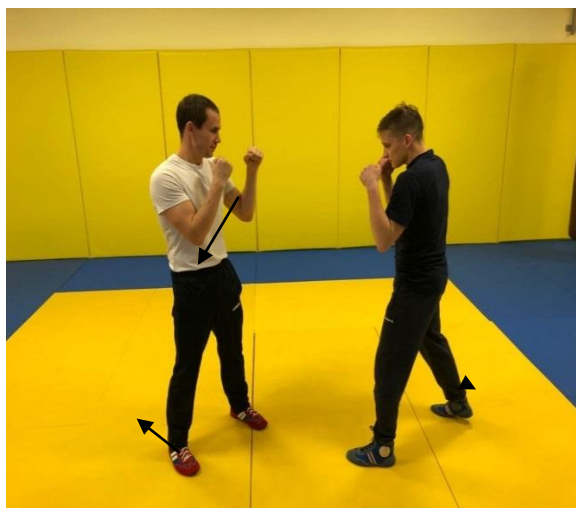


Фото 17.1



Фото 17.2

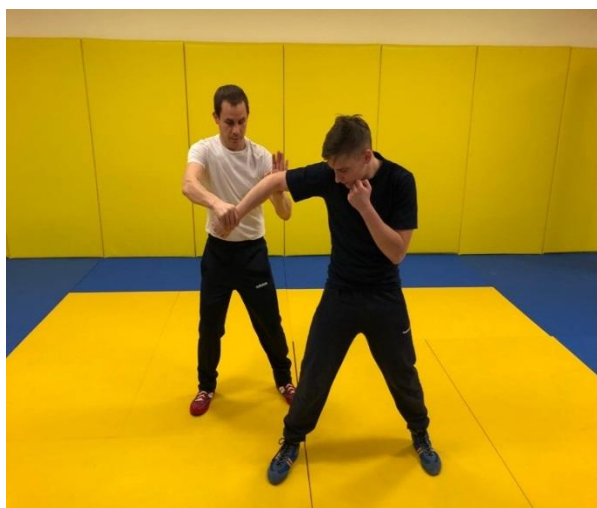


Фото 17.3



Фото 17.4

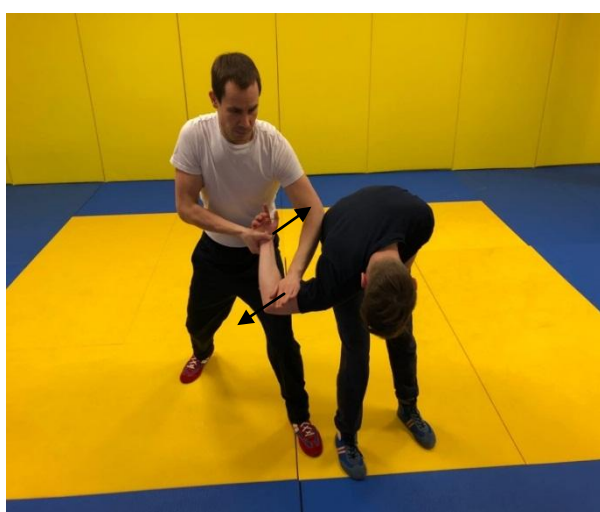


Фото 17.5



Фото 17.6

Обратить внимание: выполняя отбив, необходимо повернуть туловище влоборота направо и выполнить захват правой рукой за правое запястье ассистента.

Защита перемещением (атака: удар правой ногой). Выполнить отход в сторону от удара, захватить двумя руками за запястье правой руки ассистента, одновременно нанести отвлекающий удар правой ногой по внутренней стороне его правого бедра. Не ставя правой ноги, выполнить шаг вперед-в сторону. Выкручивая руку наружу-вниз, бросить ассистента на спину (фото 18.3 и 18.4). Забегая за голову ассистента, выполняя дожим кисти, перевести его в положение лежа на животе (фото 18.5 – 18.7). Незамедлительно, встав на правое колено, подставить свое бедро под плечо захваченной руки ассистента. Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить асси-

стента повернуться на бок и прижать колени к груди. Удерживая правой рукой подбородок снизу, поднять его на колени, а затем вынудить ассистента встать. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.



