

Министерство внутренних дел Российской Федерации
Казанский юридический институт

О.П. Кубасов, Н.Ю. Муратшина, И.Ю. Кочнев

**Контратакующие действия сотрудника полиции
с применением ударов в положении лёжа
против невооруженного правонарушителя**

Учебно-методическое пособие

Казань
КЮИ МВД России
2022

ББК 75
К88

Одобрено редакционно-издательским советом КЮИ МВД России

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент С.В. Науменко
(Санкт-Петербургский университет МВД России);
Д.В. Сыров
(УРЛС МВД по Республике Татарстан)

Кубасов О.П.

К88 Контратакующие действия сотрудника полиции с применением ударов в положении лёжа против невооруженного правонарушителя: учебно-методическое пособие / О.П. Кубасов, Н.Ю. Муратшина, И.Ю. Кочнев. – Казань: КЮИ МВД России, 2022. – 61 с.

В пособии рассматриваются вопросы противодействия сотрудником полиции в положении лёжа нападению невооруженному правонарушителю. Предлагаются методики разучивания, тренировки и совершенствования самостраховки сотрудником при падении, принятия боевого положения лёжа, защитные и контратакующие действия.

Пособие предназначено для преподавателей, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Пособие содержит фотографии, выполненные авторами.

ББК 75

© КЮИ МВД России, 2022
© Кубасов О.П., Муратшина Н.Ю., Кочнев И.Ю., 2022

Оглавление

Введение	5
1. Контратакующие действия сотрудника полиции ударами в положении лежа против нападающего невооруженного правонарушителя	6
2. Самостраховка при падении, принятие боевого положения и передвижение лёжа во время единоборства с правонарушителем	6
2.1. Самостраховка при падении вперёд, на бок и на спину	6
2.2. Боевое положение лежа на боку, спине и стоя на четвереньках	8
2.3. Передвижения в боевых положениях лежа и на четвереньках, выход в стойку на ноги	10
2.3.1. Передвижение в боевом положении лёжа на боку, спине и четвереньках	10
2.3.2. Выход в стойку на ноги из боевого положения лёжа на боку, спине и четвереньках	12
3. Методика разучивания, отработка и совершенствование самостраховки при падении и принятии боевого положения лежа	15
3.1. Методика разучивания, тренировка и совершенствование самостраховки сотрудника при падении	15
3.2. Методика разучивания, тренировка и совершенствование принятия боевого положения лёжа и на четвереньках	24
4. Методика разучивания выхода в боевую стойку на ноги из боевого положения лёжа и стоя на четвереньках	31
4.1. Разучивание выхода в боевую стойку из боевого положения лежа на боку по разделениям	31
4.2. Разучивание выхода в боевую стойку из боевого положения лежа на спине по разделениям	32
4.3. Разучивание выхода в боевую стойку из боевого положения стоя на четвереньках по разделениям	33
5. Контратакующие действия сотрудника полиции в положении лежа против невооруженного правонарушителя	34

5.1. Действия сотрудника полиции в боевом положении лёжа на боку.....	35
5.1.1. Контратакующие действия сотрудника полиции из боевого положения лёжа на боку от наносимых ударов правонарушителем ногами снизу, сверху и сбоку.....	35
5.1.2. Контратакующие действия из боевого положения лёжа на боку и спине от ударов, наносимых правонарушителем руками сверху и сбоку.....	43
5.1.3. Контратакующие действия из боевого положения стоя на четвереньках от ударов правонарушителя ногами снизу и снизу – сбоку.....	48
5.1.4. Контратакующие действия из боевого положения стоя на четвереньках от удара правонарушителя руками сверху.....	54
Заключение.....	59
Список литературы.....	60

Введение

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

В служебной деятельности сотрудника полиции в единоборстве с правонарушителем с применением физической силы и боевых приёмов борьбы возникают ситуации, при которых он может быть сбит с ног и оказаться в положении лёжа, где подвергнется нападению со стороны правонарушителя с нанесением ему ударов. В сложившейся ситуации сотруднику необходимы навык и умения технико-тактических действий для ведения единоборства с правонарушителем.

Содержание учебно-методического пособия рассматривает варианты контратакующих действий сотрудника в положение лежа против нападения невооружённого правонарушителя. Даются методические рекомендации по элементам самостраховки в случае падения, принятию боевого положения, выполнению контратакующих действий с последующим переходом на ограничение свободы передвижения правонарушителя болевыми приёмами борьбы. Предлагается методика разучивания, тренировки и совершенствования контратакующих действий из различных боевых положений лёжа.

1. Контратакующие действия сотрудника полиции ударами в положении лежа против нападающего невооруженного правонарушителя

В результате физического воздействия на сотрудника полиции толчком, броском или ударом сотрудник теряет равновесие и падает, а правонарушитель продолжает атаковать, нанося удары.

Рассматривая данную ситуацию, можно выделить следующие основные действия сотрудника:

- правильно выполнить самостраховку при падении;
- принять боевое положение лёжа для продолжения единоборства;
- выполнять защитные и контратакующие действия;
- выполнить силовое задержание и сопровождение правонарушителя.

2. Самостраховка при падении, принятие боевого положения и передвижение лёжа во время единоборства с правонарушителем

2.1. Самостраховка при падении вперёд, на бок и на спину

Самостраховка сотрудника при падении – это умение, навык безопасного падения, предохраняющего сотрудника от травм.

В результате потери равновесия необходимо как можно быстрее понизить центр тяжести (приседая), сгруппироваться и выполнить падение в положение набок, вперёд на руки или спину.

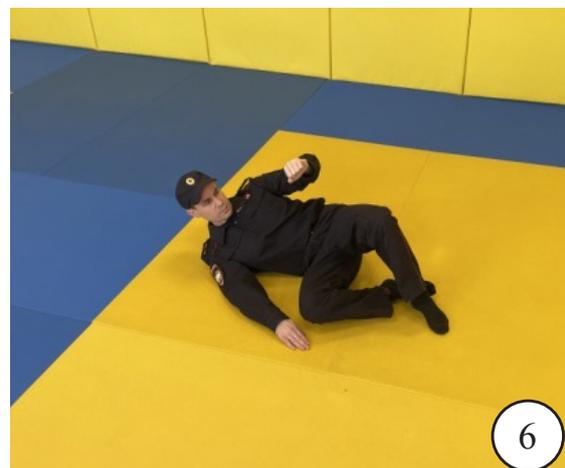
Выполнение падения вперед:

• Приседая, выполнить по возможности наклон вперед выставляя прямые руки. Продолжая по инерции падение вперед за счёт уступающего сгибания рук, перейти в положение упора лёжа с дальнейшим перекатом на бок или спину.

• Обратит внимание, что уступающее движение рук выполняется с напряжением верхнего плечевого пояса, мышц живота и спины. Голову вниз не опускать. Перекат выполняется в сторону, удобную для принятия боевого положения лёжа (фото 1-3).

Выполнение падения на бок:

• Отшагивая назад – в сторону, одновременно приседая, руки поднять вперед, таз отвести назад. Продолжая по инерции движение падения



назад, резко повернуться направо или налево (в зависимости от ситуации), под углом 45-90 градусов к туловищу правой (левой) прямой рукой выполнить удар в сторону, смягчая падение на правый (левый) бок.

- Обратить внимание, что удар рукой о поверхность (пол, землю, борцовский ковер) опережает падение туловища. В локте руку не сгибать, подбородок прижат к груди, ноги в полусогнутом положении друг друга не касаются (фото 4-6).

Выполнение падения на спину

Отшагивая назад и приседая, выполнить наклон вперёд, руки приподнять, таз отвести назад. Продолжая по инерции движения назад, выполнить 2-3 небольших шага и сгруппироваться. Падая, резким движением рук назад – в стороны под 45 градусов выполнить руками удар, опережающий падение о землю (пол, борцовский ковер). Выполняя перекат по спине в группировке, перейти в положение падения на спину.

- Обратит внимание, что опережающий удар выполняется всей



поверхностью рук (ладонь, предплечье, плечо составляют одну прямую линию). Подбородок прижат к груди, ноги сгибаются и прижимаются к груди. Стопы вместе, колени врозь. 2-3 небольших шага назад выполняются для понижения центра тяжести и принятия группировки (фото 7-9).

2.2. Боевое положение лежа на боку, спине и стоя на четвереньках

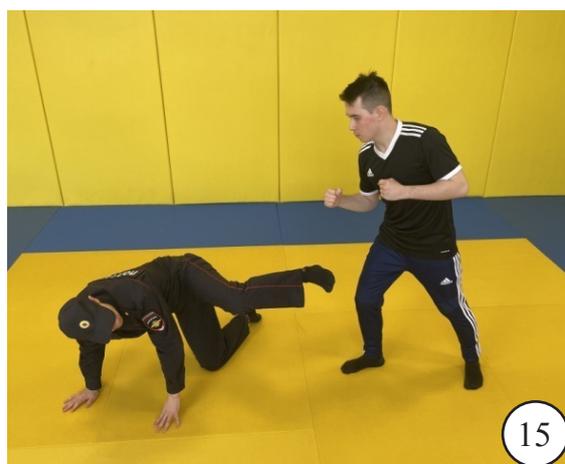
После выполнения самостраховки переходим в боевое положение лежа для выполнения защитных, атакующих и контратакующих действий против правонарушителя.

Боевое положение лёжа на правом (левом) боку

И.п. – лежа на правом боку. Правая рука выполняет упор на предплечье, правая нога согнута незначительно и подтянута к себе. Рука и нога являются площадью опоры в боевом положении. Свободные от опоры рука и нога приподняты вверх в сторону правонарушителя для



контроля дистанции и возможных атакующих действий правонарушителя, подбородок прижат к груди. Необходимо обратить внимание, что свободная рука и нога находятся в полусогнутом положении и готовы к выполнению различных действий. Боевое положение на левом боку принимается аналогично (фото 10-12).



Боевое положение лёжа на спине

И.п. – лежа на спине. Упор двумя руками на предплечья и спину в области поясницы и таза. Ноги в приподнятом положении в сторону

атакующего правонарушителя. Одна нога удерживается в полусогнутом, другая в согнутом положении, подбородок прижат к груди. Необходимо обратить внимание на положение ног: одна нога выполняет дистанционный контроль (полусогнутая), другая (согнутая) готова к контратакующим ударным действиям. Положение ног в боевом положении на спине (левой и правой) зависит от сложившейся ситуации в момент единоборства с правонарушителем (фото 13-14).

Боевое положение стоя на четвереньках

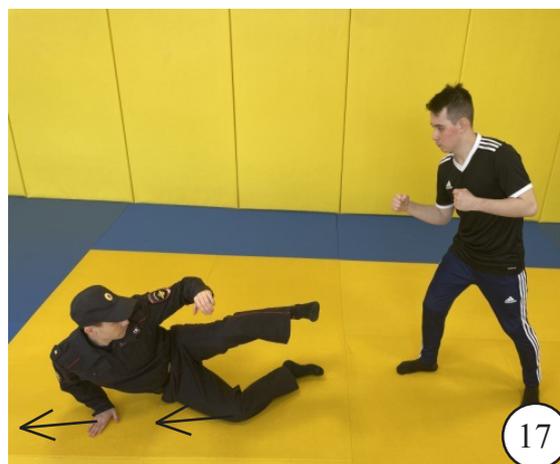
И.п. – стоя на четвереньках. Прямые руки выполняют упор на ширине плеч на кисти, одна нога стоит на колене. Другая нога удерживается на весу в полусогнутом положении в сторону правонарушителя. Взгляд направлен в сторону правонарушителя. Нужно обратить внимание, что голова повернута в сторону приподнятой ноги. Необходимо контролировать устойчивое положение и возможность передвижения на четвереньках с переходом в другие боевые положения (фото 15).

2.3. Передвижения в боевых положениях лежа и на четвереньках, выход в стойку на ноги

В боевых положениях лёжа и на четвереньках в единоборстве с правонарушителем используются различные виды передвижения.

2.3.1. Передвижение в боевом положении лёжа на боку, спине и четвереньках

- отползание и подползание – поочередная перестановка опорной руки и ноги на левом или правом боку. На спине за счет упора и поочередного отталкивания ногами с наклоном туловища в сторону (движение змейкой). В положение на спине руки в изготовке перед собой (фото 16-18);





- перекатом с одного бока на другой – выполняя резкий толчок опорной рукой и мах свободной рукой назад – в сторону, с поворотом туловища налево или направо, одновременно меняя положение ног (фото 19-20);

- кувырком вперёд или назад – выполняя маховое движение свободной ногой и толчок опорной рукой, по инерции движения груп-



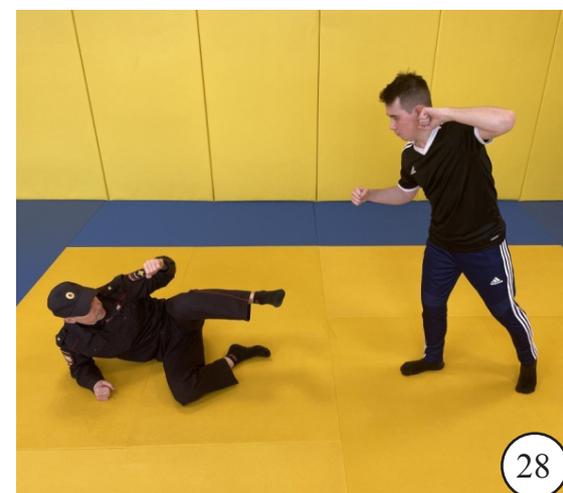
пируемся и выполняем кувырок вперёд или назад. Кувырок выполняется через плечо (фото 21-28);

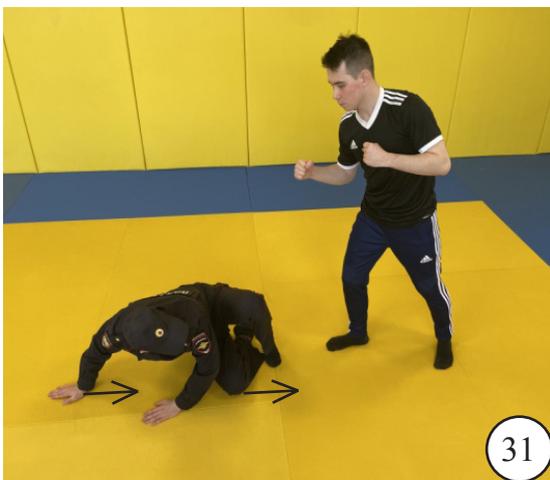
- переползанием на четвереньках – поочередная перестановка левой руки и правой ноги, правой руки и левой ноги. Передвижение выполняется вперед, назад и в сторону фото (29-32).