Фото 18.1



Фото 18.2



Фото 18.3



Фото 18.4



Фото 18.5



Фото 18.6

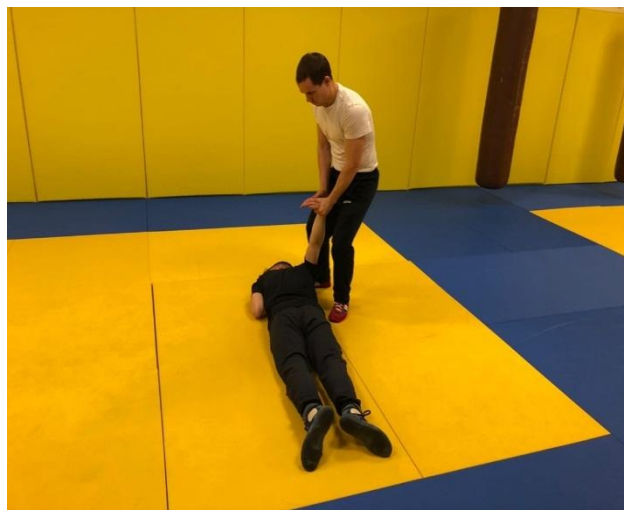


Фото 18.7



Фото 18.8

Обратить внимание: при выполнении отхода в сторону необходимо выполнить поворот туловища на 90 градусов вправо, сократить дистанцию и выполнить захват руки.

Контратакующие действия от удара снизу в туловище

Защита подставкой подошвенной части стопы (атака: удар правой ногой). Отклоняясь назад, выполнить подставку левой ногой (подошвенной части стопы), захватить левой рукой за запястье правой руки ассистента (большой палец в сторону кисти), правой рукой захватить за плечо ассистента и одновременно нанести отвлекающий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра и резко потянуть к себе («рвануть» (фото 19.3-19.5)). Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него и, загибая руку ассистента за спину, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

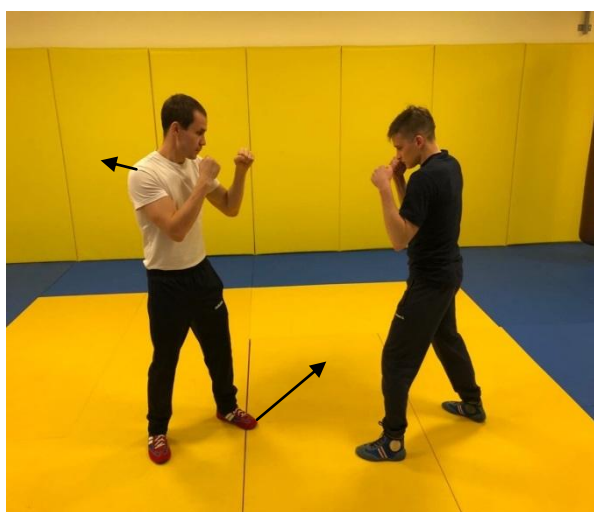


Фото 19.1



Фото 19.2

Обратить внимание: в момент уклона назад необходимо переместить вес тела на сзади стоящую ногу, впереди стоящая нога выносится вперед-вверх (в полусогнутом положении) с поворотом туловища направо. После остановки удара выполняется шаг левой ногой вперед-в сторону. Если дистанция ближняя, отвлекающий удар наносится коленом.

Защита перемещением (атака: удар правой ногой). Выполнить уход в сторону с линии атаки, захватить правой рукой запястье ассистента (большой палец в сторону локтя) и отвести вниз-назад.

Шагая правой ногой вперед-вправо, левой ногой надавить на подколенный сгиб правой ноги ассистента. Толкнуть ладонью левой руки плечо ассистента ближе к локтю вперед-вверх 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.

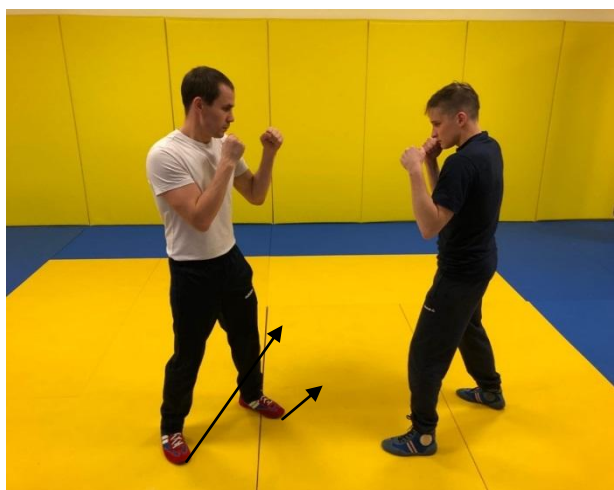


Фото 20.1

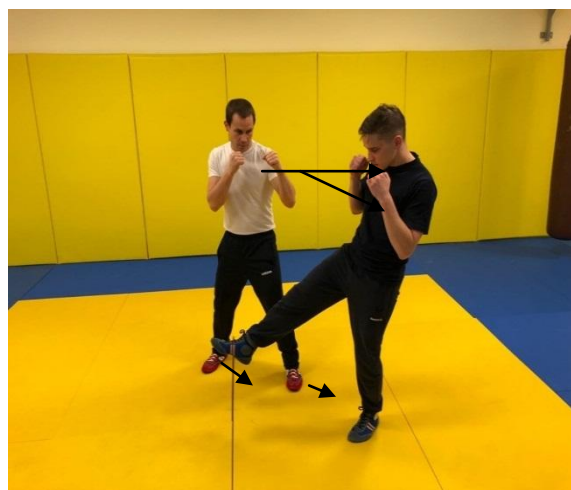


Фото 20.2



Фото 20.3

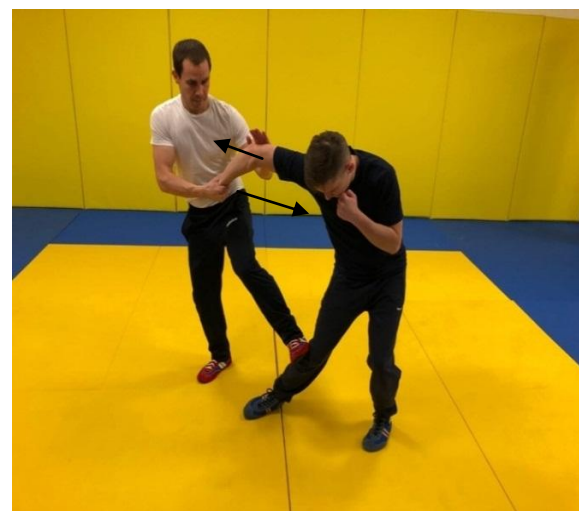


Фото 20.4

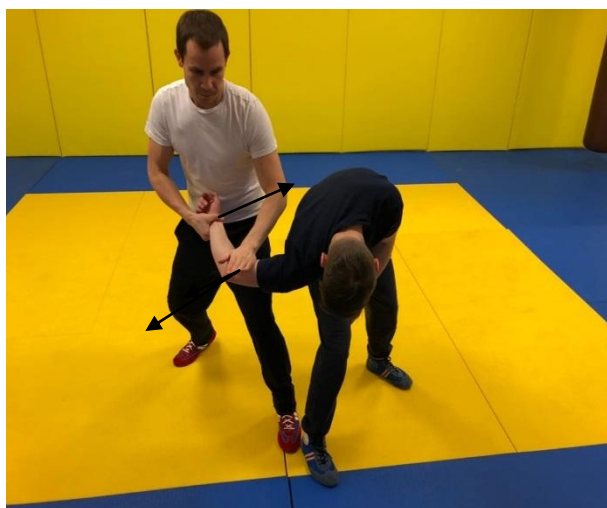


Фото 20.5



Фото 20.6

Обратить внимание: *перемещение выполняется вперед-в сторону за атакующую ногу с поворотом туловища вправо на 90 градусов.*

Контратакующие действия от ударов ногой сбоку

Защита подставкой предплечья (атака: удар правой ногой).
Выполнить подставку предплечья, захватить левой рукой правое запястье ассистента и правой рукой за плечо и одновременно нанести отвлекающий удар правым коленом в низ живота и резко потянуть к себе («рвануть») (фото 21.3 – 21.5). Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него и, загибая руку ассистента за спину, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.