2.3.2. Выход в стойку на ноги из боевого положения лёжа на боку, спине и четвереньках

В ситуациях, когда дистанция или дезорганизация правонарушителя позволяет из боевого положения лежа выйти в стойку на ноги, применяются следующие способы.





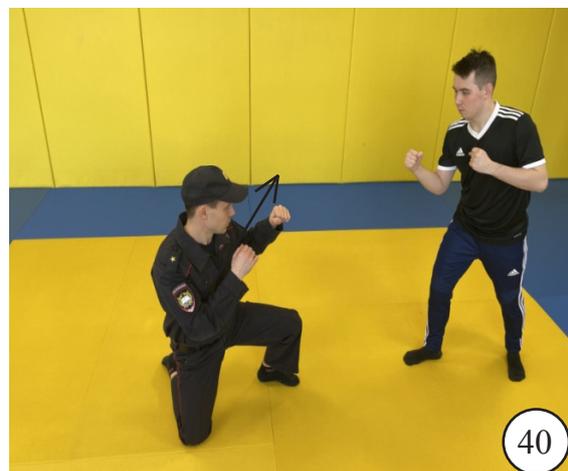
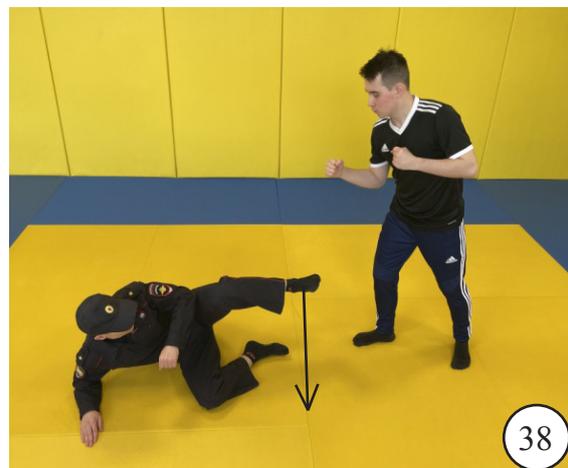
Выход в стойку из положения лежа на правом (левом) боку – свободную ногу приподнять вверх, произвести маховое движение свободной ноги сверху вниз и одновременно подтащить опорную ногу ближе к тазу. Выполнить толчок опорной рукой. Используя инерцию движения вперёд, перейти в положение на колено, а затем и в стойку на ноги (фото 33-36).

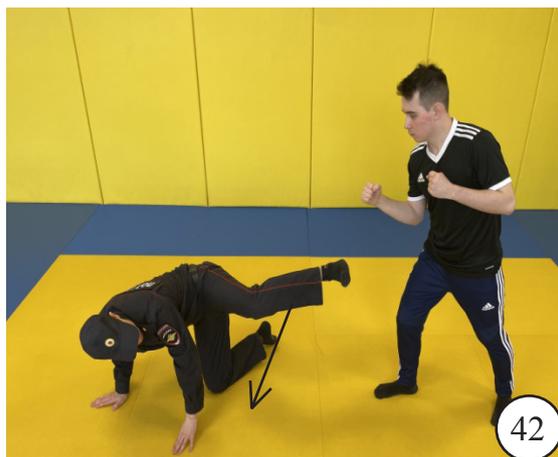




Из положения лежа на спине – выполнить перекат на бок с переходом на упор правой рукой и стопу левой ноги. Энергично оттолкнуться левой ногой и правой рукой назад – вверх. Используя инерцию движения выйти в стойку на ноги и принять боевое положение. Аналогичные действия выполняются в противоположную сторону (фото 37-41).

Из положения стоя на четвереньках – принять положение похожее на «низкий старт». Энергично разгибая ноги и выполняя толчок руками





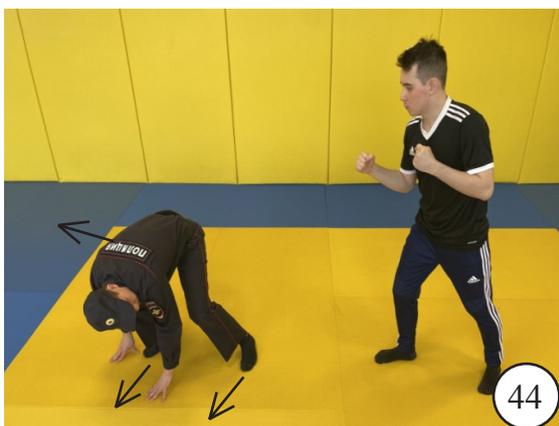
по движению вверх – вперед, за 2-3 шага выйти в стойку на ноги. Повернуться к правонарушителю лицом и принять боевую стойку (фото 42-45).

3. Методика разучивания, отработка и совершенствование самостраховки при падении и принятии боевого положения лежа

3.1. Методика разучивания, тренировка и совершенствование самостраховки сотрудника при падении



Самостраховка вперед на руки – при потере равновесия понизить центр тяжести за счет наклона вперед и приседа. Выставляя вперед руки чуть шире плеч, ладони направить вперед, ноги развести незначительно, подбородок поднять вверх. За счёт уступающего движения сгибания рук и резкого выдоха



с напряжением мышц верхнего плечевого пояса, спины и живота погасить скорость падения. Прейти в упор на руки. Необходимо обратить внимание на конечное положение при падении вперёд на руки. Руки в упоре в согнутом положении; голова, грудь и живот поверхности не касаются.

Разучивание самостраховки при падении вперёд на руки по разделениям

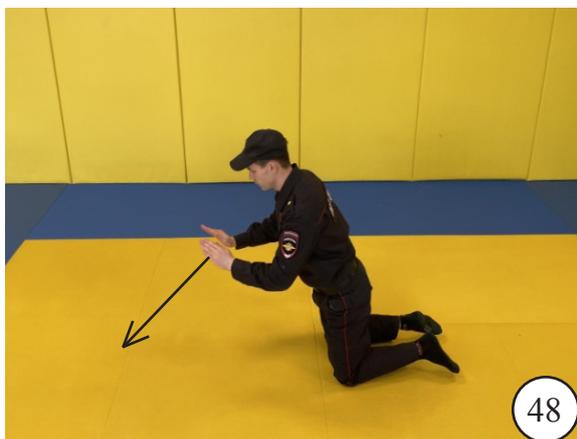
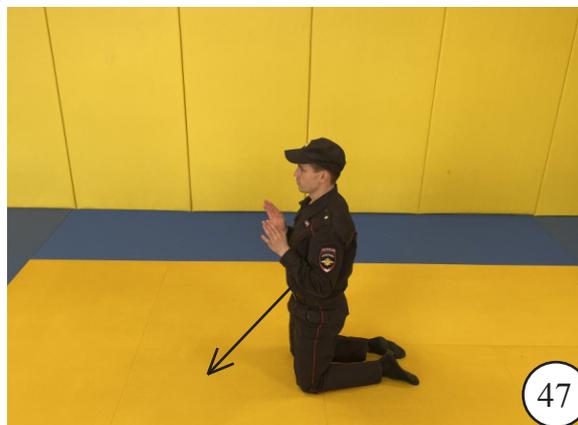
1. Принять конечное положение при падении вперёд на руки и запомнить его. Из и.п. «лежа на спине» руки поднять вперёд, с перекатом в сторону (левую или правую) выполнить конечное положение при падении вперёд на руки 4-6 раз (фото 46).

2. Встать на колени и выполнить падение вперёд на руки 4-6 раз. Обратить внимание на уступающее движение в сгибании рук (фото 47-49).

3. Выполнить упражнение «падение вперёд на руки» из стойки 4-6 раз. Необходимо обратить внимание на понижение центра тяжести (наклон вперёд и присед) (фото 50-53).

Тренировка самостраховки падения вперёд на руки:

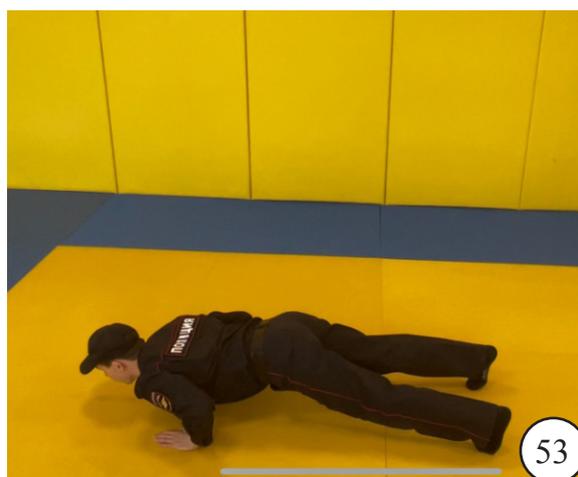
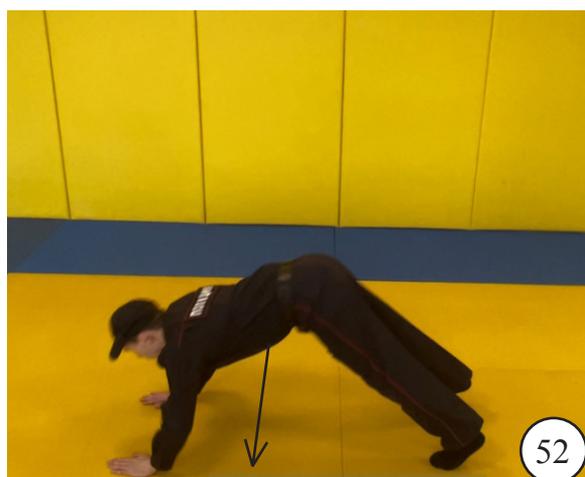
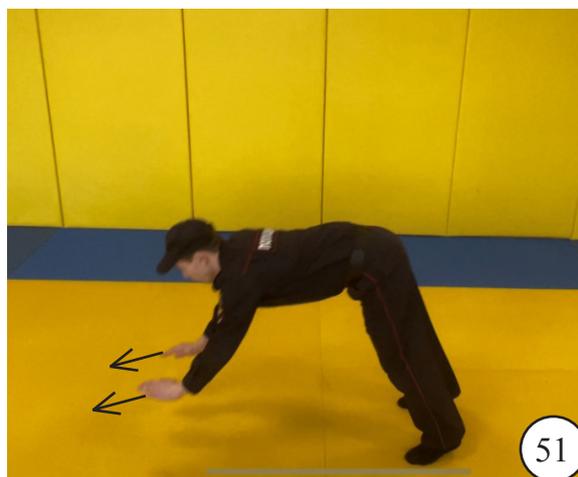
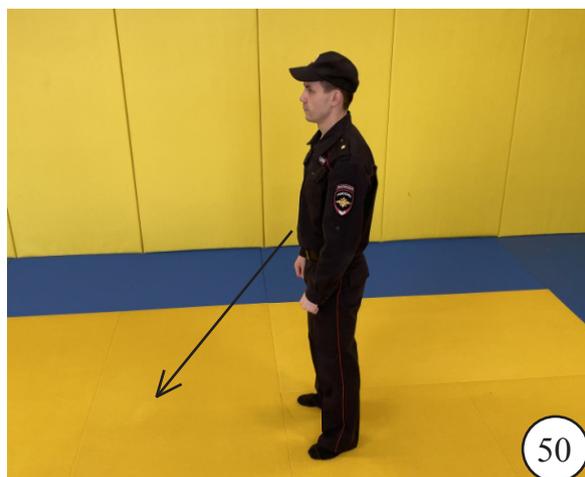
Упражнение 1. Выполнить падение из стойки вперёд на руки 3-5 раз.



Обратить внимание на понижение центра тяжести (наклон вперед и присед).

Упражнение 2 в парах. Ассистент выполняет лёгкий толчок одной рукой в спину, партнёр падает вперед на руки 3-5 раз.

Упражнение 3 в парах. Ассистент выполняет толчок двумя руками в спину, партнёр падает вперед на руки 3-5 раз.



Упражнение 4 в парах. Ассистент выполняет лёгкий толчок одной рукой в грудь, партнёр падает вперед на руки с поворотом через правое (левое) плечо 3-5 раз.

Упражнение 5 в парах. Ассистент выполняет толчок двумя руками с определённым усилием в грудь, партнёр падает вперед на руки с поворотом через правое (левое) плечо 3-5 раз.

Совершенствование самостраховки падения вперед на руки

Упражнение 1 в парах. Ассистент подходит быстрым шагом и выполняет толчок двумя руками в спину, партнёр падает вперед на руки 3-5 раз.

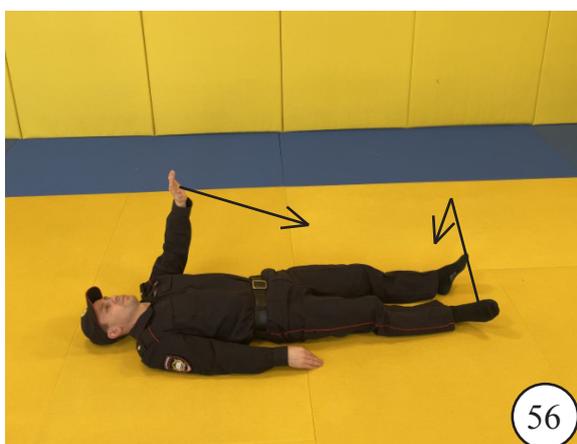
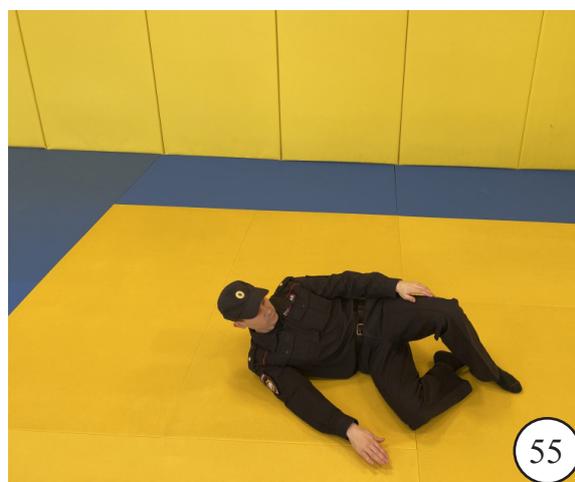
Упражнение 2 в парах. Ассистент и партнёр двигаются в попутном направлении или навстречу друг другу. Ассистент догоняет и выполняет толчок двумя руками в спину (грудь), партнёр падает вперёд на руки 3-5 раз.