Фото 21.1

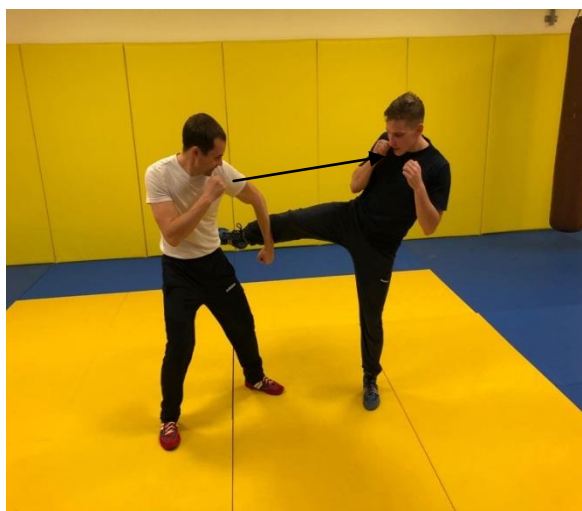


Фото 21.2



Фото 21.3

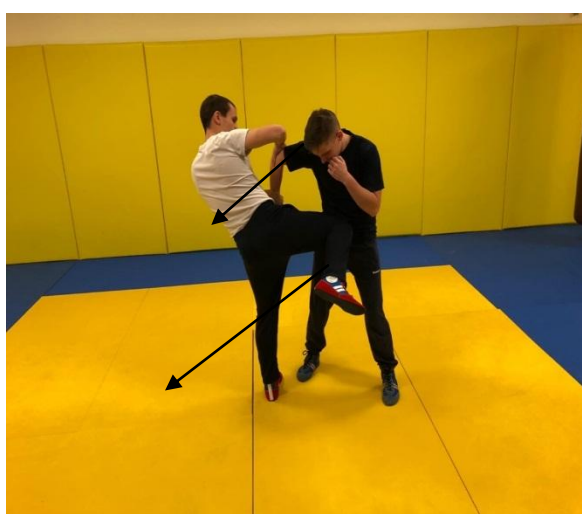


Фото 21.4



Фото 21.5



Фото 21.6

Обратить внимание: остановку удара ногой сбоку необходимо выполнять в начальной фазе удара, находясь на ближней или средней дистанции.

Защита перемещением (атака: удар правой ногой). Выполнить отход назад, после чего сократить дистанцию и захватить правой рукой за запястье правой руки ассистента (ближе к кисти, большой палец в сторону локтя) и отвести вниз-назад (фото 22.2 и 22.3). Шагая правой ногой вперед-вправо, левой ногой надавить в подколенный сгиб его правой ноги (фото 22.4). Толкнуть ладонью левой руки плечо ассистента ближе к локтю вперед-вверх 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.



Фото 22.1



Фото 22.2



Фото 22.3



Фото 22.4



Фото 22.5

Обратить внимание: отход назад выполняется на незначительное расстояние, которое позволяет в необходимый момент сократить это расстояние и выполнить захват.

Контратакующие действия от удара ногой в сторону

Защита перемещением (атака: удар правой ногой). Выполнить отход назад, после чего сократить дистанцию и захватить запястье ассистента двумя руками (большой палец в сторону кисти), одновременно нанести отвлекающий удар правой ногой по правому бедру. Выполнить скручивание руки наружу (рычаг руки наружу). Сопроводить под воздействием болевого приема.