Упражнение 3 в парах. Ассистент и партнёр имитируют единоборство друг с другом (без нанесения ударов), поочередно выполняя толчки в грудь или спину с выполнением падения вперёд на руки.

Разучивание самостраховки при падении на бок по разделениям

Самостраховка при падении на бок – лечь на правый бок, правая рука вперёд под углом 45-90 градусов. Левая рука прижата к груди. Правая нога находится в согнутом положении на ковре, а стопа другой у её голени, (колени смотрит вверх). Подбородок прижат к груди (фото 55). Принять конечное положение при падении на бок и запомнить его.

1. И.п. – лежа на спине, правая рука поднята вперёд, выполнить перекат на правый бок с ударом руки о ковер (ладонью вниз) и принятием конечного положения при падении на бок 6-8 раз (фото 54-57). Аналогично выполнить упражнение в левую сторону.



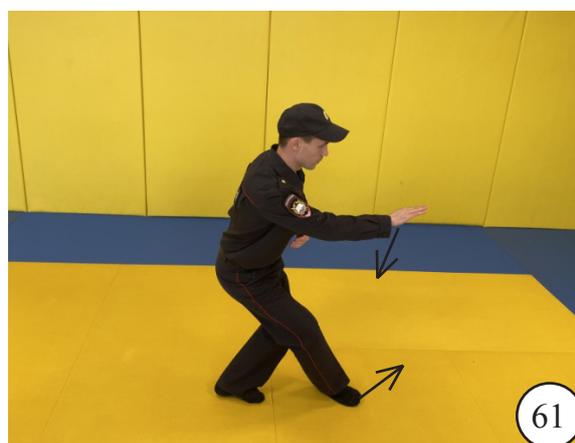
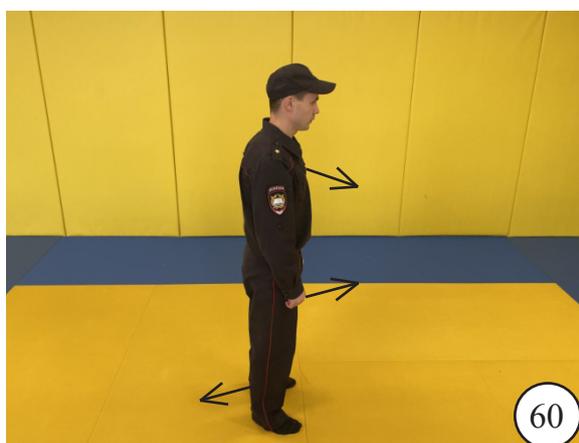
2. И.п. – глубокий присед, руки скрестить на груди. Выполняя падение назад, быстро повернуться в правую сторону, упреждая падение, выполнить удар правой рукой о ковер и принять конечное положение при падении на бок, обращая внимание, что удар выполняется прямой рукой. Выполнить данное упражнение 6-8 раз в каждую сторону (фото 58-59).



3. Выполнить падение на бок из стойки. И.п. – стоя сделать небольшой шаг назад левой ногой, одновременно приседая и наклоняясь вперёд. Резко повернуться направо, падая, выполнить самостраховку на правый бок. Аналогичные действия выполнить в левую сторону. При выполнении самостраховки на бок из стойки обратить внимание на упреждающее действие – удар прямой рукой. Выполнить 6-8 раз в каждую сторону (фото 60-63).

Тренировка самостраховки при падении на бок

Упражнение 1. Выполнить падение на бок из стойки. И.п. – стоя, сделать небольшой шаг назад левой ногой, одновременно приседая и наклоняясь вперёд. Резко повернуться направо, падая, выполнить самостраховку на правый бок. Аналогичные действия выполнить в ле-





вую сторону, обращая внимание при выполнении самостраховки на бок из стойки на упреждающее действие – удар прямой рукой. Выполнить 6-8 раз в каждую сторону.

Упражнение 2. Выполнить падение на бок из стойки при движении назад. Двигаясь назад, по команде выполнить падение на левый или правый бок. Выполнить 6-8 раз, обращая внимание на конечное положение самостраховки.

Упражнение 3 в парах. Ассистент выполняет лёгкий толчок одной рукой в грудь, партнёр выполняет падение на правый или левый бок 4-6 раз.

Упражнение 4 в парах. Ассистент выполняет толчок с определенным усилием двумя руками в грудь, партнёр выполняет падение на правый или левый бок 4-6 раз. По мере освоения упражнения ассистент усиливает толчок.

Совершенствование самостраховки при падении на бок

Упражнение 1 в парах. Ассистент подходит быстрым шагом и выполняет толчок двумя руками в грудь, партнёр выполняет падение на правый или левый бок 4-6 раз.

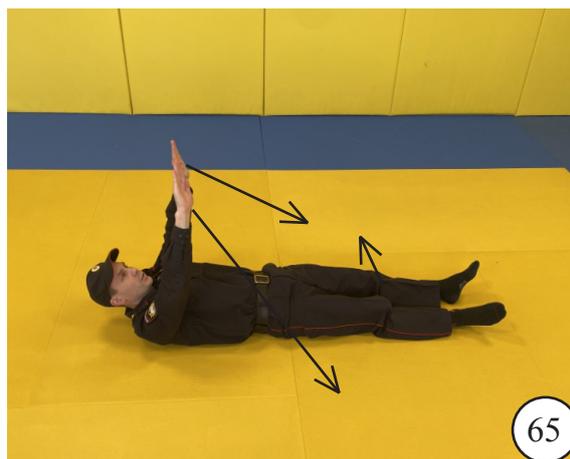
Упражнение 2 в парах. Ассистент и партнёр двигаются навстречу друг к другу. Ассистент выполняет толчок двумя руками в грудь, партнёр выполняет падение на правый или левый бок 4-6 раз.

Упражнение 3 в парах. Ассистент и партнёр двигаются (партнёр назад, ассистент на него). Ассистент выполняет толчок двумя руками в грудь, партнёр выполняет падение на правый или левый бок 4-6 раз.

Упражнение 4 в парах. Ассистент и партнёр имитируют единоборство друг с другом (без нанесения ударов), поочередно выполняя толчки в грудь, с выполнением падения на бок. Упражнение выполняется 2 мин.

Разучивание самостраховки при падении на спину по разделени- ям

Самостраховка при падении на спину – лечь на спину, руки в стороны под углом 45-90 градусов. Подбородок прижат к груди. Ноги согнуть и прижать к себе, стопы вместе, колени врозь около груди. Принять конечное положение при падении на спину и запомнить его (фото 64).



1. Выполнить из и.п. «лежа на спине руки вперёд» конечное положение самостраховки при падении на спину с ударом руками о ковер (ладони вниз), ноги подтянуть к себе (стопы вместе, колени разведены) 6-8 раз (фото 64-66).

2. И.п. – глубокий сед, руки скрестить на груди. Выполняя падение на назад, быстро упреждая падение на спину, выполнить удар руками о ковер и принять конечное положение при падении на спину. Необходимо обратить внимание, что удар выполняется прямыми руками под углом 45-90 градусов к туловищу. Выполнить данное упражнение 6-8 раз (фото 67-69).



3. Выполнить падение на спину из стойки. И.п. – стоя сделать 2-3 небольших шага назад, одновременно приседая и наклоняясь вперёд, руки скрестить перед грудью. Выполняя падение назад, быстро упреждая падение на спину, выполнить удар руками о ковер и принять конечное положение. При выполнении самостраховки падения на спину из стойки обратить внимание на упреждающие действие удара прямых рук о ковер. Выполнить 6-8 раз (фото 70-73).



Тренировка самостраховки при падении на спину

Упражнение 1. Выполнить падение на спину из стойки. Из И.п. стоя сделать 2-3 небольших шага назад, одновременно приседая и наклоняясь вперёд, руки скрестить перед грудью. Выполняя падение назад, быстро упреждая падение на спину, выполнить удар руками о ковер и принять конечное положение. При выполнении самостраховки падения на спину из стойки обратить внимание на упреждающее действие удара прямых рук о ковер. Выполнить 6-8 раз.

Упражнение 2. Выполнить падение на спину из стойки при движении назад. Двигаясь назад, по команде выполнить падение на спину. Выполнить 6-8 раз, обращая внимание на конечное положение самостраховки.

Упражнение 3 в парах. Ассистент выполняет лёгкий толчок одной рукой в грудь, партнёр выполняет падение на спину 4-6 раз.

Упражнение 4 в парах. Ассистент выполняет толчок с определённым усилием двумя руками в грудь, партнёр выполняет падение на спину 4-6 раз.

Совершенствование самостраховки при падении на спину

Упражнение 1 в парах. Ассистент подходит быстрым шагом и выполняет толчок двумя руками в грудь, партнёр выполняет падение на спину 4-6 раз.

Упражнение 2 в парах. Ассистент и партнёр двигаются навстречу друг к другу. Ассистент выполняет толчок двумя руками в грудь, партнёр выполняет падение на спину 4-6 раз.

Упражнение 3 в парах. Ассистент и партнёр двигаются (партнёр назад, ассистент на него). Ассистент выполняет толчок двумя руками в грудь, партнёр выполняет падение на спину 4-6 раз.

Упражнение 4 в парах. Ассистент и партнёр имитируют единоборство друг с другом (без нанесения ударов), поочередно выполняя толчки в грудь и падение на спину. Упражнение выполняется 2 мин.

Выполнить учебно-тренировочное упражнение по совершенствованию самостраховки при падении вперед на руки, на бок и спину.

Упражнение 5 в парах. Ассистент и партнёр имитируют единоборство друг с другом (без нанесения ударов), поочередно выполняя толчки в грудь и спину с выполнением падения вперед на руки, на бок и спину. Упражнение выполняется 3 мин. Необходимо обратить внимание на меры безопасности при выполнении толчков и самостраховки при падении. Темп выполнения и прикладываемое усилие толчков нарастает постепенно.

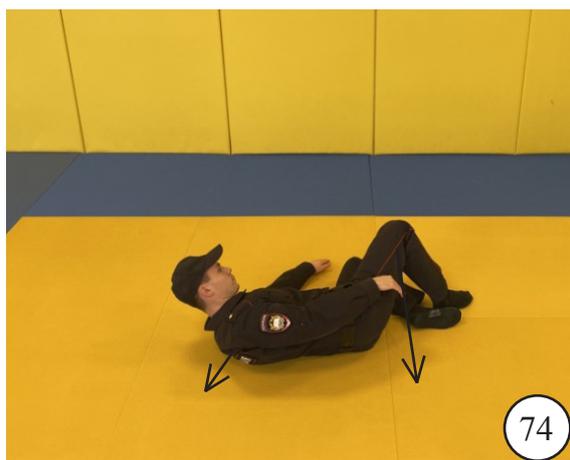
3.2. Методика разучивания, тренировка и совершенствование принятия боевого положения лёжа и на четвереньках

Боевое положение лёжа – это изготовка сотрудника вести единоборство против атакующего правонарушителя в положении лёжа

После падения сотрудника для дальнейшего ведения противоборства с правонарушителем необходимо принять боевое положение лёжа, которое дает возможность выполнения защитных, атакующих и контратакующих действий.

Разучивание боевого положения лёжа на боку

И.п. – самостраховка при падении на бок. Для принятия боевого положения на боку необходимо перейти в упор на локоть и подвести одноименную согнутую ногу ближе к себе. Свободной полусогнутой в локте рукой прикрыть голову, ногу приподнять и удерживать перед собой чуть выше головы (фото 74-75).

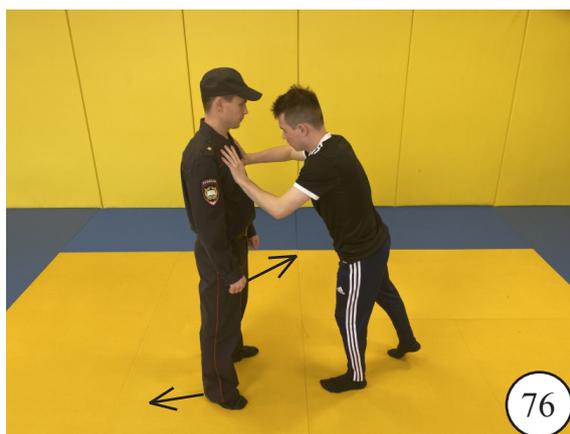


Упражнение 1. И.п. – самостраховка при падении на бок. Выполнить перекат на другой бок и боевое положение лёжа на боку. Повторить 4-6 раз.

Упражнение 2. И.п. – ассистент и партнёр, стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Ассистент с шагом вперёд выполняет толчок руками в грудь, партнёр падает, выполняет самостраховку на бок и переходит в боевое положение лёжа на боку. Действие выполняется поочерёдно до полного освоения упражнения (фото 76-79).

Тренировка боевого положения лёжа на боку

Упражнение 1. И.п. – ассистент и партнёр стоят лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Ассистент с шагом вперёд выполняет



толчок руками в грудь, партнёр падает, выполняет самостраховку на бок и переходит в боевое положение лёжа на боку. Действие выполняется поочерёдно до полного освоения упражнения.

Упражнение 2. И.п. – ассистент и партнёр стоят лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Ассистент с шагом вперёд выполняет толчок руками в грудь, партнёр падает, выполняет самостраховку на бок и переходит в боевое положение лёжа на боку. Ассистент пытается приблизиться к партнёру, партнёр за счет отползания разрывает дистанцию, не давая ему сократить расстояние. Отработка контроля ударной дистанции и защиты передвижением лежа на боку. Выполняется поочередно до полного освоения упражнения.

Упражнение 3. И.п. – ассистент и партнёр стоят лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Ассистент с шагом вперёд выполняет толчок руками в грудь, партнёр падает, выполняет самостраховку на бок и переходит в боевое положение лёжа на боку. Ассистент пытается выполнить забегание с левой и правой стороны. Партнёр за счет переката с одного бока на другой, выполняет боевое положение на боку. Отработка контроля ударной дистанции и защиты пе-

рекатом лежа на боку выполняется поочередно до полного освоения упражнения.

Совершенствование боевого положения лежа на боку

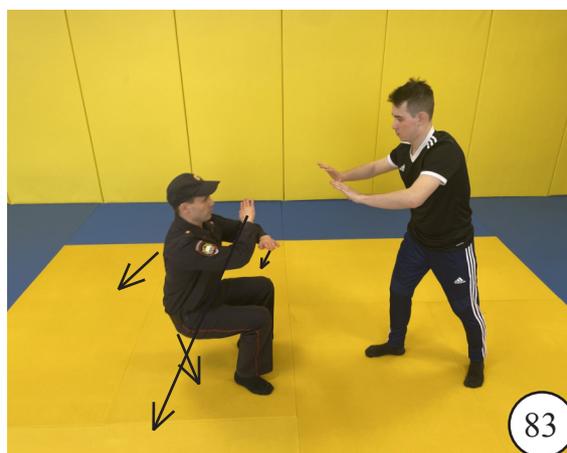
Упражнение. Ассистент и партнёр имитируют единоборство друг с другом (без нанесения ударов), поочередно выполняя толчки в грудь.

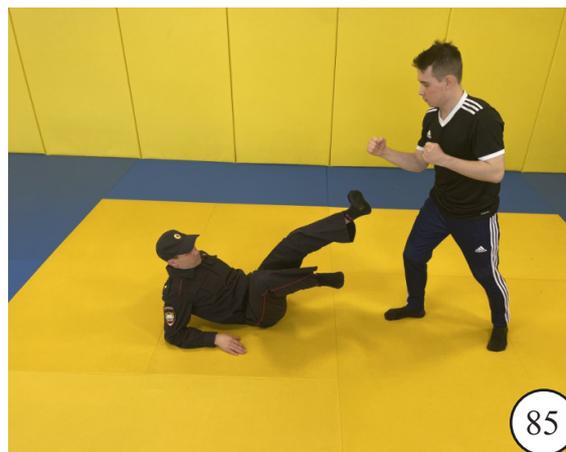


Партнёр, выполняя самостраховку и принимая боевое положение на боку, передвижением и перекатом контролирует ударную дистанцию. Ассистент пытается приблизиться, сокращая дистанцию по прямой или забеганием. Упражнение выполняется 3 мин. Необходимо обратить внимание на меры безопасности при выполнении толчков и самостраховки при падении. Темп выполнения и прикладываемое усилие толчков нарастает постепенно.

Разучивание боевого положения лёжа на спине

И.п. – самостраховка при падении на спину. Для принятия боевого положения на спине необходимо перейти в упор на предплечья и подвести одну ногу в согнутом положении к себе, другую в полусогнутом





положении приподнять и удерживать перед собой. Шею втянуть, подбородок прижать к груди.

Упражнение 1. И.п. – самостраховка при падении на спину. Перейти в боевое положение лёжа на спине, упор на предплечья, ноги перед собой в сторону атакующего. Повторить 4-6 раз (фото 80-81).

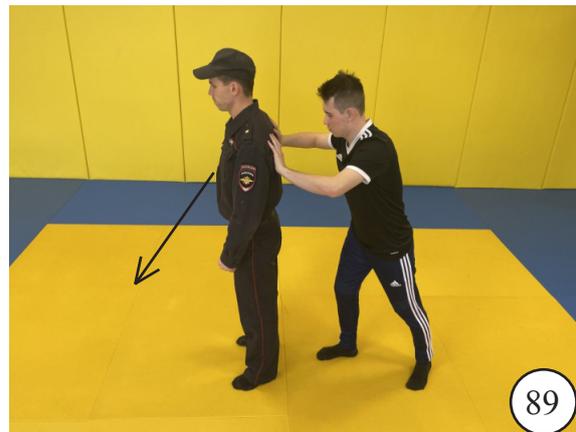
Упражнение 2. И.п. – ассистент и партнёр стоят лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Ассистент с шагом вперёд выполняет толчок руками в грудь, партнёр падает, выполняет самостраховку при падении на спину и переходит в боевое положение лёжа на спине. Действие выполняется поочерёдно до полного освоения упражнения (фото 82-85).

Тренировка боевого положения лёжа на боку

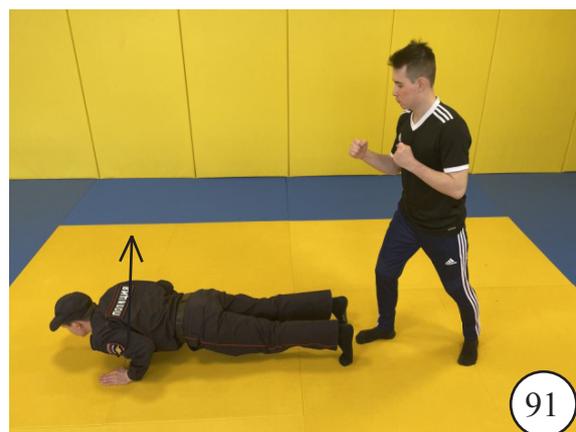
Упражнение 1. И.п. – ассистент и партнёр стоят лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Ассистент с шагом вперёд выполняет толчок руками в грудь, партнёр падает, выполняет самостраховку при падении на спину и переходит в боевое положение, лёжа на спине. Действие выполняется поочерёдно до полного освоения упражнения.

Упражнение 2. И.п. – ассистент и партнёр стоят лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Ассистент с шагом вперёд выполняет толчок руками в грудь, партнёр падает, выполняет самостраховку при падении на спину и переходит в боевое положение лёжа на спину. Ассистент пытается приблизиться к партнёру, партнёр за счет отползания разрывает дистанцию, не давая ему сократить расстояние. Отработка контроля ударной дистанции и защиты передвижением лежа на спине выполняется поочередно до полного освоения упражнения.

Упражнение 3. И.п. – ассистент и партнёр стоят лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Ассистент с шагом вперёд выполняет



толчок руками в грудь, партнёр падает, выполняет самостраховку падения на спину и переходит в боевое положение лёжа на спине. Ассистент пытается выполнить забегание с левой и правой стороны. Партнёр за счет поворотов на спине с помощью перестановки рук и толчка ближ-



ней ноги сохраняет боевое положение на спине. Отработка контроля ударной дистанции и защиты поворотом (налево, направо и вращения кругом), лежа в боевом положении на спине, выполняется поочередно до полного освоения упражнения.



Совершенствование боевого положения лежа на спине

Упражнение. Ассистент и партнёр имитируют единоборство друг с другом (без нанесения ударов), поочередно выполняя толчки в грудь. Партнёр, выполняя самостраховку и принимая боевое положение на спине, передвижением и поворотом (налево, направо и вращения кругом) контролирует ударную дистанцию. Ассистент пытается приблизиться, сокращая дистанцию по прямой или забегая за партнёра. Упражнение выполняется 3 мин. Необходимо обратить внимание на меры безопасности при выполнении толчков и самостраховки при падении. Темп выполнения и прикладываемое усилие толчков нарастает постепенно.

Разучивание боевого положения стоя на четвереньках

И.п. – самостраховка при падении вперед на руки. Для принятия боевого положения на четвереньках необходимо, выпрямляя руки, ноги резко подтянуть к себе и встать на четвереньки с упором на кисти рук и колени. Одну ногу приподнять в полусогнутом положении вверх – в сторону. Голова повернута в сторону правонарушителя (фото 86-88).

Упражнение 1. И.п. – самостраховка при падении вперед на руки. Перейти в боевое положение стоя на четвереньках, упор на кисти и колени, одна нога назад – верх в сторону атакующего. Повторить 4-6 раз.

Упражнение 2. И.п. – партнёр стоит спиной к ассистенту на расстоянии вытянутых рук. Ассистент с шагом вперёд выполняет толчок руками в спину, партнёр падает, выполняет самостраховку при падении вперёд на руки и переходит в боевое положение, стоя на четвереньках. Действие выполняется поочередно до полного освоения упражнения (фото 89-93).

Тренировка боевого положения стоя на четвереньках

Упражнение 1. И.п. – партнёр стоит спиной к ассистенту на расстоянии вытянутых рук. Ассистент с шагом вперёд выполняет толчок руками в спину, партнёр падает, выполняет самостраховку при падении вперёд на руки и переходит в боевое положение стоя на четвереньках. Действие выполняется поочередно до полного освоения упражнения.

Упражнение 2. И.п. – партнёр стоит спиной к ассистенту на расстоянии вытянутых рук. Ассистент с шагом вперёд выполняет толчок руками в спину, партнёр падает, выполняет самостраховку при падении вперёд на руки и переходит в боевое положение стоя на четвереньках. Ассистент пытается приблизиться к партнёру, партнёр за счет переползания разрывает дистанцию, не давая ему сократить расстояние. Отработка контроля ударной дистанции и защиты передвижением стоя на четвереньках выполняется поочередно до полного освоения упражнения.

Упражнение 3. И.п. – партнёр стоит спиной к ассистенту на расстоянии вытянутых рук. Ассистент с шагом вперёд выполняет толчок руками в спину, партнёр падает, выполняет самостраховку при падении вперёд на руки и переходит в боевое положение стоя на четвереньках. Ассистент пытается выполнить забегание с левой и правой стороны. Партнёр за счет поворотов на опорной ноге (на колене) с помощью перестановки рук и выставленной назад – в сторону ноги, сохраняет боевое положение на четвереньках. Отработка контроля ударной дистанции и защиты поворотом (налево, направо и вращения кругом), стоя в боевом положении на четвереньках. Выполняется поочередно до полного освоения упражнения.

Совершенствование боевого положения стоя на четвереньках

Упражнение. Ассистент и партнёр имитируют единоборство друг с другом (без нанесения ударов), поочередно выполняя толчки в грудь. Партнёр, выполняя самостраховку и принимая боевое положение на четвереньках, передвижением и поворотом (налево, направо и вращения кругом) контролирует ударную дистанцию. Ассистент пытается приблизиться, сокращая дистанцию по прямой или забегая за партнёра. Упражнение выполняется 3 мин. Необходимо обратить внимание на меры безопасности при выполнении толчков и самостраховки при падении. Темп выполнения и прикладываемое усилие толчков нарастает постепенно.

4. Методика разучивания выхода в боевую стойку на ноги

из боевого положения лёжа и стоя на четвереньках

В результате большого разрыва в боевой дистанции или временного устранения правонарушителя возникает возможность из боевого положения лежа перейти в боевую стойку на ногах.

4.1. Разучивание выхода в боевую стойку из боевого положения лежа на боку по разделением

И.п. – боевое положение лёжа на боку. За счёт подъема свободной ноги вверх – на себя и переката на опорную ногу, резким маховым движением свободной ноги вниз и толчком опорной руки вперёд – вверх одновременно подтягивая опорную ногу ближе к тазу, выйти в стойку на колено, а затем и в боевую стойку на ноги.

1. И.п. – боевое положение лёжа на боку. Выполнить перекат на опорную руку и одновременный подъём свободной ноги вверх – на себя. Повторить 3-5 раз в каждую сторону (фото 94-95).



2. Из положения замаха свободной ногой и упора на опорную руку за счёт махового движения свободной ногой вниз (используя инерцию



движения) и толчка руки прийти в стойку на колени. Повторить 4-6 раз в каждую сторону (фото 96-97).

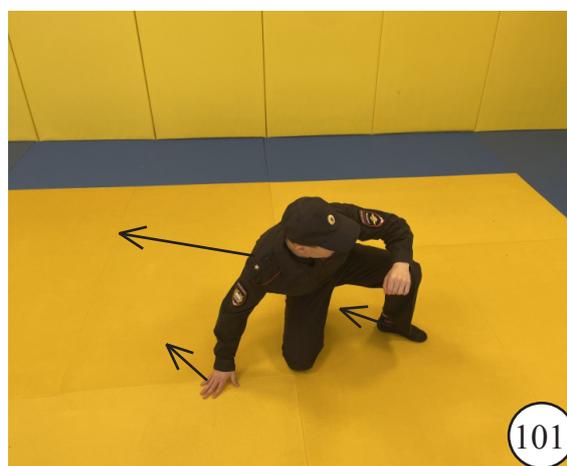
3. Из положения стойки на колени, резким разгибанием опорной ноги и движением вперёд выйти в боевую стойку. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

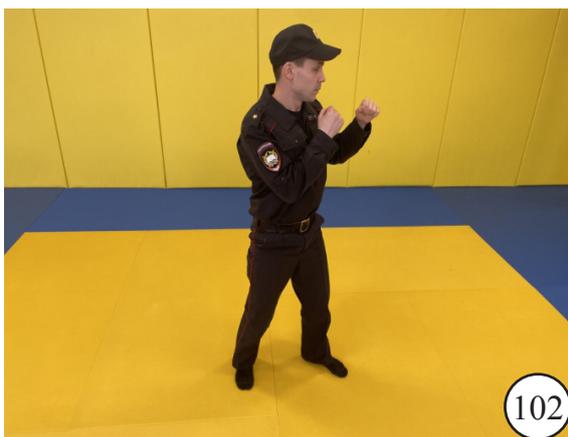
4. Выполнить полностью упражнение в целом, в медленном, среднем и быстром темпе.

4.2. Разучивание выхода в боевую стойку из боевого положения лежа на спине по разделениям

И.п. – боевое положение лёжа на спине. За счёт переката на бок, упора на руку, одноименной ноги на колени и разноименной ноги на стопу принять положение полубоком. За счёт резкого разгибания разноименной ноги и толчка опорной руки выполнить движение назад – в сторону и выйти в боевую стойку (фото 98-102).

1. И.п. – боевое положение лёжа на спине, перейти в положение полубоком. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.