Фото 23.1



Фото 23.2



Фото 23.3



Фото 23.4

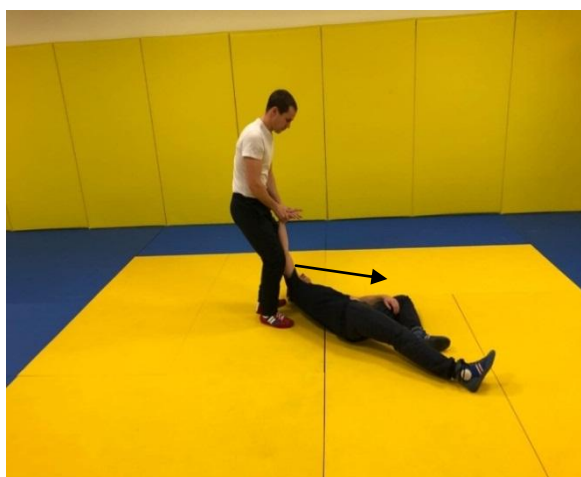


Фото 23.5

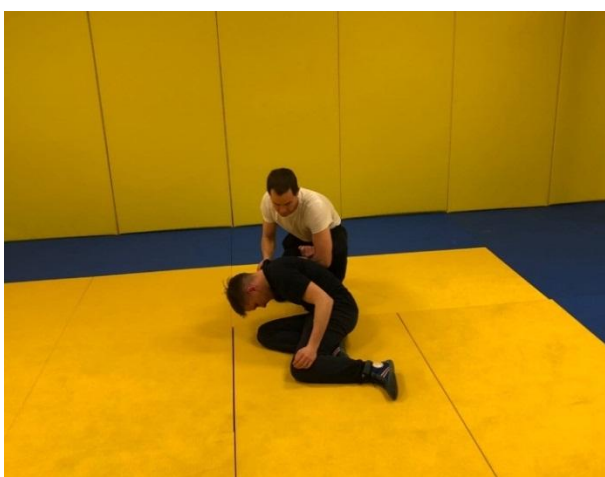


Фото 23.6



Фото 23.7

Обратить внимание: сближение с ассистентом выполняется в момент окончания удара ногой в сторону на обратном движении ноги. Захват кисти выполняется за наружную часть кисти с дожимом ее внутрь.

Защита подставками предплечий (атака: удар правой ногой).

Выполнить подставку предплечий, сократить дистанцию, левой рукой захватить за правую кисть ассистента (большой палец в сторону кисти) и правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу), одновременно нанести отвлекающий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра и резко потянуть к себе («рвануть») (фото 24.3 и 24.4)). Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него и, загибая руку ассистента за спину, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