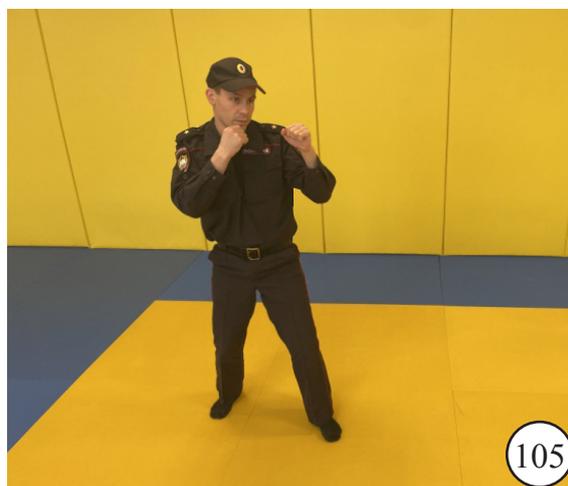
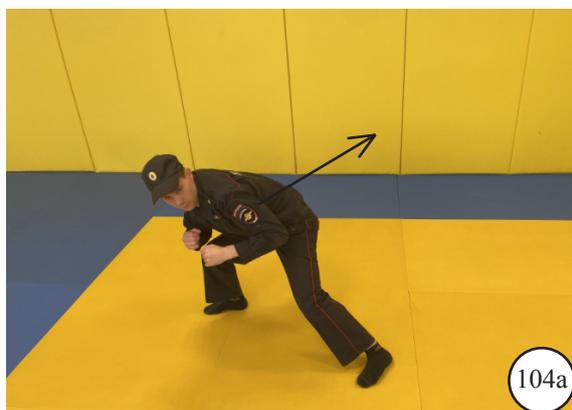


2. Из положения полубоком выйти в боевую стойку. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

3. Выполнить полностью упражнение в целом, в медленном, среднем и быстром темпе.

4.3. Разучивание выхода в боевую стойку из боевого положения стоя на четвереньках по разделениям

И.п. – боевое положение стоя на четвереньках. Перенести вес тела вперед на руки. Ноги подтянуть ближе к себе и перейти в положение, похожее на «низкий старт». Взрывным усилием, разгибая ноги и выполняя толчок руками, приподняться, делая шаги вперед и поднимаясь на ноги. Затем повернуться кругом и принять боевую стойку (фото 103-105).

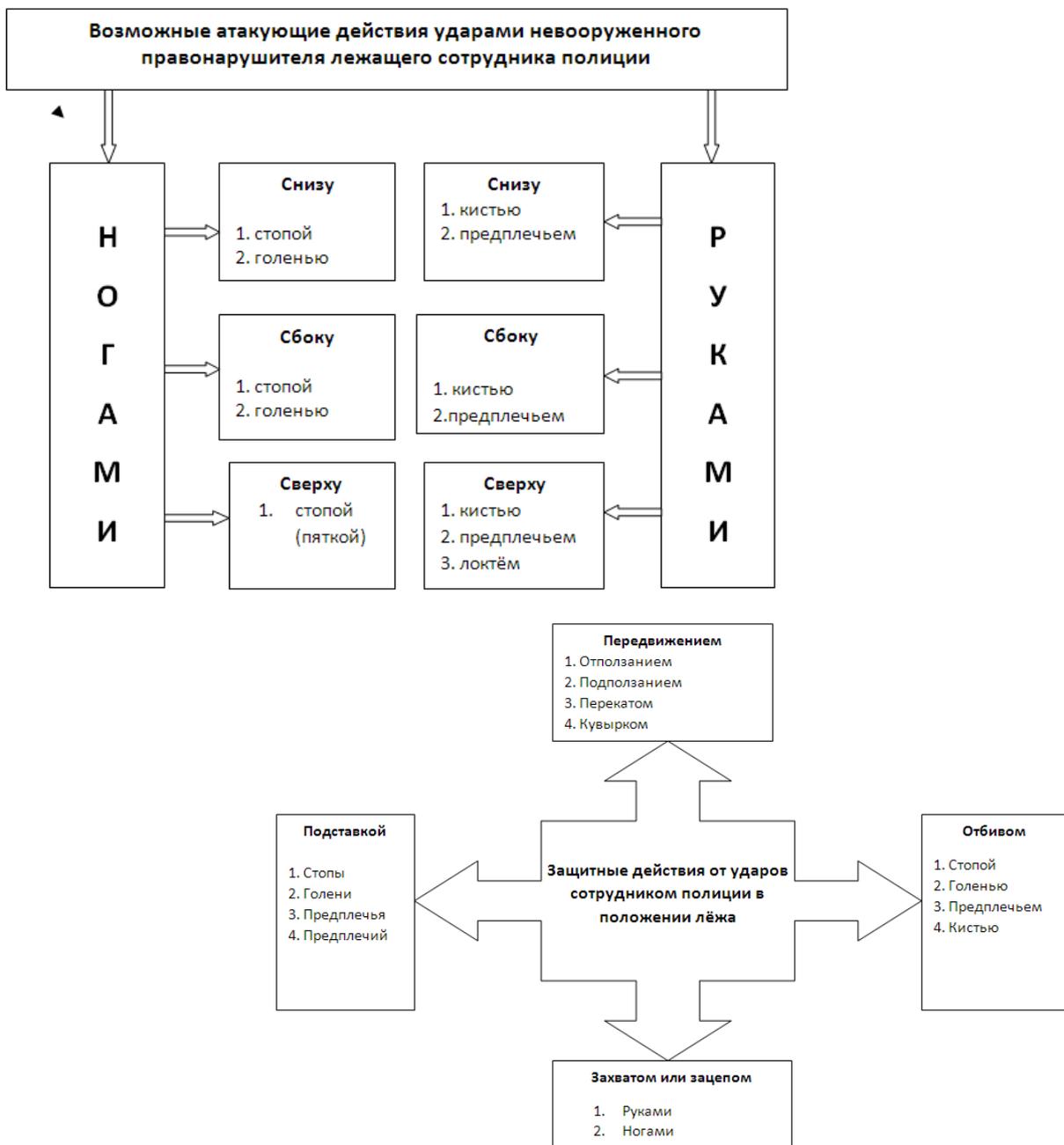


1. И.п. – боевое положение стоя на четвереньках, перейти в положение, похожее на «низкий старт». Повторить 4-6 раз в каждую сторону (фото 103-104).

2. Из положения «низкий старт» перейти в боевую стойку. Повторить 4-6 раз в каждую сторону (фото 104а-105).

3. Выполнить полностью упражнение в целом, в медленном, среднем и быстром темпе.

5. Контратакующие действия сотрудника полиции в положении лежа против невооруженного правонарушителя



Методика разучивания, тренировки и совершенствования действий

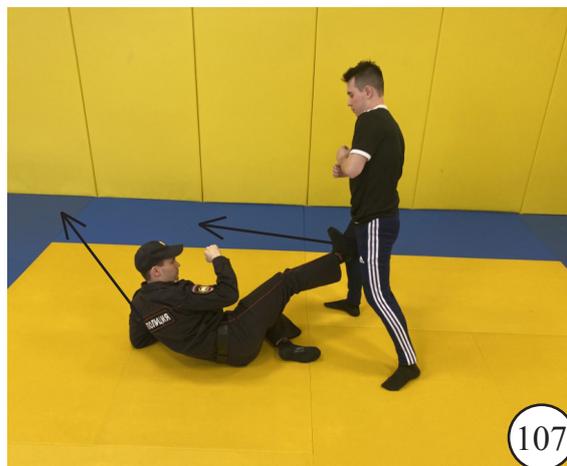
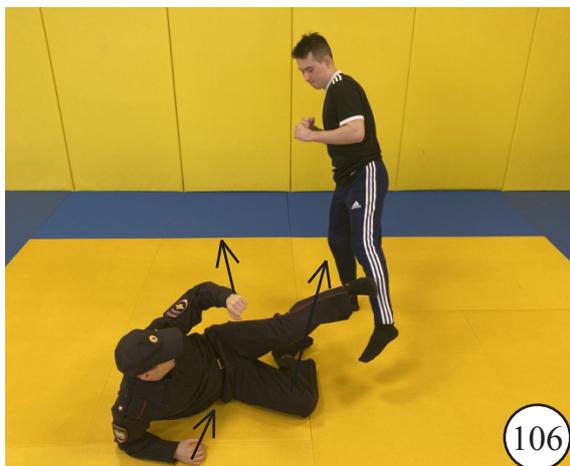
Контратака в системе боевых приёмов борьбы сотрудников ОВД понимается как комплекс технико-тактических действий в противоборстве с правонарушителем, направленный на срыв его атакующих действий и переход к ответным атакующим действиям с целью его задержания или нейтрализации.

5.1. Действия сотрудника полиции в боевом положении лёжа на боку

Рассматривая контратакующие действия сотрудника в положении лежа, можно разделить на действия, направленные на защиту от атаки правонарушителя, и выполнение ответных атакующих действий с целью его физического задержания или нейтрализации.

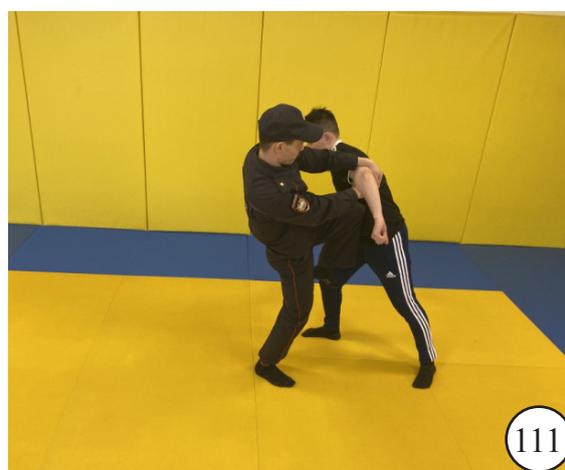
5.1.1. Контратакующие действия сотрудника полиции из боевого положения лёжа на боку от наносимых ударов правонарушителем ногами снизу, сверху и сбоку

Ситуация № 1 Правонарушитель¹ (ПН) выполняет атаку ударом ногой снизу, забегая с левой или правой стороны. Сотрудник полиции² (СП) выполняет перекаты на бок, защиту подставкой стопы, наносит контратакующий удар этой же ногой в подколенный сгиб опорной ноги ПН, выполняет выход в боевую стойку вперёд на ноги, захватывает левую руку ПН, одновременно наносит отвлекающий удар коленом в низ



¹ Далее «ПН».

² Далее «СП».



живота и выполняет силовое задержание загибом руки за спину с его дальнейшим сопровождением (фото 106-112).

Обратить внимание: Контратакующий удар в подколенный сгиб опорной ноги наносится подошвой стопы. Выход в стойку выполняется за счёт махового движения ударной ногой сверху – вниз и толчка опорной руки с перекатом в другую

сторону. Во время разучивания, тренировки и совершенствования необходимо использовать перчатки для рукопашного боя, защитные накладки на голень, боксерские лапы, шлем, ракушку для паха и защитный жилет.

Методика разучивания по разделениям

1. И.п. – СП находится в боевом положении лёжа на правом боку. ПН пытается нанести удар стопой снизу в низ живота или пах. СП выполняет защиту подставкой стопы, контратакует с перекатом на левый бок стопой правой ноги в подколенный сгиб опорной ноги ПН. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

2. ПН теряет устойчивость или разрывает дистанцию, СП выполняет мах ударной ногой вниз, толчком опорной руки и с одновременным перекатом выходит в стойку на колено, а затем на ноги. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

3. СП выполняет захват руки ПН «замком» с одновременным нанесением удара в живот коленом снизу. Выполняет загиб руки за спину с переходом на болевой контроль и сопровождение. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

4. Выполнить все действия в целом в медленном, среднем и быстром темпе.

Обратить внимание: все действия разучиваются по разделениям до автоматизма, потом объединяются в целое упражнение. Необходимо также обратить внимание на меры безопасности при выполнении ударных действий и болевых приёмов.

Методика тренировки

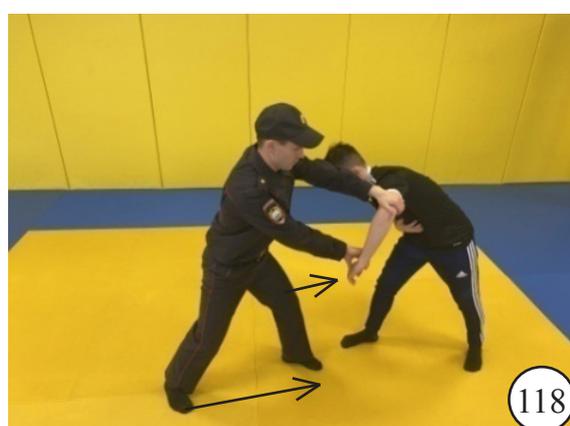
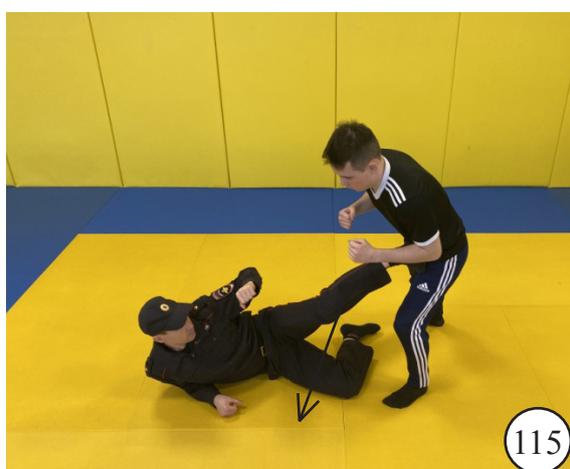
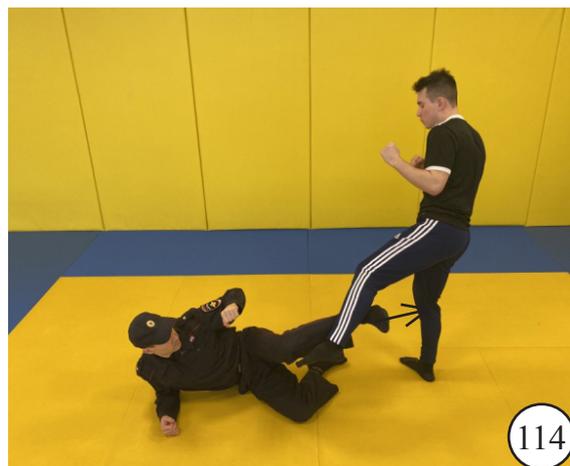
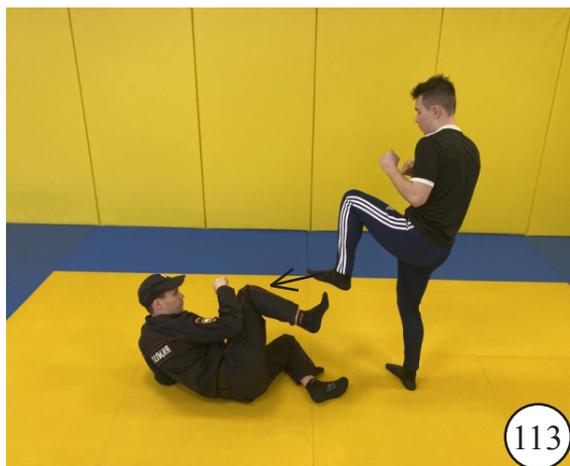
Упражнение 1. И.п. – СП и ПН находятся лицом друг к другу. ПН выполняет толчок СП в грудь, он теряет равновесие падает и принимает боевое положение лёжа на боку. ПН атакует ударом ноги снизу. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Упражнение 2. И.п. – СП стоит к ПН спиной. ПН подходит и выполняет толчок в спину. СП выполняет самостраховку при падении и переходит в боевое положение на боку. ПН выполняет атаку «удар ногой снизу». В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