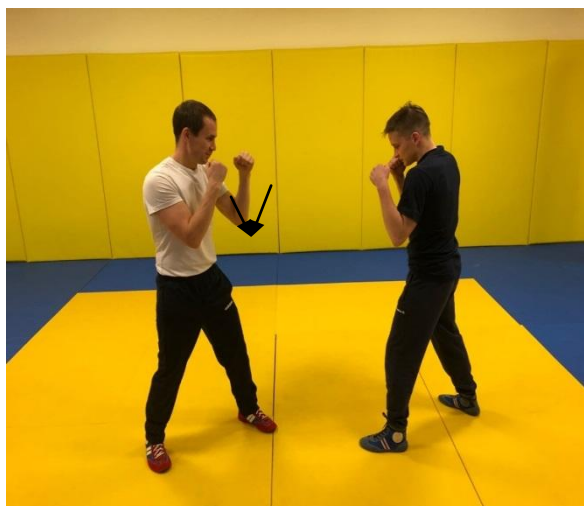


Фото 24.1

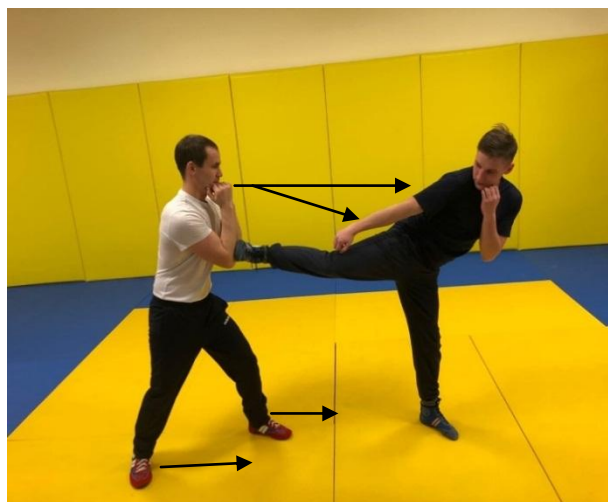


Фото 24.2



Фото 24.3



Фото 24.4



Фото 24.5



Фото 24.6

Обратить внимание: подставка двух предплечий выполняется за счет подседа и сведения предплечий в низ живота, подбородок прижимается к груди и выполняется резкий выдох.

Контратакующие действия от удара коленом снизу

Защита подставкой (атака: удар правой ногой). Выполнить подставку основанием ладоней от ударов коленом снизу, перейти в захват замком на левое плечо ассистента с одновременным нанесением отвлекающего удара левым коленом снизу. Поворачиваясь налево-назад, выполнить загиб руки за спину.

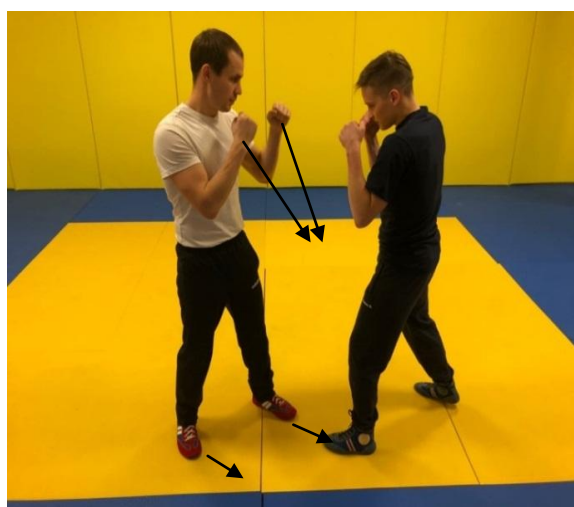


Фото 25.1



Фото 25.2

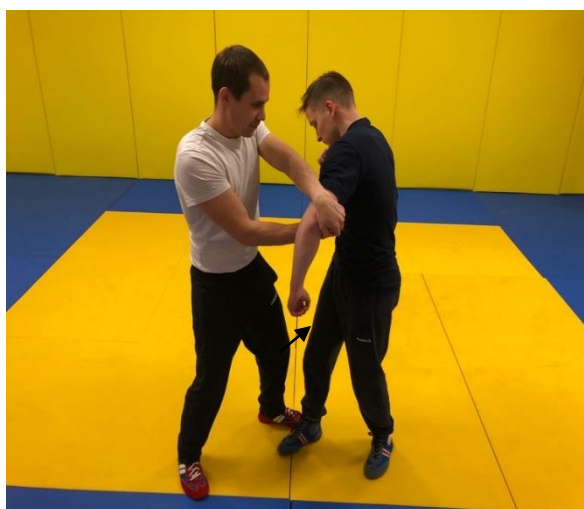


Фото 25.3



Фото 25.4

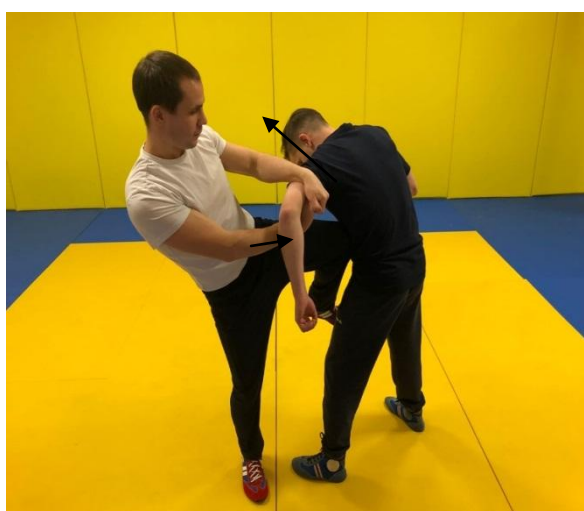


Фото 25.5



Фото 25.6



Фото 25.7

Обратить внимание: *подставка оснований ладони выполняется с небольшим наклоном туловища вперед и подсадом вниз.*