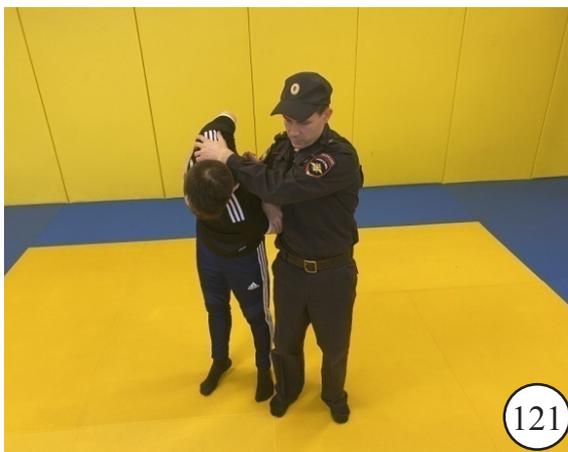
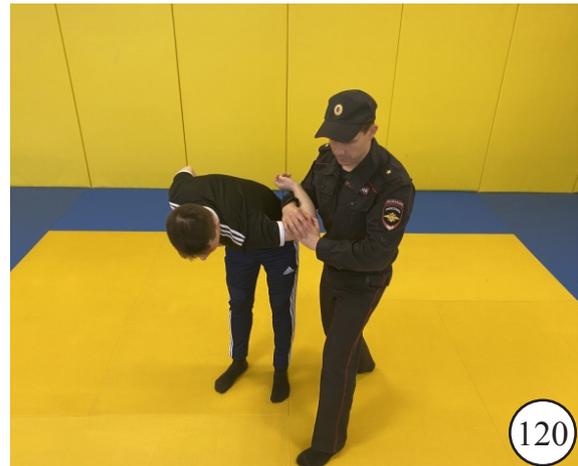
Упражнение 3. И.п. – СП и ПН двигаются навстречу друг другу или в попутном направлении. ПН выполняет толчок СП в грудь или в спину. СП выполняет самостраховку при падении и переходит в боевое положение на боку. ПН выполняет атаку «удар ногой снизу». В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Методика совершенствования

Упражнение. СП и ПН имитируют единоборство друг с другом, выполняя угрозу, нанесение легких ударов. Затем ПН выполняет толчок



СП. СП выполняет самостраховку при падении, принимая боевое положение на боку. ПН выполняет атакующие действия. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия. Упражнение выполняется 3 мин. Действия выполняются поочередно. Необходимо обратить внимание на меры безопасности при выполнении толчков, самостраховки при падении. Темп выполнения и прикладываемое усилие (толчков, ударов) нарастает постепенно.



Ситуация № 2 ПН атакует ногой (пяткой) сверху в живот или грудь, СП выполняет перекат на другой бок и одновременно отбивает голенью или стопой атакующий удар левой ноги наружу, этой же ногой контратакует ударом в низ живота. Выходит в стойку вперёд на ноги, захватывая руку ПН, одновременно наносит отвлекающий удар коленом в живот, выполняет силовое

задержание загибом руки за спину с его дальнейшим сопровождением (фото 113-121).

Обратить внимание: отбив атакующей ноги выполняется в момент переката в темп движения по голени атакующей ноги. СП контратакует стопой в низ живота, после выхода в стойку на ноги выполняет захват удобной для атаки руки ПН с одновременным ударом коленом снизу в живот .

Методика разучивания по разделениям

1. И.п. – СП находится в боевом положении лёжа на правом боку; ПН пытается нанести удар стопой (пяткой) сверху в живот или грудь. СП выполняет в момент переката на другой бок защиту, отбив голенью (стопой), и контратакует этой же ногой в живот (грудь) ПН. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

2. ПН теряет устойчивость или реагирует на болевой шок. СП выполняет мах ударной ногой вниз, толчком опорной руки и с одновременным перекатом выходит в стойку на ноги. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

3. СП выполняет захват левой руки ПН и рывком с одновременным нанесением удара в живот коленом снизу выполняет загиб руки за спину с переходом на болевой контроль и сопровождение. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

4. Выполнить все действия в целом в медленном, среднем и быстром темпе.

Обратить внимание: все действия разучиваются по разделениям до автоматизма и потом складываются в целое. Необходимо обратить внимание на меры безопасности при выполнении ударных действий и болевых приёмов.

Методика тренировки

Упражнение 1. И.п. – СП и ПН находятся лицом друг к другу. ПН выполняет толчок СП в грудь, он тот теряет равновесие, падает и принимает боевое положение лёжа на боку. ПН выполняет атаку «удар ногой сверху». В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Упражнение 2. И.п. – СП стоит к ПН спиной. ПН подходит и выполняет толчок в спину. СП выполняет самостраховку при падении и переходит в боевое положение на боку. ПН выполняет атаку «удар ногой сверху». В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

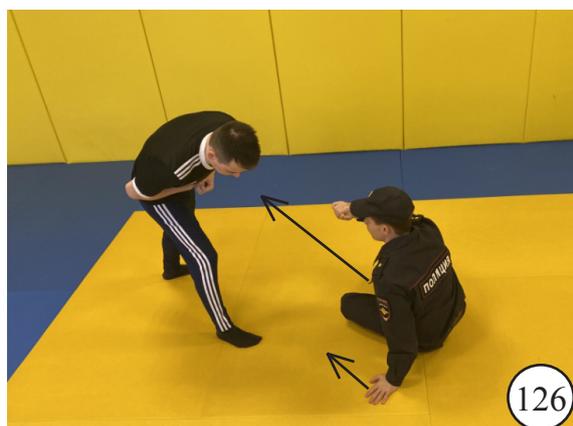
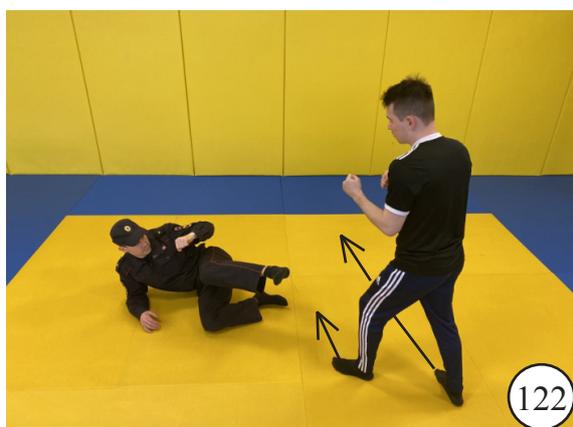
Упражнение 3. И.п. – СП и ПН двигаются на встречу друг другу или в попутном направлении. ПН выполняет толчок СП в грудь или в спину. СП выполняет самостраховку при падении и переходит в боевое положение на боку. ПН выполняет атаку «удар ногой сверху». В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Методика совершенствования

Упражнение. СП и ПН имитируют единоборство друг с другом, выполняя угрозу, нанесение легких ударов. Затем ПН по сигналу выполняет толчок СП. СП, выполняя самостраховку при падении, принимает боевое положение на боку. ПН выполняет атакующие действия. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия. Упражнение выполняется 3 мин. Атакующие действия выполняются поочередно. Необходимо обратить внимание на меры безопасности при выполнении толчков и самостраховки при падении. Темп выполнения и прикладываемое усилие (толчков, ударов, болевых приёмов) нарастает постепенно.

Ситуация № 3 ПН атакует ударом ногой сбоку – снизу в голову, выполнив забегание за СП с левого или правого бока. СП перекачивается на бок по ходу забегания ПН и выполняет подставку двух предплечий вверх – в сторону и контратакует ударом ноги сбоку в туловище или в голову. Выполняет выход в стойку вперёд, захватывает руку ПН с одновременным ударом коленом снизу в живот. Выполняет загиб руки за спину и сопровождение ПН (фото 122-129).

Обратить внимание: СП выполняет подставку двух предплечий, прикрывая голову и грудь. Наносит контратакующий удар маховой но-





гой. Выполняет выход в стойку вперёд и захватывает руку с одновременным ударом коленом снизу в живот.

Методика разучивания по разделениям (использовать защиту)

1. И.п. – СП находится в боевом положении лёжа на спине; ПН пытается нанести удар стопой сбоку – снизу в голову. СП выполняет защиту подставкой двух предплечий с перекатом на бок и контратакует разноименной ногой в голову или туловище. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

2. СП выходит вперёд в стойку на ноги, махом ударной ноги вниз, толчком опорной руки и разгибанием опорной ноги. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

3. СП выполняет захват руки ПН с одновременным нанесением удара в живот коленом снизу. Выполняет загиб руки за спину с переходом на болевой контроль и сопровождение. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

4. Выполнить все действия в целом в медленном, среднем и быстром темпе.

Обратить внимание: все действия разучиваются по разделениям до автоматизма и потом соединяются в целое упражнение. Необходимо обратить внимание на меры безопасности при выполнении ударных действий и болевых приёмов.

Методика тренировки

Упражнение 1. И.п. – СП и ПН находятся лицом друг к другу. ПН выполняет толчок СП в грудь, он теряет равновесие, падает и принимает боевое положение лёжа на боку. ПН выполняет атаку «удар ногой сбоку – снизу». В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Упражнение 2. И.п. – СП стоит к ПН спиной. ПН подходит и выполняет толчок в спину. СП выполняет самостраховку при падении и переходит в боевое положение лёжа на боку. ПН выполняет атаку «удар ногой сбоку – снизу». В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Упражнение 3. И.п. – СП и ПН двигаются навстречу друг другу или в попутном направлении. ПН выполняет толчок СП в грудь или в спину. СП выполняет самостраховку при падении и переходит в боевое положение на боку. ПН выполняет атаку «удар ногой сбоку – снизу». В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Методика совершенствования

Упражнение. СП и ПН имитируют единоборство друг с другом, выполняя угрозу стойками, замахами, выполнением легких ударов. Затем ПН по сигналу выполняет толчок СП. СП выполняет самостраховку при падении, принимая боевое положение на боку. ПН выполняет атакующие действия. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия. Упражнение выполняется 3 мин. поочередно. Необходимо обратить внимание на меры безопасности при выполнении толчков, ударов, болевых приёмов и самостраховки при падении. Темп выполнения и прикладываемое усилие толчков, ударов нарастает постепенно по мере усвоения.

5.1.2. Контратакующие действия из боевого положения лёжа на боку и спине от ударов, наносимых правонарушителем руками сверху и сбоку

Ситуация № 4 ПН атакует ударом рукой сверху с забеганием со стороны, СП активно передвигается на боку по ходу забегания ПН, выполняет подставку предплечья и контратакует ногой в подколенный сгиб. Выполняет выход в стойку назад и захватывает руку ПН, наносит отвлекающий удар стопой (голенью) сбоку по внутренней части бедра, выполняет задержание загибом руки за спину и сопровождение (фото 130-136).

Обратить внимание: СП выполняет защиту подставкой предплечья вверх, закрывая голову. Контратакующий удар выполняется стопой свободной ноги в подколенный сгиб впереди или сзади стоящей ноги ПН.

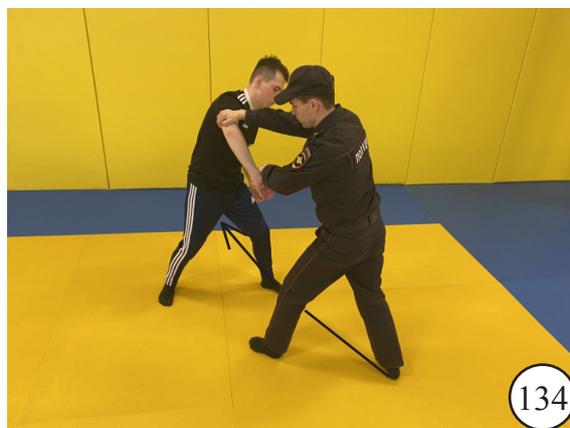
Методика разучивания по разделениям

1. И.п. – СП находится в боевом положении лёжа на правом боку, ПН



пытается нанести удар рукой сверху по голове. СП выполняет защиту «подставку предплечья» и контратакует свободной ногой в подколенный сгиб ноги ПН. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

2. ПН теряет устойчивость или отвлекается на болевой шок, СП выполняет мах ударной ногой свер-



ху – вниз, толчком опорной руки и одновременным перекатом выходит в стойку на ноги. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

3. СП выполняет захват руки ПН с одновременным нанесением отвлекающего удара. Выполняет загиб руки за спину с переходом на болевой контроль и сопровождение. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

4. Выполнить все действия в целом в медленном, среднем и быстром темпе.

Обратить внимание: все действия разучиваются по разделениям до автоматизма и только потом складываются в целое. Необходимо также обратить внимание на меры безопасности при выполнении ударных действий и болевых приёмов.

Методика тренировки

Упражнение 1. И.п. – СП и ПН находятся лицом друг к другу. ПН выполняет толчок СП в грудь, он теряет равновесие падает и принимает боевое положение лёжа на боку. ПН выполняет атаку ударом руки сверху по голове. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Упражнение 2. И.п. – СП стоит к ПН спиной. ПН подходит и выполняет толчок в спину. СП выполняет самостраховку при падении и переходит в боевое положение на боку. ПН выполняет атаку «удар рукой сверху». В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Упражнение 3. И.п. – СП и ПН двигаются навстречу друг другу или в попутном направлении. ПН выполняет толчок СП в грудь или в спину. СП выполняет самостраховку при падении и переходит в боевое положение на боку. ПН выполняет атаку «удар рукой сверху». В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Методика совершенствования

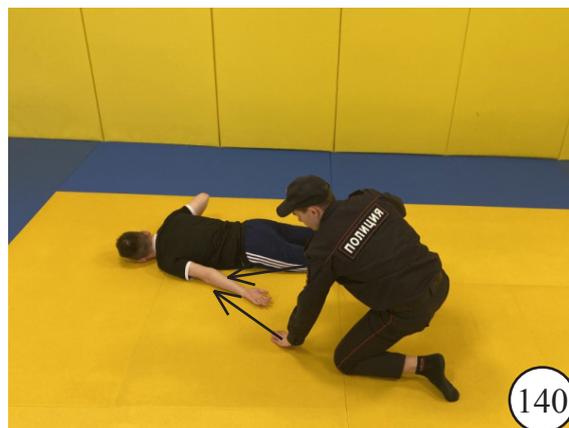
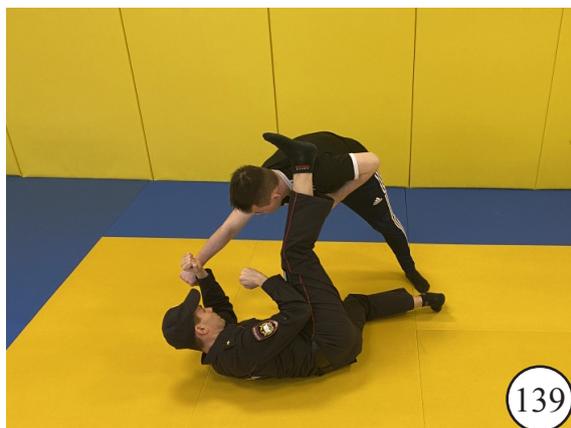
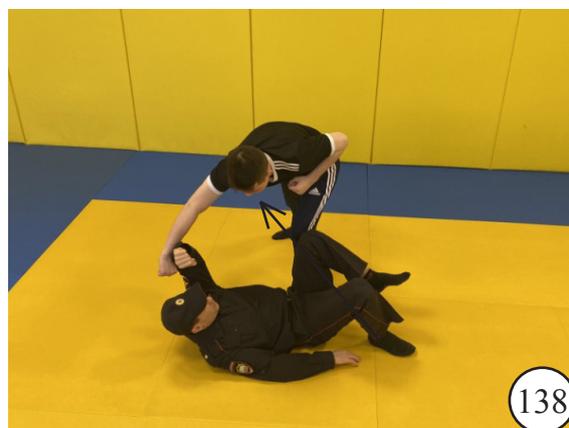
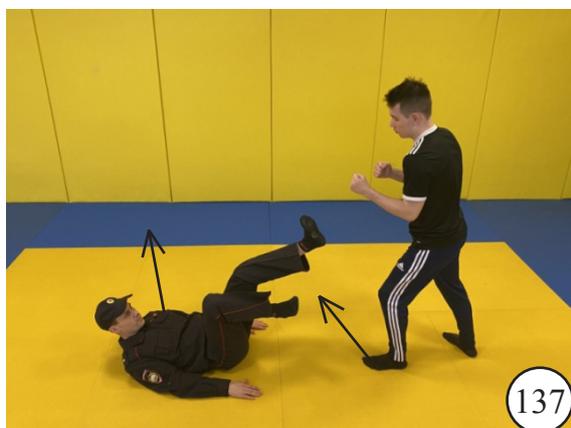
Упражнение. СП и ПН имитируют единоборство друг с другом, выполняя угрозу стойками, замахами руки, нанесение легких ударов. Затем ПН по сигналу выполняет толчок СП. СП, выполняя самостраховку при падении, принимает боевое положение на боку. ПН выполняет атакующие действия. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия. Упражнение выполняется 3 мин. поочередно. Необходимо обратить внимание на меры безопасности при выполнении толчков и самостраховки при падении. Темп выполнения и прикладываемое усилие толчков нарастает постепенно.

Ситуация № 5 ПН атакует СП ударом рукой сбоку в голову, выполнив забегание за СП с левой или правой стороны. СП из боевого положения лёжа на спине выполняет защиту «подставка предплечья вверх – в сторону» и с перекатом на бок контратакует ударом ноги сбоку в голову или туловище. Кувырком назад через плечо приходит в положение на колени и фиксирует ПН в положении лёжа на животе. Захватывает руку и выполняет болевой приём «загиб руки за спину», поднимает и сопровождает ПН с помощью болевого воздействия (фото 137-146).

Обратить внимание: СП выполняет защиту подставкой предплечья снизу – вверх, закрывая голову. Кувырок через плечо выполнить за счёт махового движения ударной ногой сверху – вниз за себя, выполняя толчок руками. Фиксация ПН выполняется прижатием руки рукой и коленом спины ПН в пояснице. СП выполняет загиб руки за спину, поднимает и сопровождает.

Методика разучивания по разделениям

1. И.п. – СП находится в боевом положении лёжа на спине; ПН, забегающая сбоку, пытается нанести удар рукой сбоку в голову. СП выполняет защиту «подставка предплечья» и контратакует разноименной ногой в



голову (в туловище) ПН. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

2. В результате удара ПН падает или теряет контроль над своими действиями, СП, выполняя кувырок назад через плечо, приходит в положение на колено с дальнейшим контролем ПН, который лежит на животе. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

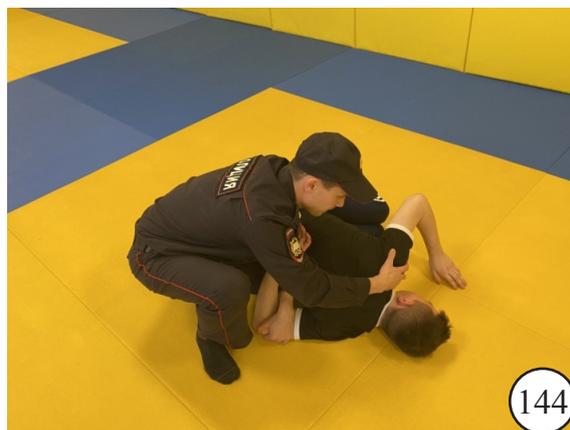
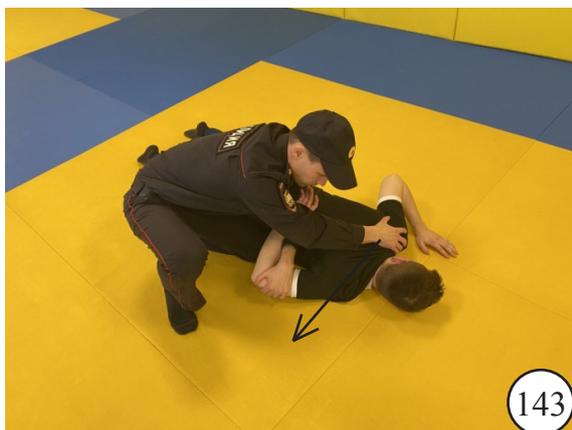
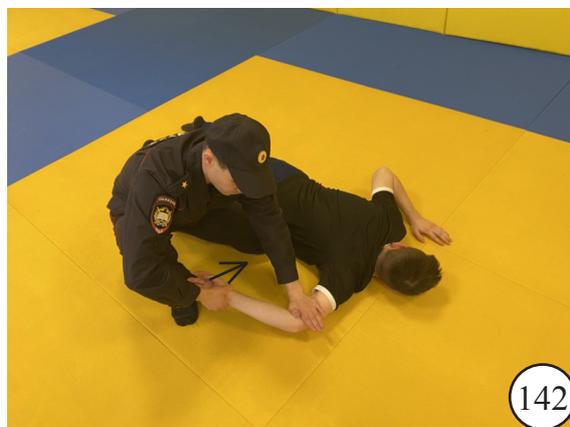
3. СП выполняет захват руки ПН за запястье с одновременной фиксацией коленом сверху в области поясницы. Выполняет загиб руки за спину с переходом на болевой контроль и сопровождение. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

4. Выполнить все действия в целом в медленном, среднем и быстром темпе.

Обратить внимание: все действия разучиваются по разделениям до автоматизма и только потом складываются в целое действие. Необходимо также обращать внимание на меры безопасности при выполнении ударных действий и болевых приёмов.

Методика тренировки

Упражнение 1. И.п. – СП и ПН находятся лицом друг к другу. ПН выполняет толчок СП в грудь, он теряет равновесие, падает и принима-





ет боевое положение лёжа на спине. ПН с забеганием выполняет атаку ударом руки сбоку в голову. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Упражнение 2. И.п. – СП стоит к ПН спиной. ПН подходит и выполняет толчок в спину. СП выполняет самостраховку при падении и переходит в боевое положение на спине. ПН выполняет атаку ударом руки сбоку. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Упражнение 3. И.п. – СП и ПН двигаются навстречу друг другу или в попутном направлении. ПН выполняет толчок СП в грудь или в спину. СП выполняет самостраховку при падении и переходит в боевое положение лёжа. ПН выполняет атаку «ударом руки сбоку». В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Методика совершенствования

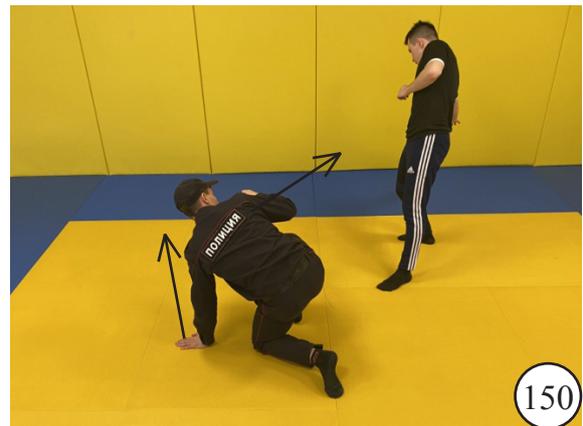
Упражнение. СП и ПН имитируют единоборство друг с другом, выполняя угрозу стойками, замахами руки, выполняя нанесение легких ударов. Затем ПН по сигналу выполняет толчок СП. СП, выполняя самостраховку при падении, принимает боевое положение на боку. ПН выполняет атакующие действия. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия. Упражнение выполняется 3 мин. Необходимо обратить внимание на меры безопасности при выполнении толчков и самостраховки при падении. Темп выполнения и прикладываемое усилие толчков нарастает постепенно.

5.1.3. Контратакующие действия

из боевого положения стоя на четвереньках

от ударов правонарушителя ногами снизу и снизу – сбоку

Ситуация № 6 ПН атакует ударом ногой снизу в туловище. СП, перемещая вес тела на руки и одну ногу, выполняет подставку голени,



ближней к атакующей ноге ПН. Затем этой же ногой контратакует ударом стопой внутреннюю часть бедра или колена опорной ноги правонарушителя. Выходит в стойку назад или вперед по ситуации. Выполняет загиб руки за спину и сопровождает ПН (фото 147-153).

Обратить внимание: СП выполняет подставку голени за счет сгибания ноги к груди, затем этой же ногой выполняет контратакующий удар подошвенной частью стопы в область колена или бедра. За счет резкого толчка руками и маха ударной ногой вниз выходит в боевую стойку и выполняет силовое задержание загибом руки за спину и сопровождение ПН.



Методика разучивания по разделениям

1. И.п. – СП находится в боевом положении стоя на четвереньках правым или левым боком к ПН. ПН наносит удар ногой снизу в туловище. СП выполняет защиту «подставка голени» и контратакует этой же ногой в колено (бедро) ПН. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

2. ПН в результате удара теряет равновесие и контроль на ситуацией, СП выполняет выход в стойку вперёд или назад (по ситуации). Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

3. СП выполняет захват руки ПН с одновременным нанесением отвлекающего удара. Выполняет загиб руки за спину с переходом на болевой контроль и сопровождение. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

4. Выполнить все действия в целом в медленном, среднем и быстром темпе.

Обратить внимание: все действия разучиваются по разделениям до автоматизма и только потом складываются в целое упражнение. Необходимо также обращать внимание на меры безопасности при выполнении ударных действий и болевых приёмов.

Методика тренировки

Упражнение 1. И.п. – СП и ПН находятся лицом друг к другу. ПН выполняет толчок СП в грудь, он теряет равновесие, падает и принимает боевое положение стоя на четвереньках. ПН атакует ударом ногой снизу в туловище. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

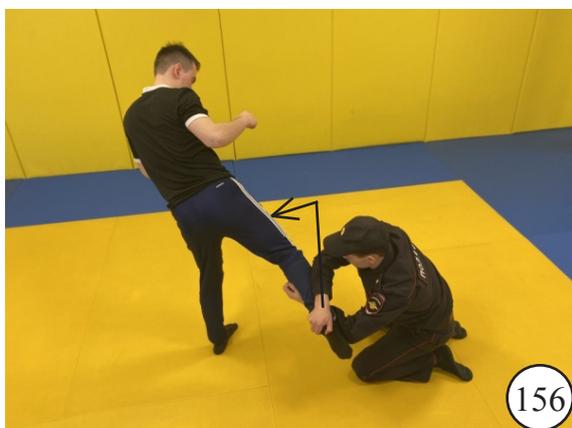
Упражнение 2. И.п. – СП стоит к ПН спиной. ПН подходит и сходу выполняет толчок в спину. СП выполняет самостраховку при падении и переходит в боевое положение стоя на четвереньках. ПН атакует ударом ноги снизу. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Упражнение 3. И.п. – СП и ПН двигаются навстречу друг другу или в попутном направлении. ПН выполняет толчок СП в грудь или в спину. СП выполняет самостраховку при падении и переходит в боевое по-

ложение стоя на четвереньках. ПН атакует ударом ноги снизу. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Методика совершенствования

Упражнение. СП и ПН имитируют единоборство друг с другом, выполняя угрозу стойками, замахами руки, нанесение легких ударов. Затем ПН по сигналу выполняет толчок СП. СП выполняет самостраховку при падении, принимая боевое положение стоя на четвереньках. ПН выполняет атакующие действия. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия. Упражнение выполняется 3 мин. поочередно.