Контратакующие действия от удара коленом сбоку

Защита подставкой (атака: удар правой ногой). Выполнить защиту подставкой основанием двух ладоней, захватить двумя руками правое предплечье и запястье ассистента, правая рука должна быть ближе к кисти, и одновременно нанести отвлекающий удар правой голенью по внутренней стороне его правого бедра (фото 26.3 – 26.5). Поднимая руку ассистента вперед-вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом (фото 26.6 и 26.7). Отпуская левой рукой его предплечье, толкнуть ладонью плечо ближе к локтю вперед-вверх и быстро завести предплечье ассистента над своим предплечьем, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.



Фото 26.1

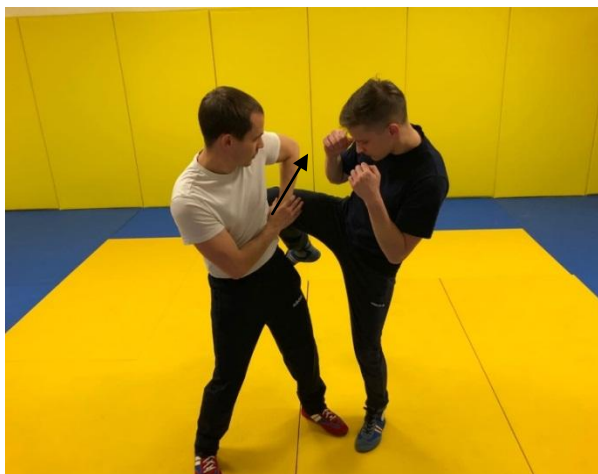
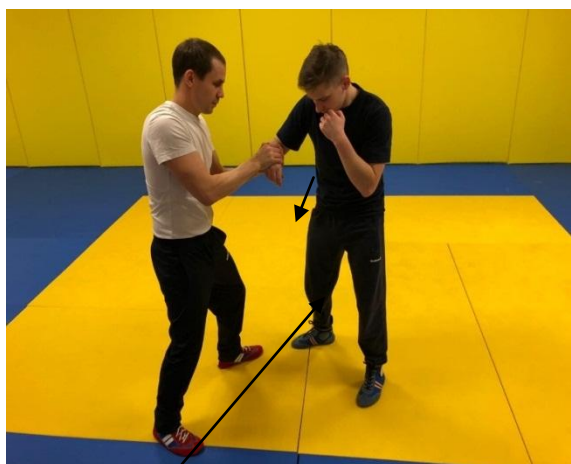


Фото 26.2



Φoto 26.3



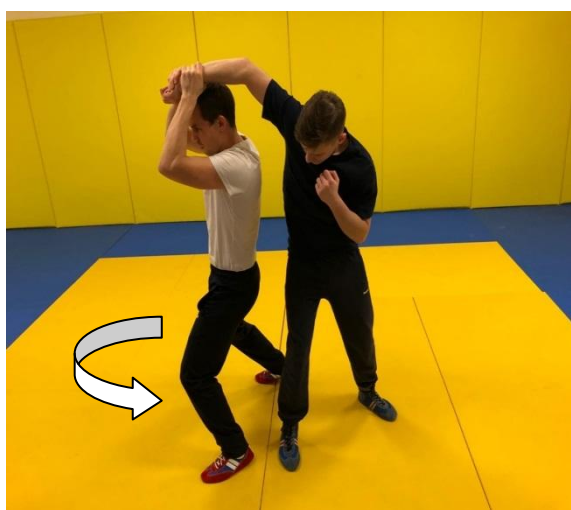
Φoto 26.4



Φoto 26.5



Φoto 26.6



Φoto 26.7



Φoto 26.8



Фото 26.9



Фото 26.10

Обратить внимание: выполнять нырок под руку необходимо с прямой спиной, не прогибаясь в пояснице.