Обратить внимание на меры безопасности при выполнении толчков и самостраховки при падении. Темп выполнения и прикладываемое усилие толчков нарастает постепенно.

Ситуация № 7 ПН атакует ударом ноги снизу – сбоку в голову. СП, перемещая вес тела на ноги и одну руку, выполняет подставку

предплечья, выполняет захват ноги и скручивание её внутрь, вынуждая ПН упасть. Затем, фиксируя его болевым приёмом на ногу, выполняет захват руки и проводит загиб руки за спину. Контролируя болевым воздействием, поднимает ПН и сопровождает его (фото 154-162).

Обратить внимание: подставка предплечья выполняется вверх – в сторону. Захват атакующей ноги выполняется за голень и пятку. Вывод из равновесия выполняется скручиванием захваченной ноги внутрь и резким толчком ПН вперёд. Фиксация за счёт болевого приёма на ногу «Узел ноги».

Методика разучивания по разделениям

1. И.п. – СП находится в боевом положении стоя на четвереньках головой к ПН. ПН наносит удар ногой снизу – сбоку в голову. СП выполняет защиту «подставка предплечья» и контратакует захватом атакующей ноги, выводом из равновесия толчком вынуждая ПН упасть на живот. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

2. СП контролируя захваченную ногу, выполняет болевой приём узел ноги ногой и фиксирует его. Переходит на захват руки и выполняет за-

гиб руки за спину. Под воздействием болевого приёма поднимает ПН в стойку и сопровождает. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

3. Выполнить все действия в целом в медленном, среднем и быстром темпе.

Обратить внимание: все действия разучиваются по разделениям до автоматизма и только потом складываются в целое упражнение. Необходимо также обращать внимание на меры безопасности при выполнении ударных действий и болевых приёмов.

Методика тренировки

Упражнение 1. И.п. – СП и ПН находятся лицом друг к другу. ПН выполняет толчок СП в спину, он теряет равновесие, падает и принимает боевое положение стоя на четвереньках. ПН выполняет атаку ударом ногой снизу – сбоку в голову. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Упражнение 2. И.п. – СП стоит к ПН спиной. ПН подходит и сходу выполняет толчок в спину. СП выполняет самостраховку при падении и переходит в боевое положение стоя на четвереньках. ПН выполняет атаку удар ногой снизу – сбоку в голову. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

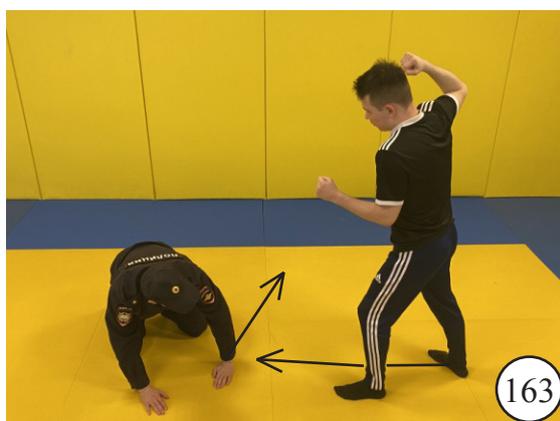
Упражнение 3. И.п. – СП и ПН двигаются навстречу друг другу или в попутном направлении. ПН выполняет толчок СП в грудь или в спину. СП выполняет самостраховку при падении и переходит в боевое положение стоя на четвереньках. ПН выполняет атаку «удар ногой снизу – сбоку». В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Методика совершенствования

Упражнение. СП и ПН имитируют единоборство друг с другом, выполняя угрозу стойками, замахами рук, выполняя нанесение легких ударов. Затем ПН по сигналу выполняет толчок СП. СП, выполняя самостраховку при падении, принимает боевое положение стоя на четвереньках. ПН выполняет атакующие действия. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия. Упражнение выполняется 3 мин. поочередно. Необходимо обратить внимание на меры безопасности при выполнении толчков и самостраховки при падении. Темп выполнения и прикладываемое усилие толчков нарастает постепенно.

5.1.4. Контратакующие действия из боевого положения стоя на четвереньках от удара правонарушителя руками сверху

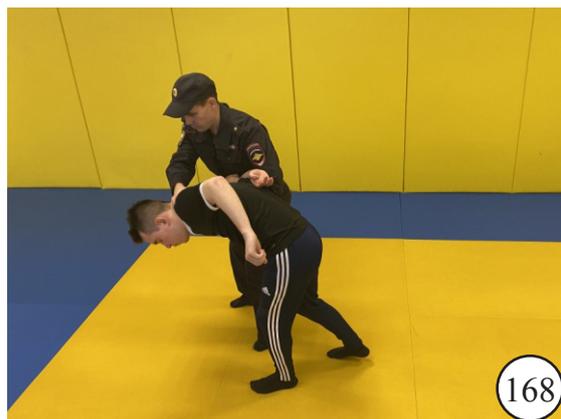
Ситуация № 8 ПН атакует ударом рукой сверху по голове. СП, перемещая вес тела на ноги и одну руку, выполняет подставку предплечья вверх, этой же рукой захватывает атакующую руку ПН, рывком руки на себя наносит контратакующий удар другой рукой снизу в низ живота, шею или голову. Выполняет захват атакующей рукой за плечо с внутренней стороны, выходит в стойку на ноги вперёд и наносит отвлекающий удар колена снизу. Выполняет загиб руки за спину и под воздействием болевого приёма сопровождает ПН (фото 163-168).



Обратить внимание: Подставка предплечья выполняется вверх – в сторону. Захват атакующей руки выполняется за запястье или одежду на плече ближе к локтю. Выход в стойку после нанесения контратакующего удара.

Методика разучивания по разделениям

1. И.п. – СП находится в боевом положении стоя на четвереньках головой к ПН. ПН наносит удар сверху по голове. СП выполняет защиту подставку предплечья и захват атакующей руки, рывком на себя нано-



сит контратакующий удар туловище или голову. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

2. СП захватывает за одежду на груди ПН рукой после нанесения контратакующего удара и выходит в стойку. В захвате наносит отвлекающий удар коленом снизу. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

3. Выполнить загиб руки за спину с переходом на болевой контроль и сопровождение.

4. Выполнить все действия в целом в медленном, среднем и быстром темпе.

Обратить внимание: все действия разучиваются по разделениям до автоматизма и только потом складываются в целое упражнение. Необходимо также обращать внимание на меры безопасности при выполнении ударных действий и болевых приёмов.

Методика тренировки

Упражнение 1. И.п. – СП и ПН находятся лицом друг к другу. ПН выполняет толчок СП в спину, он теряет равновесие, падает и принимает боевое положение стоя на четвереньках. ПН выполняет атаку ударом рукой сверху по голове. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Упражнение 2. И.п. – СП стоит к ПН спиной. ПН подходит и сходу выполняет толчок в спину. СП выполняет самостраховку при падении и переходит в боевое положение стоя на четвереньках. ПН выполняет атаку ударом рукой сверху по голове. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

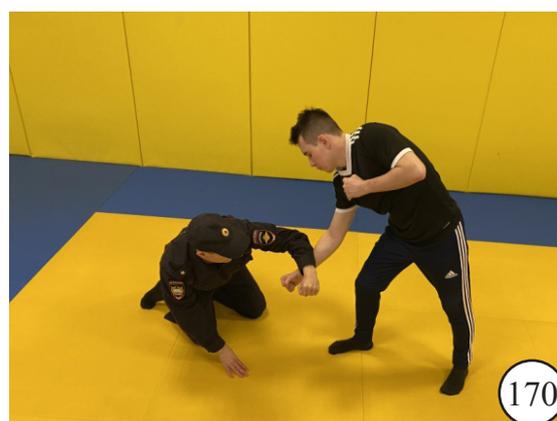
Упражнение 3. И.п. – СП и ПН двигаются навстречу друг другу или в попутном направлении. ПН выполняет толчок СП в грудь или в спину. СП выполняет самостраховку при падении и переходит в

боевое положение стоя на четвереньках. ПН выполняет атаку ударом рукой сверху по голове. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Методика совершенствования

Упражнение. СП и ПН имитируют единоборство друг с другом выполняя угрозу стойками, замахами рук, выполняя нанесение легких ударов. Затем ПН по сигналу выполняет толчок СП. СП выполняет самостраховку при падении принимая боевое положение стоя на четвереньках. ПН выполняет атакующие действия. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия. Упражнение выполняется 3 мин. поочередно. Необходимо обратить внимание на меры безопасности при выполнении толчков и самостраховки при падении. Темп выполнения и прикладываемое усилие толчков нарастает постепенно.

Ситуация № 9 ПН атакует ударом рукой снизу в голову или в грудь. СП, перемещая вес тела на ноги и одну руку, выполняет подставку предплечья вниз и захватывает атаковую руку. Другой рукой контратакует ударом локтём сбоку в голову. Выполняет этой же рукой захват за шею или ворот одежды и выходит в стойку на ноги. Наносит отвлекающий удар коленом снизу. Переходит на загиб руки за спину, под воздействием болевого приёма сопровождает ПН фото 169-175.



Обратить внимание: Подставка предплечья выполняется сверху – вниз. Захват атакующей руки выполняется за предплечье или одежду ближе к кисти ПН. Выход в стойку после нанесения контратакующего удара и захвата за одежду или шею. Загиб руки за спину выполняется любым приёмом по ситуации.



Методика разучивания по разделениям

1. И.п. – СП – находится в боевом положении стоя на четвереньках головой к ПН. ПН наносит удар рукой снизу в голову или грудь. СП выполняет защиту подставку предплечья и захват атакующей руки, рывком на себя другой рукой наносит контратакующий удар. Выпол-

нить в медленном, среднем и быстром темпе.

2. СП выполняет захват за шею или ворот одежды ПН рукой после нанесения контратакующего удара и выходит в стойку. В захвате наносит отвлекающий удар коленом снизу. Выполнить в медленном, среднем и быстром темпе.

3. Выполнить загиб руки за спину с переходом на болевой контроль и сопровождение.

4. Выполнить все действия в целом в медленном, среднем и быстром темпе.

Обратить внимание: все действия разучиваются по разделениям до автоматизма и только потом складываются в целое упражнение. Необходимо также обращать внимание на меры безопасности при выполнении ударных действий и болевых приёмов.

Методика тренировки

Упражнение 1. И.п. – СП и ПН находятся лицом друг к другу. ПН выполняет толчок СП в грудь, он теряет равновесие, падает и принимает боевое положение стоя на четвереньках. ПН выполняет атаку ударом рукой снизу в голову или в грудь. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Упражнение 2. И.п. – СП стоит к ПН спиной. ПН подходит и сходу выполняет толчок в спину. СП выполняет самостраховку при падении и переходит в боевое положение стоя на четвереньках. ПН выполняет атаку ударом рукой снизу в голову или в грудь. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Упражнение 3. И.п. – СП и ПН двигаются навстречу друг другу или в попутном направлении. ПН выполняет толчок СП в грудь или в спину. СП выполняет самостраховку при падении и переходит в боевое положение стоя на четвереньках. ПН выполняет атаку ударом рукой снизу в голову или в грудь. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия.

Методика совершенствования

Упражнение. СП и ПН имитируют единоборство друг с другом выполняя угрозу стойками, замахами рук, выполняя нанесение легких ударов. Затем ПН по сигналу выполняет толчок СП. СП выполняя самостраховку при падении принимая боевое положение стоя на четвереньках. ПН выполняет атакующие действия. В дальнейшем выполняются ранее разучиваемые действия. Упражнение выполняется 3 мин. поочередно. Необходимо обратить внимание на меры безопасности при выполнении толчков и самостраховки при падении. Темп выполнения и прикладываемое усилие толчков нарастает постепенно.

Заключение

Физическая подготовка сотрудников полиции является непрерывным и последовательным учебно-тренировочным процессом. В период службы в органах внутренних дел сотрудники систематически занимаются физической подготовкой в рамках занятий по профессиональной подготовке. Основной задачей физической подготовки является развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач.

При написании данного учебно-методического пособия авторы ставили перед собой цель рассмотреть применение боевых приёмов борьбы в ситуации нападения невооруженного правонарушителя на сотрудника полиции, когда он сбит с ног и находится в положении лёжа. Рассматриваются вопросы самостраховки при падении сотрудника, изготовка и принятие боевого положения для ведения единоборства с атакующим правонарушителем, выполнение защитных и контратакующих действий с последующим ограничением свободы передвижения правонарушителя. Также рассматривается алгоритм действий сотрудника полиции в ситуациях активного физического нападения. Предлагается методика разучивания, тренировки и совершенствования действий в боёвом положении лёжа.

Список литературы

1. О полиции: Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 16.10.2019).
2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. – Москва, 2017. – 27 с.
3. Ворожцов А.М. 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.
5. Овчинников В.А. Физическая подготовка: учебник / В.А. Овчинников, В.С. Якимович. – Волгоград: ВА МВД России, 2014. – 552 с.
6. 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. – Москва: ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.
8. 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.
9. Защита от ударов невооруженного правонарушителя: учебно-методическое пособие / сост. О.П. Кубасов, И.Ю. Кочнев – Казань: КЮИ МВД России, 2019. – 62 с.

Учебное издание

Кубасов Олег Петрович
Муратшина Наталья Юрьевна
Кочнев Иван Юрьевич

**Контратакующие действия сотрудника полиции
с применением ударов в положении лёжа
против невооруженного правонарушителя**

Учебно-методическое пособие

Корректурa, верстка
О.В. Добрыдневой

Формат 60×84 1/16 Усл. печ. л. 4
Подписано в печать 01.10.2022 Тираж 30 экз.

Типография КЮИ МВД России
450059, г. Казань, ул. Оренбургский тракт, 130