Контрольные вопросы

1. Перечислите команды, подаваемые при выполнении упражнений.
2. Перечислите команды, подаваемые для контроля действий правонарушителя.
3. Перечислите основы контратакующих действий.
4. Опишите контратакующие действия от ударов кулаком прямо в голову и туловище (перечислить способы защиты, особенности выполнения контратакующих действий).
5. Опишите контратакующие действия от ударов кулаком сбоку в голову и туловище (перечислить способы защиты, особенности выполнения контратакующих действий).
6. Опишите контратакующие действия от ударов ребром ладони наотмашь в голову и туловище (перечислить способы защиты, особенности выполнения контратакующих действий).
7. Опишите контратакующие действия от ударов кулаком сверху в голову и туловище (перечислить способы защиты, особенности выполнения контратакующих действий).
8. Опишите контратакующие действия от ударов кулаком снизу в живот, в подбородок (перечислить способы защиты, особенности выполнения контратакующих действий).
9. Опишите контратакующие действия от ударов подошвенной части стопы прямо в туловище (перечислить способы защиты, особенности выполнения контратакующих действий).
10. Опишите контратакующие действия от ударов подъемом стопы сбоку в туловище (перечислить способы защиты, особенности выполнения контратакующих действий).

Заключение

Современный подход к формированию физической готовности сотрудников органов внутренних дел к противоборству с правонарушителем основан, с одной стороны, на балансе между требованиями, предъявленными к качеству профессионального образования, деятельности правоохранительных органов, педагогическими технологиями, ориентированными на новейшие достижения теории и практики профессионально-прикладной физической подготовки, а с другой – на проверенных временем методических приемах обучения.

В пособии были рассмотрены контратакующие действия на основе базово-кустового метода болевыми приемами борьбы, методика их разучивания и тренировки.

Представленный материал способствует более осознанному изучению контратакующей техники, эффективному освоению выполнения защитных действий, болевых приемов и атакующих ударов, обогащает методическое содержание педагогического процесса профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Материал, отраженный в пособии, рекомендуется применять на плановых занятиях по физической подготовке курсантов (слушателей) образовательных организаций и сотрудников ОВД, а также для самостоятельного изучения с учетом цели и задач занятия.

Список литературы

1. О полиции: Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 11.06.2021).
2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. – М., 2017. – 27 с.
3. Защита от ударов невооруженного правонарушителя: учебно-методическое пособие / сост. О.П. Кубасов, И.Ю. Кочнев. – Казань: КЮИ МВД России, 2019. – 62 с.
4. Кан Л.В. Особенности методики преподавания боевых приемов борьбы сотрудниками МВД России: методические рекомендации / Л.В. Кан, А.А. Лунин. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2014. – 50 с.
5. Кузнецов С.В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С.В. Кузнецов [и др.]; под ред. С.В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.
6. Обучение технике нанесения ударов в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: учебно-методическое пособие / сост. О.П. Кубасов, И.Ю. Кочнев. – Казань: КЮИ МВД России, 2020. – 60 с.
7. Обучение ударной и защитной технике боевых приемов борьбы по программам профессиональной подготовки: учебное пособие / сост. А.М. Ворожцов, Т.Д. Кельдасов, Д.В. Ошурков. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. – 64 с.
8. Овчинников В.А. Физическая подготовка: учебник / В.А. Овчинников, В.С. Якимович. – Волгоград: ВА МВД России, 2014. – 552 с.

Учебное издание

Кубасов Олег Петрович
Кочнев Иван Юрьевич

**Контратакующие действия
против невооруженного правонарушителя
с применением
болевых приемов борьбы**

Учебно-методическое пособие

Корректор Е.О. Смирнова
Компьютерная верстка Е.О. Смирнова
Дизайн обложки Е.О. Смирнова
Тиражирование К.О. Фролова
Формат 60*84 1/16
Усл. печ. л. 3,6
Дата подписания в печать 27.10.2021
Тираж 30 экз.

Типография КЮИ МВД России
420059, г. Казань, ул. Оренбургский тракт, 130